

O URBANISMO COMO FORMA DE COMBATE AO ALZHEIMER

Urbanism as a form of combating Alzheimer

FERREIRA, Priscila Portaluppi

RESUMO

Nossa sociedade vem descobrindo e enfrentando, cada vez mais, doenças mentais, dentre elas, podemos citar uma em particular que trata da memória, ou mais especificamente, a perda dela, mais conhecida como mal de Alzheimer. O presente artigo preza por idealizar um tratamento para essa doença através do urbanismo, a cidade, ajudar no tratamento para esse mal, isso por conta de inúmeros fatores, como, o urbanismo participativo, a arborização da cidade, as formas de se caminhar nela, entre tantos outros fatores que à primeira vista não parecem ter relação nenhuma, seja talvez aí que encontraremos um suporte para combater e reduzir essa parcela de pacientes que sofrem de Alzheimer. Acontece que, em nosso mundo, vemos cada vez mais que as pessoas muitas vezes, e por muitas causas, estão perdendo a relação com a cidade, muitas vezes por conta da pressa, da correria do dia a dia, de situações, e dentre tantos fatores, não podemos esquecer do suporte, qual o suporte que a cidade apresenta para essas pessoas e se essas cidades de fato apresentam suporte para que as pessoas se sintam parte dela, desse conjunto de tantas particularidades que chamamos de cidade. Mas a grande questão é, qual seria a relação entre uma doença mental com a cidade? Talvez a resposta seja mais simples do que pensamos, talvez isso esteja à nossa frente há tanto tempo que esquecemos de olhar novamente. E é por isso que esse artigo preza, por recordarmos, aprendermos a olhar para o que tínhamos, para o que temos e para o que podemos começar a ter. Se trata de ampararmos um ao outro, um apoio mútuo entre as pessoas e as cidades, afinal as cidades precisam de pessoas tanto quanto as pessoas precisam das cidades.

Palavras-Chave: Alzheimer; Urbanismo; Saúde Mental; Cidades.

ABSTRACT

Our society has been discovering and facing more and more mental illnesses, among them we can mention one in particular that deals with memory, or more specifically, a loss of it, better known as Alzheimer's disease. Participatory urbanism, an afforestation of the

city, and ways to walk in it, such as participatory urbanism, the forestation of the city, how to walk in it, among many other factors that at first sight do not seem to have relationship, which is a package for patients suffering from Alzheimer's. It happens that in our world, we see more and more that as people many times, and for many causes, is losing a relationship with the city, often on account of the press, the day-to-day running of situations, and among so many factors, we can not forget the support, what support a city for the people and if the cities in which it is known its own account, as a set of specialized pieces that we call a city. But the big question is, what is the relationship between a mental illness and a city? Maybe it's a simpler answer than we think, maybe it's been in front of us for so long that you forget to look again. And this is why this article, by recording, learn to look at what we had, to what is for what we can start. It is about supporting each other, a mutual support between how people and cities, after all as cities as people of the cities.

Keywords: Alzheimer; Urbanism; Mental Health; Cities.

INTRODUÇÃO

Cada vez mais percebemos em nossa sociedade, que, a parcela de pacientes com distúrbios mentais vem crescendo. Se tratando especificamente do mal de Alzheimer, segundo a Associação Brasileira de Alzheimer, os números vão dobrar até 2030. Primeiro devemos entender do que se trata essa doença, Alzheimer ou também conhecido como mal de Alzheimer, se trata de uma doença progressiva que ataca as funções cognitivas. “A doença de Alzheimer começa a assumir proporções epidêmicas e vem afetando um número cada vez maior de pessoas, tendo em vista que nossa população está cada vez mais idosa” (POIRIER; GAUTHIER, 2016).

Uma das principais características dessa deficiência é a perda de memória, mas a grande questão é, como podemos intervir e tratar uma doença mental através do urbanismo? Realmente parece uma questão difícil de se conectar em um primeiro momento, mas acontece que, uma coisa leva a outra. Quando falamos de urbanismo estamos falando de cidades, e em suma, quando falamos de cidades, falamos de pessoas, talvez seja aí que esteja a nossa brecha.

É muito fácil ouvir pessoas no nosso dia a dia, falando a seguinte frase: “minha nossa, eu nem tinha percebido que este lugar tinha mudado!”. Nessa frase, percebe-se que

essa pessoa não viu essa mudança acontecer, muito menos participou dela, a mudança simplesmente aconteceu sem ela perceber. Talvez isso seja fruto da vida corrida que grande parte da nossa sociedade vive atualmente, ou pelo simples fato de se locomover apenas por meios de transporte rápido e não caminhar pela cidade, inúmeros fatores podem ser levados em conta. Porém, como já foi dito, uma coisa leva à outra, se nessa situação tivéssemos uma cidade onde o ato de caminhar fosse mais efetivo, se a cidade apresentasse uma boa vegetação para filtrar os raios solares do dia, e uma boa iluminação à noite para tornar o caminhar seguro, talvez essa pessoa, andasse mais pelas ruas de sua cidade e tivesse percebido essa mudança logo no início, e talvez até participado dessa mudança, ter feito parte da mesma.

Claro que são inúmeros fatores e variáveis que devem ser levados em conta quando falamos de uma doença mental, e deve ser feita uma pesquisa muito minuciosa, levando em conta dados, estatísticas incidência da doença, idade, condição física, mental e condições do ambiente em que essas pessoas vivem, afinal estamos falando da mente das pessoas, de seu sistema neurológico. Por isso é sensato traçarmos uma linha de raciocínio que nos dê um parâmetro para entendermos como o urbanismo, uma coisa, relativamente, distante da medicina poderá auxiliar em tese no tratamento do Alzheimer.

O que temos

É fato que, segundo a ABRAZ, a previsão é que o número de doentes de Alzheimer chegue a 65,7 milhões em 2030 e a 115,4 milhões em 2050. Portanto, concluímos que milhares de pessoas e famílias sofrem com essa doença. É comum presenciarmos cenas de preocupação quando pacientes saem na rua sozinhos, expressada por seus parentes ou cuidadores, muitas vezes por sentirem medo de que o paciente com DA (doença de Alzheimer) não reconheça o caminho para voltar. É claro que toda a complexidade da doença vai muito além disso, porém, talvez, se esse paciente estiver sempre conectado à cidade, andar por ela, se exercitar física e mentalmente nesses espaços urbanos, talvez ela crie uma relação com a cidade que vai ser mais um ponto de apoio nesse tratamento ou até na prevenção do mesmo. Ou seja, temos pacientes que sofrem com uma doença relacionada à memória e a perda da capacidade cognitiva. Temos cada vez mais pessoas que não caminham pelas cidades de forma tranquila, temos cidades que não propiciam esses ambientes para os pedestres. E temos também uma população que muitas vezes não

está ciente das mudanças da cidade, e até de sua imagem em si trazendo à tona a falta do urbanismo participativo.

Por onde podemos começar

Antes de chegarmos no ponto principal do artigo, é interessante que entendamos os meios para isso. Podemos começar com alguns conceitos como o urbanismo participativo. As cidades são planejadas e resolvidas por profissionais da arquitetura e do urbanismo em conjunto com diversas áreas e setores governamentais, porém quando apresentamos a proposta desses problemas e projetos serem resolvidos através de todos esses profissionais em conjunto com a participação da população, estamos falando do urbanismo participativo. Que é uma forma legal de a população estar presente e ciente, auxiliando nas decisões das construções de suas próprias cidades. E as consequências de se adotar esse processo são incríveis, pois tornamos nossos cidadãos mais presentes nas decisões governamentais, apresentando um urbanismo mais democrático e consequentemente vamos acabando com a desigualdade. Além de tornar os cidadãos mais conscientes.

Recentemente, uma pesquisa feita pelo *Health Technology Centre of Halland*, mostrou que com a ajuda do *Google Street View*, conseguimos fazer com que pacientes de Alzheimer trabalhem essa questão da memória através de imagens antigas do satélite que mostram suas ruas no passado. O projeto consiste em conectar uma tela em forma de bolha, ampla e em frente a essa tela posicionar uma espécie de bicicleta ergométrica, no caso o dispositivo é intitulado *BikeAround*. Conforme o paciente vai pedalando, o satélite envia imagens como se ele realmente estivesse andando de bicicleta por essas ruas. Fazendo com que as memórias vão surgindo, ao mesmo tempo em que se está praticando atividade física. Segundo Anne-Christine Hertz, diretora do centro de pesquisas, “esse tipo de aliança produz dopamina no cérebro e tem o potencial de afetar o gerenciamento de memória de uma forma profunda”. O que evidencia a conexão que uma imagem que represente algo para pessoas pode fazê-las sentir e se lembrar de novo. Com essa pesquisa já provada, podemos realmente acreditar que pode dar certo.

Outro ponto que deve ser levado em conta, é o espaço que as pessoas têm dentro da cidade. Esses espaços devem se desenvolver a fim de apresentar, incentivar, despertar interesse nas pessoas, e fazer um convite para que os mesmos permaneçam nesses

espaços. Ainda mais quando há um paisagismo existente para esses lugares. É provado que quando entramos ou simplesmente permanecemos em espaços com plantas, nos lembramos, conseqüentemente de respirar, o que com a correria do dia a dia, muitas vezes esquecemos de fazer profundamente. Cientificamente, a respiração é um tratamento para muitas doenças, conseguimos um melhor rendimento, nosso organismo funciona melhor, quando respiramos corretamente, trazendo inúmeros benefícios à saúde.

Mais uma informação que pode ser levada em conta é que estudos provam que quem já sofreu de depressão tem uma maior chance de desenvolver problemas neurológicos, um estudo feito na Universidade da Califórnia em São Francisco comprova isso. “Os participantes do estudo eram 3,5 vezes mais propensos a desenvolver demência vascular se tivessem sintomas de depressão tanto na meia-idade quanto mais tarde na vida, o que sugere que a depressão recorrente provoca alterações vasculares que coloca as pessoas em risco para a demência”. Palavras ditas pela professora psiquiatra da universidade e autora da pesquisa.

Até agora temos informações, muitas informações, mas se traçarmos uma linha de raciocínio, conseguimos expor um pensamento fundamentado em estudos comprovados. É hora de começarmos a fazer conexões, pontes entre as informações.

Onde chegamos

A presente pesquisa, apresentou dados onde diz que a respiração feita corretamente, gera um bem-estar, um melhor funcionamento para o nosso organismo, tanto para nossa saúde física como mental. Pessoas que tratam depressão e ansiedade exercitam a respiração correta, é um dos principais tratamentos nesses casos. Se temos pessoas que respiram mais corretamente e com mais frequência, porque as mesmas são lembradas de respirar por conta dos ambientes em que estão, temos uma diminuição na taxa de pacientes que apresentam ansiedade e depressão. Se temos como informação que, a depressão pode conseqüentemente direta ou indiretamente afetar no desenvolvimento do mal de Alzheimer, se reduzirmos essa taxa de pacientes com depressão vamos em suma, diminuir a porcentagem de pacientes com Alzheimer.

Outro pensamento é, mais acima vimos que a memória da cidade, a imagem da mesma está ligada às nossas memórias, aos nossos sentimentos, e um fato que preocupa cuidadores de pacientes com Alzheimer é que eles se percam pela cidade. Talvez com o

urbanismo participativo, consigamos que as pessoas façam parte das mudanças da cidade e quando saírem na rua mesmo depois de muito tempo a reconheçam, se sintam parte da cidade, nesse ponto, podemos acreditar que encontramos talvez mais um apoio para o tratamento contra o Alzheimer.

Em suma, pacientes que sofreram de depressão, tem uma chance maior de desenvolver o Alzheimer no futuro. Acontece que talvez se conseguirmos tratar a depressão diminuiremos a parcela de pessoas que desenvolvem o Alzheimer, esse processo também pode ser feito através do urbanismo. O que é essencial entender, é que não é simplesmente o urbanismo, é a forma como a pessoa interage com a cidade se o projeto urbanístico for exercido com bom senso. Ao que se refere à depressão, se trata de pessoas que estão com dificuldade em enxergar a beleza da vida, algo que a cidade pode influenciar na maneira de ter essas vistas. É muito comum, hoje em dia vemos cidades, principalmente metrópoles, onde o cinza prevalece, talvez se implantarmos uma fauna mais rica, uma biodiversidade, tivéssemos mais cores em nossa cidade, é comprovado cientificamente que as cores tendem a influenciar os sentimentos, temos então um fator a favor do tratamento. Ainda no posicionamento de uma vista paisagística mais aflorada, quando o ser humano tem mais contato com a natureza, ele respira melhor, fica mais relaxado, o que vai influenciar em sua saúde mental e física, temos aí outro ponto a nosso favor. Acontece que um dos exercícios de tratamento para a depressão é aprender ou reaprender a respirar, trabalhar esse auto-controle, e nisso a arborização mais dedicada das cidades vai influenciar. Podemos continuar, dando inúmeras razões pelas quais é valido se acreditar que o projeto bem pensado de cidade, vai ajudar no tratamento contra a depressão, e isso tudo vai gerar uma mudança, acontece que em tese, se conseguirmos diminuir a incidência de pacientes com depressão reduziremos o grupo de risco do Alzheimer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa trata do tema mal de Alzheimer, uma doença que segundo o ABRAZ (Associação Brasileira de Alzheimer) está cada vez mais presente em nossa população mundial e pode aumentar conforme os anos. Se essa pesquisa, através do urbanismo, conseguir reduzir esse percentual, servir de tratamento ou até mesmo impedir as pessoas de sofrerem com essa doença, pessoas que não conseguem se lembrar de

acontecimentos, memórias ou até pessoas importantes de sua vida, que aos poucos vão perdendo sua capacidade, sua autonomia, suas lembranças, o que fizeram e construíram, se essa pesquisa conseguir ajudar essas pessoas e as pessoas que estão próximas delas, essa pesquisa se faz justificada por si só.

Talvez, mesmo depois de tanto embasamento teórico e científico, nos caiba acreditar em algo maior que qualquer teoria científica. O mal de Alzheimer, conhecido como a doença da paciência e do amor, se trata de dificuldade, da perda da memória e independência de pessoas, pode ser que a forma como vemos e interagimos com a cidade mude ou altere de alguma forma as estatísticas de incidência dos dados apresentados pela doença, e se conseguirmos fazer isso, além da ciência, tivemos ao nosso lado algo de que se trata de humanidade, da própria vida, da fé e da esperança, sentimento. Se conseguirmos fazer isso, apenas incentivando a respirar o ar, olhar para as árvores, para as cidades, para os caminhos que ela apresenta, e fazer com que elas se sintam acolhidas por elas de novo e queiram permanecer nesses espaços urbanos, seja praticando atividade física, mental, estando nesses espaços com pessoas queridas ou simplesmente contemplando-os, talvez tenhamos conseguido, através do urbanismo, ajudar na saúde das pessoas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALZHEIMER (ABRAZ). **O que é Alzheimer**. Disponível em: <http://abraz.org.br/sobre-alzheimer/o-que-e-Alzheimer>. Acesso em 15 de outubro de 2017.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALZHEIMER (ABRAZ). Quanto antes souber, melhor. Disponível em: <http://abraz.org.br/abraz-na-midia/release-institucional-doenca-de-alzheimer>. Acesso em 15 de novembro de 2017.

CHING, F. D. K. **Arquitetura, Forma, Espaço e Ordem**. 3 ed. 2013.

DA REDAÇÃO. **Depressão pode ser sinal de Alzheimer**. Disponível em: <http://veja.abril.com.br/saude/depressao-pode-ser-sinal-de-alzheimer/>. Acesso em: 15 de outubro de 2017.

FRAMPTON, Kenneth. **História Crítica da Arquitetura Moderna**. 2 ed. 2008.

FUNIBLOGS. **Urbanismo participativo para uma cidade sustentável**. Disponível em: <https://blogs.funiber.org/pt/arquitetura-e-desenho/2016/05/30/funiber-cidade-sustentavel>. Acesso em 25 de outubro de 2017.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

HORN, M.G. S. **Sabores, cores, sons, aromas. A organização dos espaços na Educação Infantil**. Porto Alegre. Artmed, 2004.

<http://www.proenc.iq.unesp.br/index.php/ciencias/34-textos/318-areser>. Acesso em 25 de setembro de 2016.

KOWALTOWSKI, D. C. C. K. **Metodologia e CAD no Projeto Arquitetônico**. Seminário Internacional FAU-USP - Computação: Arquitetura e Urbanismo, anais. São Paulo, SP.1992.

KOWALTOWSKI, D. C. C. K.; MOREIRA, D. C.; PETRECHE, J. R. D.; FABRÍCIO, M. M. **O processo de projetar em arquitetura da teoria à tecnologia**. Brasil, Oficina de textos, FAPESP, 2011.

LE CORBUSIER. **Por uma arquitetura**. 6ª ed. São Paulo: Perspectiva, 2009.

LUCCHESI, L.; HARTMANN, A. **DESEMBARCANDO O ALZHEIMER: um guia prático para familiares e cuidadores**. Coleção L&PM E-books, 2012.

NEPOMUCENO, T. **5 fatos sobre o Alzheimer que todo mundo precisa conhecer**. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/5-fatos-sobre-o-alzheimer-que-todo-mundo-precisa-conhecer/>. Acesso em 25 de outubro de 2017.

PERULLI, P. **Visões da Cidade**. As formas do mundo espacial. Senac, 2012.

PORTAL PROGRAMA CIDADES SUSTENTÁVEIS. Disponível em: <http://indicadores.cidadessustentaveis.org.br/area-verde-por-habitante>. Acesso em 26 de setembro de 2016.

PORTAL VITAL. **Controle a respiração e viva melhor**. Disponível em: <https://www.portalvital.com/saude/bem-estar/controle-a-respiracao-e-viva-melhor> . Acesso em 25 de setembro de 2016.

PROENC – INSTITUTO DE QUÍMICA. **Ar e seres vivos**. Disponível em:

TABACOW, J. (org). Roberto Burle Marx. **Arte e paisagem** (conferências escolhidas). São Paulo: Studio Nobel, 2004.