

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ECOTURISMO E CONSERVAÇÃO - PPGE
MESTRADO PROFISSIONAL EM ECOTURISMO E CONSERVAÇÃO**

**SAÚDE E NATUREZA:
UMA ANÁLISE SOBRE PRÁTICAS QUE PROMOVEM O BEM-ESTAR EM ÁREAS
NATURAIS PROTEGIDAS**

KRISHNA ATMA MACHADO DE ALMEIDA

RIO DE JANEIRO

2025

Krishna Atma Machado de Almeida

SAÚDE E NATUREZA:

Uma análise sobre práticas que promovem o bem-estar em áreas naturais protegidas

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ecoturismo e Conservação (PPGEC) do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da UNIRIO, como requisito para obtenção do grau de Mestre.

Orientadora: Prof. Dra. Camila Rodrigues

RIO DE JANEIRO

2025

Catálogo informatizada pelo(a) autor(a)

AK92s	Atma, Krishna SAÚDE E NATUREZA: Uma análise sobre práticas que promovem o bem-estar em áreas naturais protegidas / Krishna Atma. -- Rio de Janeiro : UNIRIO, 2025. 165 Orientadora: Camila Rodrigues. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Ecoturismo e Conservação, 2025. 1. Ecoturismo. 2. Saúde e Natureza. 3. Bem-estar. I. Rodrigues, Camila, orient. II. Título.
-------	--

Krishna Atma Machado de Almeida

SAÚDE E NATUREZA:

Uma análise sobre práticas que promovem o bem-estar em áreas naturais protegidas

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ecoturismo e Conservação (PPGEC) do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da UNIRIO, como requisito para obtenção do grau de Mestre.

Aprovado(a) em: 28 de abril de 2025.

Banca Examinadora:

Documento assinado digitalmente
 CAMILA GONCALVES DE OLIVEIRA RODRIGUES
Data: 30/06/2025 14:45:39-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Dra. Camila Gonçalves de Oliveira Rodrigues (Orientadora)

Dra. Luiza Corral Martins de Oliveira Ponciano (UNIRIO)

Documento assinado digitalmente
 CLARA CARVALHO DE LEMOS
Data: 01/07/2025 14:30:47-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Dra. Clara Carvalho de Lemos (UERJ)

AGRADECIMENTO

Agradecer a todas as pessoas que contribuíram de alguma forma para a conclusão deste trabalho é uma tarefa importante e necessária. Essa pesquisa é um reflexo de uma longa jornada de uma pessoa que desde muito nova foi estimulada por seus pais e avós a respeitar, contemplar e entender sobre a natureza que nos cerca e o quanto ela pode nos curar e confortar.

Agradeço principalmente aos meus pais que sempre fizeram questão de me transformar em uma exploradora e observadora da natureza, começando dentro de casa observando as plantas e o céu, sempre cercados dos amores de quatro patas, companheiros de infância, adolescência e início da vida adulta. Fora de casa, sempre usando dos dias livres para passear por rios, praias, lagoas e cachoeiras da região. Crescer descalço, tirando fruto do pé e sendo muito amada, certamente é uma das partes mais importantes de quem sou hoje. Além disso, pais que abdicaram de muitas coisas para que eu e minha irmã tivéssemos todo incentivo possível na educação, que sempre estimulam o senso crítico, o bom senso e a empatia, que sempre me levavam para votar e participar de campanhas políticas e pensar o papel de cada um nesse sistema mundo. Essa conquista de entrar e conquistar o título de mestre não é só minha, é deles também!

Tenho que agradecer também a minha irmã que ouviu vários áudios (estilo podcast) com meus anseios e ideias e me inspirou em muitos momentos. Agradecer também aos colegas de turma com quem dividi momentos de leveza, troca, lágrimas e risadas, o que fez todo esse processo ter ainda mais significado.

Agradeço também a todos professores que me passaram os conhecimentos que eu tanto ansiava. Principalmente a Camila Rodrigues, que além de ter me oferecido aulas incríveis, aceitou a missão de orientar uma pessoa confusa, querendo abraçar todos os temas do mundo e sem experiência na escrita acadêmica. Obrigada professora!! Devo destacar também o professor Carlos Augusto que me acolheu e incentivou antes mesmo de eu entrar oficialmente no programa, que me ajudou a definir o tema da minha pesquisa, me fazendo visualizar as minhas potencialidades e valorizando as minhas vivências. Além das aulas maravilhosas e das reuniões no laboratório que aprendi bastante, um professor que traz humanidade, escuta e acolhimento. Obrigada professor!

Não seria possível trazer aqui o quanto foi importante a contribuição do Vitor, aquele com quem divido a casa, a tutoria do Ozzy (todas as páginas foram escritas com essa amada criaturinha aos meus pés), com que divido também inúmeras formas de lazer (das nossas travessias na terra aos quilômetros nadando no mar) e toda uma vida de alegria e desafios. Um parceiro que esteve presente em todas as etapas que envolveram este período de mestranda. Me

incentivou a buscar disciplinas como aluna externa para aos poucos ir retornando ao ritmo “aluna” e ir criando pontes. Que vibrou com a minha entrada no programa, que ouviu e problematizou comigo das ideias mais simples às mais mirabolantes. Que participou de todos os eventos de campo e me auxiliou a deixar todos terem a melhor vivência possível, bem como viveu de cabeça todas experiências. Um parceiro que certamente fez esse processo ser mais imersivo, leve e divertido! Obrigada meu amor!

E claro, não posso deixar de agradecer a todos que participaram dos eventos e colocaram uma energia para responder aos questionários. Foi lindo ver o quanto entenderam a proposta da pesquisa, convidaram outros e se dedicaram em respostas profundas e verdadeiras. Amei nossas trocas nos eventos (e algumas se estenderam para fora da pesquisa)!! Muito obrigada pessoal!

RESUMO

ATMA, Krishna. **Saúde e Natureza:** Uma análise sobre práticas que promovem o bem-estar em áreas naturais protegidas. Dissertação (Mestrado em Ecoturismo e Conservação) – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2025.

Neste trabalho investiguei a inserção de práticas de bem-estar em atividades de ecoturismo dentro de áreas naturais, com objetivo de discutir o potencial e o impacto destas práticas na promoção da saúde humana. Partindo da reflexão sobre em que medida os fatores socioeconômicos ditam o acesso a estas práticas, foi abordado o uso do tempo livre para o lazer e o quanto a teoria das mobilidades sociais e as teorias que refletem a relação da modernidade e da colonialidade, nos ajudam a entender essas dinâmicas. A pesquisa abordou também a relação entre o ecoturismo e o uso das percepções sensoriais como forma de estimular a sensibilização ambiental. Neste ponto, os conceitos relacionados à biofilia e ecopsicologia aportam reflexões importantes sobre a relação sociedade e natureza. Para entender o panorama das políticas públicas sobre o assunto e o como a sociedade civil tem atuado em relação a esta temática, são apresentadas iniciativas como a parceria entre o Instituto Brasileiro de Ecopsicologia e Fiocruz para a popularização da técnica do Banho de Floresta (*Shinrin yoku*). Além disso, são apresentados exemplos de eventos para a promoção de práticas de bem-estar ao ar livre, realizados por meio de parcerias entre órgãos gestores de unidades de conservação e a sociedade civil. Com o objetivo de compreender os efeitos das práticas de saúde e bem-estar para os visitantes de áreas protegidas, foram realizados seis eventos com vivências e práticas de bem-estar e atividades em trilhas em unidades de conservação da cidade do Rio de Janeiro. Os participantes destes eventos responderam questionários com questões sobre a motivação para as práticas, as percepções sobre as vivências e opiniões sobre o tema da pesquisa. A análise das respostas dos participantes destaca alguns relatos, pontos coincidentes e palavras mais utilizadas nos depoimentos. A partir da realização destas práticas, foram elaboradas seis propostas de roteiros que buscam conectar práticas de bem-estar e saúde às vivências em unidades de conservação, considerando questões como acesso ao lazer em áreas urbanas, promoção da saúde e da educação ambiental nestes espaços.

Palavras-chave: Bem-estar. Ecoturismo. Lazer. Saúde. Natureza.

ABSTRACT

ATMA, Krishna. **Health and Nature:** An analysis of practices that promote well-being in protected natural areas. Dissertation (Master's in Ecotourism and Conservation) – Center for Biological and Health Sciences, Federal University of the State of Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2025.

In this work, I investigated the inclusion of well-being practices in ecotourism activities within conservation units, with the aim of discussing the potential and impact of these practices on promoting human health. Based on the reflection on the extent to which socioeconomic factors dictate access to these practices, I approached the use of free time for leisure and how the theory of social mobility and theories that reflect the relationship between modernity and coloniality help us understand these dynamics. The research also addressed the relationship between ecotourism and the use of sensory perceptions as a way of stimulating environmental awareness. At this point, the concepts related to biophilia and ecopsychology provide important reflections on the relationship between society and nature. In order to understand the panorama of public policies on the subject and how civil society has acted in relation to this theme, initiatives such as the partnership between the Brazilian Institute of Ecopsychology and Fiocruz for the popularization of the Forest Bathing technique (Shinrin yoku) are presented. In addition, examples of events to promote outdoor well-being practices, carried out through partnerships between conservation unit management agencies and civil society, are presented. With the aim of understanding the effects of health and well-being practices on visitors to protected areas, six events with well-being experiences and practices and activities on trails were held in conservation units in the city of Rio de Janeiro. Participants in these events answered questionnaires with questions about their motivation for the practices, their perceptions about the experiences and their opinions on the research topic. The analysis of the participants' responses highlights some reports, overlapping points and words most used in the statements. Based on the implementation of these practices, six proposed itineraries were developed that seek to connect well-being and health practices to experiences in conservation units, considering issues such as access to leisure in urban areas, health promotion and environmental education in these spaces.

Keywords: Well-being. Ecotourism. Leisure. Health. Nature.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	16
1.1. Objetivos.....	20
1.2. Procedimentos metodológicos.....	20
1.2.1. Revisão bibliográfica	20
1.2.2. Práticas, vivências em campo e procedimento para o produto final.....	22
2. FRUIÇÃO DO LAZER E DO BEM-ESTAR.....	24
2.1. Mobilidade, lazer e bem-estar	24
2.1.1. Quando as (i)mobilidades atravessam nossos corpos?	26
2.2. Teoria e análise decolonial sobre ecologia e bem-estar humano.....	32
3. ECOTURISMO E PERCEPÇÕES SENSORIAIS	38
3.1. A inclusão de todas as percepções sensoriais no ecoturismo	40
3.1.1. Visão	41
3.1.2. Audição.....	43
3.1.3. Olfato	45
3.1.4. Tato	47
3.1.5. Paladar	48
4. SAÚDE E NATUREZA.....	51
4.1. Biofilia e Ecopsicologia.....	51
4.2. Banho de Floresta, Fiocruz e Instituto Brasileiro de Ecopsicologia	54
4.3. Uma análise sobre o Manifesto proposto pela Rede Saúde Natureza	56
5. ENCONTROS DE BEM-ESTAR E ECOTURISMO	62
5.1. Perfil do grupo	63
5.2. Relatos e análises das atividades oferecidas em campo	69
5.2.1. Evento 1: Yoga na Lagoa Rodrigo de Freitas e trilha no Parque da Catacumba.....	69
5.2.2. Evento 2: Yoga, trilha, automassagem, aromaterapia e cachoeira no Parque Nacional da Tijuca	74
5.2.3. Evento 3: Meditação e trilha na Praias Selvagens	79
5.2.4. Evento 4: Yoga, trilha e arteterapia no Parque Lage	86
5.2.5. Evento 5: Tai Chi Chuan no Parque Municipal da Chacrinha e Trilha no Morro da Babilônia.....	93
5.2.6. Evento 6: Banho de Floresta, trilha e cachoeira no Parque Nacional da Tijuca.....	101
5.2.7. Evento programado mas não realizado	107
5.2.8. Questionário final	107

5.3. Análise final dos eventos e apresentação do produto técnico	112
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	119
REFERÊNCIAS	122
APÊNDICE I – QUESTIONÁRIO INICIAL PARA TRAÇAR PERFIL DO PÚBLICO	127
APÊNDICE II - QUESTIONÁRIO EVENTO 1	130
APÊNDICE III - QUESTIONÁRIO EVENTO 2	132
APÊNDICE IV - QUESTIONÁRIO EVENTO 3	134
APÊNDICE V - QUESTIONÁRIO EVENTO 4	135
APÊNDICE VI - QUESTIONÁRIO EVENTO 5	137
APÊNDICE VII QUESTIONÁRIO EVENTO 6	139
APÊNDICE VIII - QUESTIONÁRIO FINAL.....	141
APÊNDICE IX – PRODUTO TÉCNICO	145

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Ilustrando o Racismo ambiental.....	27
Figura 2: Ilustrando o Racismo ambiental.....	27
Figura 3: Registros de coleta de dados em outra pesquisa.....	29
Figura 4: Registros de coleta de dados em outra pesquisa.....	29
Figura 5: Crianças brincando em lagoa ao lado do lixão de Jardim Gramacho.....	30
Figura 6: Imagem aérea do Jardim Gramacho	30
Figura 7: Aula de yoga com os voluntários do PNT.....	31
Figura 8: Guia Rafael Gonçalves conduzindo atividade na FLONA Ipanema.....	43
Figura 9: Turma de Ecoturismo e Análise Ambiental – UERJ.....	43
Figura 10: Quadro presente no artigo “ <i>Nature and human well-being: The olfactory pathway</i> ”.....	45
Figura 11: Registros da oficina de culinária caiçara conduzida pela Ana Paula.....	48
Figura 12: Registros da oficina de culinária caiçara conduzida pela Ana Paula.....	48
Figura 13: Registros da oficina de culinária caiçara conduzida pela Ana Paula.....	49
Figura 14: Registros da oficina de culinária caiçara conduzida pela Ana Paula.....	49
Figura 15: Registro feito no Parque Nacional da Tijuca representando o Komorebi.....	51
Figura 16: Pessoas experimentando o Banho de Floresta.....	53
Figura 17: Registro de tela	57
Figura 18: Divulgação de evento com aula de yoga para os voluntários do PNT.....	58
Figura 19: Divulgação do evento com Banho de Floresta na REBIO União.....	58
Figura 20: Eventos com Banho de Floresta na Floresta Nacional de Brasília.....	58
Figura 21: Evento com Banho de Floresta na Floresta Nacional de Brasília.....	58
Figura 22. Aula de Tai Chi Chuan ao ar livre.....	59

Figura 23: Gráfico gerado com a idade dos participantes pelo Google Forms.....	63
Figura 24: Gráfico gerado com a identidade de raça pelo Google Forms.....	64
Figura 25: Gráfico gerado com o gênero pelo Google Forms.....	64
Figura 26: Gráfico gerado com a renda salarial pelo Google Forms.....	64
Figura 27: Gráfico gerado com o domicílio pelo Excel.....	65
Figura 28: Gráfico gerado com atividades de bem-estar já praticadas pelo Google Forms....	65
Figura 29: Nuvem de palavras gerada pelo Mentimeter com as motivações para práticas de bem-estar.....	66
Figura 30: Gráfico gerado com a proximidade da residência de áreas verdes pelo Google Forms.....	66
Figura 31: Gráfico gerado com praças arborizadas para lazer perto dos domicílios pelo Google Forms.....	67
Figura 32: Gráfico gerado com a motivação para visitar estas praças pelo Google Forms.....	67
Figura 33: Gráfico gerado para saber quem já praticou atividade de bem-estar ao ar livre pelo Google Forms.....	68
Figura 34: Nuvem de palavras gerada pelo Mentimeter com motivação para participar da pesquisa.....	68
Figura 35: Yoga na Lagoa Rodrigo de Freitas.....	69
Figura 36: Participantes da atividade em um dos mirantes do Parque Natural Municipal da Catacumba.....	71
Figura 37: Tabela criada pela plataforma Canva.....	72
Figura 38: Final da prática de yoga.....	74
Figura 39: Final da prática de yoga.....	74
Figura 40: Atividade de automassagem e aromaterapia conduzida pela Mariana Vitte.....	75
Figura 41: Tabela criada pela plataforma Canva.....	77

Figura 42: Grupo durante a trilha de acesso ao local da meditação.....	79
Figura 43: Acesso à praia do Meio.....	79
Figura 44: Acesso à praia Funda.....	79
Figura 45: Grupo realizando a prática de meditação na praia Funda.....	81
Figura 46: Grupo realizando a prática de meditação na praia Funda.....	81
Figura 47: Grupo explorando atrativos geomorfológicos na praia do Inferno.....	82
Figura 48: Grupo explorando atrativos geomorfológicos na praia do Inferno.....	82
Figura 49: Parte 1 da tabela criada pela plataforma Canva.....	83
Figura 50: Parte 2 da tabela criada pela plataforma Canva.....	84
Figuras 51: Grupo na trilha do Parque Lage.....	85
Figura 52: Os mais novos do grupo tomando banho no poço de destino da trilha.....	85
Figura 53: Pareidolia.....	86
Figura 54: Pareidolia.....	86
Figura 55: Pareidolia.....	86
Figura 56: Grupo praticando yoga.....	87
Figura 57: Grupo praticando yoga.....	87
Figura 58: Grupo praticando yoga.....	87
Figura 59: Grupo praticando yoga.....	87
Figura 60: Grupo praticando yoga.....	87
Figura 61: Grupo praticando arteterapia conduzida pelo Romulo Lopes.....	88
Figura 62: Grupo praticando arteterapia conduzida pelo Romulo Lopes.....	88
Figura 63: Grupo praticando arteterapia conduzida pelo Romulo Lopes.....	88

Figura 64: Grupo praticando arteterapia conduzida pelo Romulo Lopes.....	88
Figura 65: Tabela criada pela plataforma Canva.....	90
Figura 66: Registro da prática de Tai Chi Chuan.....	93
Figura 67: Registro da prática de Tai Chi Chuan.....	93
Figura 68: Registro da prática de Tai Chi Chuan.....	93
Figura 69: Registros da trilha no Morro da Babilônia.....	95
Figura 70: Registros da trilha no Morro da Babilônia.....	95
Figura 71: Registros da trilha no Morro da Babilônia.....	95
Figura 72: Registros da trilha no Morro da Babilônia.....	95
Figura 73: Registros da trilha no Morro da Babilônia.....	95
Figura 74: Mural da Regina Tchelly e a sede da Amastour.....	96
Figura 75: Registro do final da trilha no Morro da Babilônia.....	96
Figura 76: Parte 1 de tabela criada na plataforma Canva.....	98
Figura 77: Parte 2 de tabela criada na plataforma Canva.....	99
Figura 78: Registros de participantes trabalhando a sensorialidade.....	101
Figura 79: Registros de participantes trabalhando a sensorialidade.....	101
Figura 80: Registros de participantes trabalhando a sensorialidade.....	101
Figuras 81: Registros de participantes trabalhando a sensorialidade.....	101
Figura 82: Registros de participantes trabalhando a sensorialidade.....	101
Figura 83: Registros de participantes trabalhando a sensorialidade.....	101
Figura 84: Registros de participantes trabalhando a sensorialidade.....	101
Figura 85: Registros de participantes trabalhando a sensorialidade.....	102
Figura 86: Registro na cachoeira da Gruta.....	102
Figura 87: Tabela feita na plataforma Canva.....	104

Figura 88: Gráfico feito através do questionário com os eventos que participaram.....	106
Figura 89: Gráfico feito através do questionário com o que sentiram.....	107
Figura 90: Gráfico feito através do questionário com os efeitos dos eventos.....	107
Figura 91: Gráfico feito através do questionário com os aprendizados.....	108
Figura 92: Gráfico feito através do questionário duração dos efeitos.....	108
Figura 93: Gráfico feito através do questionário com primeira atividade de bem-estar que experimentaram.....	109
Figura 94: Perspectivas da paisagem da praia do Meio.....	112
Figura 95: Perspectivas da paisagem da praia do Meio.....	112

LISTA DE ABREVIATURAS:

COV – Composto Orgânico Volátil

FIOCRUZ – Fundação Oswaldo Cruz

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IBE – Instituto Brasileiro de Ecopsicologia

ICMBIO – Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade

INEA – Instituto Estadual do Ambiente

MC – Modernidade e Colonialidade

NK – *Natural Killers*

OAB – Ordem dos Advogados do Brasil

ONG – Organização Não Governamental

OMS – Organização Mundial da Saúde

PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais

PPGEC – Programa de Pós Graduação em Ecoturismo e Conservação

PNT – Parque Nacional da Tijuca

REBIO – Reserva Biológica

SUS – Sistema Único de Saúde

UERJ – Universidade Estadual do Rio de Janeiro

UFRJ – Universidade Federal do Rio de Janeiro

1. INTRODUÇÃO

Desde que tivemos o isolamento social por conta da pandemia do covid-19 (2020/2021), a demanda pelo ecoturismo e por práticas de bem-estar na natureza tem crescido. Tendo em vista que as pessoas começaram a buscar vivências que inspiram autocuidado e saída dos centros urbanos para locais de natureza com reduzido número de pessoas.

A expressão “bem-estar” deve ser entendida em todas as suas dimensões: física, emocional (ou psicológica), social, intelectual, espiritual, ecológica, ambiental, cultural, ocupacional (laboral) e econômica. Essas são a classificação proposta por Lemieux et al (2012) e adaptada por Cunha et al (2022). Neste trabalho vou aprofundar e aplicar estes aspectos relacionando-os ao uso público em áreas protegidas.

Há 10 anos ofereço regularmente experiências de yoga ao ar livre através de viagens onde a prática está inserida no roteiro ou em experiências nas quais o cidadão desenvolve no seu tempo de lazer um relacionamento diferenciado com o local onde mora através de vivências que envolvem trilhas e práticas de yoga. Em paralelo a isto, ofereço atividades no programa de voluntários do Parque Nacional da Tijuca aliando diretamente a conservação do parque e suas trilhas a esta prática de promoção de bem-estar. Nestas atividades, os voluntários praticam yoga e em seguida realizam atividades como: plantio de mudas, controle de espécies exóticas, manejo de trilhas, dentre outras atividades.

As práticas de bem-estar, como yoga e meditação, entraram na minha vida desde meus 14 anos. Nesta entrada na adolescência, despertou também em mim o desejo de atuar em causas ligadas a lutas socioambientais e me tornei voluntária de projetos de proteção animal, coleta de lixo em praias, atuação em asilos onde inseri a socialização ao ar livre e a soberania alimentar e outras causas mais.

Em 2006 iniciei minha graduação como bacharel em direito, focando minha pesquisa nas medidas compensatórias aplicadas a empresas que geram impactos socioambientais na sociedade. Nesta época atuei principalmente na Defensoria Pública e participei de alguns encontros do conselho ambiental da OAB Campos dos Goytacazes (cidade onde nasci e cursei minha graduação). Ao me formar, atuei com direito por muito pouco tempo. Em 2014 fiz uma formação para ser instrutora de yoga (prática que sempre seguiu em minha rotina) e desde então venho atuando profissionalmente com a promoção dela. Em paralelo a isto, sigo realizando trabalhos voluntários na temática socioambiental, hoje coordenando uma parte do projeto Observando os Rios do SOS Mata Atlântica e recentemente contribui com uma pesquisa

promovida pelo Parque Nacional da Tijuca, Refauna e UFRJ onde investigamos a relação dos moradores do entorno do parque com a fauna e flora e de que forma fazem uso do mesmo.

Em 2020 surgiu o interesse de iniciar uma mudança de atuação profissional para me aproximar da gestão ambiental e do turismo. Encontrei o Programa de Pós Graduação em Ecoturismo e Conservação e em 2021 iniciei no programa como aluna especial. Fui muito bem acolhida pelo professor Carlos Augusto Figueiredo. Cursei algumas disciplinas com o mesmo e com outros professores do programa. Em 2023 entrei oficialmente no programa com o objetivo de reunir interesses e vivências tão plurais, mas que acredito dialogarem entre si.

Desta forma, iniciei uma pesquisa que investiga o impacto das práticas de bem-estar na natureza na saúde humana. Nesses últimos 22 anos pude observar na prática das terapias de bem-estar, o potencial para despertar o interesse pela conservação do ambiente em que ocorrem as atividades. Como também a valorização da comunidade local, que por estarem devidamente inseridas nas atividades, dialogam e trocam experiências com os participantes. Além do potencial econômico que estas vivências trazem. Isso tudo no exercício de convidar os ecoturistas a levarem o olhar de sua esfera individual para o mundo exterior onde podem ser agentes de transformação.

Nota-se um crescimento na busca de fuga do estresse urbano e inclusão de práticas físicas e meditativas no turismo de natureza. Já que ambientes naturais tendem a despertar e motivar relaxamento, introspecção, atenção, movimentação do corpo para deslocar em seus terrenos que divergem dos presentes em ambientes urbanos controlados e padronizados. Em 2021, a OMS publicou um documento investigando a relação entre áreas verdes e azuis e a saúde mental e destaco esta parte presente logo no início do documento:

Os ambientes naturais e os espaços verdes e azuis acessíveis desempenham um papel direto e indireto na saúde e no bem-estar. Podem mitigar os impactos das alterações climáticas e reduzir os riscos de catástrofes, bem como apoiar a recreação; eles fornecem um lugar para relaxar e deixar o estresse diário para trás por um tempo. (...) Embora já se saiba há muito tempo que os espaços verdes e azuis desempenham um papel importante na abordagem à saúde humana e dos ecossistemas, só recentemente é que estas relações especificamente foram investigadas. Isto tornou-se ainda mais importante no contexto da necessidade de adaptar o planejamento e o uso do território a diversos desafios sociais e ambientais, como a vulnerabilidade social, perda de biodiversidade, poluição e alterações climáticas (OMS, 2021, p.5. tradução minha).

No Japão é popularizada a prática Shinrin-yoku, também chamada de banho de floresta. Ela consiste em caminhadas em ambientes naturais onde se permita a maior influência das percepções sensoriais que a natureza oferece. Evitando conversas e ruídos. Mas se movimentando e buscando estar atento ao entorno. A importância para o país é tanta que é muito comum ver recomendações de práticas de banho de floresta em receitas médicas. Os

estudos sobre os benefícios da prática já existem e irei aprofundar neles em um item próprio mais a frente. Mas já adianto que o Brasil está iniciando um olhar sobre o tema e a Fiocruz, em cooperação técnica com o Instituto Brasileiro de Ecopsicologia (e junto de pesquisadores da China e Japão), já prevê a preparação de profissionais para aplicar a técnica do banho de floresta e em seguida ofertá-la para a população.

Além desta técnica diretamente ligada ao ambiente de natureza, temos as práticas preventivas e complementares de promoção de saúde previstas até mesmo na rede do Sistema Único de Saúde (SUS). Em geral ligadas a medicina chinesa e ayurvédica. Ou aos amplos estudos da psicologia. Neste trabalho irei focar nas que podem ser feitas de forma coletivas (Yoga, meditação, tai chi chuan, aromaterapia, arteterapia e dança circular).

Levar estas práticas de bem-estar, que costumam ser executadas em ambientes internos, para espaços ao ar livre é um movimento em uma constante crescente no Brasil. Um país tropical com diversos cenários que convidam a estas vivências. Se falar da cidade do Rio de Janeiro (local onde ocorrerá a maior parte das vivências práticas desta pesquisa), já é cultural o uso das ciclovias e parques com espaços já previstos para práticas de esportes (ainda em maioria na Zona Sul da cidade. Região nobre onde o poder público direciona mais o olhar para criação e manutenção de espaços de lazer).

A cidade também conta com diversas áreas naturais protegidas. O Parque Nacional da Tijuca (PNT) e o Parque Estadual da Pedra Branca concentram as maiores áreas de cobertura vegetal e são os mais visitados (principalmente o PNT). Mas também existem diversos parques municipais que também preveem uso público e possuem fácil acesso devido a sua localização (Parque Natural Municipal da Catacumba, Parque Estadual da Chacrinha, Parque Natural Municipal Bosque de Jacarepaguá, Parque Natural Municipal de Grumari). Isso sem falar do litoral como um todo. Mas como nesta pesquisa o meu olhar não estará no turismo de Sol e mar¹, quando a pesquisa estiver presente em áreas protegidas litorâneas, estas serão as mais afastadas do centro urbano e focadas na prática ecoturismo.

A junção de uma cidade bonita por natureza com o caos urbano, faz do Rio de Janeiro um excelente território para analisar e fomentar práticas de promoção de bem-estar ao ar livre. Tendo em vista que temos uma população muito exposta ao estresse urbano e que por isto pode se beneficiar ainda mais das práticas de saúde que promovam terapias preventivas e complementares e da mesma forma que possuí em seu território diversos espaços naturais que

¹ Constitui-se das atividades turísticas relacionadas à recreação, entretenimento ou descanso em praias.

estão além da beleza cênica e diretamente ligados a benefícios físicos, mentais e emocionais àqueles que visitam estes locais.

Desta forma, reunir as atividades de bem-estar ao ecoturismo pode gerar benefícios sociais e ambientais relevantes. Já que este movimento pode representar a quebra do hábito da rotina diária, onde modificamos temporariamente os padrões de compromissos de trabalho/estudo e demandas domésticas, para uma vivência de lazer e autocuidado ao ar livre (CARREIRO,2003).

O entendimento do conceito de ecoturismo vai além do turismo de natureza, do seu aspecto recreativo e da produção de material audiovisual para conteúdo em mídias sociais. Ele requer uma mudança de como enxergamos e nos relacionamos com a natureza. Segundo o professor e pesquisador Paulo dos Santos Pires (1998), o ecoturismo tem como condição fundamental, a educação ambiental, a participação das comunidades locais, mínimo impacto e sustentabilidade.

Além do aspecto ambiental, este trabalho terá como pontos centrais o desenvolvimento humano, o bem-estar social e o direito ao lazer. Ou seja, a busca para que estas atividades que unem ecoturismo e bem-estar sejam inclusivas e abrangentes. E não as que envolvem grandes resorts em reservas naturais e promovem processos nocivos como: desmatamento, exploração da mão de obra local, apagamento cultural e outros. Mas sim um turismo que traga momentos para mover o olhar interno para o cuidado de si e através deste caminho entender que cada indivíduo faz parte de um todo e refletir sobre esse desejo de domínio sobre a natureza. Como disse Walsh (2005), a colonialidade da natureza e da própria vida concerne à divisão binária natureza/sociedade, em que se nega a relação milenar entre mundos biofísicos, humanos, espirituais, descartando-se o mágico-espiritual-social que dá sustentação aos sistemas integrais de vida e de conhecimento dos povos ancestrais.

Assim, fazendo um resumo da contextualização, no capítulo “Fruição do lazer e do bem-estar”, trouxe teorias sobre as dimensões do bem-estar humano, uma análise decolonial sobre o tema e um paralelo entre a teoria da virada das mobilidades proposta por Mimi Sheller e John Urry e o bem-estar. O intuito é falar sobre quem possui tempo livre, poder de escolha sobre suas opções de lazer, meios para se deslocar fisicamente, socialmente, tecnologicamente, imaginativamente e inserir na rotina práticas que promovam cuidados preventivos e complementares, bem como quem tem acesso mais fácil a áreas naturais e como se relacionam com estes espaços.

No capítulo “Ecoturismo e percepções sensoriais” escrevi sobre a criação das áreas naturais protegidas e o uso público destas. Bem como o conceito de ecoturismo, sua relevância socioambiental e sua relação com os cinco sentidos.

No capítulo “Políticas públicas e iniciativas da sociedade civil quanto à saúde humana e natureza”, uma breve fala sobre políticas públicas que abordam o assunto, uma apresentação do instituto de ecopsicologia e uma maior aprofundamento na técnica do Banho de Floresta. Em seguida uma análise sobre o manifesto que foi proposto pela Rede Saúde e Natureza. Esse manifesto foi assinado por pesquisadores e profissionais da área e entregue a representantes do poder público que ratificaram a importância do tema para a sociedade brasileira.

Como produto técnico desta pesquisa, temos a proposta de roteiros que envolvem caminhadas em trilhas e terapias de bem-estar, que se dão através de parcerias com outros terapeutas e gestores de unidades de conservação. A proposta destes roteiros foi inspirada na realização de seis práticas que serão descritas no trabalho e que forneceram subsídios para a proposta final dos encontros para prática de atividades de bem-estar na natureza.

1.1. Objetivos

Objetivo Geral

Discutir o potencial e o impacto das práticas de bem-estar em áreas naturais na promoção da saúde humana.

Objetivos específicos

- Relacionar os conceitos de ecoturismo e bem-estar e identificar as interfaces possíveis entre estes campos de estudo;
- Identificar políticas públicas que envolvam práticas de promoção de bem-estar em áreas protegidas;
- Analisar as percepções dos visitantes de áreas naturais protegidas quando executam práticas de bem-estar neste ambiente;
- Propor roteiros que envolvem práticas de bem-estar e trilhas em áreas naturais protegidas, promovendo o ecoturismo e o lazer nestas áreas;

1.2. Procedimentos metodológicos

1.2.1. Revisão bibliográfica

Nesta pesquisa qualitativa, em um primeiro momento, a metodologia de trabalho se deu através da revisão bibliográfica para embasar a reflexão sobre temas transversais como ecoturismo, bem-estar, direitos sociais, legislação ambiental, educação ambiental, mobilidade social e ecologia decolonial.

Por ser uma pesquisa interdisciplinar, os autores e obras que a norteiam são bem diversos. Os temas não só se conectam, como também se atravessam. Desta forma, apesar deles terem suas peculiaridades, formam uma rede complexa e interdependente que deu corpo a esta pesquisa com referencial teórico diverso.

As conceituações e reflexões que norteiam o Ecoturismo, tema base deste projeto, são advindas de obras de autores nacionais, como Paulo dos Santos Pires (1998), Patrício Melo Gomes (2003) e André Zaú Scarambone (2014 e 2017). E autores internacionais como, Stephen Wearing (2014) e John Neil (2014).

Faz-se necessária a inserção de referenciais de pesquisadores do turismo que inserem os fatores socioambientais em seus trabalhos. E nesse sentido o enfoque foi na teoria social da virada das mobilidades. Tema proposto por Mimi Sheller (2006) e John Urry (2006). Este último que também publicou o livro *O Olhar do Turista 3.0* (2021) que também serviu de referência para esta pesquisa.

Para fazer uma relação entre a temática bem-estar e uso público de áreas protegidas, tenho como base, materiais de referência para o manifesto “A Importância de Incluir as Relações entre Saúde e Natureza nas Políticas Públicas e nas Ações da Sociedade”, proposto pela Rede Saúde e Natureza. E pesquisas do Instituto Brasileiro de Ecopsicologia em parceria com a Fiocruz. Alguns autores são Cláudio Maretti (2020, 2021 e 2022), Juliana Gatti (2021), Cristina Gerber João (2015), Cristiane Passos de Mattos (2015) e Marta de Azevedo Irving (2015). Também tenho como referência pensadores sobre a decolonialidade como Catherine Walsh (2005) e Malcom Ferdinand (2022), já que se faz necessário repensar, inclusive no campo do turismo, os padrões hegemônicos do sistema-mundo vigente sobre o poder, o saber e o ser.

Para investigar políticas públicas que envolvam práticas de promoção de bem-estar em áreas protegidas vou levar em conta legislações ambientais vigentes, principalmente no que concerne o Sistema Nacional de Unidades de Conservação da Natureza (2000) e Política Nacional do Meio Ambiente (1981) e o documento propostos pelo SUS onde descreve a importância e prevê implantação de práticas integrativas e complementares;

1.2.2. Práticas, vivências em campo e procedimento para o produto final

Para analisar as percepções dos visitantes de áreas naturais protegidas quando executam práticas de bem-estar neste ambiente, a pesquisa de campo envolveu a promoção de atividades no estado do Rio de Janeiro e aplicação de questionário com os participantes.

Desta forma, em janeiro de 2024 um grupo de pessoas foi mobilizado através de uma mensagem divulgada por mim em redes sociais e grupos de WhatsApp. Nesta mensagem disse buscar interessados em participar de uma pesquisa sobre a relação entre saúde e natureza e expliquei o formato previsto de futuros encontros programados para o primeiro semestre de 2024. A mensagem foi compartilhada por diversas pessoas e com isso alcancei pessoas fora da minha rede direta. Até 30 de novembro de 2024 o grupo se manteve com uma média de 60 pessoas, pensando nos integrantes que entraram e saíram ao longo da pesquisa (foi voluntária a entrada e a saída a qualquer momento).

O objetivo deste grupo foi de se encontrar mensalmente para práticas de promoção de bem-estar e caminhadas ao ar livre, usando como referência os assuntos desta pesquisa. As práticas foram escolhidas com base nas previstas no SUS como integrativas e complementares. Selecionei as que poderiam ser feitas de forma coletiva e a princípio foram: Yoga, meditação, Tai chi chuan, arte terapia, aromaterapia e dança circular. Mas esta última não foi escolhida em nenhum momento e por isso não fez parte da pesquisa. As atividades, datas e locais foram escolhidos por meio de votação neste grupo de WhatsApp criado para facilitar a comunicação com todos os integrantes.

Os interessados em participar do grupo receberam um “questionário de entrada” com perguntas que visam traçar o perfil do participante (Apêndice 1). Ao final de cada encontro, os participantes do dia responderam outro questionário semiaberto sobre a experiência vivenciada na atividade (Apêndices 2 a 7). Após o último evento, todos que participaram em algum momento da pesquisa tiveram acesso a um questionário semiaberto com objetivo de avaliar o processo como um todo (Apêndice 8). Os participantes que responderam aos questionários não foram identificados, sendo as respostas anônimas (eles precisaram fazer login com uma conta google, mas não tenho acesso ao e-mail de quem preenche os formulários).

Ao todo foram seis encontros com datas, locais e atividades definidas com o grupo. O número de encontros foi relacionado com o desejo de serem mensais e ao longo de um semestre.

Durante todas as atividades em campo houveram diversos registros em imagem e vídeo. Os participantes autorizaram o registro por meio de assinatura de termo de consentimento para

uso de imagem e voz, bem como forneceram seus registros pessoais de imagem e vídeo para virarem arquivo da pesquisa.

Com os materiais coletados através destas atividades, analisei as percepções dos visitantes de áreas naturais protegidas quando executaram práticas de bem-estar neste ambiente. A análise dos dados quantitativos foi realizada com o apoio de gráficos e planilhas, com uma abordagem descritiva. Quanto aos dados qualitativos das perguntas abertas, vou me inspirar no método de análise de conteúdo de Laurence Bardin (2011) com o objetivo de identificar aspectos coincidentes e categorizar os temas, padrões e significados presentes nestes dados textuais. Estes conteúdos identificados serão representados em nuvem de palavras, destaques de falas e uma análise delas de acordo com os temas previamente conceituados, discutidos e que movem esta pesquisa. Os registros fotográficos feitos pelos participantes nos eventos da pesquisa, viraram parte do acervo da pesquisa (todos deram autorização para este uso) e foram usados para analisar as perspectivas dos mesmos durante as atividades. Também fiz uma descrição detalhada das atividades a partir da minha vivência e experiência para que o leitor tenha acesso aos detalhes da programação, dos locais e dos perfis dos participantes e com isso ter uma melhor ideia das propostas das atividades.

Os seis roteiros experimentados pelo grupo viraram o produto técnico desta pesquisa. Eles contam com sugestões de atividades e locais, bem como valores e fornecedores.

2. FRUIÇÃO DO LAZER E DO BEM-ESTAR

2.1. Mobilidade, lazer e bem-estar

No Brasil temos o princípio da dignidade da pessoa humana previsto na Constituição Federal de 1988, em tese, norteando todo seu fundamento legal. Um princípio muito utilizado e interpelado de forma superficial em muitos momentos. Mas é notória a sua importância quando almejamos o bem-estar social de toda coletividade por meio de políticas públicas efetivas.

Uma intenção que pode parecer utópica quando vista com olhar de uma sociedade norteada pelo capitalismo. Todavia, em uma busca pelo desenvolvimento humano e bem-estar social, as pessoas têm que ter capacidade de articular e construir seus projetos de vida (SEN,2000).

Desta forma, há necessidade de uma busca por justiça social e superação das atuais formas de dominação. Garantindo assim, uma livre realização das potencialidades individuais através de uma construção cultural diversa e não-alienada o que possibilitaria relações distintas das determinadas no capitalismo (IASI, 2011).

Com essa outra construção no olhar, podemos visualizar como uma maior possibilidade a real aplicação deste princípio que é um direito social fundamental ² e deve ser assegurado pelo Estado quando se objetiva condições mínimas para uma vida digna.

Como exercício da liberdade devemos ir além do olhar de uma sociedade centrada no trabalho e abraçar o direito ao tempo livre, ao ócio e ao lazer como elementos essenciais para o bem-estar social. Por tempo livre entende-se que são ações humanas realizadas sem necessidade externa, onde o indivíduo pode fazer uso desse tempo com total liberdade e de maneira criativa, dependendo de sua consciência de valor sobre seu tempo (MUNNÉ,1980).

Dispondo desta pausa, pode-se vivenciar ócio ou lazer. Para Manuel Cuenca (2016) ócio não é um tempo, nem algumas atividades às quais damos esse nome, mas sim uma ação pessoal e comunitária que tem a sua raiz na motivação e na vontade. De fundamental importância para

² São prestações positivas previstas na Constituição Federal (1988), proporcionadas pelo Estado direta ou indiretamente, que possibilitam melhores condições de vida aos mais fracos e direitos que tendem a realizar a igualização de situações sociais desiguais. São, portanto, direitos que se ligam ao direito de igualdade. Valem-se como pressupostos do gozo dos direitos individuais na medida em que criam condições materiais mais propícias ao aferimento de igualdade real, no que, por sua vez, proporciona condição mais compatível com o exercício efetivo da liberdade. SILVA (2006)

o desenvolvimento humano e a qualidade de vida, segundo Dumazedier (1964) devemos caminhar contrário a visão do ócio relacionado à preguiça pois ele tem um grande valor social e contribui para o desenvolvimento pessoal, o fortalecimento das relações sociais e a promoção da criatividade.

Segundo De Grazia (1966), “o tempo livre existe, pelo menos como categoria social, mas o ócio apenas pode existir para quem sabe o que ele é.” Relacionando a ideia de ócio planejado que Dumazedier (1964) introduziu, podemos pensar que ao planejar e estruturar o ócio, as pessoas poderiam aproveitar melhor seus momentos de pausa e lazer.

O exercício do ócio se fundamenta na ocupação desinteressada, livre e prazerosa. Em um passado não muito distante, o ócio era considerado primordialmente como lazer. Mas segundo Cuenca (2016), ócio é uma experiência vital, um âmbito de desenvolvimento onde uma determinada atitude descansa em três pilares essenciais: livre escolha, fim em si mesmo (autotelismo), realização e satisfação pessoal.

Dumazedier (1979) traz mais clareza ainda ao assunto quando diferencia o ócio do lazer quando ao primeiro relaciona elementos como a contemplação e a autonomia pessoal e ao lazer, atividades mais ativas e de interações sociais. Ambos são considerados essenciais para uma vida equilibrada, proporcionando diferentes formas de enriquecimento e satisfação pessoal. Assim seria o ócio mais ligado a um estado de espírito e o lazer a movimento e atividades sociais.

Trazendo mais um ponto a conceituação de lazer, este, na visão de Bourdieu (MOREIRA, 2007), está intimamente vinculado ao conceito de "capital cultural" e às formas como as preferências culturais, incluindo as atividades de lazer, são reflexos e reproduções de estruturas sociais mais amplas. O conhecimento, habilidades e gostos que as pessoas acumulam ao longo de suas vidas são determinantes para as escolhas de lazer e com isso marcadores de distinção social e exibição de capital cultural (as pessoas buscam posicionar-se socialmente, exibindo suas preferências culturais). As escolhas de lazer são moldadas por influências familiares, educacionais e sociais, contribuindo para a reprodução das hierarquias culturais. Portanto, a contribuição de Bourdieu para o entendimento do lazer está enraizada em sua teoria sociológica mais ampla sobre reprodução social, distinção cultural e as formas como as práticas culturais, incluindo o lazer, são utilizadas na luta por capital simbólico e status social.

Voltando às estruturas sociais de dominação, não se pode esquecer que ainda estamos longe de alcançar uma estrutura social onde o lazer de alguns não seja sob a massiva exploração da maioria. Onde a balança entre tempo de trabalho e tempo livre é extremamente

desequilibrada. E as possibilidades de lazer estão diretamente ligadas ao capital financeiro necessário para custeá-las. Principalmente se falarmos da indústria do turismo, uma das principais formas de realização do lazer. Isso falando não só do turismo que envolve viagem como também onde o turista desenvolve um relacionamento diferenciado com o local onde mora no seu tempo de lazer.

2.1.1. Quando as (i)mobilidades atravessam nossos corpos?

Uma lente para entender quem possui limitado acesso às pausas e da mesma forma poder se deslocar nas camadas sociais, construir seu capital cultural, acessar direitos e espaços é o novo paradigma das mobilidades. Esta representa uma transição de uma abordagem que era centrada no transporte para uma perspectiva mais ampla que considera a mobilidade como um fenômeno social complexo e interconectado. O paradigma das mobilidades, frequentemente associado a Mimi Sheller (2006) e John Urry (2006), têm contribuído significativamente para a compreensão das dinâmicas sociais, culturais e ambientais relacionadas à mobilidade.

Medeiros e Lages (2020), interpretando obras de John Urry, reconhecem cinco tipos de mobilidades interligadas que permeiam diversos aspectos da nossa vida cotidiana. A mobilidade corporal de pessoas, que se refere ao deslocamento de indivíduos, ocorrendo tanto de maneira rotineira quanto esporádica, e envolvendo pessoas com diversas capacidades físico-sociais e motivações. O movimento físico de objetos, que abrange a circulação de itens materiais como mercadorias ou elementos da dádiva. A mobilidade imaginativa, que ocorre por meio da circulação de imagens em várias mídias, permitindo que as pessoas se transportem para diferentes lugares através dessas representações visuais e memórias, incluindo a construção de paisagens sensoriais que vão além da visão, englobando também o tato, olfato, audição e paladar. A mobilidade virtual, que se refere à circulação em tempo real facilitada por tecnologias que reduzem as distâncias geográficas, como a navegação na Internet ou no ciberespaço. Por fim, a mobilidade comunicativa, que engloba a troca de mensagens entre pessoas através de dispositivos de comunicação, como cartas, telefone, e-mail e aplicativos de mensagens instantâneas, desempenhando papéis significativos na interação e conexão entre indivíduos na contemporaneidade

Para entender a forma como ocorre este movimento pode se pensar através dos conceitos de fluxos, fixos e fricções. Fluxos referem-se aos movimentos dinâmicos e contínuos de pessoas, objetos, informações ou qualquer elemento que se desloque em um sistema, sendo aplicados na sociologia da mobilidade para analisar os padrões de movimento influenciados por

fatores econômicos, sociais e tecnológicos ao longo do tempo. Por outro lado, fixos representam elementos estáveis, permanentes ou estacionários em um sistema, como infraestruturas físicas e instituições, oferecendo estabilidade e pontos de referência em meio à mobilidade. As fricções, por sua vez, indicam obstáculos, resistências ou conflitos que surgem na interação entre fluxos e fixos, revelando desafios, contradições ou problemas quando elementos móveis encontram estruturas fixas, destacando as tensões e barreiras presentes no sistema de mobilidade. Esses conceitos são cruciais para uma compreensão mais aprofundada das complexidades envolvidas nas interações sociais, econômicas e culturais ligadas à mobilidade. (MEDEIROS e LAGES, 2020).

Todas as formas de mobilidades acima citadas atravessam, atritam, imobilizam, aterram, fluem por nossos corpos. Em alguns momentos buscando mover-se e em outro fixar-se, principalmente falando do Sul global (de onde parte este texto), deve-se levar em conta as possibilidades de escolha e os acessos. E isso está intimamente ligado a relações de poder.

Fanon (2022), atribui o colonialismo e a desumanização como ferramentas chaves para determinar quem domina e quem é dominado. Explorando economicamente as populações colonizadas e impondo uma inferioridade racial e cultural, o colonialismo é uma relação de poder que não só oprime materialmente, mas também subalterniza subjetivamente as pessoas colonizadas. Segundo ele, “O colonialismo não é uma máquina de pensar, não é um corpo dotado de razão. É a violência em estado de natureza”. Nessa sociedade pós colonial que vivemos vemos o Estado como "uma comunidade humana que (com sucesso) reivindica o monopólio da violência física legítima dentro de um determinado território." (Weber 1994)

Uma das ferramentas de violência (nesse caso estrutural³) que o Estado utiliza para a manutenção de poder é o racismo ambiental. Onde territórios racializados enfrentam desigualdades ambientais e acabam sendo mais afetados por problemas ambientais adversos, como poluição do ar, contaminação da água, desmatamento e outros impactos ambientais negativos. Essas comunidades muitas vezes têm acesso limitado a recursos ambientais de qualidade e sofrem de maneira desproporcional os efeitos prejudiciais do desenvolvimento industrial e urbano. Na contramão de locais onde vivem as classes dominantes que tem o olhar do Estado para manter a segurança de seus lares e seus corpos frente às intempéries vindas de causas naturais. Sobre o racismo ambiental:

“O conceito racismo ambiental se refere a qualquer política, prática ou diretiva que afete ou prejudique, de formas diferentes, voluntária ou involuntariamente, a pessoas,

³ “violência gerada por estruturas organizadas e institucionalizadas, naturalizada e oculta em estruturas sociais, que se expressa na injustiça e na exploração e que conduz à opressão dos indivíduos” (MINAYO, 1994)

grupos ou comunidades por motivos de raça ou cor. Esta ideia se associa com políticas públicas e práticas industriais encaminhadas a favorecer as empresas impondo altos custos às pessoas de cor. (...) A questão de quem paga e quem se beneficia das políticas ambientais e industriais é fundamental na análise do racismo ambiental.” (BULLARD, 2005)

Territórios marginalizados e muitas vezes gerados por processos de gentrificação⁴ onde se vive em constante ameaça pela violência ativa ou pela omissão do Estado em lidar com problemas frequentes que são fontes de causas naturais. Vemos uma parcela da população ter sob constante ameaça um lugar que deveria trazer pertencimento e estabilidade. Como disse Jirón (2018), um lar onde possa se fixar e criar raízes, um espaço de intimidade e descanso, um lugar onde as pessoas possam distanciar-se do turbilhão do mundo exterior e ter algum poder sobre o que acontece nele. As imagens abaixo (Figuras 1 e 2) demonstram o racismo ambiental ao se ver claramente separada uma população mais vulnerável em um território superpovoado, com menos áreas verdes e espaços livres.

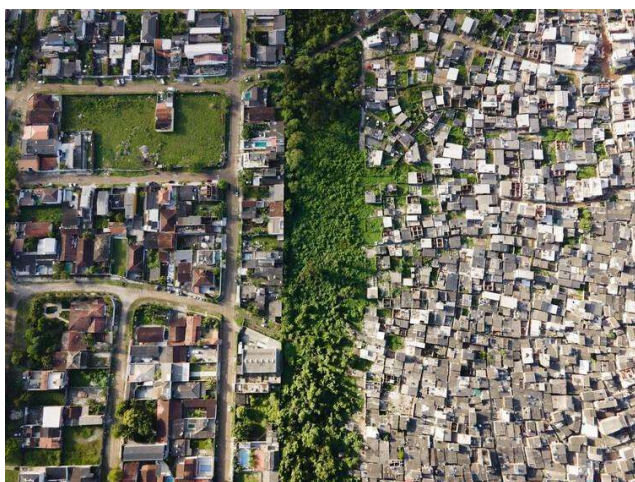


Figura 1: Ilustrando o Racismo ambiental. Guarujá, São Paulo. Fonte: Johnny Miller/Unequal Scenes

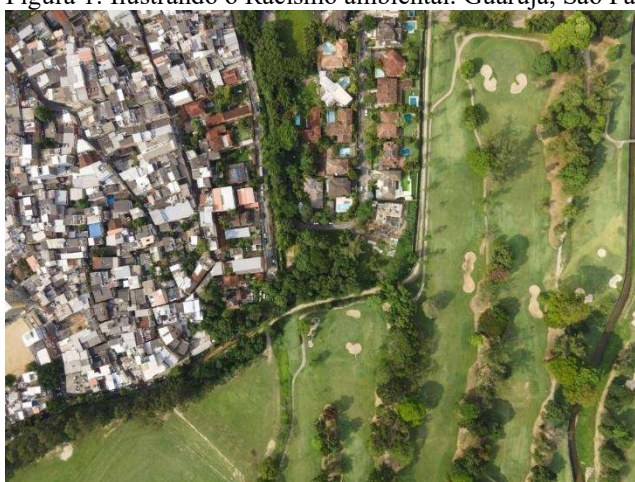


Figura 2: Ilustrando o Racismo ambiental. Itanhangá, Rio de Janeiro. Fonte: Johnny Miller/Unequal Scenes

⁴ “A gentrificação, neste contexto, deve ser vista como uma das consequências mais drásticas da capitalização das cidades em detrimento dos mais pobres, com a negação de seus direitos mais básicos, como o de moradia, dada sua expulsão de territórios redesenvolvidos sem possibilidade de se beneficiar das intervenções físicas realizadas – via de regra agregadoras de infraestrutura e amenidades locais.” (RIBEIRO, 2018)

Recentemente, no Brasil, o Projeto de Lei 380/23⁵, de autoria da deputada Erika Hilton (Psol-SP), foi aprovado pela Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania da Câmara dos Deputados. Este projeto visa incorporar medidas de adaptação e mitigação dos impactos das mudanças climáticas como parte integrante das diretrizes do Estatuto da Cidade, com ênfase nos contextos de vulnerabilidade. Uma das inovações propostas é a introdução de estudos de análise de riscos e vulnerabilidades climáticas como ferramentas da política urbana. O objetivo é proporcionar uma base robusta aos municípios para embasar suas decisões, levando em consideração os desafios específicos de cada região.

Mais uma forma de pensar o quanto o racismo ambiental atinge uma população é o fato de vermos em alguns territórios a falta de cobertura vegetal e espaços naturais para socialização, recreação, relaxamento e outros benefícios dos serviços ecossistêmicos para o ócio e lazer. Saindo de um olhar mais espacializado, a dificuldade de acesso a áreas naturais protegidas também funciona como uma das manifestações do racismo ambiental.

O uso desses ambientes naturais está diretamente ligado ao seu momento de ócio e lazer. Ao uso do seu tempo livre para atividades de contemplação, relaxamento, movimento, socialização. Quando vemos essas barreiras de acesso direcionadas a uma parcela da população, fica muito claro quem o Estado privilegia e quem violenta.

Em uma pesquisa de percepção de entorno desenvolvida pelo Parque Nacional da Tijuca (PNT) em parceria com o Refauna, e aplicada como moradores e instituições nas favelas da grande Tijuca: Borel, Borda do Mato, Formiga e Chácara do Céu, LOPES (2023) salientou que quando questionados sobre visita ao PNT, foram comuns os relatos de dificuldade de acesso ao parque pelos custos de locomoção (principalmente em famílias mais numerosas) para as entradas oficiais (principalmente no setor Floresta/Alto da Boa Vista onde há mais espaços de convivência em meio a floresta). Outro relato comum foi não “se sentir parte do espaço”, percebendo olhares de hostilidade e não reconhecendo seus pares.

Ainda falando dessa mesma pesquisa, durante a coleta de dados (na fase das entrevistas), um antropólogo à frente da ONG Jocum Borel e morador deste mesmo território, disse observar ao longo de sua vivência e estada na diretoria do projeto, que grande parte dos moradores da favela do Borel preferem usar as praias como lazer em seu tempo livre. E em sua interpretação isso se dá pelo fato que na floresta o ambiente é mais frio e escuro, nos convidando mais à

⁵ Informações sobre o projeto de lei podem ser encontradas no link: https://www.camara.leg.br/noticias/1018285-comissao-aprova-inclusao-no-estatuto-da-cidade-de-medidas-para-mitigar-impactos-das-mudancas-climaticas/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.com.br

introspecção. Já na praia o ambiente mais solar inspira euforia. E como se trata de uma população exposta constantemente a dor do luto e da violência, estar em ambientes introspectivos é ser confrontado com suas dores e medos. Disse também que a grande maioria dos moradores do Borel que frequentam a floresta do PNT é com o objetivo de “subir ao monte” (frequentadores de religiões protestantes que buscam esses espaços para momentos de prática da sua fé). Esta percepção foi captada por mim em entrevista quando fui uma das colaboradoras voluntárias desta pesquisa e as imagens abaixo (Figuras 3 e 4) são registros dela.



Figuras 3 e 4: Registros de alguns dos dias de coleta de dados para o Diagnóstico da percepção e das interações entre comunidades do entorno do PNT com a fauna selvagem. Fonte: Acervo da pesquisa.

A falta de espaços verdes e oportunidades de lazer pode contribuir para níveis mais altos de estresse e problemas de saúde mental. Da mesma forma, crianças com menos acesso a espaços seguros para brincar e se desenvolver, podem impactar negativamente seu crescimento e aprendizado (CUNHA et al, 2022). E com isso a perpetuação de desigualdades sociais, já que o acesso limitado a esses recursos pode impactar negativamente o bem-estar em todos os seus níveis. Como também, a diminuição e baixa qualidade das oportunidades disponíveis para uma população que tem sua saúde afetada e se vê vítima de uma exclusão social, dificultando sua interação e desenvolvimento em comunidades coesas.

No Jardim Gramacho, bairro da cidade Duque Caxias/RJ, onde possui um conhecido lixão, os moradores tem como seu principal problema a falta de saneamento básico e acesso à água potável. Um local que concentra as mais violentas mazelas humanas, com uma taxa de desemprego alta, com famílias numerosas vivendo em locais precários em meio aos seus animais domésticos e com um péssimo acesso de transporte público. Nesse contexto, poder pensar em tempo livre já é partir de um lugar de privilégio. Mas em um dia de calor extremo, frequente neste local pouco arborizado e superpovoado, o recurso das crianças e de alguns adultos é um lago que existe próximo. Pensando na qualidade do lençol freático em local que tem presente um imenso lixão, fica evidente pensar a falta de balneabilidade de qualquer corpo

hídrico na região. Apesar de terem conhecimento disso, fazem largo uso do local, como se pode ver na figura 5 e figura 6 com a localização via satélite.



Figura 5: Crianças brincando em lagoa ao lado do lixão de Jardim Gramacho. Fonte: Autoria própria

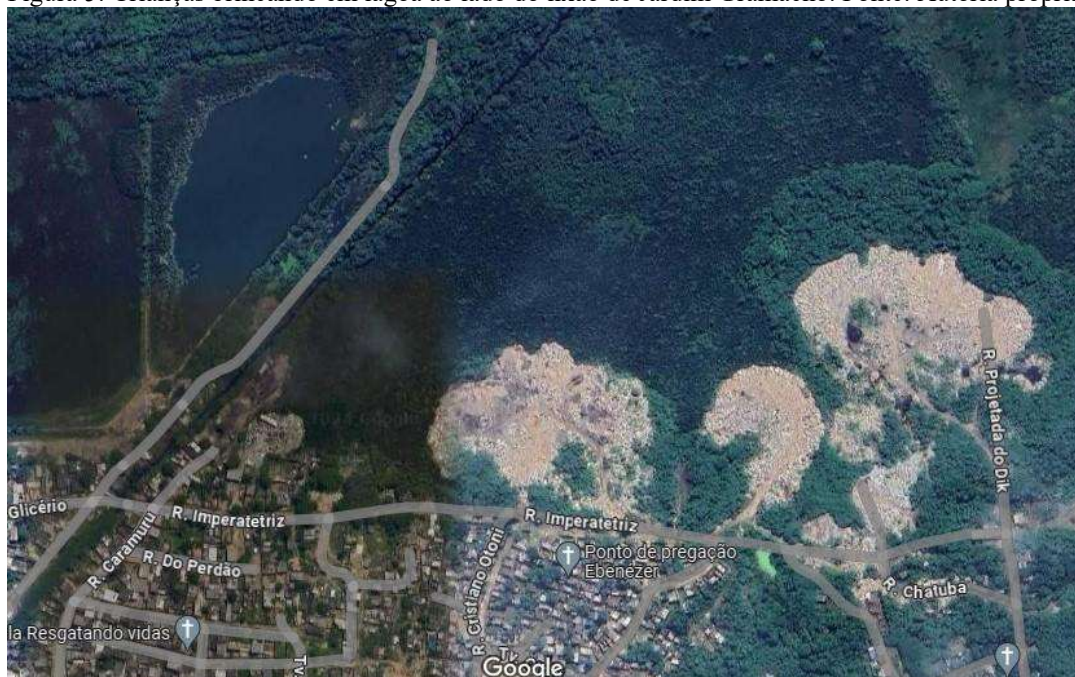


Figura 6: No canto superior esquerdo vemos o lago em que as crianças brincavam na imagem acima. No centro e à direita, o lixão do Jardim Gramacho (hoje desativado oficialmente, mas ainda ocorre muito despejo clandestino). No centro abaixo e no canto esquerdo inferior, as regiões favelizadas onde vivem essas mesmas crianças. Fonte: Google Maps (Em fevereiro/24)

Quando nos despimos de um olhar antropocêntrico onde a natureza é um mero instrumento, caminhamos para um olhar onde entidades não humanas são de valor igual ao da espécie humana. Nessa mudança de olhar sobre como nos relacionamos com a natureza, podemos pensar no quanto sua presença ou ausência tem o potencial de influenciar em todas as nossas dimensões de bem-estar. E junto disso, quem circula em todas as camadas das

mobilidades. Da mesma forma enxergar os atores que regem essas dinâmicas e quais ferramentas utilizam.

Ao nos negarem o tempo livre e a capacidade de mover e acessar espaços, seguimos adoecidos. Contamos o tempo através dos horários e calendários e não dos ciclos (começo, meio e fim), como muito bem disse o Nêgo Bispo⁶. Vemos esse tempo se esvaír junto com a nossa saúde. Uma sociedade regida pela desigualdade e pelos prazos em detrimento das p a u s a s .



Figura 7. Aula de yoga ministrada por mim com os voluntários do PNT. Fonte: Luciana Nogueira

2.2. Teoria e análise decolonial sobre ecologia e bem-estar humano

Falar de tempo livre e seu uso para momentos de ócio e lazer, bem como inserir neste último práticas de bem-estar em áreas naturais, está intimamente ligado ao fato da sociedade humana se desenvolver junto ao seu desejo de dominar e colonizar corpos, mentes e territórios.

No sul global, mais especificamente nas Américas, o processo de colonização na história moderna da humanidade influencia diretamente sua formação social e cultural. Refletindo sobre o tema, no início do século XXI surge um coletivo de intelectuais que se propõe a construir uma virada epistêmica no pensamento ocidental (WALSH; OLIVEIRA; CANDAU, 2018). Esse grupo que foi denominado por Arturo Escobar (2003 apud WALSH; OLIVEIRA; CANDAU, 2018) de “grupo de pesquisadores da perspectiva teórica

⁶ Vídeo com fala do Nêgo Bispo:
<https://www.instagram.com/reel/CusSwJDL0/?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>

Modernidade/Colonialidade” (MC)⁷ e nos trouxe diversos conceitos que contribuíram para fundamentar a perspectiva da modernidade/colonialidade.

Esse coletivo, segundo Wash, Oliveira e Candau (2018), se baseia na ideia que pode ser resumida na frase de Walter Mignolo (2005, p. 75), de que “a colonialidade é constitutiva da modernidade”. A partir dessa ideia, esse grupo nos trouxe diversos conceitos que contribuíram para fundamentar a perspectiva da modernidade/colonialidade. Para começar, o mito de fundação da modernidade nos traz a ideia do ponto de partida dessa perspectiva teórica. Segundo este conceito, “a modernidade foi uma invenção das classes dominantes europeias a partir do contato com a América” (WALSH; OLIVEIRA; CANDAU, 2018, p. 3). Segundo Dussel (2009 apud WALSH; OLIVEIRA; CANDAU, 2018) foi necessário a esse processo afirmar uma “razão universal a partir da Europa”, a qual se deu através de uma conquista epistêmica, onde o etnocentrismo europeu se mostrou como o único, impondo identificação universal. Desta forma, não seria exagero afirmar que “a modernidade foi inventada a partir de uma violência colonial” (WALSH; OLIVEIRA; CANDAU, 2018, p. 4).

Em seguida partimos para o conceito de colonialidade, que segundo Walsh, Oliveira e Candau (2018), é o principal ponto de estudo do MC. Segundo os autores, este conceito implica em pensar em como categorizamos e reavaliemos as pessoas ao redor do mundo, criando uma estrutura organizacional e política para gerenciar essas categorias. Isso envolveria a definição de espaços físicos e conceituais para esse propósito específico, juntamente com uma abordagem epistemológica que dê significado a uma estrutura de poder através da qual possamos direcionar uma nova geração de conhecimento (WALSH; OLIVEIRA; CANDAU, 2018, p. 4). Em outros termos, Maldonado-Torres (2007) nos diz que:

A colonialidade refere-se a um padrão de poder que surgiu como resultado do colonialismo moderno, mas em vez de se limitar a uma relação formal de poder entre dois povos ou nações, refere-se à maneira como o trabalho, o conhecimento, a autoridade e as relações intersubjetivas se articulam entre si, através do mercado capitalista mundial e da ideia de raça. Assim, embora o colonialismo preceda a colonialidade, a colonialidade sobrevive ao colonialismo. Mantém-se viva nos manuais de aprendizagem, nos critérios para um bom trabalho acadêmico, na cultura, no bom senso, na autoimagem dos povos, nas aspirações dos sujeitos e em tantos outros aspectos da nossa experiência moderna (MALDONADO-TORRES, 2007, p. 131).

Desta forma a colonialidade não pode ser interpretada como uma mera consequência dos processos de colonização, mas também como um contexto “sócio-histórico” que surge a

⁷ “Entre os pensadores associados com este grupo estão: o filósofo argentino Enrique Dussel, o sociólogo peruano Aníbal Quijano, o semiólogo e teórico cultural argentino Walter Mignolo, a socióloga-pedagoga norte-americana radicada no Equador Catherine Walsh, o filósofo porto-riquenho Nelson Maldonado-Torres, o sociólogo porto-riquenho Ramón Grosfoguel, o antropólogo colombiano Arturo Escobar, dentre outros.” (WALSH; OLIVEIRA; CANDAU, 2018, p. 3)

partir da invasão do continente americano (MALDONADO-TORRES, 2007). Contexto esse que, segundo Maldonado-Torres (2007), forneceu um “modelo de poder”, ou até o próprio alicerce, para uma identidade moderna, a qual está inevitavelmente ligada ao “capitalismo mundial” e a um “sistema de dominação”, que se estrutura na ideia de raça. Chegando ao ponto de que a modernidade “não seria possível sem a colonialidade, e a colonialidade constitui uma dimensão inescapável dos discursos modernos” (MALDONADO-TORRES, 2007, p. 132).

Para os teóricos do MC, essa colonialidade ainda pode ser dividida em três tipos diferentes: a colonialidade do poder, do saber e do ser. Cada qual com suas peculiaridades e formas de ação perante a sociedade moderna. Sugerido pelo sociólogo Anibal Quijano (1997 apud CASTRO-GOMES, 2000) o conceito de Colonialidade do Poder legitima um imaginário de diferenças entre o colonizador e o colonizado. Identidades opostas são geradas através de um processo que se utiliza das ideias de “raça” e “cultura”, onde o colonizado emerge como “o outro da razão”, legitimando desta forma o uso do poder disciplinar por parte do colonizador (CASTRO-GOMES, 2000). Isso pode ser exemplificado com o fato das chamadas “guerras justas”, que foram legalmente aceitas a partir do momento em que, embora reconhecida a existência de uma alma nos integrantes dos povos originários das Américas, estes poderiam ser submetidos a subjugação por meio da força militar, caso se mostrassem como entraves ao avanço da salvação cristã e da modernidade (MALDONADO-TORRES, 2007).

Para Mignolo (2000), a Colonialidade do Poder “foi e é” uma estratégia do sistema/mundo moderno, desde a expansão do cristianismo para além do Mediterrâneo, contribuindo assim para a criação de uma autoidentificação europeia, e se tornando parte fundamental ao capitalismo desde o século XVI.

Teorizada pelo sociólogo venezuelano Edgardo Lander, a Colonialidade do Saber estabeleceu uma “hegemonia epistêmica, política e historiográfica” (OLIVEIRA; CANDAU, 2013) vinculada a localização geo-histórica e a produção deste conhecimento (Mignolo, 2000). Segundo Espinosa et al (2013) este tipo de colonialidade bloqueia os diálogos comunitários, impondo apenas a epistemologia eurocêntrica. Nas palavras de Walsh (2008), a Colonialidade do Saber prevê:

O eurocentrismo como perspectiva única do conhecimento, que exclui a existência e a viabilidade de outras racionalidades epistêmicas e de outros conhecimentos que não os dos homens brancos europeus ou europeizados. Esta colonialidade do saber é particularmente evidente no sistema educativo (da escola à universidade), onde o conhecimento e a ciência europeus são elevados como o quadro científico-acadêmico-intelectual. Fica evidente também no mesmo modelo eurocêntrico de Estado-nação, um modelo estrangeiro que define a partir de uma única lógica e modo de conhecer e sob conceitos impostos e pouco relacionados à realidade e pluralidade diversos sul-americanos (WALSH, 2008, p. 137).

Para Maldonado-Torres (2007), se é justificável as Colonialidades do Poder e do Saber, também se faz possível a Colonialidade do Ser. Formulada por Walter D. Mignolo, a Colonialidade do Ser se refere à vivência da colonização e sua relação com a linguagem (MALDONADO-TORRES, 2017). Nas palavras de Mignolo (2003):

A ciência (conhecimento e sabedoria) não pode ser separada da linguagem; as línguas não são apenas fenômenos ‘culturais’ em que as pessoas encontram a sua identidade; Estes são também o lugar onde o conhecimento está inscrito. E se as línguas não são coisas que os seres humanos têm, mas algo que eles são, a colonialidade do poder e do saber engendra, então, a colonialidade do ser (MIGNOLO, 2003, p. 669).

Desta forma, a ideia da Colonialidade do Ser se refere também aos efeitos da colonialidade sobre as “experiências vividas”, não sendo apenas a essa influência sobre a mente dos “sujeitos subalternizados” (MALDONADO-TORRES, 2007).

Tendo passado por esses dois importantes conceitos, o mito de fundação da modernidade e a colonialidade, podemos fazer reflexões acerca da decolonialidade, mais especificamente da ecologia decolonial e de que forma isso impacta na relação entre saúde humana e natureza.

A utilização do termo decolonial ao invés do descolonial vem em concordância com Catherine Walsh (2013), onde a autora justifica a utilização do primeiro termo por ele representar “um caminho de luta contínua”, um caminho alternativo ao sistema/mundo imposto pela colonização e pela colonialidade. Em contrapartida, para a autora, o termo descolonial, denota uma negação, como se houvesse a alternativa de se desfazer as experiências já vividas através dos padrões impostos pela modernidade/colonialidade (WALSH, 2013).

Usando de uma linguagem metaforizada, Malcom Ferdinand (2022) usa de alegorias como o “navio-mundo”, “porão da modernidade”, “arca de Noé”, traçando paralelos entre os navios negreiros atravessando o oceano atlântico, para trazer uma abordagem crítica que busca entender e enfrentar as relações de poder e as hierarquias sociais que são perpetuadas pelo colonialismo no campo da ecologia e do meio ambiente.

Criando o conceito da “dupla fratura colonial e ambiental da modernidade” (FERDINAND, 2022), ele analisa o quanto a relação de dominação humana sob a natureza determinou o caminho do movimento moderno ambiental. Essa perspectiva reconhece que as narrativas e práticas dominantes de preservação ambiental muitas vezes refletem e reforçam estruturas de poder coloniais, marginalizando comunidades indígenas, negras e outras minorias étnicas que têm conhecimentos e práticas ancestrais de convivência sustentável com o meio ambiente. Reconhece uma fratura entre os movimentos ambientais e os movimentos sociais onde “Ou se coloca em questão a fratura ambiental desde que se mantenha o silêncio da fratura

colonial da modernidade, de suas escravidões misóginas e de seus racismos, ou se desconstrói a fratura colonial sob a condição de abandonar as questões ecológicas” (FERDINAND, 2022).

Desta forma, a ecologia decolonial propõe uma abordagem ambiental que reconhece e desafia as relações de poder coloniais, buscando promover uma convivência mais justa e sustentável entre os seres humanos e o meio ambiente. Com uma descolonização do pensamento e das práticas ambientais, buscando valorizar e integrar os saberes ecológicos tradicionais das comunidades marginalizadas, ao invés de impor modelos de conservação que ignoram suas perspectivas e experiências.

Uma forma de unir as duas frentes são as reflexões acerca da relação entre natureza e saúde humana. Nas palavras do mesmo autor, “O desenvolvimento da saúde ambiental, das lutas antinucleares e das práticas alimentares alternativas lembra que as destruições ambientais repercutem na integridade fisiológica dos corpos” (FERDINAND, 2022). Refletindo sobre as fraturas a nível dos corpos humanos:

Esses dois conjuntos de relações que ligam os corpos ao mundo continuam a ser percebidos como completamente distintos, como se nosso corpo fosse cortado em dois, como se tivéssemos dois corpos: um corpo social, racializado, generificado e sexualizado; e um corpo ecológico, biologizado e sanitizado. Os ambientalistas homens Brancos, de classe média e com formação superior, teriam o luxo de ocultar seus corpos racializados e sexualizados, de silenciar sua branquitude, ao mesmo tempo que revelam seus corpos biológicos. Já os movimentos antirracistas, feministas e pela justiça social, respondendo ao imediatismo cotidiano das desigualdades sociais, dos racismos e das discriminações de gênero, relegariam a segundo plano as violências lentas infligidas a seu corpo ecológico. Fratura. (FERDINAND, 2022, p. 231)

Vemos corpos colonizados sujeitos às degradações ambientais que impactam direito à saúde física, como a falta de poder de escolha quanto a ingerir alimentos com agrotóxicos (em geral de menor custo devido às questões tributárias). E com isso, “as propostas de filosofias e de políticas ecologistas a partir do prato, a partir do corpo que come, a partir do “viver-de” (FERDINAND, 2022).”

Da mesma forma vemos o tempo livre ser regido pela modernidade/colonialidade e como a distribuição dele está sujeita aos que melhor se posicionam na pirâmide social, e estando as pausas diretamente ligadas a manutenção da saúde física e mental humana, fica claro o quanto as relações de poder regem a saúde humana. E as populações que maior sofrem nesta estrutura social tem cor e origens bem determinadas. Sobre isso, destaco este trecho:

Por causa de tal assimetria, com o termo “racializados” refiro-me a esses outros, não brancos, cuja humanidade foi e ainda é questionada pelas ontologias raciais, traduzindo-se de fato por uma essencialização discriminatória. Mesmo que tal hierarquia seja uma construção sociopolítica que não tem mais nenhum valor científico, isso não leva, em contrapartida, à negação das realidades sociais e experienciais que tem origem nela – por exemplo, ao recusar-se a nomeá-las –, de suas violências e relações de dominação, inclusive nos discursos, práticas e políticas do meio ambiente. (FERDINAND, 2022, p. 18)

Também está claro o gênero que mais é atingido pelos impactos negativos da modernidade/colonialidade. Vemos a imposição de papéis de gênero rigidamente definidos que servem aos interesses do poder colonial e perpetuam a dominação masculina. Uma sociedade criada em cima da violência de gênero, incluindo a exploração sexual de mulheres colonizadas, a violência física e sexual contra mulheres durante períodos de conquista e colonização.

Hoje as dinâmicas da modernidade/colonialidade perpetuam estereótipos e preconceitos de gênero. Isso pode se manifestar em formas de opressão específicas, como a objetificação de mulheres não-brancas e o fato de a população periférica ser em maioria feminina e preta (IBGE, 2024). Sob olhar da ecologia decolonial, diz Malcom:

A urgência de uma luta contra o aquecimento global e a poluição da Terra insere-se na urgência das lutas políticas, epistêmicas, científicas, jurídicas e filosóficas, visando desfazer as estruturas coloniais do viver-junto e das maneiras de habitar a Terra que mantêm as dominações de pessoas racializadas, particularmente das mulheres, no porão da modernidade. (FERDINAND, 2022, p. 31)

Sendo assim, as dinâmicas socioambientais advindas da modernidade/colonialidade estão diretamente ligadas à saúde humana. E para encarar a “tempestade moderna”, o assunto deve ser tratado pelas frentes ambientalistas e as que atuam nas lutas sociais/culturais, superando assim a “dupla fratura da modernidade” e essa dicotomia sociedade/natureza.

3. ECOTURISMO E PERCEPÇÕES SENSORIAIS

A princípio, este capítulo apresenta uma pequena linha temporal do contexto legal e cultural da motivação para criação de áreas naturais protegidas e uso delas para turismo e lazer. Em 1934, pelo Decreto 23.793 (BRASIL, 1934), tivemos a criação do Código Florestal, atualmente inserido na Lei de Proteção da Vegetação Nativa (BRASIL, 2012), comumente chamada de Novo Código Florestal. Mas foi o Sistema Nacional de Unidades de Conservação da Natureza - SNUC (BRASIL, 2000), que teve como objetivo regulamentar o Art. 225 da Constituição Federal, onde ficou previsto que todos têm direito a um meio ambiente ecologicamente equilibrado, que este um bem de uso comum do povo e essencial para a qualidade de vida (BRASIL, 1988). Apesar de ainda haver brechas, é a forma legal que melhor estabelece as áreas naturais especialmente protegidas. A definição destas segundo SILVA (2004):

áreas geográficas públicas ou privadas (porção do território nacional) dotadas de atributos ambientais que requeiram sua sujeição, pela lei, a um regime jurídico de interesse público que implique sua relativa imodificabilidade e sua utilização sustentada, tendo em vista a preservação e a proteção da integridade de amostras de toda a diversidade de ecossistemas, a proteção ao processo evolutivo de espécies, a preservação e a proteção dos recursos naturais.

O SNUC divide essas áreas em grupo de proteção integral, onde apenas é admitido o uso indireto de seus recursos naturais (com exceção dos casos previstos em lei), e em grupo de uso sustentável, onde é permitido que uma parcela de seus recursos naturais possa ser usada de forma sustentável. Neste momento entra um dos principais pontos de interesse deste trabalho, o uso desses espaços para práticas de educação ambiental, lazer e turismo ecológico. Podemos destacar Art. 5º, § IV, desta mesma lei, onde categoriza esta como uma de suas diretrizes:

busquem o apoio e a cooperação de organizações não-governamentais, de organizações privadas e pessoas físicas para o desenvolvimento de estudos, pesquisas científicas, práticas de educação ambiental, atividades de lazer e de turismo ecológico, monitoramento, manutenção e outras atividades de gestão das unidades de conservação;

Falando principalmente do Brasil, com o crescimento da temática da sustentabilidade, a máxima de que devemos preservar as áreas naturais alimentou ainda mais a criação de novas áreas naturais protegidas. E estas medidas em muitos momentos excluiu o fator humano, tanto quando falamos de populações já residentes nestas áreas quanto não trouxe bons olhos para a permissão de visitação. Nas palavras de Tarik e Konstantin:

A lógica fundamenta-se na separação da natureza selvagem do convívio humano, diante de uma perspectiva científica de que a presença humana nessas áreas só deveria ser permitida em caráter restrito e bem específico. Estavam aí lançadas, portanto, as primeiras bases teóricas e legais para a conservação de grandes áreas naturais. (ARGENTIN e GERBER, 2020)

Apesar de serem previstas áreas para uso sustentável, o olhar de nossa legislação e atuação dos gestores destes espaços nasce mais focada na biodiversidade do que na sociobiodiversidade e com isso “vemos a dimensão cultural ser mitigada pela natural”. (ARGENTIN e GERBER, 2020)

Isto vem mudando lentamente e vemos cada mais autores falando quanto o almejado desenvolvimento sustentável é contraditório pois “a manutenção de um sistema muitas vezes ocorre graças à renovação periódica de seus subsistemas” (NETO e BASSO, 2010) e falar de “sustentabilidade com preservação ou conservação, sem levar em consideração os diferentes níveis hierárquicos dos sistemas, pode comprometer seriamente a sustentabilidade da biosfera e, por consequência, a de todos os subsistemas que a compõem.” (NETO e BASSO, 2010).

Quando falamos da visitação nestas áreas, podemos falar da contraposição do ecoturismo ou turismo “sustentável”⁸ ao turismo de massa que tem como vocação a insustentabilidade. Neste último vemos “consumo passivo e superficial das visões oferecidas pelo espaço, tornando estéril o diálogo entre possibilidades territoriais e práticas sociais” e consequentemente um afastamento entre o sujeito e o espaço. Assim, o turista de massa não enxerga os impactos que provoca, tanto no espaço natural quanto no social. (GOMES, 2003)

Apesar de diversas interpretações e críticas quanto ao termo ecoturismo e sua forma interpretação, podemos dizer que ele está inserido no turismo de natureza (acompanhado de outras categorias como geoturismo, turismo de aventura, turismo rural...). Como bem conceitua Patrício Melo Gomes:

Se no turismo tradicional a paisagem natural é apenas uma das muitas da cena turística, o ecoturismo suscita a busca, o conhecimento, a apreciação e a “contemplação” de ambientes naturais. Assim, as principais concepções ecoturísticas têm como base enunciativa, a exaltação do “mundo natural” e a transformação da “viagem” numa experiência de “retorno à natureza”. Assim, como sabemos, na esfera discursiva, o ecoturismo aparece associado a uma forma de viajar que incorpora tanto o compromisso com a proteção da natureza, como a responsabilidade social dos viajantes junto ao meio visitado. (GOMES, 2003)

Segundo Pires (2002), os conceitos de ecoturismo têm como aspectos comuns o contato com a natureza, o olhar sobre os impactos socioambientais, a inclusão das comunidades locais, a preocupação com a conservação e a inclusão da educação e interpretação ambiental.

⁸ pode-se fazer críticas ao ecoturismo como modelo de “sustentabilidade”, na medida em que há uma tendência à valorização da natureza e sua preservação, concomitante ao deslocamento para um plano secundário do enfrentamento da “degradação social”. Além disto é em nome da “sustentabilidade da natureza” que se dá a “grilagem ambientalista”, ou seja, a expulsão de populações tradicionais de parques nacionais (quando da criação dessas unidades de conservação), destituindo-as dos meios materiais para reproduzir seus modos de vida (GOMES, 2003 apud Benevides, op.cit).

Não podemos romantizar o ecoturismo, devemos através de um olhar crítico entendê-lo como uma atividade econômica que em muitos momentos consegue cumprir com os requisitos de sustentabilidade em uns aspectos, mas não em outros. Naquela dicotomia ambiental e social, nem sempre a prática de ecoturismo consegue com excelência se encaixar em benefício de ambos aspectos. Mas é inegável que optar por sua prática e oferta em detrimento do turismo de massa é muito mais benéfico para as áreas naturais em que ele ocorra bem como para a população local.

3.1. A inclusão de todas as percepções sensoriais no ecoturismo

A prática de ecoturismo está intimamente ligada com a percepção ambiental e ela ocorre quando temos todos os sentidos possíveis estimulados. Mas estar fisicamente em um ambiente de natureza não significa necessariamente estar realmente conectado a ele. Enquanto ecoturistas, queremos praticantes atentos ao ambiente do entorno para uma verdadeira imersão. E neste ponto podem entrar as atividades de bem-estar previstas como terapias integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde (SUS). Elas funcionam como ferramentas para esse aumento de conexão/percepção do ambiente a sua volta, tendo em vista que quando bem conduzidas, elas podem funcionar como um convite que começa com a introspecção e atenção no presente para seguir para uma maior atenção no entorno, o que auxilia na interpretação ambiental. Partindo de uma esfera individual para os aspectos biofísicos em volta. Se vendo como parte integrante do mesmo e podendo estimular todos os sentidos. Acuramos o olhar, mas também aguçamos o olfato, a escuta, o tato e até mesmo o paladar.

O estímulo à percepção ambiental em sua totalidade, resgata a relação ancestral com a natureza, a noção de interdependência que temos com estes ambientes. Nos apropriamos desses espaços e lembra que ao não entender sobre a natureza e seus processos, estamos abrindo mão de uma condição essencial ao ser humano. Não acessamos os estudos relacionados aos meios naturais e não identificamos seus benefícios ecossistêmicos⁹.

Ao juntar a prática de ecoturismo a práticas de bem-estar que tem em sua essência o estímulo de todos os sentidos, estamos potencializando o efeito de integração e reconhecimento

⁹ “Os serviços ecossistêmicos são benefícios fundamentais para a sociedade gerados pelos ecossistemas, em termos de manutenção, recuperação ou melhoria das condições ambientais, refletindo diretamente na qualidade de vida das pessoas.”

<https://www.gov.br/mma/pt-br/assuntos/biodiversidade-e-biomas/biomas-e-ecossistemas/conservacao-1/servicos-ecossistemicos>

daquele ambiente. As terapias que promovem autocuidado e sensibilizam, ajudam a deixar o praticante em “terreno fértil” para se permitir uma real conexão com o entorno. Deixando o campo aberto para a educação ambiental e para a sensação de integração. Bem como aumentam os benefícios físicos e psíquicos para o praticante, que quando insere em sua rotina estas práticas dentro de ambientes naturais, podem ver os benefícios se estenderem em caráter mais efetivo. Em geral, os benefícios estão ligados à prevenção ou redução do estresse, bem como na recuperação de doentes, fortalecimento da imunidade e controle da pressão arterial (Vou aprofundar sobre os benefícios individuais mais à frente).¹⁰

3.1.1. Visão

Quando pensamos em turismo em áreas naturais, comumente pensamos em paisagens e seus principais componentes - físicos, biológicos (fauna e flora) e antrópicos - como os maiores atrativos. (MARTINS E SILVA, 2018). Segundo Bluwstein (2021), na década de 1970, as paisagens passaram a ser entendidas histórica e culturalmente como modos de ver, observar e conhecer o mundo. (apud LOUREIRO e GUERRA, 2021, p. 15).

Mas é preciso voltar ao século XVI para entender o quanto o sentido da visão começa a se separar e sobrepujar aos outros sentidos. Segundo John Urry (2021), “o visível” passa a ser “a base da legitimidade científica” em detrimento do que for invisível aos sentidos. Em paralelo a isto, quando voltamos para o âmbito do turismo, as viagens passaram a ser um desejo de se tornar uma testemunha ocular, seja com o cunho científico, seja com o desejo de capturar paisagens através de produções de obras de arte, o que foi chamado de turismo cênico. (URRY, 2021).

Saltando para o século XIX, esta motivação visual começou a influenciar o desejo de preservar paisagens naturais. Conforme HEYNEMANN (1995), este período foi marcado por buscas por locais de natureza pelo seu valor estético, com atividades de lazer que muitas vezes envolviam práticas artísticas. No Brasil esse entendimento romântico da natureza atrelado a um caráter de salubridade influenciou a forma como se percebia as florestas e montanhas. Suas belezas foram perpetuadas por artistas como Debret, Taunay e entre outros, que vieram com a Missão Francesa de 1816, bem como por outros viajantes naturalistas. Na segunda metade daquele século o Governo começou a se dedicar a proteção de nascentes e restauração de

¹⁰ Li, Q. & Kawada, T. Healthy forest parks make healthy people: Forest environments enhance human immune function. [Disponível em <https://pdfs.semanticscholar.org/aa71/0421390a06f830e367bb7633064b929558b4.pdf> , consulta em 16/08/2024]

florestas, como fez com a desapropriação e posterior reflorestamento de área que viriam a fazer parte do atual Parque Nacional da Tijuca (apud BRADFORD, FIGUEIREDO, RODRIGUES, SIMÕES - 2020).

Assim, o caminho da criação de áreas naturais protegidas, tanto em território internacional quanto nacional, tem como uma de suas motivações o potencial de beleza cênica do território e o desejo de lazer, buscando o exotismo e o bucólico capturado em imagens de pinturas ou nos primórdios da fotografia que trouxe um aumento no desejo de visitação e preservação destas áreas (URRY, 2021).

Começamos falando o quanto no século XVI o sentido da visão se torna mais importante que os outros sentidos e o quanto isto incentivou o início do ato de viajar e ver novos locais com suas paisagens e culturas (muitas vezes em busca do exótico). Em tempos atuais que temos o nosso consumo diretamente ligado a telas (TVs, computadores, celulares, ...), o sentido da visão segue sendo amplamente estimulado.

Em paralelo a isso, segundo James Wandersee e Elisabeth Schussler (2002), a modernidade trouxe a impercepção botânica¹¹, que é o fato de a humanidade ter as plantas em lugar de cenário, de um elemento estático e de menor valor aos olhos. O conhecimento de saber identificar as plantas se perde cada vez mais e isso se reflete nas escolas nas aulas de biologia, quando a própria academia não estimula mais o conhecimento em botânica nas graduações que formarão novos professores. A explicação disto tem raízes na neurofisiologia, quando nossos olhos priorizam “aspectos como movimento, padrões salientes de cores, elementos conhecidos e seres ameaçadores” (SALATINO e BUCKERIDGE, 2016). Já as plantas por não se moverem e apresentarem ameaça tendem “a ser ignoradas no processamento cerebral, a não ser que estejam em floração ou frutificação” (SALATINO e BUCKERIDGE, 2016). Outra raiz é o zoocentrismo, quando culturalmente nos interessamos mais por animais do que pelos elementos da biologia vegetal.

Dito isto, em uma prática de ecoturismo, quando dotados de visão, o praticante tem logo de início este sentido estimulado. Mas ele precisa ser educado e orientado para entender a profusão de elementos da geomorfologia, da hidrografia, da flora, da funga (Reino Fungi)¹² e

¹¹ Embora inicialmente chamado de “cegueira botânica” pelos autores, James Wandersee e Elisabeth Schussler, vou adotar o termo “impercepção botânica” por concordar com o que foi salientado posteriormente, cegueira neste caso é um termo capacitista (PARSLEY, 2020).

¹² Os fungos não fazem mais parte da flora e sim possuem um reino próprio.

fauna que lhes saltam aos olhos. Práticas de atividades de bem-estar que estimulam o foco no presente e o foco em elementos do entorno potencializam esse direcionamento do olhar.

3.1.2. Audição

Ao estar em um ambiente natural um dos primeiros sentidos estimulados é o da audição (quando dotados deste sentido) e logo de início observamos os sons naturais em detrimento dos sons urbanos. O que muitos chamam de silêncio, mas que na maioria das vezes está extremamente presente os sons da fauna, do vento na vegetação, de água quando perto de corpos hídricos e até mesmo o som dos passos em cima de um solo natural.

O pesquisador Murray Schafer (2012) explica essa percepção da paisagem sonora através dos conceitos de sons hi-fi e lo-fi. Em ambientes com baixo ruído e onde os sons podem ser ouvidos separadamente se encaixam na produção de sons hi-fi. Já nos ambientes com sons lo-fi, a massa de som é densa e mais difícil de distinguir. Segundo o mesmo autor:

O ambiente silencioso da paisagem sonora hi-fi permite ao ouvinte escutar mais longe, a distância, a exemplo dos exercícios de visão a longa distância no campo. A cidade abrevia essa habilidade para audição (e visão) a distância, marcando uma das mais importantes mudanças na história da percepção. (...) Dos pormenores mais próximos ao horizonte mais distante, os ouvidos operavam com delicadeza sismográfica. Quando os homens viviam quase sempre isolados ou em pequenas comunidades, os sons não se amontoavam, eram rodeados por lagos de quietude e o pastor, o madeireiro e o fazendeiro sabiam lê-los como indícios das mudanças no ambiente. (SCHAFFER, 2012)

Perder a habilidade de distinguir sons e se orientar através deles é abrir mão de uma condição humana ancestral. Ao mesmo tempo, se expor constantemente a poluição sonora traz inúmeros malefícios para a saúde humana. Sobre isso, destaco trecho de pesquisa sobre poluição sonora:

O barulho que chega ao cérebro em sobrecarga descontrola o ritmo biológico que leva a uma espécie de esquizofrenia, reduzindo a sua capacidade de interpretar. O estresse elevado provoca liberação de endorfinas pelo cérebro, com efeito anestésico, criando barulhos-dependentes além de ansiedade, irritação, excitação maníaco-depressiva, medo etc. O excesso de ruído causa disfunção e distúrbios dos nervos periféricos do corpo causando tremores das mãos, redução da reação a estímulos visuais e auditivos, zumbido no ouvido ocasionado pela lesão do nervo auditivo. (...) A maioria das pessoas apresenta alterações na tensão, irritação, maior susceptibilidade ao desagrado, níveis recentes de surdez e alterações no aparelho circulatório. (CALIXTO e RODRIGUES, 2004)

Se estar em um ambiente onde se cessa a massa sonora ruidosa da urbanoide traz benefícios diretos à saúde humana, se utilizar desses momentos para práticas de relaxamento podemos potencializar a sensação de bem-estar. Diminuindo os ruídos que trazem minimamente irritação, o praticante já parte mais fácil para um relaxamento onde os sons são mais fáceis de distinguir, em menor quantidade e culturalmente mais agradáveis. Isto porque, diminuem o funcionamento do sistema nervoso simpático e aumentam a atividade do sistema

nervoso parassimpático, responsável por restabelecer o estado de calma, permitindo ao organismo realizar várias tarefas de reparação (LI, 2018).

Desta forma, a prática do ecoturismo por si só tem o potencial de grande relaxamento pela diminuição dos ruídos, deixando o praticante pronto para um maior aproveitamento de terapias que promovem atenção plena no presente e ajudam ainda mais a trazer calma ao praticante mesmo que em atividades mais vigorosas fisicamente.

Pensando em uma dinâmica prática experimentada por mim que envolveu o estímulo à audição, temos abaixo um registro do guia Rafael Gonçalves (Fig. 9) realizando uma meditação guiada no monumento a Varnhagen (Mirante do Cruzeiro) na Floresta Nacional de Ipanema. Esta atividade fez parte da programação de uma viagem de campo na disciplina Ecoturismo e Análise Ambiental, ministrada pela professora Nadja Costa na UERJ e que cursei como aluna externa. Nela, o guia nos conduziu por uma trilha que tinha como destino o monumento. Ao chegarmos lá nos convidou a sentar de costas para o monumento, nos deixando de frente para uma visão panorâmica da Flona de Ipanema (e outras regiões que fazem limite com a mesma) e fechar os olhos. Em seguida deu play em um áudio com um texto narrado pela Maria Bethânia que nos falava sobre a importância da natureza e o quanto ela tem sido afetada pela humanidade. Ainda de olhos fechados nos convidou a ouvir os sons do ambiente. Depois de alguns minutos abrimos os olhos e ouvimos histórias sobre o contexto sociocultural da unidade de conservação ao mesmo tempo que nos apontava pontos na paisagem. Na figura 10 temos uma foto da turma com o guia ao final da dinâmica.



Figura 8. Guia Rafael Gonçalves conduzindo atividade. Fonte: Autoria própria.

Figura 9. Turma de Ecoturismo e Análise Ambiental - UERJ. Fonte: Flona Ipanema

3.1.3. Olfato

A qualidade do ar é um tema amplamente relacionado à qualidade de vida. Em grandes centros com o ar repleto de poluentes, principalmente em áreas mais industriais, a qualidade do ar é inferior a áreas com ambiente natural mais preservado. Em artigo sobre a análise do monitoramento da qualidade do ar no Brasil:

As evidências científicas claramente vêm demonstrando o grave prejuízo do ar tóxico à saúde há pelo menos quatro décadas com piores prognósticos nos últimos dois anos. A necessidade de urgência é clara.

Alarmante e preocupante, recentemente, pesquisadores de Harvard apontam que a exposição a maior concentração de poluentes a longo prazo acarretou o aumento da taxa de mortalidade por Covid-19 e revelam ainda mais a estreita relação da saúde com os impactos da ação humana no meio ambiente (VORMITTAG et al., 2021)

Um maior volume de áreas naturais protegidas está diretamente ligado a um maior bem-estar humano. Segundo Gregório N. Bratman (et al, 2024), os seres humanos vivem “em um relacionamento recíproco com a natureza por meio de interações no ambiente químico aéreo”. Desta forma, nossas práticas podem degradar (gerando poluição do ar e perdendo cobertura florestal/pastagem por meio de incêndios florestais induzidos pelas mudanças climáticas, por exemplo) ou melhorar (criando espaços verdes urbanos naturais e conservando grandes áreas naturais, por exemplo).

Ainda sobre o mesmo trabalho (Bratman e et al, 2024), os autores falam que o ar está repleto de “Compostos orgânicos voláteis (COVs) e outras moléculas transportadas pelo ar podem afetar o bem-estar por meio de duas vias olfativas primárias.” As duas vias se dividem em percepções conscientes (causadas pelo processamento dessas moléculas pelo sistema nervoso) e subjetivas (onde não processamos de forma consciente esses odores). Segundos os mesmos:

Para que a detecção de odorantes seja possível, a concentração de moléculas voláteis deve existir em ou acima de um nível limite para um organismo. Em seres humanos, fatores biológicos, culturais, demográficos e ambientais (físicos e sociais) afetam a capacidade de detectar e identificar odores ao longo do tempo. (Bratman e et al, 2024)

Estamos imersos em mundo de cheiros e estes influenciam não só nossa saúde física direta como também nossos comportamentos e emoções. O mesmo aroma não desperta as mesmas sensações em todos os indivíduos. O nosso repertório social, cultural, familiar influencia diretamente a forma que os cheiros agem individualmente. No quadro esquemático abaixo, os autores demonstram a relação entre o sistema olfativo e o bem-estar humano:

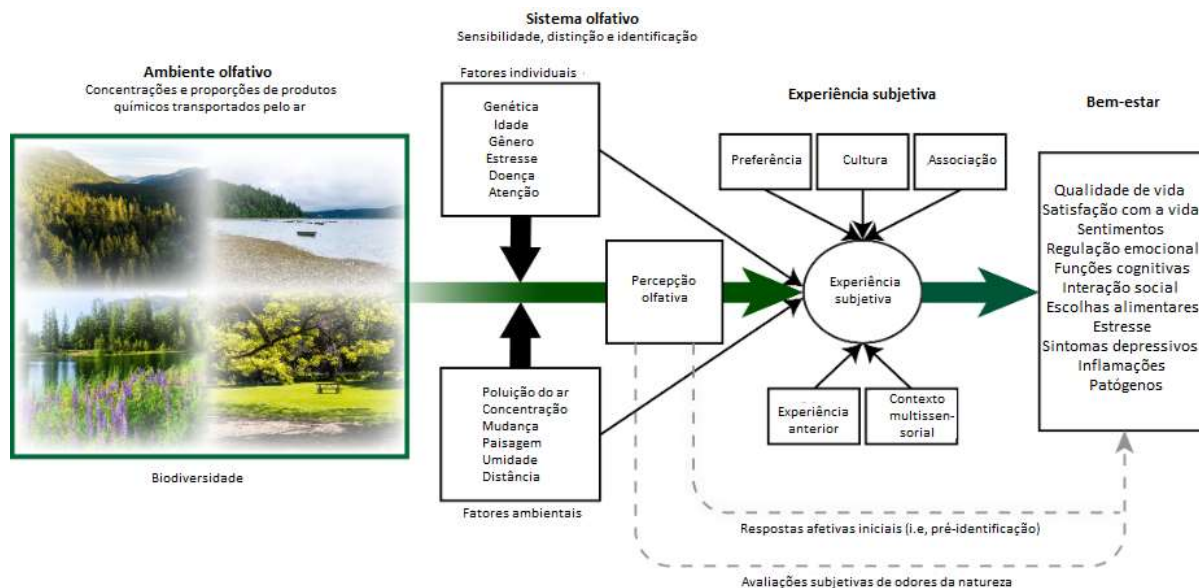


Figura 10. Quadro presente no artigo “Nature and human well-being: The olfactory pathway” e tradução feita por mim. (Bratman e et al, 2024)

O ar de um ambiente natural conservado é repleto de fitocidas, que são compostos naturais produzidos pelas plantas e categorizados como metabólitos primários e secundários. Os primários são os necessários para o funcionamento fisiológico da planta (fotossíntese por exemplo). Os secundários auxiliam na prevenção de patógenos, defesa nos ataques de insetos e na atração de polinizadores (Wani, TA *et al.*, 2022).

Os benefícios dos fitocidas não estão restritos às plantas. Eles se estendem aos seres humanos e atuam através da alimentação e do olfato quando imersos em ambiente natural preservado. Os efeitos na melhoria da saúde humana atuam na proteção contra doenças coronárias, diabetes, câncer, hipertensão, inflamação e outras doenças crônicas (Yang, Y .2022). Os fitocidas também estão sendo associados ao aumento das células NK (Natural Killers). Estas atuam no combate às células cancerígenas e “descobertas indicam que a exposição ao fitocida e a diminuição dos níveis de hormônio do estresse podem contribuir parcialmente para o aumento da atividade NK” (Li, Q., 2009).

Além destes aspectos admitidos pela via consciente, temos os aspectos subjetivos relacionados às experiências individuais, como a satisfação imediata de sentir um aroma que remete a uma pessoa ou situação especial, e as experiências aromáticas que estão em um lugar comum, como satisfação com o “cheiro de chuva”. Esse aroma, muitas vezes chamado de petricor, tem a ver com a geosmina, um composto orgânico produzido por microrganismo presente na terra. Sobre isso:

Quando a chuva contacta o mesmo, essa geosmina é libertada no ar, produzindo o cheiro de terra molhada, fenómeno designado de petricor e que significa o aroma que a chuva provoca ao cair em solo seco. Podemos também sentir o seu cheiro quando

mexemos na terra, sendo o olfato humano capaz de detectar mesmo em quantidades muito reduzidas. Alguns investigadores associam o prazer da terra molhada a uma série de imagens com representações positivas de vida, como a cor verde ou a visualização de cenas naturais, estimulando a libertação de opioides naturais no cérebro (MOREIRA, 2018).

Com essa profusão de benefícios fica claro quanto é positiva, com relação a saúde humana e seus aspectos olfativos, a prática do ecoturismo. Adicionando terapias de promoção de bem-estar isso pode ser ainda mais potencializado. Por exemplo, na prática de Banho de Floresta quando se estimula sentir os cheiros de diversos elementos naturais ao longo de uma caminhada, abrindo por oportunidade para ampliar o conhecimento de novos aromas e criar novas memórias olfativas. Outro exemplo seria a prática de aromaterapia dentro de um ambiente de floresta, quando se faz uso de óleos naturais altamente concentrados com foco em tratamentos terapêuticos, mas ao invés de ser em um consultório, o atendimento seria imerso em um ambiente rico em aspectos biológicos.

3.1.4. Tato

A percepção tátil pode ocorrer por todo nosso corpo através da pele. Ela oferece uma conexão direta com os elementos naturais, permitindo que se percebam suas diferentes características, como rugosidade, suavidade, aspereza, maciez ou rigidez. Essas sensações podem ser intensificadas pela ação do calor do sol ou pela sombra, criando variações de temperatura, como calor e frio. A diversidade de texturas no ambiente, por sua vez, torna o espaço mais estimulante e contrastante, ao mesmo tempo em que gera uma harmonia que agrada ao tato.

A falta de intimidade com os ambientes naturais trás o medo que vem do desconhecido, traz a recusa de uma interação mais física e direta. Muitas vezes também associando ao asco, à higiene, a ter reações físicas adversas. A modernidade dessensibilizou a humanidade para os aspectos naturais e a visita a áreas naturais protegidas pode resgatar esta intimidade. Sobre isso:

É através das cores, das formas, do brilho, da sensação térmica e dos ruídos, que os visitantes podem sentir o ambiente que visitam. Esse processo é fundamental para que haja sensibilização quanto à importância da existência daquele espaço e de sua conservação (COELHO, 2011)

Por questões de segurança e por sermos uma sociedade regida pelo consumo, a prática de ecoturismo cada vez mais vem sendo acompanhada pelo uso de inúmeros acessórios que diminuem a percepção tátil ao longo das caminhadas. Os corpos hídricos são amplamente explorados e muitas vezes são a principal motivação para o deslocamento para uma área natural protegida. Estes proporcionam experiências que podem ser amplamente relaxantes e que promovem grande integração com o ambiente. Mas atividades com propósito de toque em

elementos da flora, funga e geomorfologia também podem auxiliar atividades de ampla sensibilização. Momentos para tirar alguns equipamentos e ficar descalço em locais que sejam seguros, também possuem imenso potencial de integração. Quando guiados por profissionais com conhecimento e técnica, convidar os praticantes de ecoturismo a tocar, por exemplo, em diversas plantas e observar que as temperaturas e texturas mudam de uma para outra, pode trazer uma experiência rica em interpretação ambiental e integração com o bioma.

Práticas de yoga descalço, Banho de Floresta com instrução para de olhos fechados sentir o ambiente a sua volta, meditação sentada direto no solo, prática de automassagem em ambiente natural (técnica presente na medicina chinesa), são exemplos de atividades de bem-estar com estímulo ao tato.

3.1.5. Paladar

Se tocar elementos naturais já pode causar estranheza e medo, colocar na boca é algo que causa ainda mais recusa, mas, novamente, guiados por profissionais com conhecimentos em botânica, provar novos elementos pode ser divertido, saboroso, curioso e trazer uma maior intimidade e conexão com o ambiente.

Tem crescido por exemplo o “micoturismo”, que são idas a florestas para identificar e coletar cogumelos e muitas vezes ao final são preparados para consumo (LINO e CARVALHO, 2018). Da mesma tem se popularizado o conhecimento sobre PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) e junto disso alguns produtos turísticos que também envolvem identificação, coleta e consumo.

O audiovisual pode trazer o terror do mal advindo da ingestão de pequenas frutas vermelhas em paraísos insulares, como também o benefício no quesito força, da ingestão de espinafre em lata. O ecoturismo com atividades de promoção de consumo de elementos da flora e funga, pode trazer experiências que resgatam essa intimidade, afastam o medo e aumentam o repertório do paladar dos praticantes.

Outro fator positivo é quando inserimos no ecoturismo o consumo de gastronomia local, trazendo assim um diálogo que fortalece o turismo de base comunitária, resgata e ajuda a preservar saberes e práticas tradicionais. Em texto recém publicado sobre a relação entre ecogastronomia, PANCs e turismo de base comunitária:

Nos projetos de TBC, a integração da ecogastronomia e das PANCs cria experiências originais que respeitam e celebram as culturas locais, ao mesmo tempo em que conscientizam os turistas sobre a importância da diversidade alimentar e das práticas agrícolas sustentáveis. (...) trazendo uma nova abordagem para a relação entre comida, sustentabilidade e cultura local. (...) Além disso, ao integrar a gastronomia com o

turismo de base comunitária, cria-se uma ponte direta entre a preservação das tradições alimentares e com desenvolvimento econômico inclusivo. Por fim, o fortalecimento do turismo de base comunitário através da ecogastronomia e das PANCs se configura como uma estratégia inovadora e transformadora para o desenvolvimento sustentável, promovendo a preservação ambiental, a valorização das tradições culturais e a geração de renda para as comunidades locais (MACHADO *et al*, 2024)

Em um evento organizado por mim em novembro de 2024 na comunidade de Pouso da Cajaíba que fica na Reserva Ecológica Estadual da Juatinga, tivemos na programação a uma oficina de culinária caiçara com a Ana Paula, uma moradora local que é dona do principal restaurante da comunidade e também possui um ateliê onde vende artesanatos com matéria prima local (residual das redes de pesca, escamas de peixe, ...) e aluga algumas suítes. Na oficina ela ensinou a preparar uma moqueca caiçara (uma com peixe e outra com jaca), salada com PANCs coletadas na hora e um pão de fruta pão. Enquanto ela ensinava as técnicas dos pratos, contava histórias e usos dos ingredientes, ao mesmo tempo que nos convidava a preparar junto e provar os ingredientes que formariam os pratos. Ela sabiamente, trazia ao mesmo tempo assuntos sobre como o contexto atual do vilarejo, a relação deles com o INEA e a especulação imobiliária, o acesso à saúde básica, a história da sua família, a dificuldade de mobilidade, a relação deles com o turismo, levando problemáticas e potencialidades. A oficina durou horas e as 9 pessoas participantes relataram não sentir o tempo passar. Choraram, riram, aprenderam, questionaram e tudo isso ao redor de um alimento ricamente preparado e muito elogiado. Abaixo alguns registros desse momento.





Figuras 11, 12, 13 e 14. Registros da oficina de culinária caiçara conduzida pela Ana Paula em Pouso da Cajaíba.
Fonte: Acervo pessoal

4. SAÚDE E NATUREZA

Até aqui refletimos sobre o ecoturismo como forma de uso público de áreas naturais protegidas, sobre a junção do lazer ao ar livre com as terapias de bem-estar e sobre as dinâmicas sociais que regem o acesso ao uso do tempo livre em ambiente de natureza. Neste capítulo vamos falar de como o poder público e a sociedade encaram essa relação entre saúde e natureza, se reconhecem seus benefícios e como incentivam o acontecimento de atividades que promovam essa relação.

Foi um grande benefício para a população brasileira o Sistema Único de Saúde elencar, recomendar e oferecer¹³ práticas integrativas e complementares. Uma política que vai além do tratamento de doenças já manifestadas, que incentiva e oferece o tratamento preventivo e oferece outras ferramentas como terapias complementares é um grande avanço nas políticas públicas em prol da promoção do bem-estar humano.

Mas de que forma o poder público promove o uso dos espaços naturais como auxílio para a saúde humana? Existe uma relação entre as atuações do Ministério da Saúde com o Ministério do Meio Ambiente e da Mudança Climática? De que forma a sociedade civil tem se articulado em prol desta mesma temática?

4.1. Biofilia e Ecopsicologia

Em uma rotina estressante com pouco tempo livre, falta espaço para a oportunidade de contemplar e se surpreender com coisas admiráveis. Segundo René Descartes, “A admiração é uma surpresa repentina da alma. (DESCARTES, 1649)”. Nos abrimos menos para o novo e perdemos a oportunidade de se maravilhar.

A filósofa Helen Cruz (2024) diz que ao buscar uma vida repleta de momentos e coisas “úteis” estamos diminuindo o espaço para surgirem oportunidades que nos provoquem o maravilhamento e deslumbramento. Planejamos e preenchemos tanto a nossa rotina que não vislumbramos mais o “desconhecido”. O momento que faz surgir a expressão “uau!” fica cada mais raro e abrimos mão de uma condição humana que é explorar e se encantar.

Valter Hugo Mãe, nos diz que “é urgente viver encantado” como uma forma de combater a tristeza (2019). Mia Couto (2013), nos traz a necessidade do turista “se

¹³ Os interessados devem procurar a Unidade Básica de Saúde referente ao seu domicílio e consultar quais são as PICs disponíveis.

desembrulhar”, se despir para o novo e viver as experiências que uma viagem pode nos trazer. O turista que busca por lazer tem sua essência o desejo de leveza, cura do cansaço, novas vivências, ... O que deixa um solo fértil para o maravilhamento.

A natureza e o bem-estar podem estar presentes em manifestações artísticas, como é o caso do Japão, onde existe o termo “Komorebi” que é usado quando se captura a luz solar que passa através das folhas das árvores de forma artística (através de desenhos e fotos, por exemplo). Muito utilizado na cultura japonesa, é comumente associado para representar a tranquilidade advinda da contemplação da natureza e ao fato de ser o registro de um momento único, tendo em vista fatores como: a posição do Sol, o crescimento constante das folhas e das árvores e a influência do vento. Abaixo um registro meu que representa o “Komorebi”:

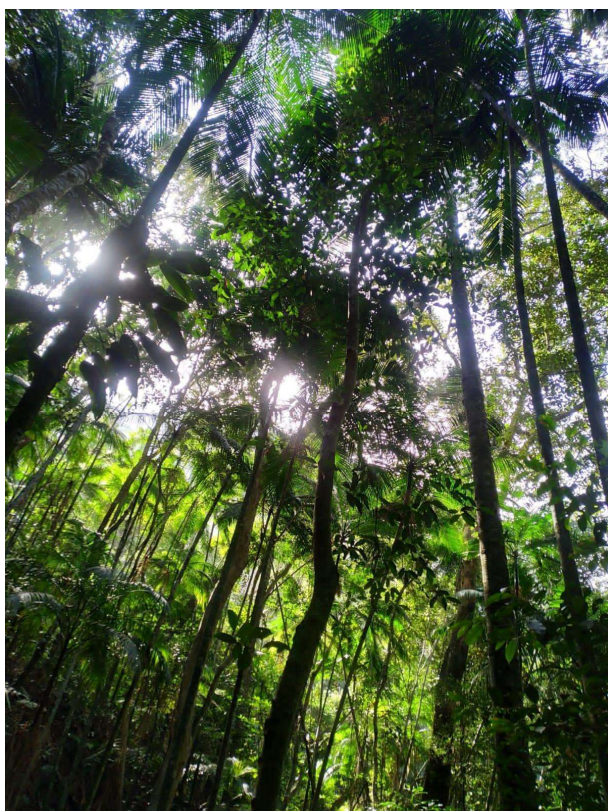


Figura 15. Registro feito no Parque Nacional da Tijuca que representa o Komorebi. Fonte: Autoria própria.

Quando escolhemos um ambiente de natureza para nosso momento de lazer (seja em viagem, seja na sua cidade, em locais nos arredores de seu domicílio), o indivíduo tem a oportunidade de se conectar com a condição humana de explorador, exercitando o olhar de curiosidade e observação. Locais de natureza preservados são ricos em beleza cênica e aumentam a chance de surgir o momento “uau”. São um convite aberto para contemplar e se encantar.

A grande questão é que a modernidade nos diminuiu a interação com o mundo natural, o que nos traz a necessidade de falar do binômio biofilia e necrofilia. O termo biofilia foi usado inicialmente pelo psicanalista Erich Fromm (1973) para definir o amor à vida e a natureza, e segundo o mesmo, uma condição inata à natureza humana e ligada à nossa seleção natural. Nos trouxe também a necrofilia como o apreço pelo que não está vivo, pelo inanimado. Nas palavras do autor em outra obra sobre o mesmo assunto:

Enquanto a vida se caracteriza pelo crescimento numa maneira estruturada e funcional, a pessoa necrófila ama tudo que não cresce, tudo o que é mecânico. É impelida pelo desejo de transformar o orgânico em inorgânico, de aproximar-se da vida mecanicamente, como se todas as pessoas vivas fossem coisas. Todos os processos, sentimentos vivos e pensamentos vivos são transformados em coisa. Memória em vez de experiência, ter em vez de ser, é o que interessa. (FROMM, 1967, p. 44).

Mas foi Edward Wilson, biólogo e um dos principais fundadores da sociobiologia, que popularizou o termo biofilia quando publicou um livro com o este nome (1984). Segundo o mesmo, evoluímos enquanto sociedade interligados e dependentes do meio natural, nossas relações sociais e afetivas se deram intimamente ligadas à natureza e isto é capaz de ser impresso em nossa memória genética, e estar afastado de algo que faz parte da constituição humana, traz malefícios para nossa saúde. Nos diz também que esta ligação se manifesta em nossas habitações, artes, comportamentos e etc.

Desta forma, o estudo da biofilia está intimamente ligado com a psicologia e a relação entre a sociedade e o meio natural. Segundo Marcelo Marcellini (2021), a psicologia precisa reconhecer que não se pode mais estudar e tratar o homem separadamente do planeta. Para entender melhor o indivíduo e seus desconfortos, não pode mais limitar suas áreas de observação e trabalhar apenas na dimensão individual e sim levar em consideração as conexões entre o mal-estar psicológico e o desequilíbrio ambiental, entre as doenças da alma e as doenças do mundo.

Nas últimas décadas a Psicologia vem contribuindo para o desenvolvimento de uma nova relação entre ser humano e natureza e na busca de ambientes melhores para se viver. Neste contexto, surgiu a Psicologia Ambiental de 1950. Sua origem se dá na relação entre a Psicologia, a Arquitetura e o Planejamento Urbano, a Geografia e as Ciências Biológicas e Ecológicas. Também se aproxima da Educação Ambiental, da Psicologia da Percepção e da Psicologia Social (PINHEIRO, 1997).

Além da Psicologia Ambiental, a Ecopsicologia emerge nesse contexto de diálogo entre Psicologia e Ecologia, trazendo uma nova abordagem. Ela investiga como a relação dos seres humanos com a natureza impacta a saúde mental e quais são os benefícios de estar em contato com ambientes naturais. A Ecopsicologia vê a atual tendência humana de produzir o

desnecessário, resultante da destruição do que realmente importa – a natureza – como um processo de autodestruição psicopatológica, refletindo a desconexão do ser humano com o seu ambiente (ROSZAK, 1995).

No Brasil temos o Instituto Brasileiro de Ecopsicologia e no site oficial da organização¹⁴ afirmam que entendem que “a dimensão psicológica está na raiz da crise ambiental que vivemos” e que “Natureza e saúde mental, Ser humano em suas relações ecológicas com a Teia da Vida, Crise ambiental e Psicologia, Natureza e Autoconhecimento são alguns dos temas de interesse da Ecopsicologia.”

4.2. Banho de Floresta, Fiocruz e Instituto Brasileiro de Ecopsicologia

Em 2017 ocorreu um evento promovido pelo ICMBIO com o tema: “Saúde, Parques e Reservas – Banho de Floresta”. Na ocasião, os participantes tiveram discussões sobre o assunto e o Instituto Brasileiro de Ecopsicologia (IBE), conduziu vivências com o Banho de Floresta. Na culminância deste evento saiu o início do Projeto Banho de Floresta, fruto de uma parceria entre o IBE, a Fiocruz e ICMBIO. Em 2018, por motivações políticas-institucionais, o ICMBIO saiu da parceria. Abaixo um registro fotográfico de uma prática do Banho de Floresta realizada durante o evento.



Figura 16. Paulo Russo, na época coordenador geral de gestão socioambiental do ICMBIO e hoje diretor da Acadebio (Centro de Formação em Conservação da Biodiversidade do ICMBIO), e outros participantes experimentando o Banho de Floresta. Fonte: Relatório publicado sobre o evento acima mencionado.

¹⁴ Site do IBE: <https://ecopsicologiabrasil.com/>

Em 2020, o grupo voltou a se reunir e organizaram o Termo de Referência - Banho de Floresta¹⁵. Neste documento contam como surgiu essa parceria entre uma organização que tem como o foco a ecopsicologia, o IBE e uma fundação centenária que tem como objetivo promover a saúde e o desenvolvimento social, gerar e difundir conhecimento científico e tecnológico, ser um agente da cidadania, Fiocruz.

O termo tem como objetivo geral, “estimular a aproximação da sociedade às áreas naturais – entrelaçando os caminhos que conduzem à saúde humana, à conservação da natureza e à geração de benefícios socioeconômicos” (Termo de Referência - Banho de Floresta, 2020). Como ferramenta, “difundir e incentivar a implementação da vivência Banho de Floresta em áreas naturais públicas e privadas” (Termo de Referência - Banho de Floresta, 2020).

O Banho de Floresta ou Shinrin yoku, surgiu no Japão há mais de 40 anos como uma medida de saúde pública. Tomohide Akyama, na época diretor da Agência Florestal Japonesa, criou o termo Shinrin Yoku (o que chamamos aqui de Banho de Floresta) com o objetivo de estimular caminhadas contemplativas e agradáveis nos parques. A motivação para essa medida foi a onda de estresse manifestada na população após um boom industrial. A medida foi um sucesso e alguns pesquisadores começaram a medir os parâmetros fisiológicos antes e após a prática e conseguiram comprovar os efeitos positivos nos praticantes.

A prática do Banho de Floresta é bem acessível pois consiste em você simplesmente se locomover suavemente, de forma silenciosa, estimulando os sentidos e atento ao entorno em locais de natureza. No Japão chamam de Kaplan Kaplan, “atenção sem intenção”, algo semelhante ao “*mindfulness*” no ocidente e que seria uma meditação em movimento com o objetivo de esvaziar a mente do que fez antes e dos compromissos futuros, estar presente e atento, mas em movimento.

Kotera, Richardson e Sheffield (2022), através de uma revisão bibliográfica sistemática e de meta-análise, investigaram 497 artigos com o objetivo de mapear os efeitos no Banho de Floresta sobre a saúde mental. Através de amostras clínicas (como análise de sangue, por exemplo) e amostras não clínicas, foi observada a redução da ansiedade, raiva, depressão e estresse. Ao mesmo tempo foi evidenciado que o tempo gasto na natureza aumenta as sensações de restauração e equilíbrio, bem como melhoria da capacidade de atenção e concentração e redução do esgotamento físico e emocional, previne hipertensão, pois reduz a pressão sanguínea

¹⁵ Neste link é possível acessar o Termo de Referência:

https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos_2/termo_de_referencia_banho_de_floresta.pdf

e equilibra os batimentos cardíacos e melhora a qualidade do sono. Portanto, ajuda na prevenção de diversas doenças advindas do esgotamento físico e emocional, tais como problemas gastrointestinais, depressão e ansiedade. Também ficou demonstrado que estar em contato com ambientes naturais ativa a calma no ser humano, endossa a compaixão, a segurança e o pertencimento, sensações e emoções que são responsáveis por proteger o bem-estar mental.

Li (2010), demonstrou que pessoas que contemplaram árvores por um minuto, em comparação às pessoas que observam edifícios de mesma altura, relataram mais sentimentos de admiração e demonstraram comportamentos de maior socialização. No mesmo estudo, revelou que em um programa de três dias de banho de floresta, em comparação às caminhadas realizadas nas cidades durante o mesmo período, aumentou a ativação das células natural killers (conforme já foi mencionado no capítulo anterior, são células associadas ao sistema imunológico). Em outro estudo (BRATMAN et al, 2015), foi detectado que uma caminhada de 90 minutos diminui os pensamentos ruminativos, que são aqueles pensamentos negativos que se repetem de forma negativa e obsessiva.

Nos artigos analisados por Kotera, Richardson e Sheffield (2022), os benefícios da prática foram constatados em um tempo que variou entre 15 minutos e 9 dias, todos os estudos envolveram atenção nos cinco sentidos e quanto mais tempo e regularidade de prática, mais tempo os efeitos duram, chegando a permanecer nos praticantes por cerca de uma semana. Os efeitos se estendem da esfera mental para a esfera física como podemos ver abaixo em trecho extraído do artigo intitulado “Indicadores da Paisagem e Promoção da Saúde” (MOREIRA et al, 2018).

Os benefícios do banho de floresta (...) são bem documentados no estudo de meta-análise e de revisão sistemática conduzido por Ideno et al. (2017) e que reporta que esta prática proporciona reduções significativas da pressão arterial sistólica e diastólica, sendo esses efeitos particularmente sentidos nos hipertensos (comparativamente aos normotensos) e nos indivíduos de meia-idade e idosos, em relação aos mais jovens. Os parques urbanos com vegetação e as florestas urbanas constituem também melhores ambientes de restauração e de redução do estresse, comparativamente aos ambientes urbanos construídos (Tyrväinen et al., 2014). As fitocidas, que estão presentes em grandes concentrações nas áreas florestais, têm efeitos benéficos na redução da pressão arterial (Dayawansa et al., 2003; Li et al., 2011) já que aumentam a sensibilidade dos barorreceptores localizados no arco da aorta e no seio carotídeo (dilatação na artéria carótida interna), estimulando o centro cardio regulador e vasomotor localizado no bulbo raquidiano, o qual desencadeia a estimulação parassimpática do coração, reduzindo assim a frequência cardíaca e a pressão arterial. p.108

4.3. Uma análise sobre o Manifesto proposto pela Rede Saúde Natureza

Tendo sido evidenciado o panorama do uso de áreas públicas para praticar ecoturismo, bem como o impacto deste tipo de turismo na saúde humana, podemos falar da necessidade de

políticas públicas sobre a temática saúde-natureza e de que forma a sociedade civil se articula sobre tal assunto.

Como já foi dito anteriormente, a inclusão das práticas integrativas e complementares no SUS, bem como a previsão expressa do uso público de áreas naturais protegidas são um grande avanço para aplicação do uso da natureza para melhoria da saúde humana. Mas se faz necessária a criação de políticas públicas que tenham como previsão o uso das “pílulas verdes”. Uma vez criadas sabemos que ainda existe a necessidade de viabilizar a aplicação das mesmas, mas por hora a luta se dá ainda na criação.

Pensando nisso, em 2020 foi criada a Rede Saúde e Natureza, grupo formado por “especialistas, cientistas e profissionais da conservação da natureza, da atenção à saúde em todos os seus níveis, das áreas protegidas, da saúde integrativa, das florestas urbanas e do bem-estar de crianças, idosos e demais fases do ciclo vital” (Rede Saúde e Natureza, 2020). A rede foi criada com o objetivo de promover trocas e reflexões, bem como estimular iniciativas para promoção da saúde das pessoas e dos ambientes e hoje conta com a adesão de 376 pessoas e instituições.

Em 2023, a Rede de Saúde e Natureza Brasil apresentou um manifesto¹⁶ que defende a integração das interações entre saúde e natureza nas políticas públicas do novo governo brasileiro e nas iniciativas da sociedade. O documento foi elaborado de maneira colaborativa por membros do grupo e tem como um dos principais agentes, Cláudio Maretti, antigo presidente do ICMBIO.

Diante da crise ambiental global e seus impactos significativos no Brasil, o manifesto sugere que o Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima, assim como o Ministério da Saúde, integrem as relações entre saúde e natureza em seus programas e serviços. Além disso, recomenda que esses ministérios colaborem com outras pastas e instituições relacionadas, promovendo a participação ativa da sociedade, de governos estaduais e municipais, de organizações da sociedade civil, do setor privado, de associações comunitárias e outros agentes sociais, especialmente aqueles que já estão engajados em iniciativas que fortalecem essa conexão. O foco principal do manifesto fica evidenciado deste trecho abaixo:

Um dos focos fundamentais é sobre as condições que viabilizam a relação entre esses campos, isto é, o acesso à natureza, às áreas conservadas e aos espaços abertos de qualidade, associados aos seus benefícios relacionados à promoção da saúde. E isso é complementado pela promoção de intervenções de saúde baseadas na natureza, cientificamente validadas, e outras atividades associadas às práticas integrativas. (Manifesto Saúde e Natureza, 2023)

¹⁶ Neste link é possível acessar e assinar o Manifesto. <https://redesaudenaturezabrasil.com/>

Ainda em 2023 o manifesto foi entregue de forma simbólica à Ministra do Meio Ambiente e Mudança do Clima do Brasil Marina Silva, ao Presidente do ICMBIO Mauro Pires, ao Presidente do Ibama Rodrigo Agostinho Mendonça e ao Secretário-Executivo do Ministério do Meio Ambiente João Paulo Ribeiro Capobianco. No momento da entrega não esteve presente ninguém referente ao Ministério da Saúde, mas manifestaram interesse e alegaram a ausência ser devido a agendas. Abaixo uma imagem da tela do link¹⁷ onde foi transmitida ao vivo a entrega do Manifesto.



Figura 17. Registro de tela feito em 04/02/25. Fonte: Youtube da Rede Saúde e Natureza

Atualmente o manifesto conta com 376 assinaturas de pessoas físicas e instituições com pessoas em diversas partes do Brasil (também pessoas que residem fora do país) e que atuam em diversas áreas. O grupo segue se reunindo e promovendo eventos, mas ainda não temos nenhuma política pública sobre a temática.

Conforme dito no item anterior, em 2017 houve um movimento por parte do poder público representado na pessoa do Paulo Russo, na época gestor coordenador geral socioambiental do ICMBIO. Mas por conta das mudanças políticas ocorridas com as eleições de 2018, não houve seguimento nesta parceria que seguiu apenas com a Fundação Fiocruz e o Instituto Brasileiro de Ecopsicologia.

O que vemos em uma tímida crescente são parcerias pontuais entre a gestão de algumas unidades de conservação, pessoas físicas, instituições com o financiamento de empresas do

¹⁷ Neste link é possível assistir a entrega do Manifesto. <https://www.youtube.com/watch?v=yUsP2ivrcOA>

setor privado, muitas vezes com arrecadação em formas de editais e/ou compensações ambientais. Algumas vezes pontuais e de forma voluntária como as que promovo junto com a gestão do Parque Nacional da Tijuca (fig. 12) ou com financiamento, mas também de forma pontual (fig. 13) como em parceria entre a REBIO União e a empresa Vale do Rio do Doce. Outras de forma regular e com financiamento como uma parceria entre Floresta Nacional de Brasília, WWF-Brasil, Instituto Brasileiro de Ecopsicologia, Fiocruz e ICMBio (fig. 18 e 21).



Figura 18. Evento com aula de yoga para os voluntários do PNT. Fonte: Instagram @voluntariano.parnatijuca. Figura 19. Banho de Floresta em evento na REBIO União. Fonte: Instagram @rebio.uniao.



Figura 20 e 21. Eventos com Banho de Floresta na Floresta Nacional de Brasileira. Fonte: Instagram @wwfbrasil.

Ainda no formato de pequenas iniciativas temos alguns gestores de órgãos públicos promovendo atividades regulares ao ar livre, como é o caso da parceria entre o programa

Academia Carioca da prefeitura do Rio de Janeiro, o SUS e o Parque Estadual da Chacrinha onde é oferecido todas as terças e quintas aulas de Tai Chi Chuan com o professor Daniel Rugani (fig. 22). Tive oportunidade de somar minha pesquisa a essa parceria em evento de aniversário do Parque e falo sobre isso no próximo capítulo.



Figura 22. Aula de Tai Chi Chuan ao ar livre. Fonte: Instagram @parquedachacrinha

Outra iniciativa da Fiocruz é o projeto Terrapia¹⁸, onde eles promovem cursos e práticas com alimentação viva e acreditam que “as mudanças de hábitos alimentares e as práticas de autocuidado utilizando recursos naturais, sensibiliza o participante para os assuntos relacionados à ecologia, reafirmando a relação entre saúde e ambiente natural.” (Terrapia, 2025).

No cenário internacional, em 2021, um centro de pesquisa em meio ambiente e saúde da OMS (Organização Mundial da Saúde), o *European Centre for Environment and Health*, publicou um documento¹⁹ que fala sobre as últimas evidências científicas dos “espaços verdes e azuis” sobre a saúde mental, bem como ferramentas e estratégias para a população ter mais acesso a esses espaços.

¹⁸ Site do projeto Terrapia: <https://www.terrapia.com.br/>

¹⁹ Site que disponibiliza o documento: <https://iris.who.int/handle/10665/342931>

Em 2023 a Fundação para a Conservação e a Produção Florestal do Estado de São Paulo – Fundação Florestal, publicou a Portaria Normativa FF/DE nº 372/2023²⁰. O instrumento dispõe sobre autorizações de uso de área para prestadores de serviço que queiram atuar com usuários da Fundação Florestal. No Anexo II, fica previsto expressamente “aulas e sessões de atividades de bem-estar” como uma das prestações de serviços possíveis de ocorrerem. As autorizações tem como contrapartida uma remuneração com valores que parte de uma tabela no Anexo I. Para o formato de atividades de bem-estar, fica previsto o valor de R\$95,00 a diária e a autorização pode ser para 1 dia ou até 90 dias corridos. Por um lado, é interessante ver que existe uma demanda a ponto deste tipo de atividade ser considerada. Mas o valor pode tornar a prática onerosa tanto para o profissional quanto para os clientes. E dependendo do volume de interessados e áreas disponíveis para a prática, a concorrência pode ser difícil para os autônomos em detrimento de agências e operadoras de turismo que já atuam com estas atividades.

De qualquer forma, é inspirador ver o aumento de iniciativas sobre a temática saúde-natureza. Mas ainda temos um caminho longo pela frente para ver políticas públicas criadas e implementadas que viabilizem e busquem acessibilizar o uso de áreas naturais para a melhoria da saúde humana. Vivendo o momento em que vemos uma crescente do desmatamento, poluição dos corpos hídricos, gentrificação e outras mazelas socioambientais, é ainda mais penoso falar de um assunto que para muitos parece vir de um lugar de privilégio e elitista. Mas nesta sociedade regida pelo trabalho e exploração de muitos em benefício de poucos, é necessário falar do direito ao tempo livre para uso do lazer, acesso ao uso de terapias de bem-estar e tempo de qualidade em áreas naturais. Isoladamente ou integradas, essas são três frentes extremamente atreladas ao bem-estar humano, necessário para uma vida digna e para termos forças para lutar pelos nossos direitos e dos que conosco caminham.

²⁰ É possível acessar a portaria neste link:

<https://smastr16.blob.core.windows.net/fundacaoflorestal/2023/01/372-portaria-autorizacao-de-uso.pdf>

5. ENCONTROS DE BEM-ESTAR E ECOTURISMO

Neste item serão apresentados os resultados dos dados colhidos em campo. Para esta coleta escolhi fazer algo que já atuo no dia a dia de forma profissional, mas agora com um objetivo acadêmico, buscando também propor um produto técnico para facilitar experiências que envolvam atividades de bem-estar, trilha e áreas naturais protegidas do Rio de Janeiro.

Por questão de logística para a produção dos encontros, disponibilidade de tempo e falta de investimento financeiro (já que até o momento não é previsto fomento público para discentes em mestrado profissional e as atividades foram oferecidas de forma gratuita), escolhi fazer um encontro por mês durante o primeiro semestre de 2024. Em virtude de questões relacionadas às condições meteorológicas e outras que explicarei mais a frente, a sexta atividade aconteceu em novembro de 2024.

Os participantes foram contatados inicialmente a partir da minha conta no Instagram, nas aulas de yoga que conduzo, nas experiências de natureza que ofereço, nos grupos de WhatsApp dos alunos do PPGE e nos grupos de WhatsApp dos voluntários do Parque Nacional da Tijuca. No momento do contato, autorizei que as pessoas convidassem outros contatos e houve muitos compartilhamentos nas redes sociais. Alguns relatos informaram que compartilharam em grupos de WhatsApp que fazem parte, na universidade onde estudam, nos projetos sociais que trabalham, no convite pessoal a amigos que poderiam se interessar em participar. Quem se interessou recebeu um questionário em formato de um formulário digital pela plataforma *Forms do Google* (todos questionários foram nesta mesma plataforma) que tinha como objetivo traçar um perfil e expectativas do participante (Apêndice I) e após preenchimento, entrou no grupo de WhatsApp que criei para este fim. O grupo nomeado “Saúde-Natureza” conta hoje com 54 pessoas que seguem querendo acompanhar os resultados da pesquisa e saber dos próximos eventos promovidos por mim. Em todo período da pesquisa (abril/24 a dez/24), pessoas entraram e saíram do grupo. Em todo esse tempo o grupo permaneceu com uma média de 60 pessoas. Apesar de achar que o ideal seria um mesmo grupo se repetir em todos os eventos, isso requer um comprometimento e compatibilidade de agendas que não seria possível no cenário da pesquisa. Preferi deixar livre a participação e ver quantos estariam mais comprometidos em participar do maior número possível de eventos. Muitos entraram assim que descobriram a pesquisa e com interesses nas atividades em geral, outros entraram motivados com a atividade divulgada no momento (a maioria seguiu ativa no grupo e interessada em participar das atividades seguintes).

Pela minha experiência com o território e as atividades, eu já tinha em mente práticas e locais. Mas as escolhas se deram por votação dentro do grupo. Em geral oferecia 3 locais e 3 atividades (entre yoga, meditação, banho de floresta, tai chi chuan, arteterapia, aromaterapia e dança circular). A data eu informava dentro da minha agenda e via se teria interessados para compor o grupo no dia.

Imediatamente após a participação no evento, eu enviei um questionário com objetivo de captar as percepções individuais do evento. Todos os questionários foram preenchidos de forma anônima. Em geral foram respondidos nas 24h seguintes ao evento, mas alguns preencheram ao longo da semana que seguiu ao evento. Um participante que respondeu quase uma semana depois, colocou na parte de observações de um dos eventos que sentiu falta de uma pergunta sobre os efeitos da atividade que duraram ao longo da semana e segundo ele “Ao longo da semana percebi que estava mais 'lucidez emocional' (por assim dizer) e com maior clareza de pensamentos. Maior facilidade e controle para lidar com acontecimentos e sentimentos negativos.”

Ao final dos seis encontros, pedi a todos que participaram que respondessem um questionário de fechamento e neste último questionário inseri a pergunta sobre os efeitos que se deram após o evento ao longo da semana. Assim, ao todo, foram 8 modelos de questionários e todos se encontram nos Apêndice 1 ao 8.

Os dados dos questionários foram analisados inspirados na análise de conteúdo de Bardin. Muitas respostas mencionaram os cinco sentidos humanos e como a percepção sensorial relacionada a percepção ambiental fez parte do capítulo onde trouxe o conceito de ecoturismo, achei interessante destacar as falas que mencionaram os sentidos e separá-las por cores (cada sentido uma cor) e dispô-las em um documento feito pela plataforma Canva.

Além disso vou expor minhas impressões que vieram da participação nos eventos (algumas vezes de quem produziu, outras de quem estava conduzindo a atividade, outras de quem simplesmente participou da experiência e outras com um olhar de observadora) e da interpretação dos questionários. Minhas visões possuem como base as minhas experiências anteriores à pesquisa e as que se somaram após a fase de buscar referencial bibliográfico e escrever a parte conceitual desta dissertação.

5.1. Perfil do grupo

Estes dados foram coletados em um questionário de entrada onde foi possível traçar o perfil dos participantes. Desta forma, apresento aqui alguns dados quantitativos (através de

gráficos e nuvens de palavras) e destaques das respostas das perguntas discursivas. Ao todo foram 52 respostas. Destas, 42 pessoas participaram efetivamente dos eventos, somando assim um percentual de cerca de 80% de frequência do total de interessados em participar da pesquisa.

Vemos um público em maioria de jovens mulheres de classe média e moradores da zona sul do Rio. A maioria já praticou alguma vez atividades de bem-estar, mas não o faz com frequência. Com relação às áreas naturais, a maioria julga que mora próximo, que faz uso desses espaços com alguma frequência e as três motivações principais são lazer, contemplação e relaxamento.

As motivações para participarem da pesquisa giram em torno de querer contribuir com ela, de conhecer e praticar as atividades de bem-estar, de estar fazendo movimentos do corpo ao ar livre, de estar em contato com a natureza e socializar. Abaixo são apresentadas as respostas do questionário de entrada representadas em gráficos e nuvens de palavras (Figuras 18 a 29).

- Pergunta 1: Qual sua idade?

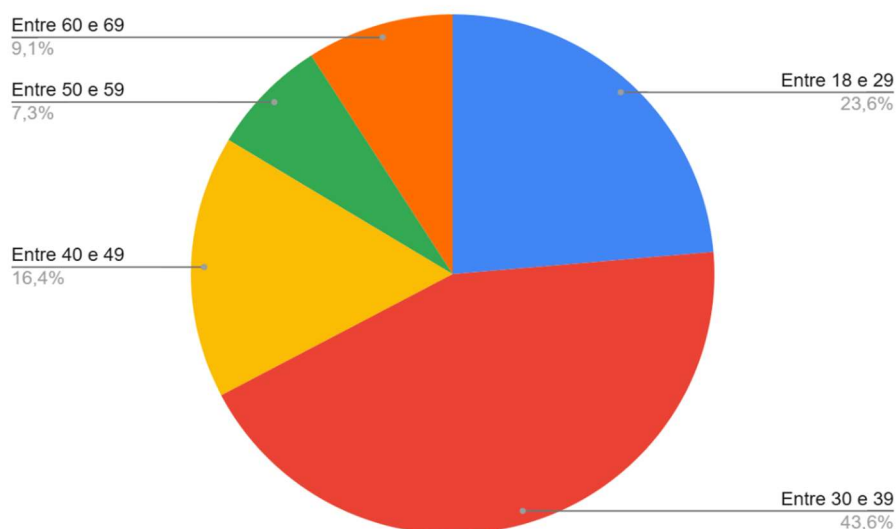


Figura 23: Gráfico gerado pelo Google Forms com os dados respondidos pelos participantes quando questionados quanto a idade deles.

- Pergunta 2: Qual a sua identidade de raça?

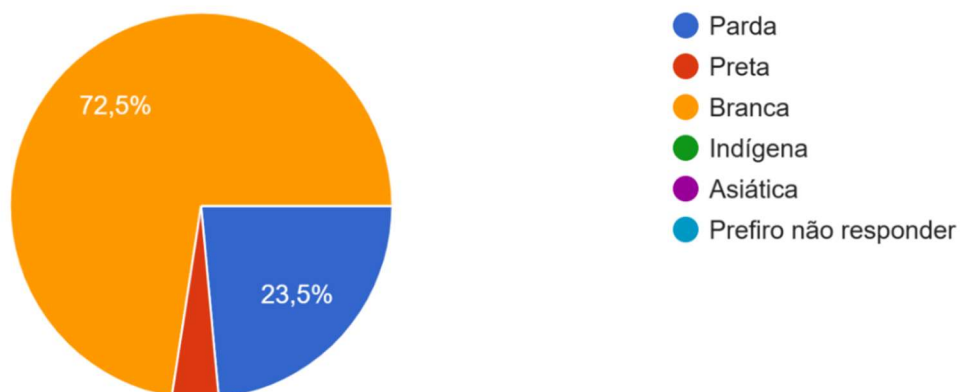


Figura 24: Gráfico gerado pelo Google Forms com os dados respondidos pelos participantes quando questionados quanto a raça que se identificam.

- Pergunta 3: Com qual gênero você se identifica?

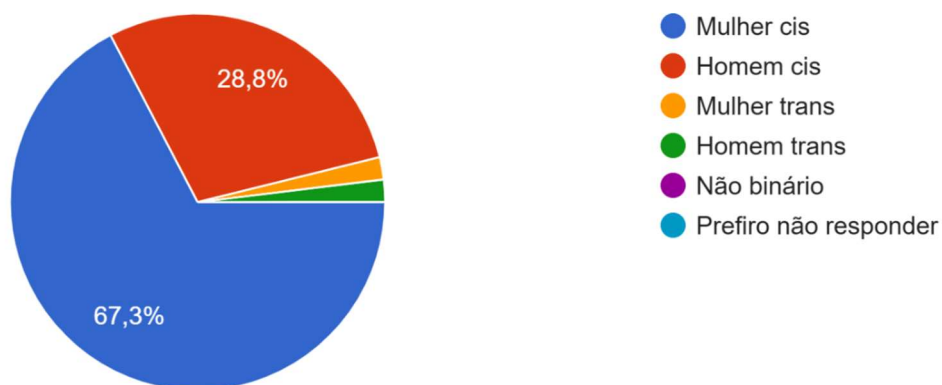


Figura 25: Gráfico gerado pelo Google Forms com os dados respondidos pelos participantes quando questionados quanto ao gênero que se identificam.

- Pergunta 4: Qual a renda mensal média da sua família? (Salário mínimo = R\$ 1.412,00)

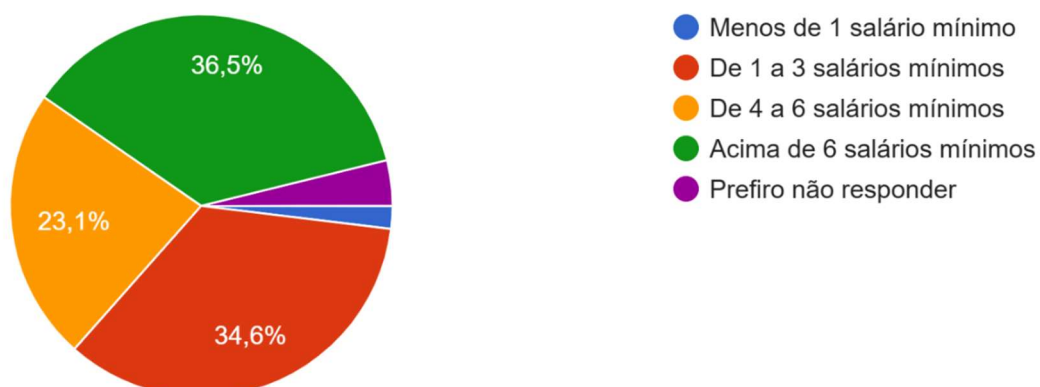


Figura 26: Gráfico gerado pelo Google Forms com os dados respondidos pelos participantes quando questionados quanto à renda média mensal familiar.

- Pergunta 5: Onde mora?

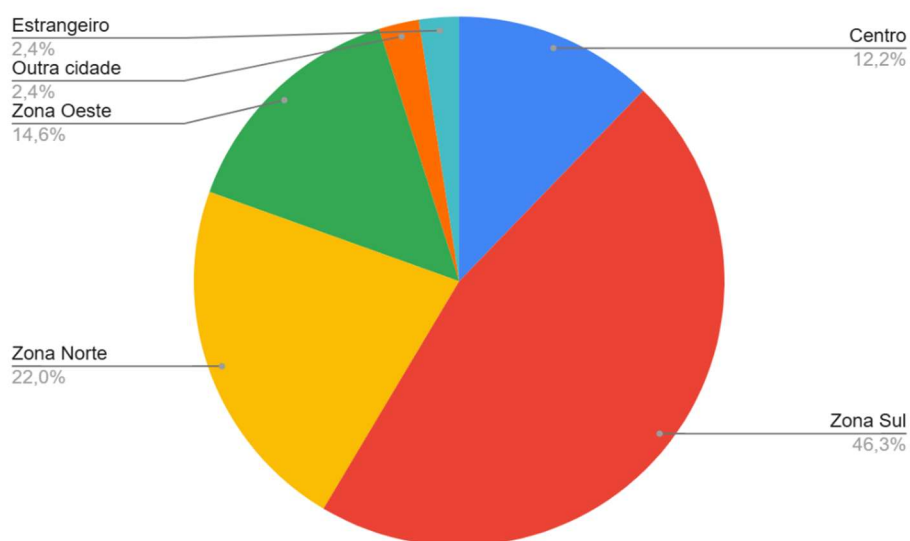


Figura 27: Gráfico gerado pelo Excel com os dados respondidos pelos participantes quando questionados quanto a onde residem.

- Pergunta 6: Você pratica frequentemente alguma(s) dessas atividades de bem-estar?²¹

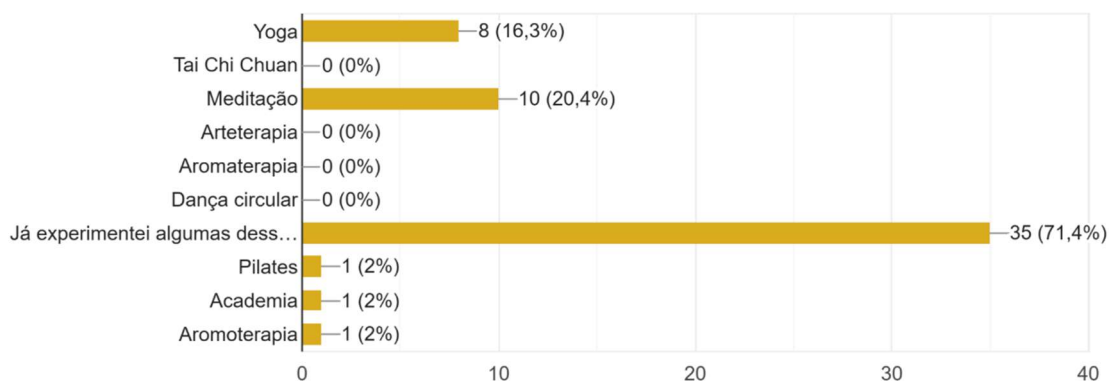


Figura 28: Gráfico gerado pelo Google Forms com os dados respondidos pelos participantes quando questionados quanto às práticas de bem-estar que estão inseridas na rotina.

- Pergunta 7: Se já praticou ao menos uma vez alguma atividade acima, o que te motivou a buscá-la?

²¹ Na sétima opção a pessoa afirma que já praticou algumas das atividades, mas que não faz com frequência.



Figura 29: Nuvem de palavras gerada pelo Mentimeter com os dados respondidos pelos participantes quando questionados quanto aos fatores que os motivam a praticar as atividades de bem-estar.

- Pergunta 8: Você considera que mora a qual distância de áreas naturais protegidas?

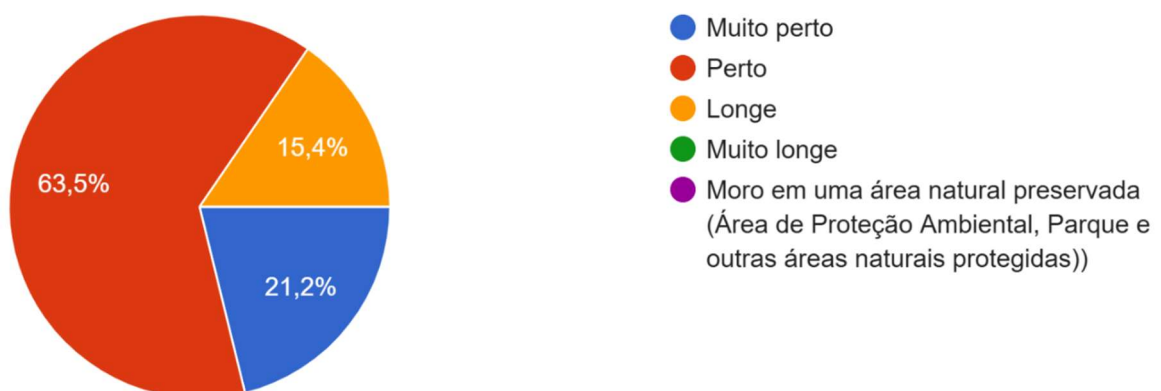


Figura 30: Gráfico gerado pelo Google Forms com os dados respondidos pelos participantes quando questionados quanto à percepção individual da distância que residem de áreas naturais.

- Pergunta 9: Você tem alguma praça arborizada utilizada como área de lazer próximo de casa?

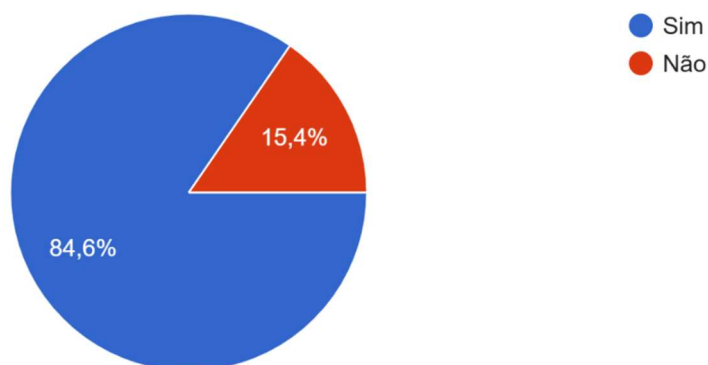


Figura 31: Gráfico gerado pelo Google Forms com os dados respondidos pelos participantes quando questionados se possuem praças próximas de suas casas.

- Pergunta 10: Você costuma frequentar áreas naturais protegidas? Se sim, pode listar algumas delas?

Entre as respostas, 10 pessoas disseram que usam estes espaços com frequência. O Parque Nacional da Tijuca foi mencionado 21 vezes como sendo um lugar que já visitou. Outros locais mencionados foram: Parque da Pedra Branca, Parque Lage, Aterro do Flamengo, Parque da Catacumba, Ibitipoca, Parque de Itatiaia, Parque do martelo, Parnaso, Parque dois Irmãos, Parque Lage, Jardim Botânico, Costão Itacoatiara e praias no geral.

- Pergunta 11: O que te motivou a buscar esses espaços?

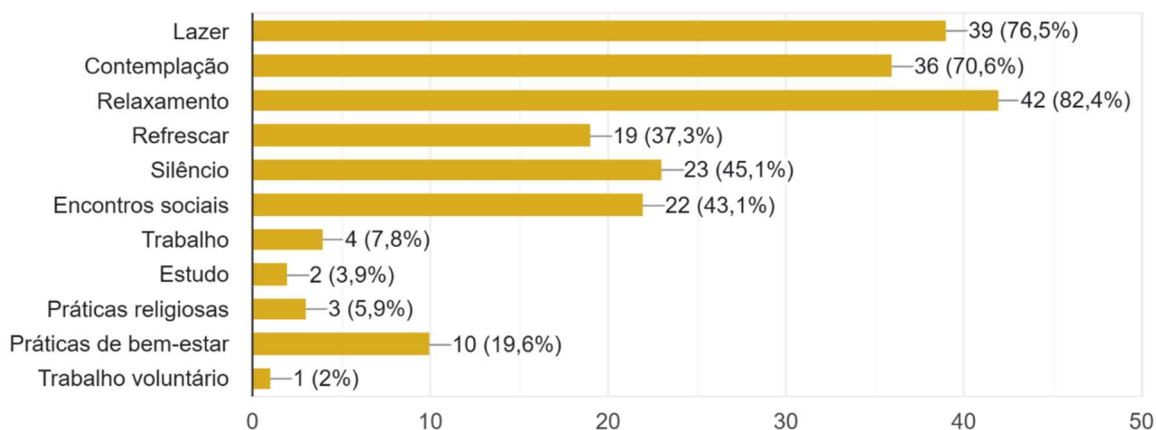


Figura 32: Gráfico gerado pelo Google Forms com os dados respondidos pelos participantes quando questionados quanto o que os motiva a frequentar áreas naturais protegidas.

- Pergunta 12: Você já praticou alguma atividade de bem-estar ao ar livre?

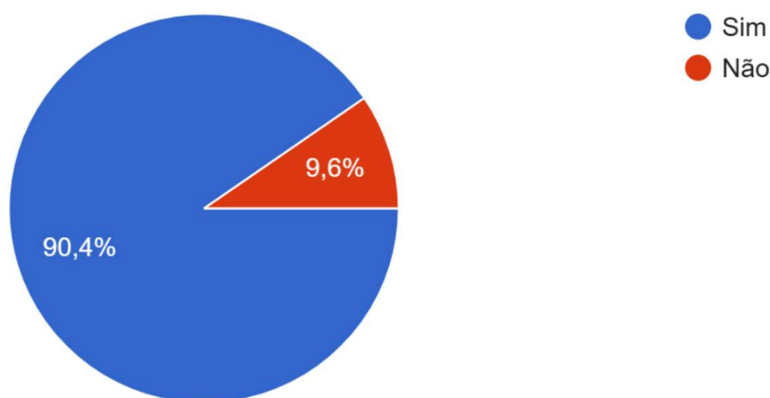


Figura 33: Gráfico gerado pelo Google Forms com os dados respondidos pelos participantes quando questionados se praticaram atividades de bem-estar ao ar livre.

- Pergunta 13: O que te motiva a participar desta pesquisa de campo?



Figura 34: Nuvem de palavras gerada pelo Mentimeter com os dados respondidos pelos participantes quando questionados quanto à motivação individual para participar desta pesquisa.

5.2. Relatos e análises das atividades oferecidas em campo

5.2.1. Evento 1: Yoga na Lagoa Rodrigo de Freitas e trilha no Parque da Catacumba

A primeira atividade ocorreu no dia 20/01/24 pela manhã e foi decidida por votação no grupo de WhatsApp com os interessados em participar da pesquisa. Coloquei as atividades de bem-estar previstas no SUS como integrativas e complementares, que podem ser feitas de forma coletiva e que listei na metodologia (yoga, meditação, aromaterapia, tai chi chuan, dança circular e arte terapia). Foi escolhida a yoga e sugeri a Lagoa Rodrigo de Freitas como local de prática e uma trilha no Parque da Catacumba que prontamente aceitaram. Sugeri estes locais

por serem de fácil acesso de transporte público, possíveis de se deslocar de um para o outro (5 minutos de caminhada) e próximos ao domicílio da maioria dos participantes que responderam ao questionário de entrada. Meu objetivo era facilitar a logística e aceitação para o primeiro evento. Tivemos 10 participantes e toda a atividade foi conduzida por mim.

Todos do grupo já conheciam a Lagoa Rodrigo de Freitas, mas a grande maioria frequentava pouco o local. Já quanto ao Parque Natural Municipal da Catacumba, apenas dois já conheciam o local e destes apenas um ia ao local com frequência. Já com relação a prática de yoga, apenas um nunca havia praticado e a maioria não praticava com frequência. Quando perguntados sobre a sua relação com o ato de percorrer trilhas em ambiente natural, todos já fizeram em algum momento, mas a maioria não o faz com frequência. Com isso nota-se que apesar de já terem experimentado as atividades de yoga e trilha, a maioria não as tem sua rotina diária.

Quando perguntados sobre a experiência de praticar yoga ao ar livre, a maioria disse que foi uma experiência positiva. Alguns ressaltaram a relação do movimento do corpo com a percepção visual da paisagem e que prefere praticar ao ar livre. Bem como o fato de sentir que a paisagem, conduzia para uma meditação de olhos abertos. Um participante mencionou que os barulhos externos ao grupo atrapalharam sua experiência (isso provavelmente se deu porque no meio da prática de yoga um restaurante ao lado ligou um exaustor que emitiu um som muito alto e intermitente). Registro da prática de yoga abaixo:



Figura 35. Yoga na Lagoa Rodrigo de Freitas. Fonte: Autoria própria.

Fiz uma pergunta para saber qual era a motivação pessoal para praticar trilhas e a maioria mencionou que era praticar uma atividade física ao ar livre, contemplar paisagens naturais, interação com outras pessoas com o mesmo interesse em atividades ao ar livre e o fato de considerar a trilha uma meditação em movimento.

Com relação ao fato do quanto a prática de yoga modificou a vivência no Parque Natural Municipal da Catacumba, a maioria respondeu que alterou a sua percepção do ambiente, deixando mais atento aos detalhes da fauna, flora e paisagens naturais e/ou urbanas, bem como sentiu o corpo mais preparado para o movimento exigido na trilha.

A Lagoa Rodrigo de Freitas é um local muito procurado para as práticas de bem-estar e esportes diversos. O Parque Natural Municipal da Catacumba possui um circuito de trilha que passa por dois mirantes com vista panorâmica da Lagoa Rodrigo de Freitas, ao mesmo tempo que no início e ao final do circuito passamos por obras de arte e placas com identificação de fauna e flora local, bem como uma placa informando o contexto histórico da área.

Os locais visitados apesar de serem ricos em beleza cênica e de fácil acesso, são cortados por uma grande avenida e costumam ser frequentados por um significativo número de turistas. Isso traz uma maior poluição sonora e um cuidado a mais na escolha do local para a prática de yoga.

Parte do grupo chegou ao ponto de encontro de bicicleta, outra parte de carros de aplicativo e um participante que partiu do Recreio dos Bandeirantes, usou ônibus e metrô. O dia foi um típico dia de verão na cidade do Rio, céu azul e calor extremo. O local da prática de yoga estava fresco e confortável para a prática, apesar de ter havido alguns incômodos com barulho, principalmente para os mais suscetíveis a incômodos sonoros e dispersão. Ao final da prática suave de yoga, a minha percepção foi de ter sido uma atividade agradável para a maioria e o grupo que em geral não se conhecia e pouco interagiram entre si antes da prática, passaram a se comunicar e trocar experiências.

Ao longo da trilha, duas pessoas apresentaram pequenas dificuldades com a subida e o calor. Subimos em um ritmo mais lento, depois de cerca de 30 minutos de caminhada, chegamos aos mirantes (um deles na figura 36 abaixo), ponto mais alto da trilha, onde suscitaram falas relatando admiração e curiosidades sobre os locais que estavam sendo avistados. Dúvidas sanadas, iniciamos a descida e ao final da atividade alguns se juntaram para ir para praia se refrescar e outros foram direto para blocos de carnaval.



Figura 36: Participantes da atividade em um dos mirantes do Parque Natural Municipal da Catacumba. Fonte: Acervo da pesquisa.

Assim que cheguei em casa, enviei o questionário e todos responderam dentro das 24 horas seguintes, o que aconteceu em todos os eventos. Neste primeiro questionário já consegui perceber algumas falas relacionadas aos cinco sentidos, principalmente a visão (acredito que principalmente motivados com o fato de a prática de yoga ter sido na margem da Lagoa conhecida por uma bela paisagem e pelos mirantes do Parque). Apresento abaixo (Figura 36) alguns destaques de falas no contexto de percepção sensorial.

Yoga na Lagoa Rodrigo de Freitas + Trilha Parque da Catacumba		Dia 20/01/24 - 10 pessoas Condução: Krishna Atma
Visão	• “Muito mais gostoso fazer ao ar livre, nem precisa fechar os olhos para meditar” • “ver uma vista interessante da cidade.” • “Além disso a prática de yoga traz uma motivação mental, o que te faz ficar mais propenso a observar os detalhes que aparecem na trilha (fauna, flora, paisagens naturais e/ou urbanas).”	
Audição	• “No local escolhido os barulhos ao redor dificultaram a me concentrar na prática. Acho que para pessoas que se distraem com facilidade pode ser mais difícil de se concentrar.”	
Olfato		
Paladar		
Tato	• “Acho que a sombra é fundamental para a prática da Yoga.”	

Figura 37: Tabela criada pela plataforma Canva.

5.2.2. Evento 2: Yoga, trilha, automassagem, aromaterapia e cachoeira no Parque Nacional da Tijuca

Esta atividade ocorreu na manhã do dia 25/02/24 no Parque Nacional da Tijuca. As duas atividades mais votadas foram: “Yoga mais técnicas de automassagem e aromaterapia segundo a medicina chinesa e cachoeira das Almas no Parque Nacional da Tijuca”; e “Meditação mais trilha nas Praias Selvagens-RJ”. A primeira foi a mais votada por um voto de diferença e por isto já deixei a segunda mais votada, já definida como a terceira atividade desta pesquisa.

Tivemos ao todo 15 participantes (e mais quatro crianças que basicamente só observaram. A mais nova, de cerca 2 anos, foi inserida pelos pais na prática de yoga, relaxamento e massagem com aromaterapia) e 4 destes também participaram do primeiro evento desta pesquisa. A yoga e as trilhas foram conduzidas por mim. A instrução das técnicas de automassagem e aromaterapia foram conduzidas pela naturóloga Mariana Vitte.

Como no evento anterior, um número significativo de pessoas não conhecia ou não tinha intimidade com o local, desta vez o Parque Nacional da Tijuca. Alguns me relataram que foram apenas na infância e estavam há muitos anos sem ir (estes, em muitos momentos se mostraram emocionados por estarem se conectando com episódios familiares que ocorreram na infância). Ao mesmo tempo, tinham três participantes com muita intimidade com o local pois além de frequentadores assíduos, são ativos voluntários do parque nas atividades semanais de manejo de trilha e plantio de mudas. Todos já tinham praticado yoga e desta vez todos já praticaram ao menos uma vez comigo (três são alunos regulares semanais em práticas em ambiente interno) mas a maioria não se conhecia.

Quando perguntados sobre como se sentiram ao praticar yoga ao ar livre, a maioria respondeu de forma elaborada que foi uma experiência positiva, principalmente para as percepções sensoriais ao longo da prática. Alegando que a observação dos elementos naturais durante a prática os deixou mais conectados. Alguns compararam com a prática em ambiente fechado, dizendo que ao livre sentiu melhorar seu desempenho nos movimentos corporais e na quantidade de ar que inspira e exala. Alguns falaram que alguns momentos tiveram dificuldade de relaxar por conta da proximidade dos insetos. A prática de yoga (registros delas nas figuras 38 e 39 abaixo) foi principalmente com movimentos corporais suaves e exercícios respiratórios e foi a primeira atividade da programação.



Figura 38 e 39. Final da prática de yoga. Fonte: Autoria própria.

Ao pensar nas atividades para se fazer na atividade de campo, uma das primeiras pessoas que me veio à mente foi a Mariana Vitte, uma antiga aluna minha que tem uma grande atuação na naturologia e especialista na medicina chinesa. Contei das minhas ideias para a pesquisa e ela sugeriu juntar aromaterapia e automassagem. Nos questionários, quando perguntados se conheciam a automassagem com fundamentos na medicina chinesa e a aromaterapia, a maioria não conhecia a automassagem, mas quanto à aromaterapia já tinham ouvido falar, mas a maioria não fazia uso dela. A dinâmica começou com cada um escolhendo sua combinação de óleos essenciais usando da intuição. Segundo a Mariana o olfato é um sentido primitivo muito sofisticado e nosso corpo tem capacidade de interpretar quais compostos químicos voláteis serão os melhores para gente no momento. Cada um teve seu momento com ela enquanto escolhiam e ela explicava ao que a mistura de óleos era associada. Após, começamos a automassagem nos pés enquanto a Mariana dava as instruções e outras informações sobre os benefícios da prática. Nos questionários, alguns falaram o quanto gostaram de saber sobre reflexologia e o quanto massagear os pés afeta outras partes do corpo. Da mesma forma, alguns falaram que gostaram de saber os diversos benefícios associados entre aromas e saúde humana de uma forma geral e alguns falaram que preferem não fazer por conta própria, apenas sobre instruções de terapeutas capacitados. Registro deste momento abaixo:



Figura 40. Atividade de automassagem e aromaterapia conduzida pela Mariana Vitte. Fonte: Autoria própria.

Quando perguntados sobre o fato da prática ter sido ao ar livre, a maioria respondeu de forma simples que foi uma experiência positiva dizendo que a percepção do ambiente em volta deixou mais conectado e alguns falaram que não achou que o ambiente afetou na prática, mas que fazer a automassagem com a aromaterapia, afetou as atividades seguintes, trilha e banho de cachoeira.

Ao fim desta atividade, seguimos por uma trilha quase toda plana por cerca de 20 minutos até a cachoeira das almas. O grupo desta vez tem uma boa intimidade com trilhas, a maioria faz ao menos uma vez ao mês e responderam que a motivação é fazer atividade física ao ar livre, bem como conhecer novos lugares, lazer em contato com a natureza e banhos em corpos hídricos.

Quando perguntado se sentiram que a prática de yoga e auto massagem/aromaterapia modificaram de alguma forma sua vivência no Parque Nacional da Tijuca, todos responderam de forma elaborada que foi uma experiência positiva. Alguns dizendo que se sentiram novamente parte da natureza por estarem mais conectados com o ambiente e que conseguiram construir um momento profundo de meditação na natureza, outros falaram que a convivência com o grupo melhorou ainda mais a experiência.

Nos encontramos direto no espaço Tai Chi (espaço do Parque criado e mantido já com o objetivo de estimular o uso para práticas de bem-estar) onde praticamos yoga e a automassagem com aromaterapia. Como no local não havia sinal de celular, foi necessária uma comunicação prévia muito clara para ninguém ficar perdido e não chegar ao ponto de encontro

no horário. Para isso combinamos no grupo uma organização de caronas e divisão de carro de aplicativo. Desta forma, funcionou bem o deslocamento e início da atividade.

Antes da prática o grupo já estava interagindo entre si, ao longo das práticas, no banho de cachoeira, na pausa para um lanche e até o final do evento a integração foi aumentando cada vez mais. Todos responderam muito bem as atividades propostas, o que se refletiu em um questionário com respostas mais elaboradas. Apenas quatro participantes estiveram no evento anterior e a maioria não se conhecia. Havia um estrangeiro no grupo (italiano que foi convidado por uma amiga que participou do evento) e um diferença grande faixas etárias. No local da prática tivemos algumas intervenções acontecendo ao redor, mas que não influíram negativamente na prática e isso apareceu em uma resposta do questionário:

O ambiente natural também é dinâmico, com situações até inusitadas. Por exemplo, na prática de hoje um grupo composto por fotógrafos e um casal de noivos vieram próximos ao nosso grupo para tirar fotos para o álbum de casamento. O que poderia ser considerado um inconveniente que atrapalha a prática pode ser também encarado como um fato interessante de observar, e essa transição é facilitada pela tranquilidade proporcionada pelo ambiente natural. (Resposta extraída do questionário referente a atividade deste item)

Novamente a questão da sensorialidade foi muito presente, tanto nas falas no dia da atividade quanto nas respostas dos questionários. Deixo abaixo um destaque das mesmas:

Yoga + Trilha + Automassagem+ Aromaterapia+ Cachoeira Parque Nacional da Tijuca		Dia 25/02/24 - 16 pessoas Condução yoga e trilha: Krishna Atma / Condução massagem e aromaterapia: Mariana Vitte
Visão	• “O melhor de praticar ao ar livre é imerso na natureza é que você não precisa fechar os olhos, a observação dos elementos naturais durante a prática me deixou super conectada.” • “misturar sentidos, com sensações agradáveis, faz eu sentir maior bem-estar. No caso, o tato da massagem, o aroma, o visual belíssimo e o som do ambiente contribuíram muito.” • “O contato com a natureza e as boas sensações que ela me traz, (...) ver a beleza da fauna, da flora e da paisagem, etc. Tudo isso me traz uma sensação de bem estar.”	
Audição	• “misturar sentidos, com sensações agradáveis, faz eu sentir maior bem-estar. No caso, o tato da massagem, o aroma, o visual belíssimo e o som do ambiente contribuíram muito.”	
Olfato	• “Pude perceber que os aromas tem ações diferentes no nosso bem estar.” • “misturar sentidos, com sensações agradáveis, faz eu sentir maior bem-estar. No caso, o tato da massagem, o aroma, o visual belíssimo e o som do ambiente contribuíram muito.” • “O contato com a natureza e as boas sensações que ela me traz, como sentir o cheiro da vegetação, (...) Tudo isso me traz uma sensação de bem estar.” • “Adorei praticar yoga no parque e depois fazer uma trilha até a cachoeira das Almas, respirando ar puro . Posso dizer que pra mim foi uma atividade perfeita.”	
Paladar		
Tato	• “Muito satisfatório praticar ao ar livre, ainda mais em local com árvores altas que não deixam o sol bater no praticante. O ambiente natural proporciona estímulos sensoriais abundantes e diferentes dos que estamos acostumados a sentir no ambiente urbanóide.” • “gostei de aprender quais pontos do pé estão ligados a quais órgãos e com massagiá-los. Preparamos nossos pés e corpo para a trilha até a cachoeira.” • “Delicioso massagear os pés sabendo que eu estava harmonizando meus chackras” • “misturar sentidos, com sensações agradáveis, faz eu sentir maior bem-estar. No caso, o tato da massagem, o aroma, o visual belíssimo e o som do ambiente contribuíram muito.”	

Figura 41: Tabela criada pela plataforma Canva.

5.2.3. Evento 3: Meditação e trilha na Praias Selvagens

O evento estava previsto para acontecer em março, mas no dia tivemos fortes chuvas e por isso remarcamos para o dia 07/04/24. Algumas pessoas confirmadas na data inicial, não puderam comparecer no dia do evento, mas outras que não tinham disponibilidade na data anterior e outras pessoas que entraram no grupo posteriormente, conseguiram comparecer. No total tivemos 15 participantes.

Como falei no item anterior, a atividade e local foram pré-definidos na votação para o “Evento 2” pelo grande volume de interessados. Ainda sim, algumas pessoas me deram o retorno que não queriam um deslocamento tão longo para atividade e solicitaram a mudança para um local mais central no Rio. Além de serem uma minoria, falei que fazia parte da minha proposta apresentar locais diversos e não necessariamente centrais, na cidade do Rio. Contrastando com esta resistência à distância por parte de uns, as respostas dos questionários revelaram que a maioria foi motivada por querer conhecer o local. As Praias Selvagens ficam em um trecho acessível apenas por trilha ou barco no Parque Natural Municipal de Grumari e ainda noto um grande desconhecimento da população em geral quanto a existência deste local na cidade do Rio e muitos com receio de conhecer sozinhos, preferem visitas organizadas por guias, estas na maioria com foco na Pedra do Telégrafo e a praia do Perigoso.

A meditação seria conduzida por outra profissional, mas ela teve um imprevisto familiar na véspera da atividade e, apesar da minha intenção inicial de ser uma “participante observadora”, tive que conduzi tanto a meditação quanto a trilha.

O grupo contou com 15 pessoas, das quais apenas duas já conheciam o local e 6 participaram de pelo menos um dos dois eventos anteriores. Para o deslocamento, como no evento anterior, combinamos no grupo uma organização de caronas e divisão de carros de aplicativo. Apesar de um atraso de cerca de meia hora, funcionou bem o deslocamento e início da atividade.

Quando perguntados no questionário sobre o que motivou a participação na atividade, a maioria respondeu que foi motivado em conhecer o local, viver um momento de lazer ao ar livre, praticar meditação e a socialização. Como no primeiro evento, a maioria do grupo não pratica trilha com frequência e quanto a motivação, falaram que é por ser uma atividade física ao ar livre e pelo relaxamento mental que a prática trás. Duas pessoas falaram que gostam do desafio físico e da superação de medos que a prática de trilha trás.

A trilha partiu da Praia da Barra de Guaratiba e seguiu até a Praia Funda onde praticamos meditação. Havia informado previamente que seria um longo trecho de trilha considerado

moderado, sem grandes desníveis de altitude, muita exposição ao Sol e com dois trechos onde era necessário o uso de cordas. Assim a junção da pouca regularidade na prática de trilhas (para a maioria do grupo), um trecho de 7.7 km (total de ida e volta) e o fato da trilha estar escorregadia pelas chuvas dos dias anteriores, o grupo teve a percepção de uma trilha exigente. Se soma a isso o fato de no primeiro trecho (até acesso a Pedra do Telégrafo e praia do perigoso) ter um imenso volume de pessoas na trilha (alguns grupos passavam de 100 pessoas) o que dificultou o ritmo da caminhada e estressou pelo barulho. Registro da trilha abaixo.



Figura 42: Grupo durante a trilha de acesso ao local da meditação. Fonte: Acervo da pesquisa.



Figuras 43 e 44: Acesso à praia do Meio e acesso à praia Funda. Fonte: Acervo da pesquisa.

Infelizmente na metade do trecho proposto ao grupo, uma participante com mais 70 anos e não praticante de trilhas, ficou com medo de escorregar e cair, com isso desistiu e seu filho e nora voltaram com ela e segundo relato dos mesmos, exploraram a praia anterior, relaxaram por lá e disseram que mesmo com a saída da atividade, o dia foi muito satisfatório para eles.

Ao atravessarmos a primeira praia (Praia do Meio), ofereci ao grupo restante que ficássemos por lá, sem seguir até a praia seguinte onde seria o ponto final. Todos disseram que queriam continuar. Ao chegarmos na praia final proposta (Praia Funda), o grupo todo se revezou entre tomar banho de mar e fazer um lanche na sombra da árvore onde faríamos a meditação.

Quando perguntados sobre o que acharam da trilha, a maioria respondeu que se surpreendeu de alguma forma com o nível de dificuldade da trilha. Alguns acharam mais longa e mais difícil, outros com menos desafios em relação a inclinação do que esperava. Alguns falaram que perceberam a necessidade de se preparar melhor fisicamente. Uma resposta falou que gostou dos conhecimentos de botânica que aprendeu ao longo da trilha. Destaco uma resposta:

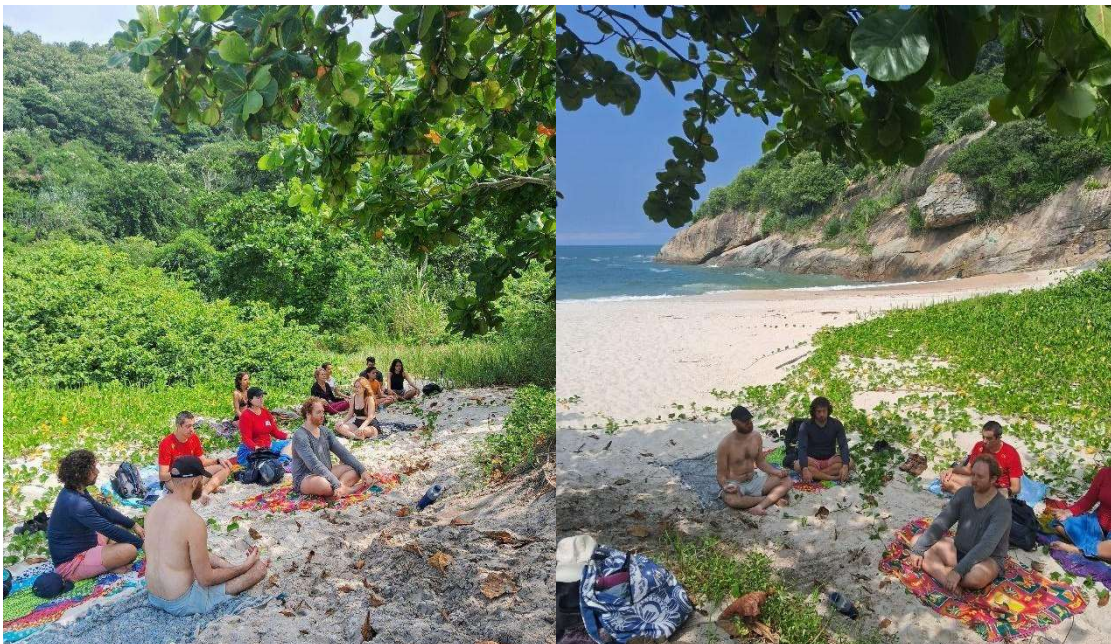
Eu gostei muito! Por um lado, foi mais longa do que eu esperava, por isso se tornou mais cansativa do que eu imaginei. Por outro lado, achei que a trilha seria mais desafiadora com subidas e descidas (dada minha pouca experiência em trilhas ter se

... dando subindo morros na zona sul do Rio). As praias superaram minhas expectativas! O baixo número de pessoas nas praias, a textura da areia, a cor da água, o horizonte, a brisa fresca... Uau! Tudo valeu a pena! (Resposta extraída do questionário referente a atividade)

Após o trecho com grande fluxo de pessoas, o grupo conseguiu interagir mais entre si ao longo da trilha e vi mais momentos que motivaram registros fotográficos, pausas para contemplação e dúvidas em relação a flora. Nos trechos com descida de corda, o grupo como um todo se apoiou e se divertiu com o desafio. Falas sobre a beleza visual da paisagem eram comentadas o tempo todo e o fato de estarmos na cidade do Rio, mas não termos aspectos urbanos na paisagem. Destaco esta fala:

Além das praias serem lindas, o tempo todos olhamos para um horizonte de mar. Brincava com colegas que a vontade era de estar lá no meio do mar, lá no fundo, mergulhando e boiando. No caminho, colegas chamaram minha atenção para as diferentes pedras e cores de rochas, o que foi bem legal! Vi borboletas algumas vezes e me senti como uma criança empolgada com isso. As flores que brigavam no meio do verde suscitaram reflexões sobre a natureza ser perfeita ou não e sobre nós sermos perfeitos ou não, sendo parte da natureza. (Resposta extraída do questionário referente a atividade)

Já na Praia Funda, depois do grupo se dividir em lanche e tomar banho de mar, iniciei a meditação que consistiu em técnicas de respiração e foco nas percepções sensoriais dos elementos naturais presentes no ambiente. Tinha idealizado 30 minutos de meditação, o que já seria um tempo longo para pessoas que não praticam com frequência (como a maioria do grupo me informou). Mas na hora o grupo estava respondendo muito bem e estendi para 45 minutos. Ao final, a maioria relatou que gostaria de ter ficado ainda mais. Registro da meditação abaixo:



Figuras 45 e 46: Grupo realizando a prática de meditação na praia Funda. Fonte: Autoria própria

Quando perguntados do que acharam de praticar meditação ao ar livre, a maioria respondeu de forma elaborada que foi uma experiência positiva principalmente para as

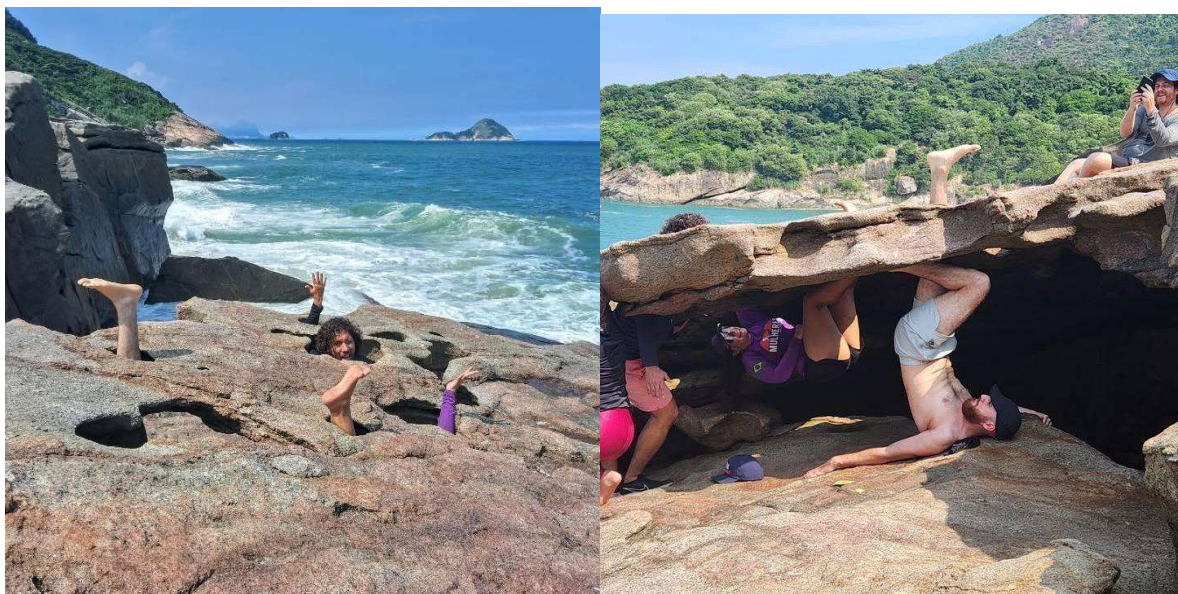
percepções sensoriais ao longo da prática. Como a meditação ocorreu ao final de uma longa trilha, na sombra de uma árvore e de frente para o mar, o ambiente ficou muito oportuno para um estímulo sensorial. Algumas respostas falaram que o descanso físico também auxiliou a começar a meditação. O som das ondas, a sensação do vento na pele e o contato com a areia, apareceu em todas as respostas sobre como foi a experiência da meditação. Destaco esta resposta abaixo:

Achei bem diferente da prática em ambiente fechado. O fato do local ser mais isolado, com poucas pessoas além do nosso próprio grupo, o som das ondas do mar e poder sentir a brisa dos ventos foi uma experiência extremamente relaxante e purificadora. Definitivamente não consegui alcançar o mesmo nível de relaxamento e concentração em ambientes fechados. (Resposta extraída do questionário referente a atividade)

Ao serem questionados sobre como a meditação modificou a vivência nas Praias Selvagens - Barra de Guaratiba, todos responderam de forma elaborada que foi uma experiência positiva falando que a introspecção e sensação de bem-estar aumentou a conexão com o ambiente natural e com os outros participantes. Uma resposta falava que nas próximas vezes que visitar o local sua experiência será alterada pela memória do que viveu no dia da atividade. Destaco esta resposta abaixo:

Eu fui uma pessoa fazendo a trilha e aproveitando a praia antes da meditação e outra pessoa fazendo a trilha e aproveitando a praia depois. Me senti mais relaxada, presente e consegui aproveitar de outra maneira. Por exemplo, eu nem ia entrar no mar e decidi entrar. Além disso, depois da meditação me senti mais conectada com uma amiga que estava na atividade, porque eu senti muita vontade de abraça-la e dizer o quanto ela é importante pra mim e ela se sentiu mais aberta pra se abrir comigo e conversar sobre o que estava passando em sua vida pessoal naquela semana, que eu não fazia ideia. Foi outra conexão importante. (Resposta extraída do questionário referente a atividade)

Ao final da meditação, ofereci levar quem quisesse a Praia do Inferno, praia seguinte com alguns pontos de grande atratividade geomorfológica, e 5 participantes demonstraram interesse, os outros 7 preferiram seguir relaxando na sombra da árvore. O dia começou nublado, mas se tornou ensolarado no meio da manhã, mas ainda sim sem temperaturas elevadas. Os que seguiram para a praia do Inferno, fizeram diversos registros fotográficos e se encantaram com as rochas do lugar (registros nas figuras 47 e 48 abaixo). O grupo que ficou, relatou terem relaxado, tomado mais banho de mar e interagido entre si (quatro eram amigos que estudaram juntos na graduação e foram a convite de uma do grupo).



Figuras 47 e 48: Grupo explorando atrativos geomorfológicos entre a praia Funda e a praia do Inferno. Fonte: Acervo da pesquisa.

Quando o grupo se juntou novamente, nos organizamos para o retorno e nos despedimos de um pescador que estava acampado no local e em todo momento interagiu com o grupo. Apesar de haverem alguns blocos de conhecidos que foram juntos, o grupo como um todo se entrosou. Pelo benefício de já conhecerem o caminho de volta e o volume de outros turistas ter diminuído drasticamente, fiz a proposta do retorno ser feito em silêncio para experimentarem uma meditação ativa e uma introdução a prática do Banho de Floresta, uma parte do grupo conseguiu fazer e relatou ter sido muito positivo. Chegamos de volta ao ponto inicial com o pôr do Sol, alguns ficaram mais um pouco na praia e outros seguiram para suas casas.

A atividade, como já era esperado, durou o dia inteiro, 7 horas e meia no total. Pelo nível de exigência físico, tempo de duração, paisagens selvagens, descoberta de um novo lugar para grande maioria e práticas meditativas, acabou sendo uma atividade bem imersiva, com muitos momentos de contemplação, observação de flora, diversão e relaxamento. Isso se refletiu em um questionário com respostas ainda mais elaboradas que no questionário anterior. Deixo abaixo os destaques das falas que envolveram as percepções sensoriais.

Meditação + Trilha Praias Selvagens		Dia 07/04/24 - 15 pessoas Condução: Krishna Atma
Visão	• “as vistas são bem recompensadoras.” • “As praias superaram minhas expectativas! O baixo número de pessoas nas praias, (...), a cor da água, o horizonte, (...) Uau! Tudo valeu a pena!” • “Além das praias serem lindas, o tempo todos olhamos pra um horizonte de mar. Brincava com colegas que a vontade era de estar lá no meio do mar, lá no fundo, mergulhando e boiando. No caminho, colegas chamaram minha atenção pras diferentes pedras e cores de rochas, o que foi bem legal! Vi borboletas algumas vezes e me senti como uma criança empolgada com isso. As flores que brigavam no meio do verde suscitaram reflexões sobre a natureza ser perfeita ou não e sobre nós sermos perfeitos ou não, sendo parte da natureza.”	
Audição	• “Eu acho que meditar ao ar livre é muito melhor, e lá, em especial, foi melhor ainda, sem poluição sonora, ouvindo o som das ondas e da floresta.” • “Acredito que a natureza é a gente ouvir o vento, o mar, as folhas me ajudou a me conectar mais comigo mesma” • “A natureza ajuda muito a se concentrar. O som do mar,...), tudo isso ajudou muito.” • “O vento batendo no corpo e o barulho do mar foram muito positivos nessa meditação ao ar livre. (...) foi bom se conectar com esses elementos.” • “(...), o som das ondas do mar (...) foi uma experiência extremamente relaxante e purificadora. Definitivamente não consegui alcançar o mesmo nível de relaxamento e concentração em ambientes fechados.” • “A proposta de retornarmos em silêncio foi muito boa, pois permitiu que fosse feita uma meditação em movimento pelo meio da mata.”	

Figura 49: Parte 1 da tabela criada pela plataforma Canva.

Meditação + Trilha

Praias Selvagens

Dia 07/04/24 - 15 pessoas
Condução: Krishna Atma

Visão

- “as vistas são bem recompensadoras.”
- “As praias superaram minhas expectativas! O baixo número de pessoas nas praias, (...), a cor da água, o horizonte, (...) Uau! Tudo valeu a pena!”
- “Além das praias serem lindas, o tempo todos olhamos pra um horizonte de mar. Brincava com colegas que a vontade era de estar lá no meio do mar, lá no fundo, mergulhando e boiando. No caminho, colegas chamaram minha atenção pras diferentes pedras e cores de rochas, o que foi bem legal! Vi borboletas algumas vezes e me senti como uma criança empolgada com isso. As flores que brigavam no meio do verde suscitaram reflexões sobre a natureza ser perfeita ou não e sobre nós sermos perfeitos ou não, sendo parte da natureza.”

Audição

- “Eu acho que meditar ao ar livre é muito melhor, e lá, em especial, foi melhor ainda, sem poluição sonora, ouvindo o som das ondas e da floresta.”
- “Acredito que a natureza é a gente ouvir o vento, o mar, as folhas me ajudou a me conectar mais comigo mesma”
- “A natureza ajuda muito a se concentrar. O som do mar,..., tudo isso ajudou muito.”
- “O vento batendo no corpo e o barulho do mar foram muito positivos nessa meditação ao ar livre. (...) foi bom se conectar com esses elementos.”
- “(...), o som das ondas do mar (...) foi uma experiência extremamente relaxante e purificadora. Definitivamente não consegui alcançar o mesmo nível de relaxamento e concentração em ambientes fechados.”
- “A proposta de retornarmos em silêncio foi muito boa, pois permitiu que fosse feita uma meditação em movimento pelo meio da mata.”

Figura 50: Parte 2 da tabela criada pela plataforma Canva.

5.2.4. Evento 4: Yoga, trilha e arteterapia no Parque Lage

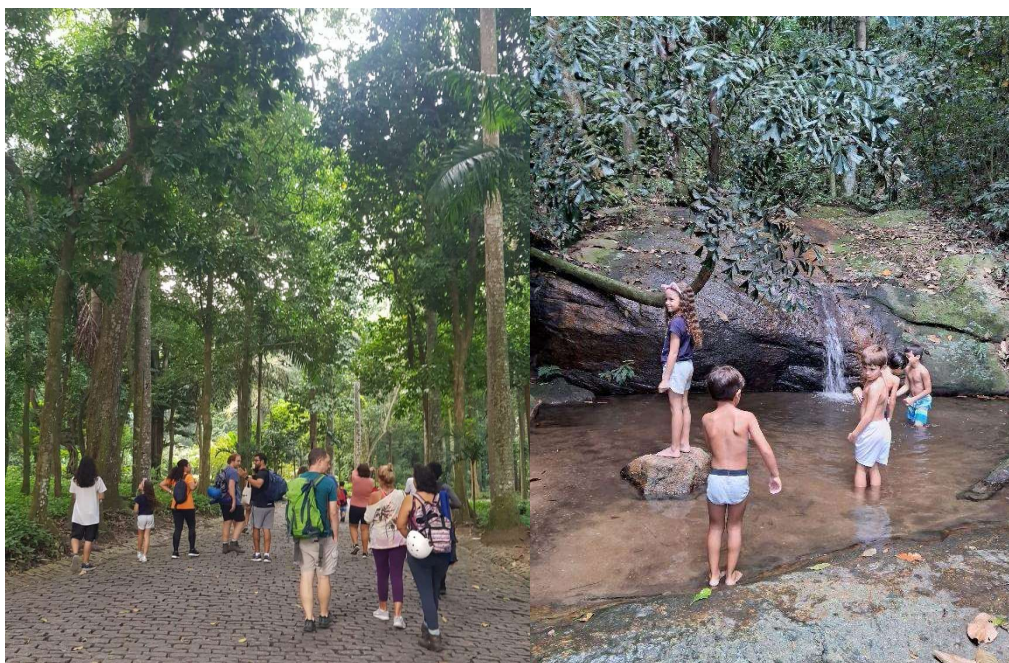
O evento aconteceu no dia 19/05/24 e contou com 15 participantes (Tivemos 5 crianças, mas apenas 1 participou efetivamente de toda programação), destes 8 participaram de ao menos um dos eventos anteriores. Por perceber que as votações estavam sempre indo mais para yoga ou meditação, sugeri a atividade de arteterapia e inseri a mesma em dois roteiros, um com uma trilha mais longa e outro com uma trilha curta, ambos com yoga e finalizando no Parque Lage. O roteiro com a menor trilha foi o mais votado. Eu conduzi a trilha e a yoga e a arteterapia foi conduzida pelo Romulo Lopes.

O grupo em geral já conhecia o local, mas não visitam com frequência. Para o deslocamento, alguns foram veículos próprios (carro e bicicleta) e outros foram de transporte

público. Novamente houve um atraso de cerca de meia hora e uma reclamação quanto a falta de pontualidade de parte do grupo apareceu nas respostas.

Quando perguntados sobre a motivação para participar da atividade, a maioria respondeu que foi motivado em fazer uma atividade na natureza, conhecer a arteterapia e socializar.

A atividade se iniciou com uma pequena trilha que corta o Parque Lage e sai brevemente dele (sentido Parque Lage x Corcovado) até um pequeno poço pouco conhecido pelas pessoas em geral. No grupo haviam 5 crianças que viveram intensamente essa parte perguntando sobre a flora e fauna local e os únicos que mergulharam no poço. O grupo em geral estava bem agitado no início da trilha e os que já se conheciam, interagindo entre si. Registros destes momentos abaixo:



Figuras 51: Grupo se encaminhando para o início da trilha. Fonte: Acervo da pesquisa.

Figura 52: Os mais novos do grupo tomando banho no poço de destino da trilha. Fonte: Autoria própria.

Em geral a maioria pratica trilhas raramente, mas como foi uma trilha de apenas 2 km (ida e volta) e sem grande inclinação, foi um trecho adequado para iniciantes. Quando perguntados sobre a motivação para praticar trilhas, a maioria destacou como sendo motivado por fazer uma atividade física em contato com a natureza, conhecer novos lugares, compartilhar uma atividade em família e pelo bem-estar mental. Quando questionados quanto às impressões da trilha, a maioria achou leve e divertida. Um se lamentou por não ter mirantes, outro gostou do contato com a água e outro falou que achou mais difícil do que imaginava e que acreditava que a percepção da dificuldade da trilha é muito individual.

No retorno ao Parque Lage o grupo acabou se dividindo e parte dele que ficou mais ao final foi fazendo observação da flora e fazendo perguntas. Eu trouxe o assunto da pareidolia, que é quando identificamos formas diversas em outros elementos, como ver animais nos formatos das nuvens, o formato de coração em uma raiz de árvore, um rosto em caule, ... O Romulo trouxe o olhar da psicologia quanto ao tema, falando que ele antigamente era tido como um sintoma de loucura dentro da psiquiatria e hoje é interpretado pela psicologia como algo atrelado a criatividade, tanto por ser algo naturalmente presente em pessoas muito criativas, como uma ferramenta para aumentar a criatividade em outras. Desta forma, este grupo finalizou a trilha exercitando os pontos naturais ao redor que estimulavam imagens diversas. Abaixo algumas das percepções de pareidolia durante a atividade.



Figura 53: Alguns visualizaram uma santa ou um bebê de perfil no centro do cogumelo. Fonte: Autoria própria.

Figura 54: O formato de um coração em pedaço de árvore em decomposição. Fonte: Autoria própria.

Figura 55: Um peixe evidenciado por uma flor onde seria um olho. Fonte: Autoria própria.

A Yoga e a Arteterapia foram ao lado do Lago dos Patos. Três adultos preferiram sair da atividade levando quatro crianças consigo. Grupo reestruturado, começamos a prática de yoga (apenas uma pessoa do grupo nunca havia praticado), nela trabalhei tanto o relaxamento e foco nos elementos naturais ao redor quanto uma integração entre o grupo através do trabalho de posturas em dupla. Registros da yoga abaixo:



Figuras 56, 57, 58, 59 e 60: Grupo praticando yoga. Fonte: Autoria própria.

Ao serem perguntados sobre o que sentiram ao praticar ao ar livre, a maioria respondeu de forma elaborada que foi uma experiência positiva principalmente para as percepções sensoriais ao longo da prática. As respostas mencionam o fato de se praticar contemplando a paisagem do entorno e dos sons dos pássaros e do lago. Uma pessoa falou que se sentiu incomodada com os sons dos helicópteros (a região é próxima ao monumento do Cristo Redentor onde ocorrem diversos voos panorâmicos ao longo do dia) e dos turistas que passavam pelo local e por isso prefere praticar desconectada dos sons da cidade.

Em seguida, Romulo conduziu uma dinâmica de arteterapia (Apenas duas pessoas já tinham entrado em contato com esta terapia) onde o grupo ficou sentado em círculo enquanto ele espalhava cartas de cabeça para baixo no chão. Pediu que um por vez viesse ao centro e

escolhesse uma carta de acordo com a sua intuição. As cartas tinham desenhos gráficos com algum símbolo. Depois, todos com sua carta em mão teriam um tempo para refletir e desenhar o que aquela carta te remetia. Finalizada esta parte da dinâmica, cada um foi convidado a mostrar sua carta, dizer que símbolo visualizou, mostrar o desenho que fez e o que quis retratar com ele. Neste momento, naturalmente trocamos impressões um do trabalho do outro e como apareceu em uma das respostas do questionário “foi um momento leve de integração”. Registros deste momento abaixo:



Figuras 61, 62, 63 e 64: Grupo praticando arteterapia conduzida pelo Romulo Lopes. Fonte: Acervo da pesquisa.

Após o evento o Romulo me relatou que nunca havia tido um grupo que participasse tão ativamente e naturalmente desta dinâmica, que segundo ele, foi realizada com muita criatividade, integração e profundidade. Ele acredita que foi devido a maturidade do grupo aliada ao ambiente e as atividades anteriores. Me perguntou se o grupo era o mesmo dos outros eventos já realizados, o que respondi que 7 já tinham participado de pelo menos um dos eventos anteriores e alguns se conheciam previamente a pesquisa, outros eram uma mesma família, mas que em geral os núcleos não se conheciam entre si.

Quando perguntados se sentiram que a prática de yoga e arteterapia modificou de alguma forma sua vivência no Parque Lage, todos responderam de forma elaborada que foi uma experiência positiva e que alterou de alguma forma a percepção do ambiente, bem como sentiu que o ambiente alterou a forma como vivenciou as atividades. Algumas falas contemplaram o fato de as atividades terem criado formas diferentes de se apropriar do espaço e que este foco trouxe tranquilidade. Destaco esta resposta:

Achei que as atividades deixaram as percepções mais aguçados, mas acredito que o contrário também foi muito forte. Desta forma a vivência no Parque Lage influenciou, a meu ver, para que as atividades de Yoga e de arteterapia fossem bem aproveitadas.
(Resposta extraída do questionário referente a atividade)

Na minha opinião a atividade em geral foi como previ, uma trilha curta e fácil de ser executada, mas que foi o suficiente para ambientar. A yoga foi um pouco mais vigorosa já que a trilha não exigiu tanto e com um momento em duplas para estimular a integração do grupo e deixá-los mais sensíveis para a arteterapia. Esta última superou a minha expectativa porque não imaginei que o grupo fosse se dedicar tão intensamente dividindo com todos suas angústias, sonhos, experiências, tendo em vista que não era um grupo de prática constante com um foco terapêutico e sim um grupo que experimentava de forma isolada a arteterapia. Mas como o Romulo, acredito que as dinâmicas anteriores mais o ambiente natural sensibilizaram e deixaram o grupo alinhado para aprofundar na atividade que envolveu a expressão artística com um foco terapêutico. Abaixo deixo os destaques de falas que mencionaram os sentidos.

Yoga+ Arteterapia + Trilha Parque Lage		Dia 19/05/24 - 19 pessoas Condução trilha e yoga: Krishna Atma / Condução arteterapia: Romulo Lopes
Visão	• “Poder realizar essas atividades com paisagens naturais para qualquer ângulo que se olhe traz uma certa sensação de liberdade. E também me fez pensar em como se apropriar desses espaços públicos de outras formas” • “Praticar yoga ao ar livre aumenta a minha sensação de relaxamento e bem estar, além de aguçar os meus sentidos de tato, visão e olfato.” • “Praticar admirando a natureza no momento do relaxamento foi muito bom” • “É mto gratificante pq a gente se conecta com o verde, o céu, (...) e daí torna se um momento mais interior com mente e conexão com a natureza!” • “Lindas paisagens e uma linda cachoeira onde as crianças se divertiram.” • “Acredito que sim, foram atividades físicas e mentais que me permitiram contemplar a natureza por um ângulo diferente do ângulo de uma pessoa que vai lá só para caminhar.” • “Sim, ir embora depois dessas atividades me permitiu um olhar diferente para o espaço ao meu redor. A mente estava mais quieta e o corpo mais relaxado. Pude observar com mais tranquilidade os sons e cores do parque Lage.”	
Audição	• “Eu gosto muito de praticar yoga ao ar livre, mas prefiro lugares mais silenciosos. No Parque Lage, há com frequência barulho de helicópteros e um fluxo de pessoas maior do que nas outras atividades que fizemos. Eu prefiro estar o mais desligada o possível dos sons da cidade. Mesmo assim, não há comparação em relação a praticar em ambiente fechado” • “ É mto gratificante pq a gente se conecta com (...), o canto dos pássaros, da cachoeira e daí torna se um momento mais interior com mente e conexão com a natureza!” • “Eu acho mais fácil se concentrar em um ambiente natural livre de barulhos de carros e outras coisas que encontramos na cidade. Mesmo com o fluxo constante de turistas que são barulhentos as vezes, o ambiente natural é muito mais tranquilo.”	
Olfato	• “Praticar yoga ao ar livre aumenta a minha sensação de relaxamento e bem estar, além de aguçar os meus sentidos de tato, visão e olfato.”	
Paladar	• “Acho q o piquenique podia ser tipo compartilhado entre todos. Cada um leva um item q o grupo todo possa comer ou beber”	
Tato	• “Eu gostei do ambiente fresco (...). No final, foi difícil me concentrar no relaxamento com algumas formiguinhas andando pelo corpo. ” • “Praticar yoga ao ar livre aumenta a minha sensação de relaxamento e bem estar, além de aguçar os meus sentidos de tato, visão e olfato.” • “Adorei, mas foi mais difícil de relaxar por conta das formigas”	

Figura 65: Tabela criada pela plataforma Canva.

5.2.5. Evento 5: Tai Chi Chuan no Parque Municipal da Chacrinha e Trilha no Morro da Babilônia

O evento aconteceu no dia 09/06/24 e contou com 15 participantes. Recebi o convite de levar o grupo da pesquisa para participar do evento de aniversário do Parque Estadual da Chacrinha. Com isso organizei para o grupo começar o dia participando de uma aula de Tai Chi Chuan conduzida pelo professor Daniel Rugani, que estava na programação de aniversário do Parque e em seguida fazer uma trilha no Morro da Babilônia guiada pelo coletivo Amastour e ao final almoçarmos no bar do David. Toda atividade foi realizada em dois setores do Parque Natural Municipal Paisagem Carioca (setor Babilônia e setor Chacrinha).

Para realização desta atividade, eu inicialmente busquei um professor de Tai Chi Chuan que quisesse contribuir com a pesquisa. Recebi contato e indicação de alguém para conduzir esta prática de um dos participantes desta pesquisa que é gestor de uma unidade de saúde do SUS e nela ocorrem aulas de Tai Chi Chuan com o professor Daniel Rugani.

O contato inicial foi via WhatsApp e a princípio o Daniel foi um pouco resistente querendo saber o quanto a minha dissertação abordaria as nuances sociais dentro das práticas de bem-estar e me informando que não gostaria de contribuir em uma pesquisa que só falasse dos benefícios físicos das práticas. Marquei com ele para participar de uma de suas no Parque da Chacrinha (local onde ele dá aulas semanalmente em uma parceria da Prefeitura do Rio com a gestão do parque) e assim conversamos ao final. Nesta conversa ao vivo trocamos muitas impressões quanto ao cenário de aplicação das Práticas Integrativas e Complementares, o panorama pós pandemia, o perfil dos seus alunos, a metodologia que ele usa em suas aulas e apresentei meus objetivos com a pesquisa. Após o diálogo ele quis prontamente participar e ao pensarmos uma data, veio o convite da gestão do parque de fazer esse encontro dentro da programação de aniversário.

Superada a data e a atividade de bem-estar veio o desafio de qual trilha inserir. A gestão não me recomendou a trilha que dá acesso ao Morro do Cabritos por falta de manejo na mesma e por questões de segurança. Perguntei sobre um acesso direto do parque para o Morro da Babilônia e não souberam como fazer isso pois passaria por uma área militar. Busquei o Léo da Amastour, um grupo que trabalha com ecoturismo e turismo de base comunitária no Morro da Babilônia e Chapéu Mangueira e falei do meu desejo de acessar o Morro da Babilônia pelo Parque da Chacrinha. Minha intenção era evitar o deslocamento do parque para o acesso oficial da trilha, pois para isso teríamos que andar por cerca de 15 minutos cruzando avenidas

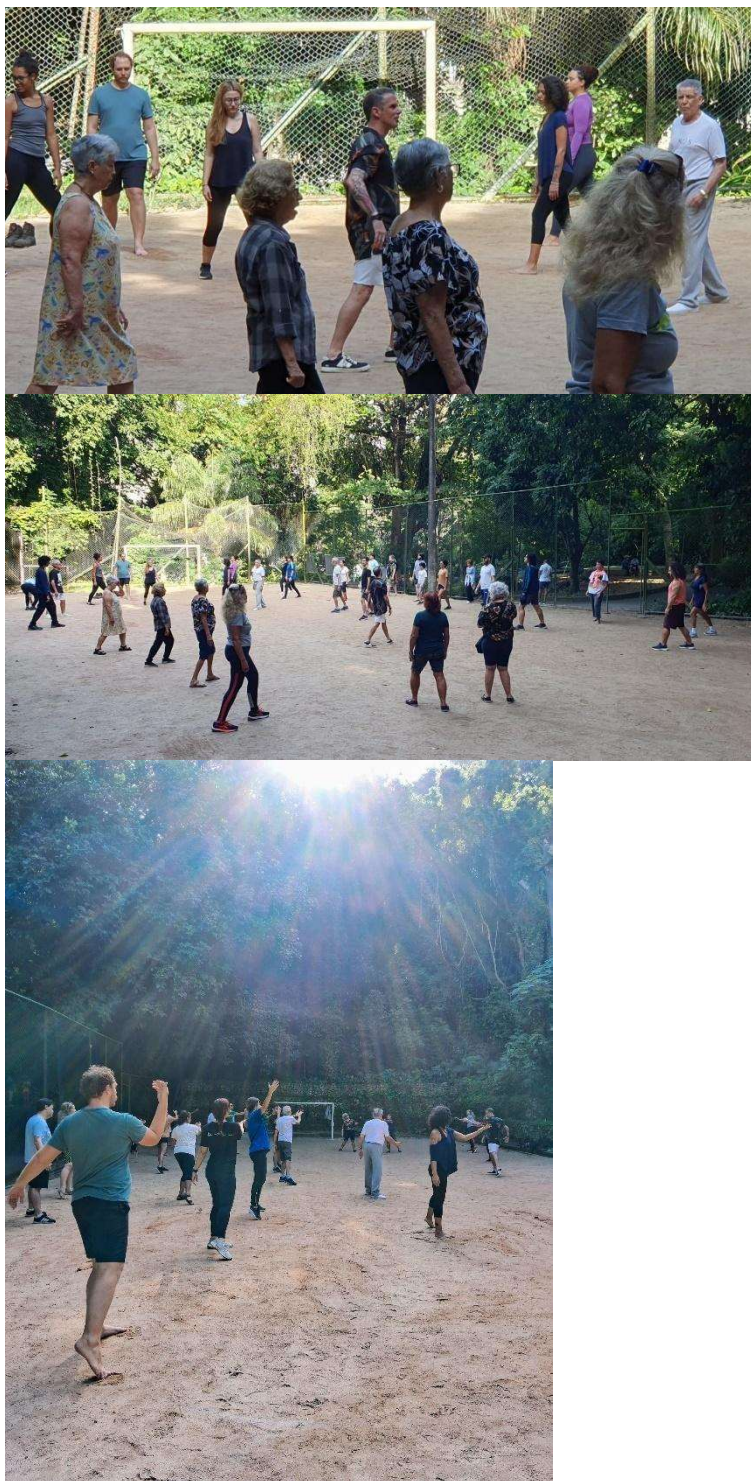
movimentadas e meu objetivo inicial era sair da prática de tai chi direto para a trilha, sem os estresses de um trânsito e deslocamento urbano.

O Léo, juntamente com a Kelly (guarda-parque do Parque da Chacrinha, moradora do Morro da Babilônia e atuante ativa na associação de moradores), articularam e conseguiram a liberação do acesso pela área militar. O Léo achou uma opção interessante para inserir na cartela de produtos turísticos da Amastour, me falou que isso faria a trilha ser ligeiramente maior (que ele não sabia prever o quanto) e com estes detalhes fechados, confirmamos a data.

Superada toda a logística de produção da programação do evento, tinha mais uma barreira a ser superada, este seria o primeiro evento que o grupo teria que pagar por uma atividade, o guiamento do Léo no Morro da Babilônia. Apresentei para eles a associação Amastour e falei da função socioambiental da mesma para aquele território e o grupo apoiou a ideia. Sugeri de finalizarmos almoçando juntos no Bar do David que fica ao final da trilha e que é o primeiro bar em favela do Rio a ter um reconhecimento no meio da gastronomia. Todos ficaram animados e o Léo falou que como éramos um grupo grande, já deixaria informado ao David dos nossos pedidos.

Chegamos ao dia do evento, o grupo em geral não conhecia os territórios visitados e nunca tinham praticado Tai Chi Chuan e conhecer ambos foi a motivação principal do grupo para participar do evento. Para o deslocamento, usaram veículos próprios (carro), carros de aplicativo e transporte público e todos foram pontuais. A aula de Tai Chi Chuan atrasou e durante a espera o grupo participou de oficinas que estavam acontecendo simultaneamente (oficina de arte com materiais naturais, oficina sobre espécies de morcegos e sua função ecológica, ...).

A aula de Tai Chi Chuan foi em conjunto com os frequentadores regulares dessa aula e pessoas que foram atraídas pelo evento de aniversário do parque. Isso trouxe um grande número de participantes com mais de 70 anos e a interação destes com o nosso grupo, que é em maioria jovem, foi muito leve e divertida. O Daniel trouxe uma aula que trabalha espontaneidade conectada com a técnica do Tai Chi Chuan e convida a todo momento uma integração com todos os elementos da paisagem, ao mesmo tempo fazia reflexões ao longo da aula sobre todas as dimensões do bem-estar humano e a conexão disso com a natureza. Ao final convidou todos a gritar e o grupo como um todo aceitou prontamente a tarefa e a prática finalizou com muitos sorrisos, divertimento e leveza. Abaixo deixo três registros da prática.



Figuras 66, 67 e 68: Registro da prática de Tai Chi Chuan. Fonte: Acervo da pesquisa.

Ao serem perguntados sobre a experiência de praticar o Tai Chi Chuan ao ar livre, a maioria respondeu de forma elaborada que foi uma experiência positiva principalmente para as percepções sensoriais ao longo da prática. O local da aula foi uma quadra em meio a Mata Atlântica e alguns preferiram fazer descalço e esse contato com o solo, trouxe ainda mais falas sobre o tato (como será possível ver na tabela ao final). Destaco esta resposta abaixo:

No sentido da prática ao ar livre, eu gostei da experiência de ouvir os pássaros, sentir o calor e a luz do sol, ver os morros ao fundo da paisagem, sentir os pés arrastando na areia... poder gritar sem inibições também foi muito bom. Uma experiência que não se tem todo dia. E acredito que não teria o mesmo impacto caso fosse feita em um ambiente fechado, mais hermético, justamente por conta dos elementos citados no início. (Resposta extraída do questionário referente a atividade)

Após o Tai Chi Chuan seguimos para a trilha (Três integrantes do grupo não quiseram seguir e apenas um justificou que não ia porque já conhecia a trilha). O Daniel também já tinha me informado que teria outro compromisso e não foi com a gente. O grupo mais uma vez respondeu em maioria que pratica trilhas raramente e que a motivação para participar desta era fazer uma atividade física em contato com a natureza e conhecer o trecho percorrido.

Para o início da trilha cruzamos uma vila residencial militar que tem uma paisagem privilegiada de suas janelas. Em seguida, cruzamos uma fenda em uma cerca de arame farpado e iniciamos oficialmente o trecho de trilha. Um caminho como muitos trechos precisando de manejo e com pouca cobertura vegetal. Por conta do tráfico, o Léo falou que o manejo acaba funcionando mais através da associação de moradores que não tem muito recurso. Os mirantes foram certamente recompensadores e a historicidade que o Léo trouxe deixou a experiência ainda mais incrível. Muitas falas trouxeram o quanto gostaram de ver perspectivas diferentes da cidade do Rio (nesse caso Zona Sul da cidade). Abaixo alguns registros da trilha.



Figuras 69, 70, 71, 72 e 73: Registros feitos ao longo da trilha no Morro da Babilônia com guiamento do Léo da Amastour. Fonte: Acervo da pesquisa.

Este foi o primeiro evento que pude apenas participar das atividades, sem conduzi-las, o que me deixou mais livre para observar e experimentar. A mesma coisa que notei quando conduzi nos outros eventos, se repetiu nesta trilha e é algo comum em trilhas realizadas com grupos grandes, a disparidade de motivações ao percorrer uma trilha. Neste caso, a maioria do grupo tem um interesse grande em observar os detalhes da flora e uma minoria quer seguir a trilha com foco apenas nos pontos de chegada. Pensei que o ideal para trabalhar essa relação com o “micro” ao longo do caminho, seria trazer o Banho de Floresta no evento final (como assim o fiz). Sobre isso, destaco uma resposta no questionário:

A expectativa era de 2h de trilha e o percurso acabou durando quase 4h. Em geral, isso tem acontecido com esse grupo (essa grande diferença entre o tempo esperado e o tempo realmente transcorrido). Isso me causa uma certa frustração porque, por não conhecer o percurso, não conseguir ter noção se já está perto do fim, se estamos no meio, ou quanto tempo ainda falta. Eu me surpreendi positivamente com os elementos históricos da trilha. As construções vistas e as explicações do guia tornaram os momentos mais agradáveis e interessantes. Fora os mirantes, de tirar o fôlego! (Resposta extraída do questionário referente a atividade)

O grupo em geral interagiu bastante entre si, estavam dispostos (apesar do calor extremo) e animados. Minha percepção era que, apesar de ser um território com atuação do tráfico de drogas, os participantes estavam se sentindo seguros e isso se refletiu no questionário. O Léo a todo momento trazia o contexto atual do território e mostrava os acessos mais seguros. Abaixo alguns registros do final da trilha e onde se iniciam as residências.

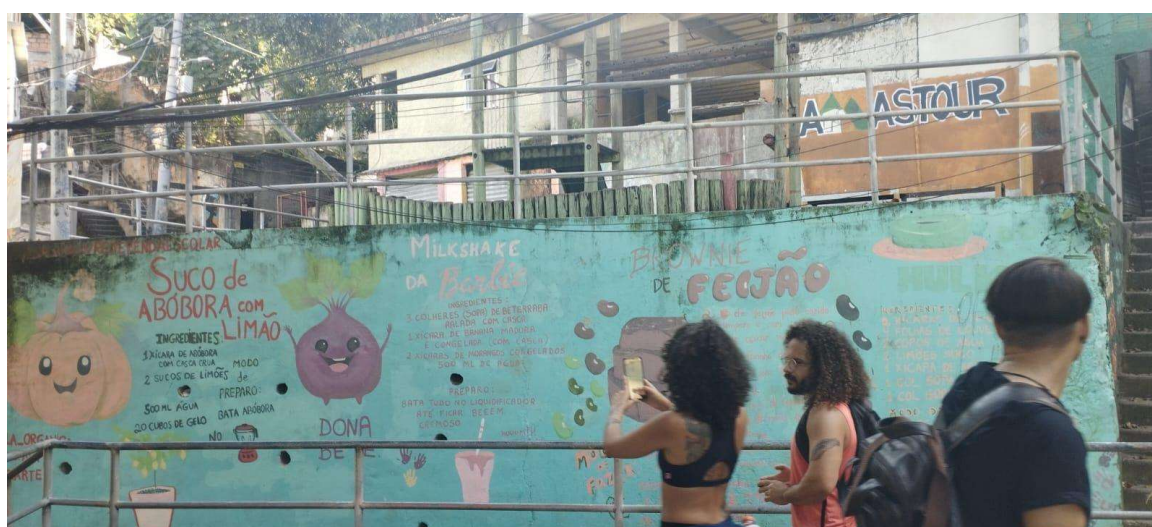


Figura 74: Mural da Regina Tchelly que conduz o projeto Favela Orgânica e a sede da Amastour. Fonte: Acervo da pesquisa.

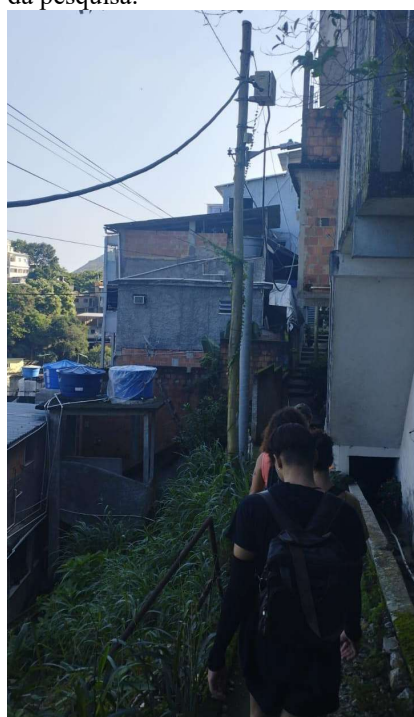


Figura 75: Registros feitos ao final da trilha no Morro da Babilônia. Fonte: Acervo da pesquisa.

Quando questionados sobre a influência do Tai Chi Chuan na trilha, a maioria respondeu que foi uma experiência positiva e que alterou de alguma forma a percepção do ambiente e o preparo físico para a trilha. Disseram que a prática do Tai Chi Chuan teve como benefício “aclimatar a mente para o contato com a mata, sintonizando o corpo com o ritmo da natureza” (trecho extraído do questionário). Quanto ao preparo físico, a maioria falou que sentiu o corpo mais preparado para a trilha e uma pessoa falou que iniciou a trilha mais cansada porque a prática se somou ao fato de ter dormido pouco. Sobre essas impressões e sobre os territórios visitados, destaco estas duas falas abaixo:

O estado meditativo que o tai chi me deixou, me fez ir pra trilha com outra cabeça. Além disso, a fixação dos pés no solo foi importante pra caminhada. Ouvi de mais de um participante, ao longo da trilha, comentar sobre a diferença que o tai chi fez para o pisar no solo e a estabilidade ao longo da trilha. (Resposta extraída do questionário referente a atividade)

O parque da Chacrinha que, além de uma ótima infraestrutura para receber os moradores do bairro de Copacabana, também tem uma área verde bastante preservada, com fauna e flora presentes. Depois a trilha no morro da Babilônia apresentou lindas paisagens, mirantes que permitiram ver muitos pontos turísticos do Rio. Além disso, é uma trilha com bastante história ligada às forças armadas, tanto na época do império, quanto pela Segunda Guerra Mundial. (Resposta extraída do questionário referente a atividade)

Finalizamos no Bar do David, mas lá não tivemos uma boa experiência. Mais da metade do grupo foi embora sem comer porque os pratos nunca chegaram (atraso de quase 2h). Mas tive a percepção de que não foi algo que atrapalhou a experiência como um todo e isso não apareceu no questionário, pelo contrário, muitas falas que o evento como um todo superou as expectativas. Deixo abaixo os destaques de falas com percepções sensoriais.

Tai Chi Chuan
Parque da Chacrinha
+ Trilha na Babilônia

Dia 09/06/24 - 16 pessoas
Condução Tai Chi Chuan:
Daniel Rugani / Condução
trilha: Amastour (Léo)

Visão

- “Depois, porque acredito que todo mundo fique mais bonito à luz natural, e naquele estado meditativo que nos encontramos, foi gostoso ver o sol batendo nas pessoas e ressaltando suas belezas.”
- “A paisagem é espetacular.”
- “Fora os mirantes, de tirar o fôlego!”
- “A parte que mais gostei (e que geralmente gosto muito) foi de observar as vegetações do lugar. Gostei especialmente de ter reparado na variedade de cogumelos naquele local”.
- “Lindas, e não esperava tantos mirantes e ângulos”
- “Eu achava que as pinturas de paisagens eram criadas unicamente na mente dos pintores. Que na vida real isso não existia, não era tão bonito o que eu conseguia ver com os meus olhos quanto aquilo que estava retratado, inventado pelos artistas. Mas eu estava enganada! O que tenho visto e admirado nas trilhas é muito melhor do que aquilo que vi nas telas. Estou num estado de contemplação muito grande! Essa trilha, do morro da Babilônia, tem mirantes que me tiraram o fôlego nesse sentido”
- “As paisagens eram majoritariamente urbanas, muitos prédios e estradas movimentadas. Inclusive o nome "paisagem carioca" fez mais sentido após a trilha.”
- “Achei muito lindo. Mas prefiro paisagens naturais que não tenham tanta mistura com cenários urbanos. Não tenho a mesma sensação de bem-estar quando vejo, no meio de paisagens naturais, muitos prédios e asfalto.”
- “Muito lindas e agradáveis. Foi muito interessante ver a zona sul da cidade de outra perspectiva. Eu, que costumo ir com bastante frequência à praia vermelha e já venho cultivando uma relação com o local, agora pude ter outra perspectiva daquele espaço que é tão querido pra mim.”
- “Depois a trilha no morro da Babilônia apresentou lindas paisagens, mirantes que permitiram ver muito pontos turísticos do Rio.”
- ““o Tai Chi Chan é uma atividade relaxante que permite a observação dos detalhes do ambiente ao redor. Se eu tivesse ido lá apenas a passeio provavelmente não perceberia certas plantas diferenciadas que tem lá, e essa conexão é importante para mim.””

Audição

- “No sentido da prática ao ar livre, eu gostei da experiência de ouvir os pássaros,”

Figura 76: Parte 1 de tabela criada na plataforma Canva.

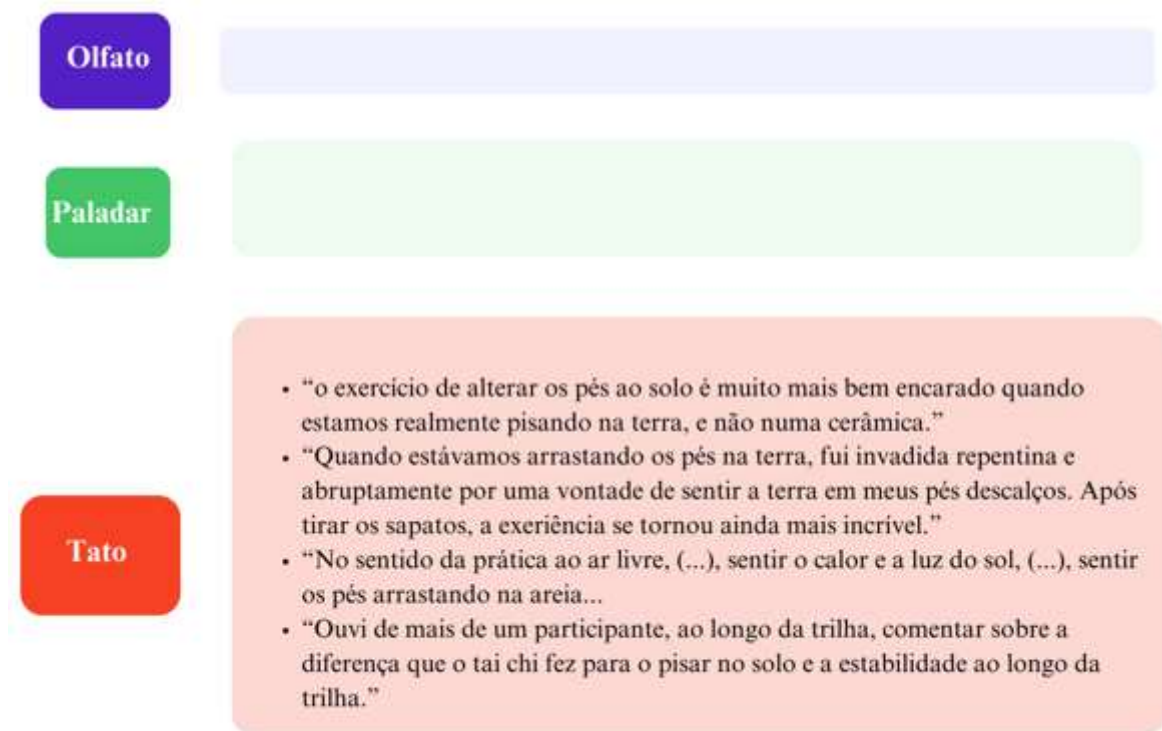


Figura 77: Parte 2 de tabela criada na plataforma Canva.

5.2.6. Evento 6: Banho de Floresta, trilha e cachoeira no Parque Nacional da Tijuca

O evento aconteceu no dia 24/11/24 e contou com 7 participantes. Fiz o convite com data, atividade e roteiro pré-definido, ele consistiu em praticar Banho de Floresta, percorrendo uma trilha no Parque Nacional da Tijuca, setor Serra da Carioca e finalizando com banho de cachoeira (toda a atividade conduzida por mim).

Todos do grupo já conheciam o Parque Nacional da Tijuca, mas apenas um conhecia este trecho e apenas um já havia praticado o Banho de Floresta. Uma integrante foi em veículo próprio e os outros foram em carro de aplicativo. Por ser um acesso pouco conhecido, alguns tiveram dificuldade de achar o ponto de encontro, mas deu certo e sem grande atraso.

Ao serem perguntados pela motivação em participar da atividade, todos falaram sobre a necessidade de um momento de contemplação na natureza e sobre conhecer a atividade do Banho de Floresta.

Iniciei a atividade trazendo um contexto socioambiental do Parque da Tijuca e de seu entorno, enquanto percorremos o trecho de trilha mais movimentado. Como em praticamente todos os eventos, a maioria respondeu que pratica trilhas raramente e a maioria destacou como sendo motivado por fazer uma atividade física em contato com a natureza e as conexões íntimas que este ambiente provoca. Uma fala trouxe um aspecto de religiosidade ao descrever sua relação com a natureza: “Pra mim é como minha religião; é onde eu encontro paz, conforto e

renovo minhas forças”. Outra pessoa trouxe uma conexão com a infância e uma vida prévia em uma cidade no interior:

Cresci perto do mato, andando em beira de rio, subindo em árvore, comendo fruta retirada do pé, correndo de bicho, observando diferentes pássaros, pescando. Hoje, vivendo numa cidade grande, só saio de casa pra trabalho, ou para um bar para ter algum momento de lazer. Ter a oportunidade de voltar para o mato, me conecta, de certa maneira, com a minha infância. Me sinto bem ali! (Resposta extraída do questionário referente a atividade)

Ao sair do trecho de trilha mais movimentado, até a bifurcação para a cachoeira dos Primatas, pegamos o sentido oposto e iniciei a aplicação do Banho de Floresta. Esse trecho é pouco frequentado, sendo raro passar por outras pessoas na trilha e por isso é um excelente local para praticar sem intervenções.

A princípio convidei a ficar em silêncio, andar com calma e olhar os detalhes à sua volta. Depois de um tempo convidei a sentir as diferentes texturas e temperaturas de elementos da flora e geomorfológicos, ao mesmo tempo que trazia informações sobre a botânica e evolução do planeta Terra. Em seguida, estimulamos o olfato e expliquei sobre os fitocidas presentes no ar e neste ponto chegamos no mirante da Lagoa. Ali convidei primeiro a observarem a paisagem e depois fecharem os olhos e se atentarem para cada som, desde os que vinham da parte mais urbana até os vindos da floresta. Andamos mais um pouco e ofereci para provarem malvavisco e aroeira, duas PANCS (Plantas Alimentícias Não Convencionais) fáceis de serem encontradas e apreciadas. Mais um pouco à frente, já próximos à cachoeira, convidei a sentar, tirar os estímulo visual e se atentar aos outros sentidos. Finalizado este momento, logo chegamos na cachoeira onde nos refrescamos e fizemos um lanche compartilhado. Eu levei uma jaca verde preparada de forma salgada. No caminho havia explicado sobre o problema que o parque enfrentava com essa espécie invasora, depois de provarem, alguns coletaram jacas verdes e prepararam em suas casas. Abaixo alguns registros da prática.



Figuras 78 e 79: Registros de participantes trabalhando a sensorialidade do tato na interação com cogumelos que soltam esporos ao toque e em soros presente na parte inferior das folhas da samambaia. Fonte: Acervo da pesquisa.
 Figura 80: Registro de fruto da árvore embaúba onde trabalhamos o olfato. Fonte: Autoria própria



Figuras 81 e 82: Registro de trabalhando a sensorialidade da visão e da audição no Mirante da Lagoa. Fonte: Acervo da pesquisa.



Figuras 83 e 84: Registro dos momentos em que trabalhamos o paladar provando a jaca verde e a flor do Malvavisco. Fonte: Autoria própria.



Figura 85: Registro do momento onde paramos em um ponto da trilha, próximo a um córrego e trabalhamos todos os sentidos, menos o da visão. Fonte: Autoria própria

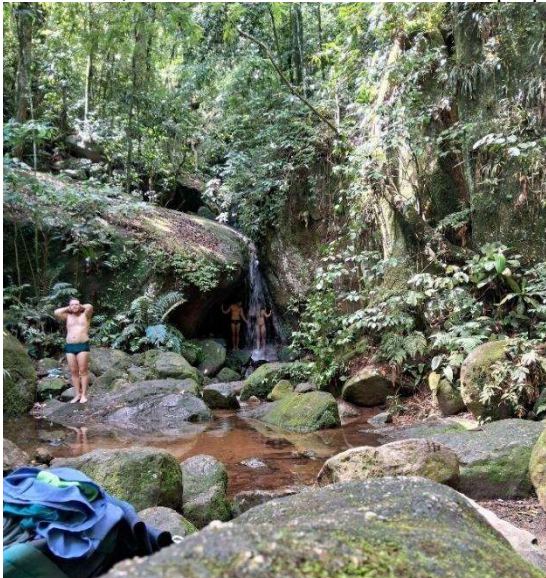


Figura 86: Registro na cachoeira da Gruta, próximo ao fim da atividade. Fonte: Acervo da pesquisa.

Ao serem questionados sobre o que sentiram ao longo da prática e como ela alterou sua percepção do ambiente, a maioria respondeu de forma elaborada que foi uma experiência positiva principalmente para as percepções sensoriais ao longo da prática, auxílio na identificação de elementos da paisagem e relaxamento. Destaco estas duas respostas abaixo:

Gostei bastante. Poder tirar um tempo para observar a natureza, identificar diferentes vegetação, ouvir a fauna, o vento passando pelas árvores, sentir as variações de clima ao longo da trilha, lidar com trechos escorregadios, pular obstáculos naturais, entre outras experiências, foi muito enriquecedor. No geral, vivenciar sensações que não temos a oportunidade de experimentar no dia a dia me proporcionou reflexões sobre a mim mesmo, meu lugar no mundo, minha relação com as pessoas ao meu redor, meus amigos e a própria natureza que me cerca. (Resposta extraída do questionário referente a atividade)

Despertar os sentidos em uma imersão na natureza é uma ótima forma de percebermos que pertencemos a esse espaço, pois quando estamos muito inseridos em ambientes urbanos, muitas vezes nos desconectamos deles. Destaco ter podido sentir o gosto de elementos encontrados na floresta, como a flor do malvavisco e a jaca verde, que embora não seja nativa, está massivamente presente na floresta da Tijuca. (Resposta extraída do questionário referente a atividade)

O grupo foi bastante participativo e responderam muito bem aos estímulos. Eram extremamente curiosos e fizeram bastantes perguntas. Por ser um grupo pequeno e comunicativo, a integração funcionou a todo momento entre todos participantes. Foi uma excelente forma de finalizar a pesquisa mesmo com um grupo reduzido. Deixo abaixo alguns destaques sobre as percepções sensoriais.

Banho de Floresta + Trilha + Cachoeira + Parque da Tijuca Dia 24/11/24 - 6 pessoas Condução: Krishna Atma	
Visão	• “Poder tirar um tempo para observar a natureza, identificar diferentes vegetação, (...) entre outras experiências, foi muito enriquecedor.” • “poder ver a cidade do Rio de Janeiro em um mirante foi incrível.” • “As paisagens eram lindas.” • “A prática me fez perceber muitos detalhes da fauna e flora do Parque.”
Audição	• “Poder tirar um tempo para observar a natureza,(...), ouvir a fauna, o vento passando pelas árvores, (...) entre outras experiências, foi muito enriquecedor.”
Olfato	• “ me estimulou a trabalhar mais os outros sentidos que não só a visão e a audição. Me estimulou a sentir os cheiros, gostos e tocar em texturas diferentes da floresta.”
Paladar	• “ me estimulou a trabalhar mais os outros sentidos que não só a visão e a audição. Me estimulou a sentir os cheiros, gostos e tocar em texturas diferentes da floresta.” • “Destaco ter podido sentir o gosto de elementos encontrados na floresta, como a flor do malvavisco e a jaca verde, que embora não seja nativa, está massivamente presente na floresta da Tijuca.”
Tato	• “Poder tirar um tempo para observar a natureza, (...) sentir as variações de clima ao longo da trilha, lidar com trechos escorregadios, pular obstáculos naturais, entre outras experiências, foi muito enriquecedor. ” • “me estimulou a trabalhar mais os outros sentidos que não só a visão e a audição. Me estimulou a sentir os cheiros, gostos e tocar em texturas diferentes da floresta.”

Figura 87: Tabela feita na plataforma Canva.

5.2.7. Evento programado mas não realizado

O 6º encontro estava previsto para julho e tinha como programação Yoga, Banho de Floresta, Trilha e Cachoeira no Parque Natural Municipal de Nova Iguaçu. Tive um grupo pequeno de cerca de cinco pessoas muito animadas e engajadas com esta programação, mas o restante, ou simplesmente não respondiam as mensagens no grupo ou me deram devolutivas muito resistentes quanto à distância e segurança no trajeto e no local da atividade. Tive que enviar uma mensagem mais incisiva para que os que usualmente participavam, dessem ao menos uma resposta na enquete. Uma das participantes mais ativas até aquela fase da pesquisa é moradora de Nova Iguaçu e se deslocou bastante para os eventos em que participou, mas neste ela disse que não se interessou por já conhecer o local.

Ao final confirmei o evento mesmo com um baixo quórum. Foi um evento que teve uma demanda de logística para fechamento com uma guia local que já trabalhava comigo, mas no dia do evento tivemos muita chuva na região e a guia recomendou desmarcar. Como meu calendário contava em finalizar a pesquisa até julho, após esta data tive dificuldade de disponibilizar uma data em um final de semana para o último encontro. Alguns me mandaram mensagem ou me perguntavam em eventuais encontros quando seria e qual seria a programação. Consegui disponibilizar apenas em novembro e em sem tempo hábil para repetir a programação do evento cancelado. Por isso, escolhi uma programação em local de fácil acesso para a maioria do grupo e todo evento conduzido por mim, para dar esse fechamento que julgo necessário.

5.2.8. Questionário final

Um questionário final foi enviado no grupo de WhatsApp para avaliar as percepções dos participantes no processo de campo como um todo. Em virtude do longo período entre o quinto (09/06/24) e o sexto encontro (24/11/24), bem como da disponibilização do questionário final, acredito que isso tenha acarretado uma certa desmobilização do grupo. Com isso, apenas 7 pessoas participaram do último evento e foram obtidas 20 respostas neste questionário final (o esperado eram 47 respostas já que este foi o número de indivíduos que participaram dos eventos da pesquisa.). Contudo, mesmo com um número reduzido, se comparado com o total de pessoas que participaram das práticas ao longo da pesquisa, as respostas apontam temas e questões relevantes para a elaboração das propostas de práticas de bem-estar e compreensão sobre os benefícios destas iniciativas.

A primeira pergunta buscou mapear os encontros nos quais os respondentes estiveram presentes (Figura 88). Quando questionados sobre o porquê da ausência nos outros eventos as respostas foram sobre indisponibilidade na agenda.

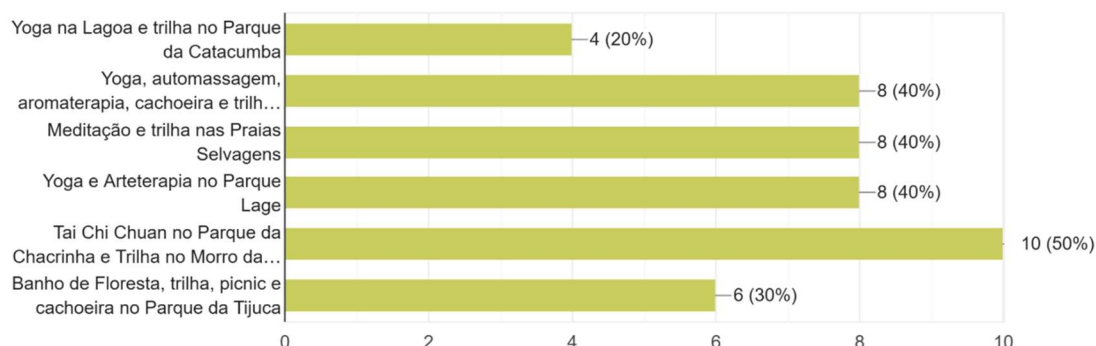


Figura 88: Gráfico feito através do questionário quando questionados sobre quais eventos tiveram presentes.

Perguntei aos que participaram de mais de um evento, quais atividades e/ou locais os marcaram mais e a maioria destacou o evento nas Praias Selvagens e também foram mencionados o Morro da Babilônia e todas as atividades em geral que promoveram relaxamento do corpo e da mente.

Quando questionados sobre possíveis mudanças na percepção dos ambientes que ocorrem as atividades, todos as respostas afirmaram que sentiram mudanças em diversas formas. Alguns mencionaram o fato de se sentirem mais livres praticando as atividades de bem-estar em ambiente aberto e muitos falaram que estas atividades aumentaram a sensação de conexão entre corpo, mente e natureza. Também falaram da diminuição dos sons da cidade e melhor qualidade do ar e que da socialização com pessoas afins, veio mais descontração e troca. Trouxeram também o fato de ter mudado a forma que enxerga a zona oeste e a zona sul da cidade do Rio e que se sentiram mais apropriados dos locais. Também apareceu a questão de ter passado mais tempo que o de costume e com isso ter contemplado com calma. Falaram da importância do guiamento na condução das atividades porque direciona o olhar e organiza as percepções no momento. Destaco esta fala abaixo:

Sim, houve uma mudança de percepção, pois a atividade me fez perceber que fazer uma trilha vai além de uma atividade de lazer, podendo ser também um momento de reconexão com o meu corpo e com o meio ambiente. Além disso, nos dias após o Banho de Floresta eu me senti com mais disposição e mais feliz. (Resposta extraída do questionário referente a atividade).

Ao serem questionados sobre a forma que enxergam sua saúde física e mental, as respostas mais elaboradas foram bem variadas, mas foi comum o relato de como a saúde física e mental estariam interligadas e duas pessoas destacaram que sua saúde física e mental variaram

de uma atividade para outra e me fez pensar que esta pergunta poderia ter estado em todos os questionários das atividades. Destaco esta resposta abaixo:

Nossa... Acho complicado responder a essa pergunta, pois ambas não são fixas, acabadas, cristalizadas ou determinadas. Se a cada atividade me fosse feita a pergunta "como está sua saúde física e mental?", a resposta não seria a mesma para todas. Então, tentando responder à pergunta, eu enxergo saúde (física e mental), não só minha, mas em geral, algo que está intrinsecamente atrelado a condições existenciais, sociais, históricas e também ambientais e biológicas, numa co-originalidade. (Resposta extraída do questionário referente a atividade)

Com intuito de saber se sentiram alguns dos efeitos que eu esperava, dei algumas opções para marcarem (podia marcar mais de uma) e o resultado foi este gráfico abaixo (Figura 89), ele demonstrou que a maioria sentiu os feitos que eu esperava.

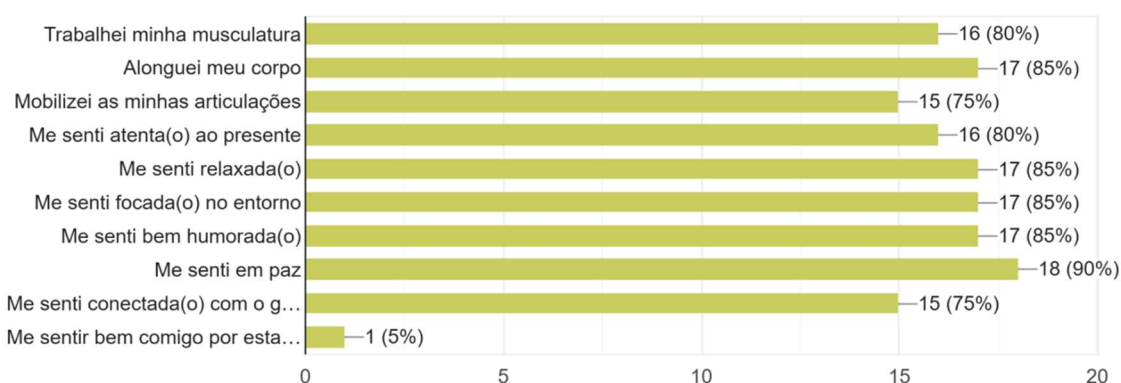


Figura 89: Gráfico feito através do questionário. Na última opção a pessoa adicionou “Me sentir bem comigo por estar fazendo algo tão bom para mim”.

Quando perguntei sobre aspectos negativos que possam ter sentido, as respostas geraram o gráfico abaixo (também podia marcar mais de uma e adicionaram “Único ponto negativo foi que em alguns momentos, por não ter o costume, me desconcentrei por um inseto que se aproximou” e “Nada negativo, nem na atividade, nem posteriormente”). Atividades com movimentação do corpo, feitas em grupo e ao ar livre, costumam ser desafiadoras para os mais tímidos, mas na maioria das vezes isso é superado ao longo da prática quando o grupo vai se espelhando e interagindo. Pelas respostas, uma pessoa seguiu se sentindo constrangida e deslocada do grupo. Gráfico respectivo abaixo.

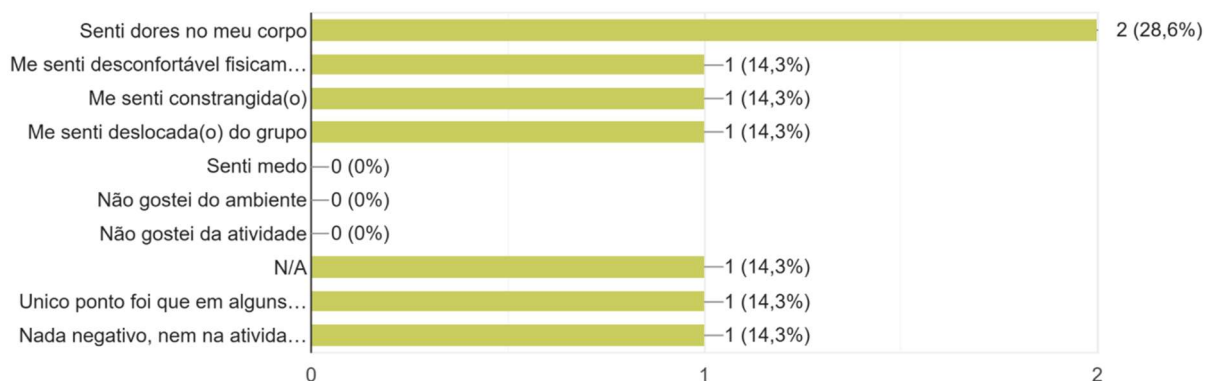


Figura 90: Gráfico feito através do questionário.

Quando perguntei sobre os elementos que mais aprenderam, estas foram as respostas (também podia marcar mais de uma e uma pessoa adicionou “receitas”). Os elementos que mais apareceram foram os que mais suscitaram perguntas, apontamentos e chamaram atenção para registros fotográficos. Gráfico abaixo.

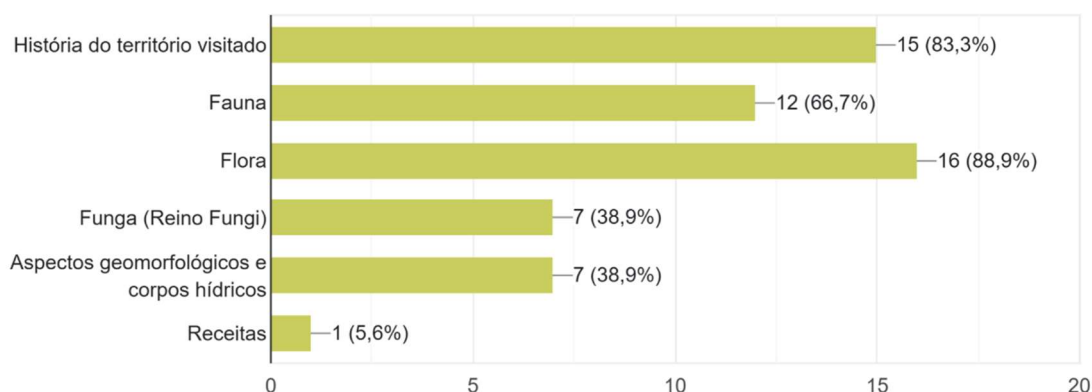


Figura 91: Gráfico feito através do questionário.

Quando perguntados sobre os possíveis efeitos dos encontros durarem além da atividade, temos abaixo as respostas (Figura 92). A maioria sentiu pelo menos até o dia seguinte da atividade e isso foi um relato comum que recebi ao longo da semana ou quando estavam presentes no evento seguinte.

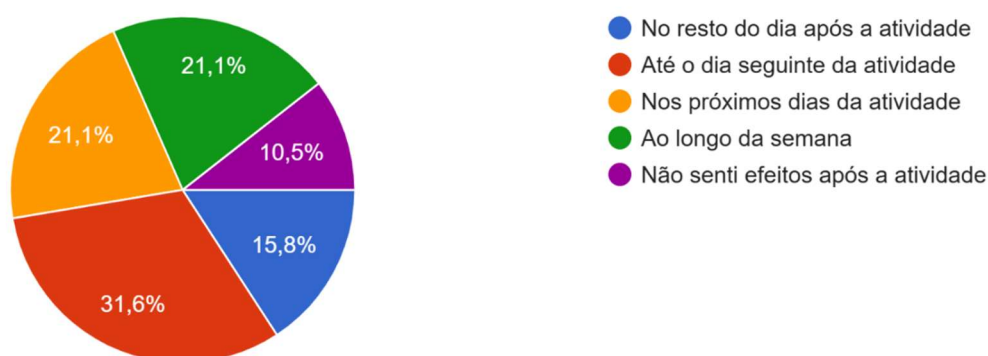


Figura 92: Gráfico feito através do questionário.

Ao serem questionados sobre quais vivências que tiveram ao longo dos encontros, poderiam contribuir positivamente em sua saúde se inseridas em sua rotina, a maioria das respostas falaram de atividades que auxiliem a viver mais o momento presente e aumentem a conexão com a natureza. Também foi mencionado fazer mais atividades físicas ao ar livre e o fato destas atividades auxiliarem na educação ambiental. Outras falas pertinentes foram: “Essa experiência foi meu ponto de partida para perceber em mim que sou muito mais feliz quando estou na natureza. Essa percepção mudou por completo meu estilo de vida.” e “O banho de floresta me trouxe uma percepção maior do presente, algo que venho perdendo nos últimos anos por preocupações diárias. Acredito que se inserido na minha rotina, me ajudaria a focar melhor nas coisas mais importantes que estou vivendo no momento.”

A maioria disse ter conhecido novos lugares e novas atividades de bem-estar. Percebi como uma das principais motivações para participarem dos eventos, ser o desejo de novas experiências. Praticamente todos falaram que voltariam nos locais visitados e que se sentiram motivados a conhecer novos locais de natureza. Ao serem perguntados sobre quais atividades fizeram pela primeira vez, surgiu este gráfico abaixo:

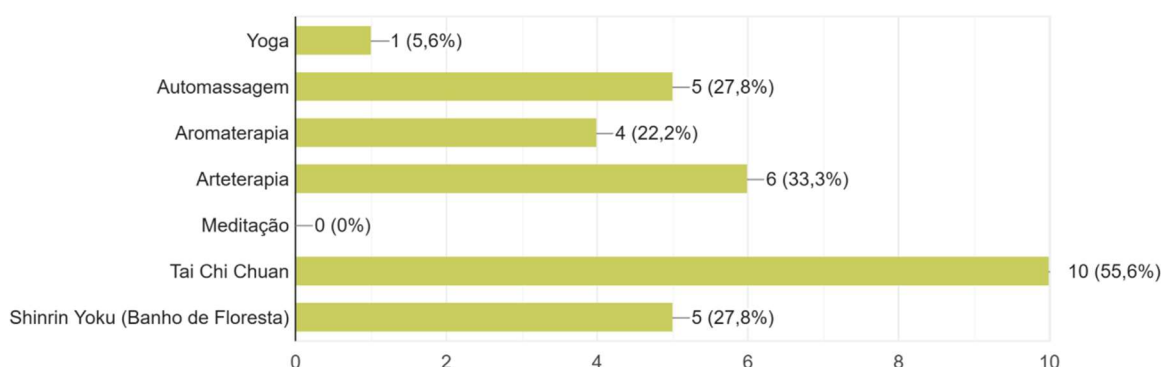


Figura 93: Gráfico feito através do questionário.

Perguntei sobre o desejo de que esses encontros continuassem acontecendo de forma regular e gratuita e a maioria disse que sim (uma pessoa respondeu “talvez”). Esta pergunta veio do desejo de escrever um projeto baseado em meu produto técnico para captar recursos em algum edital e seguir fornecendo estas experiências de forma gratuita, mas para isso preciso da viabilidade financeira.

5.3. Análise final dos eventos e apresentação do produto técnico

Os encontros, de forma geral, tiveram uma participação consistente de um grupo interessado em conhecer novos lugares e novas atividades de bem-estar, ao mesmo tempo que estavam interessados em ver de uma perspectiva diferente lugares e atividades que já eram familiarizados. No meu caso, conheci pela primeira vez a Trilha do Morro da Babilônia e pratiquei pela primeira vez o Tai Chi Chuan. A motivação para contribuir com a pesquisa se refletiu no comprometimento com as atividades propostas e nas respostas mais elaboradas dos questionários.

A atividade de yoga chamava mais a atenção para a adesão na pesquisa pela familiaridade que a maioria tinha com a prática, mas experimentar novas atividades de bem-estar trouxe mais ânimo e engajamento nas respostas. Relatos sobre a prática de Tai Chi Chuan, novidade para a maioria, apareceram em muitas respostas dos questionários.

Um outro fato que inicialmente não esperava e apareceu diversas vezes, foi o desejo de socialização que apareceu nos questionários e nas conversas durante os eventos, mencionaram o quanto sentem falta em seu meio social de pessoas que tenham um interesse por atividades ao ar livre ou quanto gostam de conhecer novas pessoas afins.

Esse desejo por novidade vem de encontro ao que disse anteriormente, a necessidade de “maravilhamento” e “deslumbramento”, de trazer significado, profundidade e sensibilidade às experiências. Ao mesmo tempo que essas motivações também são um reflexo do que também disse logo no início deste trabalho, durante a pandemia do Covid-19 (2020/2021) houve um aumento na busca por atividades de bem-estar no formato remoto e após a pandemia houve o desejo de praticar atividades ao ar livre e com isso um aumento da busca por atividades de ecoturismo e práticas de bem-estar fora do modo on-line.

Em uma Era que o meio digital, com seu grande volume de conteúdo, cria o desejo constante de experimentar novidades, o turismo de experiência na natureza tem um grande potencial de preencher esta demanda. O desejo não é apenas de conhecer um novo lugar e uma nova atividade, mas também viver uma experiência inesquecível.

Rolf Jensen (1996), já no século passado, batizou nossa sociedade na Era “The Dream Society” (Sociedade dos Sonhos), uma Era voltada ao emocional e espiritual. Segundo Jensen (1996), os produtos da Sociedade dos Sonhos serão direcionados ao mercado de aventuras, diversão, meditação e relaxamento, o mercado de identidade pessoal e o mercado de entendimento existencial (apud NASCIMENTO, MAIA e DIAS, 2012).

Como também foi dito anteriormente, crescem cada vez mais os diagnósticos de transtornos mentais e indicações para tratamentos complementares e preventivos, bem como para a prática de atividades de bem-estar e maior contato com a natureza. Nos eventos isso se refletiu em diversos relatos de serem diagnosticados principalmente com transtorno de ansiedade e outras doenças mentais (depressão, bipolaridade, ...), e o quanto essas atividades trouxeram foco no presente e com isso mentes mais calmas, maior consciência corporal e maior conexão com ambiente natural no entorno. Alguns relataram que sentiram que essas sensações os acompanharam ao longo da semana subsequente aos eventos e que os eventos mudaram a perspectiva sobre os locais visitados e como se relacionam com eles.

Essa maior conexão com o ambiente natural durante as atividades, vem de encontro ao capítulo 3, onde apresentei o conceito de ecoturismo somado às percepções sensoriais, relacionando estas últimas à percepção ambiental como forma de viver o turismo de natureza. Esse relacionamento do ecoturismo com a sensorialidade tem como foco trazer conexão e abertura para educação ambiental e necessidade de conservação destes espaços naturais.

Nas respostas dos questionários, as percepções sensoriais apareceram com muita frequência e por isso preferi destacar estas falas nos quadros referentes a cada evento, deixando assim claro o quanto as atividades de bem-estar possuem o potencial de despertar e aprofundar os usos dos sentidos humanos ao serem aplicadas aliadas ao ecoturismo.

O sentido da visão foi o que mais apareceu nos questionários, geralmente relacionado às paisagens naturais nos ambientes que praticaram as atividades de bem-estar e durante as trilhas. Na atividade no Morro da Babilônia, os 5 mirantes que paramos direcionaram a diversas falas sobre paisagens avistadas. Campo amplo de visão, tempo ensolarado e belas paisagens é um grande motivador. Nos outros eventos as falas ressaltaram as perspectivas visuais durante as práticas de bem-estar e a observação da flora e funga.

Como dito previamente, o sentido da visão foi um grande motivador para o início do turismo enquanto fenômeno. Enquanto estive como condutora das atividades, busquei direcionar os olhares para perspectivas visuais óbvias, como também para detalhes que muitas vezes passam despercebidos. Os outros condutores fizeram a mesma coisa e acredito que esse

nosso direcionamento influenciou nas respostas. Sou estudante de botânica e busquei sempre relacionar esse conhecimento ambiental com o cultural e histórico na paisagem e a grande maioria do grupo se interessou por esta abordagem.

Ainda sobre a visão, o registro fotográfico, também relacionado a fenomenologia do turismo, costuma ser um ponto que direciona pessoas e produtos aos pontos turísticos e a registros exacerbados ao longo das experiências. Durante os eventos da pesquisa, isso não foi um problema em nenhum momento, muito pelo contrário, alguns participantes do grupo mostraram interesse em criar registros que virassem acervo da pesquisa e criar memórias digitais das experiências, algumas vezes fotografando ou filmando pontos da paisagem sobre os quais passei alguma informação que não gostariam de esquecer. Esses registros, arqueei em pastas com o nome dos autores dos mesmos, não só para preservar a autoria como também para identificar as perspectivas e interesses individuais. Eu adoto essa mesma forma de arquivo em todos os produtos turísticos que ofereço profissionalmente fora da pesquisa e achei que foi muito útil aplicá-lo aqui. Desta forma, pude utilizá-lo para interpretar as percepções dos eventos e a maioria dos registros foram de perspectivas das paisagens, principalmente aspectos geomorfológicos e detalhes da flora, como também fotos de momentos espontâneos das outras pessoas percorrendo as trilhas. Os mirantes também geraram inúmeras fotos e nas pausas, fotos selfies em coletivo. Abaixo deixo dois registros: um com a perspectiva central de uma participante fazendo um registro da paisagem e o outro o registro feito por ela no momento da primeira foto.



Figuras 94 e 95. Perspectivas da paisagem da praia do Meio. Fonte: Acervo da pesquisa

O sentido da audição também foi muito presente, principalmente como um condutor para o relaxamento. Na meditação nas Praias Selvagens foi um relato muito presente devido ao

afastamento dos sons urbanos e presença do som das ondas do mar, e em outros momentos, como o som do vento nas folhagens e na escuta da avifauna. Ao mesmo tempo, nas atividades que tivemos interferência dos sons dos helicópteros e de outros turistas, houveram reclamações sobre se sentirem incomodados e dispersos. Mas como disse Murray Sheifer (2012), a diminuição da massa sonora permite ouvir sons a longa distância e mais facilmente focar nos sons naturais presentes e isso foi aplicado em muitos momentos ao longo dos eventos. Isso se refletiu nas respostas dos questionários e na minha percepção durante os eventos, quanto maior a distância das partes mais urbanas da cidade e dos locais com maior número de turistas, maior a concentração e imersão do grupo na atividade. Ao mesmo tempo, notei que alguns sons que já estavam presentes antes das atividades de bem-estar, não geraram comentários e posturas de incômodo, mas quando o grupo silenciava nas atividades, um som de um helicóptero, por exemplo, era rapidamente notado e gerou debates, como o fato de que estes veículos eram em maioria relacionados a voos panorâmicos de turistas e quanto isto afeta a fauna local.

O sentido do olfato apareceu mais efetivamente nos relatos do cheiro do mar durante a meditação nas praias selvagens e na atividade com aromaterapia. Outro fator que apareceu nos questionários, foi a diferença para melhor no ritmo da respiração durante e após as atividades (alguns relataram a respiração estar melhor ao longo da semana subsequente). Na atividade do Banho de Floresta, eu apresentei a questão dos fitocidas presentes no ar, e o grupo passou a se divertir fazendo respirações profundas e sonoras cada vez que lembrava do fato e foram muito abertos a explorar e identificar os cheiros que eu apresentava para eles (cheiro de umidade nos musgos, cheiro de terra, cheiro de alguns frutos e folhas, ...).

O tato surgiu ligado ao vento na pele, à percepção do clima, nos refrescos vindos dos banhos de mar e de cachoeira, nos momentos com atividades descalços e na atividade onde experimentaram uma automassagem nos pés. Também apareceu em algumas queixas quanto a sensação de insetos andando no corpo ao longo das atividades de relaxamento. Na atividade do Banho de Floresta foi onde explorei texturas e como nos dias anteriores havia chovido bastante, a floresta estava muito úmida e com muitos cogumelos, encontramos alguns que soltam esporos ao serem tocados e isso divertiu o grupo que não sabia da existência deles. O brincar e tocar as coisas, costuma ficar restrito à infância. Trazer isso para vida adulta, contribui no processo de sensibilizar e chamar atenção para os detalhes de um ambiente natural que não tem o controle padrão de um ambiente doméstico e urbano. Além do mais, traz leveza, descontração, aguça a curiosidade e promove a integração do grupo.

O paladar seguiu sendo um ponto pouco explorado. Em algumas trilhas ofereci alguns elementos da flora seguros de provarem e a maioria aceitou o convite, mas isso só refletiu em uma resposta em todos os questionários. Na hora notei interesse e curiosidade de muitos e alguns me relataram que passaram a identificar essas plantas que provaram, na rua e até mesmo em seu quintal e passaram a consumir em saladas e chás. Acredito que isso seja devido a falta de intimidade com as plantas que gera o medo do novo e de sentir mal, e isso se soma a uma possível limitação nas escolhas alimentares e a dificuldade de explorar novos sabores. Outra abordagem que dei nos eventos quanto ao paladar é a relação do nosso consumo alimentar com as mazelas ambientais e este assunto gerou diversos diálogos, mas isso também não se refletiu nos questionários. Acho que necessitaria de atividades realizadas com o foco em explorar o paladar, como uma oficina para identificar, coletar e preparar para consumo, PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) e cogumelos. Acredito que atividades com esse fim possam diminuir a barreira de explorar o paladar em práticas de educação ambiental.

Quanto às trilhas, percebi que as mais longas trouxeram mais imersão, contemplação e integração e isso se refletiu nos questionários vindo das atividades de trilha nas Praias Selvagens e na trilha do Morro da Babilônia. Ao mesmo tempo que quanto mais longa, mais diversas as percepções do nível de exigência da trilha e tempo de execução que o grupo levava, algo comum de acontecer em grupos maiores. Para evitar isso, grupos de no máximo 5 pessoas costumam funcionar melhor, mas na pesquisa, limitar o número de participantes no evento impactaria muito no número de pessoas no total.

A percepção da trilha também foi afetada de acordo com o momento desta na programação. Para perceber isso, alguns momentos comecei a programação com a atividade de bem-estar (Evento 1, 2 e 5), em outro momento coloquei a atividade de bem-estar no meio (Evento 3), em outro coloquei ao final (Evento 4) e no último evento a atividade de bem-estar aconteceu enquanto percorrermos a trilha. Em geral, quando começamos com a atividade de bem-estar, ela funcionou para ambientar o corpo e a mente para percorrer a trilha e também funcionou como uma “quebra-de-gelo” entre os participantes. Quando a atividade de bem-estar aconteceu no meio, ela funcionou como um descanso e o grupo respondeu mais rápido as indicações de relaxamento e concentração e na volta o grupo estava mais silencioso e calmo. Quando aconteceu ao final, o grupo em geral fez a trilha mais falante e disperso e tive mais dificuldade de conseguir atenção para mostrar pontos na paisagem, mas quando começou a atividade de bem-estar, já estavam mais integrados, o que contribui para as dinâmicas em dupla e para estarem mais à vontade na prática da arteterapia. Ao mesmo tempo, a maioria dos eventos

tinha um atrativo natural que chamava mais atenção (banho de cachoeira, mar e mirantes). Eles em geral estavam no meio ou no final, e isso era o ponto que motivou a caminhada de muitos e fez ficarem mais ansiosos para chegar logo ao momento de desfrutar destes atrativos.

Desta forma, a ordem destes três pontos na programação (atividades de bem-estar, trilha e atrativos naturais), vai de acordo com o objetivo do evento e mais especificamente, com as atividades de bem-estar, pois acredito que elas são as mais afetadas pela ordem da programação. Pensando nas atividades vivenciadas nos roteiros destes eventos em campo, acredito que aconteceram no momento certo e se encaixaram no objetivo que eu tinha com a programação. Os que participaram de mais de um evento, me deram retornos espontâneos de que notaram estas mudanças na ordem e os efeitos que sentiram com isso, e estes foram alinhados com minha expectativa e objetivo com os eventos.

Os deslocamentos não foram um problema para a maioria devido a localização entre seus domicílios e os eventos, bem como o fácil acesso a meio de transporte particular (e possibilidade de custeio de carros de aplicativo) e transporte público. O único evento que não foi possível acessar por transporte público foi Barra de Guaratiba (acesso às praias selvagens) porque começamos muito cedo e era um deslocamento muito grande para a maioria que teria que sair de casa no final da madrugada. Uma participante tentou ir de transporte público saindo do centro da cidade do Rio, mas não conseguiu chegar a tempo (no final ela aproveitou o dia em uma praia no caminho).

Ficou claro para mim que os que aderiram à pesquisa fazem parte da mesma camada social que a minha. Busquei divulgar em locais diversos, como em projetos sociais de arte e cultura, associação de moradores de favelas do Rio e universidades, mas não tive adesão em nenhum desses locais. Ainda faltam dados para poder analisar se a baixa procura foi devido ao tema, a forma de comunicação, a disponibilidade de tempo, a cultura de elitização que acompanha essas práticas, etc. Mas entendo que foi um reflexo de uma sociedade colonizada e com obstáculos ainda muito consolidados e difíceis de superar, principalmente pelos fatores mencionados no capítulo 1 (Imobilidades, tempo livre, acesso ao lazer, racismo ambiental, ...). Outro fator que também acredito que interfira, é a resistência ao tema das atividades de bem-estar e a parte filosófica que acompanha essas práticas (principalmente por barreiras criadas por religiosidades diversas). Não visualizo as atividades que utilizei na pesquisa inseridas na cultura brasileira, e por isto, se permitir conhecer algo fora do que consumimos em nossa rotina, pode trazer desinteresse e desconforto. O crescimento das religiões protestantes (principalmente em regiões periféricas), influenciou alguns retornos que obtive ao longo desses anos oferecendo

essas atividades, algumas vezes me perguntando previamente sobre o uso de imagens em minhas aulas e em outros momentos falando que só frequentavam minhas atividades porque não trago temáticas religiosas durante as práticas. Todas essas camadas são muito difíceis de transpor no curto tempo de um mestrado e isso refletiu o perfil do público que se interessou em participar.

Quanto às dimensões do bem-estar ditas logo na introdução deste trabalho (Cunha et al, 2022 apud Lemieux et al, 2012), visualizo as dimensões física, emocional, social e cultural, como as mais vivenciadas pelos participantes dos eventos. As respostas dos questionários e as percepções ao longo dos eventos foram em torno de como se sentiram melhores fisicamente e emocionalmente, como foram importantes as trocas que tiveram com as pessoas durante os eventos e quanta satisfação trouxe conhecer novos locais e práticas.

Levando em conta todos os fatores que apareceram na pesquisa em campo, posso dizer que roteiros de ecoturismo aliado a atividades de bem-estar, devem ser atrativos (uma boa combinação de atividades na programação), bem como trazer novidades. Explorar familiaridades e criar novas (repetir pontos nos roteiros e fidelizar os participantes para se reencontrarem em outros roteiros) também são fatores que julgo importantes. Grupos reduzidos, mas ainda sim um coletivo que traga uma socialização também é um fator motivador. Da mesma forma, buscar valores e logísticas de acesso e comunicação que viabilizem a prática para pessoas em camadas sociais diversas, e ainda sim trazer saúde financeira para quem promove a atividade.

Reunindo a minha experiência prévia com as que vieram dos roteiros vivenciados durante a pesquisa, como produto técnico, será apresentado uma proposta (Apêndice 9) com os seis roteiros criados para esta pesquisa. Ficando assim um produto pronto para ser utilizado por outros profissionais que atuem com práticas de ecoturismo.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No início deste trabalho foi salientada a importância das pausas para o bem-estar humano, analisando os conceitos de tempo livre, ócio, lazer e bem-estar, e o quanto potencializamos esses benefícios quando levamos as atividades de bem-estar para um ambiente de natureza. Refletindo sobre quem acessa essas pausas e atividades, foram usados conceitos da virada das mobilidades, racismo ambiental, pensando como a modernidade se desenvolveu em cima da colonialidade, e os atores que geram as relações de poder que ditam as dinâmicas sociais.

Como sugestão, destaco a necessidade de um diálogo entre frentes que refletem, atuam e lutam em matérias ambientais (assunto que se desenvolveu tendo homens brancos como suas principais vozes), se somando com as frentes que trabalham com as minorias sociais. Com isso, entender que nesse contexto de desigualdade social, urge um olhar para o colapso ambiental, que a humanidade está inserida no conceito de natureza e que a qualidade de um ambiente sociobiodiverso está intimamente ligada à saúde humana.

Vimos o ecoturismo como uma prática relevante para potencializar o uso público de unidades de conservação e demais áreas naturais. Pensando que a educação ambiental faz parte do conceito de ecoturismo, vimos o quanto a percepção ambiental, através da sensorialidade, pode ser uma excelente ferramenta de educação e conexão do indivíduo com o ambiente. Isso se confirmou nas diversas falas em campo que descreveram percepções sensoriais ao longo das atividades.

A maioria dos participantes que esteve presente nas práticas promovidas durante a pesquisa reside na cidade do Rio de Janeiro - apenas um reside em um município da região metropolitana e outro era estrangeiro - e isso revelou a importância de visitar as áreas naturais inseridas em seu território como uma forma de lazer e o quanto isto apropria das potencialidade turísticas de sua região, bem como cria intimidade e sensibiliza para a conservação de um ambiente em que o visitante acessa e se beneficia em sua rotina, sem os maiores deslocamentos advindos de uma viagem.

Refletindo sobre as interfaces entre saúde e natureza, vimos o termo biofilia como uma forma de descrever algo que nos faz humanos, o apeço à vida e a inserção do homem no conceito de natureza, pensando o quanto o afastamento disso afeta diretamente nosso bem-estar e nos adoce. Estar inserido na natureza pode ser uma forma de tratamento, sobre isso trouxe a ecopsicologia, uma união da saúde mental humana à saúde do meio ambiente. No Brasil temos o Instituto Brasileiro de Ecopsicologia e este, junto da Fiocruz, tem o projeto de formar

profissionais na aplicação de Banho de Floresta e trazer essa prática para a saúde pública do Brasil como uma forma de tratamento complementar e preventivo.

A Rede Saúde e Natureza abriu a discussão de como a sociedade está demandando do poder público para que ocorra uma interação entre a saúde humana e o meio ambiente como forma de política pública. Vimos também outras iniciativas da sociedade civil, empresas e unidades de conservação. Bem como a publicação internacional pela OMS de um documento que fala sobre os benefícios das áreas verdes e azuis para a saúde mental. Esta discussão evidencia a necessidade de que o Ministério da Saúde atue no processo de inserção da temática nas políticas públicas, não apenas pela sua relação direta com a saúde humana, mas também por ser um dos órgãos que deve dispor de mais condições e recursos para contribuir de forma ampla e efetiva.

Dentre os instrumentos de pesquisa utilizados, o trabalho recorreu à realização de práticas a partir de seis roteiros pré-definidos envolvendo trilhas e atividades de bem-estar em unidades de conservação no município do Rio de Janeiro. As percepções dos participantes destas práticas foram coletadas através de questionários semiabertos e posteriormente analisadas neste texto. Vimos o quanto essa união de atividades tem o potencial de encantar, sensibilizar e integrar os participantes entre si e com a área natural visitada. Juntos aprendemos, relaxamos e nos divertimos, trazendo uma leveza para aplicação e uma análise criteriosa dos temas propostos nesta pesquisa.

A socialização foi um fator de grande importância, tanto como motivação para a participação nos eventos quanto como elemento que contribuiu para tornar as atividades mais leves e aprofundar as trocas entre os participantes. Esse impacto era esperado, mas não com a intensidade que apareceu nos questionários e que observei e ouvi nos eventos. Em um contexto em que as relações interpessoais estão sendo atravessadas pelo mundo digital, proporcionar trocas simultâneas no ambiente presencial - especialmente em um ambiente natural que estimula a sensorialidade e onde os aparelhos eletrônicos não estão presentes (apenas nos momentos de registros fotográficos) – favoreceu uma vivência mais profunda e integrada. Os eventos foram motivos de reencontro bem como de conhecer novas pessoas. Formar ou aprofundar laços é uma característica humana, muitas vezes negligenciada diante de uma rotina atribulada e de um excesso do consumo digital. Somado a isto, inserir práticas de bem-estar nessa dinâmica social ao ar livre auxiliou no aumento da intimidade entre os praticantes e no encantamento coletivo. Vivenciar um momento de relaxamento coletivo, compartilhar impressões, trocar sorrisos e olhares, permitir o contato físico e, ao final, perceber que todos

dividiram uma experiência que consideraram proveitosa, gera um senso de coletividade e aumenta a afinidade.

Os participantes em geral conheceram novas unidades de conservação e atividades de bem-estar. Através de uma programação que promoveu uma maior permanência nestes locais e com atividades que estimularam as percepções sensoriais, a experiência se tornou mais imersiva, o que potencializou a sensação de bem-estar e se refletiu em muitas avaliações positivas através de respostas elaboradas quanto as percepções vividas no evento, e muitos afirmaram que esses efeitos se prolongaram para os dias subsequentes.

Esse resultado positivo contribuiu para a elaboração do produto técnico, no qual os roteiros experimentados foram disponibilizados para serem adotados em visitas a unidades de conservação com foco na saúde e no bem-estar. A estruturação dos roteiros e a organização dos eventos representaram um trabalho, na maior parte do tempo, desafiador e exaustivo — especialmente por não ter sido remunerado, como foi o caso nesta pesquisa. Alguns participantes da pesquisa notaram e reconheceram esse trabalho, oferecendo-se para colaborar de diferentes formas, principalmente nas divulgações das atividades e no esclarecimento de dúvidas no grupo. Senti que alguns se apropriaram mais do fato de estarem participando voluntariamente de uma pesquisa, e buscaram contribuir além da participação na programação e no preenchimento dos questionários. Essa atitude teve um impacto direto na minha motivação pessoal para dar continuidade ao desenvolvimento da pesquisa.

Pensando que cada ser humano é complexo e atravessado por diversas vivências, esta pesquisa também passou por múltiplas linguagens que buscam minimamente abranger a profundidade que envolve ser um indivíduo saudável, inserido em um ambiente que contribua em seu bem-estar. Abordei esses assuntos porque não queria falar apenas dos benefícios comprovados das atividades de bem-estar e da natureza na saúde humana, pois isso seria negar as diversas realidades, os diversos contextos que estão inseridos na sociedade atual e que ditam as camadas sociais que conseguem acessar esses benefícios.

Por hora, finalizo esta pesquisa vislumbrando um início de movimento da sociedade para que se estabeleçam políticas públicas que promovam esta relação entre saúde e natureza. Quando esse objetivo for alcançado, terá início uma nova etapa: a luta pela efetiva implementação dessas políticas. Isso envolve não apenas a incorporação dessas práticas na rotina de um número cada vez maior de pessoas, mas também a preservação das áreas naturais protegidas — cuja existência está intrinsecamente ligada à saúde da humanidade e do planeta.

REFERÊNCIAS

ALENCOÃO, A. M. P.; et al. (orgs.). **Paisagem, Patrimônio e Promoção da Saúde e do Bem-Estar**. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, 2018, p. 95 – 117.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL. Lei n. 6938 de 31 de agosto de 1981. **Institui a Política Nacional de Meio Ambiente**, DF. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6938.htm . Acesso em: 29 de mar. 2021.

_____. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm . Acesso em: 29 de mar. 2021.

_____. Decreto nº 84.017, de 21 de setembro de 1979. Aprova o Regulamento dos Parques Nacionais Brasileiros, DF. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/atos/decretos/1979/d84017.html . Acesso em: 29 de mar 2021.

_____. Lei n. 9985 de 18 de julho de 2000. **Institui o Sistema Nacional de Unidades de Conservação da Natureza**, DF. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19985.htm . Acesso em: 29 de mar. 2021.

BRATMAN, G. N.; Et al. Nature and human well-being: The olfactory pathway. **Science Advances**, Washington, DC, v. 10, p. 1-14, 2024.

CALIXTO, W. P.; RODRIGUES, C. G. **Poluição Sonora**. Universidade Católica de Goiás, 2004.

CASTRO-GOMES, S. Ciencias sociales, violencia epistémica y el problema de la “invención del otro”. In: LANDER, E.(org). **La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales. Perspectivas latino-americanas**. Buenos Aires: Ediciones FACES/UCV, 2000. p. 145-162.

CARREIRO, E. A. **Ecoturismo: Influências na Educação Física**. Dissertação (mestrado) - Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2003.

COELHO, F. J. F. Ecoturismo em questão: possibilidades de interpretação ambiental e desenvolvimento sustentável na Área de Proteção Ambiental (APA) da Lagoa de Iriry, Rio das Ostras (RJ). **Revista Brasileira de Ecoturismo**, São Paulo, v.4, n.1, p. 59-68, 2011.

COUTO, M. O desembrulho. **Revista Brasileira de Ecoturismo**, São Paulo, v.6, n.2, p. 334-351, 2013.

CRUZ, H. **Wonderstruck: How Wonder and Awe Shape the Way We Think**. New Jersey: Princeton University Press, 2024.

COSTA, S. S.; et al. **Otorrinolaringologia: Princípios e Prática**. 2ª edição. Porto Alegre: ArtMed, 2006.

CUENCA, M. O Ócio autotético. **Revista do Centro de Pesquisa e Formação**, São Paulo, n. 2, p. 10-29, 2016.

CUNHA, A. de A.; RODRIGUES, C. G. de O.; PIVOTO, A. S.; CASALS, F. R. A conexão com a natureza em parques urbanos brasileiros e sua contribuição para o bem-estar da população e para o desenvolvimento infantil. **Sociedade e Natureza**, Uberlândia, v.34, p. 1-12, 2022.

DE GRAZIA, S. **Tiempo, trabajo y ocio**. Madrid: Técno, 1966.

DUMAZEDIER, J. **Hacia una civilización del ocio**. Barcelona: Estela, 1964.

_____. **Lazer e Cultura Popular**. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1979.

FANON, F. **Os condenados da terra**. Rio de Janeiro: Zahar, 2022.

FERDINAND, M. **Uma ecologia decolonial: pensar a partir do mundo caribenho**. São Paulo: Ubu Editora, 2022.

FROMM, E. **Anatomia Da Destrutividade Humana**. LTC, 1973

_____. **O coração do homem: seu gênio para o bem e para o mal**. 2 ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1967.

GOMES, P. M. **(Eco)turismo: uma (re)leitura dos discursos**. Brasília: Ed. IBAMA MMA, 2003.

IASI, M. L. **Ensaio sobre consciência e emancipação**. 2ª ed. São Paulo: Expressão Popular, 2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil** / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 2024.

IRVING, M. A; RODRIGUES, C. G. de O.; RABINOVICI, A.; COSTA, H. A. (Orgs.). **Turismo, áreas protegidas e inclusão social: Diálogos entre saberes e fazeres**. 1. ed. Rio de Janeiro: Folio Digital, 2015.

JIRÓN, P. **Lugarización en movimiento**. Términos clave para los estudios de movilidad en América Latina. Buenos Aires: Biblos, 2018.

Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D. . *Effects of shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health: A systematic review and meta-analysis*. **International Journal of Mental Health and Addiction**, 20(1), 337–361, 2022.

LI, Q.; et al. Effect of Phytoncide from Trees on Human Natural Killer Cell Function. **International Journal of Immunopathology and Pharmacology**, London, v. 22, p. 951 - 959, 2009

_____. *Shinrin-Yoku: a arte japonesa da terapia da floresta*. Amadora: Nascente, 2018.

LINO, C.; CARVALHO, P. Património micológico e micoturismo. **Revista Turydes: Turismo y Desarrollo**, n. 24, 2018.

LOPES, I. F. **Diagnóstico da percepção e das interações entre comunidades do entorno do PNT com a fauna selvagem**. Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica do Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade- PIBIC/ICMBio. Ciclo 2022-2023.

MACHADO, A F.; et al. Ecogastronomia e plantas alimentícias não convencionais (PANCS) para o fortalecimento do turismo de base comunitária (TBC) no Brasil. **Revista Observatório de La Economía Latinoamericana**, Curitiba, v.22, n.10, p.01-30. 2024.

MÃE, V. H. **As Coisas Mais Belas do Mundo**. São Paulo: Ed. Biblioteca Azul, 2019.

MALDONADO-TORRES, N. Sobre la colonialidad del ser: contribuciones al desarrollo de un concepto. In: CASTRO-GÓMEZ, S.; GROSGOUEL, R. (orgs.) **El giro decolonial: reflexiones para una diversidad epistémica más Allá del capitalismo global**. Bogotá: Universidad Javeriana-Instituto Pensar, Universidad Central, Siglo del Hombre Editores, 2007. p. 127-167.

MARCELLINI, M. **Itinerari Psicoecologici**. Suggestioni per una riconciliazione con il naturale, 2021. Disponível em: https://www.academia.edu/63897774/Itinerari_psicoecologici_Suggestioni_per_una_conciliazione_con_il_naturale . Acessado em: 15 de jan. 2025.

MEDEIROS, B. F.; LAGES, M. P. A virada das mobilidades: fluxos, fixos e fricções. **Revista Crítica de Ciências Sociais**, Coimbra, v. 123, p. 121-142, 2020.

MOREIRA. C. O. F. A Sociologia da Ciência de Pierre Bourdieu: Ferramentas e pontos de vista. in Pierre Bourdieu e a produção social da cultura, do conhecimento e da informação.

MARTELETO, R. M.; PIMENTA, R. M (orgs.). **Pierre Bourdieu e a produção social da cultura, do conhecimento e da informação**. Rio de Janeiro: Garamond, 2017.

MOREIRA, M. H. R.; et al. Indicadores da Paisagem e Promoção do Exercício e da Saúde. In

MIGNOLO, W. La colonialidad a lo largo y a lo ancho: el hemisferio occidental en el horizonte de la modernidad. In: LANDER, E. (org). **La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales**. Buenos Aires: Perspectivas latino-americanas, 2000. p. 55-86.

_____. Os esplendores e as misérias da ‘ciência’: colonialidade, geopolítica do conhecimento e pluri-versalidade epistêmica. In: SOUSA SANTOS, B. (ed.). **Conhecimento prudente para uma vida decente: um discurso sobre as ‘ciências’ revistado**. Lisboa: Edições Afrontamento, 2003, p. 631-671.

MUNNÉ, F. **Psicosociologia del tiempo libre: Um enfoque crítico**. México, DF: Trilhas, 1980.

NASCIMENTO, I.; MAIA, A. F.; DIAS, P. O. de O. A experiência como produto turístico: a emoção e a sensação do novo e diferente. **Turismo: Estudos e Práticas - UERN**, Mossoró, v. 1, n. 2, p. 142-159, 2012.

PARSLEY, K. M. Plant awareness disparity: A case for renaming plant blindness. **Plants, People, Planet**, v. 2, n. 6, p. 598-601, 2020.

PINHEIRO, J. Q. Psicologia ambiental: A busca por um ambiente melhor. **Estudos De Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 377-98, 1997.

PIRES, P. S. A dimensão conceitual do ecoturismo. **Turismo - Visão e Ação**, v. 1, n. 1, p.75-91, 1998.

ROSZAK, T. The voice of the Earth: An exploration of ecopsychology. **Touchstone, Books**, 1993.

SALATINO, A.; BUCKERIDGE, M. “Mas de que te serve saber botânica?”. **Estudos Avançados**, v. 30, n. 87, 2016.

SEN, A. **Desarrollo y Libertad**. Barcelona: Editorial Planeta, 2000.

SCHAFER, M. **A Afinação do Mundo**. 2º Ed. São Paulo: Editora Unesp, 2012.

SHELLER, M.; URRY, J. The new mobilities paradigm. **Environment and Planning A**, v. 38, p. 207–22, 2006.

URRY, J.; LARSEN, J. **O olhar do turista 3.0**. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2021.

VORMITTAG, E. da M. P. A. de A.; et al. Análise do monitoramento da qualidade do ar no Brasil. **Estudos avançados**, v. 35, n. 102, p. 7-30, 2021.

YANG, Y. Phytochemicals and Health. In: Zhang, L. (eds) **Nutritional Toxicology**. Springer, Singapore, 2022.

WALSH, C. (Re)pensamiento crítico y (De)colonialidad. In: WALSH, C. (Ed.). **Pensamiento crítico y matriz (de)colonial. Reflexiones latinoamericanas**. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar Ediciones Abya-Yala, 2005.

_____. **Interculturalidad, Pluriculturalidad y Decolonialidad: Las insurgencias político-epitémicas de refundar el Estado**. Bogotá: Tabula Rasa 9, p. 131-152, 2008.

_____. **Pedagogías Decoloniales: practicas insurgentes de resistir, (re)existir y (re)vivir**. Tomo I. Quito: ed. Abya-Yala, 2013.

_____. OLIVEIRA, L. F.; CANDAU, V. M. Colonialidade e pedagogia decolonial: Para pensar uma educação outra. In: WALSH, C.; OLIVEIRA, L. F.; CANDAU, V. M. (orgs.). **Arquivos Analíticos de Políticas Educativas**. Arizona: Arizona State University, v. 26, n.91, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14507/epaa.26.3874> . Acesso em: 18 fev. 2021.

WANDERSEE, J. H.; SCHUSSLER, E. E. Toward a theory of plant blindness. **Plant Science Bulletin**, v. 47, p. 2-9, 2002.

WANI, T.A. et al. Phytochemicals: Diversity, Sources and Their Roles. In: Swamy, M.K., Kumar, A. (eds) **Phytochemical Genomics**. Springer, Singapore: 2022.

WEARING, S.; NEIL, J. **Ecoturismo** - Impactos, Potencialidades e Possibilidades. 2 ed. São Paulo: Manole, 2014.

WEBER, M. The Profession and Vocation of Politics. In: LASSMAN, P.; SPEIRS, R. (eds.). **Weber: Political Writings**. Cambridge: Cambridge University Press, 1994, p. 309-369.

ZAÚ, A. S. A conservação de áreas naturais e o ecoturismo. **Revista Brasileira de Ecoturismo**, São Paulo, v. 7, n. 2, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.34024/rbecotur.2014.v7.6315> . Acesso em: 25 out 2021.

APÊNDICE I – QUESTIONÁRIO INICIAL PARA TRAÇAR PERFIL DO PÚBLICO

- Desde já, eu Krishna Atma, agradeço por se interessar em colaborar com minha pesquisa no programa de mestrado Ecoturismo e Conservação da UNIRIO.
- Este formulário tem como objetivo, auxiliar em uma pesquisa que busca investigar a relação entre saúde e natureza. Vamos iniciar um diálogo para tentar entender de que forma nos relacionamos com práticas integrativas e complementares em saúde (aqui chamadas atividades de bem-estar) e as áreas naturais preservadas que frequentamos ou não.
- Pesquisa anônima. As respostas não tem autoria identificável.

1. Quantos anos você tem?

2. Qual a sua identidade de raça?

- Parda
- Preta
- Branca
- Indígena
- Asiática
- Prefiro não responder

3. Com qual gênero se identifica?

- Mulher cis
- Homem cis
- Mulher trans
- Homem trans
- Não binário
- Prefiro não responder
- Outro:

4. Qual a renda mensal média da sua família? (Salário mínimo = R\$ 1.412,00)

- Menos de 1 salário mínimo
- De 1 a 3 salários mínimos
- De 4 a 6 salários mínimos

- Acima de 6 salários mínimos
- Prefiro não responder

5. Qual o local de sua moradia (Bairro e cidade)?

6. Você pratica frequentemente alguma(s) dessas atividades de bem-estar?

- Yoga
- Tai Chi Chuan
- Meditação
- Arteterapia
- Aromaterapia
- Dança circular
- Já experimentei algumas dessas práticas mas não faço com frequência
- Outro:

7. Se já praticou ao menos uma vez alguma atividade acima, o que te motivou a buscá-la?

8. Se nunca praticou, porquê?

9. Você considera que mora a qual distância de áreas naturais protegidas?

- Muito perto
- Perto
- Longe
- Muito longe
- Moro em uma área natural preservada (Área de Proteção Ambiental, Parque e outras áreas naturais protegidas)
 - Você tem alguma praça arborizada utilizada como área de lazer próximo de casa?
- Sim
- Não

10. Você costuma frequentar áreas naturais protegidas? Se sim, pode listar algumas delas?

11. O que te motivou a buscar esses espaços?

- Lazer
- Contemplação
- Relaxamento
- Refrescar
- Silêncio
- Encontros sociais
- Trabalho
- Estudo
- Práticas religiosas
- Práticas de bem-estar

12. Você já praticou alguma atividade de bem-estar ao ar livre?

- Sim
- Não

13. O que te motiva a participar desta pesquisa de campo?

Obrigada por participar! Agora é hora de vivenciarmos juntos essas práticas em alguns lindos lugares desse Rio de Janeiro!

APÊNDICE II - QUESTIONÁRIO EVENTO 1

Primeiramente, obrigada pela sua participação no dia de hoje! Espero que tenha sido uma excelente experiência para você!

No mais, hoje tivemos yoga e uma trilha no Parque da Catacumba.

Vamos às perguntas, principalmente sobre as percepções do dia.

1. Você já tinha ido na Lagoa Rodrigo de Freitas?

- Vou com frequência
- Já tinha ido mas frequento pouco o local
- Foi minha primeira vez lá!

2. Já tinha praticado yoga antes?

- Sim
- Não

3. O que achou de praticar ao ar livre? Quem já tinha praticado yoga, achou diferente fazer em um ambiente natural?

4. Já conhecia o Parque Natural Municipal da Catacumba?

- Já tinha ouvido falar mas foi minha primeira vez lá
- Já conhecia.
- Nunca tinha ouvido falar. Foi minha primeira vez.

5. Com qual frequência você percorre trilhas em ambientes naturais?

- Diariamente (ou algumas vezes por semana)
- Semanalmente
- Quinzenalmente
- Mensalmente
- Raramente
- Foi minha primeira vez

6. Para quem já tinha percorrido uma trilha, o que te motiva a fazer esta atividade?

7. Para quem fez pela primeira vez, porque nunca havia feito?

8. O que achou da trilha e do Parque da Catacumba?
9. Sentiu que a prática de yoga modificou de alguma forma sua vivência no Parque da Catacumba? De que forma?
10. Espaço aberto para observações e dúvidas!

APÊNDICE III - QUESTIONÁRIO EVENTO 2

Primeiramente, obrigada pela sua participação no dia de hoje! Espero que tenha sido uma excelente experiência para você!

Hoje tivemos yoga, automassagem com aromaterapia, trilha e a Cachoeira das Almas no Parque Nacional da Tijuca.

Vamos às perguntas, principalmente sobre as percepções do dia.

1. Você já tinha ido ao Parque Nacional da Tijuca?
 - Vou com frequência
 - Já tinha ido mas frequento pouco o local
 - Foi minha primeira vez lá!
2. Já tinha praticado yoga antes?
 - Sim
 - Não
3. O que achou de praticar ao ar livre? Quem já tinha praticado yoga em ambiente fechado, achou diferente fazer em um ambiente natural?
4. Você já conhecia a técnica de auto massagem? O que achou da atividade?
5. E a aromaterapia? Já conhecia? O que achou?
6. Acha que fez diferença a auto massagem e aromaterapia terem sido feitas ao ar livre?
7. Com qual frequência você percorre trilhas em ambientes naturais?
 - Diariamente (ou algumas vezes por semana)
 - Semanalmente
 - Quinzenalmente
 - Mensalmente
 - Raramente
 - Foi minha primeira vez

8. Para quem já tinha percorrido uma trilha, o que te motiva a fazer esta atividade?
9. Para quem fez pela primeira vez, porque nunca havia feito?
10. Sentiu que a prática de yoga e auto massagem/aromaterapia modificaram de alguma forma sua vivência no Parque Nacional da Tijuca? De que forma?
11. Espaço aberto para observações e dúvidas!

APÊNDICE IV - QUESTIONÁRIO EVENTO 3

Primeiramente, obrigada pela sua participação no dia de hoje! Espero que tenha sido uma excelente experiência para você!

Hoje tivemos trilha e meditação nas Praias Selvagens (Praia do Meio, Praia Funda e Praia do Inferno) - Barra de Guaratiba.

Vamos às perguntas, principalmente sobre as percepções do dia.

1. O que te motivou a participar da atividade de hoje?
2. Você já tinha ido nas Praias Selvagens - Barra de Guaratiba?
 - Vou com frequência
 - Já tinha ido mas frequento pouco o local
 - Foi minha primeira vez lá
3. Pergunta 3: Já tinha praticado meditação antes?
 - Sim
 - Não
4. O que achou de praticar ao ar livre? Quem já tinha praticado meditação em ambiente fechado, achou diferente fazer em um ambiente natural?
5. Com qual frequência você percorre trilhas em ambientes naturais?
 - Diariamente
 - Semanalmente
 - Quinzenalmente
 - Mensalmente
 - Raramente
 - Foi minha primeira vez
6. Para quem já tinha percorrido uma trilha, o que te motiva a fazer esta atividade?
7. O que achou da trilha? Foi que esperava?
8. O que achou das paisagens naturais visitadas ao longo da atividade?
9. Pergunta 9: Sentiu que a prática de meditação modificou de alguma forma sua vivência nas Praias Selvagens - Barra de Guaratiba? Se sim, de que forma??

APÊNDICE V - QUESTIONÁRIO EVENTO 4

Primeiramente, obrigada pela sua participação no dia de hoje! Espero que tenha sido uma excelente experiência para você!

Hoje tivemos trilha, yoga e arteterapia no Parque Lage.

Vamos às perguntas, principalmente sobre as percepções do dia.

1. O que te motivou a participar da atividade de hoje?
2. Você já tinha ido ao Parque Lage?
 - Vou com frequência
 - Já tinha ido mas frequento pouco o local
 - Foi minha primeira vez lá
3. Já tinha praticado yoga antes?
 - Sim
 - Não
4. O que achou de praticar ao ar livre? Quem já tinha praticado yoga em ambiente fechado, achou diferente fazer em um ambiente natural?
5. Com qual frequência você percorre trilhas em ambientes naturais?
 - Diariamente
 - Semanalmente
 - Quinzenalmente
 - Mensalmente
 - Raramente
 - Foi minha primeira vez
6. Para quem já tinha percorrido uma trilha, o que te motiva a fazer esta atividade?
7. O que achou da trilha? Foi que esperava?
8. O que achou das paisagens naturais visitadas ao longo da atividade?
9. Já tinha feito arteterapia?
 - Sim
 - Conhecia mas nunca tinha feito

- Foi minha primeira vez

10. Sentiu que a prática de yoga e arteterapia modificaram de alguma forma sua vivência no Parque Lage? Se sim, de que forma??

APÊNDICE VI - QUESTIONÁRIO EVENTO 5

- Pergunta 1: O que te motivou a participar da atividade de hoje?
- Pergunta 2: Você já tinha ido ao Parque Municipal da Chacrinha?
Vou com frequência

Já tinha ido mas frequento pouco o local

Foi minha primeira vez lá
- Pergunta 3: E no Morro da Babilônia, já tinha ido?
Vou com frequência

Já tinha ido mas frequento pouco o local

Foi minha primeira vez lá
- Pergunta 4: Já tinha praticado Tai Chi Chuan antes?
Sim

Não
- Pergunta 5: O que achou de praticar ao ar livre? Quem já tinha praticado Tai Chi Chuan em ambiente fechado, achou diferente fazer em um ambiente natural?
- Pergunta 6: Com qual frequência você percorre trilhas em ambientes naturais?
Diariamente

Semanalmente

Quinzenalmente

Mensalmente

Raramente

Foi minha primeira vez
- Pergunta 7: Para quem já tinha percorrido uma trilha, o que te motiva a fazer esta atividade?

- Pergunta 8: O que achou da trilha? Foi que esperava?
- Pergunta 9: O que achou das paisagens naturais visitadas ao longo da atividade?
- Pergunta 10: Já tinha feito arteterapia?
Sim

Conhecia mas nunca tinha feito

Foi minha primeira vez
- Pergunta 11: Sentiu que a prática de Tai Chi Chuan modificou de alguma forma sua vivência no Morro da Babilônia? Se sim, de que forma??

APÊNDICE VII QUESTIONÁRIO EVENTO 6

Questionário da atividade 6:

- Pergunta 1: O que te motivou a participar da atividade de hoje?

- Pergunta 2: Você já tinha ido neste setor do Parque Nacional da Tijuca?
Vou com frequência

Já tinha ido mas frequento pouco o local

Foi minha primeira vez lá

- Pergunta 3: Já tinha praticado Banho de Floresta (Shinrin yoku) antes?
Sim

Não

- Pergunta 4: O que achou da prática?

- Pergunta 5: Com qual frequência você percorre trilhas em ambientes naturais?

Diariamente

Semanalmente

Quinzenalmente

Mensalmente

Raramente

Foi minha primeira vez

- Pergunta 6: Para quem já tinha percorrido uma trilha, o que te motiva a fazer esta atividade?
- Pergunta 7: O que achou da trilha? Foi que esperava?
- Pergunta 8: O que achou das paisagens naturais visitadas ao longo da atividade?
- Pergunta 9: Sentiu que a prática de Banho de Floresta modificou de alguma forma sua vivência no Parque da Tijuca? Se sim, de que forma??

APÊNDICE VIII - QUESTIONÁRIO FINAL

- Pergunta 1: Você participou de quais encontros?

Yoga na Lagoa e trilha no Parque da Catacumba

Yoga, automassagem, aromaterapia, cachoeira e trilha no Parque da Tijuca

Meditação e trilha nas Praias Selvagens

Yoga e Arteterapia no Parque Lage

Tai Chi Chuan no Parque da Chacrinha e Trilha no Morro da Babilônia

Banho de Floresta, trilha, picnic e cachoeira no Parque da Tijuca

- Pergunta 2: Se participou apenas de um, porque não participou dos outros encontros?

Vou com frequência

Já tinha ido mas frequento pouco o local

Foi minha primeira vez lá

- Pergunta 3: Para quem participou de mais de um encontro, quais atividades e/ou locais te marcaram mais? Por quê?

- Pergunta 4: Você acredita que houve alguma mudança na sua percepção dos ambientes que ocorrem as atividades? Acha que as práticas de bem-estar ao ar livre contribuíram de que forma?

- Pergunta 5: Como você enxerga sua saúde física e mental?

- Pergunta 6: Durante as atividades, você sentiu algum desses efeitos abaixo? Pode marcar mais de um.

Trabalhei minha musculatura

Alonguei meu corpo

Mobilizei as minhas articulações

Me senti atenta(o) ao presente

Me senti relaxada(o)

Me senti focada(o) no entorno

Me senti bem humorada(o)

Me senti em paz

Me senti conectada(o) com o grupo

Outros

- Pergunta 7: Aprendeu mais sobre? Pode marcar mais de um.

História do território visitado

Fauna

Flora

Funga (Reino Fungi)

Aspectos geomorfológicos e corpos hídricos

Outros

- Pergunta 8: Sentiu algum desses outros efeitos? Pode marcar mais de um.

Senti dores no meu corpo

Me senti desconfortável fisicamente

Me senti constrangida(o)

Me senti deslocada(o) do grupo

Senti medo

Não gostei do ambiente

Não gostei da atividade

Outros

- Pergunta 9: Você sentiu os possíveis efeitos dos encontros durarem quanto tempo?

No resto do dia após a atividade

Até o dia seguinte da atividade

Nos próximos dias da atividade

Ao longo da semana

Não senti efeitos após a atividade

Outros

- Pergunta 10: Você acha que quais vivências que teve ao longo dos encontros podem contribuir positivamente em sua saúde se inseridas em sua rotina?

- Pergunta 11: Você conheceu lugares novos?

Sim

Não

- Pergunta 12: Você voltaria nos locais das atividades que participou?

Sim

Não

Talvez

- Pergunta 13: Você se sentiu motivada(o) a conhecer novos locais de natureza?

Sim

Não

Talvez

- Pergunta 14: Você conheceu novas práticas de bem-estar?

Sim

Não

- Pergunta 15: Quais você fez pela primeira vez? Pode marcar mais de uma.

Yoga

Automassagem

Aromaterapia

Arteterapia

Meditação

Tai Chi Chuan

Shinrin Yoku (Banho de Floresta)

- Pergunta 16: Gostaria que esses encontros continuassem acontecendo de forma regular e gratuita?

Sim

Não

Talvez

- Pergunta 17: Em uma escala de 1 a 5, qual foi o seu nível e satisfação com os eventos no geral (mesmo que tenha participado apenas de um)?

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ECOTURISMO E CONSERVAÇÃO - PPGE

Proposta de roteiros com experiências de bem-estar e ecoturismo

Krishna Atma Machado de Almeida

Ficha de identificação

Natureza: Produto técnico resultante de dissertação de mestrado

Título: Proposta de roteiros com experiências de bem-estar e ecoturismo

Autoria: Krishna Atma Machado de Almeida

Finalidade: Auxiliar na promoção de atividades de ecoturismo que insiram o olhar na saúde humana

Público alvo: Gestores de unidades conservação e profissionais/empresas que atuem com atividades de lazer ao ar livre

Instituição: UNIRIO

Ano: 2025

Número de páginas: 21

Experiências de bem-estar e ecoturismo



Apresentação

Este documento é um produto técnico, resultado de uma pesquisa de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Ecoturismo e Conservação na UNIRIO. O trabalho foi desenvolvido durante dois anos de pesquisa, somados a mais de 10 anos de experiência em oferecer práticas de bem-estar aliadas a prática de ecoturismo.

Um dos resultados do trabalho foi a elaboração de uma proposta de seis roteiros, testados durante a pesquisa, onde foi possível reunir em um mesmo evento a vivência de atividades de bem-estar e percursos em trilhas em unidades de conservação da cidade do Rio de Janeiro.

As atividades:

- Yoga
- Meditação
- Tai chi chuan
- Banho de Floresta
- Arteterapia
- Automassagem
- Aromaterapia



Os locais:

- Lagoa Rodrigo de Freitas
- Parque Estadual da Catacumba
- Parque Nacional da Tijuca
- Praias Selvagens (Parque Natural Municipal de Grumari)
- Parque Natural Municipal da Chacrinha (Parque Natural Municipal Paisagem Carioca)
- Morro da Babilônia (Parque Natural Municipal Paisagem Carioca)



Justificativa



Estudos têm demonstrado que o tempo vivenciado na natureza aumenta as sensações de restauração e equilíbrio, bem como melhora da capacidade de atenção e concentração e redução do esgotamento físico e emocional, previne hipertensão, pois reduz a pressão sanguínea e equilibra os batimentos cardíacos e melhora a qualidade do sono. Portanto, ajuda na prevenção de diversas doenças advindas do esgotamento físico e emocional, tais como problemas gastrointestinais, depressão e ansiedade. Também ficou demonstrado que estar em contato com ambientes naturais ativa a calma no ser humano, endossa a compaixão, a segurança e o pertencimento, sensações e emoções que são responsáveis por proteger o bem-estar mental (KOTERA; RICHARDSON; SHEFFIELD, 2022).



Inserir práticas de bem-estar durante a visita em áreas naturais é uma forma de diversificar os roteiros, oferecendo experiências mais imersivas que estimulam uma maior sensação de encantamento e maior percepção ambiental (através do estímulo sensorial) nos locais visitados.

As atividades de bem-estar aqui sugeridas, propiciam benefícios nas dimensões física, emocional e social (ALENCOÃO, A. M. P.; et al., 2018).

Dimensão física



Se utiliza de técnicas respiratórias, alongamentos, fortalecimentos, mobilizações articulares, etc.

Alivia dores e desconfortos.

Traz consciência corporal.

Entre outros.

Dimensão emocional



Controle do estresse e da ansiedade



Atenção no momento presente



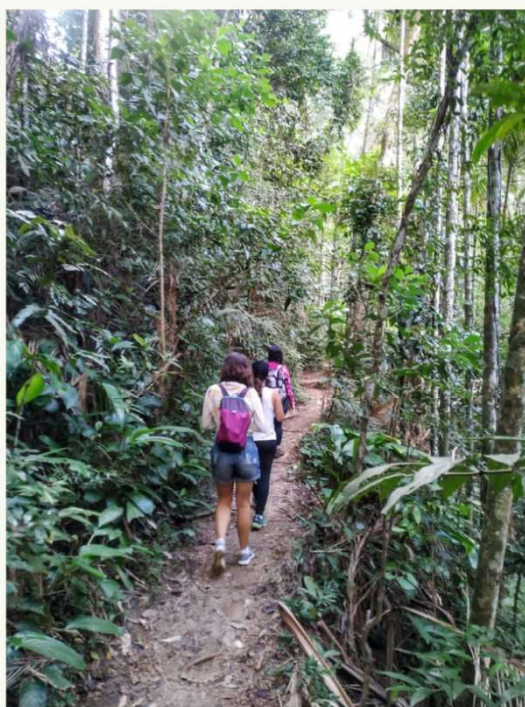
Estimula a criatividade
(Entre outros)

Dimensão social



Com momentos de estímulo ao diálogo, criatividade, curiosidade, alegria, integração, observação do outro através dos movimentos corporais, aumentamos a socialização e a troca.

Sugestões de roteiros



Yoga, trilha e cachoeira



Experiência pode ocorrer em dois setores do Parque Nacional da Tijuca.

Se for no setor floresta, ponto de encontro será na entrada no parque, trilha leve até o espaço tai chi, prática de yoga e em seguida trilha para a cachoeira das Almas.

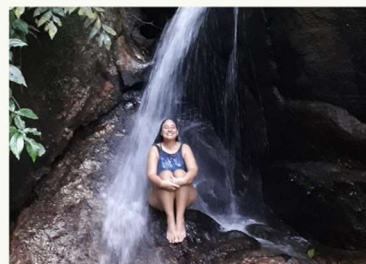
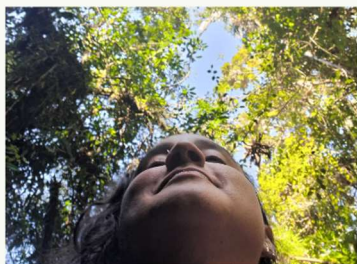
Se for no setor Serra da Carioca, ponto de encontro será no Clube dos Macacos, trilha leve até o largo do Jequitibá onde ocorrerá a prática de yoga e em seguida trilha até a cachoeira da Imperatriz.

Pode adicionar as técnicas de automassagem e aromaterapia após a prática de yoga.

Duração em média de 4h

Atividade apta para qualquer nível de praticante de yoga e trilha.

✦ Banho de Floresta, trilha e cachoeira ✦



Experiência ocorre no Parque Nacional da Tijuca,
no setor Serra da Carioca.

Ponto de encontro será no final da Rua Sara Vilela.
O início do Banho de Floresta (Shinrin yoku) se dá após a
bifurcação para a cachoeira dos Primatas e segue até a
cachoeira da Gruta, passando pelo mirante da Lagoa.

Após, uma curta trilha que termina na estrada Dona Castorina
onde se finalizará a experiência.

Duração em média de 4h.

Atividade apta para qualquer nível de praticante de trilha.
Crianças podem aproveitar desta atividade.

✦ Yoga, trilha e mirantes ✦



Experiência ocorre na Lagoa Rodrigo de Freitas e no Parque da Catacumba.

Ponto de encontro em frente ao restaurante Arab onde se escolhe o local para a prática de yoga de frente para a Lagoa Rodrigo de Freitas.

Após a prática, caminhar para o Parque da Catacumba onde terá uma curta trilha que passa por dois lindos mirantes onde é possível ver a Lagoa Rodrigo de Freitas de cima.

Atividade finaliza no retorno a entrada do Parque da Catacumba e dura em média 3h.

Apta para qualquer nível de praticante de yoga e trilha.

✦ Meditação, trilha e praia ✦



Experiência ocorre nas Praias Selvagens.

Ponto de encontro ao final da praia de Guaratiba onde se inicia a trilha até a Praia do Meio.

Após uma breve parada, seguir até a praia Funda onde ocorrerá a Meditação.

Após a meditação,
tempo livre para banho de mar, conhecer uma interessante
formação geológica, lanche, cochilo,...

Em seguida retornar pela mesma trilha e finalizar no mesmo
local do ponto de encontro.

Atividade dura em média 6h.

Trilha de nível moderado quanto a esforço e técnica (há
necessidade do uso de cordas em dois pontos).



Tai Chi Chuan e trilha



Experiência em dois locais, Parque Natural Municipal da Chacrinha e Morro da Babilônia.

Ponto de encontro no Parque da Chacrinha onde será a prática de Tai Chi Chuan.

Após a prática, terá a trilha no Morro da Babilônia mas com acesso pela vila militar.

Indico que esta atividade seja em parceria com a Amastour por facilitar acesso e por segurança.

Atividade dura em média 4h

Yoga, Arteterapia e trilha



Experiência no Parque Lage.

Ponto de encontro no portão do Parque. Em seguida, ir até o acesso a trilha com sentido Convocado, mas seguir apenas até o acesso ao Poço das Crianças. Após uma parada do poço para se refrescar e relaxar, voltar ao Parque Lage indo em sentido ao Lago dos Patos.

Ao lado do Lago, ocorrerá primeiro a prática de yoga e em seguida a arteterapia.

Ao final das práticas e retornar ao portão do Parque Lage onde a atividade terá seu fim.

Atividade dura em média 4h.

Crianças podem aproveitar desta atividade.



Atividades



Meditação: Prática envolverá pranayamas (técnicas de respiração) e indução a atenção plena no presente. Duração: 40 min

Yoga: Parte física com posturas que estimulam alongamento, mobilidade, força e relaxamento. Parte mental e sutil com técnicas de respiração, auto observação e atenção plena no presente. Duração: 1h



Banho de floresta (Shinrin yoku): Técnica japonesa que estimula todos os sentidos em um ambiente de floresta. Duração: 2h.

Tai Chi Chuan: Parte física com posturas que estimulam alongamento, mobilidade, força e relaxamento. Parte mental e sutil com técnicas de respiração, auto observação e atenção plena no presente. Duração: 1h





Atividades



Arteterapia: Prática envolve arte e abordagem terapêutica pode ser individual ou coletiva.
Duração: 1h

Automassagem: Técnica com base na medicina chinesa onde o profissional indica pontos focais a serem massageados com foco terapêutico. Duração: 30min



Aromaterapia: Técnica que faz uso de óleos essenciais com abordagem terapêutica e será inserida na duração das outras práticas.

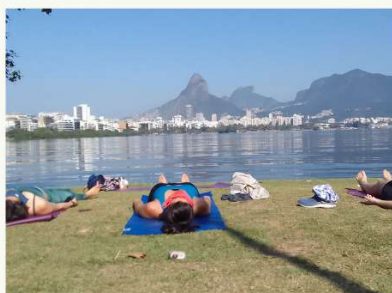
Locais



Parque Nacional da Tijuca: Uma das maiores florestas urbanas do mundo. Mata Atlântica preservada onde muito facilmente percorremos trilhas com observação de flora e fauna, mirantes e muitas quedas d'água para se refrescar.

A joia verde carioca!

Parque Municipal da Catacumba: Um pequeno parque que além do ambiente de floresta e mirantes, possui diversas esculturas, placas informativas sobre flora e fauna e locais para prática de arvorismo.



Lagoa Rodrigo de Freitas: No coração da zona sul do Rio mora esse cantinho que além de um lindo e famoso cenário, tem uma grande importância socioambiental para a cidade. Recentemente vem ganhando reflorestamento de suas margens e controle do descarte de esgoto.

Locais



Praias Selvagens: Uma dos locais mais mágicos e menos frequentados da cidade do Rio. Conhecida por suas praias urbanas, ela conserva essas lindas praias afastadas do lado caótico da cidade. Trilhas um pouco vigorosas e com mais exposição ao Sol mas em um cenário incrível.

Parque Estadual da Chacrinha:

Um pequeno parque com área bem preservada de Mata Atlântica e com excelente acessibilidade. Conhecido por ser um excelente local para o público infantil e da terceira idade, tendo semanalmente atividades abertas ao público, com foco nessas faixas etárias.



Trilha no Morro da Babilônia:

Trilha com alguns dos mirantes mais bonitos da cidade do Rio e onde se é possível fazer um turismo de base comunitária, entendendo a formação e rotina dos morros da Babilônia e Chapéu Mangueira.

Referências

KOTERA, Y.; RICHARDSON, M.; SHEFFIELD, D. Effects of shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 337–361, 2022.

ALENCOÃO, A. M. P.; et al. (orgs.). Paisagem, Património e Promoção da Saúde e do Bem-Estar. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, p. 95 – 117, 2018.