

20 minutos diários na natureza: será esta sua próxima prescrição?

Por Liz Scherer

E se uma caminhada em um ambiente verde pudesse remodelar cérebros, recalibrar a noção de tempo e evitar problemas de saúde mental? Se as tendências das pesquisas forem verdadeiras, em breve você poderá prescrever “20 minutos de natureza por dia”.

As evidências dos benefícios para a saúde da exposição a espaços verdes, como parques, espaços abertos, jardins, academias ao ar livre e trilhas florestais, são predominantemente observacionais e experimentais. Entretanto, isso não impediu o reconhecimento global de que essa exposição é importante.

Após a pandemia, o governo britânico [destinou mais de cinco milhões](#) de libras para esforços de recuperação que envolveram especificamente espaços verdes. Desde então, comprometeu-se ainda mais com um amplo

[programa de prescrição social](#)

que conecta os pacientes a “profissionais de ligação” que determinam as necessidades de cuidados pessoais e facilitam intervenções comunitárias e voluntárias. Essas intervenções [podem incluir](#)

caminhadas em grupo e voluntariado para ajudar em hortas comunitárias ou esforços de conservação. Programas verdes semelhantes também podem ser encontrados no Japão – onde o shinrin-yoku (banho na floresta) foi recentemente adotado como estratégia nacional de saúde –,

[nos EUA e no Canadá](#)

[Leia aqui na íntegra](#) .

20 minutos diários na natureza: será esta sua próxima prescrição?

Fonte: Medscape, em 12.04.2024
