



Dia Mundial do Meio Ambiente

Conectando Pessoas à Natureza: na cidade e no campo, dos polos ao Equador

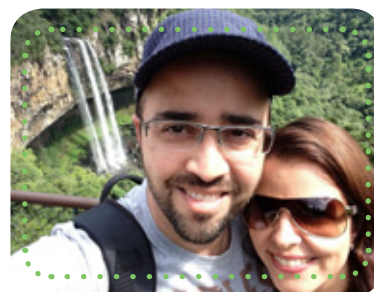
No dia 05 de junho, comemora-se o **Dia Mundial do Meio Ambiente**. Desde 1972, quando a Organização das Nações Unidas (ONU) incluiu essa data no calendário internacional, esse se tornou o principal veículo das Nações Unidas para incentivar a conscientização da sociedade e a prática de ações mundiais para a proteção do planeta.

No Brasil, mais do que um dia, a primeira semana do mês de junho foi estabelecida por decreto como a Semana Nacional do Meio Ambiente.

Hoje, a importância dessa data é mais que evidente, devido aos problemas ambientais que o mundo tem enfrentado – como aquecimento global, poluição do ar e da água, desmatamentos e desertificação.

Todos nós temos como contribuir para que as sociedades caminhem rumo à sustentabilidade e para que a harmonia entre o desenvolvimento socioeconômico e a conservação da natureza deixe de ser mera utopia.

A cada ano, a ONU define um assunto importante para discussão global no Dia Mundial do Meio Ambiente. Para 2017, o tema escolhido foi **Conectando Pessoas à Natureza: na cidade e no campo, dos polos ao Equador**, que nos convida a pensar sobre como somos parte da natureza e como intimamente dependemos dela.



Estas fotos de servidores do IFRJ (que atuam nos setores de Saúde, Segurança do Trabalho e Meio Ambiente) são uma pequena celebração à conexão de pessoas com a natureza.

O assunto nos desafia tanto a encontrar maneiras de valorizar e experimentar esse relacionamento vital quanto a compreender as muitas formas pelas quais os sistemas naturais apoiam a nossa própria prosperidade e o nosso bem-estar. O que se tem discutido sobre o fornecimento de alimento e água, os recursos genéticos, as reservas de gases de efeito estufa e os serviços ecossistêmicos (polinização, benefícios de lazer, de saúde e espirituais)?

Na era do asfalto e dos *smartphones*, e entre as distrações da vida moderna, as conexões com a natureza podem ser passageiras, mas, com a sua ajuda, o Dia Mundial do Meio Ambiente pode deixar mais claro do que nunca que precisamos de harmonia entre a humanidade e a natureza para que ambos possamos prosperar.



Estas fotos de servidores do IFRJ (que atuam nos setores de Saúde, Segurança do Trabalho e Meio Ambiente) são uma pequena celebração à conexão de pessoas com a natureza.

Responsabilidade Socioambiental do IFRJ

A administração pública tem grande relevância no consumo dos recursos naturais, assim como a formação no Ensino Técnico e Superior tem papel crucial a desempenhar em resposta a esses desafios. Para isso, é fundamental que a nossa postura seja a de sensibilizar nossos alunos, principalmente por meio do exemplo, avaliando e ampliando sempre seus esforços para a construção de um ambiente sustentável, bem como promovendo educação para o desenvolvimento sustentável e o alcance social das suas ações.

No âmbito institucional, vamos caminhando para um futuro mais sustentável no IFRJ, adotando especialmente duas ações. A primeira delas é o diagnóstico da Gestão Ambiental em seus diversos *campi*, por meio do qual identificamos as principais demandas locais referentes a essa questão, possibilitando, assim, que os gestores conheçam seus problemas ambientais e os superem. Pretendemos que esse trabalho – já realizado em diversos *campi* – alcance os demais. A segunda ação consiste na implantação da Agenda Ambiental da Administração Pública (A3P), um programa que visa promover a economia de recursos naturais e a redução de gastos institucionais, além de contribuir para a revisão dos padrões de produção e consumo e a adoção de novos referenciais de sustentabilidade no âmbito da administração pública.

Esse é um instrumento que facilitará a obtenção de melhores resultados na gestão dos *campi*, contribuindo para a economia de recursos financeiros e o cumprimento de exigências legais. Os primeiros passos já foram dados. Pretendemos iniciar a implantação da A3P no novo prédio da reitoria, com a possibilidade de inclusão de outros *campi* nesse primeiro momento, caso haja interesse. Posteriormente, abrangeremos todos os *campi*.

Para mais informações, entre em contato conosco, pelo e-mail: <meioambiente@ifrj.edu.br>.



Como a conexão com a natureza interfere na saúde

As experiências em espaços urbanos verdes têm sido reconhecidas como uma notável fonte de resultados positivos à saúde de maneira geral. A conexão do ser humano com a natureza melhora a saúde física (reduz a pressão arterial, alergias e a mortalidade por doenças cardiovasculares), o bem-estar mental (reduz o estresse) e o bem-estar social, além de ajudar na promoção de hábitos saudáveis, como a prática de atividades físicas. Conseqüentemente, algumas cidades no mundo têm investido na provisão, gestão e ampliação dos espaços verdes públicos.



A variação na duração e na frequência do contato com a natureza também pode influenciar nos resultados de saúde em longo prazo. Estudos demonstram que uma maior duração dessa conexão com a natureza está significativamente relacionada à diminuição da prevalência de depressão e hipertensão e ao aumento da atividade física. Já a frequência de visitação a espaços verdes se revelou um importante preditor para o aumento da coesão social. Essas constatações fortalecem outras pesquisas cujos resultados evidenciaram que uma maior habitualidade com a natureza está relacionada com um melhor bem-estar, a felicidade, a satisfação com a vida e com uma baixa nos níveis de ansiedade.

Um desses estudos – publicado na Scientific Reports em 2016 – sugere que até 7% dos casos de depressão e 9% de hipertensão poderiam ser evitados se todos os habitantes da cidade visitassem espaços verdes pelo menos uma vez por semana

durante 30 minutos ou mais. Tais constatações implicam também novas possibilidades de intervenção de saúde. Por exemplo, embora a provisão e a qualidade dos espaços verdes sejam indubitavelmente importantes, os programas de saúde que visam reduzir a prevalência da depressão ou da hipertensão podem também concentrar-se em intervenções comportamentais, isto é, promovendo visitas mais duradouras a espaços verdes urbanos. Além disso, tais benefícios de fluxo contínuo podem valorizar consideravelmente esses espaços tanto econômica quanto socialmente.

Em vista dos aspectos observados, percebe-se que as interações com a natureza fornecem simultaneamente resultados de saúde mental, física e social à população por meio de múltiplos caminhos. Ao aproveitar o potencial sinérgico dessas vias, o contato com a natureza possibilita a diminuição da prevalência de condições crônicas, como também outras condições agudas que ocorrem em uma pessoa. Portanto, são inegáveis os benefícios proporcionados à saúde dos que entram em conexão mais intensa com a natureza, o que nos convida a repensar: que tipo de relação estamos estabelecendo com os espaços públicos verdes à nossa disposição?

