

INTRODUCTION

Man, essentially, receives influences from the environment. Studies carried out in various parts of the world show that natural ecosystems provide benefits to people free of charge, especially in the recovery and cure of mental illnesses, however, current societies have remained more distant and isolated from the natural and ecological environment. Pretty (2006) states that this distancing from green environments was caused by the pressure of development, a consequence of the advent of the Industrial Revolution, which pushed and crowded people into fully urban environments. For this author, "less green nature means reduced well-being [...] and less opportunity to recover from any mental stress" (PRETTY, 2006, p. 2). Annerstedt and Peterwährborg (2011) corroborate this thought, as they understand that the urbanization process, which interrupts the connection with nature, directly alters and impairs our psychophysical health. For Dovijanac (1978 apud VUJNIC et al., 2017), a society that isolates itself from the natural environment prevents its individuals from developing physically, socially and psychologically.

METHODOLOGY

A systematic literature review of files indexed in the databases of Scielo, Scopus, Science Direct, Google Scholar and PubMed was carried out using the descriptors "mental health" and "environmental health". From a total of 80 eligible articles, 25 were chosen for analysis. As inclusion criteria, the productions that contained the keywords "mental health", "environmental health", "green therapy", horticultural therapy", "green care", "nature" and "ecotherapy" were verified. The time frame filtered the productions published between the years 2001 to 2021 in the most diverse countries. In terms of language, publications in English and Portuguese were chosen. Works that did not fit these parameters were excluded. To systematize and examine the data, a table was structured in Excel where the title, authors, access link, year of publication, country of origin, journal/index base and keywords were taken into consideration. The methodology and results of these surveys were also observed, establishing an intersection between mental health and environmental health. The survey of the material took place between the months of April and May 2021.

OBJECTIVE

This article aims to present the influence of the environment and the evidence of its therapeutic benefits to mental health

THEORETICAL FOUNDATION

Lesley Irene Shore, in criticism of the book *Ecotherapy – Healing Ourselves by Healing the Earth* (1996), by Howard Clinebell, commented that the relationship with the planetary natural world involves spirituality and sacredness. In this work, Clinebell presents us with a model of human development based on the ecological circle, taking into account spiritual, ethical and cosmological aspects. It is nourished by a healthy interaction with the earth [...], which encompasses the entire organism of the mind-body-spirit relationship [...]" (CLINEBELL, p. 21, 1996), where nature acts as a living co-therapist or educator (BURLS, 2007). Well, some authors have already discussed the little access people have currently had to the natural world and that this lack has negatively affected physical, mental and cognitive well-being. In view of this, the concept of Nature Deficit Disorder (NDD), introduced by Richard Louv, already exists in the literature. Sackett (2010) proposes ecotherapy as counteracting the societal trend of lethargy, caused by several factors, including technology (which has occupied individuals' time) and limited green spaces. Chalquist (2009) points out that evidence of the effectiveness of ecotherapeutic practices is growing. For the author, ecotherapy makes it possible to bring together techniques that lead to mutual healing circles between humans and the natural world. And this interaction includes different modalities, from therapy with horticulture (or gardening), nature walks and contact with animals.

DISCUSSION AND RESULTS

Contact with nature and ecotherapeutic exercise have brought health benefits to children, young people, adults and the elderly. Results show that a healthy environment positively reflects on mental health, helping to treat and cure people who suffer from some type of disorder and who have psychotic symptoms (schizophrenia, stress, depression, etc.). The results of this review, therefore, reinforce the hypothesis that ecotherapeutic activities practiced in green environments play a significant role in people's mental health.

REFERENCES

- ANNERSTEDT, Matilda; WÄHRBORG, Peter. Nature-assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal Of Public Health*, [S.L.], v. 39, n. 4, p. 371-388, 27 jan. 2011. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/1403494810396400>.
- BURLS, Ambra. People and green spaces: promoting public health and mental wellbeing through ecotherapy. *Journal Of Public Mental Health*, [S.L.], v. 6, n. 3, p. 24-39, set. 2007. Emerald. <http://dx.doi.org/10.1108/17465729200700018>.
- CHALQUIST, Craig. A Look at the Ecotherapy Research Evidence. *Ecopsychology*, [S.L.], v. 1, n. 2, p. 64-74, jun. 2009. Mary Ann Liebert Inc. <http://dx.doi.org/10.1089/eco.2009.0003>.
- CLINEBELL, H. (1996). *Ecoterapia: Cura-nos, Cura da Terra* (1a ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315799773>
- PRETTY, Jules. How nature contributes to mental and physical health. *Spirituality And Health International*, [S.L.], v. 5, n. 2, p. 68-78, jun. 2006. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1002/shi.220>.
- SACKETT, Corrine R. (2010) *Ecotherapy: A Counter to Society's Unhealthy Trend*?, *Journal of Creativity in Mental Health*, 5: 2, 134-141, DOI: 10.1080/15401383.2010.485082
- VUJNIC, Maja et al. Nature based solution for improving mental health and well-being in urban areas. *Environmental Research*, [S.L.], v. 158, p. 385-392, out. 2017. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.030>.

INFLUÊNCIAS DO MEIO AMBIENTE À SAÚDE MENTAL: a natureza como instrumento ecoterapêutico

LUGORI, L. G. R.¹

Mestrando do curso de Ecologia Humana e Gestão Socioambiental (PPGEcoH) da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus Juazeiro.
E-mail: lucianolugori@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8854-3162

INTRODUÇÃO

O homem, essencialmente, recebe influências do meio ambiente. Estudos realizados em várias partes do mundo apontam que os ecossistemas naturais fornecem benefícios às pessoas de forma gratuita, sobretudo na recuperação e cura de doenças mentais, no entanto, as sociedades atuais têm se mantido mais distantes e isoladas do ambiente natural e ecológico. Pretty (2006) afirma que esse distanciamento dos ambientes verdes foi provocado pela pressão do desenvolvimento, uma consequência do advento da Revolução Industrial, que empurrou e aglomerou as pessoas em ambientes totalmente urbanos. Para esse autor, “menos natureza verde significa bem-estar reduzido [...] e menos oportunidade de se recuperar de qualquer estresse mental” (PRETTY, 2006, p. 2). Annerstedt e Peterwährborg (2011) corroboram com esse pensamento, uma vez que eles entendem que o processo de urbanização, que interrompe a conexão com a natureza, altera e prejudica diretamente na nossa saúde psicofísica. Para Dovijanic (1978 apud VUJNIC et al., 2017), uma sociedade que se isola do ambiente natural, impede que seus indivíduos se desenvolvam física, social e psicologicamente.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão sistemática da literatura de arquivos indexados na base de dados da Scielo, do Scopus, da Science Direct, do Google Scholar e da PubMed utilizando-se os descritores “saúde mental” e “saúde ambiental”. De um total de 80 artigos elegíveis, 25 foram escolhidos para análise. Como critério de inclusão foram verificadas as produções que continham as palavras-chave “saúde mental”, “saúde ambiental”, “terapia verde”, terapia hortícola”, “cuidado verde”, “natureza” e “ecoterapia”. O recorte temporal filtrou as produções publicadas entre os anos de 2001 a 2021 nos mais diversos países. No crivo da linguagem, optou-se pelas publicações na língua inglesa e portuguesa. Foram excluídos os trabalhos que não se encaixaram nesses parâmetros. Para sistematizar e examinar os dados, foi estruturada uma tabela no Excel onde o título, os autores, o link de acesso, o ano de publicação, o país de origem, o periódico/base de base indexadora e as palavras-chave foram levados em consideração. Observou-se ainda a metodologia e os resultados das referidas pesquisas, estabelecendo uma intersecção entre saúde mental e saúde ambiental. O levantamento do material ocorreu entre os meses de abril e maio de 2021.

OBJETIVO

Este artigo tem como objetivo apresentar a influência do meio ambiente e a evidência de seus benefícios terapêuticos à saúde mental.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Lesley Irene Shore, em crítica ao livro Ecoterapia – cura a nós mesmos curando a Terra (1996), de Howard Clinebell, comentou que a relação com o mundo natural planetário envolve espiritualidade e sacralidade. Nesta obra, Clinebell nos apresenta um modelo de desenvolvimento humano pautado no círculo ecológico levando em consideração aspectos espirituais, éticos e cosmológicos, inclusive ele ainda nos oferece uma variedade de métodos em ecoterapia, que para ele “se refere tanto à cura quanto ao crescimento que é nutrido por uma interação saudável com a terra [...], que abrange todo o organismo da relação mente-corpo-espírito [...]”. (CLINEBELL, p. 21, 1996), onde a natureza atua como uma co-terapeuta ou educadora viva (BURLS, 2007). Pois bem, alguns autores já discutem o pouco acesso que as pessoas tem tido atualmente com o mundo natural e que essa carência tem afetado negativamente no bem-estar físico, mental e cognitivo. Em vista disso, até já existe na literatura a conceito de Transtorno de Déficit de Natureza (TDN), introduzido por Richard Louv. Sackett (2010) propõe a ecoterapia como contrapondo a tendência societária de letargia, provocada por diversos fatores, dentre eles a tecnologia (que tem ocupado o tempo dos indivíduos) e espaços verdes limitados. Chalquist (2009) aponta que as evidências da eficácia das práticas ecoterapêuticas são crescentes. Para o autor, a ecoterapia possibilita a reunião de técnicas que levam a círculos de cura mútua entre humanos e o mundo natural. E essa interação incluem diferentes modalidades, desde a terapia com horticultura (ou jardinagem), passeios pela natureza e o contato com animais.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

O contato com a natureza e o exercício ecoterapêutico tem trazido benefícios à saúde de crianças, jovens, adultos e idosos. Resultados demonstram que um meio ambiente saudável reflete positivamente na saúde mental, ajudando a tratar e a curar pessoas que sofrem de algum tipo de transtorno e que são possuidores de sintomas psicóticos (esquizofrenia, estresse, depressão etc). Os resultados desta revisão, portanto, reforçam a hipótese de que as atividades ecoterapêuticas praticadas em ambientes verdes desempenham um papel significativo na saúde mental das pessoas.

REFERÊNCIAS

- ANNERSTEDT, Matilda; WÄHRBORG, Peter. Nature-assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal Of Public Health*, [S.L.], v. 39, n. 4, p. 371-388, 27 jan. 2011. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/1403494810396400>.
- BURLS, Ambra. People and green spaces: promoting public health and mental wellbeing through ecotherapy. *Journal Of Public Mental Health*, [S.L.], v. 6, n. 3, p. 24-39, set. 2007. Emerald. <http://dx.doi.org/10.1108/17465729200700018>.
- CHALQUIST, Craig. A Look at the Ecotherapy Research Evidence. *Ecopsychology*, [S.L.], v. 1, n. 2, p. 64-74, jun. 2009. Mary Ann Liebert Inc. <http://dx.doi.org/10.1089/eco.2009.0003>.
- CLINEBELL, H. (1996). *Ecoterapia: Cura-nos, Cura da Terra* (1a ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315799773>
- PRETTY, Jules. How nature contributes to mental and physical health. *Spirituality And Health International*, [S.L.], v. 5, n. 2, p. 68-78, jun. 2006. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1002/shi.220>.
- SACKETT, Corrine R. (2010) *Ecotherapy: A Counter to Society's Unhealthy Trend ?*, *Journal of Creativity in Mental Health*, 5: 2, 134-141, DOI: 10.1080/15401383.2010.485082
- VUJNIC, Maja et al. Nature based solution for improving mental health and well-being in urban areas. *Environmental Research*, [S.L.], v. 158, p. 385-392, out. 2017. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.030>.