

A reflexão que se segue foi estimulada por uma recente visita a Sevilha, e em concreto por alguns dos seus parques. O argumento deste texto é o de que, para além do seu valor ecológico, os espaços naturais em cidades contribuem para a saúde física e mental humana, e por isso se torna cada vez mais essencial um planeamento urbano que confira à dimensão verde das cidades um lugar de maior destaque do que aquele que tem sido dado habitualmente.

Os parques mais conhecidos de Sevilha são provavelmente o de Maria Luísa e o Prado de San Sebastián, mas outros existem um pouco por todo o lado: Jardines de Murillo, Real Alcazár, Jardines de Cristina, e a muy verde Isla de la Cartuja. A relação dos sevilhanos com as zonas verdes parece ser tão séria, que em certos sites turísticos se propõe que a capital da Andaluzia se visite através dos seus parques. É num desses sites que se aprende, por exemplo, que a Alameda de Hércules foi o primeiro jardim público criado na Europa, em 1574. E noutro site brinca-se, afirmando-se que esta cidade espanhola é a que tem mais vitamina C no mundo, derivado das 48 mil laranjeiras, cuja plantação se iniciou durante o Califado de Córdoba, por volta do ano 1000.

Numa cidade cujas temperaturas em julho e agosto ultrapassam os 35 graus, os espaços verdes e as mais de cem mil árvores oferecem proteção contra a exposição solar direta, ao mesmo tempo que tornam mais tolerável a vida ao nível do solo. Num artigo de 2016, a FAO (*Food and Agricultural Organization*) expõe vários benefícios da convivência com árvores nas cidades, incluindo melhoria da qualidade do ar, mitigação da poluição atmosférica e sonora gerada pela atividade humana, e abrigo para aves e insetos. Por exemplo, segunda a mesma fonte, uma árvore adulta de grande porte consegue absorver 150 kg de CO<sub>2</sub> por ano.

A consultora Arcadis propõe três dimensões para o cálculo de um índice de sustentabilidade das cidades: pessoas (*people*), planeta (*planet*), e lucro (*profit*). A dimensão planeta é composta por várias subdimensões, como por exemplo: poluição atmosférica, espaços verdes, e ciclovias. No relatório de 2018, Lisboa ocupava a posição 39, numa lista de 100 cidades. São Paulo estava em 33<sup>o</sup>, e o Rio de Janeiro em 47<sup>o</sup>. A cidade na posição cimeira em 2018 nesta dimensão foi Estocolmo.

Para além das vantagens objetivas, entrar em sintonia com as árvores e plantas em parques urbanos tem um curioso efeito sobre o ritmo pessoal e tranquilidade percebida. Caminhar pelo Parque Maria Luísa e pelo denso Prado de San Sebastián, fruindo das sombras frescas,

do chilrear dos pássaros, e do bulício da folhagem das árvores monumentais, induz no andante uma sensação de quietude e serenidade, enquanto o passo desacelera quase sem se dar por isso, como que a emparelhar a existência com um compasso de vida mais brando.

Poderá dizer-se que tais emoções são fruto da imaginação, mas a avaliar por um artigo publicado em 2021 na *NewScientist*, a conexão dos seres humanos com a Natureza pode ser algo real, e até fundamental, para a saúde física e mental. No texto, Douglas e Douglas (2021) referem que a ligação entre pessoas e o mundo natural apenas agora começa a ser compreendida, mas tudo aponta para que a hipótese da biofilia, avançada por Wilson em 1984, esteja correta. A biofilia, segundo o famoso biólogo e entomologista, propõe a ideia de que o ambiente em que os seres humanos evoluíram moldou o cérebro para viver em harmonia com os ambientes naturais, como a savana, as florestas, e os cursos de água. Segundo Wilson, é por isso que as pessoas se sentem bem quando comungam com a Natureza.

Douglas e Douglas (2021) reportam um aumento significativo na produção científica que sustenta a ideia que as árvores e as zonas verdes em cidades contribuem para evitar ou aliviar os problemas de depressão, ansiedade, e outros transtornos de humor. Ajudam ainda a regularizar o sono, a reduzir o stress e a expressão de emoções negativas, e a criar interações sociais positivas. A melhoria da capacidade de concentração, do raciocínio, da memória e da criatividade têm sido também reportados noutras pesquisas. Mais curioso talvez, é o efeito positivo sobre a felicidade e a criação de um sentido para a vida, temas sobre os quais o autor deste texto já se debruçou por mais do que uma vez nos seus artigos em A Pátria.

Estas ideias não são apenas académicas. Nas Ilhas Shetland os médicos começaram em 2018 a prescrever “passeios pela Natureza”, como forma de reduzir a ansiedade, a pressão arterial, e o stress (World Economic Forum, 2018). E numa meta-análise de 210 artigos científicos, Wen, Yan, Pan, Gu e Liu (2019) confirmam que a saúde física e psicológica pode melhorar com um “banho de floresta” (*forest bathing*, no original).

Contabilizar o valor de uma árvore numa cidade pode parecer ser um exercício matemático descabido, mas face aos benefícios anteriormente expostos, pode ser a única maneira para mostrar a políticos e autarcas pobres em mentalidade responsável e sustentável que vale muito a pena investir em árvores e em parques. Assim como pode servir para mostrar às

mesmas cabeças movidas por um economicismo arcaico e irresponsável que a substituição de florestas verdes por florestas de betão cinzento acarreta mais prejuízos do que vantagens.

Enquanto a necessária mudança para um mundo mais verde dá passos em frente e outros para trás, Sevilha parece já ter percebido a vantagem de ter a Natureza a habitar na cidade. Tal como Singapura, uma das cidades mais verdes do mundo: a abertura do *Gardens by the Bay*, em 2012, espantou o mundo, com os seus gigantescos jardins verticais, mas as plantas e os animais também marcam forte presença nas reservas naturais ao redor e dentro da cidade, nos jardins, e nas ruas profusamente arborizadas e floridas. O plano desta metrópole asiática é muito ambicioso, e inclui plantar um milhão de árvores até 2030. A visão é transformar Singapura, de uma cidade com jardins, para a primeira cidade num jardim.

Claro que não cabe apenas a políticos a responsabilidade pelo cultivo, literal e figurado, dos parques e árvores em cidades. É obrigação de todos os cidadãos, também de forma literal e figurada, proteger e estimular a Natureza, esteja ela dentro ou fora dos aglomerados humanos. Já não é apenas o Planeta que disso depende. Também a felicidade e a qualidade de vida das pessoas parecem estar irremediavelmente associadas ao convívio próximo com a Natureza.

Referências:

Douglas, K. & Douglas, J. (24 March 2021). Green spaces aren't just for nature: they boost our mental health too. *NewScientist*, acessível em:

<https://www.newscientist.com/article/mg24933270-800-green-spaces-arent-just-for-nature-they-boost-our-mental-health-too/>

FAO e os benefícios de árvores em cidades:

<https://www.fao.org/zhc/detail-events/en/c/454543/>

Relatório da Arcadis:

[https://www.arcadis.com/campaigns/citizencentriccities/images/%7B1d5ae7e2-a348-4b6e-b1d7-6d94fa7d7567%7Dsustainable\\_cities\\_index\\_2018\\_arcadis.pdf](https://www.arcadis.com/campaigns/citizencentriccities/images/%7B1d5ae7e2-a348-4b6e-b1d7-6d94fa7d7567%7Dsustainable_cities_index_2018_arcadis.pdf)

Sevilha através dos seus parques:

<https://www.visitasevilla.es/en/history/seville-through-its-parks>

Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., Gu, X., & Liy, Y. (2019). Medical empirical research on forest bathing (*Shinrin-yoku*): A systematic review. *Environmental Health Preventive Medicine*, 24, 70.

*World Economic Forum*: Doctors in Scotland can now prescribe nature, acessível em <https://www.weforum.org/agenda/2018/10/doctors-in-scotland-can-now-prescribe-nature/>

Imagem de [Franz Bachinger](#) por [Pixabay](#)