

Cidades “mente FRIENDLY”

Pesquisa identifica as características que adolescentes e jovens adultos consideram mais importantes nos espaços urbanos para o equilíbrio mental. Oportunidades iguais, acesso amplo a áreas verdes e segurança são algumas delas

» PALOMA OLIVETO

A vida nas cidades, dizia o naturalista norte-americano Henry David Thoreau, consiste em milhões de pessoas sendo sozinhas, juntas. Desde quando ele afirmou isso, no século 19, os centros urbanos passaram por transformações, como saneamento e iluminação pública, que tornaram a experiência menos penosa para os que sentem falta do acolhimento interiorano. Porém, estudos mostram que viver na urbe ainda é um desafio à saúde mental.

Segundo a startup norte-americana Centro para o Desenho Urbano e a Saúde Mental (UD/MH), moradores de grandes cidades têm um risco quase 40% mais elevado de depressão, 20% maior de ansiedade e o dobro de chance de serem diagnosticados com esquizofrenia, comparado aos habitantes do interior. Uma preocupação de especialistas é com o impacto futuro sobre os jovens: o Fundo das Nações Unidas para a Infância estima que, em 2050, 70% dos adolescentes do mundo viverão em centros urbanos.

“No momento, vivemos com a maior população de adolescentes da história do mundo. Investir nos jovens é um investimento no seu bem-estar presente e no seu potencial futuro, e é um investimento na próxima geração — nos filhos que eles irão gerar”, destaca Pamela Collins, presidente do Departamento de Saúde Mental da Universidade de Johns Hopkins, nos Estados Unidos. Ela é autora principal de um estudo publicado na revista *Nature* que identificou as características que as cidades devem ter para favorecerem a saúde mental dos jovens. A equipe ouviu mais de 400 pessoas, incluindo 327 com idades entre 14 anos e 25 anos, de 53 países para o estudo — Colômbia e Argentina representam a América do Sul.

“Os transtornos mentais são as principais causas de incapacidade entre jovens de 10 a 24 anos em todo o mundo”, alerta Collins. “A exposição à desigualdade urbana, à violência, à falta de espaços verdes e ao medo do deslocamento afeta desproporcionalmente os grupos marginalizados, aumentando o risco de problemas de saúde mental entre os jovens urbanos”, destaca.

Desigualdade

A psicóloga clínica e escolar Tanize Viçosa Cardoso, de Goiás, destaca a forma diferente que o ambiente urbano afeta seus moradores. “Temos que pensar que a classe social, o poder aquisitivo, vão influenciar a forma que as pessoas vivenciam as cidades”, diz. “O que vai afetar a saúde mental de uma pessoa que mora, por exemplo, na Asa Norte e trabalha em home office, pode ser diferente do que vai influenciar a saúde mental de uma pessoa que mora em Taguatinga e precisa trabalhar todos os dias no Plano Piloto, gastando, em média, duas horas de deslocamento”, diz.

No estudo, os pesquisadores usaram um modelo baseado em seis níveis — pessoal, interpessoal, comunidade, organização, política e meio ambiente — para categorizar uma cidade amigável

Design urbano

Em comparação às áreas rurais, as cidades registram taxas mais elevadas de problemas de saúde mental: moradores urbanos têm um risco quase 40% maior de depressão, 20% mais ansiedade e o dobro de chance de esquizofrenia, além de mais solidão, isolamento e estresse. Pesquisadores defendem um desenho urbano sustentável para promover o bem-estar psicológico



ESPAÇOS VERDES

A prioridade é garantir que as pessoas tenham uma exposição consistente e regular à natureza urbana no decorrer das suas rotinas diárias, e não apenas nos momentos de lazer. Estudos mostram que o acesso a ambientes naturais no dia a dia é eficaz para: bem-estar mental geral, redução da depressão, do estresse, além da melhora do funcionamento social e cognitivo (inclusive, para TDAH), e do humor.



LOCAIS ATIVOS

O exercício regular é tão eficaz quanto os antidepressivos no tratamento da depressão leve à moderada, dizem estudos, além de reduzir o risco de doenças cardiovasculares e diabetes. É necessário garantir acessibilidade, desde transporte ativo até academias ao ar livre.



LOCAIS PRÓ-SOCIAIS

O desenho urbano deve facilitar interações positivas, seguras e naturais entre as pessoas e promover um sentimento de comunidade, integração e pertença. Isso inclui grupos potencialmente vulneráveis, como refugiados, migrantes, jovens e idosos. A criação de locais públicos interessantes e flexíveis deve envolver os cidadãos em cada fase de concepção e desenvolvimento.



LOCAIS SEGUROS

Uma sensação de segurança e proteção é essencial para a saúde mental e o bem-estar. Os perigos urbanos incluem trânsito, poluentes ambientais e riscos representados por outras pessoas. Iluminação e vigilância apropriadas nas ruas, pontos de referência distintos e design de rotas residenciais, comerciais e industriais centrado nas pessoas são importantes.

Fonte: The Centre for Urban Design and Mental Health (UD/MH)

Arquivo pessoal



Heloi Fernandes, 31 anos, com o cão Sírius, defende mais espaços verdes na cidade, e não só em parques

do ponto de vista da saúde mental. Dentro desses domínios, as características se basearam no impacto imediato na saúde mental dos jovens.

As conclusões indicam que a criação de uma cidade que favoreça a saúde mental dos jovens requer investimentos em múltiplos setores interligados, como

transportes, habitação, emprego, saúde e planejamento urbano, com um foco central na equidade social e econômica. Os participantes do estudo também exigem políticas de planejamento sustentável, sem ampliar os privilégios existentes. “Uma cidade que respeita a saúde mental tem baixos níveis de discriminação e favorece a equidade. Nesse e em outros estudos semelhantes, se destaca a importância dos espaços verdes, que não proporcionam apenas uma vida mais saudável, mas também oportunidades para uma socialização mais saudável”, opina Filka Sekulova, pesquisadora de Ciências Sociais da Universidade Aberta da Catalunha, na Espanha, que não participou do estudo. Aos 31 anos, Heloi Fernandes,

moradora da Área Octogonal, em Brasília, concorda que o planejamento das cidades influencia a saúde mental. “Nós somos animais sociais por natureza, e uma das necessidades mais básicas é a interação com outras pessoas. Então é muito importante que uma cidade forneça isso, seja com parques, museus, locais que possam ser feitos eventos culturais, ou mesmo uma cidade que visualmente seja acolhedora”, acredita. “Concordo que a presença de área verde na cidade como um todo, e não só em parques, é um elemento importante para a saúde mental. Uma cidade de concreto traz muitos problemas, como calor excessivo, enchentes, e, consequentemente, afeta a vida diária das pessoas.”

Três perguntas para

BÁRBARA CAMPOS,
ARQUITETA E URBANISTA E
DOCENTE DA FACULDADE
ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Arquivo pessoal



Há uma tendência a voltar a lugares mais arborizados para amenizar seu dia a dia dentro das cidades?”

Bárbara Campos, arquiteta

De que forma o urbanismo se relaciona com a saúde mental?

Se formos pensar que o tempo em que vivemos em cidade é relativamente novo para o ser humano, a sociedade passou muito mais tempo em contato direto com a natureza. Ao viver em cidade, onde vimos mais concreto, poluição e menos verde, tornamos o habitar algo opressor e nossa saúde mental é diretamente afetada pelo ambiente habitado, com isso, a sociedade tem uma forte tendência a voltar a lugares mais arborizados para amenizar seu dia a dia dentro das cidades.

Pensar não só na funcionalidade e na beleza de uma cidade, mas investir também em estratégias de bem-estar é um conceito novo no urbanismo?

Creio que temos uma grande tendência de pensar hoje no bem-estar das pessoas, sim, como uma prioridade geral, tanto do urbanismo quanto na arquitetura. Uma cidade planejada para carros e não para os seres que a habitam não está funcionando, mas ainda acho que temos um longo desafio pela frente, que deve ser cobrado por nós, sociedade.

De forma geral, considera que o planejamento urbano de Brasília favorece o bem-estar mental de seus moradores?

Quando se fala em Brasília, uma cidade que foi planejada, temos um bom urbanismo que não foi pensado no futuro que a cidade poderia se tornar. Esse é o dilema que temos ao continuar a planejá-la, limitando o bem-estar a pequenas áreas verdes entre os prédios, que são os respiros da cidade. Nas regiões administrativas, temos grandes faltas de planejamento urbano.