

Psicologia em Pesquisa

<https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa>

Natureza, urbanização e sofrimento psíquico: contribuições da obra dos Kaplan e sua aplicabilidade na saúde mental no Brasil

Pedro Augusto de Alencar Acevedo, Vinicius Gúbio Gouveia Lima.

Orientador: Rafael Kosmhinsky.



RESUMO

O objetivo do presente artigo é investigar os efeitos psicológicos da relação com ambientes naturais e apontar a conexão entre o afastamento do homem de ambientes naturais e o aumento de transtornos mentais em contextos urbanos. O problema de pesquisa parte da constatação de altos índices de sofrimento psíquico, especialmente em ambientes urbanizados, marcados pela poluição, isolamento social e escassez de espaços verdes. A relevância da pesquisa baseia-se na escassez de produções científicas que relacionem saúde mental e ambiente natural, especialmente em países de média e baixa renda. Foi utilizado o método de revisão narrativa, com levantamento de bibliografia nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico, priorizando produções em psicologia ambiental e estudos de urbanização e saúde. Os resultados indicaram que a proximidade da natureza, seja em áreas amplas, seja em espaços mais próximos como jardins e parques, é responsável pela redução do estresse, melhora de humor, autoestima e sentimento de pertencimento. Conclui-se que a presença diária da natureza pode ser um fator de proteção para a saúde mental e deve ser considerada nas políticas urbanas e estratégias de cuidado psicológico.

Informações do Artigo:

Recebido em:

Aceito em:

PALAVRAS-CHAVE:

Saúde mental 1; Ambiente natural 2; Qualidade de vida 3; Urbanização 4; Psicologia ambiental 5.

ABSTRACT

The objective of this article is to investigate the psychological effects of the relationship with natural environments and to highlight the connection between human detachment from nature and the increase in mental disorders in urban contexts. The research problem stems from the observation of high rates of psychological distress, especially in urbanized settings marked by pollution, social isolation, and scarcity of green spaces. The relevance of this study lies in the shortage of scientific literature linking mental health and natural environments, particularly in middle- and low-income countries. A narrative review method was employed, with a literature survey conducted in SciELO, PubMed, and Google Scholar, prioritizing works in environmental psychology as well as studies on urbanization and health. The findings indicated that proximity to nature—whether in large areas or in smaller, more accessible spaces such as gardens and parks—contributes to stress reduction, improvement of mood, self-esteem, and sense of belonging. It is concluded that daily contact with nature can serve as a protective factor for mental health and should be taken into account in urban policies and psychological care strategies.

KEYWORDS:

Mental health 1; Natural environment 2; Quality of life 3; Urbanization 4; Environmental psychology 5.

RESUMEN

El objetivo del presente artículo es investigar los efectos psicológicos de la relación con los entornos naturales y señalar la conexión entre el alejamiento del ser humano de estos entornos y el aumento de los trastornos mentales en contextos urbanos. El problema de investigación parte de la constatación de altos índices de sufrimiento psíquico, especialmente en entornos urbanizados, marcados por la contaminación, el aislamiento social y la escasez de espacios verdes. La relevancia de la investigación se basa en la escasez de producciones científicas que relacionen la salud mental con el entorno natural, especialmente en países de ingresos medios y bajos. Se utilizó el método de revisión narrativa, con un levantamiento bibliográfico en las bases SciELO, PubMed y Google Académico, priorizando producciones en psicología ambiental y estudios sobre urbanización y salud. Los resultados indicaron que la proximidad de la naturaleza, ya sea en áreas amplias o en espacios más cercanos como jardines y parques, contribuye a la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo, la autoestima y el sentimiento de pertenencia. Se concluye que la presencia diaria de la naturaleza puede constituir un factor de protección para la salud mental y debe ser considerada en las políticas urbanas y en las estrategias de cuidado psicológico.

PALABRAS CLAVE:

SALUD MENTAL 1; ENTORNO NATURAL 2; CALIDAD DE VIDA 3; URBANIZACIÓN 4; PSICOLOGÍA AMBIENTAL 5.

Segundo o National Institute of Mental Health (NIMH), um em cada cinco adultos nos Estados Unidos sofre com algum transtorno mental. Na Europa, mesmo em contexto pré-pandemia e antes da intensificação dos conflitos no leste europeu, a proporção era semelhante, com um em cada seis indivíduos apresentando algum tipo de adoecimento psíquico, de acordo com dados da União Europeia. Esses números ganham relevância quando se observa que grande parte dessas populações vive em ambientes predominantemente urbanos, caracterizados por altos níveis de poluição, ruído, excesso de estímulos artificiais e escassez de contato com a natureza. Nesse contexto, o presente trabalho busca investigar a possível relação entre o distanciamento do ser humano dos ambientes naturais e o aumento dos índices de sofrimento psíquico, por meio de uma revisão narrativa da literatura científica. A escolha do tema se justifica pela ainda escassa produção acadêmica que correlaciona o afastamento do ambiente natural com o adoecimento mental, sendo essencial aprofundar a compreensão sobre as raízes do sofrimento psíquico no contexto da modernidade e buscar estratégias que minimizem seus impactos. Para embasar a discussão, este estudo utiliza como referências obras clássicas e contemporâneas sobre psicologia ambiental, saúde mental e urbanização. Ademais, o tema é significante academicamente, pelo baixo número de pesquisas no contexto ambiente natural e saúde mental, bem como, faz-se necessário pelo crescente aumento de zonas urbanas e aumento na taxa de transtornos mentais.

Metodologia

Tendo em vista a amplitude e a complexidade do tema, optou-se pela revisão narrativa da literatura. Trata-se de uma abordagem interpretativa que permite discutir o objeto de estudo de forma aprofundada e contextualizada, articulando evidências empíricas e contribuições teóricas, tanto clássicas quanto contemporâneas. Diferentemente de métodos de revisão sistemática, a revisão narrativa não busca mapear exaustivamente a produção disponível nem comparar estudos segundo protocolos rígidos e previamente definidos; seu foco recai sobre a integração crítica do conhecimento existente, favorecendo uma compreensão mais ampla e contextual do fenômeno investigado. Uma vez determinado o tema, A Natureza, urbanização e sofrimento psíquico: contribuições da obra dos Kaplan e sua aplicabilidade na saúde mental no Brasil, foi realizada uma busca na literatura científica, por pesquisas que relacionavam diretamente a saúde mental usando o ambiente como uma variável. Após isso foi feita a seleção das fontes, a leitura transversal, redação e referências, a pesquisa bibliográfica foi conduzida em bases como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, considerando publicações em português e inglês.

As revisões narrativas são abordagens abrangentes utilizadas para descrever e analisar a evolução ou o "estado da arte" de um determinado tema, considerando seu contexto teórico. Elas se baseiam na análise de materiais já publicados, como livros e artigos científicos, sejam impressos ou digitais, mas também incluem a análise crítica do autor. A seleção das fontes baseou-se em livros e artigos acadêmicos publicados em revistas científicas listadas, priorizando estudos que abordam a relação entre saúde mental e contato com a natureza. A obra de Stephen e Rachel Kaplan: "The experience of nature: A psychological perspective é o fio condutor do presente trabalho, tendo em visto ser uma obra clássica no campo de Psicologia Ambiental, trata-se do trabalho mais citado nos estudos

analizados, o que reforça sua relevância para a compreensão da relação entre contato com a natureza e bem-estar psicológico.

Ambiente natural e saúde mental

A relação do homem com seus entornos

A saúde mental segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é um estado de bem-estar em que o indivíduo consegue desenvolver suas habilidades, lidar com os desafios da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade. Não se trata apenas da ausência de doenças mentais, mas sim de um estado de equilíbrio que permite o pleno funcionamento em diversos aspectos da vida. Nessa perspectiva, pode-se observar no Brasil e no mundo, um alto índice de adoecimento psicológico e dentre os fatores que influenciam diretamente o bem estar do sujeito está o ambiente. Ademais, desde o século XVIII com a revolução industrial, os territórios têm se tornado cada vez mais urbanizados com grandes concentrações de pessoas nas cidades. Desta forma o contato com o mundo natural tende a tornar-se cada vez mais escasso. Para mais, podemos constatar que os adoecimentos psicológicos são uma grave questão na sociedade atual que tem tomado os holofotes e despertado preocupações em todo o mundo. Juntamente a urbanização, vem o aumento do isolamento social, o estímulo a uma vida permeada por desejos imediatistas, a ascensão de uma constante sensação de cansaço e insuficiência, dentre outros fatores que deterioram a saúde mental.

Pesquisas indicam que vivências em espaços físicos naturais ou visualmente agradáveis podem contribuir para a redução do estresse, pois promovem emoções positivas, favorecem um estado de atenção relaxada, reduzem pensamentos negativos e facilitam a volta a níveis mais equilibrados de ativação fisiológica. Essa

capacidade restauradora está associada à hipótese da biofilia, proposta por Edward Wilson (1984), que sugere uma conexão genética e evolutiva entre seres humanos e a natureza, essencial para a saúde física e emocional. O conceito de biofilia sugere que a conexão com a natureza é uma necessidade inata do ser humano. O urbanismo biofílico, defendido por autores como Beatley (2011) e Reeve et al. (2015), propõe a integração estratégica de elementos naturais em ambientes urbanos para melhorar a saúde mental e a qualidade de vida. Práticas como caminhadas, trilhas, observação de pássaros e até a presença de plantas em espaços internos são destacadas como formas de reconectar as pessoas à natureza. (Nogueira & Favareto & Arana 2022).

Fatores urbanos que afetam o bem-estar

Outrossim, há uma grande frequência de transtornos mentais comuns (TMC) em regiões urbanas do país. Esses transtornos se manifestam por meio de sintomas como ansiedade e depressão que, embora não atinjam a gravidade necessária para um diagnóstico psiquiátrico formal, ainda assim provocam sofrimento significativo e podem impactar negativamente a vida das pessoas.(BARRETO, Patricia Amado; 2019). Aqui temos a prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) na cidade de São Paulo, segundo o estudo do ISA-Capital 2015 apresentado no artigo, foi de: 19,7% Intervalo de Confiança de 95% (IC95%): 18,2% a 21,4%. Essa taxa representa quase 1 em cada 5 moradores da área urbana de São Paulo, com 15 anos ou mais, apresentando sintomas compatíveis com TMC no período analisado. (Santos, 2019).

Além disso, diversos fatores ambientais podem influenciar na saúde mental como as características físicas do bairro, a aparência do local, a densidade

populacional, os níveis de barulho, a presença de escolas, unidades de saúde, áreas de lazer e acesso ao transporte público influenciam diretamente na qualidade de vida dos moradores e na forma como eles se sentem em relação à sua casa, à vizinhança e à comunidade em geral. Estudos já nos alertam dos benefícios que áreas verdes podem trazer para a cidade (praças, parques, jardins, bosques e ruas arborizadas), além de estimular a prática de atividades físicas, gera a sensação de relaxamento e bem estar, o que promove a saúde mental da população. Ademais, vale ressaltar que moradores com status social mais baixo são mais afetados por seus entornos e possuem uma saúde mental mais prejudicada de forma geral. Os resultados indicam que os TMC foram mais frequentes entre as mulheres (39,36%) em comparação aos homens (30,23%), com diferença estatisticamente significativa ($p < 0,01$). Em relação à faixa etária, as maiores prevalências foram observadas nos grupos de 25 a 35 anos (44,02%) e de 66 a 75 anos (42%), enquanto a menor frequência foi registrada entre os participantes de 56 a 65 anos (29,78%), também com diferença significativa ($p = 0,02$). A renda mensal líquida apresentou uma associação inversa com a presença de TMC. Os participantes com renda mais baixa (até R\$ 500,00) apresentaram maior prevalência (57,69%), enquanto aqueles com renda superior a R\$ 5.000,00 apresentaram a menor frequência (26,20%). Essa diferença foi estatisticamente significativa ($p < 0,01$), sugerindo que indivíduos com menor renda estão mais suscetíveis a transtornos mentais comuns. (Barreto, 2019).

Esses dados nos mostram que mesmo dentro das cidades, áreas verdes fazem grande diferença na saúde mental dos indivíduos, não só por mera beleza estética, mas essas áreas tendem a ser pontos de socialização, lazer e de práticas de atividades físicas, sendo tudo isso fundamental para uma manutenção da saúde psicológica. Vale ressaltar que

esse tema ainda está em investigação, a maior parte das pesquisas sobre esse assunto foi realizada em países de alta renda e a relação entre o contato com áreas verdes e a saúde mental ainda não é totalmente clara. Além disso, há poucas evidências disponíveis sobre esse tema em países com menor renda, como o Brasil e outras nações da América Latina. Além disso, a prática de atividade física nas duas semanas anteriores ao estudo mostrou-se associada à presença de TMC. Aqueles que não praticaram atividade física apresentaram maior prevalência (42,60%) em comparação aos que praticaram (26,60%), com diferença significativa ($p < 0,01$). Esses achados reforçam a importância de fatores como gênero, idade, nível de renda e estilo de vida na ocorrência de transtornos mentais comuns.(Barreto, 2019).

Entretanto, com base no estudo conduzido na Indonésia, observa-se que a prevalência de transtornos mentais comuns (TMCs) entre jovens apresenta diferenças significativas entre áreas urbanas e rurais, sendo maior nas áreas urbanas (10,4%) do que nas rurais (8,9%). Esses dados, derivados de uma amostra de 122.114 jovens de 15 a 24 anos, revelam uma associação robusta entre diversos fatores de risco relacionados ao estilo de vida, demográficos e socioeconômicos. A análise estatística por meio de modelos de regressão logística indica que fatores como sexo, nível de educação, hábitos alimentares, tabagismo, consumo de álcool, condição socioeconômica e situação civil desempenham papéis críticos na ocorrência de TMCs. Especificamente, ser mulher foi associado a um maior risco de TMCs em ambos os ambientes, enquanto possuir nível de educação superior estava relacionado à redução do risco, reforçando a influência da escolaridade na saúde mental dos jovens. Quanto aos hábitos alimentares, o consumo de pelo menos sete porções de vegetais por semana mostrou-se marginalmente protetor em ambos os contextos, enquanto o consumo de frutas apresentou impacto estatisticamente significativo apenas nas áreas urbanas, onde

jovens que consumiam essa quantidade tinham risco menor de desenvolver TMCs. Além disso, o tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas continuaram sendo fatores de risco importantes, com indivíduos que fumavam ou consumiam álcool apresentando odds ratios elevados para TMCs ($p < 0,001$). Na análise do contexto socioeconômico, jovens residentes em quintis médios e superiores tiveram menor risco de TMCs nas áreas urbanas, enquanto na zona rural, estar no quintil mais pobre aumentava significativamente a vulnerabilidade, indicando que a condição econômica é um elemento crucial para a saúde mental nesta população. Além disso, o estado civil mostrou uma influência distinta entre os ambientes: no rural, estar casado foi considerado um fator protetor contra TMCs, enquanto o divórcio aumentava o risco, possivelmente devido a estigmas sociais associados. Essas associações reforçam a importância de abordagens específicas para cada contexto regional, levando em consideração os determinantes socioeconômicos, comportamentais e culturais que influenciam a saúde mental dos jovens. (Khairunnisa, 2024).

Pode-se observar o fator econômico e de gênero, com mulheres tendo maior incidência de transtornos mentais, tanto na cidade como em ambientes rurais, como um marcador importante de saúde mental. Apesar da pesquisa feita na Indonésia indicar uma certa diferença de qualidade de vida em se tratando do tema saúde mental que favorece os moradores do ambiente rural. O mero contato com o ambiente natural não é suficiente para garantir uma boa saúde psicológica, uma vez que aqueles que moram em um ambiente repleto de natureza, também enfrentam outros problemas que não existem nas grandes metrópoles. Eventos climáticos extremos (como secas e enchentes) e degradação ambiental (ex. salinidade, mineração) mostraram associação significativa com aumento de sofrimento psicológico, depressão e outros problemas de saúde mental. Em especial, a seca foi

consistentemente relacionada a altos níveis de angústia psicológica em comunidades rurais australianas. Vale ressaltar que a maioria dos estudos que nos entregaram essas informações analisou dados em nível regional ou comunitário (por exemplo, municípios ou áreas agrícolas), usando índices climáticos e dados hospitalares. Poucos estudos olharam para o impacto ambiental direto em propriedades específicas (como fazendas individuais), o que é uma lacuna relevante. Participar de práticas de gestão sustentável da terra (plantio de árvores, restauração ambiental, etc.) pode estar associado a maior bem-estar, mas também a níveis mais altos de ansiedade, talvez por maior consciência ambiental ou preocupação com o futuro. Pessoas com melhor saúde mental tendem a se engajar mais nessas práticas de cuidado, sugerindo que o bem-estar pode motivar maior zelo ambiental, em vez de o contrário. Entretanto, há alguma evidência de que áreas com maior cobertura vegetal podem melhorar a saúde mental (menos depressão e hospitalizações), mas o efeito é modesto, especialmente em regiões agrícolas onde o contato com a natureza é constante. (Batterham, 2022).

Fundamentos Teóricos sobre Natureza e Bem-Estar Psicológico

The Experience of Nature (Kaplan & Kaplan, 1989).

A obra *The Experience of Nature: A Psychological Perspective* (Kaplan & Kaplan, 1989) constitui um dos principais referenciais teóricos deste trabalho, por se tratar de uma produção amplamente utilizada em pesquisas posteriores e por seus autores serem reconhecidos no campo da Psicologia Ambiental. O livro oferece um arcabouço conceitual consistente para a compreensão da relação entre a experiência em ambientes naturais, os processos atencionais e o bem-estar psicológico, reunindo resultados empíricos de campo e o diálogo com diferentes pesquisadores da área. No presente estudo, a obra dos Kaplan é

tomada como eixo teórico central, em articulação com produções mais recentes, de modo a possibilitar uma leitura crítica de suas contribuições, bem como a análise de sua atualidade e de seus limites no contexto contemporâneo e brasileiro.

Ambientes naturais e urbanos: características e impactos psicológicos

O ROS é um sistema de planejamento e gerenciamento usado principalmente na gestão de áreas naturais para classificar e organizar oportunidades de recreação ao ar livre. Foi desenvolvido pelo Serviço Florestal dos Estados Unidos (USFS) nos anos 1970 e é amplamente utilizado para equilibrar o uso recreativo com a conservação ambiental. O ROS divide as zonas naturais em 5 categorias principais, sendo estas a Primitiva, que seriam áreas remotas, pouca ou nenhuma infraestrutura, alto nível de isolamento e contato direto com a natureza; Semiprimitiva Não Motorizada, refere-se a ambientes naturais onde não são permitidos veículos motorizados, oferecendo sensação de isolamento, mas com algumas trilhas marcadas; Semiprimitiva Motorizada, é semelhante à anterior, mas permite o uso de veículos motorizados em estradas não pavimentadas; Rural, são ambientes com influência humana moderada, estradas pavimentadas e alguma infraestrutura, mas ainda mantendo contato com a natureza; Urbano, são áreas altamente desenvolvidas para recreação, com ampla infraestrutura como estacionamentos, banheiros, quiosques e sinalização intensa. Essa divisão é importante, a autora traz que existe uma grande diferença estrutural entre o ambiente primitivo e urbano, inclusive no que se refere a impactos psicológicos. (Kaplan & Kaplan, 1989).

Contato cotidiano com a natureza e saúde mental

No Brasil, ao investigar a relação entre a frequência de contato com ambientes naturais e a ocorrência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão na população. Os autores (Bressane et al., 2022) partem da constatação de que a urbanização crescente e o afastamento progressivo das pessoas dos ambientes naturais têm sido associados ao aumento de problemas de saúde mental. Como afirmam, o foco moderno em ambientes construídos e entretenimento digital “tem levantado preocupações sobre maiores taxas de problemas de saúde mental associadas ao fato de as pessoas passarem menos tempo em contato com a natureza”.(Bressane et al., 2022, p.1) Apoiado na hipótese da biophilia, desenvolvida por Wilson e já supracitada no presente artigo e aprofundada por Kellert. Ainda, ambos autores reforçam que a espécie humana mantém uma atração inata pelo ambiente natural, moldada ao longo da evolução, e que esse vínculo desempenha papel fundamental na saúde psicológica. Diante do predomínio de estudos realizados em países desenvolvidos, o trabalho buscou preencher uma lacuna ao examinar essa associação no Brasil, onde ainda há escassez de pesquisas primárias sobre o tema. Para isso, os autores realizaram um estudo transversal, baseado em survey online com 1186 participantes adultos. Os respondentes relataram a frequência de sintomas de ansiedade, estresse e depressão no último mês utilizando uma escala de seis pontos inspirada no instrumento DASS, bem como informaram a frequência com que costumam ter contato com ambientes naturais, como florestas, parques, praias, jardins e outras áreas verdes, seja por meio de caminhada, contemplação, corrida, ciclismo, meditação ou atividades semelhantes. A partir dessas respostas, foram estabelecidos quatro grupos, variando desde indivíduos que quase nunca têm contato com a natureza até aqueles que o fazem mais de duas vezes por semana.

A análise estatística, conduzida por regressão logística e testes não paramétricos, confirmou a hipótese de que o aumento da frequência de contato com a natureza reduz significativamente a probabilidade de ocorrência de sintomas de saúde mental. Os resultados mostram que indivíduos que raramente têm contato com ambientes naturais apresentam 97,95% de probabilidade de ocorrência moderada de estresse, enquanto aqueles que interagem frequentemente com esses ambientes têm apenas 20,98%. Padrão semelhante foi encontrado para ansiedade e depressão: para a ocorrência moderada desses sintomas, a probabilidade foi entre 3,6 e 4,8 vezes menor entre aqueles com maior contato com a natureza. Por outro lado, o estudo destaca que contatos esporádicos, como apenas uma ou duas vezes ao mês, não apresentaram efeitos estatisticamente significativos, indicando que os benefícios da natureza tornam-se relevantes apenas quando a exposição ocorre pelo menos uma ou duas vezes por semana. Além disso, os autores dialogam com vasta literatura internacional que há décadas demonstra o efeito restaurador dos ambientes naturais. Estudos clássicos, como os de Ulrich e Parsons, mostram que a recuperação do estresse acontece mais rapidamente em cenários naturais do que urbanos. Outros trabalhos indicam que caminhar em parques reduz a ansiedade e a ruminação, melhora os níveis de atenção, favorece o sono e potencializa os efeitos positivos da atividade física. Ademais,, pesquisas longitudinais recentes corroboram a direção causal sugerida no presente estudo: indivíduos expostos com mais frequência a ambientes naturais tendem a apresentar, ao longo do tempo, menores níveis de ansiedade, depressão e estresse. (Bressane et al., 2022).

Os autores também destacam o avanço das terapias baseadas na natureza, como horticultura terapêutica, banhos de floresta, terapia de aventura e programas de

caminhada em áreas verdes. Estudos com diferentes populações — idosos, pessoas com transtornos psiquiátricos, adolescentes, pacientes cardíacos e indivíduos com esquizofrenia — demonstram benefícios consistentes na redução de sintomas emocionais, melhora da autoestima, diminuição de comportamentos disfuncionais e promoção do bem-estar. O estudo nos mostra que a maior frequência de contato com ambientes naturais está associada a menor ocorrência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, com reduções que chegam a quase cinco vezes quando comparadas a pessoas que raramente mantêm esse contato. Entretanto, os autores reconhecem limitações importantes, como o caráter transversal da pesquisa, a ausência de controle de variáveis sociodemográficas e a dependência de relatos retrospectivos dos participantes. Também sugerem que pesquisas futuras utilizem métodos longitudinais e considerem o tipo de natureza, a modalidade de contato e fatores individuais que possam moderar ou potencializar esses efeitos. (Bressane et al., 2022).

Bettmann et al. (2025) contribui diretamente para esse debate ao analisar 78 estudos publicados entre 1990 e 2020, totalizando quase cinco mil participantes. A pesquisa buscou compreender, de modo específico, como diferentes dosagens de contato com a natureza — tanto em exposições únicas quanto repetidas ao longo do tempo — afetam indivíduos com diagnóstico formal de transtorno mental e aqueles que apresentam sintomas, mas não necessariamente possuem diagnóstico clínico. Os autores definem exposição à natureza como qualquer experiência real em ambiente natural, urbano ou não, com duração mínima de dez minutos, excluindo-se ambientes virtuais, observações pela janela e contato restrito a plantas internas. Essa definição amplia o entendimento de natureza ao incluir parques urbanos e áreas verdes acessíveis, o que reforça o potencial dessa intervenção como

um recurso de saúde pública de baixo custo. Além disso, o estudo diferencia dois formatos de dose de natureza: a exposição única, caracterizada por um episódio contínuo de imersão, e a exposição em intervalos, que envolve múltiplos momentos de contato ao longo de dias ou semanas, somando um tempo total de minutos.

Os resultados revelaram padrões distintos entre indivíduos com diagnóstico clínico e aqueles com sintomas de adoecimento mental. Entre os participantes com transtornos mentais diagnosticados, tanto a exposição única quanto a exposição por intervalos mostraram efeitos positivos sobre os sintomas. No caso das exposições únicas, identificou-se que a duração entre 10 e 105 minutos produziu uma relação positiva e significativa: quanto maior o tempo dentro desse intervalo, maior o efeito terapêutico observado. Curiosamente, exposições superiores a 960 minutos não demonstraram efeitos adicionais, sugerindo que longas permanências na natureza não ampliam os benefícios, mas também não os prejudicam. Isso reforça a ideia de que não é necessário um grande investimento de tempo para gerar impacto clínico relevante. Ainda para esse mesmo grupo, a exposição realizada em intervalos apresentou uma relação positiva significativa até o limite de 600 minutos totais. Dentro desse intervalo, o aumento no tempo total de exposição correspondia a maior melhora sintomática. Acima desse limite, porém, os resultados deixaram de apresentar relação clara. Esse achado reforça que, para indivíduos com diagnósticos formais, tanto sessões curtas quanto exposições repetidas e moderadas ao longo do tempo são eficazes. Em contraste, os indivíduos que apresentavam sintomas de adoecimento mental, mas não possuíam diagnóstico clínico, responderam de maneira diferente. Nesse grupo, apenas as exposições realizadas em intervalos demonstraram efeitos positivos; as exposições únicas, independentemente de sua duração, não apresentaram relação significativa com a melhora

dos sintomas. Assim, para pessoas sem diagnóstico formal, o benefício parece residir na repetição e constância do contato com ambientes naturais, e não em uma sessão prolongada de imersão. As doses eficazes variaram entre 120 e mais de 1000 minutos semanais, sempre distribuídos em múltiplos momentos. (Bettmann et al. 2025)

Esses achados sugerem que a forma como a natureza exerce seus efeitos pode variar de acordo com as características da população. Pessoas com diagnósticos psiquiátricos podem se beneficiar prontamente mesmo de exposições curtas e pontuais, talvez por apresentarem níveis basais mais elevados de sofrimento psicológico, o que favoreceria respostas imediatas a estímulos restaurativos. Já indivíduos da população geral, que apresentam sintomas leves ou moderados, parecem demandar constância para que os efeitos se manifestem, alinhando-se à literatura que aponta a importância de hábitos saudáveis mantidos ao longo do tempo. O estudo destaca ainda implicações relevantes para a saúde pública e para práticas clínicas. Como até mesmo sessões de apenas dez minutos mostram benefícios evidentes em muitas condições, a natureza se apresenta como uma intervenção acessível, baixo custo e aplicável em diversos contextos, inclusive em áreas urbanas densamente povoadas. Programas de prescrição de natureza em que profissionais de saúde recomendamativamente o contato com ambientes naturais emergem como estratégias promissoras, especialmente considerando seu potencial para reduzir custos relacionados ao tratamento de condições mentais crônicas. A acessibilidade a áreas verdes, contudo, é desigual, e a literatura citada pelos autores reforça que populações de baixa renda podem se beneficiar de maneira ainda mais significativa quando têm acesso facilitado a parques e vegetação. Apesar dos resultados consistentes, o estudo apresenta limitações, como a ausência de análises sobre efeitos de longo prazo e a falta de informações demográficas

detalhadas nos estudos incluídos, o que impede a avaliação de diferenças entre grupos sociais, raciais ou de gênero. Mesmo assim, a análise meta-analítica oferece evidências robustas de que a exposição à natureza apresenta efeitos positivos significativos tanto para pessoas com transtornos mentais quanto para aquelas com sintomas subclínicos.

Em síntese, o artigo demonstra que a relação entre tempo de exposição e melhora da saúde mental não depende de longos períodos em ambientes naturais. Pelo contrário, pequenos intervalos de contato especialmente quando repetidos ao longo da semana são suficientes para gerar efeitos relevantes. Para indivíduos diagnosticados, exposições únicas de 10 a 105 minutos podem ser altamente terapêuticas. Já para aqueles com sintomas não diagnosticados, a chave parece estar na regularidade, reforçando a importância de políticas públicas que ampliem o acesso a áreas verdes urbanas e de práticas clínicas que incorporem a prescrição de natureza como complemento ao tratamento convencional.

Esse dados corroboram com o que nos traz os Kaplan que naquela época já destacavam que elementos naturais próximos à residência podem ter efeitos significativos sobre o bem-estar psicológico (Kaplan & Kaplan, 1989). Os autores propõem o conceito de *nearby nature* ("natureza próxima"), referindo-se à vegetação presente em quintais, jardins, pequenos parques de bairro ou mesmo áreas arborizadas em meio ao ambiente urbano. Essa natureza de fácil acesso, que pode estar a poucos minutos a pé da residência, tem um papel importante na satisfação residencial, satisfação com a vida e na redução do estresse. Ademais, moradores frequentemente valorizam essas áreas por seu valor estético, pela possibilidade de brincar com os filhos, cultivar jardins, ou simplesmente por representarem um espaço

pessoal, onde é possível pensar, se acalmar ou encontrar um momento de solitude. (Talbot & Kaplan, 1984, p. 155).

Frey (1981), em estudo citado pelos Kaplan, demonstrou que pessoas que se envolviam em atividades relacionadas à natureza próximas de casa, como jardinagem, apresentavam maior satisfação com o bairro e com a vida. Fried (1982, 1984), por sua vez, encontrou que o fator mais forte de satisfação residencial local era a facilidade de acesso à natureza, e que essa variável tinha impacto ainda maior entre pessoas de classe social mais baixa, para quem o contato cotidiano com espaços naturais poderia representar uma das poucas formas de bem-estar acessível. Outro ponto importante é que os benefícios não dependem exclusivamente da frequência de uso desses espaços, mas também da percepção de disponibilidade. Ter consciência de que há um local verde próximo, ainda que pouco frequentado, já é capaz de gerar sentimentos de segurança, prazer estético e tranquilidade (Kaplan & Kaplan, 1985). Esses achados dialogam com a “regra dos 3 minutos”, proposta por (Alexander & Ishikawa & Silverstein, 1977), que sugere que áreas verdes precisam estar a no máximo três minutos a pé da residência para serem efetivamente utilizadas e apreciadas. Portanto, a literatura revisada aponta que a natureza próxima não deve ser tratada como um luxo ou um adorno urbano, mas sim como infraestrutura essencial para o bem-estar psíquico, sobretudo em contextos urbanos. Sua ausência pode contribuir para o adoecimento mental, enquanto sua presença favorece a restauração emocional e o fortalecimento dos vínculos com o ambiente. Ou seja, a presença de natureza próxima à moradia dos sujeitos já contribui positivamente para o bem estar subjetivo, não sendo necessário um programa intensivo de mergulho à natureza para efetivamente fazer a diferença. (Kaplan & Kaplan, 1989, p. 155-158).

Vale mencionar também que existem diversos fatores que afetam a possibilidade do contato com a natureza, além de situações de vulnerabilidade para o adoecimento psíquico como já foi observado na questão econômica e de gênero. No Brasil que é um país com uma ampla desigualdade social, essas pessoas são mais dependentes do ambiente uma vez que para realizar muitas das atividades propostas é necessário o deslocamento tendo em vista a concentração populacional no ambiente urbano e isso traz despesas que dificultam esse acesso, principalmente porque as cidades não possuem preocupação em oferecer o contato com o ambiente natural o que implica, muitas vezes, a todos aqueles que desejam ter essa conexão ter que realizar um grande deslocamento que nem sempre é possível na realidade brasileira.

Jardinagem como prática restauradora

Entre as formas de interação com a natureza próxima, a jardinagem se destaca como uma atividade que proporciona diversos benefícios psicológicos, sendo capaz de oferecer bem-estar, sensação de propósito, pertencimento e prazer estético. Segundo (Kaplan & Kaplan, 1989), mesmo estudos iniciais de pequena escala sobre o tema já revelavam que a prática da jardinagem ia muito além da simples manutenção de plantas: ela despertava nos participantes sentimentos de orgulho, satisfação, contemplação e conexão com o ambiente. Em pesquisas posteriores, com amostras mais amplas, esses autores identificaram que os benefícios da jardinagem podiam ser classificados em categorias tangíveis e intangíveis. Os benefícios tangíveis envolviam, por exemplo, o cultivo do próprio alimento, a economia financeira e o prazer da colheita, fatores especialmente valorizados por horticultores mais jovens e com menor poder aquisitivo. No entanto, com o passar do tempo,

observou-se uma transição de interesse: jardineiros mais experientes passaram a valorizar mais os aspectos estéticos e subjetivos da jardinagem, como o cultivo de flores, a beleza do ambiente e o prazer simbólico do cuidado. (Kaplan & Kaplan, 1989, p. 166-167).

Outro ponto relevante apontado por (Kaplan & Kaplan, 1989) é a questão da sensação de controle. Para muitos jardineiros, o jardim é percebido como um espaço onde é possível exercer algum grau de autonomia e ordem em um mundo caótico e imprevisível. Porém, os autores destacam que essa sensação é, em certa medida, ilusória, já que o próprio desenvolvimento das plantas e os microclimas locais frequentemente desafiam os planos do jardineiro. Assim, a ideia de "participação" com a natureza se mostra mais adequada do que a de "controle", indicando uma relação mais dinâmica, adaptativa e simbiótica com o ambiente. Além disso, foi constatado que os participantes frequentemente expressavam sua relação com a jardinagem em termos emocionais e até existenciais. Muitos relataram que o jardim era um espaço para pensar, se acalmar, recuperar a sanidade, esquecer as preocupações e encontrar solidão. Essas observações reforçam a importância da jardinagem como uma atividade restauradora, alinhada aos conceitos de atenção restauradora e recuperação psíquica discutidos ao longo deste trabalho. Tais dados demonstram que a jardinagem, como forma de interação cotidiana com a natureza próxima, promove saúde mental não apenas por seus resultados práticos, mas também por seu potencial simbólico, emocional e relacional. Em um contexto de crescente urbanização e afastamento dos ambientes naturais, a jardinagem pode ser compreendida como uma estratégia de reconexão com o natural e de resgate de experiências significativas que favorecem o bem-estar psíquico e a qualidade de vida. (Kaplan & Kaplan, 1989, p. 168-170).

No contexto do SUS, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) se configuram como parte de um movimento de ampliação das formas de cuidado, buscando integrar dimensões físicas, psíquicas, sociais e ambientais no tratamento em saúde. Essas práticas foram institucionalizadas no Brasil na transição do século XX para o XXI e incluem estratégias como acupuntura, meditação, arteterapia, fitoterapia, entre outras (Ministério da Saúde, s.d.). Nesse cenário, embora a horticultura ainda não integre oficialmente o rol da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), ela compartilha dos mesmos princípios que sustentam tais práticas, ao promover cuidado por meio do contato com a natureza, da interação social, da ocupação significativa do tempo e da valorização subjetiva dos indivíduos (Souza & Miranda, 2017).

A horticultura terapêutica consiste em atividades vinculadas ao cultivo de plantas em hortas, estufas, pomares e jardins, sendo conduzida por profissionais de saúde em articulação com outros saberes, como o agrícola e o ambiental. Estudos brasileiros indicam que essa prática vem sendo amplamente utilizada em serviços públicos de saúde, sobretudo nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), mas também em Unidades Básicas de Saúde (UBS), hospitais psiquiátricos, residências terapêuticas, centros de reabilitação e instituições de longa permanência (Souza & Miranda, 2017). Os efeitos observados incluem melhora significativa do quadro psíquico, fortalecimento da autoestima, sensação de utilidade, desenvolvimento de habilidades sociais, ampliação da autonomia, resgate do conhecimento popular e fortalecimento dos vínculos sociais e institucionais.

Além de seus efeitos no campo da saúde mental, a horticultura terapêutica também se destaca por seu potencial de reinserção social e promoção da cidadania, ao possibilitar a produção de alimentos, a geração de renda em alguns contextos e o

fortalecimento da economia solidária. Trata-se, portanto, de uma prática de baixo custo, fácil implementação e grande potência terapêutica, que favorece processos de reabilitação psicossocial ao integrar trabalho, cuidado, natureza e subjetividade (Souza & Miranda, 2017). Dessa forma, a horticultura se apresenta como uma estratégia concreta de articulação entre os pressupostos das PICS, os fundamentos da Reforma Psiquiátrica e os conceitos de ambientes restauradores, ao promover experiências de sentido, pertencimento e reconstrução subjetiva por meio do vínculo com o ambiente natural.

Diante desses achados, torna-se possível afirmar que a jardinagem, para além de uma atividade instrumental ou recreativa, configura-se como um dispositivo clínico, político e existencial de cuidado, ao tensionar a lógica dominante da produtividade acelerada, da medicalização excessiva do sofrimento e da separação entre ser humano e natureza. Em uma sociedade marcada pela urbanização intensa, pela fragmentação dos vínculos e pelo empobrecimento das experiências sensíveis, a horticultura terapêutica emerge como prática contra-hegemônica, capaz de restaurar ritmos, sentidos e pertencimentos. Contudo, sua inserção ainda limitada nas políticas públicas evidencia que, apesar de seus efeitos amplamente documentados, persistem desafios institucionais, epistemológicos e políticos para o reconhecimento pleno dessas práticas no campo da saúde. Assim, a jardinagem se apresenta não apenas como recurso terapêutico, mas como expressão de uma crítica mais profunda aos modos contemporâneos de viver, adoecer e cuidar, recolocando a natureza como elemento central na produção de saúde mental.

Aspectos da interação com a natureza e processos psicológicos

Segundo o estudo clássico de Kaplan, destaca-se aspectos que consideram relevantes sobre o contato com a natureza, justificando que esses elementos contribuem para uma maior satisfação do homem moderno em relação ao ambiente natural. O primeiro aspecto apresentado é o conceito de “estar longe”. Diante de um cotidiano marcado por um ritmo acelerado de trabalho, excesso de estímulos e uma vida muitas vezes desconectada do natural, a natureza surge como uma alternativa para o afastamento desses estressores, funcionando como um mecanismo de enfrentamento para as dificuldades individuais. Importante destacar que “**estar longe**” não se refere necessariamente a uma distância física, como viajar muitos quilômetros, mas sim a um **afastamento psíquico**, no qual o sujeito se envolve em uma experiência alternativa à rotina, capaz de reduzir o sofrimento e promover sensações de bem-estar e tranquilidade. Esse contato com a natureza, mesmo que em espaços próximos, como um jardim ou parque local, pode proporcionar a sensação de distanciamento das pressões do dia a dia, favorecendo um estado mental mais equilibrado. (Kaplan & Kaplan, 1989, p. 189).

Outro dos aspectos relevantes que os autores trazem sobre a experiência humana em contato com a natureza é o **fascínio**, experiência comum à grande parte dos indivíduos ao entrar em contato com ambientes naturais, como ao observar seres vivos diferentes, processos naturais, como predação, sucessão ecológica. O fascínio é também, resultado de toda experiência estética que a natureza proporciona, esse elemento misterioso de beleza contribui para esse sentimento. (Kaplan & Kaplan, 1989, p. 192).

Ademais, outro aspecto é a **compatibilidade**, isto é, (argumentam os autores) o alto grau de compatibilidade entre o ser humano e o ambiente natural. Um dos

argumentos que sustenta essa visão é o fato dos homo sapiens terem evoluído a partir desse ambiente, sendo o ambiente civilizado um produto artificial menos compatível com o que o cérebro humano foi adaptado para sobreviver. Ademais, no aspecto dessa interação diádica, existe um grau de que realizar atividades no ambiente natural traz maior senso de sentido e gratificação, os autores argumentam que atividades como regar plantas transmitem um senso de importância, porque são reais, se não aguar as plantas, elas morrerão, mas se deixarmos de fazer um trabalho, não veremos a consequência real daquilo. Portanto, as atividades na natureza trazem um senso de importância para nossa subjetividade maior, mais próximo do que é real. (Kaplan & Kaplan, 1989).

Dessa forma, o contato com a natureza é descrito pelos autores como uma experiência restauradora, que promove bem-estar ao proporcionar afastamento da rotina estressante, ativar o fascínio diante da beleza natural e favorecer uma reconexão autêntica com aquilo que é real e significativo para o ser humano.

Além dos efeitos atencionais descritos pelos Kaplan, pesquisas contemporâneas vêm ampliando a compreensão dos impactos do contato com a natureza sobre a regulação emocional. Uma revisão sistemática realizada entre 2013 e 2023, a partir de bases como Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO e ScienceDirect, indica que a exposição a ambientes naturais, como parques, florestas e áreas verdes, está associada à redução do estresse, da ansiedade e da depressão, além da promoção do bem-estar emocional. (Ríos-Rodríguez et al., 2024) O estudo destaca que a regulação emocional pode ocorrer tanto de forma deliberada, quando o indivíduo busca conscientemente modificar a intensidade, duração ou qualidade de suas emoções, quanto de forma automática, a partir de estímulos sensoriais ambientais. Nesse sentido, os autores sustentam a hipótese da auto regulação

ambiental, segundo a qual os sujeitos utilizam, de modo consciente ou inconsciente, o próprio ambiente físico como estratégia de regulação emocional. Esses achados atualizam e ampliam as contribuições dos Kaplan, ao demonstrar que os benefícios do contato com a natureza não se restringem à restauração da atenção, mas também envolvem processos afetivos centrais para a saúde mental.

Evidências Empíricas e Experiências Práticas

Outdoor Challenge Program

O estudo de Kaplan traz um programa de modelo “Outdoor Challange Program”, que teve duração de 10 anos, com aplicações dos programas com duração de 2 semanas por 8 anos, depois os programas passaram a ter 9 dias pelo restante de 2 anos. Em certo momento, foram comparadas algumas características psicológicas em um intervalo de 6 meses com os participantes, um dos achados principais foi na autoestima, pelo menos metade dos indivíduos que tinham autoestima baixa apresentou uma melhoria na auto percepção de capacidade. Essa medição foi realizada a partir da escala “Positive View Escale”, alguns indivíduos também não apresentaram mudança na autoestima e não foi achado nenhum impacto negativo na autoestima de nenhum participante.

Além disso, é importante dizer que o programa é formado a partir de atividades no ambiente natural, liderados por um especialista, que vai ensinar atividades como acampar, escalar, fazer fogo, ler mapas etc. Essas atividades servem para desenvolver a autonomia do sujeito e fazê-lo sentir-se mais seguro no ambiente natural, bem como, indiretamente traz benefícios psicológicos. Outro ponto relevante achado foi que cerca de 40% dos participantes expressaram o desejo de melhorar certas qualidades, tais quais: maior

disciplina, independência, paciência e resiliência. O estudo também traz aumento na autoestima dos participantes, visto que aprenderam a confiar mais nas próprias habilidades de sobrevivência. (Kaplan & Kaplan, 1989).

Impactos na Autoestima e no Bem-Estar Psicológico

Ademais, a pesquisa também leva em consideração os comentários e sentimentos dos participantes ao longo do processo. Alguns relatos evidenciam de forma bastante expressiva as vivências subjetivas proporcionadas pela imersão na natureza: “é quieto e muito pacífico, estou feliz em estar aqui, não é nem um pouco assustador”; “Eu não entendo isso, eu só me sinto bastante vivo, eu quero gritar e falar para todos.”; “O que mais penso sobre o programa é que consigo ver muito mais beleza na Terra em seu estado natural do que jamais pude antes.”; “Quando eu for para casa, sei que vou querer contar aos meus amigos sobre essa experiência. Vou ficar frustrada e chateada porque ou não terei as palavras ou eles não terão os ouvidos. Enquanto agora estou feliz.”; “Eu pensei que tinha acabado de ouvir um barulho, mas era uma mosca. O silêncio foi uma experiência nova e incrível.”; “Silêncio é uma coisa engraçada. Não o ouço com frequência. Ontem à noite, acho que experimentei o máximo que já experimentei.” (Kaplan & Kaplan, 1989, p. 129–130).

Nota-se, a partir desses relatos, o aspecto de surpresa, maravilhamento e intensificação da vivência do silêncio que a experiência de mergulho na natureza proporcionou aos participantes, além de um sentimento elevado de bem-estar subjetivo. Cabe ainda ressaltar que o programa ocorreu por volta da década de 1980, período em que havia menor excesso de estímulos sonoros e informacionais do que na atualidade, o que sugere que tais sensações de estranhamento e encantamento com o silêncio e a natureza tenderiam a se

intensificar em sujeitos que vivem e se desenvolveram na sociedade contemporânea. A partir da leitura das anotações dos participantes, os autores concluem que “a natureza selvagem inspira sentimentos de admiração e o contato íntimo com esse ambiente leva a pensamentos sobre significados espirituais e processos eternos. Os indivíduos se sentem mais familiarizados com seus próprios pensamentos e sentimentos, e se sentem ‘diferentes’ de alguma forma — mais calmos, em paz consigo mesmos, ‘mais bonitos por dentro e não sufocados’” (Kaplan & Talbot, 1983, p. 141).

A análise desses registros aponta para um processo de maior interiorização, contato com os próprios estados emocionais e fortalecimento da percepção de si, aspectos diretamente relacionados à vivência da autoestima e do bem-estar psicológico. Além disso, ao retornarem à civilização, os participantes relataram sentimentos ambivalentes: por um lado, o prazer com elementos da rotina cotidiana, como alimentação e descanso; por outro, uma perturbação diante da aceleração da vida urbana, da sobrecarga de estímulos e da sensação de artificialidade do ambiente construído.

Para além dos relatos subjetivos, Kaplan e Talbot (1983) também aplicaram escalas psicológicas para mensurar os efeitos da experiência. Na escala de energia psicológica — que avalia aspectos como autoconfiança, capacidade de concentração, relaxamento e ativação física — a média dos participantes elevou-se de 3,71 para 4,24 após o programa, sugerindo que mesmo uma imersão relativamente breve em ambientes naturais é capaz de produzir efeitos positivos consistentes sobre o bem-estar psicológico. Resultados semelhantes foram observados em outras escalas, como as de visão de futuro otimista, sensação de felicidade e satisfação com um ritmo de vida menos acelerado (Kaplan & Talbot, 1983, p. 142).

Dessa forma, é possível inferir que o contato com a natureza, ainda que por um período curto, favorece sentimentos de leveza, calma, admiração, vitalidade e fortalecimento da autoestima, indicando que a privação desse contato, característica da vida moderna, pode se configurar como um fator de risco para o sofrimento psíquico.

Entretanto, apesar da potência dos achados apresentados por Kaplan e Talbot (1983), faz-se necessária uma leitura crítica desses resultados. Trata-se de uma pesquisa realizada em um contexto histórico específico, com participantes inseridos em um programa estruturado de imersão na natureza, o que limita a generalização dos efeitos para populações mais amplas e para contextos cotidianos marcados por precariedade urbana, desigualdades sociais e restrições de acesso a ambientes naturais. Ademais, muitos dos dados apresentados baseiam-se em relatos subjetivos e autorreferidos, o que, embora seja extremamente relevante do ponto de vista fenomenológico e clínico, também impõe limites quanto à mensuração objetiva dos efeitos psicológicos observados. Outro ponto a ser problematizado diz respeito ao risco de se interpretar tais resultados de forma idealizada, como se o simples contato com a natureza fosse suficiente para resolver sofrimentos que são, em grande medida, produzidos por determinantes sociais, econômicos e institucionais. Assim, embora a experiência com a natureza demonstre efeitos claramente benéficos sobre a autoestima, o bem-estar e a autorregulação emocional, esses ganhos precisam ser compreendidos como parte de um processo mais amplo de cuidado em saúde mental, que inclua políticas públicas, redes de suporte, condições dignas de vida e dispositivos clínicos e psicossociais contínuos.

Efeitos terapêuticos da exposição e da integração de ambientes naturais no contexto universitário brasileiro.

O contexto universitário brasileiro tem se configurado como um espaço marcado por intensas exigências acadêmicas, insegurança socioeconômica, pressão por desempenho, dificuldades de permanência estudantil e adoecimento psíquico crescente entre os estudantes. Diversas pesquisas nacionais vêm apontando altos índices de ansiedade, estresse, depressão e esgotamento emocional nesse público. Diante desse cenário, os ambientes restauradores emergem como uma possibilidade concreta de promoção da saúde mental dentro das universidades, contribuindo para a recuperação da atenção, a redução da fadiga mental e o fortalecimento do bem-estar psicológico, em consonância com as contribuições de Kaplan e Kaplan com a Teoria da Restauração da atenção. (*Kaplan & Kaplan, 1989; Iglesias et al., 2021*).

Estudos brasileiros recentes sobre ambientes restauradores urbanos indicam que a presença de áreas verdes, vegetação, sons naturais e menor densidade de pessoas favorece experiências de relaxamento, estabilidade emocional e restauração psíquica. Embora ainda sejam escassas as pesquisas específicas realizadas dentro de campus universitários, os dados existentes apontam que espaços como bosques, jardins, áreas arborizadas, trilhas e gramados são percebidos pelos estudantes como locais de descanso mental, alívio da sobrecarga emocional e reorganização subjetiva (Iglesias et al., 2021). Esses achados dialogam diretamente com a Teoria da Restauração da Atenção e com a hipótese da auto regulação ambiental, segundo a qual os sujeitos utilizam o próprio ambiente como recurso para regular seus estados emocionais.

Nesse sentido, pensar os ambientes universitários brasileiros exclusivamente sob uma lógica funcional, produtivista e arquitetônica mostra-se insuficiente diante das demandas contemporâneas de saúde mental. A inclusão de espaços restauradores nos campus não deve ser compreendida como um elemento decorativo, mas como uma estratégia de cuidado psicossocial, de promoção de saúde e de prevenção do adoecimento. Assim, a valorização da natureza no contexto das universidades brasileiras articula-se diretamente à proposta deste trabalho, que compreende o afastamento progressivo do ser humano dos ambientes naturais como um dos fatores implicados no sofrimento psíquico contemporâneo.

Apesar das evidências consistentes acerca dos benefícios dos ambientes restauradores no contexto universitário, é necessário adotar uma postura crítica quanto às formas como tais espaços vêm sendo pensados e implementados. Em muitos casos, a inserção da natureza nos campi ocorre de maneira limitada, estética ou meramente simbólica, sem que haja um compromisso institucional efetivo com a promoção contínua da saúde mental. Além disso, a presença de áreas verdes, por si só, não é suficiente para enfrentar os determinantes estruturais do sofrimento psíquico na universidade, como a precarização das condições de permanência, a competitividade excessiva, a sobrecarga acadêmica, desigualdade social, racial e de gênero na sociedade brasileira, entre outras questões. Nesse sentido, os ambientes restauradores não devem ser compreendidos como soluções paliativas ou compensatórias, mas como parte de uma política mais ampla de cuidado, que articule espaço físico, relações institucionais, escuta, vínculos e condições concretas de existência. Assim, a contribuição da Teoria da Restauração da Atenção e das pesquisas contemporâneas só se efetiva plenamente

quando integrada a uma perspectiva crítica de promoção de saúde, que reconheça o sofrimento como fenômeno não apenas individual, mas também social, histórico e ambiental.

Conclusão

A presente revisão narrativa permitiu compreender que a relação entre ser humano e natureza assume um papel fundamental na promoção da saúde mental, especialmente a partir das contribuições de Kaplan e Kaplan (1989) acerca dos ambientes restauradores e da Teoria da Restauração da Atenção, a obra deles continua contribuindo e inspirando práticas, até no Brasil, baseadas nos achados e programas desenvolvidos pelos autores. As evidências apresentadas ao longo do trabalho indicam que o contato com ambientes naturais, mesmo em experiências breves e cotidianas, favorece a redução da fadiga mental, a reorganização psíquica, o fortalecimento da autoestima, a autorregulação emocional e a vivência de sentidos existenciais. No entanto, a análise desses benefícios não pode ser dissociada do contexto social, histórico, econômico e político no qual os sujeitos estão inseridos, especialmente no cenário brasileiro.

No Brasil, marcado por profundas desigualdades socioeconômicas, segregação urbana, precarização das condições de vida e acesso desigual a bens ambientais, o contato com a natureza não se configura como uma possibilidade universal. Enquanto parcelas privilegiadas da população podem acessar parques, áreas verdes, ambientes rurais, práticas de lazer ao ar livre e experiências restauradoras com relativa facilidade, grande parte da população vive em territórios marcados pela ausência de áreas verdes, pelo excesso de

ruído, pela poluição, pela insegurança e pela sobrecarga de trabalho. Assim, os efeitos benéficos da natureza sobre a saúde mental, embora cientificamente bem documentados, não se distribuem de maneira equitativa no tecido social.

Além disso, o sofrimento psíquico contemporâneo no Brasil não pode ser compreendido apenas como resultado do afastamento da natureza, mas deve ser articulado a determinantes sociais mais amplos, como pobreza, racismo estrutural, violência urbana, desemprego, precarização do trabalho, insegurança alimentar, desigualdade de acesso à educação, à saúde e à moradia. Nesse sentido, embora a reconexão com a natureza se apresente como um fator importante de proteção psíquica, ela não pode ser tratada de forma isolada, sob pena de se produzir uma leitura individualizante e despolitizada do sofrimento.

A inserção de práticas como a horticultura terapêutica no contexto do Sistema Único de Saúde, especialmente em serviços como os CAPS, UBS e dispositivos da Reforma Psiquiátrica, revela-se como uma experiência concreta de democratização parcial do acesso aos benefícios da natureza. Essas iniciativas articulam cuidado, território, trabalho, vínculo, autonomia e produção de sentido, aproximando-se tanto dos pressupostos das Práticas Integrativas e Complementares quanto dos fundamentos da atenção psicossocial. Ainda assim, tais experiências permanecem, em grande parte, dependentes da iniciativa de profissionais, de projetos locais e de condições institucionais muitas vezes instáveis, o que evidencia a necessidade de maior investimento em políticas públicas estruturantes.

No que se refere ao contexto universitário brasileiro, as pesquisas indicam que os ambientes restauradores podem atuar como importantes dispositivos de enfrentamento do estresse acadêmico, da fadiga mental e do adoecimento psíquico crescente entre os

estudantes. Contudo, também aqui se impõe uma leitura crítica: universidades situadas em grandes centros urbanos, com pouca infraestrutura verde, dificuldades de permanência estudantil e marcadas por desigualdades raciais e de classe, nem sempre conseguem ofertar condições ambientais adequadas à promoção da saúde mental. A valorização da natureza nesses espaços, portanto, não deve ser compreendida como um elemento meramente estético, mas como uma estratégia política, sanitária e educacional.

Por fim, este trabalho sustenta que o afastamento progressivo do ser humano dos ambientes naturais constitui, sim, um fator relevante no cenário do sofrimento psíquico contemporâneo, mas que esse afastamento é produzido por processos históricos, econômicos e sociais profundamente desiguais. Defender a reconexão com a natureza como estratégia de cuidado implica, necessariamente, defender também o direito à cidade, ao território, ao meio ambiente equilibrado e às políticas públicas de saúde, educação e assistência social. Assim, a natureza não pode ser pensada apenas como refúgio individual do sofrimento, mas como um campo de disputa social, política e simbólica, diretamente implicado na produção da saúde mental e da dignidade humana no contexto brasileiro.

Referências

Batterham, P. J., et al. (2022). Systematic review of quantitative studies assessing the relationship between environment and mental health in rural areas. *Australian Journal of Rural Health*, 30(3), 306–320. <https://doi.org/10.1111/ajr.12856>

Barreto, P. A., et al. (2019). Morar perto de áreas verdes é benéfico para a saúde mental? Resultados do Estudo Pró-Saúde. *Revista de Saúde Pública*, 53, 75.

<https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001264>

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Hoogland, M., & Ploeger, A. (2022). Two different mismatches: Integrating the developmental and the evolutionary-mismatch hypothesis. *Perspectives on Psychological Science*, 17(6), 1737–1745. <https://doi.org/10.1177/17456916211059228>

Khairunnisa, M., et al. (2024). Rural-urban differences in common mental disorders among Indonesian youth: A cross-sectional national survey. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 15(5), 440–450. <https://doi.org/10.24171/j.phrp.2024.0012>

Nogueira, Z. R., Favareto, A. P. A., & Arana, A. R. A. (2022). Saúde mental e ambientes restauradores urbanos em tempos de covid-19. *Psicologia USP*, 33, e220012.
<https://doi.org/10.1590/0103-6564e220012>

Santos, G. B. V. dos, et al. (2019). Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em moradores da área urbana de São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 35, e00236318. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00236318>

Veigaraju, A., & Amiri, S. (2024). Urban green and blue spaces and general and mental health among older adults in Washington state: Analysis of BRFSS data between 2011–2019. *Health & Place*, 85, 103148. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2023.103148>

Ríos-Rodríguez, M. L., et al. (2024). *Benefits for emotional regulation of contact with nature: A systematic review*. Frontiers in Psychology, 15, 1402885.

Souza, T. S. de., & Miranda, M. B. S. (2017). Horticultura e saúde mental. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 6(4), 310–323.

Iglesias, L., et al. (2021). Ambientes restauradores para universitários(as): Uma revisão integrativa. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 26(4), 434–444.

Ministério da Saúde. (s.d.). *Práticas integrativas e complementares em saúde (PICS)*.
<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>

Bettmann, J. E., Speelman, E., Jolley, A., & Casucci, T. (2025). A Systematic Review and Meta-Analysis on the Effect of Nature Exposure Dose on Adults with Mental Illness. *Behavioral Sciences*, 15(2), 153. <https://doi.org/10.3390/bs15020153>

Bressane, A., Negri, R. G., de Brito Junior, I., Medeiros, L. C. d. C., Araújo, I. L. L., Silva, M. B., Galvão, A. L. d. S., & Rosa, G. C. S. d. (2022). Association between Contact with Nature and Anxiety, Stress and Depression Symptoms: A Primary Survey in Brazil. *Sustainability*, 14(17), 10506.
<https://doi.org/10.3390/su141710506>

