

# IDIOMA: ESPANHOL

Área 1

**\*Obrigatório**

1. E-mail \*

---

2. ÁREA \*

*Marcar apenas uma oval.*

1-CIÊNCIAS BIOLÓGICAS, CIÊNCIAS AGRÁRIAS, CIÊNCIAS DA SAÚDE

3. NOME DO CANDIDATO \*

---

4. NÚMERO DA INSCRIÇÃO \*

---

5. NÚMERO DO CPF \*

---

Leia o texto e responda as questões a seguir em Português. Todas as questões devem ser respondidas de acordo com o texto. As respostas digitadas neste formulário eletrônico constituirão o ÚNICO documento válido para correção da prova.

### **Espacios verdes, alternativa para prevenir la depresión durante la cuarentena**

Diana Susana Alba Flores & Sadam Ticona Choque

Debido a la alta oleada de contagios y decesos provocados por el nuevo coronavirus (COVID-19), actualmente se vive una realidad social completamente diferente a lo que era el diario vivir de cada individuo. Personas en todo el mundo se han visto obligados a cambiar su estilo de vida, por uno que mantenga las esperanzas de prevenir el contagio del virus que provoca esta enfermedad mediante la cuarentena.

Muchos problemas a nivel social y personal han surgido a raíz de la misma: pérdida de empleos, falta de ingresos, crisis en la canasta familiar, actividades económicas suspendidas, entre muchas otras. Asimismo, la salud mental de la sociedad se ha visto cruelmente afectada, puesto que, en este último tiempo, muchas personas han sufrido una cruda inestabilidad emocional debido al impacto de la COVID-19, produciendo diferentes problemas psicológicos como: la ansiedad, el estrés, la depresión, entre otros, variando los mismos en intensidad y duración.

Entonces, en los siguientes acápites se detallará como la situación de cuarentena es uno de los factores de riesgo que producirían síntomas depresivos, y ante esto, se plantea la implementación de espacios verdes en los hogares. Donde un espacio verde puede ser usado como ambiente natural, para contrarrestar los efectos a nivel mental a causa de la situación actual (Jorm, F., & Sarah, H. 2008).

La (OPS/OMS, 2017) menciona entre los síntomas más comunes: la tristeza persistente y la pérdida de interés por las actividades que normalmente la persona disfrutaba, como los pasatiempos, por ejemplo, y la incapacidad para realizar las actividades diarias, son característicos de la depresión, uno de los criterios que debe cumplir el mismo, es tener una duración de al menos dos semanas.

Dentro de la depresión uno de los niveles más altos sintomáticos es el Trastorno Afectivo Estacional (TAE). Los síntomas de este tipo de depresión, son algo diferentes a los de la depresión mayor, este se caracteriza porque algunas personas se deprimen durante el invierno, cuando los días son cortos y las noches largas. Si bien ambas formas incluyen letargo y trastornos del sueño, la depresión estacional conlleva ansias por ingerir carbohidrato generalmente acompañado de un incremento en el peso corporal, mientras que las personas con depresión grave suelen perder el apetito. Quienes padecen TAE suelen tener un retraso de fase entre el ciclo de secreción de melatonina y el ciclo de sueño. El tratamiento para este tipo de depresión es la fototerapia: exponiendo a las personas a una iluminación intensa durante varias horas al día, según Torales, (J., Barrios, I., & Chávez, E. 2018).

Por lo expuesto anteriormente, existiría una relación teórica entre los ámbitos y áreas afectadas durante la cuarentena, la depresión, las estrategias terapéuticas (fototerapia) y las prácticas individuales (estancia y cuidado de espacios verdes dentro del hogar) que aportarían a la prevención de trastornos depresivos en las poblaciones con mayores factores de riesgo durante la cuarentena, Huarcaya (2020) menciona que dichos factores se incrementan durante estos periodos de confinamiento.

Los espacios verdes de uso privados y/o público son considerados por la Organización Mundial de la Salud (2011) como imprescindibles, por los beneficios que reportan en el bienestar físico y emocional de las personas. Constituyen lugares de esparcimiento y recreo, son espacios propicios para las relaciones sociales y ayudan a que se respire aire fresco y limpio. También contribuyen a mitigar el deterioro urbanístico de las ciudades y a hacerlas más habitables. Además, el contacto con estas zonas verdes es la máxima aproximación que muchos ciudadanos tienen a la naturaleza dentro del espacio urbano. De acuerdo con (Spathelf y Nutto, 2004), la Organización Mundial de la Salud de las Naciones Unidas recomiendan un mínimo de 12 m<sup>2</sup> de áreas verdes por habitante en áreas urbanas, en lo ideal, debe contar con una cobertura del 20% de árboles dentro de su territorio.

Debido a que el tratamiento tanto para el trastorno depresivo estacional (TAE) como para la depresión en sí, consiste en la exposición intensa de luz ya sea por medio artificial o por medio natural proveniente de los rayos solares es posible reducir los síntomas que conllevan estos trastornos (Carlson, 2010). Un informe nacional del estado español de la Acción de Cooperación Intergubernamental Europea en materia de Investigación Científica y Tecnológica (COSTE E-39 2005) revela que las experiencias en entornos naturales o espacios verdes contribuyen al mantenimiento del estado del bienestar y de la salud pública para las personas (Pecurul, M., Cristòbal, R., Moscoso, D. J., Fernández, A., Pérez, S., & Domínguez, G., 2006). Siguiendo esta línea, una investigación realizada por profesionales de Enfermería el (2016), revela la influencia de los espacios verdes urbanos en la salud mental, que relucen los siguientes datos: se evidenció que la presencia de espacios verdes en las ciudades, y en los hogares, se relacionaría con mejores niveles de salud mental en la población, afectando sobre todo a niveles de estrés, ansiedad, duración del sueño, rendimiento académico y autopercepción de la salud (Pecurul, M., Cristòbal, R., Moscoso, D. J., Fernández, A., Pérez, S., & Domínguez, G. 2006).

Mediante un estudio bibliográfico realizado por (Rodríguez, J., Serrano, N., & Marqués P., 2016) de 113 publicaciones referentes a los espacios verdes y a su influencia en la salud mental, se seleccionaron 29, mismos que coinciden en que la presencia de espacios verdes estaría relacionada a mejores niveles de salud mental, en una de las investigaciones verificadas explica que un grupo de estudiantes japoneses mostraban niveles bajos de ansiedad, tensión y fatiga después de visitar un parque. Así mismo esta investigación bibliográfica muestra otra investigación en donde se afirma que existe una mejor conciliación del sueño en barrios con espacios verdes.

Para finalizar el presente artículo, concluimos que los espacios verdes se convierten en una necesidad fundamental para la prevención de la depresión, ya que según los estudios revisados se constata que estos espacios verdes reducirían los niveles de ansiedad, fatiga, tensión y sentimientos de tristeza, de esta forma asegurar y proteger la salud mental de las personas, más aún, en estos tiempos de cuarentena y post-cuarentena, puesto que como se vio en el desarrollo del artículo, existirían áreas afectadas a causa de la pandemia (COVID-19) tales como: salud, alimentación, economía y finanzas, entre las más resaltantes, produciendo inestabilidad en la salud mental y la calidad de vida de la población.

(Adaptado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322020000300013&lang=pt](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000300013&lang=pt))

6. QUESTÃO 01- Identifique e explique a tese defendida pelos autores do artigo, a partir da apresentação de, pelo menos, dois argumentos presentes no texto proposto para leitura. \*

---

---

---

---

---

---

- 7. QUESTÃO 02- De acordo como artigo, um dos tratamentos recomendados para o Trastorno Afectivo Estacional (TAE) é a fototerapia. Explique esse argumento com base em informações presentes no texto. \*

---

---

---

---

---

- 8. QUESTÃO 03- No texto, defende-se a ideia de que a presença de espaços verdes nas cidades e nos lares relaciona-se com melhores níveis de saúde mental da população. Justifique este fragmento a partir da exposição de três argumentos que o confirmem. \*

---

---

---

---

---

- 9. QUESTÃO 04- Analise o fragmento a seguir e relacione-o com o texto proposto para leitura, explicando os pontos em que se assemelham e se divergem no que diz respeito aos argumentos defendidos. \*

**Ambientes restaurativos y restauración psicológica**

En general se ha documentado que la exposición a ambientes naturales tiende a evocar, en personas no estresadas, mayores sentimientos de tranquilidad, poder, vigor, menor fatiga y confusión. En personas estresadas el contacto con la naturaleza resulta en menor estrés y temor; en términos positivos mayor felicidad, placer y libertad. Independientemente del tipo de condición emotiva o cognitiva antecedente, el contacto con la naturaleza se relaciona con mayor afecto positivo, activación y relajación. Por otra parte también se vincula con una menor sensación de ira y hostilidad, depresión, tensión y ansiedad (Ulrich, 1981; Ulrich, et al.1991; Hartig, Mang & Evans, 1991; Hartig, et al., 1996; Berman, Jonides & Kaplan, 2008; Kjellgren & Buhrkall, 2010; van den Berg, et al. 2003). Este tipo de hallazgos son un testimonio fehaciente sobre las implicaciones que tiene el contacto con la naturaleza en la salud mental.

(Adaptado de: <https://www.redalyc.org/pdf/284/28447010004.pdf>)

---

---

---

---

---

10. QUESTÃO 05- De acordo com informações presentes no texto, cite uma estratégia terapêutica e uma prática individual que poderiam contribuir para a prevenção dos transtornos depressivos durante a quarentena. Explique uma delas a partir da apresentação de dados e argumentos expostos no artigo. \*

---

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários