

## Saúde mental e ambientes restauradores urbanos em tempos de covid-19

Zilda Rodrigues Nogueira<sup>a\*</sup>   
Ana Paula Alves Favareto<sup>a\*</sup>   
Alba Regina Azevedo Arana<sup>a</sup> 

<sup>a</sup>Universidade do Oeste Paulista, Programa em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional, Presidente Prudente, SP, Brasil

**Resumo:** A pandemia de covid-19 impactou significativamente o estilo de vida das pessoas em todo o mundo. Esta pesquisa visa discutir a influência dos ambientes restauradores urbanos na saúde mental em tempos de pandemia. Trata-se de uma pesquisa básica de abordagem qualitativa, feita por meio de pesquisa bibliográfica. Os dados que orientaram o estudo contribuíram para a fase descritiva dos fenômenos e sua relação com a necessidade de aprimorar tendências biofílicas. A pesquisa apontou fortes correlações entre meio ambiente natural, saúde mental e qualidade de vida da população urbana. A pandemia também nos faz refletir sobre o modo de vida nas cidades e a forma como tratamos as questões ambientais. Diante deste cenário, notabiliza-se a importância do espaço natural na contribuição para a saúde mental da população urbana, minimizando o aparecimento das doenças mentais e dos prejuízos causados na qualidade de vida, acentuados pelo covid-19.

**Palavras-chave:** pandemia, stress, doença mental, qualidade de vida.

### Introdução

A saúde mental da população urbana foi uma das mais prejudicadas em tempos de pandemia. O acirramento das psicopatologias, a falta do acionamento do recurso da espontaneidade, com comportamentos inadequados por parte da população, tais como o não uso de máscaras e aglomerações em festas, e a conseqüente morte de milhares de pessoas, causaram sentimento de insegurança e a dor do luto nas famílias e angústia na sociedade.

Saúde mental pode ser entendida como a combinação do bem-estar emocional, social e psicológico, conforme preconiza a psicologia positiva. No entanto, essa tríade, bem como a biofilia – cuja premissa é que o ser humano é ligado à natureza –, foram comprometidas pela pandemia, a partir do impedimento do contato com o verde devido à proibição da frequência aos parques nas grandes cidades. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade (OMS, 2020).

Já a psicologia apresenta uma maior complexidade ao conceito de saúde mental, por isso ele vem sendo ampliado e transformado ao longo do tempo. Conforme Scorsolini-Comin (2015), a psicologia instrumentalizou-se por meio das psicopatologias na compreensão do adoecimento psíquico, na classificação das psicopatologias e buscou entender a disfuncionalidade, os danos e agravos à saúde. No entanto, a psicologia preocupou-se muito pouco com o bem-estar subjetivo e o que ele proporciona

em relação ao crescimento psicológico, o que pode ter contribuído para uma visão reducionista da saúde mental durante muito tempo e influenciado no fazer psicológico dos psicólogos e das instituições.

Ainda para Scorsolini-Comin (2015), a psicologia sempre foi reconhecida como uma ciência que busca tratar as doenças mentais, com o intuito de curar desordens, não voltada à promoção de saúde e à qualidade de vida. Por outro lado, na atualidade, essa concepção tem se modificado, principalmente por meio das perspectivas da psicologia positiva e do psicodrama.

É notório que vários fatores prejudicaram a saúde mental da população urbana durante a pandemia, mormente o isolamento e/ou distanciamento social que, embora prejudiciais à saúde mental, foram e são necessários para auxiliar na contenção da pandemia. Segundo Reis et al. (2020), várias medidas foram tomadas nos âmbitos municipal, estadual e federal e, para que elas fossem efetivas, instituições de ensino, parques e outras áreas públicas e parte do comércio foram fechados, ficando abertos apenas estabelecimentos essenciais como farmácias, supermercados etc., a fim de evitar aglomerações e diminuir a transmissão do vírus.

Assim, este artigo traz à tona uma discussão sobre o papel dos *ambientes restauradores* como forma de minimizar os efeitos do isolamento social durante a pandemia, os quais se referem a estímulos dos ambientes naturais para a manutenção da saúde física e emocional, como também a realização pessoal (Kahn, Severson & Ruckert, 2009; Wilson, 1984). Pesquisas qualificam esses ambientes como ambientes calmos que propiciam uma sensação de prazer e bem-estar. Ambientes físicos, visualmente prazerosos, podem auxiliar na redução

\*Endereço para correspondência: alba@unoeste.br



do estresse, uma vez que desencadeiam emoções positivas (van den Berg & Custers, 2011).

Dessa forma, alguns estudos apontam a hipótese da importância desses ambientes para a qualidade da saúde da população. Esses estudos afirmam que as relações estabelecidas entre os seres humanos e a natureza fomentam alterações significativas na percepção e representação dos elementos naturais ao longo do seu percurso evolutivo (Zanatta, Santos-Jr., Perini & Fischer, 2019; Salisbury, 2012; Sousa, 2011; Andrade & Pinto, 2017). Para van en Berg, Joyce e de Vries (2013), a busca por quantificar e qualificar a maneira que os estímulos naturais interferem na saúde humana tem despertado muito interesse da saúde pública nas últimas décadas.

Pesquisas sobre ambientes restauradores ganharam maior visibilidade na década de 1980, quando alguns pesquisadores (Altman & Wohlwill, 1983; Kaplan & Kaplan, 1982; Korpela, 1989) conduziram estudos sobre os atributos ambientais. O conceito de ambientes restauradores foi sugerido a partir das teorias propostas por Rachel e Stephen Kaplan (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995) e Roger Ulrich (Ulrich, 1983, 1984). Estudos associam o termo ao estresse (Baum, Fleming & Singer, 1985), opondo-se e ligando-se ao processo de restauração, recuperação ou restabelecimento dos aspectos físicos e psicológicos e da capacidade social. Nesse sentido, Hartig e Staats (2003) enfatizam que ambientes com características que promovem restauração são cada vez mais importantes para o ser humano moderno, vistas as exigências impostas pelo cotidiano.

O modo de vida atual, com o distanciamento social e as perdas e mortes aceleradas pela covid-19, pode ser uma espécie de pandemia paralela e silenciosa capaz de influenciar sobremaneira nossa saúde mental (Pancani, Marinucci, Aureli & Riva, 2020). Dessa forma, Bratman et al., (2015) defendem que a diminuição do contato com o ambiente natural pode explicar a ligação entre urbanização, doença mental, depressão e outros transtornos.

Ainda conforme Reis et al. (2020), em virtude do isolamento social, ocorreram mudanças no funcionamento familiar e na sua rotina, o que contribuiu para diversas alterações na saúde mental, como irritabilidade, depressão, tristeza, estresse e ansiedade, em pessoas de diferentes faixas etárias. Essa tensão psicológica está associada ao volume de informações – muitas vezes confusas – disponíveis sobre os riscos, a duração da pandemia, o impacto do problema na economia etc. Tudo isso impacta negativamente a saúde mental.

Nesse sentido, este artigo procura questionar como a presença dos elementos naturais, nesse momento de elevada vulnerabilidade em razão da pandemia, pode proporcionar benefícios na esfera psicossocial dos indivíduos. A degradação ambiental, o risco da contaminação nas ruas e calçadas, a falta de parques e áreas verdes para população urbana e o impedimento

de frequentar esses lugares, impactam diretamente a saúde mental, e, a sua acentuação com a pandemia, afetou a sociedade contemporânea de forma basilar.

Dessa forma, este artigo tem como objetivo discutir o papel dos ambientes restauradores na saúde mental em tempos de pandemia e seus efeitos na qualidade de vida da população urbana. Diante de questões tão aflitivas e trágicas, vislumbrou-se a necessidade de investigar a realidade imposta pela pandemia, compreendendo a relação entre saúde mental e suas consequências para a sociedade.

## Metodologia

Os procedimentos metodológicos que orientaram a elaboração desta pesquisa envolveram consultas em fontes especializadas sobre a temática e a fundamentação teórica referentes aos aspectos analisados. Os dados foram coletados por meio de leituras de livros e de artigos científicos disponíveis em plataformas digitais como SciELO, BVS-Psi, Google Acadêmico, Periódicos Capes, Science Direct, Scopus, Web of Science, PsycINFO, APA PsycNet, EBSCO, Mary Ann Liedert, Scientific Advisory Group for Emergencies e Science Research. A pesquisa considerou publicações realizadas entre 2010 e 2021. Assim, por meio desses conhecimentos científicos, buscou-se analisar, relacionar, refletir e contribuir, de alguma forma, para o entendimento dessa realidade que se abateu sobre a humanidade.

Uma vez identificados, os artigos foram sistematicamente analisados, procurando-se classificá-los quanto aos seguintes aspectos: 1) autores; 2) ano da publicação; 3) título da publicação; 4) nome do periódico científico (volume e/ou número); 5) finalidade do estudo (gerar conhecimento, instrumento ou tecnologia); 6) tipo de instrumento (questionário, escala, entrevista, observação, análise de documento, testes/avaliações, fotografias, filmes etc.) e 7) relação com o tema (direta ou indireta).

As palavras-chave e combinações utilizadas para a busca foram: “saúde mental” e “covid”; “biofilia” e “pandemia”; “qualidade de vida” e “covid”; “stress” e “pandemia”; “natureza”, “áreas verdes urbanas”, “covid” e “ambientes restauradores”. Fizeram parte da revisão cerca de 146 artigos selecionados, que tinham relação direta com o tema, além de artigos e capítulos de livros relacionados ao tema, mas que foram encontrados de maneira não sistemática.

Foram considerados aspectos apontados na hipótese da biofilia apresentada por Edward Wilson (1984), além do que foi proposto pelo ecologista social Stephen Kellert (2012), o qual afirma que o ser humano necessita estabelecer um aprendizado com a natureza para intensificar a tendência de biofilia. Por fim, também foram levados em consideração os estudos de Moreno (2018), Amatuzzi (2012) e Scorsolini-Comin (2015) sobre a saúde mental e seus reflexos.

## Saúde mental e pandemia

Conforme o *Guia de vigilância epidemiológica covid-19* (Ministério da Saúde, 2020), em março de 2020, foi declarada a transmissão comunitária da doença pelo coronavírus em todo o território nacional. Com isso, a Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS) adaptou o sistema de vigilância de síndromes respiratórias agudas, visando orientar o Sistema Nacional de Vigilância em Saúde para a circulação simultânea dos vírus SARS-CoV-2, causador da covid-19, influenza e outros vírus respiratórios, no âmbito da Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) (Portaria nº 188, de 3 de fevereiro 2020).

Ainda de acordo com o *Guia* (Ministério da Saúde, 2020), o SARS-CoV-2 é um betacoronavírus descoberto em amostras de lavado bronco alveolar, obtidas nos núcleos de pacientes com pneumonia de causa desconhecida da cidade de Wuhan (província de Hubei, China), em dezembro de 2019. Pertence ao subgênero *Sarbecovirus*, da família *Coronaviridae*, e é o sétimo tipo de coronavírus a infectar seres humanos. Conforme evidências científicas, a transmissão do SARS-CoV-2 ocorre entre pessoas por meio de gotículas respiratórias ou pelo contato com objetos e superfícies contaminados. A transmissão através de gotículas ocorre quando um indivíduo permanece a menos de 1 metro de distância de uma pessoa infectada, no momento em que ela tosse, espirra ou mantém contato direto, com aperto de mãos seguido do toque nos olhos, nariz ou boca. Em razão desse modo de transmissão, o isolamento e o distanciamento social foram algumas das formas recomendadas para minimizar a contaminação (Furukawa, Brooks & Sobel, 2020).

O advento da pandemia de covid-19 tem implicado problemas de saúde mental: o medo da doença reforça o estado de ansiedade como fonte da ameaça ao bem-estar coletivo e individual, a paranoia e o pânico (Ho, Chee & Ho, 2020). Como aponta Rente e Merhy (2020), a pandemia da covid-19 gerou grande trauma coletivo para a era atual, cujas consequências, a médio e longo prazo, ainda havemos de nos deparar. Essas consequências serão profundas e persistentes, não só nas famílias que perderam entes queridos e nas pessoas que foram hospitalizadas e se recuperaram, mas também nos responsáveis por seus cuidados, em especial, nos profissionais de saúde que atuam no enfrentamento à covid-19, e até mesmo na população em geral, ameaçada por um ser invisível e desconhecido. Todas elas, confinadas por longos períodos de tempo, tiveram suas rotinas drasticamente alteradas e suas fontes de renda comprometidas.

Ainda segundo Rente e Merhy (2020), as restrições de movimentação e as suas consequências sobre o trabalho e as relações humanas têm exigido outras formas de explorar estratégias de vida diferentes que, de certa forma, anunciam a possibilidade de novas formas de existência, havendo modificações das relações

de trabalho e ensino, com a digitalização da vida e das relações. Isso, para muitas pessoas, também se apresenta como um fator de risco, já que desorganiza o cotidiano e derruba uma certa ilusão de controle.

Os apontamentos acima estão em conformidade com Zanon, Dellazzana-Zanon, Wechsler, Fabretti e Rocha (2020), ao sinalizarem que a pandemia de covid-19 causa uma crise sem precedentes e tem afetado toda a população mundial de diferentes formas, tais como: perda de familiares, demissões, restrição financeira, isolamento social, perda da liberdade, inexistência de remédios eficazes e desconhecimento sobre a doença. Os autores ainda apresentam a prevalência de sintomas de trauma similares àqueles experimentados por sobreviventes de guerras; o isolamento social, o medo, a percepção de risco comprometida pela falta de informações claras também são fatores de comprometimento para saúde mental.

Outro fator que contribui para o comprometimento da saúde mental do indivíduo e do grupo familiar é a forma *sui generis* como ocorrem e são vivenciadas as mortes causadas pela pandemia. Segundo Crepaldi, Schmidt, Noal, Bolze e Gabarra (2020), torna-se mais complexa a realização de despedidas entre doentes na iminência da morte e seus familiares, bem como de rituais funerários, o que pode dificultar a experiência de luto e gerar, ainda, um luto patológico. Ademais, o falecimento de várias pessoas em uma mesma família contribui para a desorganização e o sofrimento familiar.

Além das perdas familiares e da ameaça da terminalidade, Enumo, Weide, Vicentini, Araujo e Machado (2020) apresentam outros fatores estressores que estão relacionados à duração da quarentena, ao distanciamento social, à frustração e ao tédio, bem como ao acúmulo de tarefas, incluindo a realização de atividades normalmente feitas fora de casa, como *homeschooling* e *homeworking*, em que o trabalho e a escola entraram para a rotina familiar e, conseqüentemente, causaram novos problemas. Relacionam-se também à covid-19, o medo de contrair a doença, a preocupação com a saúde própria e dos entes queridos, o estigma da doença e os riscos do ambiente de trabalho, no caso de profissionais da saúde e de serviços essenciais. Todos esses fatores são reforçados por Crepaldi et al. (2020), dado que estudos têm revelado o impacto da pandemia sobre a saúde mental, aumentando o risco de surgimento de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, os quais têm sido identificados na população.

Faro et al. (2020) aponta também a importância do planejamento prévio, por parte dos países, para o eventual enfrentamento de crises e desastres inesperados, visto que a globalização e os grandes deslocamentos humanos, cada vez mais acelerados, colaboram para o desencadeamento de pandemias. Além disso, verifica-se a necessidade da saúde pública se preocupar com a saúde mental e colocá-la no mesmo patamar de importância que os cuidados primários de saúde. Ainda segundo Faro et al. (2020), a covid-19 tem provocado outros

problemas psicológicos, tais como: sensação de insegurança em todos os aspectos da vida, da perspectiva coletiva à individual, e do funcionamento diário da sociedade às modificações nas relações interpessoais.

A qualidade de vida – profundamente ligada à saúde mental – é, de acordo com a OMS (2020), a percepção do indivíduo sobre sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores, e sobre seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, os relacionamentos sociais, como família e amigos e, ainda, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

O conceito de qualidade de vida é abrangente e subjetivo e está ligado intrinsecamente à percepção do ser humano. Como ressalta Merleau-Ponty (2014, p. 13), “não é preciso perguntar se nós percebemos verdadeiramente um mundo, é preciso dizer ao contrário: o mundo é aquilo que nós percebemos”. Pensa-se, então, que o problema está na compreensão e na vivência do sujeito no mundo que, em tempos de pandemia, foram completamente alteradas pelo isolamento social e pela sensação de insegurança.

Segundo Noal, Passos e Freitas (2020), o distanciamento social costuma ser uma experiência ruim para as pessoas, visto que somos seres sociais. As grandes alterações nas atividades rotineiras do trabalho, nos estudos e na convivência social podem gerar sofrimento e insegurança perante as incertezas do futuro. Ademais, o contato presencial, face a face, diminuído pode gerar uma sensação de isolamento emocional e perda de liberdade, experiências que também impactam a saúde mental.

Ainda conforme Noal et al. (2020), todas as consequências mencionadas acima podem ser acentuadas para pessoas que já se sentem vulneráveis nas suas redes socioafetivas, que possuem instabilidade no emprego, problemas financeiros e, ainda, para aquelas que moram em lugares inadequados para a manutenção do isolamento, tais como apartamentos pequenos e moradias precárias. As emoções negativas podem se tornar mais intensas, dificultando a adesão social, assim como essas mudanças no modo de vida podem colaborar para o prejuízo da saúde mental, levando ao estresse, à ansiedade e depressão. Além disso, o medo da contaminação fatal e o desconhecimento da doença também podem comprometer o bem-estar psicológico das pessoas.

Para a população em geral, estar no mundo circundante, nas ruas, nas praças e nas calçadas, tornaram-se atividades arriscadas e proibidas. Em algumas cidades, inclusive, foi decretado toque de recolher. Além do mais, em quase todos os países foram determinadas restrições de mobilidade e o distanciamento social, o que restringiu a liberdade de ir e vir dos cidadãos. Esses fatores impactaram e ainda impactam a saúde mental da população mundial. Dessa maneira, um aspecto que devemos considerar é a perda de espontaneidade e a capacidade de responder aos estímulos externos durante a pandemia devido à nossa preocupação constante com a contaminação. Portanto, uma questão emergente é:

como podemos enfrentar essa situação sem comprometer nossa saúde mental?

## **A importância da espontaneidade perante a pandemia**

A vida não é estática e determinada, como bem provou e continua provando a pandemia. Então, manter a saúde mental, nesse contexto trágico, está ligado diretamente à capacidade de acionar a *espontaneidade*. De acordo com Moreno (2014), a espontaneidade enquanto função cerebral é a menos desenvolvida, em comparação com a inteligência e a memória. Possivelmente, isso explica a inferioridade do ser humano quando confrontado com a. As pessoas tomadas de surpresa comportam-se, na maioria das vezes, de forma negativa, perplexa, assustada, paralisada ou apresentam respostas falsas. Conforme preconiza Moreno (2014), “parece não haver nada para que os seres humanos estejam piores preparados e o cérebro humano pior equipado do que para a surpresa” (p. 97). Ainda de acordo com o autor, podemos treinar a espontaneidade e abrir novos horizontes para o desenvolvimento da espécie humana.

Moreno (2014) explica que espontaneidade diz respeito a circunstâncias em que o ser humano é desafiado a responder, com um certo grau de adequação, a uma nova situação ou, ainda, com uma certa medida de novidade a uma antiga situação. Essa capacidade também é extremamente necessária para lidar com os problemas econômicos, sociais, psicológicos, físicos e ambientais desencadeados pela covid-19.

Segundo Garrido Martín (1984), a espontaneidade e a sua liberação atuam em todas as dimensões da vida humana: no ato de comer, passear, dormir, nas relações sociais e na criação artística. A espontaneidade, no “sentido psicológico, desenvolve no homem um estado de perpétua originalidade e de adequação pessoal, vital e existencial à circunstância que lhe compete viver” (Martín, 1984, p. 121), como ocorreu na pandemia. As pessoas que apresentavam uma espontaneidade mais desenvolvida responderam à crise gerada por ela de forma saudável e assertiva. Garrido Martín (1984) ainda acrescenta que, na dimensão filosófica, a espontaneidade é o que explica a constante criatividade no mundo; na dimensão individual, ela confere uma concepção de ser humano como gênio em potencial. Sendo assim, a espontaneidade, em si, é inesgotável, pelo fato de criar-se no instante, para cada circunstância, o que seria o funcionamento ideal do ser humano e da sociedade diante de uma crise como a desencadeada pela pandemia.

As pessoas, porém, em sua maioria, não possuem a espontaneidade inteiramente desenvolvida e tiveram, diante da crise sanitária, comportamentos inadequados e comprometimento psíquico, apresentando o que Moreno (2014) denomina como patologia da espontaneidade, ou seja, condutas desordenadas, ações impulsivas e distúrbios emocionais. Portanto,



desenvolver a espontaneidade e a criatividade nos seres humanos por meio dos tratamentos psicológicos e das ações preventivas, além de espaços urbanos criativos e inclusivos e o aprimoramento dos papéis sociais, poderiam contribuir sobremaneira para a saúde mental da população.

### **Saúde mental e ambientes restauradores: o contato com a natureza para enfrentar a covid-19**

As pesquisas sobre ambientes restauradores tiveram maior visibilidade na década de 1980, quando alguns pesquisadores conduziram estudos sobre atributos ambientais (Altman & Wohlwill, 1983; Kaplan & Kaplan, 1982; Korpela, 1989; Wilson, 1984). Nesses estudos, as abordagens associadas ao bem-estar humano ou à relação positiva com os ambientes naturais ganharam notoriedade.

Para a psicologia ambiental, cada pessoa percebe, avalia e tem atitudes individuais em relação ao seu ambiente físico e social, sendo essa interação dinâmica, pois ela depende sempre da inter-relação recíproca entre pessoa e ambiente (Hartig, 2011). Dessa forma, o ambiente é visto como um elemento de reforço dos fatores que influenciam as sensações de prazer e/ou desprazer experimentadas.

Nesse sentido, existe uma relação axiológica entre a psicologia ambiental e a bioética ambiental pelo reconhecimento de que o meio ambiente é composto por expressões sociais, políticas, econômicas e religiosas que têm o mesmo valor que os componentes naturais. Logo, a superação dos conflitos ambientais e sociais depende desse equilíbrio mútuo (Junges, 2010), como aqueles vivenciados por todos na pandemia de covid-19.

Dessa maneira, a bioética ambiental, ao refletir sobre a manutenção da qualidade da vida humana, orienta medidas de intervenção aplicando o princípio da justiça, mas respeitando a autonomia dos sujeitos (Oliveira & Palácios, 2009). Assim, os conflitos interligados à natureza devem ser refletidos de maneira democrática, promovendo o diálogo entre todos e orientando ações de proteção à vida humana. Logo, torna-se necessária a melhor compreensão acerca da influência do meio ambiente na saúde mental, por meio de pesquisas empíricas interdisciplinares, a fim de contribuir para o encaminhamento das responsabilidades e desenvolver uma consciência coletiva e individual.

Nesse sentido, estudos apontam que as experiências em ambientes físicos, visualmente prazerosos, podem auxiliar na redução do estresse, uma vez que desencadeiam emoções positivas, mantêm o estado de atenção não vigilante, diminuem os pensamentos negativos e possibilitam o retorno à excitação fisiológica para níveis mais moderados (van den Berg & Custers, 2011; Herzog, Maguire & Nebel, 2003; Karmanov & Hamel, 2008). Já Kuo e Sullivan (2001) constataram que pessoas privadas

das qualidades restauradoras possíveis no contato com a natureza reagem mais agressivamente. Dessa forma, a vegetação pode estar positivamente associada a níveis mais baixos de medo, menos incivildade e menos comportamento agressivo e violento.

Nesse cenário, surge o conceito de biofilia, criado por Wilson (1984), que se refere à demanda genética evolutiva de estímulos dos ambientes naturais para a manutenção da saúde física e emocional, como também para a realização pessoal. Dessa forma, Kahn et al. (2009) enfatizam que a biofilia foi uma forma adaptativa desenvolvida, ao longo do processo evolutivo do homem, que fez com que ele não se afastasse do mundo natural, permanecendo na sua arquitetura mental.

Segundo a hipótese da biofilia, a carência de elementos naturais na vida humana afeta paulatina e silenciosamente a saúde das pessoas. O geógrafo Yi-Fu Tuan (1974/2012) desenvolveu o conceito de topofilia, o qual defende a afeição humana pelo meio ambiente material, vinculando-o com suas experiências e valorizando a percepção e a subjetividade do indivíduo.

Alguns estudos evidenciam a teoria da biofilia. O estudo de Maas et al. (2009), que analisou os relatórios médicos de 195 clínicos gerais da Holanda, descobriu que pessoas residentes em áreas a menos de um quilômetro de espaços verdes, têm menores chances de contrair algumas doenças, com destaque para ansiedade e depressão. Já o estudo de Park e Mattson (2009), que utilizou vasos de plantas e flores nos quartos de pacientes que se recuperavam de tireoidectomia, percebeu que essas pessoas tiveram a recuperação mais rápida, fizeram uso de menos analgésicos e, ainda, manifestaram menos dores, ansiedade e fadiga do que os pacientes do grupo controle.

Ainda sobre a hipótese da biofilia, os pesquisadores Reeve, Desha, Hargreaves e Hargroves (2015) ressaltam que a biofilia oferece base teórica para explicar e melhorar benefícios de saúde e bem-estar de natureza urbana. Esses benefícios têm o potencial de melhorar substancialmente a habitabilidade de áreas urbanas densas e fornecer benefícios por meio da redução dos custos de saúde física e mental.

Dessa forma, devemos ampliar o conceito de saúde mental e pensar holisticamente o ser humano. Segundo Ribeiro (2009), na visão holística, o mundo não é meramente um conjunto de milhões de objetos; deve-se concebê-lo como uma unidade inteligente na qual cada parte se responsabiliza por todas as outras, superando-se a si mesma. Todas elas, juntas, aliam-se umas às outras, superando-se pela ajuda do outro e aproveitando daquilo de melhor que ele possui. Entende-se que, sob a perspectiva holística, deve-se considerar a transcendência e a espiritualidade; portanto, possuir boa saúde mental envolve uma tríade, a saber: corpo, mente e espiritualidade.

Assim, o ser humano não é apenas um corpo e uma mente. Conforme Ribeiro (2009), o ser humano é o universo em miniatura, e o universo é o ser

humano em sua plenitude. Segundo esse paradigma, o meio ambiente, o ser humano, o corpo e a mente são indissociáveis. Como afirma Merleau-Ponty (2014, p. 548), “nós estamos no mundo. A crença em um espírito absoluto ou em um mundo separado de nós é apenas uma racionalização”. Habitar no mundo, na natureza, é condição extremamente importante para o bem-estar físico e mental da humanidade. Conforme afirmam van den Berg et al. (2018), que o contato com estímulos naturais promove a saúde não é novidade, remontando, até mesmo, aos tempos dos sumérios e gregos da antiguidade. Gressler e Günther (2013) concluem que a experiência

em ambientes naturais não só diminui os efeitos do estresse, como também contribui para sua recuperação e ajuda a estabelecer vínculos emocionais, tanto com o seu ambiente imediato quanto com os vindouros.

A neuroplasticidade também pode ser atingida pelo ambiente, pois, segundo Lent (2008, p. 112), “a propriedade do sistema nervoso de alterar a sua função ou a sua estrutura em resposta às influências ambientais que o atingem”; assim, ambientes naturais são capazes de proporcionar sensação de bem-estar após a pandemia do novo coronavírus, e existem diversas práticas capazes de reconectarem pessoas a eles (Silva-Melo, Melo e Guedes, 2020) (Figura 1).

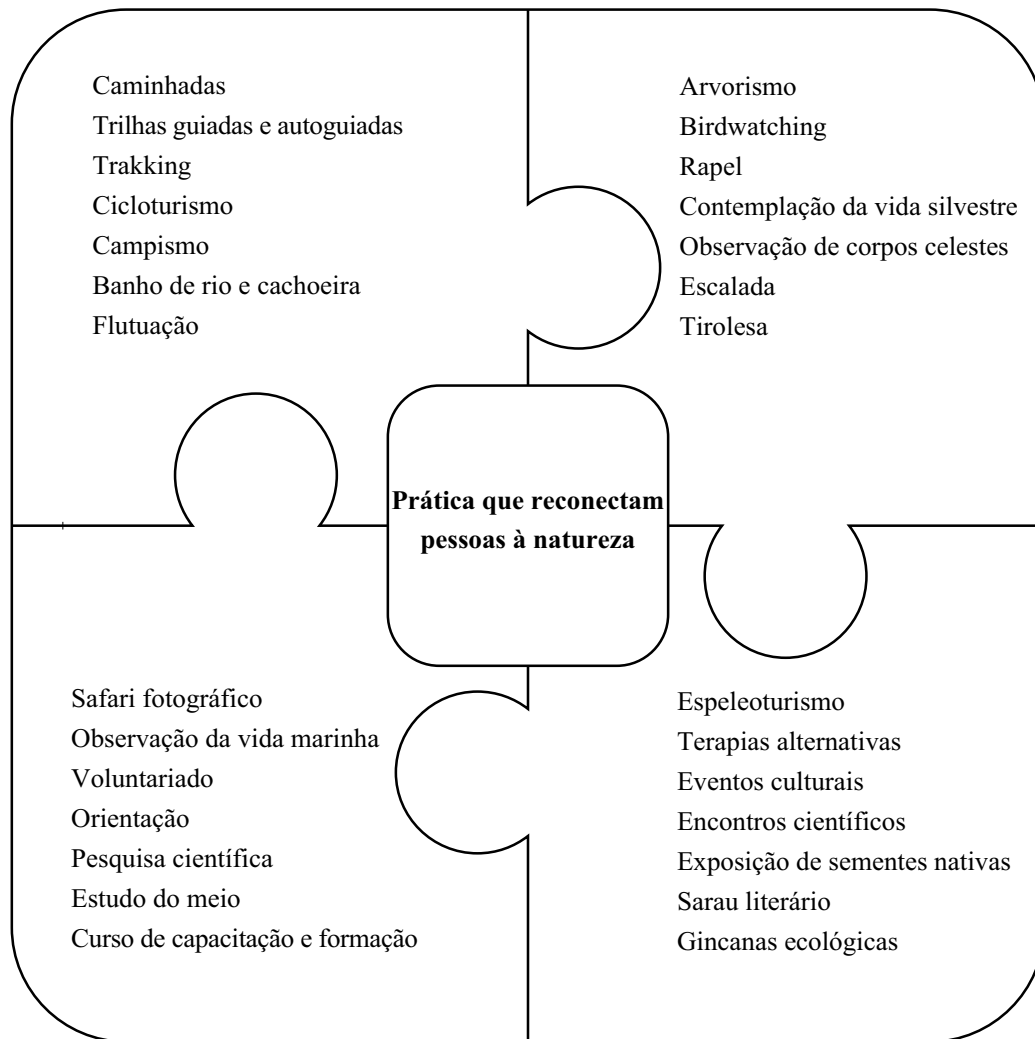


Figura 1. Práticas que reconectam pessoas à natureza

Fonte: Silva-Melo et al., 2020, p. 364.

Verifica-se, então, que existem várias formas de reconectar as pessoas à natureza. Todavia, qualquer que seja a prática, é necessário incorporar uma consciência ambiental e, por isso, reiteramos a necessidade de atualização das tendências inatas biofílicas, diante da aprendizagem em contexto natural, reafirmadas

por Kellert (2012). Wilson (1984), na hipótese da biofilia, reafirma que as preferências humanas aos elementos da natureza estão relacionadas a uma condição primária e fundamental de nossa espécie.

E, ainda, ao pensarmos em danos pela falta de contato com o ambiente, Louv (2016) informa que

a população infantil é atingida pelo “transtorno de déficit de natureza”, um fenômeno muito comum em crianças urbanas nascidas nos últimos 20 anos, decorrente da exagerada desconexão e estranhamento com a natureza, que acarreta prejuízos físicos, psicológicos e sociais no desenvolvimento humano.

Muitos espaços urbanos afetam negativamente a saúde, contribuindo para os distúrbios psicológicos e o comprometimento dos sistemas do corpo humano (imunológico, respiratório, circulatório etc.), decorrente de estressores ambientais (Bilotta & Evans, 2013). Ideia reforçada por van den Berg et al. (2018), que buscam quantificar e qualificar de que maneira esses estímulos naturais interferem, de fato, na saúde humana. Essa questão tem despertado um interesse crescente no ramo da saúde pública nas últimas décadas, sobretudo por conta do aumento dos casos de estresse e sedentarismo, de doenças cardiovasculares, de diabetes tipo II e da precarização das condições respiratórias por todo o mundo.

Segundo Reis et al. (2020), os aromas atuam no sistema límbico e no controle das funções corporais e, assim, afetam nossas emoções de forma terapêutica. Constatamos, durante a pandemia, a busca por jardins e plantas, pois, como afirmam os autores, o olfato tem uma estreita relação com o lado emocional e consegue conectar-se com o cérebro rapidamente, resgatando e estimulando nossas memórias. Os autores afirmam, ainda, que as texturas e as formas das plantas enriquecem o meio ambiente e trazem diversidade, com efeitos positivos, auxiliando na quebra da monotonia; as formas harmoniosas e diferentes resgatam a curiosidade e causam mudanças perceptivas. Vemos, então, que a biofilia é salutar não só para os seres humanos, mas também para a preservação ambiental, por meio da biodiversidade.

Segundo Reeve et al. (2015), a importância da preservação da natureza nas cidades já é reconhecida há tempos e entendida como uma importante fonte de saúde humana holística e bem-estar. No entanto, a utilização dessa compreensão aplicada nos projetos urbanos é recente, possivelmente devido à separação disciplinar entre o planejamento urbano e a saúde, lacuna que começa a ser preenchida por meio de uma compreensão e execução interdisciplinar na construção e desenvolvimento das cidades.

Ainda segundo Reeve et al. (2015), o urbanismo biofilico pode ser uma resposta aos desafios do nosso século enfrentados pelas cidades e o reconhecimento dos grandes benefícios que os recursos naturais podem oferecer às cidades e aos seus habitantes. A partir disso, é preciso incorporá-lo de maneira estratégica e intencional no ambiente urbano, em várias escalas, para auxiliar na saúde mental e no bem-estar humano, bem com fornecer resiliência aos desafios urbanos.

Reeve et al. (2015) aponta, ainda, que o urbanismo biofilico, em ambientes urbanos com alta densidade populacional, pode otimizar a saúde, garantindo que as pessoas tenham recursos visuais e físicos no acesso à natureza

e fornecendo um refúgio potencial para a biodiversidade e oportunidades de recreação e lazer para a população urbana. Coadunando com os autores acima, estão Reis et al. (2020), ao explicitarem que as pessoas produzem mais quando estão em contato com a natureza e que os benefícios emocionais da arquitetura biofilica já foram provados, com a utilização de elementos biofilicos na arquitetura urbana, por exemplo, os quais diminuíram o estresse e a ansiedade.

O contato com o ambiente natural pode minimizar diferentes males emocionais e físicos que enfrentamos, o que foi corroborado por meio de estudos científicos apresentados, os quais também revelaram que a exposição direta à natureza é essencial para a saúde física e emocional. Dessa forma, o planejamento urbano biofilico defende uma aplicação e interpretação urbana do conceito de biofilia, proporcionando uma compreensão holística e apreciação da natureza em espaços verdes no meio urbano (Beatley, 2011). Sendo assim, o urbanismo biofilico pode contribuir enormemente para a saúde mental da população, pois minimiza as psicopatologias e proporciona melhorias na qualidade de vida das pessoas.

## Considerações finais

A pesquisa realizada apontou fortes correlações referentes ao prejuízo da saúde mental e da qualidade de vida da população urbana como resultado da pandemia. Além disso, como a falta de contato com o meio ambiente devido ao isolamento social, a proibição de frequentar as áreas verdes dos parques nas grandes cidades e o confinamento como forma de prevenção da covid-19 podem ter contribuído de forma significativa para o desenvolvimento e/ou agravamento de doenças mentais e a diminuição da qualidade de vida.

Diversos benefícios sinalizados pela literatura mundial, tendo como temática o contato com a natureza, notabilizam os seus efeitos restauradores como possibilidades de amenizarem os males causados pelo prejuízo na qualidade de vida e o aumento das doenças mentais relacionados à pandemia.

O ser humano, enquanto indivíduo, precisa acionar a espontaneidade para agir diante da pandemia de forma saudável, e a coletividade precisa melhorar e rever as relações com o meio ambiente. É necessário, portanto, reavaliar a forma como as cidades são desenvolvidas e planejadas, além de que, necessitamos, com urgência, desenvolver o senso de coletividade e empatia entre as pessoas e os povos que habitam o planeta.

A pandemia também nos convida a refletir sobre o modo de vida nas grandes e pequenas cidades, bem como a forma desrespeitosa e capitalista como tratamos as questões ambientais. A passagem desse vírus, do meio selvagem para os humanos, deve ser um alerta para muitos outros que possivelmente ainda virão. Diante desse fato, precisamos reformular políticas públicas em relação ao meio ambiente e, ainda, prepararmos-nos cientificamente para essas adversidades de escala planetária.

## Mental health and urban restorative environments during the COVID-19

**Abstract:** The COVID-19 Pandemic significantly affected people's lifestyles around the world. This qualitative study discusses the influence of urban restorative environments on mental health in times of pandemic. Data was collected by means of bibliographic research, to describe the phenomena related to the need to improve biophilic tendencies. Results showed strong correlations between the natural environment, mental health and quality of life of the urban population. The pandemic also questions how we live in cities and the way we treat environmental issues. Given this scenario, the natural environment contributes greatly to the mental health of the urban population, minimizing the onset of mental illnesses and the damage to quality of life, accentuated by COVID-19.

**Keywords:** pandemic, stress, mental illness, quality of life.

## Santé mentale et environnements urbains réparateurs pendant le Covid-19

**Résumé :** La pandémie Covid-19 a affecté de manière significative le mode de vie des gens. Cette étude qualitative traite de l'influence des environnements urbains réparateurs sur la santé mentale en période de pandémie. Les données ont été collectées par le biais d'une recherche bibliographique, afin de décrire les phénomènes liés à la nécessité d'améliorer les tendances biophiliques. Les résultats ont montré de fortes corrélations entre l'environnement naturel, la santé mentale et la qualité de vie de la population urbaine. La pandémie remet également en question la façon dont nous vivons dans les villes et la manière dont nous traitons les questions environnementales. Dans ce scénario, l'environnement naturel contribue grandement à la santé mentale de la population urbaine, en minimisant l'apparition de maladies mentales et l'atteinte à la qualité de vie, accentués par le Covid-19.

**Mots-clés :** pandémie, stress, maladies mentales, qualité de vie.

## Salud mental y ambientes urbanos restaurativos en tiempos de Covid-19

**Resumen:** La pandemia del Covid-19 ha tenido un impacto significativo en el estilo de vida de las personas en todo el mundo. Esta investigación busca discutir la relación de los ambientes restaurativos urbanos en la salud mental en tiempos de pandemia. Se trata de una investigación básica con enfoque cualitativo a través de una investigación bibliográfica. Los datos del estudio contribuyeron a la fase descriptiva de los fenómenos y su relación con la necesidad de mejorar las tendencias biofílicas. La investigación mostró fuertes correlaciones en cuanto a la importancia del ambiente natural, la salud mental y la calidad de vida de la población urbana. La pandemia también nos hace reflexionar sobre la forma de vida en las ciudades y la forma en que tratamos los temas ambientales. Ante este escenario, se destaca el espacio natural como importante para contribuir a la salud mental de la población urbana, minimizando la aparición de enfermedades mentales y los daños ocasionados a la calidad de vida agravados por el Covid-19.

**Palabras clave:** pandemia, estrés, enfermedad mental, calidad de vida.

## Referências

- Altman, I., & Wohlwill, J. F. (Eds.). (1983). *Behavior and the natural environment* (Vol. 6). Nova York, NY: Plenum.
- Amatuzzi, M. M. (2012). *Rogers. Ética Humanista e psicoterapia* (2 ed.). Campinas, SP: Alínea.
- Andrade, R. M., & Pinto, R. L. (2017). Estímulos naturais e a saúde humana: A hipótese da biofilia em debate. *Polêmica*, 17(4), 30-43. doi: 10.12957/polemica.2017.34272
- Baum, A., Fleming, R., & Singer, J. E. (1985). Understanding environmental stress: Strategies for conceptual and methodological integration. In A. Baum & J. E. Singer (Eds.), *Advances in environmental psychology* (Vol. 5, pp. 185-205). Hillsdale, MI: Lawrence Erlbaum Associates.
- Beatley, T. (2011). *Biophilic cities: Integrating nature into urban design and planning*. Washington, D.C.: Island.
- Bilotta, E., & Evans, G. W. (2013). Environmental stress. In L. Steg, A. E. van den Berg & J. I. M. Groot (Eds.), *Environmental psychology: An introduction* (pp. 27-35). New York, NY: Wiley-Blackwell.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2015). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249(1), 118-136. doi: 10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x



- Crepaldi, M. A., Schmidt, B., Noal, D. S., Bolze, S. D. A., & Gabarra, L. M. (2020). Terminalidade, morte e luto na pandemia de covid-19: Demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Estudos de psicologia*, 37, 1-12. doi: 10.1590/1982-0275202037e200090
- Enumo, S. R. F., Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., & Machado, W. L. (2020). Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: Proposição de uma cartilha. *Estudos de psicologia*, 37, 1-10. doi: 10.1590/1982-0275202037e200065
- Faro, A., Bahiano, M. A., Nakano, T. C., Reis, C., Silva, B. F. P., & Vitti, L. S. (2020). Covid-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. *Estudos de psicologia*, 37, 1-14. doi: 10.1590/1982-0275202037e200074
- Furukawa, N. W., Brooks, J. T., & Sobel, J. (2020). Evidence supporting transmission of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 while presymptomatic or asymptomatic. *Emerging infectious diseases*, 26(7), 1-6. doi: 10.3201/eid2607.201595
- Gressler, S. C., & Günther, I. A. (2013). Ambientes restauradores: Definição, histórico, abordagens e pesquisas. *Estudos de psicologia*, 18(3), 487-495. doi: 10.1590/S1413-294X2013000300009
- Hartig, T. (2011). Issues in restorative environment research: Matters of measurement. In *Atas do 11o Congresso de Psicologia Ambiental* (pp. 41-66). Almeria, Espanha.
- Hartig, T., & Staats, H. (2003). Guest's editors' introduction: Restorative environments. *Journal of environmental psychology*, 23(2), 103-107. doi: 10.1016/S0272-4944(02)00108-1
- Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of coronavirus disease (covid-19) beyond paranoia and panic. *Annals of the Academy of Medicine*, 49(3), 155-160.
- Junges, J. R. (2014). Bioética e meio ambiente num contexto de América Latina. *Redbioética*, 1(9), 13-19.
- Kahn, P. H., Jr., Severson, R. L., & Ruckert, J. H. (2009). The human relation with nature and technological nature. *Current directions in psychological science*, 18(1), 37-42. doi: 10.1111/j.1467-8721.2009.01602.x
- Karmanov, D., & Hamel, R. (2008). Assessing the restorative potential of contemporary urban environment(s): Beyond the nature versus urban dichotomy. *Landscape and Urban Planning*, 86(2), 115-125. doi: 10.1016/j.landurbplan.2008.01.004
- Kaplan, S., & Kaplan, R. (1982). *Humanscape: Environments for people*. Ann Arbor, MI: Ulrich's Books.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge, GB: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182. doi: 10.1016/0272-4944(95)90001-2
- Kellert, S. (2012). *Birthright: People and nature in the modern world*. Londres, GB: Yale University Press.
- Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Meio ambiente e crime no centro da cidade: A vegetação reduz o crime? *Environment and Behavior*, 33(3), 343-367. doi: 10.1177/0013916501333002
- Korpela, K. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of environmental psychology*, 9(3), 241-256. doi: 10.1016/S0272-4944(89)80038-6.
- Lent, R. (2008). *Neurociência da mente e do comportamento*. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan.
- Louv, R. (2016). *A última criança na natureza: Resgatando nossas crianças do transtorno do deficit de natureza*. Cotia, SP: Aquariana.
- Maas, J., Verheij, R., de Vries, S. T., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G., & Groenewegen, P. P. (2009). Morbidity is related to a green living environment. *Journal of epidemiology and community health*, 63(12), 967-973. doi: 10.1136/jech.2008.079038
- Martin, E. G. (1984). *Psicologia do encontro*. São Paulo, SP: Duas Cidades.
- Mata, A. M. (2018). Urban sprawl, environmental justice and equity in access to green spaces in the metropolitan area of San Luis Potosí, México. In W. Leal Filho, R. Noyola-Cherpitel, P. Medellín-Milán & V. Ruiz Vargas (Eds.), *Sustainable Development Research and Practice in Mexico and Selected Latin American Countries* (pp. 499-516). New York, NY: Springer.
- Merleau-Ponty, M. (2011). *Fenomenologia da percepção*. São Paulo, SP: WMF Martins Fontes.
- Ministério da Saúde. (2020). *Guia de vigilância epidemiológica emergência de saúde pública de importância nacional pela doença pelo coronavírus 2019*. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Recuperado de <https://bit.ly/3bTEFXL>
- Moreno, J. L. (2014). *Psicodrama*. São Paulo: Cultrix.
- Noal, D. S., Passos, M. F. D., & Freitas, C. M. (2020). *Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na covid-19*. Rio de Janeiro, RJ: Fiocruz.
- Organização Mundial da Saúde (2020). *Manejo clínico de condições mentais, neurológicas e por uso de substâncias em emergências humanitárias*. Guia de Intervenção Humanitária. Brasília, DF: OPAS.
- Oliveira, C. A., & Palácios, M. (2009). Diferentes abordagens sobre ética ambiental. *Cadernos de saúde coletiva*, 17(3), 493-510.
- Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., & Riva, P. (2020). Forced social isolation and mental health: A study on 1006 italians under covid-19 lockdown. *PsyArXiv*, 1-22. doi: 10.31234/osf.io/uacfj
- Park, S-H., & Mattson, R. H. (2009). Therapeutic influences of plants in hospital rooms on surgical recovery. *HortScience*, 44(1), 102-105. doi: 10.21273/hortsci.44.1.102
- Portaria nº 188, de 3 de fevereiro de 2020. (2020, 3 de fevereiro). Declara Emergência Nacional em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN) em decorrência da infecção humana pelo novo coronavírus (2019-nCoV). <https://bit.ly/3R96b3F>
- Reeve, A., Desha, C., Hargreaves, D., & Hargroves, K. (2015). Biophilic urbanism: Contributions to holistic urban greening for urban renewal. *Smart and sustainable built environment*, 4(2), 215-233.

- Reis, S. N., Reis, M. V., & Nascimento, A. M. P. (2020). Pandemic, social isolation and the importance of people-plant interaction. *Ornamental horticulture*, 26(3), 399-412. doi: 10.1590/2447-536x.v26i3.2185
- Rente, M. A. M., & Merhy, E. E. (2020). Luto e não-violência em tempos de pandemia: Precariedade, saúde mental e modos outros de viver. *Psicologia & sociedade*, 32, 1-17. doi: 10.1590/1807-0310/2020v32240329
- Ribeiro, J. P. (2009). *Holismo, ecologia e espiritualidade: Caminhos de uma gestalt plena*. São Paulo, SP: Summus.
- Salisbury, J. E. (2012). *The beast within: Animals in the Middle Ages*. Londres, GB: Routledge.
- Scorsolini-Comin, F. (2015). *Aconselhamento psicológico: Aplicações em gestão de carreiras, educação e saúde*. Barueri, SP: Atlas.
- Silva-Melo, M. R., Melo, G. A. P., & Guedes, N. M. R. (2020). Unidades de conservação: Uma reconexão com a natureza, pós covid-19. *Revista brasileira de educação ambiental*, 15(4), 347-360. doi: 10.34024/revbea.2020.v15.10859
- Sousa, P. H. M. A dimensão ecológica da dignidade humana (Dissertação de mestrado). Recuperado de Repositório Digital Institucional da UFPR. (<https://bit.ly/3IiQAdD>)
- Tuan, Y-F. (2012). *Topofilia: Um estudo da percepção, atitudes e valores do meio ambiente*. Londrina, PR: Eduel. (Trabalho original publicado em 1974)
- Van den Berg, A. E., & Custers, M. H. G. (2011). Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. *Journal of health psychology*, 16(1), 3-11. doi: 10.1177/1359105310365577
- Van den Berg, A. E., Joye, Y., & de Vries, S. (2018). Health benefits of nature. In L. Steg & J. I. M. de Groot (Eds.), *Environmental psychology: An introduction* (pp. 55-64). Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia: The human bond with other species*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ulrich, R. S. (1983). Cenas naturais versus urbanas: alguns efeitos psicofisiológicos. *Ambiente e Comportamento*, 13, 523-556.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421. doi: 10.1126/science.6143402
- Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. (2020). Covid-19: Implicações e aplicações da psicologia positiva em tempos de pandemia. *Estudos de psicologia*, 37, 1-13.
- Zanatta, A. A., Santos-Jr., R. J., Perini, C. C., & Fischer, M. L. (2019). Biofilia: Produção de vida ativa em cuidados paliativos. *Saúde em debate*, 43(122), 949-965. doi: 10.1590/0103-1104201912223

Recebido: 30/01/2022

Revisado: 10/04/2022

Aprovado: 11/06/2022