GULBENKIAN IDEAS

Conversa sobre o Futuro das Cidades

Sue Stuart-Smith

FUTURE FORUM

Coprodução:

CALOUSTE GULBENKIAN FOUNDATION

RTP 3

Conversa sobre o Futuro
das Cidades

Sue Stuart-Smith

Trazer a Natureza de volta para a cidade

Vivemos numa era de urbanização em massa, a par de uma crescente incidência global ao nível das doenças mentais. Como resultado, a questão de como os ambientes urbanos podem promover a prosperidade humana tem vindo a tornar-se uma das questões mais prementes da atualidade.

Pela primeira vez na história da humanidade, vivem mais pessoas em cidades do que nas zonas rurais. No início do século XIX, 3% das pessoas no planeta viviam numa cidade; atualmente são mais de 50%, e prevê-se que este número aumente para 70% nos próximos 30 anos. Em algumas partes do mundo, como os EUA, o Reino Unido e grande parte da Europa, os números reais já excedem estes valores.

À medida que as populações urbanas têm aumentado em todo o mundo, também o contributo das doenças mentais tem aumentado para o quadro geral da saúde global. Isto é ainda mais marcante no caso da depressão, com uma incidência cerca de 40% mais elevada entre os habitantes das cidades do que nas pessoas que vivem em zonas rurais, e que ultrapassou recentemente as doenças respiratórias como a principal causa de incapacidade a nível mundial. Mas existem outras doenças que também registaram importantes aumentos. As perturbações da ansiedade são 20% mais elevadas, e os elevados níveis de criminalidade violenta nas cidades – o que não é de todo surpreendente – resultam em taxas mais elevadas de Distúrbios de Stress Pós-Traumático. Os níveis de doenças psicóticas também são elevados, particularmente em áreas urbanas desfavorecidas. Um estudo realizado no Reino Unido concluiu que o risco de sofrer de psicose é cerca de 40% maior para os jovens que crescem em bairros pobres, onde existem elevados níveis de criminalidade. Sentimentos de medo, isolamento e impotência são suscetíveis de contribuir para este cenário, mas separar causa e efeito torna-se mais difícil quando se trata de viver na cidade. As pessoas mais vulneráveis a doenças mentais convergem frequentemente para as grandes cidades, e pensa-se que a incidências mais elevada de esquizofrenia encontrada nas populações urbanas – quase o dobro da registada nas zonas rurais – é em parte resultado de um efeito migratório.

Embora as cidades proporcionem benefícios económicos, culturais e outros, é evidente que muitos habitantes pagam um elevado preço pela vida na cidade, e pagam-no com a sua saúde mental. O crescimento das populações urbanas que terá lugar durante as próximas décadas convida-nos a reconsiderar a forma como as cidades são planeadas e concebidas.

Embora as cidades possam por vezes ser inspiradoras na sua grandiosidade, é a sua rotina diária que acaba por desgastar os que nelas residem. Com demasiada frequência, os habitantes das cidades são expostos a ruas barulhentas, apinhadas e poluídas. Buzinas, sirenes e alarmes destinam-se a manter as pessoas seguras, mas processar e filtrar estes sons agressivos exige demasiado esforço ao nosso cérebro. Os habitantes das cidades estão mais vulneráveis ao isolamento social e tendem a levar estilos de vida mais insalubres e sedentários, e a ter mais medo do crime do que as pessoas que vivem em zonas rurais. Além disso, existem ainda os efeitos negativos das desigualdades sociais e económicas, juntamente com uma intensa concorrência pela habitação e pelo emprego. O efeito cumulativo de todas estas diferentes fontes de stress é agravado por uma relativa falta dos chamados fatores "protetores" na vida das pessoas. A manutenção de fortes laços com familiares e amigos é conhecida por reduzir significativamente a suscetibilidade aos distúrbios mentais, mas os estilos de vida urbanos podem fazer com que se torne mais difícil cultivar estes laços. A vida na cidade também limita as possibilidades de passar mais tempo na natureza. Este é outro fator "protetor" importante, mas à medida que as cidades foram crescendo, as pessoas foram ficando cada vez mais desligadas do mundo natural.

O psiquiatra Prof. Andreas Meyer-Lindenberg, da Universidade de Heidelberg, realizou uma série de estudos de investigação que analisam os motivos pelos quais a vida na cidade pode estar a tornar o cérebro mais suscetível às doenças mentais. Num estudo publicado na revista Nature, em 2011, comparou estudantes que viviam em zonas rurais com estudantes que viviam em cidades. Os participantes no estudo foram obrigados a realizar uma série de testes indutores de stress, durante os quais lhes foi dado feedback negativo sobre o seu desempenho. Ao mesmo tempo, a sua atividade cerebral foi registada através de imagiologia funcional do cérebro (fMRI). Estes exames revelaram que a região do cérebro onde as potenciais ameaças são processadas, a amígdala, mostrou um maior nível de atividade nos estudantes que viviam atualmente numa cidade. Além disso, a região do córtex cingulado que ajuda a regular a amígdala e processa as emoções negativas registou uma atividade bastante mais intensa nos estudantes que tinham crescido numa grande cidade. Globalmente, o estudo concluiu que os estudantes que tinham vivido mais tempo nas cidades tinham os limiares de ansiedade mais reduzidos. Os resultados sugerem que, em vez de se aclimatarem ao stress com o tempo, os habitantes da cidade podem tornar-se mais suscetíveis ao mesmo.

Fisiologicamente, a resposta humana ao stress é uma estratégia de sobrevivência a curto prazo que envolve a resposta do sistema nervoso autónomo à dicotomia "lutar ou fugir" e à libertação da hormona de stress cortisol. Depois de uma ameaça ter passado, o corpo recupera através dos efeitos restauradores do sistema parassimpático,

ou de repouso, mas quando há uma ameaça de fundo que simplesmente não termina, pode ser difícil colher os frutos deste período de recuperação. Isto leva a uma ação prolongada do cortisol, com efeitos particularmente prejudiciais, já que aumenta a pressão arterial, perturba os níveis de açúcar no sangue e, em última análise, acaba por ser tóxico para o cérebro. A presença de vegetação num bairro, contudo, pode ajudar a proteger as pessoas dos efeitos insidiosos do stress. Os efeitos restauradores da natureza verde sobre nós são tanto fisiológicos como psicológicos e são, pelo menos em parte, mediados através da ativação do sistema nervoso parassimpático.

Verificou-se que os habitantes das cidades que vivem perto de espaços verdes têm níveis mais saudáveis de cortisol salivar e beneficiam de uma série de efeitos positivos na saúde física, que incluem níveis mais baixos de diabetes de tipo II e doenças cardiovasculares. Verificou-se também que a proximidade dos espaços verdes reduz a ansiedade e o cansaço mental, além de melhorar o humor. As intervenções que introduzem hortas comunitárias nos bairros que carecem das mesmas têm mostrado resultados positivos, incluindo a redução dos níveis de criminalidade e violência, e a promoção de comportamentos saudáveis, como a prática de mais exercício e maior interação com os vizinhos. O simples ato de olhar para as plantas demonstrou ser capaz de alterar a atividade elétrica do cérebro através do aumento dos níveis de ondas alfa. Isto induz um estado de alerta descontraído e ajuda a melhorar o humor através da libertação do neurotransmissor calmante serotonina.

No entanto, a maioria das cidades em todo o mundo contêm extensas áreas de habitação de alta densidade com muito poucos espaços verdes à sua volta, enquanto os distritos mais ricos são invariavelmente bem dotados de parques e jardins. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que cada habitante tenha pelo menos meio hectare de espaço verde num raio de 300 metros da sua casa. Um estudo recente, no qual investigadores analisaram imagens de satélite de mais de 1.000 cidades europeias em 31 países diferentes, concluiu que 62% das pessoas vivem em zonas onde a proximidade dos espaços verdes não corresponde a esta recomendação.

Durante os últimos dois anos, a pandemia colocou em evidência esta forma de desigualdade social, uma vez que a contribuição positiva dos parques e jardins urbanos para o bem-estar foi fortemente focalizada. Em cidades de todo o mundo, as pessoas afluíram a espaços verdes a fim de aliviar os sentimentos de stress e isolamento.

O isolamento social nas cidades é um problema crescente, e já o é há bastante tempo. A proporção de adultos norte-americanos que afirmam sentir-se sozinhos duplicou desde os anos 80, passando de 20% para 40%. E um inquérito aos londrinos realizado em 2013 pela BBC Local Radio revelou que 52% das pessoas que vivem na cidade afirmam sentir-se sozinhas. A solidão é muito mais do que uma sensação desagradável; é seriamente prejudicial, tanto para a saúde física como mental, e está associada a um risco de 30% de morte precoce por todas as causas, um aumento equivalente a ser obeso ou a fumar 15 cigarros por dia.

O anonimato e a fragmentação da vida da cidade, com o seu ritmo agitado, significa que os lugares e as pessoas dentro dela se reduzem com demasiada facilidade às suas funções no decorrer das deslocações que fazem parte da sua vida quotidiana. E o sentimento de isolamento pode ser exacerbado pela sensação de estar sozinho numa multidão. Isto foi confirmado num estudo recente junto de pessoas que vivem em cidades de todo o mundo, utilizando a aplicação para telemóveis Urban Mind. Hamoud *et al*. descobriram que os sentimentos de solidão aumentavam quando as pessoas se encontravam numa multidão, mas também observaram que, quando as pessoas passavam mais tempo em parques e jardins, tinham 28% menos probabilidades de afirmar que se sentiam sozinhas. Outro estudo recente de Astell-Burt *et al* concluiu que, para os adultos que vivem sozinhos, a solidão era significativamente reduzida se tivessem espaços verdes na sua proximidade. Com base nas suas conclusões, os autores calcularam que, se o acesso a espaços verdes urbanos fosse aumentado até à quantidade recomendada, a solidão neste grupo poderia ser reduzida em até metade.

O meu livro, *The Well Gardened Mind: Rediscovering Nature in the Modern World*, foi publicado no Reino Unido em 2020. Nele, exploro as muitas razões pelas quais precisamos de cultivar a nossa ligação à natureza para prosperarmos. O facto de os espaços verdes terem efeitos de renovação e energização não nos deve surpreender, pois somos uma espécie originária das pradarias, que emergiu nas paisagens de savana de África. Paisagens com plantas floridas, árvores e vegetação teriam sido propícias à sobrevivência e, ao longo da nossa evolução, os nossos sistemas nervoso e imunitário foram preparados para funcionar melhor em resposta aos vários aspetos do mundo natural. O betão urbano e o alcatrão, pelo contrário, são especialmente agressivos para nós, e o ruído e a poluição causados pelo tráfego são-nos prejudiciais. Por muito que nos sintamos atraídos pelas luzes brilhantes e pela energia otimista da cidade, nos recantos ancestrais do nosso cérebro estamos inconscientemente preparados para responder ao verde.

O cérebro é essencialmente um órgão de reconhecimento de padrões que precisa de fazer previsões rápidas a partir de uma vasta gama de informação sensorial recebida. Os padrões visuais encontrados na natureza são tipificados por padrões fractais, e isto torna a tarefa do cérebro mais fácil. Por vezes descritos como "autossimilares", ou autorreferenciais, os padrões fractais consistem em versões repetidas da mesma estrutura em escalas diferentes. Isto é talvez mais claramente ilustrado na forma de uma árvore, que repete a sua estrutura de ramificação em formas regulares e variáveis. Os padrões fractais contêm um forte elemento de previsibilidade para que, num relance, o córtex visual possa preencher lacunas e compor uma imagem maior. Isto significa que o cenário natural é propício ao "processamento visual fluente"; por outras palavras, podemos varrer um ambiente com um olhar descontraído e assimilar o que nos rodeia com um número mínimo de fixações oculares. Os ambientes urbanos, pelo contrário, estão cheios de padrões irregulares, e a investigação demonstrou que, quando os varremos com o olhar, os nossos olhos têm de fazer muito mais fixações oculares para recolher a informação visual e, portanto, é necessária mais energia para processar o que estamos a ver.

Grande parte da paisagem sonora da natureza é igualmente calmante para o cérebro. Sons como o vento a soprar através das árvores, o canto dos pássaros ou água a correr suavemente são relaxantes porque, tal como as fractais, exibem uma qualidade de "diferença na sua familiaridade"; por outras palavras, são variáveis dentro de um intervalo previsível. O efeito global deste ambiente sobre o sistema nervoso é de uma resposta descontraída. Em comparação, a paisagem sonora da cidade tende a ser imprevisível e agitada, o que nos leva facilmente ao limite.

Esta afinidade básica com os ambientes naturais significa que alguns espaços verdes são sempre melhores do que nenhum. No entanto, os espaços verdes podem variar enormemente na qualidade da experiência que proporcionam. As pessoas estão geralmente mais envolvidas com o seu ambiente em zonas onde existe complexidade na vegetação e margem para variações sazonais, com plantas que encorajam aves e outros animais polinizadores. Um estudo de investigação na cidade de Sheffield, no Reino Unido, descobriu que existia uma relação clara entre o nível de recuperação sentido pelas pessoas que visitavam os parques e a quantidade de biodiversidade presente na vegetação.

Muitos dos efeitos prejudiciais da vida urbana provêm de um desajustamento básico: o cérebro humano evoluiu no contexto do mundo natural, mas esperamos que funcione de forma otimizada no ambiente urbano não natural em que as pessoas hoje habitam. E não é preciso muito para ajudar a mitigar estes efeitos prejudiciais. Em apenas 3 minutos após a exposição a um ambiente natural, podem ser detetadas alterações benéficas no ritmo cardíaco e na pressão arterial, e os níveis da hormona de stress cortisol caem normalmente após 20 a 30 minutos.

Breves períodos de imersão na natureza, e mesmo ter uma vista de árvores através de uma janela, demonstraram ter efeitos na melhoria da atenção e na reposição da energia mental. Estudos de investigação que comparam os efeitos de uma caminhada num parque com uma caminhada ao longo de uma autoestrada concluíram que aqueles que passam tempo na natureza refugiam-se menos em pensamentos ansiosos ou negativos e têm um melhor desempenho nos testes cognitivos subsequentes. Além disso, a presença de vegetação verde ajuda a promover a ligação humana. Muitas vezes referido como o efeito "pró-social" da natureza, estudos concluíram que as pessoas se tornam mais empáticas, generosas e confiantes quando estão na proximidade de árvores e plantas.

A questão crucial para o planeamento urbano e a saúde pública é apurar como estes diferentes benefícios podem ser quantificados a nível populacional. As projeções nesta escala não são fáceis de realizar com precisão, mas existem alguns estudos que tentaram abordar a questão de diferentes maneiras e de forma esclarecedora. Um grande projeto de investigação realizado em Brisbane, na Austrália, analisou a frequência com que as pessoas visitavam os parques da cidade em relação ao seu estado de saúde. A equipa de investigação efetuou uma série de cálculos complexos que tiveram em conta todos os principais fatores sociais e económicos conhecidos que influenciam a saúde. Os resultados sugerem que, se todos em Brisbane visitassem um parque todas as semanas, haveria menos 7% de casos de depressão e menos 9% de casos de hipertensão arterial.

Outro grande estudo realizado pelo Centro de Investigação sobre Ambiente, Sociedade e Saúde (CRESH), com sede nas Universidades de Glasgow e Edimburgo, analisou as disparidades sociais, económicas e sanitárias em relação aos serviços de proximidade numa série de cidades europeias. Os investigadores analisaram a oferta de lojas, transportes públicos e instalações culturais, bem como o acesso aos espaços verdes. A única destas variáveis a mostrar um efeito significativo foi a presença de parques e jardins nos bairros habitacionais. A equipa calculou que as desigualdades ao nível da saúde mental que estão associadas a baixos rendimentos poderiam ser reduzidas pela proximidade de espaços verdes em até 40%.

A simples presença de árvores nas ruas pode ter um efeito significativo na forma como as pessoas se sentem acerca das suas vidas. Uma equipa do Laboratório de Neurociência Ambiental da Universidade de Chicago estudou a distribuição de árvores em ruas residenciais na cidade de Toronto. Esta informação foi cruzada com um inquérito que pedia aos habitantes que classificassem a sua própria saúde. Após alguns ajustes ao nível do rendimento, educação e emprego, a equipa calculou que a inclusão de mais dez árvores por quarteirão da cidade estava associada a níveis mais baixos de perturbações mentais, de forma análoga aos efeitos esperados por receber um rendimento extra de 10 000 dólares. O impacto positivo das árvores nas ruas foi confirmado num outro estudo realizado em Leipzig, na Alemanha, e publicado em 2020. Investigadores do Centro de Investigação Ambiental de Helmholtz descobriram que os residentes da cidade com baixo estatuto socioeconómico e que tinham uma elevada densidade de árvores nas ruas numa área de 100 m em redor da sua casa tinham uma probabilidade significativamente menor de que lhes fossem prescritos antidepressivos, em comparação com aqueles que não tinham.

Os cientistas ambientais Frances Kuo e William Sullivan da Universidade de Illinois publicaram uma série de estudos influentes que demonstram os efeitos benéficos dos espaços verdes em torno das comunidades de habitação social carenciadas em Chicago. As suas investigações demonstraram que as pessoas que tinham espaços verdes à sua volta sentiam-se mais esperançosas e menos desamparadas acerca das suas circunstâncias de vida do que as pessoas que viviam em habitações semelhantes mas com menos acesso a espaços verdes. Os jardins e parques comunitários podem funcionar como espaços intermédios que fomentam a ligação humana. Kuo e Sullivan descobriram que este era de facto o caso, e que os habitantes com acesso a espaços verdes estavam em maior contacto com os seus vizinhos e tinham mais probabilidades de sentir que tinham redes de suporte à sua volta.

Em termos do impacto que os jardins e outros espaços verdes podem ter na saúde e no bem-estar, uma coisa é clara – quanto mais carenciada é uma comunidade, mais poderoso é o efeito. Um projeto de longa duração que demonstra isto mesmo de forma clara está baseado na cidade de Filadélfia.

O Programa LandCare de Filadélfia começou em 1999, numa altura em que mais de 12 000 pequenos espaços verdes foram criados em zonas degradadas da cidade. Este projeto, que visa combater a decadência urbana, é uma colaboração com voluntários da Sociedade Hortícola da Pensilvânia, que limparam terrenos cobertos

de ervas daninhas, lotes abandonados e espaços devolutos, removendo o lixo e os detritos e plantando depois árvores e relva. Paralelamente, o professor e epidemiologista Charles Branas, da Universidade de Columbia, tem vindo a levar a cabo um projeto de investigação para monitorizar os efeitos desta iniciativa.

No início, foram colocadas vedações em rede à volta dos terrenos limpos, mas depressa se tornou claro que as pessoas se sentiam afastadas e começaram a usá-los como um local para depositar o seu lixo. Quando, em vez disso, foram utilizadas vedações de madeira, emergiu um claro efeito de sociabilidade. Este tipo de vedação de nível inferior é mais fácil de trepar, e também permite que os habitantes se sentem nele. Como resultado, as pessoas começaram a utilizar os espaços verdes para descontrair e socializar. Estas parcelas proporcionavam o acesso a um bairro verde, o que significou que as crianças locais que anteriormente não tinham qualquer espaço seguro para brincar no exterior começaram a brincar nelas. Os vizinhos que nunca tinham tido qualquer contacto uns com os outros começaram a conversar e a cultivar laços. Apesar de os voluntários continuarem a contribuir, cuidando das parcelas, as pessoas eram livres de as modificar e, como resultado, começaram a investir nelas.

Os bairros que beneficiaram desta intervenção foram decididos através de um processo de atribuição aleatória. Isto significa que Branas e a sua equipa de investigação têm sido capazes de comparar o impacto da intervenção em distritos com demografia semelhante, e têm publicado uma série de estudos ao longo dos anos. Em termos de rigor metodológico, este pode ser o único estudo randomizado e controlado de ecologização urbana levado a cabo até agora.

Os resultados mostram um contraste impressionante entre as ruas onde foram introduzidas parcelas verdes e as que foram deixadas intocadas. Os efeitos benéficos foram generalizados, mas foram significativamente maiores nos bairros abaixo do limiar da pobreza. As pessoas afirmaram sentir 60% menos medo de ir para o exterior e os investigadores observaram que, à medida que as pessoas passavam mais tempo ao ar livre, as ruas se tornavam mais seguras. Em áreas que sofriam de um grave flagelo urbano, a taxa de criminalidade caiu mais de 13% e a violência armada quase 30%; e como os investigadores monitorizaram as taxas de criminalidade em toda a cidade, puderam constatar que o problema não estava simplesmente a ser deslocado para uma área próxima. Além disso, os sentimentos de depressão e de perturbações a nível da saúde mental para as pessoas que vivem perto dos lotes recentemente plantados diminuíram quase para metade.

A ideia de que a ecologização urbana é uma questão de saúde pública não é nova, mas torna-se claro que caiu em desuso e perdeu o seu apelo face às pressões comerciais do desenvolvimento imobiliário. A ideia começou a ganhar relevo no século XIX e levou à criação de alguns dos maiores parques urbanos, como o Central Park, em Nova Iorque, e o Birkenhead Park, em Liverpool. Uma das melhores descrições do efeito psicológico dos parques urbanos foi escrita pelo designer paisagista norte-americano e criador do Central Park de Nova Iorque, Frederick Law Olmsted. Passar mais tempo num cenário naturalista, escreveu: "... emprega a mente sem fadiga e, paralelamente, exercita-a; tranquiliza-a e, paralelamente, anima-a; e assim, através da influência da

mente sobre o corpo, dá-se o efeito de descanso refrescante e revigorante de todo o sistema". Olmsted observou que os habitantes da cidade eram propensos à tensão nervosa e à ansiedade, bem como à melancolia, e acreditava que a criação de espaços verdes acessíveis e naturalistas melhoraria a saúde mental das pessoas.

Outro pioneiro durante este período foi o urbanista escocês Patrick Geddes, que começou a tentar melhorar as terríveis condições de vida na zona histórica da cidade de Edimburgo, que nessa altura se encontravam entre as piores da Europa. Uma das primeiras coisas que fez foi encorajar os habitantes dos lotados edifícios a cultivar flores em vasos nas janelas. "Nenhuma pessoa que estude a natureza viva", escreveu mais tarde, "pode ultrapassar o simples facto de que está repleta de beleza. E esta beleza é tão real, à sua maneira, como a força da gravidade."

Geddes estava particularmente preocupado em ajudar as crianças do interior da cidade que via estarem a crescer, tal como afirmou, "famintas de natureza". Isto ocorreu mais de 150 anos antes de Richard Louv cunhar a frase "perturbação de défice de natureza" para descrever o estado da infância urbana contemporânea. Criou pequenas hortas em terrenos baldios onde as crianças podiam reunir-se e brincar em segurança, e encorajou os residentes locais a trabalhar com ele no cultivo de alguns dos terrenos para cultivar legumes, o que aliviaria a escassez de alimentos frescos. Geddes compreendeu que o cultivo de alimentos cria uma ligação entre as pessoas e o lugar onde estão, e fortalece as comunidades quase melhor do que qualquer outra alternativa.

O movimento Incredible Edible, que começou em Todmorden, no norte de Inglaterra, e que desde então se tornou um movimento mundial, é um bom exemplo deste efeito em ação. O Incredible Edible é um movimento comunitário sem fins lucrativos que começou após a recessão financeira de 2008, quando um grupo de residentes começou a cultivar alimentos em terras públicas desafetadas e os disponibilizou gratuitamente para os habitantes de Todmorden colherem. Muito distante do próspero centro de manufatura que tinha sido outrora, há muito que a cidade definhava num estado de declínio pós-industrial. A paisagem cívica de Todmorden foi transformada por este projeto. Existem agora mais de 70 parcelas de cultivo de alimentos em redor da cidade e, uma vez por quinzena, ao domingo, os voluntários podem juntar-se a grupos que cuidam das parcelas e depois sentar-se e partilhar uma refeição em conjunto. O projeto também apoia a jardinagem em escolas locais, ligando os jovens à natureza de uma forma que não acontecia antes.

Os esquemas de jardinagem comunitária e as quintas urbanas reúnem as pessoas numa relação de cuidados. Através da partilha do prazer e da produção, fomentam um sentimento de pertença e promovem um apego ao lugar onde estão. No Reino Unido, os médicos de clínica geral são cada vez mais capazes de encaminhar pacientes para esquemas comunitários através de uma iniciativa conhecida como "prescrição social". Um dos pioneiros desta abordagem é a cooperativa alimentar Lambeth GP do NHS, criada em 2013. O projeto ajuda a fomentar a ligação humana e é um bom exemplo do que pode ser alcançado através da cooperação.

A cooperativa alimentar Lambeth GP cria hortas de cultivo de alimentos dentro de clínicas de medicina geral e familiar que têm espaço exterior não utilizado. Até agora, o projeto construiu hortas em 13 dos 45 consultórios do concelho, e há uma lista de espera de outros consultórios que pretendem aderir. Lambeth é um dos bairros mais desfavorecidos de Londres, com uma elevada percentagem de pessoas com problemas de saúde a longo prazo, como diabetes, doenças cardíacas, artrite e depressão. Muitos destes habitantes estão socialmente isolados e requerem consultas médicas frequentes. Verificou-se que os pacientes que participam no projeto necessitam de menos consultas. Beneficiam do simples ato de fazer amigos e sentem que estão a contribuir para um projeto maior, porque os alimentos que são cultivados nas hortas são depois vendidos nos centros de saúde. O trabalho de um médico de clínica geral pode ser implacável e potenciador de isolamento, mas ter um jardim no local traz benefícios também para os próprios médicos. Dá-lhes a oportunidade de conhecer os seus pacientes de uma forma diferente e permite-lhes sentirem-se mais como os médicos da comunidade que deveriam ser.

Cada comunidade é diferente e terá diferentes recursos e níveis de necessidade, mas a importância de ter espaços verdes seguros que funcionem como espaços intermédios não pode ser sobrestimada. Estes espaços mudam a paisagem social e promovem o bem-estar, mas o planeamento urbano tem negligenciado repetidamente a necessidade que as pessoas têm deles. Enquanto espécie, estamos mais bem adaptados a viver em grupos relativamente pequenos de pessoas. As relações a esta escala são mais facilmente baseadas na confiança. Os ambientes urbanos confrontam-nos com uma massa de outras pessoas que desafia a nossa capacidade de confiança e nos empurra para a indiferença e a desconfiança. Como resultado, as pessoas limitam a sua capacidade de ligação humana, restringindo a sua consciência e estreitando o seu foco. Pelo contrário, passar tempo num pequeno santuário de natureza verde pode ser uma forma de nos abrirmos aos outros e de redescobrirmos a nossa humanidade. E no que diz respeito ao esforço para tornar a cidade mais ecológica, este pode ser o efeito mais profundo que a natureza tem sobre nós.

Referências Selecionadas

Uma lista completa pode ser encontrada em Stuart-Smith, S. *The Well Gardened Mind: Rediscovering Nature in the Modern World* (2020) William Collins, Londres

Distúrbios mentais em populações urbanas

Peen, J., Schoevers, R.A., Beekman, A.T. e Dekker, J. (2010), The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. Acta Psychiatrica Scandinavica, 121: 84-93. https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2009.01438.x

Maior suscetibilidade ao stress nos habitantes de cidades

Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P., Wüst, S., Pruessner, J. C., Rietschel, M., Deuschle, M., & Meyer-Lindenberg, A. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature*, 474(7352), 498–501. https://doi.org/10.1038/nature10190

Efeitos benéficos dos espaços verdes

Bennett C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. Environ Res. 2018 Oct;166:628-637. doi: 10.1016/j.envres.2018.06.030. Epub 5 de julho de 2018. PMID: 29982151; PMCID: PMC6562165.

Hartig T. (2008). Green space, psychological restoration, and health inequality. *Lancet* (Londres, Inglaterra), 372(9650), 1614–1615. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61669-4

Recomendações da OMS para o acesso aos espaços verdes

Pereira Barboza, Evelise e Cirach, Marta e Khomenko, Sasha e Iungman, Tamara e Mueller, Natalie e Barrera-Gómez, Jose e Rojas-Rueda, David e Kondo, Michelle e Nieuwenhuijsen, Mark. (2021). Green space and mortality in European cities: a health impact assessment study. The Lancet. Planetary health. 5. e718-e730. 10.1016/S2542-5196(21)00229-1

Solidão e isolamento social

Bennett, K., Gualtieri, T., e Kazmierczyk, B. (2018). Undoing solitary urban design: A review of risk factors and mental health outcomes associated with living in social isolation. *Journal of Urban Design and Mental Health*, 1(4), 1-7. https://www.urbandesignmentalhealth.com/journal-4---solitary-urban-design.html

Hammoud, R., Tognin, S., Bakolis, I. *et al.* Lonely in a crowd: investigating the association between overcrowding and loneliness using smartphone technologies. Sci Rep 11, 24134 (2021). https://doi.org/10.1038/s41598-021-03398-2

Thomas Astell-Burt, Terry Hartig, Simon Eckermann, Mark Nieuwenhuijsen, Anne McMunn, Howard Frumkin, Xiaoqi Feng, More green, less lonely? A longitudinal cohort study, *International Journal of Epidemiology*, (2021) dyab089, https://doi.org/10.1093/ije/dyab089

Processamento visual

Hägerhäll, Caroline e Purcell, Terry e Taylor, Richard. (2004). Fractal dimension of landscape silhouette outlines as a predictor of landscape preference. *Journal of Environmental Psychology*. 24. 247-255. 10.1016/j.jenvp.2003.12.004.

Joye, Y., Steg, L., Ünal, A. B., e Pals, R. (2016). When complex is easy on the mind: Internal repetition of visual information in complex objects is a source of perceptual fluency. *Journal of experimental psychology. Human perception and performance*, 42(1), 103–114. https://doi.org/10.1037/xhp0000105

Efeitos da biodiversidade

Fuller, R. A., Irvine, K. N., Devine-Wright, P., Warren, P. H., e Gaston, K. J. (2007). Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity. Biology letters, 3(4), 390–394. https://doi.org/10.1098/rsbl.2007.0149

Efeitos dos espaços verdes sobre o stress, a cognição e a empatia

Brown, Daniel K *et al.* "Viewing nature scenes positively affects recovery of autonomic function following acute-mental stress." *Environmental science & technology* vol. 47,11 (2013): 5562-9. doi:10.1021/es305019p

Berman, M. G., Jonides, J., e Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological science*, 19(12), 1207–1212. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x

Weinstein, N., Przybylski, A. K., e Ryan, R. M. (2009). Can nature make us more caring? Effects of immersion in nature on intrinsic aspirations and generosity. *Personality & social psychology bulletin*, 35(10), 1315–1329. https://doi.org/10.1177/0146167209341649

Goldy SP, Piff PK. Toward a social ecology of prosociality: why, when, and where nature enhances social connection. Curr Opin Psychol. (2020) 32:27-31. doi: 10.1016/j.copsyc.2019.06.016.

Estudos populacionais sobre os efeitos dos espaços verdes na saúde e na desigualdade

Shanahan, Danielle e Bush, Robert e Gaston, Kevin e Lin, Brenda e Dean, Julie e Barber, Elizabeth e Fuller, Richard. (2016). Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. Scientific Reports. 6. 28551. 10.1038/srep28551.

Mitchell, R. J., Richardson, E. A., Shortt, N. K., e Pearce, J. R. (2015). Neighborhood Environments and Socioeconomic Inequalities in Mental Well-Being. *American journal of preventive medicine*, 49(1), 80–84. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.01.017

Impacto das árvores nas ruas

Kardan, O., Gozdyra, P., Misic, B., Moola, F., Palmer, L. J., Paus, T., e Berman, M. G. (2015). Neighborhood greenspace and health in a large urban center. *Scientific reports*, 5, 11610. https://doi.org/10.1038/srep11610

Marselle, M.R., Bowler, D.E., Watzema, J. *et al.* Urban street tree biodiversity and antidepressant prescriptions. *Sci Rep* 10, 22445 (2020). https://doi.org/10.1038/s41598-020-79924-5

Efeitos da ecologização em áreas socialmente carenciadas: Chicago e Filadélfia

Kuo, F.E., Sullivan, W.C., Coley, R.L. *et al.* Fertile Ground for Community: Inner-City Neighborhood Common Spaces. *Am J Community Psychol* 26, 823–851 (1998). https://doi.org/10.1023/A:1022294028903

South EC, Hohl BC, Kondo MC, MacDonald JM, Branas CC. Effect of Greening Vacant Land on Mental Health of Community-Dwelling Adults: A Cluster Randomized Trial. *JAMA Netw Open*. 2018;1(3): e180298. doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.0298

Garvin, Eugenia & Cannuscio, Carolyn & Branas, Charles. (2012). Greening vacant lots to reduce violent crime: A randomised controlled trial. *Injury prevention: journal of the International Society for Child and Adolescent Injury Prevention*. 19. 10.1136/injuryprev-2012-040439.

A ecologização urbana tem origem no séc. XIX

Olmsted, F. e Nash, R. The Value and Care of Parks (1865) Report to the Congress of the State of California. *Reprinted in The American Environment*, Hillsdale, NJ. pp18-24

Patrick Geddes e Sir J. Arthur Thomson, *Life: Outlines of General Biology* (1931)

Incredible Edible Todmorden

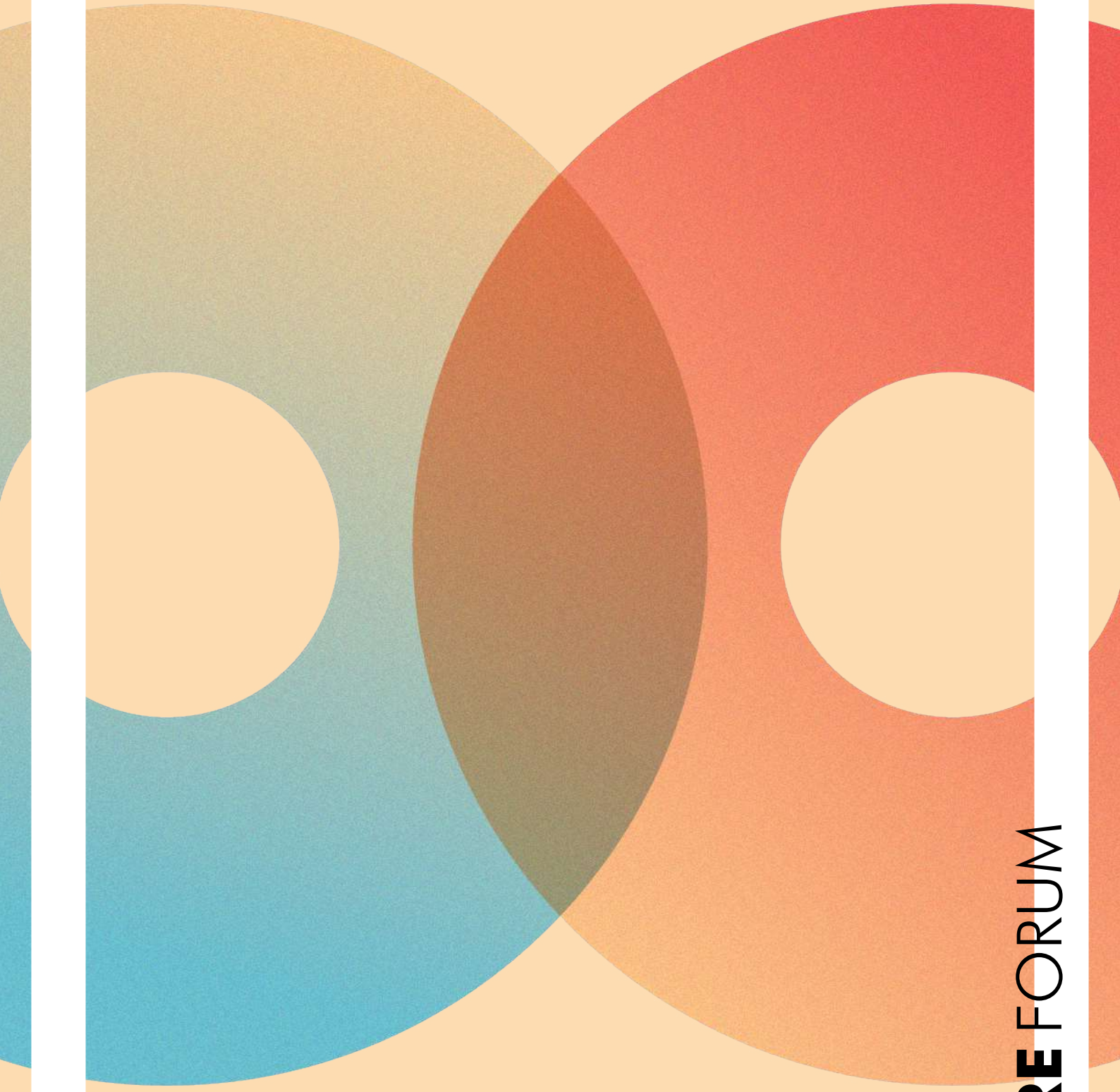
https://www.incredible-edible-todmorden.co.uk/

Cooperativa Alimentar Lambeth GP

http://lambeth.gpfoodcoop.org.uk/About-us

Sue Stuart-Smith é uma psiquiatra e psicoterapeuta psicanalítica que se formou em literatura inglesa na Universidade de Cambridge antes de se formar como médica. Trabalhou no Serviço Nacional de Saúde por muitos anos, tornando-se a principal médica de psicoterapia em Hertfordshire. Atualmente leciona na The Tavistock Clinic e é consultora da DocHealth, um serviço sem fins lucrativos que ajuda médicos que sofrem de stress e esgotamento. É casada com Tom Stuart-Smith, o célebre designer de jardins, e, em mais de trinta anos juntos, criaram o maravilhoso Barn Garden em Hertfordshire. O seu livro, *The Well Gardened Mind*, foi publicado em 2020. Tornou-se um best-seller do Sunday Times e foi traduzido para quinze línguas.

GULBENKIAN IDEAS



FUTURE FORUM

GULBENKIAN.PT