ISSN: 2358-8829

O ESPAÇO URBANO E A CONEXÃO COM A NATUREZA: PRÁTICAS PEDAGÓGICAS PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL DISCENTE

Rosélia Pereira Dinoah Aguiar [1]
Dairla Luzianne Cândido de Araújo [2]
Maria Luciene Andrade Silva [3]

RESUMO

O crescimento urbano desordenado e a escassez de áreas verdes nas cidades intensificaram o distanciamento entre os sujeitos e o meio natural. No universo juvenil, essa realidade é agravada pelo uso excessivo de telas e redes sociais, resultando em sedentarismo, pouca socialização, falta de atenção e prejuízos à saúde mental. Diante desse cenário, este artigo relata uma experiência pedagógica desenvolvida durante a Semana do Meio Ambiente com estudantes do 3º ano do Ensino Médio de uma Escola de Referência em Recife (PE). A intervenção fundamentou-se na Hipótese Científica da Biofilia, na Teoria da Restauração da Atenção e na Ecopsicologia. A prática articulou-se em duas etapas: inicialmente, realizaram-se dinâmicas e discussões reflexivas em sala de aula sobre serviços ecossistêmicos, biodiversidade urbana, conforto térmico e bem-estar humano. Em seguida, os discentes realizaram um percurso pedagógico até o Parque da Tamarineira, onde vivenciaram a história local, dinâmicas de percepção sensorial e momentos de relaxamento e integração ao ar livre. A metodologia adota uma abordagem qualitativa, caracterizando-se como um relato de experiência analítico-crítico. Os resultados evidenciaram uma mudança significativa no comportamento dos estudantes durante a vivência no parque: observou-se a desconexão espontânea dos dispositivos móveis, o fortalecimento dos laços sociais e a redução dos estados de ansiedade comumente associados às pressões da etapa escolar. A imersão no ambiente natural atuou como um recurso restaurador da atenção e regulador emocional. Conclui-se que o planejamento de práticas pedagógicas em espaços verdes urbanos constitui uma estratégia urgente para a promoção do bem-estar discente, o fortalecimento da consciência socioambiental e a mitigação do déficit de natureza.

Palavras-chave: Biofilia, Restauração da Atenção, Ecopsicologia, Saúde Mental, Educação Ambiental.

[1] Mestranda do Curso de Ciências Ambientais da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, roselia.aguiar@ufpe.br;
[2] Mestranda do Curso de Ciências Ambientais da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, dairla.candido@ufpe.br;
[3] Mestre em Educação pela Universidade de Pernambuco – UPE, maluandrade3@hotmail.com .