

## EDUCAÇÃO AMBIENTAL E SAÚDE MENTAL: INTEGRALIZANDO PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS

**Maria Luiza Magalhães de Carvalho**

Universidade Estadual do Maranhão- UEMA Campus Caxias

**Antonio Marcos Medeiros de Oliveira**

Universidade Estadual do Maranhão- UEMA Campus Caxias

**Sara Oliveira Carvalho**

Universidade Estadual do Maranhão- UEMA Campus Caxias

**Sâmya da Silva Oliveira**

Universidade Estadual do Maranhão- UEMA Campus Caxias

**Deuzuita dos Santos Freitas Viana**

Universidade Estadual do Maranhão- UEMA Campus Caxias

**Resumo:** O aumento da degradação ambiental e o distanciamento das novas gerações em relação ao meio ambiente tornam urgente a implementação de práticas sustentáveis no âmbito acadêmico. Ao trabalhar a Educação Ambiental em atividades extensionistas é importante considerar os aspectos sociais e científicos, para que o indivíduo adquira conhecimentos, comportamentos, atitudes e habilidades práticas para atuar de forma contínua na busca de solução para os problemas ambientais para promover a sustentabilidade e melhoria da qualidade de vida. O Jardim sensorial e oficinas de reciclagem estimulam a criatividade, fortalecem laços sociais, promovendo práticas sustentáveis e conscientização ambiental. O projeto objetiva promover a Educação Ambiental através de um jardim sensorial e atividades sustentáveis, visando melhorar o bem-estar emocional e cognitivo. A iniciativa dialoga diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030. O projeto pretende promover melhorias na saúde mental dos participantes, reduzir a geração de resíduos, ampliar a consciência ambiental e fortalecer a função social da universidade pública. Dessa forma, a proposta contribui para a construção de uma cultura de sustentabilidade e de cuidado integral com a vida.

**Palavras-chave:** Meio ambiente, Saúde, Extensão.

## ENVIRONMENTAL EDUCATION AND MENTAL HEALTH: INTEGRATING SUSTAINABLE PRACTICES

**Abstract:** The increasing environmental degradation and the distancing of new generations from the environment make the implementation of sustainable practices in academia urgent. When working on Environmental Education in extension activities, it is important to consider social and scientific aspects so that individuals acquire knowledge, behaviors, attitudes, and practical skills to continuously seek solutions to environmental problems, promoting sustainability and improving quality of life. The sensory garden and recycling workshops stimulate creativity, strengthen social bonds, promoting sustainable practices and environmental awareness. The project aims to promote Environmental Education through a sensory garden and sustainable activities, aiming to improve emotional and cognitive well-being. The initiative directly aligns with the Sustainable Development Goals (SDGs) of the 2030 Agenda. The project intends to improve the mental health of participants, reduce waste generation, increase environmental awareness, and strengthen the social function of the public university. In this way, the proposal contributes to building a culture of sustainability and holistic care for life.

**Keywords:** Environment, Health, Extension.



II JORNADA NACIONAL  
DE EXTENSÃO  
DA UEMA

II FÓRUM ACADÊMICO  
INDÍGENA DA UEMA

TEMA: EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E  
DESENVOLVIMENTO SOCIOPRODUTIVO

27 A 29 DE MAIO | UEMA SÃO LUÍS-MA

REALIZAÇÃO:  Uema |  Proexce  
APOIO:  FAPESP |  ISPN |  PiPoU |  VALE

## 1. Introdução

O relacionamento do ser humano com as plantas, numa perspectiva etnobotânica, é descrito desde a antiguidade até os tempos atuais com inúmeras funções ambientais dos vegetais no cotidiano humano como em relação a alimentação, produção de remédios, combustível, aromatização, ornamentação, confecção de artesanatos, dentre outras finalidades. A utilização de plantas está cada vez mais presente no cotidiano do ser humano como na medicina e até ao lazer (Lima; Torres; Rebouças, 2022).

Estudos recentes apontam que devido ao aumento da globalização e inserção de diversas tecnologias no mercado, a degradação ambiental e o distanciamento das novas gerações em relação ao meio ambiente tornam alarmantes, trazendo efeitos adversos tanto para o meio ambiente quanto ao ser humano, favorecendo degradações significativas à natureza como poluição do ar, da água, desmatamento, salinização bem como queimadas que propiciam a extinção de espécies, perda considerável da biodiversidade de plantas, animais além de também impactar diretamente na saúde física e mental dos seres humanos (Reis et al., 2021).

A implementação de práticas sustentáveis no âmbito acadêmico é uma ferramenta que une esses importantes reinos, pois ao trabalhar Educação Ambiental (EA) em espaços de ensino é importante considerar os aspectos sociais e científicos, para que o indivíduo adquira conhecimentos, comportamentos, atitudes e habilidades práticas para atuar de forma contínua na busca de solução para os problemas ambientais, promovendo a sustentabilidade e melhoria da qualidade do ar, da água e da vida (Schiavinato; Sguarezi, 2026).

A proposta de trabalhar as duas temáticas surgiu na problematização desses elementos presentes fortemente na sociedade contemporânea. Nesse contexto o Jardim sensorial surge como um espaço colaborativo para o bem-estar mental, ambiental, socializa-se através de atividades curriculares e extracurriculares que trabalham o ponto de reciclagem, estimulam a criatividade, fortalecem laços socioambientais, promovendo práticas sustentáveis e educação ambiental.

Dessa forma o subsequente estudo objetiva-se promover a Educação Ambiental (EA) através de um jardim sensorial implementado no espaço acadêmico, aliado a práticas sustentáveis, visando melhorar o bem-estar emocional e cognitivo, através de palestras, dinâmicas e atividades como oficinas que internalizam esses valores. A iniciativa dialoga diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030.

## 2. Material e Métodos

A metodologia do referente estudo fundamentou-se na incorporação de um espaço que integrasse educação ambiental e saúde mental através de atividades desenvolvidas na academia como ferramenta essencial para a colaboração do bem-estar biopsicossocial, conforme preconizado pela Política Nacional de Educação Ambiental (Lei nº 9.795/1999), ao integrar aspectos científicos, sociais e práticos (Brasil, 1999).

A utilização de metodologia ativas do conhecimento através de palestras, dinâmicas e atividades como oficinas internalizam valores sustentáveis, fortalecem os laços sociais, estimulam a criatividade e o pensamento crítico, contribuindo com a relevância do projeto objetivo que integraliza um espaço de aprendizagem sustentável e inclusivo. Destaca-se que professores de áreas interdisciplinares como Biologia e Química, juntamente com alunos voluntários, estão integrados ao projeto. A redução do desperdício foi um importante ponto priorizado, levando em conta o reaproveitamento de materiais bem como atividades práticas contínuas de conscientização ambiental promovidas entre alunos e professores. Essa metodologia visa não apenas o aprendizado prático, mas também a mudança de hábitos sustentáveis, alinhando as ações do projeto aos ODS 12.

### 3. Resultados

O projeto ainda em andamento, demonstrou sucesso em toda academia. Foram realizadas atividades extracurriculares incentivando os alunos do *Campus* a participarem das ações propostas pelo projeto como a construção de materiais ecológicos e atividades interativas sobre o cuidado ambiental que reflete no autocuidado mental.

A figura 1 mostra o espaço destinado ao jardim antes da reforma, com alguns trabalhos já realizados por estudantes fortemente envolvidos, como o canteiro de garrafas pet e numerosas plantas cultivadas em pneus que iriam ser descartados de maneira inapropriada. A reforma também foi realizada com recursos sustentáveis como mostra as imagens a seguir:

**Figura 1 – Plantio das mudas**



**Fonte: Autora (2026)**

A figura 2 indica o início da construção do jardim, com o cultivo de mudas de plantas sendo introduzidas ao local, para a introdução do gramado como indica a imagem abaixo:

**Figura 2 – Inserção da grama**



**Fonte: Autora (2026)**

Destaca-se que os cuidados, manutenção do jardim, estão sendo realizados regularmente garantindo a conservação do espaço. O jardim ganhou vida após alguns meses de projeto, mostrando a importância de um ambiente que integrasse harmonia, bem-estar emocional, sensibilização, pensamento crítico e científico para dentro da Universidade.

#### **4. Discussão**

Reis et al (2021) pontua em seu estudo que a Educação Ambiental (EA) pode ser simplificada no ato de desenvolver o saber ambiental e no esclarecimento de problemáticas ambientais presentes no mundo. Esse saber é crucial para uma sociedade com sujeitos conscientes de sua relação com o meio ambiente e seu papel no desenvolvimento sustentável.

Para Leff (2001), a crise ambiental decorre de uma racionalidade fragmentada que separa sociedade e natureza. O autor defende uma racionalidade ambiental que una ética, ecologia e 5 saberes diversos. A construção de um jardim sensorial universitário responde a essa urgência, promovendo saúde e consciência ecológica por meio do contato direto com o ambiente.



No campo da saúde mental, Louv (2008) alerta para os efeitos do distanciamento da natureza, chamando de “transtorno do déficit de natureza” o impacto negativo desse afastamento sobre o bem-estar psíquico. Espaços verdes e rodas de conversa ajudam a reduzir estresse e ansiedade, reforçando a importância do vínculo entre natureza e saúde integral. Nessas importantes perspectivas os jardins sensoriais constituem uma das soluções ecológicas amparadas em conceitos da Ecopsicologia e surgem nesse cenário para trabalhar a conexão ser-humano e meio ambiente, neste projeto, com estudantes e professores.

## 5. Conclusões

A educação ambiental e saúde mental em um ambiente sustentável como o jardim sensorial se mostra bastante importante na Universidade. Ele contribui para a beleza do ambiente, proporciona bem-estar e favorece o contato com a natureza e a biodiversidade botânica. Além disso, sua manutenção auxilia na preservação das plantas e na melhoria da qualidade do ar, tornando o local mais agradável e saudável. Dessa forma, integrando esses elementos, o jardim representa não apenas um elemento decorativo, mas também um recurso importante para o equilíbrio ambiental de atividades que podem ser desenvolvidas no *Campus* como uma importante ferramenta curricular e acadêmica para os discentes.

Em tempos futuros, pretende-se levar para fora dos muros da Universidade, abrangido público escolar, com visitas regulares de turmas estudantis ao local que estão em construção de conhecimentos formais. Ademais, para estudos futuros sugere-se abranger maior número possível em relação ao público-alvo para nível nacional.

## Referências

BRASIL. **Lei nº 9.795, de 27 de abril de 1999**. Dispõe sobre a educação ambiental e institui a Política Nacional de Educação Ambiental. Diário Oficial da União, Brasília, 1999.

LEFF, Enrique. **Saber ambiental: sustentabilidade, racionalidade, complexidade, poder**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

LOUV, Richard. **A última criança na natureza: resgatando nossas crianças do transtorno de déficit de natureza**. São Paulo: Aquariana, 2008.

LIMA, Gustavo Ferreira da Costa; TORRES, Maria Betânia Ribeiro; REBOUÇAS, João Paulo Pereira. A Educação ambiental crítica brasileira frente às crises contemporâneas: desafios e potencialidades. **Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA)**, [S. l.], v. 17, n. 5, p. 117–131, 2022.

REIS, Flávia Helena Cabral Silva et al. A educação ambiental no contexto escolar brasileiro. **Revista Brasileira de Educação Ambiental**, v. 16, n. 6, p. 69-82, 2021.

SCHIAVINATO, Vanusa Mariano Santiago; SGUAREZI, Sandro Benedito. Educação ambiental: princípios e abordagens para uma consciência crítica. **Revista de Geopolítica**, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 1458, 2026.

luiza290903@gmail.com, antoniomarcosmedeiros8@gmail.com, carvalhosara728@gmail.com, samyah.ds25@gmail.com, deuzuitasfv@gmail.com