

The Wellbeing
Issue

Early Childhood Matters

What does wellbeing
mean for parents and
other caregivers?

Os benefícios de conectar-se com a natureza em família

Espaços verdes perto de casa também podem proporcionar bem-estar aos cuidadores

Maria Isabel Amando de Barros

Especialista em Criança e Natureza

Instituto Alana

São Paulo, Brazil

Nunca fui uma mãe que gosta muito de brincar. Para mim, brincar com meus dois filhos não foi uma coisa que veio tão naturalmente, mas adoro estar ao ar livre. Por isso, sempre que tinha um tempo disponível, levava meus filhos para passear. Quando eles eram pequenos, não íamos muito longe, apenas para os espaços abertos comuns nos bairros - como o final da rua, um pequeno quintal ou talvez um parque mais próximo.

Quando penso sobre essas experiências, percebo que elas trouxeram uma série de benefícios para mim e minha família. Eu incentivava minha filha enquanto ela tentava escalar um barranco, e compartilhava a admiração do meu filho ao virar uma pedra e descobrir três tipos de insetos. Essas experiências não apenas estimulavam nossa conexão familiar por meio do prazer que sentíamos ao estar na natureza e interagir com o ambiente, mas também se revelavam como uma estratégia poderosa para reforçar o vínculo com meus filhos e fortalecer meu papel de orientadora, guia e educadora. Nossas caminhadas na natureza tornaram-se um ritual para nós, uma oportunidade de conversar e gastar energia em atividades ao ar livre. Ao retornarmos para casa, todas as tarefas diárias - desde guardar os brinquedos até escovar os dentes - tornavam-se mais tranquilas.

Quando falamos sobre os benefícios da natureza para nossa saúde e bem-estar, muitas vezes imaginamos grandes montanhas e vastas áreas

selvagens, os tipos de lugares para os quais a maioria de nós precisaria viajar por horas para chegar. No entanto, o contato com a natureza também pode ser em escala menor, como ter plantas dentro de casa ou mesmo as árvores do lado de fora do prédio. Qualquer tipo de contato com a natureza pode trazer benefícios.

Entre os benefícios da natureza para os cuidadores estão a redução da ansiedade, a melhoria da qualidade do sono, o aumento do humor e do bem-estar emocional geral (Jimenez et al., 2021).

“Essas experiências se revelavam como uma estratégia poderosa para fortalecer meu papel de orientadora, guia e educadora.”

Além disso, a natureza proporciona oportunidades para atividades que promovem a saúde física (Organização Mundial da Saúde - OMS, 2016). Pais e cuidadores que residem em áreas mais arborizadas tendem a sentir menos estresse e, conseqüentemente, transmitem menos estresse para seus filhos (OMS, 2016). Aqueles que desfrutam da natureza ao lado de seus filhos geralmente melhoram a comunicação e estabelecem laços mais sólidos (Izenstark e Ebata, 2022).

Quanto aos benefícios para as crianças, a Academia Americana de Pediatria publicou em 2021 um estudo com evidências que revelou uma relação positiva entre o contato com a natureza e a saúde física e mental das crianças (Fyfe-Johnson et al., 2021). Essas evidências confirmam o que as culturas tradicionais nos ensinam há séculos: uma infância repleta de contato com a natureza é essencial para o desenvolvimento infantil. Brincar e se envolver com a natureza tornam as crianças mais saudáveis, felizes e inteligentes (Islam et al., 2020). Além disso, as crianças que crescem em contato com a natureza têm maior probabilidade de desenvolver atitudes e comportamentos em prol do meio ambiente (Chawla, 2006).

Agências tão diversas quanto a OMS, a UNICEF e a União Internacional para a Conservação da Natureza enfatizam a importância dos governos regionais e nacionais garantirem espaços verdes seguros e acessíveis nas comunidades (Sugar, 2021). Isso implica em reduzir as dificuldades ao acesso à natureza que afetam algumas comunidades mais do que outras.

Espaços naturalizados de lazer projetados para famílias

Uma iniciativa no Brasil está lidando com o desafio de implementar espaços naturalizados para recreação em áreas pequenas e não utilizadas das cidades, onde há poucos parques formais. Esses "pocket parks" podem ser uma estratégia poderosa para ampliar o acesso à natureza em bairros historicamente carentes.

No entanto, esses espaços enfrentam resistência. A implementação de áreas naturalizadas de recreação ainda não é comum no Brasil; as pessoas tendem a preferir os playgrounds tradicionais e têm uma visão da natureza como algo sujo ou perigoso. Os parquinhos naturais são erroneamente vistos como lugares que enfrentam mais problemas de segurança, manutenção e resistência do que os ambientes completamente artificiais que possuem equipamentos de concreto e plástico. Além disso, os benefícios da natureza para os cuidadores são ainda menos reconhecidos do que os benefícios para as crianças. O Instituto Alana tem enfrentado esse desafio por meio de uma estratégia de defesa e mobilização que busca promover a criação de espaços naturalizados de recreação. Desde 2020, estamos trabalhando em parceria com o projeto Urban95 da Fundação Van

Leer para estabelecer um programa que permita às cidades projetar, implementar e gerenciar espaços naturalizados por conta própria. Atualmente, estamos colaborando com sete cidades em todo o país, e a resposta tem sido muito positiva. Os pais e cuidadores estão envolvidos no processo de criação, planejamento e implementação, e veem esses lugares como uma estratégia para melhorar o acesso da família a espaços abertos e à natureza. Uma pesquisa recente realizada em uma das cidades, Fortaleza, mostrou que mais de 90% dos pais e cuidadores acreditam que os espaços naturalizados aumentam o tempo de lazer ao ar livre.

Esses "pocket parks" podem ser uma estratégia poderosa para ampliar o acesso à natureza em bairros historicamente carentes.

Reviver a memória coletiva na natureza

Cláudio Rodrigues, arquiteto e diretor de planejamento urbano do município de Mogi das Cruzes, em São Paulo, explica como assumir um papel de liderança na iniciativa Urban95 mudou sua visão:

"Apesar dos obstáculos esperados, existe uma memória coletiva e um entusiasmo em relação à conexão com a natureza que ajudam a promover o bem-estar e fortalecer os laços comunitários. As pessoas costumavam ter quintais e terreiros em suas casas, e esses espaços eram fundamentais para a socialização e a cultura. Durante meu trabalho com a iniciativa Urban95, aprendi que a conexão cultural com a natureza não é algo apenas do passado distante. Existe um forte e atual desejo, assim como oportunidades, de reconectar nossas vidas cotidianas com a natureza. A implementação de políticas públicas voltadas para espaços naturalizados de lazer é uma maneira de atender ao direito que todos nós temos de redescobrir essa conexão."



Foto: Rinaldo Martinucci

↑ Parque Natural Jardim Helena, São Paulo, Brasil

Hoje, meus filhos têm 15 e 10 anos, e ainda fazemos caminhadas em família todos os dias para relaxar e nos conectar entre nós e com a natureza. Na maioria das vezes, são as crianças que tomam a iniciativa. Depois de uma caminhada ao ar livre no final de um

dia cansativo e longo, voltamos para casa prontos para preparar o jantar e desfrutar de uma refeição juntos. A alegria e a cura que vêm da natureza ajudam a enfrentar os desafios da criação de filhos e deveriam estar disponíveis para todos diariamente.

↗ **Encontre este artigo on-line em earlychildhoodmatters.online/2023-24**

Referências

Chawla, L. (2006) Learning to love the natural world enough to protect it. *Barn* 24(2): 57-78. DOI: <https://doi.org/10.5324/barn.v24i2.4401>

Fyfe-Johnson, A.L., Hazlehurst, M.F., Perrins, S.P., Bratman, G.N., Thomas, R., Garrett, K.A. et al. (2021) Nature and children's health: A systematic review. *Pediatrics* 148(4): e2020049155. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2020-049155>

Islam, M.Z., Johnston, J. and Sly, P.D. (2020) Green space and early childhood development: A systematic review. *Reviews on Environmental Health* 35(2): 189-200. DOI: <http://dx.doi.org/10.1515/reveh-2019-0046>

Izenstark, D. and Ebata, A.T. (2022) Why families go outside: An exploration of mothers' and daughters' family-based nature activities. *Leisure Sciences* 44(5): 559-77. DOI: <https://doi.org/10.1080/01490400.2019.1625293>

Jimenez, M.P., DeVille, N.V., Elliott, E.G., Schiff, J.E., Wilt, G.E., Hart, J.E. and James, P. (2021) Associations between nature exposure and health: A review of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(9): 4790. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>

Sugar, S. (2021) *The Necessity of Urban Green Space for Children's Optimal Development*, Discussion Paper. New York: UNICEF. Available at: <https://www.unicef.org/documents/necessity-urban-green-space-childrens-optimal-development> (accessed November 2023).

World Health Organization. (2016) *Urban Green Space and Health: Intervention impacts and effectiveness*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.