

02 ABR 2001



CAMINHADAS em locais bucólicos fazem parte da receita de médico norte-americano para reduzir o nível de estresse

Exposição à natureza garante saúde melhor

A PRESENÇA DE ASPECTOS POSITIVOS DO MEIO AMBIENTE FAVORECE AS PESSOAS

Todos nós sabemos que nos expomos a fatores ambientais nocivos, como ar ou água poluídos por exemplo, pode nos fazer adoecer. Mas será que a presença de aspectos positivos, oriundos da natureza, colabora com nossa saúde? Talvez. Um artigo publicado pelo *American Journal of Preventive*

Medicine analisa vários estudos que sugerem que apenas observar a natureza já pode favorecer a saúde das pessoas.

Um estudo acompanhou pacientes que se recuperavam de cirurgias — parte deles contemplavam árvores, enquanto outros viam um muro de tijolo. “Os pacientes que podiam ver árvores das janelas de seus quartos tiveram em média um dia a menos de hospitalização, menos necessidade de remédios contra dor e poucas anotações negativas das enfermeiras”, disse o autor do artigo, doutor Howard Frumkin, da Emory University.

Outros estudos mostraram que presidiários acomodados

em quartos com vista exigiram menos visitas de médicos. E profissionais que podiam observar a natureza de seus ambientes de trabalho registraram menos dores de cabeça.

“Talvez isso aconteça porque o nível de estresse diminui e quando ficamos menos estressados nos tornamos mais saudáveis”, especulou Frumkin. “Mas também pode ser por outra razão. Talvez aconteçam alterações bioquímicas em resposta a árvores, plantas em geral ou animais. Ainda não descobrimos qual a causa do fenômeno”.

“Nossos mais remotos ancestrais nasceram, viveram e morreram em íntimo conta-

to com a natureza. Esses seres humanos precisavam ter uma boa noção de como a natureza funcionava. Eles tinham que ser capazes de detectar odores na água, traduzir as informações contidas em um vento, como, por exemplo, a chegada iminente de chuva”, explica Frumkin.

O que essa capacidade desenvolvida significa para a sociedade urbana, na qual tantas pessoas vão de carro para o trabalho e depois de volta para casa? Frumkin defende que os médicos deveriam receitar mais caminhadas em parques, tardes de jardinagem, finais de semana na praia, para permitir que a natureza exerça seu papel.