

# O PARQUE URBANO COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL.

<sup>1</sup>AZEVEDO, J. P. S.; <sup>2</sup>SORDI, C. A.

<sup>1e2</sup> Departamento de Arquitetura e Urbanismo – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos - UniFIO/FEMM.

## INTRODUÇÃO

A humanidade caminha para uma sociedade majoritariamente urbana, nesse percurso temos enfrentado inúmeras consequências decorrentes desse processo, e o problemas relacionados a saúde mental assume uma posição de destaque dentre os principais. Nesse cenário a reflexão do espaço urbano no sentido de oferta de qualidade de vida se faz primordial. Fato é que temos inúmeras estratégias para atingirmos esse objetivo, contudo uma das ferramentas mais interessante para se atingir tal meta é o parque urbano.

O parque urbano, além dos conhecidos benefícios ecossistêmicos, econômicos e ambientais, apresenta uma outra premissa tão importante quanto as outras citadas, este passa a ser um instrumento de promoção de saúde mental à população local, fundamentando-se, nos vários benefícios que estão diretamente relacionados a saúde humana, atingidos através da promoção do lazer, da recriação, da cultura, do esporte e do ambiente natural.

Sendo assim, o parque urbano pode servir como uma alternativa de política pública que promove tanto saúde urbana, quanto saúde humana. Nesse sentido, o objetivo é pesquisar e apresentar dados que comprove a eficácia do parque urbano na manutenção, promoção e/ou recuperação da saúde mental.

## MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia aplicada a está pesquisa, parte da análise dos dados coletados a partir da realização leituras, insere-se no campo das metodologias qualitativas. Visando demonstrar como os parques urbanos podem proporcionar benefícios à saúde mental.

Ao que tange a revisão bibliográfica para o desenvolvimento do tema: O parque urbano como instrumento de promoção de saúde mental, foram utilizados como fonte de consulta, artigos, livros e sites. O material bibliográfico foi criteriosamente escolhido, em geral escritos por arquitetos, psicólogos, sociólogos e outros profissionais, que possuem formação e notório conhecimento dos assuntos pesquisados.

Figura 1 – Meditação ao ar livre



Fonte - Dmarilia Disponível em: [https://dmarilia.com.br/arquivo\\_d/contato-com-natureza-beneficia-saude-mental-e-pode-contribuir-para-economia-global/](https://dmarilia.com.br/arquivo_d/contato-com-natureza-beneficia-saude-mental-e-pode-contribuir-para-economia-global/)

Figura 2 – Contemplação da Natureza



Fonte – Notícias Ao Minuto Disponível em: <https://www.noticiasao minuto.com.br/lifestyle/509747/a-importancia-do-contato-com-a-natureza-para-a-sua-saude>

Figura 4 – Parque Ibirapuera



Fonte – Brasil Travel News, 2021. Disponível em: <https://brasiltravelnews.com.br/noticias/conheca-os-mais-belos-parques-urbanos-do-brasil/>

Figura 5 – Central Parque Nova Iorque



Fonte – ArchDaily, 2021. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/904315/como-seria-o-central-park-se-outro-projeto-tivesse-sido-escolhido-ha-160-anos>

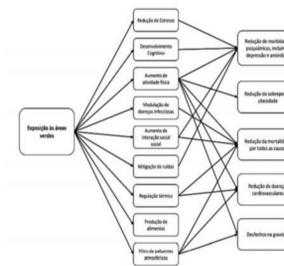
## RESULTADOS

A ligação homem e a natureza se dá desde os primórdios da humanidade, é vista na religião, na agricultura e etc. Contudo, essa relação vem se tornando cada vez mais superficial, em parte por conta do nosso estilo de vida urbano, que consiste em residir em cidade rodeadas de concreto, outro fator que contribui para desconexão é a falta de áreas verdes, principalmente aquelas que integram outras funções, como é o caso dos parques (MARIANO, et al., 2011). A medida em que o homem se fecha dentro de suas edificações, longe do contato com a natureza, alguns sintomas são percebidos, e muitos deles se refletem na saúde mental.

Através da psicologia ambiental podemos concluir que o ambiente possui efeitos psicológico, que pode ser tanto positivos quanto negativos (MOZER, 1998). Nos últimos anos vemos a crescente nos casos de depressão e ansiedade, logo vemos a correlação do ambiente, HALPEM e FIGUEIRAS (2004 p. 107-108) destacam que “Condições ambientais, como privação de estímulo físico e social, pobreza, estresse e exposição pré-natal a drogas, influências ambientais na saúde mental podem comprometer a função do cérebro quando existem condições predisponentes.”

Podemos observar as áreas verdes e seus benefícios, bem como as relações meio ambiente e saúde, na figura (Figura 3) a seguir, fica um pouco mais explicita essa relação (AMATO-LOURENÇO et al. 2016).

Figura 3 - Exposição às áreas Verdes e seus benefícios



Fonte - Impactos das áreas verdes na saúde humana (Adaptado de James et al., 2015).

Tendo em vista os dados aqui apresentado, conclui-se que os parques urbanos pode ser bom para manutenção, promoção e/ou recuperação da saúde mental. Contudo vale ressaltar que mesmo podendo promover saúde mental, este deve ser complementar aos métodos da psicologia ou psiquiatria no tratamento de doenças e transtornos mentais, jamais deve substituí-los.

## CONCLUSÃO

Os dados aqui levantados nessa pesquisa demonstram a intrincada ligação entre ambiente e saúde, além de evidenciar as atuais demandas de providencias eficazes na promoção de qualidade de vida. Nesse contexto, é muito importante propor soluções que resulte em melhorias urbana, visto que tais melhorias podem influenciar positivamente na saúde humana.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMATO-LOURENÇO, L. F. et al. Metrôpoles, cobertura vegetal, áreas verdes e saúde. Estudos Avançados. São Paulo, V. 30, n 86, p. 113-130, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/79qP5WjNmMPYKCCQK3G78LD/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 01 de abr. 2021.
- MARIANO, F. Z. et al. A Relação Homem-Natureza e os Discursos Ambientais. Revista do Departamento de Geografia. São Paulo, V. 22, n 1, p. 158-170, 2011
- MOZER, Gabriel. Psicologia Ambiental. nº 1, 1998, Biblioteca Central da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 121-130.
- HALPERN, Ricardo; FIGUEIRAS, Amira C. M. Influências ambientais na saúde mental da criança. Jornal de Pediatria. Rio de Janeiro, Vol. 80, n 2, p.104-110, 2004.