



## Valores relacionais e experiências ecossistêmicas: uma análise exploratória sobre saúde mental

Bruna Roque da Silva <sup>(1)</sup>, Elaine Aparecida Rodrigues <sup>(1,2)</sup> e Delvonei Alves de Andrade <sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares-IPEN, São Paulo, SP, <sup>(2)</sup> Departamento de Uso Sustentável de Recursos Naturais, Instituto de Pesquisas Ambientais, São Paulo, SP. E-mail para contato: [bruna.roque@usp.br](mailto:bruna.roque@usp.br)

Eventos recentes, como a pandemia da COVID-19 e a intensificação das mudanças climáticas, reforçaram a relevância dos serviços ecossistêmicos para a saúde humana, em especial no campo da saúde mental. Para uma compreensão mais ampla sobre os efeitos da exposição à natureza, este estudo analisou a contribuição dos serviços ecossistêmicos e dos valores relacionais para a promoção da saúde mental. Foi realizada uma revisão da literatura, com pesquisa na base *Web of Science*, em outubro de 2024, com descritores relacionados a saúde mental e serviços ecossistêmicos. Foram recuperados 263 registros e selecionados 74 artigos. Os resultados indicam que o contato direto com áreas verdes urbanas e rurais – florestas, parques e jardins – está associado à redução de estresse, ansiedade e depressão, além de estimular atividades físicas, recreação e socialização. Experiências de jardinagem comunitária, por exemplo, revelaram a importância da “tríade da jardinagem” (cuidado, realização e conexão com a natureza), que favorece a autoestima, disciplina, sendo de propósito e fortalecimento de vínculos interpessoais. Esses benefícios não se limitam ao ambiente imediato, sendo transferidos para outras dimensões da vida cotidiana. A literatura também evidencia que os benefícios psicológicos emergem do valor instrumental da natureza mas, sobretudo, de valores relacionais: afeição, responsabilidade e vínculos construídos em interações com ambientes vivos. Durante a pandemia, o acesso a espaços verdes mostrou-se decisivo para o relaxamento, a socialização e a resiliência emocional frente ao isolamento. Foram identificadas lacunas importantes, como a escassez de estudos sobre ambientes aquáticos e contextos institucionais específicos, além da necessidade de maior equidade no acesso a áreas naturais. Conclui-se que os serviços ecossistêmicos desempenham papel central na promoção da saúde mental e que a incorporação de valores relacionais amplia a compreensão de seus benefícios. Assim, investimentos em ambientes naturais e políticas que garantam seu acesso é essencial para fortalecer resiliência, promover bem-estar e saúde pública.

**Palavras-chave:** Natureza; áreas verdes; bem-estar; saúde mental