



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Espaços Verdes em Tempos de Pandemia: Abordagem sobre a influência destes espaços numa época de enclausuramento social.

Isa Mara Barão Guerra

Mestrado em Estudos do Ambiente e da Sustentabilidade

Orientadora:

Sílvia Luís, professora auxiliar convidada.

ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2021



CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS

Espaços Verdes em Tempos de Pandemia: Abordagem sobre a influência destes espaços numa época de enclausuramento social.

Isa Mara Barão Guerra

Mestrado em Estudos do Ambiente e da Sustentabilidade

Orientadora:

Sílvia Luís, professora auxiliar convidada.

ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2021

Agradecimentos

Aos meus pais, pela ajuda e amor incondicional, por terem sempre acreditado em mim e apostado na minha educação, dando-me a liberdade de fazer e estudar aquilo que eu gosto e me faz feliz. Obrigado.

Ao Paulo Guilherme, que sempre me ouviu, que sempre me ofereceu a segurança e os abanões necessários para que este trabalho fosse possível, por ter acreditado em mim quando nem eu o conseguia. Obrigado.

À Nicole Fuseta que caminha um trilha semelhante ao meu e que sempre esteve do meu lado, apoiando-me e oferecendo-me sempre a sua ajuda. Obrigado.

E à minha orientadora Silvia Luís, porque sem a ajuda dela este trabalho não teria sido o mesmo.

[Esta página foi deliberadamente deixada em branco]

RESUMO

O desenvolvimento industrial e tecnológico foram um dos fatores que levaram o ser humano a afastar-se do mundo natural, mas quanto mais o Homem se distanciou da Natureza maior foi a sua necessidade por ela. Numa época de pandemia causada pelo covid-19, marcada pelo isolamento social, que levou a uma degradação da saúde física e mental, diminuindo assim a qualidade de vida, torna-se importante procurar soluções eficazes e sustentáveis que possam contribuir para um bem comum. Este estudo surge então com o intuito de demonstrar como os espaços verdes e a conexão com o mundo natural, através do uso e visitação destes, pode ter uma influência positiva na qualidade de vida e bem-estar do ser humano numa situação pandémica. Com o objetivo de perceber se houve um aumento de visitas a espaços verdes durante a pandemia, se tal contribuiu para o aumento da qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos e compreender se existe uma compreensão destes benefícios que o mundo natural fornece foram recolhidas 293 respostas através de um questionário online. Os resultados demonstram que de facto, apesar de não existir um aumento de visitas devido ao medo associado à pandemia, os espaços verdes exercem um efeito na qualidade de vida e no bem-estar de quem usufrui deles e que na verdade muitos indivíduos os procuram nesse mesmo sentido, reconhecendo a importância destes espaços verdes.

Palavras-chave: Espaços Verdes, Covid-19, Bem-Estar, Qualidade de Vida.

[Esta página foi deliberadamente deixada em branco]

ABSTRACT

Industrial and technological development were one of the factors that led humans to distance themselves from the natural world, but the more man distanced himself from Nature the greater was his need for it. In a time of pandemic caused by covid-19, marked by social isolation, which led to a degradation of physical and mental health, thus decreasing the quality of life, it becomes important to seek effective and sustainable solutions that can contribute to a common good. This study arises then with the purpose of demonstrating how green spaces and the connection with the natural world, through their use and visitation, can have a positive influence on the quality of life and well-being of humans in a pandemic situation. In order to understand if there was an increase in visits to green spaces during the pandemic, if this contributed to an increase in the quality of life and well-being of individuals, and to understand if there is an understanding of these benefits that the natural world provides, 293 responses were collected through an online questionnaire. The results show that in fact, although there is no increase in visits due to the fear associated with the pandemic, green spaces have an effect on the quality of life and well-being of those who use them and that in fact many individuals seek them in that same sense, recognizing the importance of these green spaces.

Keywords: Green Spaces, Covid-19, Well-Being, Quality of Life.

[Esta página foi deliberadamente deixada em branco]

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – Humanos e Natureza	5
1.1 A percepção humana.....	5
1.2 Relação com a Natureza	6
1.2.1 Impactos no mundo natural	6
1.2.2 Biofilia	7
1.3 Comportamentos pró-ambientais	9
CAPÍTULO II – Benefícios da natureza para a saúde e bem-estar.....	11
2.1. Serviços de ecossistemas	11
2.2. Ambientes Restauradores.....	13
2.3. Espaços verdes em zonas urbanas	15
CAPÍTULO III – Contexto atual, pandemia	19
3.1. Covid-19	19
3.2. Espaços verdes durante a pandemia.....	20
3.3. Objetivos e hipóteses	21
CAPÍTULO IV – Metodologia	23
4.1. Participantes	23
4.2. Procedimentos	23
4.3. Medidas	24
4.3.1. Escala de Avaliação de Qualidade de Vida	24
4.3.2. Avaliação da frequência de visitas e uso de espaços verdes.....	24
4.3.3. Avaliação sobre a percepção dos benefícios dos espaços verdes	25
CAPÍTULO V – Resultados	27
5.1. Descrição dos resultados	27
5.1.1. Qualidade de vida e bem-estar	27
5.1.2. Espaços verdes.....	28
5.2 Teste de Hipóteses	30
CAPÍTULO VI – Discussão.....	33
CONCLUSÃO	39
BIBLIOGRAFIA.....	41
ANEXOS	47

[Esta página foi deliberadamente deixada em branco]

ÍNDICE DE TABELAS

<i>Tabela 1. Avaliação Subjetiva da Qualidade de Vida.....</i>	<i>27</i>
<i>Tabela 2. Frequência de Visitas a Espaços Verdes desde o Início da Pandemia</i>	<i>28</i>
<i>Tabela 3. Percepção dos Benefícios dos Espaços Verdes.....</i>	<i>29</i>
<i>Tabela 4. Exemplos de Respostas Dadas à Questão: O Que Significam Estes Espaços Verdes Para Si?.....</i>	<i>30</i>

[Esta página foi deliberadamente deixada em branco]

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Ilustração da Influência dos Espaços Verdes e Uso destes na Qualidade de Vida	31
--	----

[Esta página foi deliberadamente deixada em branco]

INTRODUÇÃO

Num primeiro momento é importante compreender o conceito de Natureza: A definição de um conceito tão amplo e com diversos significados acaba por ser um desafio, além disso, cada sociedade possui uma caracterização diferente, um modo de ver o mundo distinto, e assim longe das ciências exatas, estes conceitos tornam-se subjetivos. Mas aqui pretendo referir-me à Natureza enquanto as características físicas e processos com origens não humanas, incluindo a “natureza viva” da fauna, e a flora, juntamente com a água, a qualidade do ar, as paisagens, processos geológicos, entre outros (Hartig et.al., 2014 : p. 208). Além disso, não nos podemos esquecer que os conceitos Ambiente e Natureza não são a mesma coisa, isto porque a distinção entre eles corresponde à diferença de perspectivas de nos vermos enquanto seres situados dentro do mundo ou fora dele (Ingold, 2000). Dentro da lógica de Ingold, explica-se que existe uma tendência para pensar a Natureza como algo externo à humanidade e à própria história, por vezes, até como uma espécie de artefacto da construção cultural. Por outro lado, o Ambiente ou Ambientes são mais comumente pensados enquanto pertencentes ao processo das nossas vidas e culturalmente construídos (Ingold, 2000).

As razões para este afastamento cada vez mais acentuado devem-se principalmente ao rápido crescimento demográfico e urbano e ao desenvolvimento industrial e tecnológico. Considerada como uma esfera de ação diferente da ação do homem (Ingold, 2000) a Natureza é vista como o oposto à cultura e civilização, passando a ser vista muitas vezes como uma presença selvagem e até perigosa. Por outro lado, os mesmos fatores levaram à degradação da qualidade de vida do Homem: a poluição do ar e sonora, o efeito de estufa e o aquecimento global, os microplásticos espalhados pelo oceano, entre tantos outros. Assim surge a importância fulcral dos serviços de ecossistema, ou seja, no momento em que mais estamos distanciados da Natureza é quando mais precisamos dela. A verdade é que por mais perigos que a Natureza possa trazer ao ser humano, tais como os eventos climáticos extremos, eventos geológicos e infecciosos, a verdade é que o ser humano não se consegue manter saudável, nem viver sem água e ar limpo e até comida, que os serviços de ecossistema fornecem (Hartig et.al., 2014). Ou seja, apesar deste distanciamento, existe uma imprescindibilidade desta relação entre o Homem e a Natureza. Estando totalmente dependentes da Natureza, não nos podemos esquecer que

um impacto humano negativo num ecossistema, que ponha em risco o seu pleno funcionamento, acabará por se refletir nos benefícios que o ser humano advém dele. Por mais que a tecnologia evolua e as cidades cresçam, estaremos sempre dependentes da Natureza e sofreremos as consequências das ações que praticamos, devendo assim existir uma maior deliberação nas nossas ações e uma maior consciência desta ligação.

A preocupação com este afastamento acabou por motivar a pesquisa sobre os benefícios do contacto com a natureza e ao crescimento de evidências de que uma maior exposição ou contacto com ambientes naturais, tais como parques, florestas, praias, estão associados a um maior bem-estar e qualidade de vida, principalmente em sociedades urbanizadas. (White et.al., 2019 : p. 1). Assim sendo, os espaços verdes em zonas urbanas tem vindo a crescer em número e importância, apesar de ainda existirem muitas dificuldades referentes à sua manutenção e nas escolhas de organização destes.

Além da importância dos espaços verdes para o aumento da qualidade de vida dos residentes das cidades devido aos benefícios ambientais tais como regulação climática, mitigando o calor e poluição urbana e regulação dos circuitos de água (Lee et.al., 2015 : p. 131), existem imensas evidências de que os espaços verdes também podem contribuir para o bem-estar físico e mental do Ser Humano.

Dito isto, os espaços verdes, através de características específicas que iremos desenvolver mais à frente, podem ajudar na redução de stress, melhorar a capacidade de atenção, o humor e o bem-estar geral. Além disso, há ainda evidências de que poderá ajudar na reabilitação física e fisiológica, tanto em crianças como em adultos. (Negrin et.al., 2017: p. 1)

É então necessário compreender o contexto em que vivemos atualmente, um contexto que se distingue pelo enclausuramento social e novas dificuldades a nível mundial. Vivemos tempos tumultuosos, tempos que nunca pensamos viver, onde fomos postos à prova e onde houve uma necessidade de aprender novas formas de estar e de nos relacionarmos devido à pandemia de Covid-19. A saúde física não foi a única afetada no decorrer desta pandemia, que infelizmente, ainda não se vê nulificada. A saúde mental e a qualidade de vida têm vindo a degradar-se. O enclausuramento prolongado, o distanciamento social e as dificuldades económicas, tem levado a um aumento da ansiedade, depressão, stress e novos medos entre indivíduos.

No decorrer deste projeto tive de encarar diversos novos desafios e mudanças no meu percurso devido à pandemia de Covid-19, isto porque o enclausuramento social, as proibições de circulação e os perigos de contágio acabaram por me cortar várias vias. Assim sendo, em vez de tentar dar a volta e procurar um assunto em que conseguisse fugir das adversidades provocadas pela pandemia, decidi encarar este novo contexto de frente. Assim sendo, neste projeto tenho como objetivo perceber se os espaços verdes continuam a ser visitados durante a pandemia e se existe alguma influência destes espaços na qualidade de vida dos indivíduos que os visitam. Através de um questionário online, procurarei compreender se existe de facto um maior número de visitas a espaços verdes durante a pandemia, como uma espécie de refúgio, ou se por outro lado, existe uma diminuição de aderência a estes espaços. Além disso, interessa saber se existe uma ligação entre as visitas a espaços verdes e o melhoramento da qualidade de vida ou se, por outro lado, não existe nenhuma ligação aparente. Acredito que iremos encontrar uma grande afluência aos espaços verdes, que terá crescido nesta época de Covid. Acredito que vamos perceber que muitos indivíduos visitam estes espaços numa espécie de momento de relaxamento, onde perceberão que os locais verdes que visitam tem influência no seu bem-estar mental e físico. Além disso, penso que o bem-estar social acabará por ser positivamente influenciado através do convívio que poderá ocorrer nos espaços verdes. Esta é a hipótese para a qual estou mais inclinada: que os espaços verdes tem ganho um maior número de visitantes e que os indivíduos que os frequentam passaram a vê-los como novos refúgios, mas qual será a verdade que iremos encontrar?

No CAPÍTULO I irei explicar a complexidade entre a relação imprescindível entre o Homem e Natureza; no CAPÍTULO II irei explicar os diversos benefícios que o ser humano pode colher dessa relação caso essa seja estimada, seja através dos serviços de ecossistema ou de processos psicofisiológicos; já no CAPÍTULO III demonstro o contexto em que esta investigação, mostrando como a pandemia afetou a vida do ser humano; neste mesmo capítulo explico mais detalhadamente os meus objetivos e as hipóteses; no CAPÍTULO IV demonstro qual foi a metodologia utilizada para a obtenção dos dados que no CAPÍTULO V são descritos e analisados. Por fim elaboro uma discussão sobre os resultados e a sua pertinência no CAPÍTULO VI.

CAPÍTULO I – Humanos e Natureza

1.1 A percepção humana

A percepção humana é algo curioso. Apesar de todos nós percecionarmos o mundo, cada pessoa, cada cultura ou sociedade, compreende e vê o mundo de forma distinta. Mas apesar de ser mutável, as percepções dos Homens vão mudando de acordo com os contextos em que vivem. Com isto quero dizer que a forma como o ser humano perceciona hoje a Natureza não foi sempre a mesma e varia entre culturas e locais.

Recuemos aos primórdios da humanidade, onde os caçadores recolectores viviam totalmente dependentes da natureza para seu sustento e sobrevivência. Para os caçadores recolectores apreender o mundo não seria uma questão de construção mental, mas sim de um compromisso com este, de criar uma visão dentro do mundo e não sobre ele. Isto porque se colocavam dentro do mundo, não vendo o mundo natural como algo exterior, mas como parte deles. (Ingold, 2000 : p. 42).

A revolução agrícola no neolítico acabou por levar à aprendizagem de manipulação da fauna e flora, domesticando e controlando-a. Estes pequenos passos acabaram por levar a uma mudança de como o ser humano se via e posicionava no mundo, mudando inclusive a sua relação com o mundo natural.

A manipulação do mundo acabou por ser o fator mais marcante na separação do mundo em duas esferas distintas: a Sociedade/Cultura e a Natureza (Ingold, 2000).

Esta separação em duas esferas de ação diferentes: Sociedade, onde o homem vive, atua e controla o mundo; e Natureza: considerada como selvagem, que engloba a fauna, flora e todos os organismos não-humanos, apesar de ter levado a um afastamento conceptual entre o ser humano e o mundo natural, acabou por distorcer a percepção da relação de interdependência e imprescindibilidade entre os Humanos e o mundo natural.

Todas as nossas ações provocam um efeito no mundo que nos rodeia (Goudie, 2009), podendo ser estes impactos positivos ou não. O Paradigma Da Interdependência Humana assume que os comportamentos prejudiciais ao mundo natural são essencialmente os resultados negativos das escolhas que os indivíduos fazem por interesse pessoais (Bechtel et.al., 2002 : p. 85), por outras palavras sugere que ao agirmos segundo interesses

peçoais, não considerando os interesses coletivos pode levar a comportamentos ditos como egoístas e que tem um impacto negativo no ambiente (Bechtel et.al.,, 2002 : p. 92). Mas além dos nossos comportamentos poderem causar um impacto no mundo natural, a verdade é que o desenvolvimento humano tem criado imensas repercussões e exemplos disso são a problemática alteração climática, os efeitos de estufa, a poluição, perda de biodiversidade, entre outros (Rist, 2008 : pp. 179,180). Sofremos as consequências dos nossos próprios comportamentos, mostrando que é impossível existirmos numa esfera de ação separada do mundo natural, pois tudo está interligado e compartilhamos inúmeras cadeias de interdependência. Sendo que os comportamentos que apelam aos interesses pessoais, são aqueles que levam a um impacto mais negativo, pode-se dizer que é necessário compreender a necessidade de implementar comportamentos pró-ambientais que vão ao encontro dessa especificidade. Mas para que tal aconteça é necessário mudar a forma como o ser humano vê e compreende o mundo que o rodeia. Apesar da natureza se apresentar com uma grande variedade de referências objetivas, é também ela experienciada de forma subjetiva, apresentando-se assim como uma construção social.

A percepção do ser humano relativamente à Natureza tem vindo a mudar, variando sempre consoante os contextos, os estilos de vida e as prioridades dos indivíduos, tal como as oportunidades de entrar em contacto e experienciar o mundo natural que também varia entre contextos socioculturais, indivíduos e populações (Hartig, 2014 : p. 209) mas a educação, a aprendizagem e a informação ativa e constante são elementos essenciais e os mais eficazes para esta mudança tão necessária.

1.2 Relação com a Natureza

1.2.1 Impactos no mundo natural

Como referi anteriormente, o afastamento conceptual entre o Homem e a Natureza levaram a uma relação degenerativa e preocupante. O desenvolvimento tecnológico e económico veio a acentuar uma visão de dominadores sobre dominados, mas por outro lado a relação do Homem com a Natureza tornou-se ainda mais dependente e imprescindível. A atuação e interferência sobre a Natureza e o Ambiente foram aumentando, levando a uma pegada ecológica cada vez mais alarmante.

Podemos assistir por todo o globo a uma pressão crescente sobre a Natureza e assim sobre os recursos naturais que nos são tão importantes. As catástrofes vão ocorrendo e afetam não só os seres vivos mas também o ser humano, direta ou indiretamente, sendo estes alguns exemplos: a desflorestação massiva da Amazónia (National Geographic, 2019), resultando em incêndios cada vez mais potentes, degradando por completo esse ecossistema e perdendo um valor lamentável de biodiversidade; a perda de biodiversidade por todo o globo (IUCN Red List, 2021) que afeta os serviços de ecossistema que nos beneficiam; a poluição dos oceanos através de fontes terrestres, atmosféricas e até no próprio oceano, sendo que os plásticos no mar tem sido um tema cada vez mais alarmante visto que afeta diretamente a nossa saúde e a dos outros seres vivos (Ocean Action, 2015); e a poluição atmosférica, apesar de ter vindo a diminuir ligeiramente, mete em causa a saúde de muitas populações (Agência Europeia do Ambiente, 2020).

Além disto, vivemos atualmente acima da biocapacidade da Terra. Segundo a Global Footprint Network, a humanidade usa atualmente o equivalente a 1,7 Terras de modo a fornecer os recursos que utilizamos e absorver os resíduos que produzimos. Ou seja, a Terra leva um ano e oito meses para regenerar aquilo que lhe retiramos num ano, utilizamos mais recursos e serviços ecológicos do que a Terra pode regenerar através das pressões que vamos causando aos ecossistemas (Global Footprint Network, 2021)

Dito isto, a nossa qualidade de vida e bem-estar cada vez estão mais ameaçados devido às nossas próprias ações, mas nem tudo são más notícias, visto que os governos mostram uma preocupação crescente em alcançar a sustentabilidade e existem pelo mundo inteiro diversas iniciativas para converter o assustador panorama atual.

1.2.2 Biofilia

Apesar de ter relatado até aqui os impactos negativos que o ser humano tem provocado na Natureza, é igualmente importante compreender que nem todos os humanos se comportam do mesmo modo, vendo a natureza unicamente como um recurso, algo a ser utilizado. Desde sempre tem existido indivíduos, comunidades e culturas que percecionam o mundo natural de forma distinta. A comunidade indígena por exemplo tem vivido em ligação com a Natureza, mas hoje em dia já existem diversas comunidades que visam uma vida de cooperação e sustentabilidade.

No documentário “Que Estranha Forma de Vida” de Pedro Serra (Comunidade Cultura e Arte, 2021) deparamo-nos com uma nova realidade, a existência de três comunidades (Cabrum, Cooperativa Integral Catalana e Tamera) que procuram uma alternativa à sociedade de alto consumo e procuram reconectar-se com o mundo natural. Podemos dizer que apesar de todo o afastamento conceptual e físico que o ser humano criou, enquanto espécie continuamos a possuir uma afiliação intrínseca e inata com o mundo natural (Fumagalli et. al., 2020 : p. 2), sendo que o conceito de Biofilia usado por Edward O. Wilson (1984) explica que estamos geneticamente preparados para viver eficientemente em ambientes naturais e que tal é a própria essência da humanidade que nos liga a todos os outros seres vivos.

Além da existência de comunidades que procuram reconectar-se com a natureza, podemos constatar que tem surgido cada vez mais livros e estudos científicos que procuram demonstrar, comprovar e explicar como o mundo natural pode ter um impacto positivo no bem-estar dos seres humanos. Assim tem surgido novos métodos para que individualmente se possa encontrar o equilíbrio e bem-estar geral. Exemplos disto são por exemplo as práticas de Shinrin-Yoku, banhos de floresta (Hartig et al, 2014) (Li, 2018) e a terapia do mar, que se traduz numa experiência e contacto com o mar para beneficiar a saúde e bem-estar dos indivíduos (Cracknell, 2019). Estas práticas, apesar de ainda serem consideradas por muitos como uma espécie de terapia alternativa, são sustentadas por evidências científicas de inúmeras áreas, sendo a psicologia ambiental a disciplina que mais se evidencia.

Seguindo a hipótese da biofilia como falamos anteriormente, a prática Shinrin-Yoku resume-se em simplesmente estar na natureza, rodeado por elementos naturais de modo a estabelecer uma ligação através dos sentidos: observar, cheirar, sentir, ouvir e até saborear aquilo que o rodeia. Apesar desta prática de “banhos na floresta” terem surgido na década de 80 como uma prática sentimental e espiritual, em 2004 começou-se a produzir conhecimento científico sobre a relação entre a floresta e a saúde humana (Li, 2008 : p. 69). Foi então cientificamente comprovado que os banhos de floresta produzem diversos benefícios para o bem-estar e saúde humana, tais como reforçar o sistema imunitário, diminuir o cansaço, diminuir a ansiedade, depressão e raiva e até reduzir o stress (Li, 2008 : p. 70).

O mesmo acontece com o caso da Terapia do Mar (Cracknell, 2019). Neste livro onde se percebe os benefícios de estar perto do mar ou mesmo dentro dele, é clara a importância dos sentidos para experienciar os elementos naturais. É através dos diversos sentidos que o mundo natural vai causando um impacto positivo no ser humano, tal como irei falar mais à frente no Capítulo II, onde irei expor mais detalhadamente sobre os benefícios da Natureza para o ser humano.

1.3 Comportamentos pró-ambientais

Tal como vimos anteriormente, a relação que o ser humano estabelece com a natureza é extremamente importante para o seu modo de vida. Estudos na vertente da psicologia ambiental tem demonstrado que a perda de interação com a natureza e/ou outros seres vivos podem acabar por diminuir uma variedade de benefícios para a saúde e bem-estar. Além disso, o contacto com a natureza parece estimular atitudes positivas em relação a comportamentos mais sustentáveis (Luís et al., 2020).

Mas o que é o contacto ou ligação com a natureza? O ser humano percebe o mundo que o rodeia através de diversas variáveis que variam consoante o contexto em que se vive e a aprendizagem que o acompanhou, então consoante a forma como a natureza é percebida, criam-se diversos tipos de relações.

O contacto com a natureza não se refere a uma experiência singular mas sim a um estado de consciência cognitivo, afetivo e experimental, marcado pela compreensão das interações entre o ser-humano e natureza (Luís et al., 2020 : p. 3).

Esta ligação dos indivíduos com a natureza, tanto a nível cognitivo como a nível físico, além de ser essencial para a saúde e bem-estar, está também positivamente correlacionado com comportamentos ambientais deliberados.

Ou seja, uma maior ligação e contacto com a natureza podem promover comportamentos pró-ambientais. A atitude perante a natureza é um elemento vital para o desenvolvimento destes comportamentos, tanto a nível cognitivo como afetivo. Experienciarmos a inclusão na natureza também poderá levar a um comprometimento com esta, mas outro elemento relevante é a empatia, isto porque observar outras criaturas a sofrerem poderá ativar uma motivação para as proteger (Cheng, 2012 : p. 34).

Existem duas teorias que tentam explicar o desenvolvimento de diferentes atitudes perante o ambiente que levam a comportamentos benéficos para o meio ambiente : o New Environmental Paradigm, que se foca na relação entre as pessoas e a natureza, e entende que os seres humanos sejam parte integrante do meio natural; e o Value-Belief-Norm (modelo VBN), que consiste em mostrar que o valor dado a um local, animais, plantas ou até a outras pessoas é a base das atitudes que se podem desenvolver em torno dos problemas ambientais, assim, diferentes valorizações podem levar a diferentes atitudes e desenrolar variados comportamentos (Geng et.al., 2015 : pp. 1, 2).

Tal como vimos anteriormente, o afastamento a nível cognitivo e físico entre os seres humanos e a natureza criou um desfasamento das perceções e existindo cada vez menos familiaridade com a natureza, menos confiança se vai tendo, criando uma perceção do mundo natural como algo perigoso e selvagem. Este panorama deve ser revertido, não só para o bem da saúde e bem-estar dos indivíduos, mas também de modo que seja possível uma maior experiência e contacto com a natureza para o desenvolvimento de atitudes e comportamentos pró-ambientais. Assim sendo, compreendendo as variáveis que influenciam os comportamentos pró-ambientais os programas de desenvolvimento poderão prosperar a promover ações neste âmbito (Cheng, 2012 : p. 32).

CAPÍTULO II – Benefícios da natureza para a saúde e bem-estar

No capítulo anterior tentei demonstrar que a forma como o ser humano percebe e se relaciona com o mundo natural pode ter consequências e efeitos sobre a sua própria existência. Percebendo como a Natureza pode causar impactos na nossa vida, expliquei como está ligada ao bem-estar e à manutenção da qualidade de vida. Neste capítulo tenciono alongar-me sobre este assunto, falando não só da importância dos serviços de ecossistema, de que já falamos anteriormente, mas também das propriedades restaurativas dos ambientes naturais. Segundo a Organização Mundial de Saúde a definição de saúde resume-se a um estado de bem-estar físico, mental e social, não se limitando à ausência de doença (Health Knowledge, 2017) e pode-se então dizer que o bem-estar é possível se as pessoas tiverem acesso a recursos físicos, mentais e sociais para enfrentarem os desafios que enfrentam ao longo dos seus dias. (Cracknell, 2019, p. 20)

2.1. Serviços de ecossistemas

Os serviços de ecossistema são, de forma sucinta, os benefícios que o ser humano obtém dos ecossistemas. Este conceito, tornou-se mais popular no início do século XXI com o projeto global Millenium Ecosystem Assessment (2005), que surgiu com o objetivo de produzir uma avaliação completa das alterações nos ecossistemas, provocadas não só pelas alterações climáticas mas também pela mão humana, e das consequências para o bem-estar humano.

O Millenium Ecosystem Assessment dividiu os benefícios dos ecossistemas em quatro categorias distintas: Serviços de Suporte, que são processos naturais, tais como a formação do solo e ciclo de nutrientes, que no fundo mantêm todos os outros serviços; os Serviços de Regulação, são os benefícios como a purificação do ar, prevenção de erosão, regulação do clima por sequestro do carbono e até filtragem da águas (o próprio ecossistema regula o ambiente que o rodeia); os Serviços de Provisão, que são os bens e produtos que provêm dos ecossistemas, incluindo alimentos, água, madeira, e outros; e

os Serviços Culturais, sendo estes os benefícios e experiências obtidos estando próximos da natureza em diversas ativas ou somente contemplando-a.¹

Apesar de os ecossistemas possuírem a capacidade de nos beneficiar melhorando a nossa qualidade de vida, tanto imaterial como materialmente, produzindo um ambiente mais saudável para o ser humano, muitos dos serviços de ecossistemas tem vindo a diminuir ou perdendo a sua fiabilidade. A perda de biodiversidade, manipulação e má gestão dos ecossistemas tem vindo a causar alterações, por vezes irreversíveis, nos ecossistemas, e essas alterações acabam por se rever na diminuição dos benefícios que nos favoreciam: “A degradação dos serviços dos ecossistemas tem impacto negativo no bem-estar humano, nas suas componentes de segurança, saúde, recursos materiais básicos, relações sociais, e liberdade de escolha, afetando especialmente as populações mais pobres e vulneráveis.” (Pereira et.al., 2009 : p. 9). Tendo aumentado a pressão sobre os serviços de produção (alimentação e recursos materiais), outros serviços tem sofrido um impacto negativo, tais como o sequestro de carbono e regulação de temperatura, por esta razão é necessário identificar quais os serviços que os ecossistemas podem fornecer, mas também compreender as pressões que os afetam e como mitigar ou acabar com essas pressões negativas.

Quando pensamos em ecossistemas, é normal que as imagens que nos surjam sejam de florestas, o oceano, locais despovoados, sem presença humana, isto porque pensamos regularmente que a Natureza existe num plano separado do ser humano, mas tal como referi anteriormente, não é verdade e até mesmo nas cidades, mesmo que por vezes difícil de observar, existem ecossistemas. As cidades são também o lar de diversas espécies de animais e vegetais, possuindo uma peculiar biodiversidade e serviços inestimáveis tais como os que temos vindo a referir: redução de calor, diminuição da poluição através essencialmente de árvores e outras espécies vegetais; a retenção de água e a promoção de uma sensação de bem-estar. Assim sendo, tem surgido projetos de modo a promover a sustentabilidade nas cidades de modo a que seja possível beneficiar do bom funcionamento dos ecossistemas presentes nelas. Um exemplo disso foi o projeto Cidades

¹ Apesar desta classificação, existem outros sistemas de classificações, sendo que o mais utilizado é o CICES (*Common International Classification of Ecosystem Services*), criado em 2009, para uma abordagem mais integradora e holística. Este sistema reconhece apenas três categorias dos serviços de ecossistemas, os serviços de provisão; de regulação e manutenção e os serviços culturais, sendo os serviços de suporte considerados como parte subjacente dos próprios ecossistemas (Florestas, 2021)

Sustentáveis 2020, que procurou estratégias para um desenvolvimento urbano sustentável, algumas delas focando-se em estratégias de baixo carbono e de criação e/ou melhoramento de espaços exteriores urbanos, potenciando o seu papel no equilíbrio microclimatológico, dos ecossistemas, dos ciclos biogeoquímicos, biodiversidade, e paisagem, com o intuito de alcançar para uma infraestrutura verde (Direção-Geral do Território, 2015).

Para o propósito deste presente projeto, o serviço mais importante seria talvez o Cultural, mas não deve ser esquecido que para uma boa qualidade de vida os restantes não devem ser postos de parte, funcionando como um todo.

2.2. Ambientes Restauradores

Tendo já entendido de que modo a natureza e os elementos naturais podem beneficiar-nos e ajudar-nos no alcance de uma vida de qualidade no que toca a componentes exteriores, tais como o sequestro de carbono, purificação do ar, redução de ruído e temperatura, entre outros, agora tenciono demonstrar como é que Natureza e os ambientes naturais podem ter um impacto positivo na saúde mental e bem-estar dos indivíduos.

Surge assim o conceito “Ambientes Restauradores”. O surgimento e desenvolvimento deste conceito deu-se através de duas vias de pesquisa que embora distintas são complementares. Uma das teorias proposta, é de Roger Ulrich (1983), que está relacionada com a redução de stress; a outra teoria, proposta por Rachel e Stephen Kaplan (1989, 1995) está associada à restauração da capacidade de atenção. (Gressler et.al., 2013 : p. 489).

A teoria de recuperação psicofisiológica ao stress de Ulrich (1983) (Ulrich et.al., 1991), defende que a influência visual e estética dos ambientes, sejam eles construídos ou naturais², pode levar a uma redução de stress, causado pelo excesso de tomadas de decisão, emoções negativas e a uma vigilância constante associada à atenção direta (Gressler et.al., 2013 : p. 489). Segundo a teoria de Ulrich, as propriedades visuais de

² Embora qualquer ambiente, seja ele construído/urbano ou natural/com elementos naturais, possa ser considerado como um ambiente restaurador, em geral, os ambientes naturais são os mais eficientes nesse sentido (Luís et.al., 2020 : p.2) devido às suas propriedades que falaremos mais à frente.

espaços naturais podem desencadear reações positivas no ser humano, ou seja, mesmo que através de uma janela, o vislumbre da natureza pode mitigar o stress (Gressler et.al., 2013 : p. 489).

Por outro lado, Stephen e Rachel Kaplan, desenvolveram a teoria da restauração de atenção (Kaplan et.al., 1989 ; Kaplan, 1995). Seguindo a linha de pensamento desta teoria, devido ao stress constante do dia-a-dia e da concentração de atenção incessante, o ser humano acaba por experienciar fadiga de atenção, sendo então necessário o relaxamento e descanso da atenção para que o cérebro recupere desse cansaço.

Segundo Stephen Kaplan, a atenção direta é muito frágil: é essa atenção que ajuda a percepção e concentração do ser humano; é essencial para um pensamento claro e ações apropriadas, para a tomada de decisões e reflexões precisas (Kaplan, 1995 : pp. 171, 172). Sendo um instrumento cognitivo tão crucial para a eficácia e eficiência do ser humano, na sua ação, compreensão e pensamento, está suscetível de sofrer um grande desgaste devido ao seu uso recorrente. Posto isto, alguns sintomas da fadiga de atenção direta são por exemplo: a dificuldade na tomada de decisões; o reduzido controlo do indivíduo perante os desafios do dia-a-dia; um aumento de erros em atividades diárias e a irritabilidade (Kaplan, 1995 ; Gressler et.al., 2013 : p. 489).

O processo de informação está relacionado com a fadiga de atenção e ao stress, mesmo sendo estas duas componentes diferentes: um indivíduo pode gostar do que está a fazer e ser bom a fazê-lo e mesmo assim ficar exausto e algo pode-se tornar mais stressante se o indivíduo estiver com fadiga de atenção, tornando a execução das tarefas mais difícil (Kaplan, 1995; p. 180)

Assim sendo, a restauração de atenção surge como uma forma de recuperar a atenção direta, visto que dormir funciona, mas não é o suficiente, sendo que as insónias podem afetar os indivíduos com fadiga de atenção. E como é que a natureza e os ambientes naturais se relacionam com a restauração de atenção direta? Através da ligação de certos componentes naturais aos quatro fatores requeridos para um ambiente restaurador: fascination, being away, extent e compatibility (Kaplan, 1995 : pp. 172, 173), traduzidos como fascinação, afastamento, extensão e compatibilidade.

Através da Fascinação, que resumidamente é uma forma de atenção involuntária que faz com que a atenção do indivíduo se foque em algo que não é controlável, promove-se uma oportunidade para a reflexão, que poderá levar a uma redução da fadiga mental. Existem

dois tipos de Fascinação, a hard e a soft, sendo a segunda a mais característica dos parâmetros naturais. Por outro lado, o Afastamento, que não se trata de uma mudança física mas também conceptual, promove uma espécie de libertação no indivíduo, aliviando a atividade mental que requiere a atenção direta. Já a Extensão refere-se à riqueza e coerência dos ambientes, que fornecendo fatores visuais e elementos para experienciar e pensar, causam uma abstração substancial na mente dos indivíduos. Por fim mas não menos importante, a Compatibilidade refere-se à ligação do ambiente com os gostos, propósitos e inclinações dos indivíduos (Kaplan, 1995 : p.p. 172, 173).

Ou seja, para um ambiente ser considerado como restaurador não é somente necessário a ausência de fatores de stress, é essencial possuir estes quatro componentes e tal como foi dito anteriormente, os ambientes restauradores não são exclusivamente ambientes naturais, mas a verdade é que os elementos naturais são aqueles que mais se adaptam aos quatro requerimentos para a restauração da atenção direta, promovendo uma restauração mais rápida e completa (Hartig et.al., 2014 : 217).

Dito tudo isto é essencial refletir, sendo este o tema central desta dissertação, na importância acrescida da existência de espaços verdes em zonas urbanas.

2.3. Espaços verdes em zonas urbanas

Tal como já foi relatado anteriormente, diversas sociedades humanas têm vindo a afastar-se e a perder o contacto com a natureza, perdendo assim não só a percepção do mundo que as rodeia, mas também causando imensos impactos negativos pela falta de conhecimento e perdendo cada vez mais benefícios provenientes do contacto com a natureza. Isto é ainda mais pertinente em zonas urbanas visto que a percentagem de elementos naturais é muito diminuta em cidades, dando primazia a um ambiente construído e muitas vezes poluído (como por exemplo a poluição atmosférica, sonora e hídrica). Tudo isto tem um impacto muito severo nos indivíduos que habitam nestes locais, tanto por intoxicações, quando a poluição se revela em níveis muito elevados, como pelo stress e fadiga, que como foi antes referido, dependem tanto do estilo de vida dos indivíduos como do ambiente que os rodeia. Vários investigadores tem vindo a preocupar-se com a importância do valor restaurativo de ambientes naturais principalmente em zonas urbanas, visto que são locais repletos de fatores de stress (Negrin et.al., 2017 : p. 2) , e

assim sendo, podemos dizer que os benefícios do contacto com a natureza podem ser ainda mais relevantes em sociedades urbanizadas.

Mas uma questão surge: o que são ambientes naturais quando localizados em cidades? Podemos dizer que nos dias de hoje praticamente tudo, sejam florestas ou parques, tem em algum nível intervenção humana, mas os elementos naturais podem e devem continuar a ser referidos como natureza. Em parques e jardins, os elementos naturais tais como as espécies vegetais (árvores, flores entre outros) e os animais que o habitam, por mais pequenos que sejam, constituem um ecossistema. O conceito de Natureza Urbana surge assim de modo a admitir a presença da natureza mesmo em ambientes que parecem o oposto dela (Hartig et.al., 2014). Em zonas urbanas a presença de natureza pode reduzir o risco de doenças que envolvem o stress crónico, podendo aumentar o bem-estar subjetivo dos indivíduos; aumentam a distância com fatores de stress e diminuem até o seu impacto; os espaços verdes entre residências e estradas com grande tráfego podem reduzir o ruído que poderá provocar stress, a vegetação pode melhorar a paisagem em termos estéticos e pode manter a privacidade dos residentes; além disso a presença de espécies vegetais ajuda no arrefecimento, ajudando a reduzir os custos de energia, minimiza a poluição do ar, da água e do ruído e controla emissões de CO₂ através do sequestro (Hartig et.al., 2014 : pp. 216, 217) (Lee et.al., 2015 : p.132). O projeto Cidades Sustentáveis 2020 é um excelente exemplo, visto que procurou encontrar soluções que beneficiasse não só os habitantes das cidades, mas que também protegesse o equilíbrio dos ecossistemas presentes nestas e assim potencializasse os serviços de ecossistema, neste caso através da criação ou melhoramento de espaços verdes públicos.

A teoria de restauração de atenção de Kaplan (1995) surge assim com novas aplicações nas zonas urbanas, em processos de co-design que procuram combinar tanto a sustentabilidade social como a ambiental (Fumagalli et.al., 2020). Existem estudos que relatam a influência de elementos naturais em escolas, mostrando que existe evidência empírica de como ter escolas mais verdes, com pátios com elementos naturais pode contribuir para mitigar alguns défices de atenção, promovendo experiências restaurativas fortes, especialmente a crianças que tenham menos contacto com a natureza (Luís et.al., 2020) (Brook, 2010). Dentro da mesma linha de pensamento, existem também estudos que procuram incentivar a uma melhor gestão dos espaços verdes nas cidades, com foco nas necessidades das populações: para a população idosa, por exemplo, é importante

compreender quais são as suas necessidades, sendo que os espaços verdes são uma ótima oportunidade para um envelhecimento ativo e saudável (Fumagalli et.al., 2020 : p. 2). Acho ainda importante referir que existe um crescente reconhecimento dos benefícios dos espaços verdes para pessoas com deficiências cognitivas, não no sentido de tratamento mas sim no melhoramento da qualidade de vida destas pessoas (Mmako et.al., 2020 : p. 8). É possível observar uma estimulação da memória e de sentimentos de autoestima através da estimulação sensorial provocada por elementos naturais e da sociabilização criada nestes espaços.

Nas últimas décadas tem-se presenciado a uma crescente convicção de que as intervenções da saúde pública devem preocupar-se não só com as configurações individuais, mas também com o ambiente físico e social que rodeia os indivíduos. Os espaços verdes em zonas surgem como locais onde é possível praticar atividades físicas, estabelecer contactos sociais e relaxar (Van den Berg et al., 2015 : pp. 3-4). Mas infelizmente existem em várias cidades certos constrangimentos que levam a que estes locais não sejam usufruídos: às vezes deve-se à baixa manutenção, outras devido à falta de segurança. É assim necessário compreender que tipo de população poderá frequentar e usufruir os espaços verdes, através de pesquisas interdisciplinares, de modo a compreender quais as necessidades dos indivíduos e maximizar a sua utilidade nesse sentido, sem esquecer a boa manutenção dos serviços de ecossistema (Organization, 2007) (Kabisch et.al., 2015 : p. 32).

É importante perceber que nem todos os indivíduos percecionam e usam os espaços verdes da mesma maneira, existindo uma variação dos seus usos e as atividades que podem ou não ser lá praticadas consoante a dimensão, a acessibilidade, a qualidade e características dos espaços (Lee et.al., 2015 : p. 133).

Podemos dizer que tanto a utilização destes espaços, através da atividade física e sociabilização, como a mera presença, tendo em conta a teoria de restauração, fornecem diversos benefícios ao ser humano, tanto a nível mais físico como psicológico e contribuem assim para o desenvolvimento de comportamentos pró-ambientais (White et.al., 2019) (Luís et.al., 2020). Além disso, a própria existência destes locais e a boa manutenção destes ecossistemas são de extrema importância para a qualidade de vida de todos nós.

CAPÍTULO III – Contexto atual, pandemia

Anteriormente demonstrei como o ser humano se situa no mundo e como percebe o mundo natural, seguidamente expliquei como a Natureza pode causar um impacto significativo na qualidade de vida e bem-estar dos seres humanos, mesmo em ambientes contruídos como as cidades através de espaços verdes. De seguida pretendo explicar sumariamente o contexto atual em que se vive: tempos de pandemia causado pelo covid-19.

3.1. Covid-19

O que é o Covid-19 e como surgiu? Tecnicamente é uma doença respiratória e infecciosa, nomeada pela Organização Mundial da Saúde, que é provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2. Este vírus que foi identificado em seres humanos pela primeira vez no final de 2019, na cidade chinesa Wuhan, tem vindo a alastrar-se pelo mundo inteiro. A 20 de janeiro de 2020 a Organização Mundial da Saúde declarou Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional e em março como Pandemia. De momento já se contabilizam mais de 4 800 000 mortes, tornando-se assim como uma das pandemias mais mortais da história da humanidade (Direção-Geral da Saúde, 2021).

A resposta a esta crise global resultou em mudanças rápidas e nunca antes vistas na vida quotidiana de milhares de pessoas. De modo a diminuir a rápida propagação do vírus, os governos tem implementado a distância social e física, que inclui a isolamento em casa com tempos limitados em espaços exteriores e públicos (Soga et.al., 2020 : p. 1). Surgiram então novas formas de viver, trabalhar e estudar e através do teletrabalho e aulas online o ser humano encontrou-se fechado em casa com o medo crescente do mundo exterior e dos perigos da doença.

Apesar de estas medidas se terem demonstrado eficientes na redução da propagação da doença, tem vindo a causar consequências negativas na saúde mental e no bem-estar, tanto a curto com a longo-termo (Soga et.al., 2020 : p. 1). Além disso, há cada vez mais evidências de que a adoção do distanciamento físico, o medo de ser infetado, os problemas financeiros e o desemprego que se agravaram com a pandemia, tem resultado

em problemas mentais tais como a depressão, ansiedade, stress pós-traumático e sentimento de solidão (Fazeli et. al., 2020 : pp. 2-3) (Afonso, 2020 : p. 356). Constatase também que a quarentena poderá ter originado em muitos indivíduos outros sintomas psicopatológicos tais como humor deprimido, irritabilidade, medo, raiva, insónia entre outros (Afonso, 2020 : p. 356).

Existem evidências de que houve, entre jovens, um aumento significativo de sintomas de depressão e de ansiedade, de que comparados com os adultos, estão mais suscetíveis ao uso de substâncias e de pensamentos suicídios, sendo desta forma uma preocupação cada vez mais crescente. Além disto, a perda de trabalho e o desemprego está associado a um aumento de sintomas de depressão, ansiedade, stress e baixa autoestima entre adultos. Podemos ainda também referir que as pesquisas realizadas durante a pandemia demonstram que as mulheres com filhos estão mais suscetíveis a estes sintomas do que mulheres sem filhos, ou que os homens (com ou sem filhos), estando isto associado ao fecho das escolas, o teletrabalho e a falta de apoio de cuidados à criança, mas este grupo já se destacava antes da pandemia com os mesmos sintomas, mas em menor número (Nirmita Panchal et.al., 2020)

Em termos globais podemos afirmar que houve um aumento de 28% novos casos de depressão e de 26% de novos casos de ansiedade em 2020, tendo sido as mulheres e os mais jovens os mais afetados. Além disso, os maiores aumentos de registos deram-se nos países mais afetados pela pandemia (Lucas Rocha & Leonardo Lopes, 2021).

3.2. Espaços verdes durante a pandemia

As consequências negativas na qualidade de vida e bem-estar, resultantes da pandemia, podem, no entanto, ser mitigadas e a Natureza surge assim como uma solução fundamental. Tal como foi referido até aqui, existe hoje já alguma evidência empírica sobre os benefícios da Natureza e dos seus elementos para a saúde e bem-estar, através de experiências diretas com a Natureza (Soga et.al., 2020 : p. 1).

Compreende-se que visitar espaços verdes, tanto em zonas urbanas como em zonas rurais, podem favorecer positivamente os vários sentidos humanos e mitigar sentimentos negativos e sintomas de depressão, ansiedade e stress. Além disso, tem vindo a ser

observado um aumento do uso e visitação destes espaços, sejam eles parques ou florestas, durante a pandemia (Soga et.al., 2020 : p. 1).

No artigo “A room with a greenview: the importance of nearby nature for mental health during the covid-19 pandemic.” (Soga et.al., 2020), que tenho vindo a citar, é demonstrado como o bem-estar dos indivíduos, que inclui felicidade subjetiva, autoestima e satisfação pessoal, está positivamente relacionado à frequência do uso de espaços verdes e à observação de paisagens verdes através das janelas de casa. Isto demonstra que a natureza urbana pode ser utilizada para a promoção da saúde pública (Soga et.al., 2020 : p. 5).

Com isto não pretendo dizer que frequentar estes espaços pode servir como uma espécie de cura para doenças mentais, mas sim mostrar como a presença de elementos naturais, a experimentação e contacto com a Natureza podem ajudar a prevenir ou a mitigar problemas de saúde mental, principalmente em momentos de grande stress, como é o caso da época pandémica em que vivemos.

Assim sendo e tendo em conta os benefícios associados aos serviços de ecossistemas, é quase que óbvia a importância da manutenção e melhoramento destes espaços.

3.3. Objetivos e hipóteses

Chegámos assim ao momento em que todas as variáveis já foram explicadas, sendo agora necessário esclarecer mais detalhadamente os meus objetivos e hipóteses.

Num primeiro momento achei essencial demonstrar o modo como o ser humano percebe e se relaciona com a Natureza, isto porque, apesar de esta investigação não se ter focado numa vertente mais antropológica, considero de extrema importância compreender de que modo o mundo é contruído e percebido socialmente. As componentes culturais e sociais são desta forma importantes para um contexto mais completo e fidedigno.

De seguida procurei explicar de que modo o ser humano poderá ser beneficiado pela Natureza. Nesta inter-relação é interessante perceber como apesar de todo o afastamento conceptual e físico entre as esferas Homem e Natureza, existe uma imprescindibilidade

relacional em que o ser humano necessita e beneficia do mundo natural, tal como sofre as consequências das suas ações.

O bem-estar e qualidade de vida surgem como elementos vitais para o ser humano, sendo o mundo natural uma ótima oportunidade e solução para a promoção destes.

O maior afastamento entre as duas esferas acaba por se tornar mais relevante em ambientes construídos, tais como as cidades, sendo estes os locais com maior necessidade de espaços verdes e de ecossistemas saudáveis. Os espaços verdes, situados em zonas urbanas podem fornecer diversos benefícios tanto a nível fisiológico, psicológico como sociais e tomando esta consciência surge a importância e necessidade de criação destes espaços e da manutenção destes, tendo em conta não só as necessidades populacionais, mas também o bom funcionamento dos ecossistemas existentes nestes locais.

Em tempos de pandemia, como o que se vive atualmente devido ao covid-19, estes espaços poderão servir como uma espécie de escape e de solução para a pressão mental crescente resultante do isolamento, do stress e do medo.

O meu objetivo aqui é compreender se de facto houve um aumento da procura e de visitação de espaços verdes durante a pandemia; perceber qual a razão predominante para visitar os espaços verdes; entender se de facto a frequência de visitas tem algum impacto na qualidade de vida dos indivíduos e por fim, apreender se existe compreensão por parte dos indivíduos sobre os benefícios dos espaços verdes no seu bem-estar e qualidade de vida.

As minhas hipóteses guias são as seguintes:

Hipótese 1: Existe um aumento das visitas e do uso de espaços verdes.

Hipótese 2: Existe uma correlação positiva entre o uso dos espaços verdes, o bem-estar e a qualidade de vida, e os benefícios percebidos destes espaços.

CAPÍTULO IV – Metodologia

4.1. Participantes

A amostra foi obtida através de um questionário online que se encontrou disponível desde fevereiro de 2021, até julho de 2021, tendo este sido divulgado através de diversas redes sociais. A amostra conta com 293 indivíduos que responderam ao questionário, sendo a maioria dos inquiridos do género feminino (86%), além disso, a generalidade dos indivíduos apresenta idades entre os 20 e os 30 anos (62.5%).

A maioria demonstra ter frequentado o ensino superior (64.5%), sendo a maioria trabalhador (41%), mas contando também com estudantes (34.8%), trabalhadores-estudantes (12.3%), desempregados (9.9%) e até alguns reformados (2%).

É ainda importante saber que a maioria dos indivíduos questionados vivem em zonas urbanas (54.3%), sendo que os restantes moram em zonas mistas (32.1%) e rurais (13.7%).

4.2. Procedimentos

Para a construção dos questionários foi necessária alguma pesquisa prévia para o desenvolvimento de questões que se adequassem ao objetivo pretendido e à situação pandémica, através de pesquisa e leitura de alguma bibliografia. Após a construção do questionário, procedeu-se à sua divulgação através de diversas plataformas de redes sociais.

Os participantes foram então convidados a responder de forma voluntária e deram o seu consentimento para a participação neste estudo. Os dados foram recolhidos, desde fevereiro até julho de 2021, através de um questionário online desenvolvido na Qualtrics – Online Survey Software & Insight Platform.

O questionário dividiu-se em 3 secções: uma primeira secção relativa a informações mais pessoais tais como a idade e género tal como o local de residência; uma segunda secção que aborda a qualidade de vida de modo a avaliar a qualidade de vida e bem-estar subjetivo dos indivíduos; e uma terceira e última secção relativa aos espaços verdes.

Os resultados foram então analisados através da IBM SPSS Statistics.

4.3. Medidas

4.3.1. Escala de Avaliação de Qualidade de Vida

De modo a avaliar o nível de qualidade de vida dos indivíduos inquiridos, utilizei a versão traduzida e reduzida do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (1993), tendo esta versão sido criada em 2006 por Maria Cristina Canavarro e colaboradores.

Esta escala é constituída por 5 domínios: o domínio **Físico**, sendo que esta medida apresentou um nível adequado de consistência interna na amostra ($\alpha = 0.78$); o domínio **Psicológico**, esta medida também apresentou um nível adequado de consistência interna na amostra ($\alpha = 0.76$); o domínio das **Relações Sociais**, que também apresentou um nível adequado de consistência interna na amostra ($\alpha = 0.71$) ; o domínio do **Ambiente**, que apresentou um nível adequado de consistência interna na amostra ($\alpha = 0.67$) ; e por fim, o domínio da **Qualidade de Vida Geral** , sendo que esta medida apresentou um nível adequado de coeficiente de Spearman-Brown ($\alpha = 0.63$).

4.3.2. Avaliação da frequência de visitas e uso de espaços verdes

De modo a avaliar a existência de espaços verdes na zona de residência, a frequência de visitas e uso e o fluxo de visitas desde o início da pandemia, elaborei no questionário online um conjunto de questões de modo a obter uma informação mais clara e direta.

As questões que coloquei foram:

- **Na sua zona de residência existem espaços verdes?** As respostas poderiam ser: Nenhum, Poucos, Alguns e Muitos.

- **Costuma frequentar esses espaços, ou outros espaços verdes fora da zona de residência?** As respostas dividiam-se em: Sim, Às vezes e Não.
- **Com que frequência visita espaços verdes numa semana típica?** As respostas poderiam ser: Muitas Vezes, Bastantes Vezes, Raramente, Algumas Vezes, Poucas Vezes.
- **Desde o início da pandemia, considera que tem visitado mais frequentemente estes espaços?** Sendo as respostas possíveis: Tenho visitado mais vezes, Tenho visitado as mesmas vezes, Tenho visitado menos vezes e Não Visito.

4.3.3. Avaliação sobre a percepção dos benefícios dos espaços verdes

De modo a avaliar se existiria a percepção dos benefícios dos espaços verdes para o bem-estar e qualidade de vida, elaborei no questionário online um conjunto de questões de modo a obter essa informação, mas além de utilizar questões de escolha múltipla decidi optar por algumas questões abertas onde os indivíduos poderiam responder mais livremente.

As questões foram as seguintes:

- **Considera que estes espaços são importantes**
- **Considera que estes espaços reduzem a poluição do ar local?**
- **Considera que estes espaços reduzem os níveis de stress e ansiedade?**
- **Considera que estes espaços são benéficos para a saúde física e mental?**
- **Considera que estes espaços melhoram a sua qualidade de vida?**
- **Considera que estes espaços melhoram a sua sociabilidade?**
- **Considera que estes espaços melhoram a sua vida?** Para todas as questões anteriores as respostas podiam ser: Pouco, Moderadamente, Bastante e Completamente.
- **Considerando a escala de 1 (nada) a 5(muito), assinale em que medida acha que os espaços verdes contribuem para o seu bem-estar Social.** (A mesma pergunta foi aplicada para o bem-estar Físico e Mental.

- **O que significam estes espaços verdes para si? Se não frequentar espaços verdes, o que significa para si os espaços verdes em geral?** Aqui as respostas foram em aberto, onde cada indivíduo decidiu o que responder sem restrições.

CAPÍTULO V – Resultados

5.1. Descrição dos resultados

5.1.1. Qualidade de vida e bem-estar

Através de uma avaliação subjetiva sobre a qualidade de vida dos inquiridos, constata-se que o nível de qualidade de vida não é muito elevado, como já se poderia prever no contexto atual de pandemia (de 1 a 5 a avaliação média foi de 3.84), sendo que 30% dos indivíduos diz sofrer de algum tipo de doença, desde doenças físicas como psicológicas. Apesar disto, observa-se que de modo geral estão satisfeitos com a sua saúde.

Tabela 1

Avaliação Subjetiva da Qualidade de Vida

	Frequência	Percentagem válida %
Muito insatisfeito	3	1.0
Insatisfeito	13	4.4
Em parte insatisfeito, em parte satisfeito.	72	24.6
Satisfeito	172	58.7
Muito Satisfeito	33	11.3

Numa análise dos dados através do uso da escala de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (versão traduzida e reduzida), observou-se que os níveis de qualidade de vida são positivos. O domínio da Físico, apresenta-se com níveis positivos ($r = .20$, $p = .001$.), tal como o domínio Psicológico ($r = .20$, $p < .001$.) e o domínio Ambiental, sendo este o valor mais alto ($r = .28$, $p < .001$.). Por outro lado, o domínio das Relações Sociais é o que apresenta valores mais baixos ($r = .09$, $p = .001$.), o que pode ser explicado pelo isolamento social e o medo que se gerou devido ao covid-19.

5.1.2. Espaços verdes

Constata-se que existem espaços verdes nas zonas de residência dos inquiridos numa frequência moderada (Alguns lugares verdes: 46.4%; Muitos lugares verdes: 26.1%).

A maioria dos indivíduos frequenta estes espaços com alguma regularidade e aqueles que não visitam explicam que tal se deve tanto à localização dos espaços como pelo medo, que é a razão predominante (covid-19). Observa-se ainda que a frequência de visitas a espaços verdes durante uma semana típica é ambígua, mas que desde o início da pandemia a grande maioria continuou a visitá-los como antes (44.7%) ou adotou este novo hábito (22.2%), demonstrando que é mais fácil manter os hábitos já adquiridos do que criar novos.

Tabela 2

Frequência de Visitas a Espaços Verdes desde o Início da Pandemia.

	Frequência	Percentagem válida %
Tenho visitado mais vezes	63	22.2
Tenho visitado as mesmas vezes	127	44.7
Tenho visitado menos vezes	46	16.2
Não visito	48	16.9

Podemos ainda concluir que quantos mais espaços verdes existem na zona de residência dos indivíduos, mais os visitam, isto porque através do coeficiente de correlação de Spearman observa-se que existe uma correlação significativa moderada ($r = .36$, $p < .001$).

Em baixo apresento uma tabela com os resultados que considero curiosos, sobre a perceção dos benefícios dos espaços verdes na vida dos indivíduos. Podemos observar que apesar da maioria concordar que os espaços verdes trazem grandes benefícios para a saúde e bem-estar físico e mental, tal não parece refletir-se numa “vida melhor”. Estes dados sugerem que apesar do bem-estar físico e mental, há outros fatores que determinam a qualidade de vida dos indivíduos, tais como os fatores socioeconómicos por exemplo.

Tabela 3*Percepção dos Benefícios dos Espaços Verdes*

Considera que os espaços verdes:

(em percentagem)

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
São importantes?	0	0.4	1.5	25.1	73.1
Reduzem a poluição do ar local?	0.4	1.1	7.6	33.8	57.1
Reduzem os níveis de stress e ansiedade?	0.4	1.1	6.5	32.7	59.3
Melhoram a sua qualidade de vida?	0	0.4	10.2	33.8	55.6
São benéficos para a saúde física e mental?	0	0.4	2.2	28.4	69.1
Melhoram a sua vida?	0.4	2.9	14.2	37.5	45.1

Tal como referi anteriormente, considero de extrema importância compreender se existiria alguma percepção por parte dos indivíduos sobre o impacto destes espaços na sua qualidade de vida e bem-estar e aquilo que se observa nas respostas é que a grande maioria responde que é nos espaços verdes que encontram calma e tranquilidade; consideram estes espaços como locais de reflexão, de paz, conforto e descontração e há quem procure neles o bem-estar e ar puro e que refira diretamente a importância destes espaços para a sua saúde. Parece existir a compreensão de que os espaços verdes e naturais influenciam positivamente o bem-estar mental e físico, mas por outro lado o bem-estar social não apresenta tanta relevância, o que se revela curioso porque seria de esperar que numa época de enclausuramento social os indivíduos procurassem estes espaços como locais de sociabilização. Sugiro que possa existir diversas formas de sociabilização que variam entre faixas etárias

Além disso, apesar de existir diversas referências ao ar puro, quase que não é referido o impacto destes espaços verdes na redução da poluição da área circundante

(apenas 1 resposta), o que sugere que não existe muita percepção sobre os benefícios dos serviços de ecossistema.

Tabela 4

Exemplos de Respostas Dadas à Questão: O Que Significam Estes Espaços Verdes Para Si?

Sentir-me em contacto com a natureza e poder respirar fundo
Muito importante para minha saúde mental. Para conseguir sair um pouco de casa e tomar sol, respirar um ar mais puro, me conectar com a natureza.
Acolhimento, acalmar a mente, sentir o contato com a natureza, energia
Um espaço para me sentir melhor, mental e fisicamente. Um refúgio e um escape, do stress da vida quotidiana
Permite me sair da sensação de claustrofobia que existe na cidade e reduzir a ansiedade
Uma fonte de redução da poluição
Os espaços verdes tornam o aspeto da cidade e a atividade de passear e sair de casa muito mais agradáveis.
Liberdade, ar puro
Este espaço significa, a calma, a tranquilidade e poder respirar ar puro

5.2 Teste de Hipóteses

A Hipótese 1 que sugeria que **existe um aumento das visitas e do uso de espaços verdes**, terá sido refutada porque na verdade não existiu um aumento exponencial de visitas a espaços verdes durante a pandemia (consultar Tabela 2).

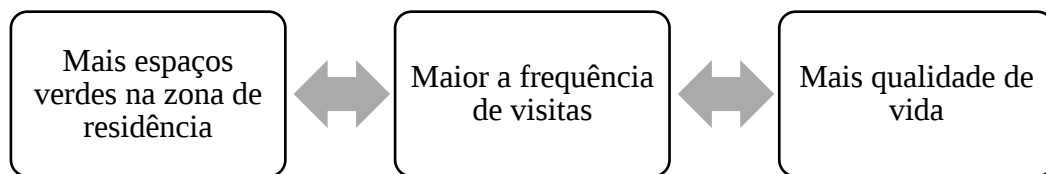
Após uma análise dos resultados do questionário, pode-se afirmar que a hipótese corroborada é na verdade a Hipótese 2 que defende que **existe uma correlação positiva entre o uso dos espaços verdes, o bem-estar e a qualidade de vida, e os benefícios percecionados destes espaços**.

Dito isto, a **Hipótese 2** está então corroborada, porque não se observa um grande aumento de visitas, mas observa-se um impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos que frequentam estes espaços com alguma regularidade. Além disso, existe na verdade a

percepção e/ou consciência dos benefícios dos espaços verdes para o bem-estar físico e mental (Tabela 3). Podemos observar que existe uma correlação significativa entre a existência de espaços verdes na zona de residência, a frequência com que os visitam e a qualidade de vida que os visitam ($r = .23, p < .001.$).

Figura 1

Ilustração da Influência de Espaços Verdes e Uso destes na Qualidade de Vida.



Nesta ilustração pretendo mostrar, que apesar de não se compreender a relação causa e efeito, é percebido que estas 3 variáveis apresentam uma relação de benefícios mútuos

[Esta página foi deliberadamente deixada em branco]

CAPÍTULO VI – Discussão

O objetivo desta investigação seria tentar compreender se os espaços verdes poderiam influenciar positivamente o bem-estar e a qualidade de vida dos seres humanos, numa época tão conturbada pela pandemia, marcada pelo enclausuramento social. Além disso, pretendia ainda observar se existiria por parte dos indivíduos, alguma percepção sobre a influência positiva destes espaços.

Os resultados que expliquei anteriormente sugerem que existe uma ligação positiva entre a existência destes espaços, o uso e visitação destes e a qualidade de vida dos indivíduos inquiridos, ou seja, quantos mais espaços verdes nas zonas de residência houver, mais frequência de visitas haverá e assim a qualidade de vida também será mais alta, mas o que poderá provocar esta melhoria na qualidade de vida e bem-estar?

Muitos dos inquiridos que visitam espaços verdes, parecem identificar os espaços verdes como espaços de relaxamento e tranquilidade, de reflexão e liberdade. Isto remete-nos à teoria dos ambientes restauradores de Ulrich (1983) e de Stephen e Rachel Kaplan (Kaplan et.al., 1989 ; Kaplan, 1995). Segundo esta teoria, os ambientes naturais possuem determinados elementos que poderão levar a uma redução do stress e da fadiga. É possível que a nossa atenção direta, tão extenuada das vivências do dia-dia, acabe por ser restaurada através do simples vislumbre dos elementos naturais, e do contacto e experienciação destes locais. Os espaços verdes possuem os quatro componentes necessários para a restauração da atenção direta e o alívio do stress: a Fascinação, o Afastamento, Extensão e Compatibilidade. Nas respostas é possível identificar alguns destes componentes: alguns indivíduos referem que adoram observar os animais e experienciar alguns elementos naturais (Fascinação); há quem ainda refira que encontra nestes espaços uma espécie de refúgio da sua vida quotidiana (Afastamento); os elementos dos espaços verdes provocam um sentimento de abstração nos indivíduos, levando a uma distração dos problemas do dia-dia (Extensão) e por fim, grande parte dos indivíduos explica que se dirige a estes locais para passear os cães, para passear, para ler e descansar, encontrando nestes locais um propósito (Compatibilidade).

Os medos associados à pandemia provocaram muitos danos a nível mental e até físico, havendo um grande aumento de casos de ansiedade e depressão (Afonso, 2020). Este medo e precaução levou também a que muitos indivíduos não visitassem estes locais, mas para aqueles que continuaram ou começaram a visitar, os espaços verdes surgem como um local de mitigação destes danos. Além disso, estes espaços, surgindo também como

locais para passear e praticar desporto, promovem tanto o bem-estar mental como o bem-estar físico dos indivíduos.

Refiro ainda que a própria ligação entre a existência de espaços verdes na zona de residência e um nível positivo de qualidade de vida pode ainda estar relacionado mais especificamente à teoria de recuperação psicofisiológica de Ulrich (1983), no sentido em que a própria existência de elementos naturais e a sua influência visual e estética, poderá resultar numa redução de stress, sendo que estas propriedades visuais desencadeiam reações positivas levando a uma sensação de bem-estar. Isto torna-se ainda mais proeminente em zonas urbanas o que me leva a sugerir que uma boa gestão e planeamento, tanto dos espaços verdes como das próprias cidades, tendo em conta o ambiente físico e as necessidades das populações, poderá levar a um aumento da qualidade de vida e bem-estar dos seus cidadãos.

Tal como foi observado, não existiu de facto um aumento de visitas aos espaços verdes, o que acabou por refutar a minha primeira hipótese quando iniciei esta investigação. Apesar de me ter surpreendido ao início, percebe-se através dos dados que o medo e a localização destes espaços tem um grande impacto nesse sentido: a criação de novos hábitos, como o de visitar espaços verdes para um passeio, para passear os cães ou até para praticar exercício, é demorada e requer até força de vontade e a instabilidade financeira de muitos e a dificuldade de adaptação às novas regras pandémicas podem ter sido uma das causas.

Por outro lado, pensei que os espaços verdes se tivessem tornado em locais de “sociabilidade clandestina” e passo a explicar: vivendo numa época de isolamento social, onde as pessoas deveriam ficar em casa em contacto único com familiares ou colegas de casa, seria de prever que iríamos encontrar nos espaços verdes um lugar de convívio, mesmo com distanciamento, onde amigos, familiares ou até desconhecidos, poderiam conviver e conversar num espaço aberto, visto que o ser humano é um ser fundamentalmente social. Observa-se mesmo que o domínio das Relações Sociais no que toca à qualidade de vida, é o que apresenta valores mais baixos, mas a verdade é que além de existir pouca evidência de que os indivíduos visitariam estes locais por motivos sociais, a maioria revelou que considera que os espaços verdes contribuem mais para a promoção do bem-estar físico e mental do que para o bem-estar social. Mais uma vez o medo e a precaução parece ser a resposta, além disso, é importante lembrar que este questionário foi publicado e respondido após a 3ª vaga, a que registou o maior número de mortes e

internamentos em Portugal, tendo quase levado o Serviço Nacional de Saúde a um colapso. Todavia, pode ser dito que durante esta época a sociabilidade ganhou novos contornos, tendo as redes sociais ganho um grande destaque para as várias faixas etárias.

Já foi então entendido que de facto existem evidências de que viver perto e frequentar espaços verdes tem uma influência positiva na qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos, mas serão estes benefícios claros para as pessoas que usufruem deles? Sendo sincera, estava um pouco cética sobre este tópico. Ao debruçar-me sobre a bibliografia tornava-se claro que existe uma grande divisão entre a esfera de ação do Homem e a esfera de ação da Natureza (Ingold, 2000) como se se tratasse de dois mundos distintos, mas ao mesmo tempo, havia alguns momentos em que percebia que este rumo poderia ser mudado e que existe cada vez mais a consciência de que o ser humano deve traçar um novo caminho em direção à sustentabilidade. O que se observou nos dados sobre este tópico deixou-me de certa forma satisfeita, mas com a certeza de que ainda há um grande caminho a percorrer nesse sentido, começando na mudança de mentalidades, que sempre foi o mais árduo de se fazer.

Os resultados demonstram que de facto existe uma perceção e consciência de que os espaços verdes e a natureza fornecem benefícios tanto para o bem-estar físico como o mental, sendo a influência para o bem-estar mental a mais apontada. Nas respostas à pergunta “O que significam estes espaços verdes para si?” (Tabela 4) existe uma grande concordância neste sentido, sendo que muitos indivíduos explicam mesmo que se dirigem a estes espaços numa procura de bem-estar psicológico, de alívio e relaxamento. Além da teoria dos ambientes restauradores sugiro ainda a hipótese da Biofilia, de que ao estarmos geneticamente preparados para viver em ambientes naturais, estamos também inconscientemente ligados a estes através de uma afiliação inata (Fumagalli et.al., 2020 : p.2), o que poderá promover a sensação de bem-estar que tantos indivíduos sugerem.

Embora exista de facto uma consciência de que estes espaços fornecem benefícios no bem-estar mental e físico, os benefícios derivados dos serviços de ecossistema não são abordados. Apesar de o ar puro ter sido diversas vezes referido como uma das melhores qualidades dos espaços verdes a verdade é que quase ninguém referiu a mitigação dos vários tipos de poluição que estes espaços podem fornecer. Na verdade, considera-se mais que os espaços verdes são benéficos para a saúde física e mental do que se considera que

estes tenham um papel na redução da poluição do ar local (consultar Tabela 3). Estes resultados podem tanto sugerir que existe uma maior perceção dos benefícios que nos influenciam mais diretamente como pode também mostrar que existe um lapso de informação sobre os serviços dos ecossistemas, os benefícios que estes fornecem e a ligação com a nossa própria vida.

Isto leva-nos ao último ponto importante que se revela nos dados. Tal como referido antes, observando a Tabela 3 reparamos que a grande maioria dos indivíduos concorda totalmente que os espaços verdes exercem uma influência positiva na mitigação do stress e ansiedade e melhoram a saúde física e mental. A influência destes espaços na qualidade de vida também é aceite pela maioria, apesar dos valores serem ligeiramente mais baixos, mas quando perguntado se os espaços verdes melhoram a vida dos indivíduos, as opiniões mudam e existe menos concordância. Resumindo, parece que os indivíduos acreditam que o espaço verde tem influência positiva no bem-estar físico e mental, mas não consideram que os espaços verdes seja um fator determinante para uma vida melhor, apesar dos benefícios que usufruem deles. Estes resultados parecem ser contraditórios, mas serão de facto?

Nesta investigação avaliou-se de facto a qualidade de vida dos indivíduos inquiridos, nos seus diversos domínios, mas existem outros fatores que não foram incluídos neste estudo que poderiam fornecer mais contexto: os fatores socioeconómicos e até culturais. A pandemia causada pela propagação do vírus covid-19 veio a isolar as pessoas e a congestionar as relações sociais e as saídas à rua, mas causou ainda mais problemas a nível socioeconómico (Márcio Santos, 2020). O teletrabalho foi uma resposta que surgiu de modo que muitas empresas resistissem a esta crise, mas muitos negócios viram-se incapacitados de aguentar e imensos cidadãos acabaram por perder as suas fontes de rendimento, passando a contar unicamente com os subsídios do Estado que mal chegavam para pagar as despesas. Estas dificuldades financeiras acabaram por afetar a vida de muitos portugueses e apesar dos espaços verdes poderem servir como um mitigador da ansiedade e depressão, a verdade é que os problemas financeiros dificilmente seriam resolvidos. Dito isto, sugiro que apesar de o bem-estar e a saúde serem fatores importantes para a vida dos indivíduos, existem outros lapsos que não podem ser claramente resolvidos tão facilmente. Daí surge a importância de falarmos de um Desenvolvimento Sustentável no sentido holístico, integrando as três grandes dimensões que suportam a vida humana: a Ambiental, a Social e Económica.

Em suma, podemos assumir que durante estes tempos de pandemia e de enclausuramento social, os espaços verdes assumiram um papel importante para o bem-estar e qualidade de vida de muitos indivíduos, seja através dos componentes restauradores encontrados nos ambientes naturais, como através do uso destes locais para descontração, passear e praticar exercício. Além disso, comprova-se que existe uma percepção dos benefícios mais imediatos e individuais que estes locais fornecem, apesar de parecer existir um lapso de conhecimento ou importância sobre os benefícios a nível mais global, sobre os serviços dos ecossistemas e a influência destes para um bem comum.

Assim sendo e visto que estes locais demonstraram a sua importância em tempos tão conturbados como os que se viveu em tempos de pandemia, aponto para a necessidade fulcral da implementação e manutenção destes espaços, tanto em zonas urbanas como rurais e que as necessidades dos seus utilizadores e o bom funcionamento do dito ecossistema seja tido em conta de modo que beneficie não só os habitantes, mas que também potencialize os serviços de ecossistema.

[Esta página foi deliberadamente deixada em branco]

CONCLUSÃO

A ação direta e indireta do ser humano tem levado a um grande desgaste dos recursos humanos e à destruição de valiosos ecossistemas, pondo assim a nossa própria sobrevivência em risco. Uma das causas destas ações imponderadas é o afastamento conceptual que o ser humano gerou entre ele mesmo e o mundo natural, como se não existisse uma dependência essencial que pudesse realmente meter o Homem em risco. Este afastamento conceptual, que se tornou, entretanto, físico, como nas cidades por exemplo, levou então a ações imponderadas e perigosas, mas felizmente nas últimas décadas tem havido um aumento de pesquisa, de informação e preocupação sobre o nosso impacto negativo no ambiente, que afeta tanto o mundo natural como a qualidade de vida do ser humano. Surge então uma necessidade crescente de promover ações pró-ambientais e de divulgar conhecimento para que cada indivíduo possa tomar as suas escolhas de forma consciência, sabendo que cada ação tem uma reação.

O mais curioso disto tudo é que realmente quanto mais o ser humano se afastou do mundo natural, mais proeminente se tornou a sua dependência a este. A dependência material é de facto a mais falada, mas nesta investigação o meu objetivo central foi demonstrar que a nossa dependência vai muito mais além.

O ser humano influencia o mundo que o rodeia, tanto positiva como negativamente, mas a verdade é que o mundo que nos rodeia, mais especificamente o mundo natural, também influencia o bem-estar e a qualidade de vida do Homem.

Numa época tão conturbada, com mudanças a vários níveis, com novas práticas, com tantas perdas, preocupações e medos, os espaços verdes com os seus elementos naturais e pequenos ecossistemas, demonstraram a sua importância para a conservação da sanidade para muitos de nós. Os resultados demonstram isso mesmo, que existe de facto uma procura destes espaços e a consciência, inata ou não, que estes podem elevar o nosso bem-estar.

Infelizmente, devido às especificidades desta época de pandemia em que esta investigação tomou lugar, foi-me impossível realizar um trabalho de campo mais próximo dos espaços e das pessoas, que fora na verdade, o meu objetivo inicial. Apesar disso, foi possível realizar um questionário online onde obtive uma amostra bastante considerável, mas sinto que existem algumas melhorias que poderiam ser feitas, dados que ficaram a

faltar, que poderiam dar um contexto mais aprofundando para este tema: seria interessante utilizar outras medidas para avaliar outros componentes importantes como o nível de Restauração dos espaços verdes e o nível de Conexão dos indivíduos com a natureza; além disso acho que faltaram dados sobre a influência de fatores socioeconómicos na vida dos indivíduos; mas no fundo aquilo que realmente faltou foi uma pesquisa mais próxima dos locais e das pessoas como referi anteriormente, para uma melhor compreensão das percepções dos indivíduos e dos seus comportamentos.

Embora isto, saliento mais uma vez que os resultados desta investigação podem ser de facto uteis para compreender que os espaços verdes podem ser uma mais-valia para a promoção da qualidade de vida e bem-estar de todos nós, contribuindo não só com a mitigação de sentimentos negativos e doenças como a ansiedade e depressão, mas também promovendo um ambiente mais limpo, menos poluído e mais sustentável. Para isto é necessário que se desenvolvam projetos de espaços verdes considerando as necessidades dos indivíduos que residem na área e que se potencializasse as capacidades dos serviços de ecossistemas; uma boa manutenção destes espaços também previne que estes espaços deixem de ser utilizados.

BIBLIOGRAFIA

- Agência Europeia do Ambiente. (2020, 23 novembro) Poluição Atmosférica. (Online) Disponível em: <https://www.eea.europa.eu/pt/themes/air/intro>
- Bechtel R. & Churchman A. (Orgs) (2002). Handbook of environmental psychology (2nd ed.). New York: Wiley
- Brook, I. (2010). The importance of nature, green spaces, and gardens in Human Well-Being. *Ethics, Place and Environment*, 13(3), 295–312.
- Canavarro, M., Vaz Serra, A., Pereira, M., Simões, M., Quintais, L., Quartilho, M., Paredes, T. (2006). Desenvolvimento do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-100) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27(1). 15-23. Coimbra
- Chen, W. Y. (2006). *Perception and Attitude of Residents Toward Urban Green Spaces in Guangzhou (China)*. 38(3), 338–349.
- Cheng, J. C. H., & Monroe, M. C. (2012). Connection to nature: Children’s affective attitude toward nature. *Environment and Behavior*, 44(1), 31–49.
- Comunidade Cultura e Arte. (2021, 23 julho) “Que Estranha Forma de Vida”. Documentário sobre formas de vida alternativas baseadas na sustentabilidade e cooperação. (Online) Disponível em: <https://comunidadeculturaearte.com/rtp2-exibe-que-estranha-forma-de-vida-documentario-sobre-formas-de-vida-alternativas-baseadas-na-sustentabilidade-e-cooperacao/>
- Direção-Geral da Saúde. (2021) Covid-19. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/>
- Direção-Geral do Território. (2015). Cidades Sustentáveis 2020. In *European Planning Studies* (Vol. 22, Issue 1).
- Fazeli, S., Mohammadi Zeidi, I., Lin, C. Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., Ahorsu, D. K., & Pakpour, A. H. (2020). Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. *Addictive Behaviors Reports*, 12.
- Florestas (2021, 14 janeiro) O que são os serviços de ecossistema? (Online) Disponível em: <https://florestas.pt/saiba-mais/o-que-sao-os-servicos-do-ecossistema/>

- Fumagalli, N., Fermani, E., Senes, G., Boffi, M., Pola, L., & Inghilleri, P. (2020). Sustainable co-design with older people: The case of a public restorative garden in Milan (Italy). *Sustainability (Switzerland)*, 12(8), 3166.
- Geng, L., Xu, J., Ye, L., Zhou, W., & Zhou, K. (2015). Connections with nature and environmental behaviors. *PLoS ONE*, 10(5).
- Global Footprint Network. (2021) How the Footprint Works. (Online). Disponível em: <https://www.footprintnetwork.org/our-work/ecological-footprint/>
- Goudie, Andrew. *The Human Impact On The Natural Environment*. Blackwell Publishing, 2009.
- Gressler, S. C., & Günther, I. de A. (2013). Ambientes restauradores: Definição, histórico, abordagens e pesquisas. *Estudos de Psicologia*, 18(3), 487–495.
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228.
- Health Knowledge. (2017) Concepts of health and wellbeing (Online) Disponível em: <https://www.healthknowledge.org.uk/public-health-textbook/medical-sociology-policy-economics/4a-concepts-health-illness/section2/activity3>
- IUCN Red List. (2021) The IUCN Red List of Threatened Species. (Online) Disponível em: <https://www.iucnredlist.org/>
- Kabisch, N., Qureshi, S., & Haase, D. (2015). Human-environment interactions in urban green spaces - A systematic review of contemporary issues and prospects for future research. *Environmental Impact Assessment Review*, 50, 25–34.
- Kaplan, S. & Kaplan, R. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.
- Laumann, K., Gärling, T., & Stormark, K. M. (2001). Rating scale measures of restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, 21(1),

- Lee, A. C. K., Jordan, H. C., & Horsley, J. (2015). Value of urban green spaces in promoting healthy living and wellbeing: Prospects for planning. *Risk Management and Healthcare Policy*, 8, 131–137.
- Lo, A. Y. H., & Jim, C. Y. (2010). Differential community effects on perception and use of urban greenspaces. *Cities*, 27(6), 430–442.
- Lucas Rocha, Leonardo Lopes. (2021, 9 Outubro) Pandemia de Covid-19 provoca aumento global em distúrbios de ansiedade e depressão. CNN Brasil. (Online) Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/pandemia-de-covid-19-provoca-aumento-global-em-disturbios-de-ansiedade-e-depressao/>
- Luís, S., Dias, R., & Lima, M. L. (2020). Greener Schoolyards, Greener Futures? Greener Schoolyards Buffer Decreased Contact With Nature and Are Linked to Connectedness to Nature. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–13.
- Millennium Ecosystem Assessment. (2005) History of the Millennium Assessment. (Online) Disponível em: <https://www.millenniumassessment.org/en/History.html>
- Márcio Santos. (2020, 20 Novembro) O impacto económico e social da crise sanitária que vivemos. Público. (Online) Disponível em : <https://www.publico.pt/2020/11/20/p3/noticia/impacto-economico-social-crise-sanitaria-vivemos-1939388>
- Mmako, N. J., Courtney-Pratt, H., & Marsh, P. (2020). Green spaces, dementia and a meaningful life in the community: A mixed studies review. *Health and Place*, 63(January), 102344.
- National Geographic. (2019, 29 Agosto) See how much of the Amazon is burning, how it compares to other years. (Online) Disponível em: <https://www.nationalgeographic.com/environment/article/amazon-fires-cause-deforestation-graphic-map>
- Negrín, F., Hernández-Fernaud, E., Hess, S., & Hernández, B. (2017). Discrimination of urban spaces with different level of restorativeness based on the original and on a

shorter version of Hartig et al.'s perceived restorativeness scale. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–9.

Nirmita Panchal, Rabah Kamal, Kendal Orgera, Cynthia Cox, Rachel Garfield, Liz Hamel, Cailey Mriya, & Priya Chidambaram. (2020, 10 Fevereiro). The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use | KFF. *Kaiser Family Foundation*, 1–11. (Online) Disponível em: <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>

Ocean Action. (2015) Poluição. (Online) Disponível em: <https://oceanaction.pt/poluicao>

Organization, W. H. (2007). Global Age-friendly Cities: A Guide. *Community Health*,

Pereira, H. M., T. Domingos, L. Vicente, V. Proença (eds.) (2009) *Ecosistemas e Bem-Estar Humano: Avaliação para Portugal do Millennium Ecosystem Assessment*. Escolar Editora

Rist, G. (2008) *The History of Development: From Western Origins to Global Faith*. 3rd edn. Zed Books.

Soga, M., Evans, M. J., Tsuchiya, K., & Fukano, Y. (2021). A room with a green view: the importance of nearby nature for mental health during the COVID-19 pandemic. *Ecological Applications*, 31(2),

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and Affective Response To Natural Environment. *Human Behavior and the Natural Environment*, 6, 85–125.

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230.

Van den Berg, M., Wendel-Vos, W., van Poppel, M., Kemper, H., van Mechelen, W., & Maas, J. (2015). Health benefits of green spaces in the living environment: A systematic review of epidemiological studies. *Urban Forestry and Urban Greening*, 14(4), 806–816

- Victoria, A. (2018). *Environment and Human Behaviour*
- Viebrantz, P. B. (2019). *Perceção dos utilizados dos jardins da Alameda e da Estrela: Associação das características dos jardins no bem-estar e na qualidade de vida*. ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa.
- Vining, J., Merrick, M., & Price, E. (2008). The Distinction between Humans and Nature: Human Perceptions of Connectedness to Nature and Elements of the Natural and Unnatural. *Human Ecology Review*, 15(1), 1-11.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 1–11.
- Wolch, J. R., Byrne, J., & Newell, J. P. (2014). Urban green space, public health, and environmental justice: The challenge of making cities “just green enough.” *Landscape and Urban Planning*, 125, 234–244.
- Zhang Y, & Ma Z. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*

[Esta página foi deliberadamente deixada em branco]

ANEXO - QUESTIONÁRIO ONLINE

Questionário sobre Espaços Verdes e Qualidade de Vida

O presente estudo surge no âmbito da tese de mestrado sobre Espaços Verdes e Qualidade de vida, para o curso de mestrado de Estudos do Ambiente e da Sustentabilidade no **ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa**. Este estudo incide sobre o impacto dos elementos naturais e do ambiente na qualidade de vida do ser humano, incidindo principalmente nesta época em que vivemos de pandemia. O estudo é realizado por Isa Guerra, e-mail imbga1@iscte-iul.pt, que poderá contactar caso deseje colocar uma dúvida ou partilhar algum comentário. A sua participação, que será muito valorizada, consiste em responder a um questionário acerca de espaços verdes e qualidade de vida e poderá durar cerca de 8 minutos. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação neste estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher participar ou não participar. Se escolher participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**. Os dados destinam-se apenas a tratamento estatístico e nenhuma resposta será analisada ou reportada individualmente. Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar. Face a estas informações, se aceitar participar, por favor clique no botão no canto inferior direito da página, e avance para a página seguinte. O preenchimento do questionário presume que compreendeu e que aceita as condições do presente estudo, consentindo participar.

QUESTÕES

Q2 Idade

- ☐ menos de 20 anos (1)
 - ☐ entre os 20 e os 30 anos (2)
 - ☐ entre 30 a 40 anos (3)
 - ☐ entre os 40 e os 65 anos (4)
 - ☐ mais de 65 anos (5)
-

Q3 Género

- ☐ Feminino (4)
 - ☐ Masculino (5)
 - ☐ Outro (6)
-

Q4 Escolaridade

- ☐ Básico (até 4º ano) (1)
 - ☐ Básico (até 9º ano) (2)
 - ☐ Secundário (até 12ª ano) (3)
 - ☐ Ensino superior (licenciatura, mestrado, doutoramento) (4)
-

Q5 Ocupação

- ☐ Estudante (1)
- ☐ Trabalhador (2)
- ☐ Trabalhador-Estudante (3)
- ☐ Reformado (4)
- ☐ Desempregado (5)

Q9 Vive numa zona urbana , rural ou misto?

- ☐ Urbana (1)
- ☐ Rural (2)
- ☐ Misto (3)

Q12 Como avalia a sua qualidade de vida?

- ☐ Muito Má (1)
- ☐ Má (2)
- ☐ Em parte má, em parte boa . (3)
- ☐ Boa (4)
- ☐ Muito Boa (5)

Q13 Até que ponto está satisfeito com a sua saúde?

- ☐ Muito Insatisfeito (1)
- ☐ Insatisfeito (2)
- ☐ Em parte insatisfeito, em parte satisfeito. (3)
- ☐ Satisfeito (4)
- ☐ Muito Satisfeito (5)

Q14 Sofre de algum tipo de doença?

- ☐ Sim (1)
- ☐ Não (2)

Apresentar esta pergunta:

If Sofre de algum tipo de doença? = Sim

Q15 Se sim, qual?

Q16 As perguntas seguintes são para perceber até que ponto sentiu determinadas coisas nas duas últimas semanas

	Nada (1)	Pouco (2)	Nem muito Nem Pouco (3)	Muito (4)	Muitíssimo (5)
Em que medida as suas dores (físicas) o(a) impedem de fazer o que precisa de fazer? (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária? (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Até que ponto gosta da sua vida? (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Em que medida sente que a sua vida tem sentido? (4)	☐	☐	☐	☐	☐
Até que ponto se consegue concentrar? (5)	☐	☐	☐	☐	☐
Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia? (6)	☐	☐	☐	☐	☐
Em que medida é que a sua zona de residência é saudável? (7)	☐	☐	☐	☐	☐

Q17 As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar até que ponto experimentou ou foi capaz de fazer determinadas coisas nas duas últimas semanas:

	Nada (1)	Pouco (2)	Moderadamente (3)	Bastante (4)	Completamente (5)
Tem energia suficiente para a sua vida diária? (1)	☐	☐	☐	☐	☐
É capaz de aceitar a sua aparência física? (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária? (4)	☐	☐	☐	☐	☐
Em que medida tem oportunidade para realizar atividades de lazer? (5)	☐	☐	☐	☐	☐

Q18 Como avaliaria a sua mobilidade (capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio)?

- ☐ Muito má (1)
- ☐ Má (2)
- ☐ Nem boa nem má (3)
- ☐ Boa (4)
- ☐ Muito boa (5)

Q19 As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu bem ou satisfeito(a) em relação a vários aspetos da sua vidas nas duas últimas semanas

	Muito Insatisfeito (1)	Insatisfeito (2)	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito (3)	Satisfeito (4)	Muito Satisfeito (5)
Até que ponto está satisfeito(a) com o seu sono? (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as atividades do seu dia-a-dia? (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho? (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio? (4)	☐	☐	☐	☐	☐
Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais? (5)	☐	☐	☐	☐	☐
Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual? (6)	☐	☐	☐	☐	☐

Até que
ponto está
satisfeito(a)
com o apoio
que recebe
dos seus
amigos? (7)

☐☐☐☐☐

Até que
ponto está
satisfeito(a)
com as
condições do
lugar em que
vive? (8)

☐☐☐☐☐

Até que
ponto está
satisfeito(a)
com o acesso
que tem aos
serviços de
saúde? (9)

☐☐☐☐☐

Até que
ponto está
satisfeito(a)
com os
transportes
que utiliza?
(10)

☐☐☐☐☐

Q20 Nas ultimas duas semanas, com que frequência tem tido sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?

- ☐ Nunca (1)
- ☐ Poucas vezes (2)
- ☐ Algumas vezes (3)
- ☐ Frequentemente (4)
- ☐ Sempre (5)

Q22 Na sua zona de residência existem espaços verdes?

- ☐ Nenhum (1)
- ☐ Poucos (2)
- ☐ Alguns (3)
- ☐ Muitos (4)

Q23 Costuma frequentar esses espaços, ou outros espaços verdes fora da zona de residência?

- ☐ Sim (1)
- ☐ Às vezes (2)
- ☐ Não (3)
- ☐ Apresentar esta pergunta:

If Costuma frequentar esses espaços, ou outros espaços verdes fora da zona de residência? = Não

Q24 Porque razão não frequenta espaços verdes?

- ☐ Não tenho tempo (1)
- ☐ Não tenho vontade (2)
- ☐ Não gosto de espaços verdes (3)
- ☐ Devido à localização ou falta de espaços verdes na área de residência (4)
- ☐ Por medo/precaução devido à pandemia (5)

Apresentar esta pergunta:

Q25 Porque razão frequenta espaços verdes? Pode seleccionar mais do que uma resposta.

- ☐ Para passear (1)
- ☐ Para sair de casa (2)
- ☐ Apreciar a natureza (3)
- ☐ Praticar desporto (4)
- ☐ Ler/Estudar (5)
- ☐ Atividade de Recreio com as Crianças (6)
- ☐ Convívio (7)
- ☐ Para descontraír/ descansar (8)
- ☐ Passear o animal de estimação (9)

Q27 Com que frequência visita espaços verdes durante uma semana típica?

- ☐ Muitas vezes (1)
- ☐ Bastantes vezes (2)
- ☐ Algumas vezes (4)
- ☐ Poucas vezes (5)
- ☐ Raramente (3)

Q28 Que tipo de ligação tem com estes espaços? (se não frequentar espaços verdes, escreva "nenhum")

Q29 Desde o início da pandemia, considera que tem visitado mais frequentemente estes espaços?

- ☐ Tenho visitado mais vezes (1)
- ☐ Tenho visitado as mesmas vezes (2)
- ☐ Tenho visitado menos vezes (3)
- ☐ Não visito (4)

Q30 Considerando a escala de 1 (nada) a 5 (muito), assinale em que medida acha que estes espaços verdes contribuem para o seu bem-estar.

	1	2	3	4	5
Bem-Estar Social ()					
Bem-Estar Mental ()					
Bem-Estar Físico ()					

Q31 Considera que a existência destes espaços tem impacto na sua qualidade de vida?

- ☐ Sim (1)
- ☐ Não (2)
- ☐ Talvez (3)

Q33 Considera que:

	Nada (1)	Pouco (2)	Moderadamente (3)	Bastante (4)	Completamente (5)
Estes espaços são importantes? (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Estes espaços reduzem a poluição do ar local? (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Estes espaços reduzem os níveis de stress e ansiedade? (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Estes espaços são benéficos para a saúde física e mental? (4)	☐	☐	☐	☐	☐
Estes espaços melhoram a sua qualidade de vida? (5)	☐	☐	☐	☐	☐
Estes espaços melhoram a sua sociabilidade? (6)	☐	☐	☐	☐	☐
Estes espaços melhoram a sua vida? (7)	☐	☐	☐	☐	☐

Q34 O que significam estes espaços verdes para si (neste caso, o que frequenta)
Se não frequentar, o que significa para si espaços verdes no geral?

Q39 Muito obrigado por ter participado neste estudo. Conforme adiantado no início da sua participação, o estudo incide sobre a influência do ambiente, elementos presentes nos espaços verdes na qualidade de vida do ser humano e pretendo compreender qual a percepção generalizada sobre a importância destes elementos.

Reforçamos os dados de contacto que pode utilizar caso deseje colocar uma dúvida, partilhar algum comentário, ou assinalar a sua intenção de receber informação sobre os principais resultados e conclusões do estudo: **Isa Guerra**, e-mail imbga1@iscte-iul.pt. Mais uma vez, obrigado pela sua participação.