


Celebrado no dia 05 de junho, a data é dedicada à **mobilização** da sociedade para a **conscientização** sobre os problemas ambientais e para o desenvolvimento de ações de **preservação** dos recursos naturais e de desenvolvimento **sustentável**.



Este boletim apresenta resultados do ELSA-Brasil que investigam a **relação** de algumas **características do ambiente de moradia** com a **saúde** das pessoas.



# Áreas verdes urbanas



Elas contribuem para **diminuição** da **poluição** atmosférica e sonora e atuam como espaços para a **prática de atividade física** e **interação social**.


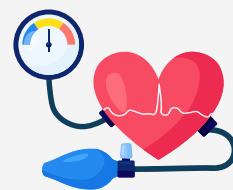
No ELSA-Brasil, as áreas verdes foram avaliadas nas capitais São Paulo e Belo Horizonte.

Em **São Paulo**, aproximadamente **64%** dos participantes ELSA-Brasil não tinham acesso a qualquer parque em um raio de **1 km** da residência.



No entanto, os participantes com disponibilidade de pelo menos um parque com áreas verdes próximo de sua residência

tinham **12%** **MENOS** chance de apresentarem pressão arterial elevada.



Em **Belo Horizonte**, no entorno de **500 metros** da residência dos participantes, em média, apenas **4%** do espaço contava com a presença de **árvores** e **11%** com **gramíneas**.

Nessa cidade, participantes que **residem** em locais com as **maiores** quantidades de **árvores** tinham

**49%** **MENOS** chance de **obesidade**.



## O ambiente de moradia e a saúde

Hábitos de vida saudáveis fazem bem para a saúde das pessoas. O ambiente em que elas moram pode influenciar a adoção destes hábitos.

### Atividade Física

O ambiente de atividade física foi avaliado por meio da percepção dos participantes sobre sua vizinhança em relação a:



oportunidades para a prática de atividade física



presença de sombra de árvores

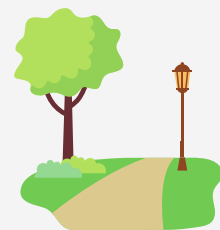


tráfego de veículos

presença de



peças se exercitando



facilidade para caminhar a pé

Participantes ELSA-Brasil que relataram **melhor percepção**, tinham:

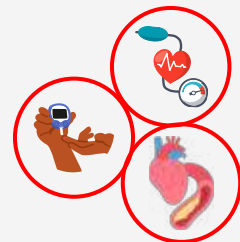
69%

**MAIS** chance de praticar atividade física no **lazer** por, pelo menos, 150 minutos por semana.

19%

**MAIS** chance de praticar atividade física no **deslocamento** por, pelo menos, 150 minutos por semana.

**MAIOR ADEÇÃO** às recomendações de prática de atividade física no lazer entre pessoas com doenças como colesterol alto, pressão alta e diabetes.



Uma **MENOR** espessura da camada interna das carótidas (artérias do pescoço) indicando **menor risco** de aterosclerose (entupimento das artérias do corpo, que leva a infarto e derrame).

## Ambiente Alimentar

Avaliado por meio da **percepção** sobre a **disponibilidade** de frutas, verduras, legumes e alimentos com baixo teor de gordura em variedade e boa qualidade na **vizinhança**.



A percepção **da melhor disponibilidade** de alimentos saudáveis na vizinhança de participantes do ELSA-Brasil foi associada a:



## Dieta planetária

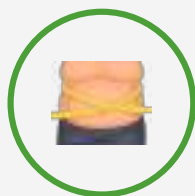
A atual prática de agricultura e pecuária para suprir dietas com maior proporção de alimentos de origem animal **impacta negativamente** o meio ambiente.

A **dieta de saúde planetária** propõe uma **melhoria** da **saúde** das pessoas e do **meio ambiente** e recomenda:



O ELSA-Brasil avaliou a adesão dos participantes a esse tipo de dieta.

Aqueles com **maior adesão** tinham, em média:



**Menos gordura no corpo**  
menos 0,50 kg/m<sup>2</sup> de Índice de Massa Corporal e  
menos 1,7 cm de perímetro de cintura

**Menor pressão arterial**  
menos 0,81mmHg de pressão arterial sistólica e  
menos 0,66mmHg de pressão arterial diastólica



**Melhores níveis de gordura no sangue**  
menos 3,22 mg/dL de colesterol total e  
menos 4,12 mg/dL de colesterol LDL, o colesterol ruim

Esses participantes também tinham:



**24%** **MENOS** chance de apresentar  
sobrepeso ou obesidade

**49%** **MENOS** chance de ter a saúde  
cardiovascular comprometida

Abrange comportamentos e fatores ideais para a saúde do coração: não fumar, praticar atividade física e ter valores adequados de peso, colesterol total, glicemia de jejum e pressão arterial.

## QUER SABER MAIS?

Escaneie o QR code ao lado ou clique no link para ter acesso às publicações das pesquisas.



[CLIQUE AQUI](#)



### Realização:



### Financiamento ELSA-Brasil:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



### Apoio:



### Contatos:



[elsabrasil.org](http://elsabrasil.org)



(21) 97151-8413 /  
99916-4205



[elsa@fiocruz.br](mailto:elsa@fiocruz.br)



[@elsabrasilrj](https://www.instagram.com/elsabrasilrj)

Boletim especial Dia Mundial do Meio Ambiente é uma publicação do ELSA-Brasil. EQUIPE DE PESQUISA: CI-RJ: Rosane Griep e Maria Fonseca; CI-MG: Sandhi Barreto e Luana Giatti; CI-BA: Sheila Alvim e Maria da CC de Almeida; CI-ES: José G. Mill e Maria CB Molina; CI-SP: Isabela Benseñor e Paulo Lotufo; CI-RS: Maria I Schmidt e Bruce B Duncan e Centro de Dados: Álvaro Vigo e Rodrigo dos Reis. CURADORIA DE CONTEÚDO, EDIÇÃO: Luciene Almeida, José G. Mill e Rosane Griep. PROJETO GRÁFICO E ARTE: Raphaela Pires.