



Universidade de Brasília – UnB  
Faculdade UnB Planaltina – FUP  
Bacharel em Gestão Ambiental

Larissa Cristina de Oliveira

**CONSCIENTIZAÇÃO AMBIENTAL ATRAVÉS DA  
NATUREZA TERAPÊUTICA: EDUCAR PARA PRESERVAR E  
CONSERVAR**

Planaltina DF

Junho / 2019

**LARISSA CRISTINA DE OLIVEIRA**

**CONSCIENTIZAÇÃO AMBIENTAL ATRAVÉS DA NATUREZA  
TERAPÊUTICA: EDUCAR PARA PRESERVAR E CONSERVAR**

Projeto de trabalho de conclusão de curso apresentado a Universidade de Brasília (UnB/FUP) como uma das atividades programadas pela disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso.

Orientador: *Philippe Pomier Layrargues*

Planaltina – DF

2019

## FICHA CATALOGRÁFICA

	de Oliveira, Larissa Cristina.
dc	Conscientização Ambiental Através da Natureza Terapêutica: Educar para Preservar e Conservar / Larissa Cristina de Oliveira. – Planaltina - DF, 2019.
	p.
	Monografia (Graduação - Curso de Bacharelado em Gestão Ambiental) -- Universidade de Brasília, 2019.
	Orientador (a): Prof. Dr. Phippe Pomier Layrargues.
	1. Natureza Terapêutica. 2. Conscientização Ambiental. 3. Preservacionismo. 4. Conservacionismo. 5. Imersão na Natureza. I. de Oliveira. II. Título.

**Título: Conscientização ambiental através da Natureza Terapêutica:  
Educar para Preservar e Conservar.**

**Aluna:** Larissa Cristina de Oliveira.

**Monografia apresentada à Faculdade UnB de Planaltina, como parte dos  
requisitos para obtenção do grau de Bacharel em Gestão Ambiental.**

Brasília, 28 de junho de 2019

---

**Philippe Pomier Layrargues**–Orientador

Professor do curso de Gestão Ambiental da Universidade de Brasília

---

**Irineu Tamaio** – Membro avaliador

Professor do curso de Gestão Ambiental da Universidade de Brasília

---

**Tânia Cristina da Silva Cruz** – Membro avaliador

Professor do curso de Gestão Ambiental da Universidade de Brasília

## **AGRADECIMENTOS**

Sou grata a Deus, o Criador do universo, da natureza que é perfeita e bela, pois a natureza é a forma encontrada por Deus de nos conduzir para mais perto d'Ele. O Criador deu poder ao ser humano sobre os outros seres, mas que na verdade, deu-lhe uma enorme responsabilidade, uma razão pela qual ele deve zelar, cuidar e amar a natureza e tudo que nela existe, como também amar ao próximo, tanto quanto a si mesmo. A verdadeira concepção vinda do hebraico sobre "dominai e submeter" não é de se sentir superior a natureza, dando-lhe o direito de destruí-la, mas, no sentido de cuidar dessa herança e fazê-la progredir o que nela contém, significa cuidar, proteger e zelar pois somos um só.

Sou grata a Jesus Cristo por me auxiliar, me capacitar e me dar forças para a concretização da presente pesquisa. Tudo que tenho na vida foi conquistado com a Tua bênção e por isso sou grata todos os dias por tudo o que tens feito por mim, por teu grande amor, tua graça, tua bondade para comigo.

Agradeço aos meus pais, Ana Cristina e Evaldo Lopes, e a minha irmã Jhéssica Cristina, por todo apoio que me deram nas minhas escolhas e decisões, por terem me educado da melhor forma e por sempre acreditar no meu potencial.

Sou grata pelas minhas amigas, Débora Sales e Isabela Borges, que eu ganhei através da faculdade. Durante esse percurso aprendemos muito uma com a outra e nos incentivamos a continuar se dedicando até o fim da graduação.

Agradeço ao meu noivo, Samuel Andrade, por ter dedicado seu tempo para ler e revisar o presente trabalho. Sou grata a ele por cada auxílio prestado a mim, pelo total apoio e por estar ao meu lado na ida ao Parque Nacional do Caparaó no Espírito Santo.

Sou grata ao meu orientador Philippe Layrargues, por ter me acompanhado na orientação desde o início da minha graduação, pela paciência comigo, por ter me guiado da melhor forma para a realização da pesquisa. Sou grata por receber orientação e ajuda de um profissional incrível e especialista na área de Educação Ambiental, Ecologia Política e Filosofia da Natureza. Agradeço pela condução de uma aprendiz leiga para uma pesquisadora amante da natureza.

Agradeço imensamente a cada pessoa que dedicou seu tempo para responder o questionário e ter colaborado para concretização deste estudo.

*“Em cada caminhada na natureza, recebe-se muito mais do que se procura.”*

*John Muir*

## RESUMO

A Natureza Terapêutica é um assunto que vem sendo abordado atualmente, especialmente devido ao estilo de vida da sociedade moderna, onde o ser humano passa a sentir a necessidade de estar próximo à Natureza como uma forma de lazer e bem-estar para fugir das obrigações que o meio urbano traz. Ainda que tenhamos uma vida urbanizada rodeada de tecnologias, não podemos substituir a necessidade de estar conectados a Natureza por sermos totalmente pertencentes e dependentes dela. Com isso, o objetivo geral dessa pesquisa é de identificar como a Natureza Terapêutica pode contribuir para a conscientização ambiental podendo ser tanto Preservacionista ou Conservacionista. Assim, a presente pesquisa busca a problematização das seguintes indagações: O bem-estar trazido pela Natureza Terapêutica desperta um senso de conscientização ambiental na qual promoverá mudanças de atitude e comportamento em prol da defesa de proteção ambiental? Para qual direção a imersão na Natureza Terapêutica conduz o sujeito dentro das possibilidades de conscientização ambiental? Para isso, analisando as referências bibliográficas discutiremos de que forma a Natureza age terapeuticamente nos seres humanos a ponto de levarem a essa conscientização ambiental, juntamente com levantamento empírico. Foi efetivado um questionário com pessoas que praticam uma experiência direta com a natureza e fizeram a trilha/escalada do Parque Nacional do Caparaó, localizado na divisa do Espírito Santo e Minas Gerais. Ao analisar os dados, nota-se que a Natureza Terapêutica conduz para que tenhamos um melhor relacionamento com o mundo natural, podendo assim, proporcionar uma conscientização ambiental.

**Palavras-chave:** Natureza Terapêutica; conscientização ambiental; Preservacionismo; Conservacionismo; imersão na natureza.

## ABSTRACT

The therapeutic nature is a subject that is currently being addressed, especially due to the lifestyle of modern society, where the human being starts to feel the need to be close to nature as a form of leisure and well-being, to escape the obligations that the urban environment brings. Even if we have an urbanized life surrounded by technologies, we can not substitute the necessity of being connected to nature by being totally belonging and dependent on it. With this, the general objective of this research is to identify how the therapeutic nature can contribute to the environmental awareness being able to be either preservationist or conservationist. Thus, the present research seeks to problematize the following questions: Does the well-being brought about by the therapeutic nature awaken a sense of environmental awareness and connection with nature, in which it will promote changes in attitude and behavior in favor of environmental protection? To what direction does immersion in the therapeutic nature lead the subject, within the range of possibilities of environmental awareness? For this, analyzing the bibliographical references, we will discuss how nature acts therapeutically in human beings to the point of leading to this environmental awareness, together with empirical survey. A questionnaire was carried out with people who practice a direct experience with nature and did the trail / climb of Caparaó National Park, located on the border of Espírito Santo and Minas Gerais. When analyzing the data, it is expected that the therapeutic nature leads to a better relationship with the natural world, and thus, to provide an environmental awareness.

**Keywords:** therapeutic nature; environmental awareness; preservationism; conservationism; immersion in nature.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>CAPITULO I: EVOLUÇÃO DA RELAÇÃO SOCIEDADE E NATUREZA</b> .....	13
<b>Serviços Ecosistêmicos</b> .....	14
<b>Topofilia e Biofilia</b> .....	16
<b>Ecologia Profunda</b> .....	17
<b>CAPITULO II: EFEITOS DA NATUREZA TERAPÊUTICA</b> .....	20
<b>Natureza Terapêutica</b> .....	20
<b>Conscientização Ambiental</b> .....	23
<b>Preservacionismo e Conservacionismo</b> .....	24
<b>CAPÍTULO III: PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	27
<b>Descrição da Área de Estudo</b> .....	27
<b>População e Amostra</b> .....	29
<b>Método de Pesquisa</b> .....	29
<b>Aplicação do questionário</b> .....	30
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b> .....	32
<b>Análise de Dados e Discussões</b> .....	32
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	41
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	43
<b>APÊNDICES</b> .....	48
<b>APÊNDICE 1 – Questionário Efeitos da Natureza Terapêutica para a Conscientização Ambiental.</b> .....	48
<b>APÊNDICE 2 – Respostas abertas do questionário referente ao segundo bloco. Questão 3.</b> .....	51
<b>APÊNDICE 3 – Respostas abertas do questionário referente ao segundo bloco. Questão 4.</b> .....	53
<b>APÊNDICE 4 – Respostas abertas do questionário referente ao segundo bloco. Questão 5.</b> .....	55
<b>APÊNDICE 5 – Respostas abertas do questionário referente ao segundo bloco. Questão 6.</b> .....	58

## INTRODUÇÃO

Ao imergirmos na Natureza, é estimulado a sensação de bem-estar, de Biofilia e pertencimento, pois a Natureza Terapêutica conduz para uma aproximação do ser humano com a natureza causando sentimentos positivos com o meio ambiente, que podem levar a uma conscientização ambiental no indivíduo.

A consciência tem sua origem no processo mental do sujeito a partir de reconstruções internas. O conhecimento pode ser adquirido através da educação como transmissão, mas a conscientização seria algo mais complexo que requer a interação entre as várias realidades humanas e o ambiente (GUMES, 2005). Para que haja a conscientização, é necessária a presença da emoção, pois “são esses sentimentos que nos obrigam a repensar atitudes, mudar, evoluir” (CAVALCANTE, 2007 *apud* EVANS, 2002). Sendo assim, ao interagirmos diretamente com a natureza de forma terapêutica, esses sentimentos podem provocar uma conscientização ambiental.

Sendo a Natureza Terapêutica um assunto que está sendo bastante abordado atualmente devido ao estilo de vida da sociedade moderna, o ser humano passa a ter uma necessidade de estar próximo a Natureza como uma forma de lazer e bem-estar a fim de fugir das obrigações que o meio urbano traz, além de outros numerosos benefícios que podem ser benéficos também para o meio ambiente.

Dentro desta perspectiva, a delimitação do tema para a realização da pesquisa tem base na conscientização ambiental Preservacionista ou Conservacionista que essas pessoas podem adquirir quando então imersos na Natureza, a partir da ótica da Natureza Terapêutica.

A problematização da pesquisa indaga se: o bem-estar trazido pela Natureza Terapêutica desperta um senso de conscientização ambiental na qual promoverá mudanças de atitude e comportamento em prol da defesa de proteção ambiental? Para qual direção a imersão na Natureza Terapêutica conduz o sujeito dentro das possibilidades da conscientização ambiental?

Com as questões de apoio busca-se saber: de que forma ocorre essa conexão com a Natureza? Como a Natureza Terapêutica pode influenciar na mudança de comportamento em prol da defesa ambiental? Como será despertado o senso de conscientização ambiental?

A Natureza Terapêutica coloca a Natureza em primeiro plano como protagonista, o que representa o fundamento de sustentação filosófica da Ética da Terra e de toda linhagem ecocêntrica, que manifesta preferência pela intocabilidade da Natureza por seu inerente

pressuposto de sacralidade, de contexto vital da realidade humana. Assim, a hipótese de que com esse relacionamento individual com a Natureza é capaz de desencadear uma conscientização ambiental.

Com isso, a hipótese de que a Natureza Terapêutica na conscientização ambiental do sujeito, esteja mais alinhada ao Preservacionismo do que o Conservacionismo. Ela tenderia a reforçar o viés preservacionista na medida em que alude a um lugar que precisa se manter pristino, livre de interferências humanas negativas que comprometeriam o atributo terapêutico que a natureza exerce em plenitude quando preservada. O Conservacionismo, na medida em que busca a compatibilização entre o “econômico” e o “ecológico”, carrega em si o signo do risco ambiental e de algum tipo de impacto ambiental negativo, além de retirar o componente ético de cena, pois trabalha com a racionalidade instrumental. Por esse motivo, o Conservacionismo não parece estar perfeitamente alinhado com os pressupostos da Natureza Terapêutica.

A pesquisa visa despertar o senso preservacionista e/ou conservacionista dos indivíduos através da conscientização ambiental adquirida pela natureza terapêutica. Preservar o meio ambiente é um ato importante não só para a humanidade, mas para todos os seres habitantes do nosso planeta, pois este contém todos os recursos necessários para a nossa existência. Também, de dar visibilidade ao termo Natureza Terapêutica no âmbito acadêmico enquanto conector à conscientização ambiental, evidenciando o quanto pode ser importante em nosso meio.

As relações pessoais com a natureza podem fornecer algumas formas de como os seres humanos tratam o meio ambiente, enquanto a desconexão com a natureza pode estar contribuindo para a destruição do nosso planeta. E isso traz à tona a relevância social da pesquisa, para mostrar a importância de um relacionamento com a natureza, que pode até transformar as ações de um indivíduo perante o meio ambiente.

A Natureza Terapêutica conduz para que tenhamos um melhor relacionamento com o mundo natural, proporcionando para nós boa qualidade de vida, pois ajuda no relaxamento e na revitalização do corpo e da alma. O efeito terapêutico das florestas através desta imersão revela uma visão mais positiva e equilibrada da natureza, que possa contribuir para uma boa gestão do meio ambiente

O presente estudo trará inúmeros conhecimentos sobre vivências do ser humano com a Natureza, despertando uma visão e comportamento diferenciado com o meio ambiente em relação ao meu cotidiano.

O objetivo geral dessa pesquisa é de identificar e analisar como a Natureza Terapêutica pode contribuir para a conscientização ambiental a partir de uma experiência direta com a Natureza, com indivíduos que realizam a imersão na natureza por meio de trilhas e montanhismo.

Os objetivos específicos são de analisar o desenvolvimento do senso de conexão com a biofilia dos indivíduos que praticam vivências ambientais de imersão, verificando a forma que a Natureza age terapêuticamente em cada pessoa no contexto de preservação e conservação; descrever o que acontece quando o indivíduo está imerso ao ambiente natural; e identificar como essa pesquisa pode contribuir como melhoria para o meio ambiente.

# CAPITULO I: EVOLUÇÃO DA RELAÇÃO SOCIEDADE E NATUREZA

O ser humano, como os demais seres vivos, faz o uso da natureza por ser essencial à sua sobrevivência, porém somos a única espécie pensante que faz a utilização da Natureza através da razão, e não somente por instinto animal, o que acaba ocasionando em um impacto destrutivo ao meio ambiente. Com isso, a constituição das primeiras sociedades e o surgimento das primeiras civilizações, observa-se a existência de uma intensa e nem sempre equilibrada relação entre Sociedade e Natureza. Essa relação diz respeito às formas pelas quais as ações humanas transformam o meio natural e utilizam-se deste para o seu desenvolvimento.

A relação que a sociedade exerce na natureza perpassa desde os Homens primitivos, os pré-socráticos, pelo período da Idade Média, da Modernidade, até os dias atuais. Dentro dessa evolução do tempo é importante enfatizar a importância que a religião tem em conexão do mundo espiritual com o natural.

Na antiguidade, o ser humano tinha relações divinas sobre a natureza, para cada fenômeno natural havia um deus, uma entidade responsável e organizadora da vida no planeta: o deus do sol, do mar, da Terra, dos ventos, das chuvas, dos rios, das pedras, das plantações, dos raios e trovões etc. (GONÇALVES, 2008), ligados a uma religiosidade cósmica com relação sagrada do Homem com a Natureza. Essa sacralidade era bastante presente nos povos primitivos, envolvendo práticas pagãs de cultuar a natureza.

No período pré-socrático, a natureza era entendida como uma totalidade (*cosmos*), não existia uma divisão entre Homem e natureza, o Homem é parte integrante desse *cosmos*. Buscaram na Natureza (*Physis*) a sua essência, a substância primordial, indivisível e imutável (*Arché*), para descobrir o fundamento das regras morais divinas ditadas ao Ser Humano. (FRANKLIN e PINHEIRO, 2016)

No período da Idade Média predomina uma visão de natureza influenciada significativamente pela teologia cristã. Com o passar do tempo, o homem foi se distanciando da natureza e o que era divino passou a ser dominado (CASTELNOU, 2006 apud SANTOS e IMBERNON, 2014).

Na Modernidade, marcada pela Revolução Industrial, ocorre a dessacralização da natureza constituída pelo capitalismo em função do desenvolvimento tecnológico e crescimento econômico. Devido a esse distanciamento, o meio urbano desenvolveu-se cada

vez mais e o meio natural já não faz parte do dia-a-dia dos seres humanos, desenraizando o sentimento de pertencimento e sacralização da Natureza.

Atualmente, a sociedade urbana busca uma aproximação da Natureza inconsciente através de imagens nas paredes, pinturas, flores de plástico para enfeite, papel de parede no notebook ou no celular com imagens de natureza, o que gera uma aproximação artificial.

O ser humano passa a ter uma necessidade de estar próximo à Natureza como uma forma de lazer e bem-estar para fugir das obrigações que o meio urbano traz. A Natureza é mais rica do que se pensa, ela tem diversas finalidades sobre nós que vão além de bem-estar, e uma de suas funções é a Natureza com Terapêutica.

A Natureza proporciona efeitos terapêuticos quando tomamos um banho de floresta, a prática se dá o nome de “Shinrin-yoku”, desenvolvida no Japão, pode ser definida como “banhar-se na atmosfera da floresta ou absorver a floresta através dos próprios sentidos”. Os efeitos terapêuticos que as florestas podem promover são: relaxamento, redução do estresse e da ansiedade, diminuição do ritmo cardíaco e da pressão arterial, relaxamento muscular, redução dos pensamentos recorrentes da depressão, reforço do sistema imunológico, dentre inúmeros outros (RIBEIRO, 2017).

Segundo o médico Mazda Adli, psiquiatra e professor da Universidade Humboldt, de Berlim, "se a densidade e o isolamento social andam de mãos dadas, o estresse urbano pode acabar provocando doenças mentais na população de risco". Isso explicaria por que, segundo as estatísticas, na população urbana a possibilidade de sofrer depressão é 40% maior do que na rural. Um remédio contra isso se chama shinrin-yoku, o contato com a Natureza é primordial para a nossa saúde física e mental (MIRALLES, 2018). Por isso somos uma espécie que necessita do ambiente natural assim como qualquer outro. Ainda que tenhamos uma vida urbanizada rodeada de tecnologias, não podemos substituir a necessidade de estar conectados à Natureza por sermos totalmente pertencentes e dependentes dela. Um grande exemplo dessa dependência são os serviços ecossistêmicos que estão diretamente ligados ao bem-estar humano.

### **Serviços Ecossistêmicos**

Os Serviços Ecossistêmicos ou naturais são benefícios gratuitos que as pessoas obtêm da natureza direta ou indiretamente através dos ecossistemas, a fim de sustentar a vida no planeta. Segundo a Avaliação Ecossistêmica do Milênio (2005), os serviços ecossistêmicos são divididos em quatro categorias: serviços de abastecimento, de regulação, culturais e de suporte.

Os serviços de abastecimento têm relação com os estoques de matéria-prima utilizados pelo homem. Os seus produtos são consumidos tanto *in natura* como passam por processos de transformação nas indústrias. Os serviços de regulação têm seus benefícios obtidos a partir de processos naturais que regulam as condições ambientais, como por exemplo: controle do clima, polinização de plantas, controle de doenças e pragas. Seus benefícios dificilmente podem ser reproduzidos pela humanidade. Os serviços culturais trazem benefícios que promovem o lazer, a espiritualidade/religiosidade e a educação. E por fim, os serviços de suporte, que são a base para a existência dos demais, como ciclagem de nutrientes, formação de solo e etc.

Cada uma dessas categorias é fundamental para a sobrevivência desta geração e das futuras devido a sua importância, evidenciando a profunda dependência do homem em relação aos Serviços Ecosistêmicos. Torna-se claro que qualquer ação que vise aumentar a qualidade de vida das populações e acelerar o processo de desenvolvimento deve reconhecer explicitamente a importância dos serviços prestados pelos ecossistemas para as condições de vida humana (ANDRADE e ROMEIRO, 2009).

No entanto, as degradações dos ecossistemas naturais e dos fluxos de serviços por eles gerados provocam impactos nas populações. Diversos problemas ambientais são causados pela falta de conscientização que, conseqüentemente, acabam afetando na preservação dos Serviços Ecosistêmicos.

Sem isso podem resultar em perda de espaço verde natural, que dificilmente será recuperado e assim priva as futuras gerações de um "serviço de saúde natural". O contato com a Natureza pode oferecer consideráveis benefícios para a saúde mental e tem um efeito positivo nas comunidades (BIRD, 2007).

Nosso comportamento inconsciente com o meio ambiente dá origem a uma série de conflitos entre nossa necessidade inata de se relacionar com a Natureza como nosso ecossistema, e acabamos muitas das vezes nos desconectando. O desapego ao meio ambiente provoca a um comportamento dissociativo gerando sérios problemas. Nossa maneira de nos associarmos à Natureza tornou-se muitas vezes artificial (BURLS, 2007). É fundamental não subestimar a importância que nós temos de evitar uma catástrofe ecológica, as relações pessoais com a Natureza podem fornecer algumas orientações sobre a forma como as pessoas tratam o meio ambiente. A desconexão dos seres humanos com a Natureza pode estar contribuindo para a nossa destruição e dos sistemas naturais do planeta.

É importante estarmos conscientes em relação às questões ambientais, lembrando sempre o quanto precisamos da Natureza e de seus serviços prestados a nós que vão além dos quatro serviços ecossistêmicos citados e descritos acima; outro serviço gratuito que deve fazer parte da lista é a Natureza Terapêutica, principalmente, por trazer inúmeros benefícios aos seres humanos com a prática do shinrin-yoku ou banho de floresta. Através dessa imersão é despertado o sentimento de amor e pertencimento à Natureza descrito pela topofilia e biofilia que conseqüentemente irá resultarem um bom relacionamento entre o Homem e a Natureza.

### **Topofilia e Biofilia**

Há uma forte repercussão na vivência de muitas pessoas que relatam sua relação com ambientes naturais, estabelecidos como autênticos portais de reencontro com uma dimensão perdida da felicidade e de plenitude humana. Podemos dizer, nesse sentido, que expectativas de saúde, de bem-estar, de aproximação com o meio ambiente, combinam-se com a experiência contemporânea de valorização da Natureza.

A Topofilia diz muito com essa relação que temos com os ambientes naturais. A palavra Topofilia definida por Tuan (1980, p. 107) descreve o elo afetivo entre a pessoa e o lugar ou ambiente físico, deferindo profundamente em intensidade, sutileza e modo de expressão. Em um primeiro momento, a resposta ao meio ambiente pode ser basicamente estética, em outro momento, pode variar do efêmero prazer que se tem de uma vista, até a sensação de beleza, igualmente fugaz, mas muito mais intensa, que é subitamente revelada. Também pode ser tátil: o deleite ao sentir o ar, água, terra.

Tuan (1980, p. 129) afirma que “o meio ambiente pode não ser a causa direta da topofilia, mas fornece o estímulo sensorial que, ao agir como imagem percebida, dá forma às nossas alegrias e ideais”. A Topofilia é um elemento que nos faz sentir a natureza, o amor pelo lugar, que expõe sentimentos que podem ser despertados a partir de uma imagem percebida nos dando uma sensação de conforto, de prazer, de segurança e bem-estar.

Quando estamos imersos em uma área natural e buscamos equilibrar os pensamentos e as sensações, percebemos como podemos nos dar conta de uma infinidade de fenômenos que acontecem simultaneamente (MENDONÇA, 2015). Por meio da Topofilia, os aspectos ambientais inspiram respeito à Natureza por parte das pessoas, o que dá satisfação em cuidar e preservar o ambiente natural, sendo esse o foco da presente pesquisa.

Nesse mesmo seguimento, temos o conceito de Biofilia que é semelhante à Topofilia, mas no sentido biológico e não geográfico. O sentido de Biofilia seguindo ao pé da letra com origem no grego, significa amor pela vida. O biólogo americano E. O. Wilson que

desenvolveu este conceito em 1984 acredita que uma vez que evoluímos na Natureza, temos uma necessidade biológica de ligação com esta.

Temos em nós uma necessidade biológica de ligação emocional inata com outros organismos vivos e com a Natureza, por estarmos geneticamente determinados a amar o mundo natural. E esta afinidade pela Natureza é fundamental para a nossa saúde e bem-estar por todos os benefícios positivos que a natureza pode nos oferecer. “Adoramos a natureza, porque aprendemos a adorar coisas que nos ajudaram a sobreviver. Sentimo-nos confortáveis em contato com a Natureza, porque foi aí que vivemos a maior parte da nossa vida na Terra” (LI, 2018, pág. 24).

Acerca destes conceitos citados sobre Topofilia e Biofilia, nota-se o quão esses sentimentos se fazem presentes na Natureza Terapêutica por desencadearem emoções no mais profundo íntimo do ser humano, que leva a uma felicidade no simples fato de estarmos presentes em um ambiente natural, ouvindo sons relaxantes de pássaros, rios ou mar, o sol “batendo” nas árvores, por meio desses sentimentos topofílicos e biofílicos que incide a nossa conexão com a Natureza, que está dentro da ótica da Natureza Terapêutica pelo afeto que pode provocar.

É perceptível o quanto influencia nossos pensamentos e comportamentos sobre o meio ambiente, que através da Natureza Terapêutica, destaca-se o afeto e respeito pelo mundo natural. Se esse relacionamento pessoal com a Natureza for aumentado, pode ser uma maneira de diminuir certas atitudes sobre os problemas ambientais, transformando a preocupação com o meio ambiente em um comportamento ambientalmente responsável.

### **Ecologia Profunda**

No período da modernidade, a Revolução Industrial promoveu grandes avanços nos meios de produção e desenvolvimento econômico, a expansão das indústrias aumentou consideravelmente o número de cidades e, ainda, avanços tecnológicos os quais colhemos benefícios até nos dias atuais. No entanto, esse desenvolvimento desenfreado ocasionou também problemas que estamos a enfrentar atualmente, como: poluição urbana, poluição hídrica, desmatamento, aquecimento global, etc.

A partir da década de 1990, essas problemáticas ambientais chamaram atenção para o movimento ecologista por atentar às intervenções humanas na natureza. Junto a esse movimento, ocorreram grandes conferências e tratados ambientais para fomentar um desenvolvimento sustentável de maneira a adequar a eficiência econômica à proteção ambiental.

Uma solução viável para estes problemas seria uma mudança de paradigma através da perceptiva da Ecologia Profunda como uma nova visão de mundo holística, que concebe o mundo como um todo integrado, e não como uma coleção de partes dissociadas.

A Ecologia Profunda é uma expressão fundamentada pelo filósofo norueguês Arne Naess em 1973. O conceito defende que a Natureza possui um valor intrínseco, independentemente de seu valor usual pelo ser humano. Tem como principal objetivo mudar o foco da sociedade do Antropocentrismo para o Ecocentrismo, fazendo uma distinção entre “ecologia rasa” e “ecologia profunda”. A ecologia rasa é antropocêntrica, ela vê os seres humanos como situados acima ou fora da Natureza, atribuindo apenas um valor instrumental ou de uso. Na Ecologia Profunda, todos os seres possuem importância semelhante, reconhece o valor intrínseco de todos os seres vivos e concebe os seres humanos apenas como um fio particular na teia da vida (CAPRA, 2006, pág. 25 e 26).

A ideia da Ecologia Profunda preza que o ambiente como um todo deve ser respeitado independentemente dos seus benefícios utilitários para o uso humano, mantendo a mínima intervenção na Natureza. A interferência humana ou a destruição do mundo natural representa uma ameaça, não apenas para os seres humanos, mas para todos os organismos que constituem a ordem natural.

De acordo com Echeverria (1996), o equilíbrio ecológico e o antropológico definem limites para o crescimento, de forma que tais limites só podem ser ultrapassados às custas do comprometimento das condições de vida no planeta e da alteração da identidade sociocultural dos sistemas sociais. Para o ecocentrismo, é essencial o reconhecimento de que os humanos são parte da Natureza e não separados ou superiores a ela. Este reconhecimento baseia-se numa filosofia de acordo com a qual todos os organismos estão relacionados de modo profundo com o meio ambiente

Conforme Lovatto *et al.* (2011, pág. 131) a percepção ambiental precisa ser estimulada e, para que a mente humana atinja a plenitude no entendimento sobre si e sobre o seu espaço enquanto espécie, carece tocar as raízes da consciência, através do estímulo à constituição dos sentidos.

Tal estímulo que pode ser desenvolvido pela narrativa de que a Natureza Terapêutica tem esse grande potencial de mexer com a consciência através do estado emocional do sujeito. Dessa forma, a Ecologia Profunda deixa de ser somente uma teoria e passa a ser internacionalizado na prática.

No próximo capítulo será abordado como esses sentidos descritos através dos Serviços Ecosistêmicos, da Topofilia, Biofilia e Ecologia Profunda, correlacionados a Natureza Terapêutica, podem contribuir para a preservação e conservação ambiental por meio de uma conscientização atribuída por esses sentimentos.

## **CAPITULO II: EFEITOS DA NATUREZA TERAPÊUTICA**

### **Natureza Terapêutica**

A Natureza Terapêutica perpassa por cada tópico e conceito que foi citado no capítulo anterior. Todos os conceitos descritos criam uma narrativa em conjunto para entendermos um pouco mais sobre a Natureza Terapêutica e como ela interage com o ser humano. A compreensão de como a experiência na Natureza pode promover efeitos terapêuticos avançou através de estudos sobre a estética ambiental, motivações para recreação ao ar livre, satisfação em atividades em jardins, parques e áreas selvagens.

A expressão *shinrin-yoku* (banho de floresta) usada pela primeira vez em 1982 em referência ao urbanista que mergulha na Natureza para desfrutar de seus benefícios, pode ser expressa também como Natureza Terapêutica. Diversas pessoas que vivem em cidades e se sentem estressadas por várias razões, muitas vezes não fazem atividade física e consequentemente perdem seu senso emocional. No Japão, onde há parques terapêuticos como políticas públicas, muitas pessoas visitam florestas para aliviar o estresse, se sentir renovado ou até mesmo para melhorar sua saúde. Foi empregado pela Agência Florestal japonesa após resultados muito positivos de vários estudos sobre os efeitos curativos de ir para a floresta, mesmo que apenas uma vez por semana (MIRALLES, 2018).

Podemos ter uma verdadeira experiência de *shinrin-yoku* e receber os efeitos Terapêuticos da Natureza:

Há diversas maneiras de se praticar o banho de floresta, uma dessas maneiras é caminhar por um parque ou floresta e ouvir os sons do ambiente, tocar delicadamente as folhas das árvores sentindo sua textura, perceber os aromas, as cores e formas, inspirar e expirar calma e profundamente permitindo assim que todo o seu organismo entre em sintonia com a natureza que te rodeia. (RIBEIRO, 2017, p. 04).

Quando estamos imersos em uma área natural e buscamos equilibrar os pensamentos e as sensações, percebemos como podemos nos dar conta de uma infinidade de fenômenos que acontecem simultaneamente (MENDONÇA, 2015). É notável a comoção causada pela ideia de Natureza sobre os ideais de felicidade humana em nossos dias. Os aspectos cênicos e a potência dos lugares naturais como fontes de bem-estar não tem sido apenas argumentos da indústria do ecoturismo, das espiritualidades ou religiões.

De acordo com Tsunetsugu et al. (2009) declara que:

Ambientes florestais afetam os seres humanos através dos cinco sentidos, proporcionando estímulo de vários sentidos, como visão (paisagem), olfato (cheiro de madeira), audição (som de correntes ou farfalhar das folhas), sensação tátil (sensação das superfícies de árvores e folhas). Entradas de informação sensorial através dos cinco sentidos são processadas nas áreas sensoriais correspondentes do cérebro e são transmitidas através da interação entre as várias entradas sensoriais.

Esses sinais alcançam subsequentemente as áreas do cérebro que controlam emoções e funções fisiológicas, onde efetuam mudanças fisiológicas. (TSUNETSUGU et al, 2009).

De acordo com a autora Takayama (2014), o efeito terapêutico é considerado diferente dependendo dos tipos de árvores, o espaço, estrutura e atmosfera específica do ambiente florestal. Ao realizar uma pesquisa com 36 estudantes universitários do sexo masculino com idade de 20 a 24 anos em cada área de estudo onde o método da experiência foi passear na floresta por 15 minutos para analisar se houve mudança após passear na floresta. O resultado foi surpreendente, os sujeitos tiveram melhores sentimentos de espiritualidade, naturalidade e calma. A floresta ajudou a aliviar tensões emocionais, ansiedades, sentimentos de melancolia, fadiga e aumentou a vitalidade. Concluindo que ambientes naturais ajudam a promover a saúde e bem-estar.

As vivências de muitas pessoas que relatam sua relação com os ambientes naturais assimilam como autênticos portais de reencontro com uma dimensão perdida da felicidade e da plenitude humana, como observado nos trabalhos de campo da autora Takayama (2014), junto a grupos que participam de atividades de educação ambiental e de vivências religiosas ecologicamente orientadas. Podemos dizer, nesse sentido, que expectativas de saúde, de bem-estar, aproximação com o sagrado, e de cura combinam-se com a experiência de valorização da Natureza.

Dentro da prática terapêutica, uma abordagem baseada na Natureza tem sido empregada como um modelo de terapia, intitulado Nature Therapy (Berger, 2003, 2004, 2005), e como fonte de conceitos e práticas que podem ser integrados em qualquer modelo terapêutico. Natureza Terapêutica amplia o conceito clássico de "configuração" como estático, permanente e sob o controle da propriedade do terapeuta. Com isso, desenvolve conceitos e métodos que ajudam a sua operação na Natureza, pois o ambiente independente não só pode influenciar o ato terapêutico, mas também pode ser usado pelo terapeuta para abri-lo até dimensões adicionais (BERGER, 2008).

Outra expressão do que chamamos aqui de Natureza Terapêutica é o Friluftsliv (vida ao ar livre) enraizado na Noruega e na Suécia com o propósito de se reconectar com a natureza, significando um estilo de vida filosófica baseado em experiências da liberdade na natureza e a conexão espiritual com a paisagem. A recompensa desta ligação com a paisagem é tão forte capaz de despertar um novo nível de consciência e integridade espiritual (GELTER, 2000).

A Noruega é um pequeno país coberto por belas montanhas, fiordes, linhas costeiras e muito mais, então os noruegueses já vivem uma vida naturalmente "ao ar livre". O ecologista

e filósofo Arne Naess (fundador da Ecologia Profunda) é um norueguês que descreve sobre o Friluftsliv em seus livros, os quais se concentraram no impacto espiritual positivo da Natureza sobre os seres humanos e sua evolução (FERNANDES, 2019).

Lorenzo (2018) descreve um estudo sobre o Friluftsliv, diz que a perda de acesso à natureza pode ajudar a explicar a ligação entre urbanização e doença mental, incluindo ansiedade e depressão. Uma caminhada de 90 minutos em um ambiente natural mostrou diminuir os pensamentos negativos em participantes deprimidos. Com isto, observamos que podemos usar a Natureza como uma terapia potencial também para a doença mental.

Apesar de haver diversas expressões para descrever como os ambientes naturais podem influenciar positivamente na vida das pessoas, é certo dizer que a Natureza é Terapêutica. Todos os estudos levaram a um mesmo resultado surpreendente de satisfação quando estamos imersos na Natureza. Os gradientes de uma natureza selvagem, como ir a uma montanha, desertos, geleira, fica perceptível o senso de pequenez diante desse cosmos como um todo. Essa Natureza profunda e selvagem desperta a vontade de subir numa montanha como um ato de peregrinação, fazendo com que seja ocasionada uma profunda emoção, sendo o suprasumo da Natureza Terapêutica.

No entanto, é importante ressaltar a acessibilidade à Natureza Terapêutica, não é todo mundo que pode ou quer ir a uma natureza selvagem. Temos que prestar atenção nos parques urbanos, na arborização urbana, no conforto térmico e visual. Tudo isso faz com que apaziguemos essa vibração excedente da cidade, para transformar-se em uma cidade sustentável de verdade. Pois quando se fala de cidade sustentável, não é isso que falam, é preciso desestressar as cidades para que elas possam ser verdadeiramente sustentáveis. Cuidar das cidades é trazer a Natureza para dentro dela por meio de parques urbanos, ruas arborizadas. O quão mais conseguirmos trazer o verde e a vida no meio urbano melhor o resultado, mais perspicaz será o benefício dos fragmentos de uma Natureza Terapêutica.

Referimo-nos aqui a uma percepção que diz respeito, sobretudo, aos modos como populações urbanas dão sentido à contemplação de paisagens bucólicas, às incursões aos parques naturais, às montanhas, aos jardins botânicos e a espaços que são concebidos como santuários geralmente envolvendo a proteção de paisagens de grande beleza cênica. Soma-se a essa percepção a disseminação de uma sensibilidade ambiental difusa que se expressa tanto nas políticas públicas de criação de unidades de conservação e preservação, quanto nos movimentos ambientais de luta contra os grandes projetos de infraestrutura que põem em risco o patrimônio natural (CARVALHO, STEIL, 2013).

## Conscientização Ambiental

A consciência tem sua origem no processo mental do sujeito a partir de reconstruções internas. O conhecimento pode ser adquirido através da educação como transmissão, mas a conscientização seria algo mais complexo que requer a interação entre as várias realidades humanas e o ambiente (GUMES, 2005). Para que haja a conscientização, é necessária a presença da emoção, pois “são esses sentimentos que nos obrigam a repensar atitudes, mudar, evoluir” (CAVALCANTE, 2007, *apud* EVANS, 2002).

A experiência na Natureza Terapêutica desencadeia sentimentos ao se envolver diretamente. Tudo tende a funcionar mais efetivamente quando temos uma ligação emocional, ao combinarmos o senso de amor, de emoção e de conhecimento, isto contribuirá para uma conscientização, aumentando a nossa percepção ao cuidado que precisamos ter com o planeta. A conscientização ambiental é de extrema relevância para que as gerações presentes e futuras tenham equilíbrio ambiental mediante as suas ações.

Uma chave para a conscientização ambiental é a Educação Ambiental, podendo ser tanto formal quanto a não formal. No ensino formal a educação ambiental é especificada e desenvolvida nos currículos das instituições públicas e privadas vinculadas aos sistemas federais, estaduais e municipais de ensino. Já as ações e práticas educativas voltadas para a conscientização coletiva sobre as questões ambientais e à sua participação na defesa do ambiente são conhecidas como Educação Ambiental em nível não formal (REIS et al., 2012, p.51.).

A Natureza Terapêutica pode ser uma forma indireta de Educação Ambiental (não formal) ao “*interagir para amar e amar para preservar*”, trocando o *conhecer* a Natureza por *interagir* na Natureza. Trocar o racional pelo gosto à conexão com a Natureza. Podendo essa ser uma nova narrativa para atualizar a Educação Ambiental, podendo estreitar essa junção de educação. Natureza Terapêutica não se trata de um ensino formal, mas aborda um tipo de educação que pode ter impacto mais positivo do que a educação aprendida em instituições acadêmicas, é preciso viver a Natureza para aprender as formas de si mesmo com o lugar, entendendo o valor da preservação ambiental.

Entretanto, essa conscientização ocasionada pelo contato emocional com a Natureza pode estar ligada ao viés preservacionista ou conservacionista. Essa conscientização tem muita importância pois somente assim seremos capazes de utilizar os recursos naturais com equilíbrio, de integrar o meio ambiente com a qualidade de vida através da consciência

ecologicamente correta de preservação da fauna e da flora, construindo um planeta que proporcione qualidade de vida para presentes e futuras gerações.

### **Preservacionismo e Conservacionismo**

O Preservacionismo e o Conservacionismo são correntes ideológicas que surgiram no fim do século XIX, nos Estados Unidos, marcado pela história do movimento ambientalista mundial. Os termos Preservacionismo e Conservacionismo podem surgir confusão ou troca de seus significados. O autor McCormick (1992) traz a narrativa de forma bem ampla descrevendo detalhadamente cada fato que trazem significado a esses conceitos. Nos próximos parágrafos será abordada de forma concisa a distinção dessas correntes ideológicas, a fim de compreender suas diferenças.

Na Grã-Bretanha deu início ao movimento do ambientalismo após o aumento das cidades industriais que trouxeram consequências para sociedade. A saúde humana estaria ameaçada devido às emissões industriais e manufaturas. A exploração da Natureza nesse período foi intensa com a evolução da ciência e tecnologia. Houve muita matança de animais, principalmente, a matança de pássaros para fornecer plumagem para a moda feminina.

Segundo McCormick (1992), todos esses acontecimentos fizeram com que os britânicos agissem em prol da Natureza, e isso fez com que surgisse na Grã-Bretanha o primeiro grupo ambientalista privado do mundo em 1865: *Commons, Open Spaces, and Footpaths Preservation Society*, que promoveu campanhas pela preservação de espaços de áreas verdes urbanas. Através desse movimento de interesse e das pressões promovidas por *Commons Society*, os governos começaram a reservar áreas para o lazer público. O *National Trust*, organismo criado em 1893, com o objetivo de proteger a herança natural e cultural e adquirir terras e propriedades para preservação (FERREIRA, 2008). Esse movimento ambientalista também foi responsável pela criação de parques nacionais, como o Parque Nacional de Yellowstone, em 1872, nos Estados Unidos, que também teve a contribuição de John Muir que foi um pioneiro do pensamento ambientalista.

John Muir é um dos mais importantes defensores da preservação do oeste dos Estados Unidos por ser um questionador da visão antropocêntrica de natureza. É com base na visão desse estudioso que nasce na década de 1970 a corrente preservacionista (DIEGUES, 2008 apud BRITO, 2015).

O que marca essa corrente ideológica do Preservacionismo é a proteção total da Natureza independentemente de seu valor econômico ou utilitário. Por isso, a importância da

criação de Parques para a proteção integral da Natureza sem sofrer interferências externas que possam ser prejudiciais ao meio ambiente.

Já a corrente ideológica do Conservacionismo, presa pela conservação do meio ambiente, que diferente do Preservacionismo, poderá fazer uso de seus recursos naturais de forma sustentável e racional. Assim, sendo possível o desenvolvimento e crescimento econômico, mas sem destruir os recursos necessários às gerações futuras.

Aldo Leopold é considerado uma figura importante para a história do Conservacionismo nos Estados Unidos. Ele deu uma grande contribuição para essa corrente ideológica, pois demonstrava o amor de um preservacionista pela Natureza, mas trabalhou para integrar o ser humano às áreas naturais, atribuindo uma dimensão de maior acessibilidade e importância a elas. Leopold implantou a Ética da Terra com intenção de interiorizar a noção de comunidade e dos valores éticos a ela associados sendo essenciais para o desenvolvimento da “consciência ecológica” que inclui uma alteração do conteúdo da “educação para a conservação”. Esta extensão da ética à terra, inclui os solos, as águas, as plantas e os animais, é “uma possibilidade da evolução” e uma “necessidade ecológica” (FERREIRO, 2009).

No Brasil demorou um pouco mais para compor a consciência ecológica e o ambientalismo em relação aos países desenvolvidos, apesar de ter possuído fortes influências das manifestações e ativismo ambientalista da Europa e dos EUA. Essas discussões começaram a ter espaço em nosso país apenas em meados da década de 70 com o crescente aumento urbano e industrial. Com a criação da Secretaria Especial de Meio Ambiente – SEMA, Instituto Brasileiro do Meio Ambiente – IBAMA, e logo após o Ministério do Meio Ambiente – MMA consolidaram uma base sólida para construção da consciência ambiental na sociedade brasileira. A legislação brasileira atribui a proteção integral e “intocabilidade” à preservação e conservação dos recursos naturais, com a utilização racional, garantindo sua sustentabilidade e existência para as futuras gerações, à conservação (FERREIRA, 2008, p. 46).

No Preservacionismo as questões vão girar em torno da ética ambiental com um olhar mais purista, voltado para o ecocêntrismo onde não há negociação com a natureza, a vida não se discute, pois tem valor supremo. E o Conservacionismo vai girar em torno do pragmatismo voltado mais para o antropocêntrico, é mais compatibilista. De acordo com Soffiati (2007, p 238) “o preservacionismo transformou-se em ecologia profunda e o conservacionismo passou a ser uma mera expressão técnica.” Tendo em vista as ideologias acerca da Natureza

Terapêutica, o Preservacionismo é o que pode se enquadrar melhor em seus preceitos, somos pertencentes a Natureza pura e não extratores dela.

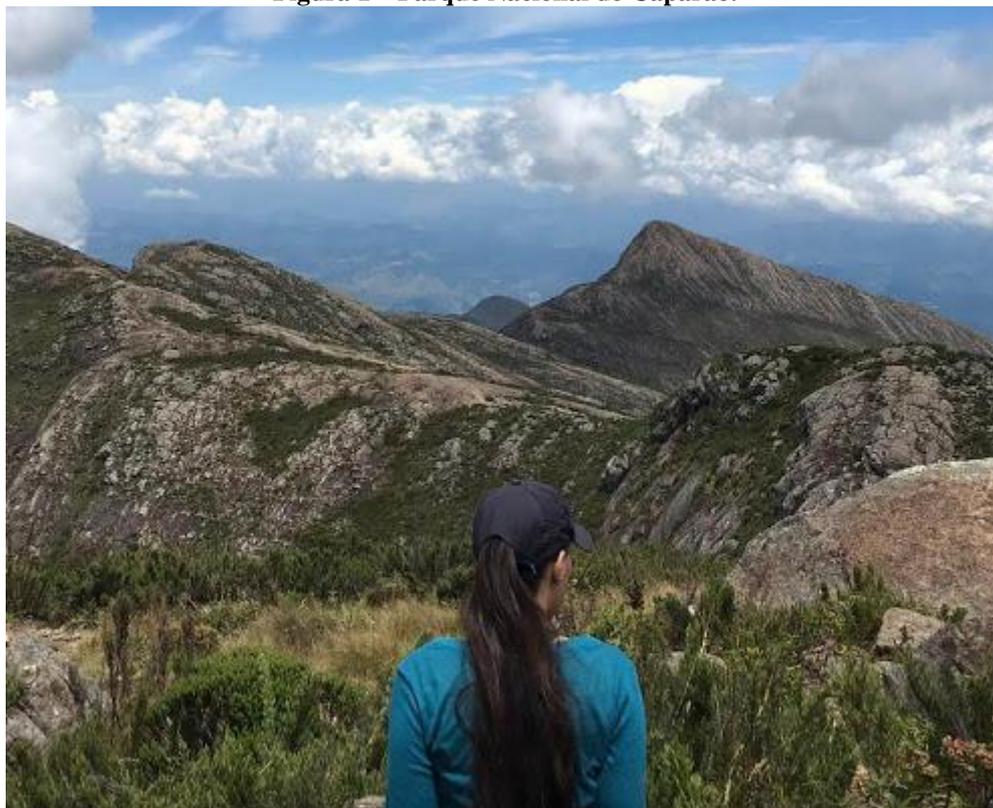
## CAPÍTULO III: PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

### Descrição da Área de Estudo

Para a concretização da presente pesquisa, foi realizado um levantamento empírico no Parque Nacional do Caparaó, localizado na divisa dos Estados de Minas Gerais e do Espírito Santo, representa uma extensa cadeia de relevo em um total de 318 km<sup>2</sup>. O lado do Parque no estado de Minas Gerais (MG) totaliza-se em 20,6%, abrange os municípios de Alto Caparaó, Alto Jequitibá, Caparaó e Espera Feliz. Já o restante de 79,4% do Parque está situado no estado do Espírito Santo (ES), que abrange os municípios de Divino de São Lourenço, Dolores do Rio Preto, Ibitirama, Irupi e Iúna. (MASSINI, 2017, p. 24.).

A escolha para realizar a pesquisa no Parque Nacional do Caparaó foi a partir de uma oportunidade de conhecer o local e por um interesse investigativo em saber a profundidade que o contato com a Natureza através do montanhismo pode proporcionar para o ser humano.

**Figura 1 – Parque Nacional do Caparaó.**



Fonte: Larissa Cristina de Oliveira, 02 de março de 2019.

De acordo com as informações do Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade – ICMBio, o Parque Nacional do Caparaó foi criado pelo Decreto Federal nº 50.646, de 24 de maio de 1961, e ampliado pelo Decreto Federal s/nº, de 20 de novembro de

1997. O Parque Nacional do Caparaó é um dos destinos mais procurados pelos adeptos do montanhismo no Brasil e oferece mais de 20 atrativos ou pontos de interesse turístico. Abriga o terceiro ponto mais alto do país, o Pico da Bandeira, com 2.892 metros de altitude. Além de uma vasta malha de trilhas que dão acesso a picos e mirantes, os visitantes podem experimentar banhos de cachoeira e em piscinas naturais.

**Figura 2 – Entrada do Parque Nacional do Caparaó lado do Espírito Santo (ES).**



Fonte: Larissa Cristina de Oliveira, 02 de março de 2019.

As Unidades de Conservação (UCs) possui a função de manter em equilíbrio os recursos naturais. Instituído o Sistema Nacional de Conservação da Natureza (SNUC), com a promulgação da Lei nº 9.985, de 18 de julho de 2000. A Lei do SNUC representou grandes avanços à criação e gestão das UC nas três esferas de governo (federal, estadual e municipal), pois ele possibilita uma visão de conjunto das áreas naturais a serem preservadas. Além disso, estabeleceu mecanismos que regulamentam a participação da sociedade na gestão das UC, potencializando a relação entre o Estado, os cidadãos e o meio ambiente.

No Projeto Básico (ICMBio) do Parque Nacional do Caparaó, são desenvolvidas as seguintes atividades na Unidade de Conservação (UC): a visitação que ocorre intensamente em diversas áreas do Parque, incluindo caminhadas, banhos, acampamentos, fotografia, contemplação, piquenique entre outras. A caminhada ao Pico da Bandeira é a atividade mais procurada pelos visitantes; a sensibilização, Educação Ambiental que ocorre principalmente por meio do programa de visitação escolar, com atividades previamente agendadas; ea pesquisana UC que é muito procurada por pesquisadores de universidades brasileiras e estrangeiras, sendo predominantes os estudos sobre a vegetação, a fauna e o turismo.

**Figura 3 – Mirante do Pico da Bandeira.**



Fonte: Larissa Cristina de Oliveira, 02 de março de 2019.

### **População e Amostra**

O objetivo delimitado neste estudo visa identificar como a Natureza Terapêutica pode contribuir para a conscientização ambiental a partir de uma experiência direta com a Natureza, portanto definiu-se como população indivíduos que realizam a imersão na Natureza por meio de trilhas e montanhismo.

Visto que se trata de uma análise de embasamento empírico e não há possibilidade de atingir todo o universo da população, o método da amostragem passa a ser a não probabilística por haver um critério imparcial de escolha dos respondentes.

### **Método de Pesquisa**

Para o desenvolvimento da pesquisa, foi realizado a abordagem de multimétodos, que segundo o autor Creswell (2010), “esses procedimentos se desenvolveram em resposta à necessidade de esclarecer o objetivo de reunir dados quantitativos e qualitativos em um único estudo”. A pesquisa teórica através de revisão da literatura cria argumentos acerca da legitimação das hipóteses. Juntamente com a pesquisa empírica implica a comprovação prática da problematização do trabalho por meio do estudo de campo.

O método utilizado com o objetivo de atingir a questão principal e as questões de apoio foi por meio de um questionário quantitativo estruturado com a maioria das perguntas fechadas para obter um resultado conciso. E com as perguntas abertas do questionário, identifica-se uma análise qualitativa das informações coletadas que demonstram as

percepções dos indivíduos diante da natureza, destacando seus comportamentos, sentimentos e emoções que se revelam ao longo da pesquisa, e também, verificar se através desses sentimentos pode haver uma conscientização ambiental.

### **Aplicação do questionário**

No dia 02 de março de 2019 estive presente ao Parque Nacional do Caparaó com um grupo de dez pessoas para fazer a trilha/escalada do Pico da Bandeira, que posteriormente responderiam o questionário online.

O questionário semiaberto foi desenvolvido no Google Forms (apêndice 1), uma ferramenta digital que facilita o trabalho além de favorecer com o meio ambiente por economizar papel. Por meio das redes sociais, como WhatsApp e Instagram, o questionário foi encaminhado para o público alvo da pesquisa que tiveram a experiência de imersão na Natureza, totalizando 38 respondentes.

Através do WhatsApp o questionário foi enviado nos grupos de pessoas que fizeram a trilha/escalada do Pico da Bandeira. No Instagram, contatei individualmente as pessoas que realizaram essa experiência por meio da hashtag #PicodaBandeira e #Caparaó.

O questionário tem ao todo, oito numerações de questões com vários subitens seguindo uma lógica de estrutura que se dividem em três blocos, o método para a análise dos dados será com base na divisão de três blocos.

O primeiro bloco é composto por questões fechadas com a numeração de 1 a 2 cada um com cinco afirmações de (a) a (e). Tem o objetivo de identificar a relação que o indivíduo possui com o meio ambiente e as emoções que podem ser desencadeadas através do contato com a Natureza, com o propósito de tentar responder as indagações dos objetivos específicos da pesquisa de analisar o desenvolvimento do senso de conexão com a Biofilia dos indivíduos que praticam vivências ambientais de imersão, verificando a forma que a Natureza pode agir terapêuticamente em cada pessoa.

O segundo bloco é composto por questões abertas com a numeração de 3 ao 6. Tem o objetivo de descrever o que acontece quando o indivíduo está imerso ao ambiente natural a fim de responder a problematização da pesquisa, tanto a questão principal como as questões de apoio.

O terceiro bloco é composto por questões fechadas com a numeração de 7 a 8. Cada questão tem dez afirmações de (a) a (j) mescladas sobre práticas de proteção e conservação ambiental. O objetivo desse bloco é de responder a hipótese do trabalho identificando se a

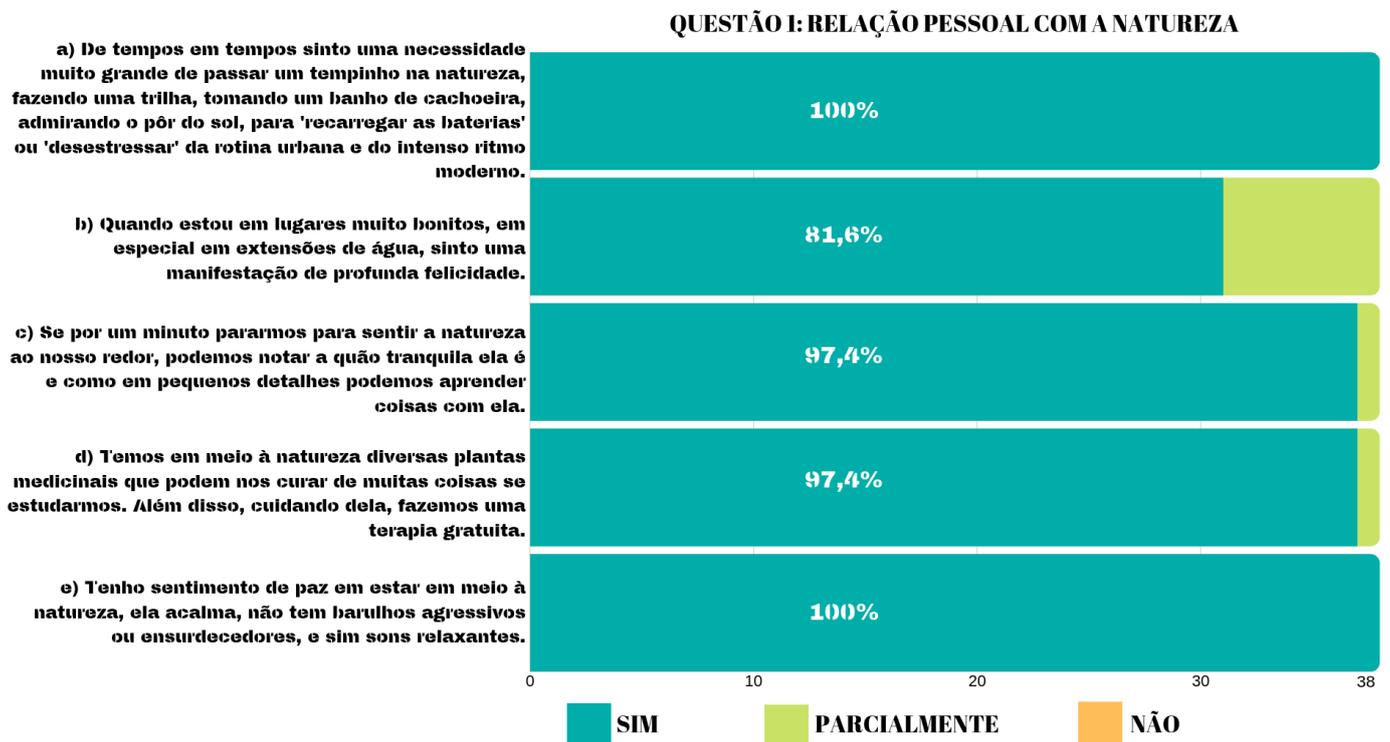
conscientização ambiental adquirida ela tende mais para um lado preservacionista ou conservacionista.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### Análise de Dados e Discussões

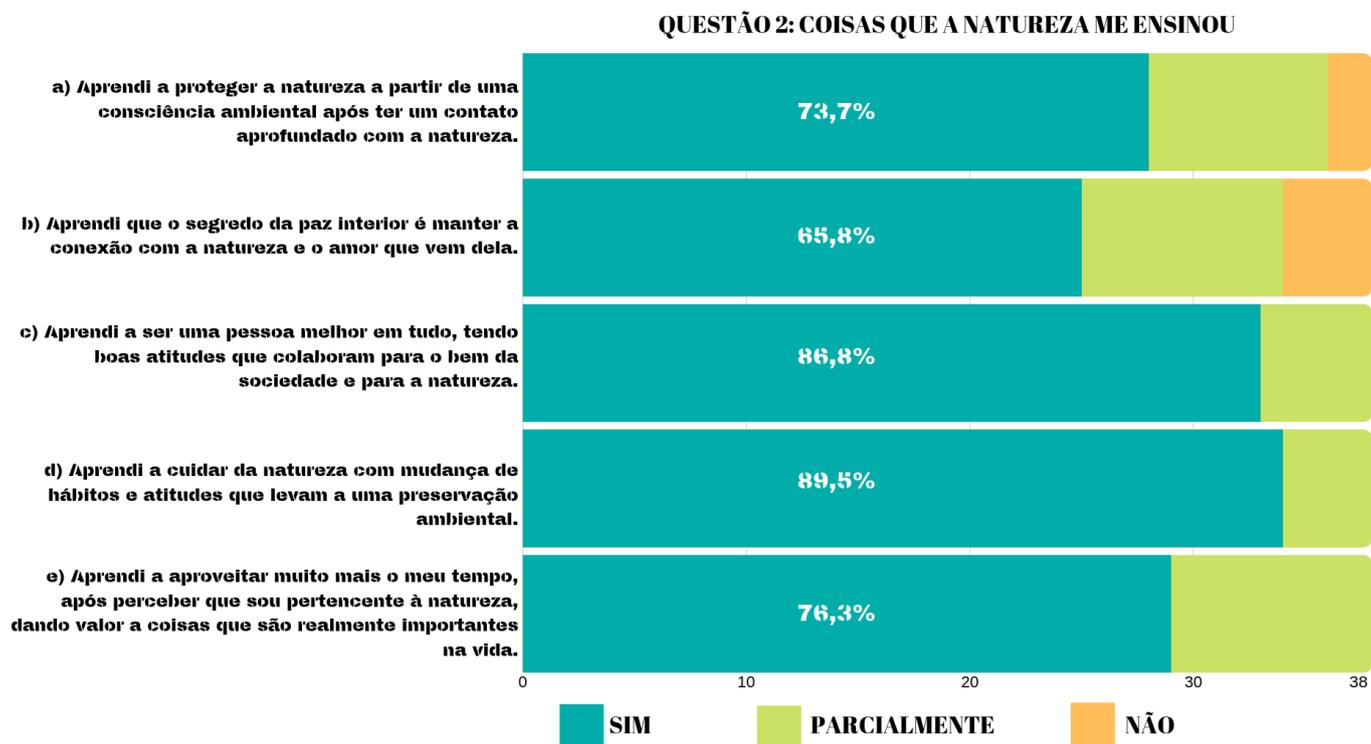
O questionário chegou a obter 38 respostas pelos indivíduos da amostragem. A análise de dados será realizada por meio das divisões de cada bloco. No primeiro bloco foram quantificadas as respostas em gráficos, vejamos a seguir.

Figura 4 – Gráfico do primeiro bloco do questionário questão 1.



Fonte: elaborado pela autora.

Figura 5 – Gráfico do primeiro bloco do questionário questão 2.



Fonte: elaborado pela autora.

Já com a primeira questão de nº1 (letra a) vemos que a totalidade da amostra sente uma necessidade muito grande de passar um tempo na Natureza, fazendo um contraponto com a estressante vida urbana. Não é uma vontade pura e simplesmente, é uma "necessidade muito grande", que 100% da amostra afirma possuir. Essa conexão ligada a necessidade que temos de passar um tempo na Natureza revela um sentimento de paz que 100% da amostra afirma possuir na questão de nº1 (letra e). As outras respostas da questão nº 1 letras B, C e D tiveram a maioria das respostas positivas apesar de ter uma pequena percentagem que responderam “parcialmente” nas afirmações atribuídas na questão 1.

Mas torna-se nítido que as pessoas atendem a um chamado intuitivo de conexão com a natureza, que 'naturalmente' o próprio corpo fala, e diz que está precisando reequilibrar as energias para restabelecer o bem-estar. São pessoas que de alguma forma prestam atenção a uma dimensão sutil da saúde humana e mantém sintonia com essa necessidade. Presume-se daí que a conexão com a Natureza, pelo menos de tempos em tempos quando estamos mergulhados em uma rotina estressante, é um aspecto necessário e fundamental para assegurar o bem-estar e o sentimento de paz, compensando o desequilíbrio da vida moderna que pulsa em um ritmo acelerado, não natural e, portanto, desumano.

Observando a tabela da questão de número 2 vemos que a maior porcentagem das respostas é “sim” tornando positivas as relações de aprendizagem com a natureza. Aprender coisas com a Natureza abordar uma dimensão pedagógica a partir de uma contemplação na natureza. Quando reconhecemos que a natureza é importante temos algum aprendizado. O que realmente estão aprendendo é o que pode ter gerado dúvidas para quem respondeu “parcialmente” ou “não”, outras abordagens poderiam ter sido mais claras.

"O aprendizado sequencial tem por objetivo proporcionar uma experiência genuinamente positiva com a natureza. Depois de uma sessão conduzida com sucesso, cada participante adquire uma nova, agradável e sutil conscientização de sua unidade com a natureza e uma intensa empatia com a vida. Você também descobrirá que as pessoas participarão com mais entusiasmo das discussões sobre o aspecto científico da história natural e da ecologia se você primeiro ajudá-las a ficar receptivas e inspiradas" (MENDONÇA, 2000 apud CORNELL, 1997:17).

O autor Louv (2014, p. 201) descreve como retiros na Natureza ou passar os fins de semana em lugares montanhosos podem aguçar a mente para o pensamento criativo gerando ideias inovadoras e produtividade, melhorando o desempenho no ambiente de trabalho ou na vida pessoal.

Silva (2015) no seu livro *Um Sábio na Natureza* diz “o que eu aprendi foi com o dia-a-dia, com a vivência, com as páginas e a sabedoria da natureza. A natureza é um livro, é sábia. Nunca vai haver um ser humano com capacidade de fazer todas as leituras da natureza, porque ela é infinita.” Isso demonstra o forte potencial que a Natureza tem a nos ensinar e nos capacitar.

O resultado do primeiro bloco demonstra a necessidade que temos de estar em um ambiente totalmente natural porque sentimos bem com isso, as vivências em trilhas ou montanhismo são como portais para aprendizagem onde a experiência ambiental relacionada a uma reflexão holística propicie descobertas que revelem caminhos de sensibilidades, da imaginação, da espiritualidade, conduzindo às vivências da paisagem mediante a recuperação e revitalização (MENDONÇA, 2000).

Para análise do segundo bloco, foi atribuído a nuvem de palavras (figura 6) para as questões de número 3 (apêndice 2) e 4 (apêndice 3) do questionário. As seguintes perguntas são: *Como você descreve os sentimentos foram despertados em si ao imergir no ambiente natural por meio das trilhas e ao vislumbrar a paisagem?; Sente-se mais entusiasmado? Descreva detalhadamente as sensações físicas e emocionais que a imersão na natureza lhe proporcionou.* Com o objetivo de tornar evidentes as palavras mais citadas ao descrever estes sentimentos e sensações que foram despertados nos indivíduos.

Figura 6 – Nuvem de palavras do segundo bloco questões 3 e 4 do questionário.



Fonte: elaborado pela autora.

Das 38 respostas, a palavra *Paz* foi a mais citada, totalizando 29 repetições. Se olharmos o significado de *paz* no dicionário veremos as seguintes definições: “estado de calma, de harmonia, de concórdia de tranquilidade, sossego; em que há silêncio e descanso; falta de problemas ou de violência; relação tranquila entre pessoas; estado de espírito de quem não se perturba”. A partir desses significados para a palavra *paz*, fica perceptível o poder que a natureza tem de influenciar diretamente em nossas emoções e no nosso humor.

Essas sensações estão ligadas aos sentimentos topofílicos que foram descritos por Tuan (1980). A Topofilia e a Biofilia são elementos que nos faz sentir a natureza, o amor pelo lugar, que expõe sentimentos que podem ser despertados a partir da vivência na Natureza, afirmando a tese da Natureza Terapêutica.

Observando esse conjunto de palavras podemos notar que não há uma única resposta que contradizem os benefícios da conexão com a Natureza para o bem-estar humano. Estar na Natureza temos mais tranquilidade, tornamos pessoas mais saudáveis e felizes. É um sentimento tão profundo que nos enchemos de gratidão.

A gratidão é um reconhecimento que a natureza está me dando algo muito valioso que se dá a partir de uma profunda conexão, não é só receber, é dar também. Outra palavra com o mesmo prefixo é a graça, a graça é uma dádiva, pois ela te concede alguma coisa que você precisa ser grato. Quando entramos num estado de graça e reconhecemos que somos uma peça subordinada a uma coisa maior, e por meio disso constatamos que o antropocentrismo passa a não ser relevante, a palavra gratidão problematiza isso. “É através da gratidão que reconhecemos os poderes vivos dos quais dependem as nossas vidas; através da gratidão, entramos num relacionamento consciente com eles; através da gratidão, podemos nos encontrar num estado de graça.” (SHELDRAKE, 1991)

Todo esse conjunto de sentimentos é o que dá sentido ao termo da Natureza Terapêutica, essa compreensão das propriedades Terapêuticas da Natureza pode ser intuitiva ou formal. De acordo com as respostas obtidas da questão de número 5 do questionário (apêndice 4), torna-se claro que essa compreensão é formal porque as palavras que refletem sentimentos e emoções aparecem muito, então é uma troca, tem um reconhecimento de fato, não sendo somente intuitiva.

Na pergunta da questão 5 (*Percebe que a natureza pode trazer efeitos terapêuticos? Descreva como.*) o entrevistado 9 respondeu:

“Sim, redução da ansiedade, do estresse e isso faz bem ao coração. O ar puro respirado na natureza também ajuda, porque geralmente estamos em muito contato com a poluição do ar das cidades grandes e esse ar puro vem ser um alívio para os pulmões.”

O entrevistado 28 respondeu da seguinte forma:

“Sim!!! Em meio a natureza conseguimos sentir todos os 5 sentidos do nosso corpo em grande escala nos trazendo um relaxamento em todo corpo. A audição ao ouvir só o barulho da natureza; o tato ao entrarmos em contato com cada detalhe da mata, das pedras; a visão, que nos faz enxergar coisas além do nosso entendimento; o olfato ao sentir o ar puro que só encontramos ali... E conseguimos sentir o cheiro de tudo; e o paladar, onde conseguimos achar gosto até nas águas das nascentes... uma experiência gratificante.”

O autor Tsunetsugu et al. (2009) diz que os cinco sentidos são transmitidos através da interação entre as várias entradas sensoriais que alcançam subsequentemente as áreas do cérebro que controlam emoções e funções fisiológicas, onde efetuam mudanças fisiológicas, podendo assim haver mudanças comportamentais.

O agir da Natureza Terapêutica é extremamente profundo, podemos confirmar a partir das experiências relatadas (apêndice 4) que vivenciamos algo muito precioso que precisa ser cuidado. Devemos retribuir, já que na Natureza recebemos muito mais que procuramos, por meio desta percepção que nos tornamos conscientes de nossas responsabilidades. E ser grato faz parte desse despertar.

Com a questão 6 do questionário (*Após esse contato com a natureza, você considera que houve um aumento em sua conscientização ambiental, visando o interesse com as causas ambientais de proteção e conservação? Descreva como.*) buscou identificar se realmente há uma conscientização ambiental a partir da vivência na Natureza Terapêutica, e o resultado foi bastante satisfatório (apêndice 5).

Segundo o entrevistado 24 diz: “Sim ao perceber o bem estar que a natureza fornece passa a valorizar e desejar que o ambiente seja preservado para poder retornar e para que outras pessoas também se beneficiem”.

O entrevistado 26 respondeu:

“Sim, com certeza, meus olhos são outros quando estou na natureza, estou sempre pensando na preservação desde a menos das plantas até a mais alta árvore assim como desde a menor formiga como o maior dos animais, além da conscientização em nunca deixar lixo na natureza e nem contribuir para que o lixo chegue até esse ambiente, além do meu lixo eu levo embora também o lixo que eu encontro no lugar, porque isso tudo é nosso, eu trato a natureza como minha própria casa, meu quintal.”

E o entrevistado 1 diz:

“Sim. Passei a ter consciência de que temos a responsabilidade de minimizar os danos causados aos meios naturais (fauna e flora). Proteger e promover ações para restaurar aquilo que está prestes a ser extinto e gerar riquezas através da exploração de forma responsável e consciente.”

Segundo o entrevistado 9, diz:

“Sim, principalmente com a proteção das áreas ambientais e dos animais. Fico de olho em projetos ambientais e o que o governo anda propondo para a Natureza, assino abaixo-assinados caso algum projeto danoso esteja em tramitação. A consciência sobre a conservação eu tenho desde criança, porque isso era muito forte na cidade onde eu morava e práticas de consciência ambiental sempre eram debatidas.”

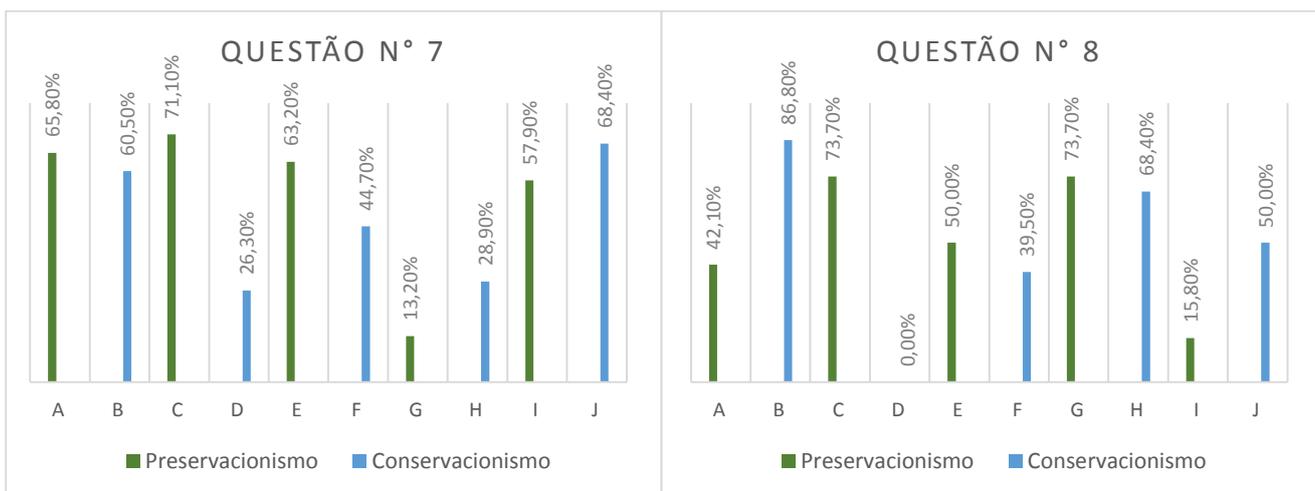
De acordo com as respostas, podemos afirmar que através do contato profundo com o ambiente natural por meio da Natureza Terapêutica há um aumento nos níveis de conscientização no sujeito, houve um despertar de um interesse na manutenção dessas áreas ambientais. Essa consciência é despertada por meio dos sentimentos que adquirimos na Natureza que nos dá a sensação de que fazemos parte dela e precisamos cuidar e proteger. Com a análise do terceiro bloco do questionário vejamos se essa conscientização pode ser preservacionista e/ou conservacionista.

**Figura 7 – Tabela do terceiro bloco do questionário com as questões.**

Terceiro bloco	Perguntas
Afirmações mescladas com ideias preservacionistas e conservacionistas Assinalar exatamente cinco afirmações.	a) Estimular a recuperação de áreas degradadas, especialmente áreas de recarga hídrica.
	b) Efetuar a coleta seletiva em minha casa e no ambiente de trabalho.
	c) Estimular a preservação dos ecossistemas naturais de Parques Nacionais pelo grande potencial ecológico e de beleza cênica.
	d) Restringir o uso de canudos plásticos nos restaurantes para combater a poluição.
	e) Plantar árvores para melhor arborização nas cidades.
	f) Estimular o envio dos materiais recicláveis às cooperativas de catadores.
	g) Jamais utilizar produtos que prejudicam o meio ambiente.
	h) Retornar pilhas e baterias usadas aos postos de reciclagem por serem lixo tóxico.
	i) Fazer minha parte para cuidar e proteger o meio ambiente.
	j) Fazer consumo Sustentável e Responsável.
Afirmações mescladas com ideias preservacionistas e conservacionistas Assinalar exatamente cinco afirmações.	a) É fundamental lutar pelo desmatamento zero, mantendo a preservação do ambiente natural.
	b) Uso racional dos recursos naturais com um desenvolvimento sustentável.
	c) Desenvolver o senso de pertencimento e conectividade com a natureza e com os seres que habitam nela.
	d) A defesa ambiental deveria focar somente no controle da poluição.
	e) Assegurar o conjunto das Unidades de Conservação e áreas protegidas.
	f) Não é possível produzir sem gerar impactos ambientais, mas eles podem ser mitigados.
	g) Garantir a preservação do patrimônio natural do país.
	h) Promover a Energia Sustentável.
	i) A defesa ambiental deveria focar na proteção das florestas.
	j) Instalação de PEVs (Pontos de Entrega Voluntária) de materiais recicláveis.

Fonte: elaborado pela autora.

**Figura 8 – Gráfico do terceiro bloco do questionário.**



Fonte: elaborado pela autora.

Nas questões de número 7 e 8 buscou identificar se há um parâmetro na conscientização ambiental adquirida pela natureza podendo ser preservacionista ou conservacionista, afim de responder a hipótese do presente trabalho.

Para isso, foram usadas afirmações que pudessem se aproximar à ideologia do Preservacionismo e Conservacionismo como práticas ambientais, usando cinco afirmações de cada ideia mescladas entre si, totalizando dez afirmações. A ideia é para o respondente selecionar exatamente cinco afirmações na qual mais se identificar.

Observando o gráfico acima (figura 8) vemos a complexidade ao notar um padrão entre os véis preservacionista e conservacionista. Na questão n°7 a afirmação mais selecionada tendo a porcentagem de 71,1% foi a letra “c” ligada ao Preservacionismo que diz: *Estimular a preservação dos ecossistemas naturais de Parques Nacionais pelo grande potencial ecológico e de beleza cênica.* E a segunda mais selecionada com a porcentagem de 68% da letra “j” ligada ao Conservacionismo diz: *Fazer consumo Sustentável e Responsável.* O que isso quer dizer? Ao mesmo tempo em que há uma vontade em estimular à preservação dos ecossistemas naturais as pessoas preferem fazer um consumo sustentável e responsável.

Na questão n°8 a maior porcentagem selecionada com 86,8% foi a afirmação ligada ao Conservacionismo da letra “b” que diz: *Uso racional dos recursos naturais com um desenvolvimento sustentável.* E a segunda afirmação mais selecionada são as de letra “c” e “g” com a mesma porcentagem de 73,7% ligadas ao Preservacionismo que diz: *Desenvolver o senso de pertencimento e conectividade com a natureza e com os seres que habitam nela; e Garantir a preservação do patrimônio natural do país.*

No entanto, o somatório do conjunto das respostas preservacionistas, das questões 7 e 8, deu 526,5 (52,65%) comparado com o somatório das respostas conservacionistas de 473,5 (47,35%), tendo uma diferença entre elas de 5,3%. Essa diferença quantitativa significa que há uma prevalência do Preservacionismo sobre o Conservacionismo, confirmando a hipótese da pesquisa. Teve uma maior inclinação para o Preservacionismo mas não deixou de lado o Conservacionismo.

A partir destes resultados pode se dizer que a postura preservacionista não é exclusiva, ela combina com a postura conservacionista, que aparece em menor proporção, um pouco em segundo plano. Não há um engajamento somente para as causas preservacionistas voltadas para a luta do desmatamento zero, estão interessados em que haja um uso racional dos recursos naturais, podendo ser possível somente com uma conscientização ambiental.

De acordo com a autora Rita Mendonça (2000), não há como expandir uma consciência conservacionista da natureza se a relação afetiva com ela não estiver impregnada na cultura de um povo, ela fala que Joseph Cornell não se cansa de dizer que o principal ingrediente para uma efetiva conservação dos espaços naturais é a afetividade. É interagindo com a natureza que vamos aprender a melhor forma de como cuidá-la, assim também, preservá-la.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a problematização orientadora da pesquisa queremos saber se o bem-estar trazido pela Natureza Terapêutica desperta um senso de conscientização ambiental a qual promoverá mudanças de atitude e comportamento em prol da defesa de proteção ambiental e, para qual direção essa imersão na Natureza Terapêutica conduz o sujeito dentro das possibilidades da conscientização ambiental, seja para um lado mais preservacionista ou conservacionista.

O apurado de informações mostra que é possível por meio da Natureza Terapêutica melhorar nosso relacionamento com o meio ambiente. Diversos problemas ambientais são causados pela falta de conscientização que, conseqüentemente, acabam afetando na preservação dos Serviços Ecossistêmicos.

Por meio dos resultados vemos que há uma prevalência do Preservacionismo sobre o Conservacionismo na consciência ambiental do sujeito ligado à defesa do meio ambiente, sendo assim, confirma-se a hipótese da pesquisa. No entanto, o mais importante é que isso se concretize na prática, não somente na teoria.

As relações pessoais com a Natureza fornecem algumas formas de como os seres humanos tratam o meio ambiente, um bom relacionamento pode transformar as ações de um indivíduo. Pode-se dizer que a Natureza Terapêutica é uma forma de Educação Ambiental não formal, interagindo com a Natureza aprendemos muito mais, justamente pelo contato que desperta sentimentos biofílicos e topofílicos. Sugere-se que no Parque Nacional do Caparaó seja promovido atividades de Educação Ambiental com a comunidade local e com os visitantes do Parque para desfrutar dos benefícios da Natureza e aprender a cuidar deste ecossistema.

A Gestão Ambiental visa o uso de práticas e métodos para reduzir os impactos ambientais. A partir de uma consciência ambiental adquirida pela Natureza Terapêutica, pode ser entendida como uma forma de Gestão Ambiental para mitigar os danos ao meio ambiente por meio de um melhor relacionamento entre o ser humano e a Natureza.

Entretanto, como explicar esse magnetismo intuitivo que nos conecta a Natureza? Como explicar a ideia de que “recarregamos as baterias” na Natureza? A ciência ainda não explica, contudo o indivíduo entende como algo necessário para assegurar seu bem-estar compensando o desequilíbrio da vida moderna.

A Natureza é esse ponto de encontro com valores e elementos essenciais à saúde e bem-estar, por meio do ambiente natural que encontramos a paz, tranquilidade,

pertencimento, conexão, relaxamento, gratidão e muito mais. Quem oferece esses sentimentos não é o urbano industrial, não é o mundo do consumo, é a natureza. *A Natureza é o remédio certo na dose certa.*

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Daniel Caixeta; ROMEIRO, Ademar Ribeiro. *Serviços ecossistêmicos e sua importância para o sistema econômico e o bem-estar humano*. Texto para Discussão. IE/UNICAMP n. 155, fevereiro, 2009.

BIRD, William. *Natural Thinking*. June 2007.

BERGER, Ronen. *Nature Therapy*. Natureza Therapy Center.2008.

BRITO, Bárbara Lis Rabelo; BRITO, Daguiete Maria Chaves; SOUZA, Ester Almeida de. *Pressupostos teóricos de proteção da natureza*. Planeta Amazônia: Revista Internacional de Direito Ambiental e Políticas Públicas. Macapá, n. 7, p. 141-147, 2015.

BURLS, Ambra Pedretti-. *Ecotherapy: a therapeutic and educative model*. Journal of Mediterranean Ecology vol. 8, 2007: 19-25.

CAPRA, Fritjof. *A Teia da Vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos*. São Paulo: Cultrix, 2006.

CARVALHO, Isabel Cristina de Moura; STEIL, Carlos Alberto. *Natureza e imaginação: o deus da ecologia no horizonte moral do ambientalismo*. Ambiente & Sociedade. São Paulo v. XVI, n. 4 p. 103-120 n out.-dez. 2013.

CAVALCANTE, Rodrigo. *O que é a consciência humana?*. Super Interessante, 2007. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/ciencia/o-que-e-a-consciencia-humana/>> Acesso em: 17 abril 2018.

CRESWELL, John W. *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto* / John W. Creswell ; tradução Luciana de Oliveira da Rocha. - 2. ed. - Porto Alegre: Artmed,2007. 248 p.: il. ;23cm.

ECHEVERRIA, Thaís Martins. *As relações homem-natureza e o dilema ecológico*. Temáticas, Campinas, 4(7):1-241, jan./jun. 1996.

ELIADE, Mircea. *O sagrado e o profano*. Lisboa: Livros do Brasil. s/d.

FERNANDES, Luciano. *Friluftsliv: conheça a filosofia cultural nórdica de reconexão com a natureza*. Blog de Escalada, março 2019. Disponível em: <<https://blogdescalada.com/o-que-e-friluftsliv/>> Acesso em 02 de abril de 2019.

FERREIRA, Ana Raquel Pinto Guedes. *História do movimento ambientalista: a sua trajetória no Piauí*. Teresina 2008.

FERREIRO, Maria de Fátima. *Direito de propriedade e Ética da Terra: o contributo de Aldo Leopold*. Ecadernos ces [Online], 05 | 2009, colocado online no dia 01 Setembro 2009, consultado a 14 Dezembro 2017. URL : <http://journals.openedition.org/eces/260> ; DOI : 10.4000/eces.260

FRANKLIN, Karen; PINHEIRO, Celso de Moraes. *Filosofia da Educação*. Curitiba PR, 2016.

GELTER, Hans. *Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life*. Canadian Journal of Environmental Education, 5, Summer 2000.

GONÇALVES, Júlio César. *Homem-natureza: uma relação conflitante ao longo da história*. *Saber acadêmico*, n 6 - Dezembro. 2008.

GUMES, Susan Mara Lacerda. *A construção da conscientização sócio-ambiental: formulações teóricas para o desenvolvimento de modelos de trabalho*. Paidéia, 2005.

HARTIG, Terry. *Green space, psychological restoration, and health inequality*. The Lancet, Volume 372, Issue 9650, Pages 1614 - 1615, 8 November 2008.

ICMBio, *Parque Nacional do Caparaó – Projeto Básico 2018*. Disponível em: <[http://www.icmbio.gov.br/portal/images/stories/servicos/2018/PBPN\\_caparao.pdf](http://www.icmbio.gov.br/portal/images/stories/servicos/2018/PBPN_caparao.pdf)> Acesso em 04 de abril de 2019.

JORDAN, Martin. *Tankin therapy outside – a narrative inquire into counseling and psychotherapy in outdoor natural spaces*. february 2013.

LI, Qing. *Shinrin-Yoku: a arte japonesa da terapia da floresta*. edição: Nascente, abril de 2018.

LIMA, Lucas Azevedo de; CALILI, Simone Amália. *Uma análise evolutiva acerca da relação homem - natureza da antiguidade até a contemporaneidade*. In: *Âmbito Jurídico*, Rio Grande, XVIII, n. 136, maio 2015. Disponível em: <[http://ambito-juridico.com.br/site/index.php?n\\_link=revista\\_artigos\\_leitura&artigo\\_id=16016](http://ambito-juridico.com.br/site/index.php?n_link=revista_artigos_leitura&artigo_id=16016)>. Acesso em agosto 2018.

LORENZO, Carolyn. *O que é o Friluftsliv? O conceito norueguês pode fazer uma grande diferença em sua saúde mental*. Bustle, novembro 2018. Disponível em <<https://www.bustle.com/p/what-is-friluftsliv-the-norwegian-concept-can-make-a-big-difference-in-your-mental-health-13115844>> Acesso em 02 de abril de 2019.

LOVATTO, Patrícia Braga et al. *Ecologia profunda: o despertar para uma educação ambiental complexa*. Agosto 2011.

MARQUES, Domingos Bruno Gonçalves. *A influência do preservacionismo americano sobre as comunidades tradicionais no Brasil*. *Amazônia em Foco*. Ed. Esp.: Temas Contemporâneos de Direitos Humanos, n. 3, p. 43-60, novembro 2014.

MASSINI, Victor Silveira. *A cobertura natural, o poder paisagístico e o turismo no Parque Nacional do Caparaó (ES-MG) segundo a hierarquia de paisagens de Georges Bertrand (1972)*. Vitória, 2017.

MCCORMICK, J. *Rumo ao Paraíso: a história do movimento ambientalista*. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1992.

MENDONÇA, Rita. *Atividades em áreas naturais*. São Paulo: Instituto Ecofuturo, 2015.

MENDONÇA, Rita. *A experiência na natureza segundo Joseph Cornell: A educação pelas pedras-ecoturismo e educação ambiental*. Célia Serrano (org.) São Paulo: Editora Chronos, 2000.

MIRALLES, Francisc. *A nova moda de estresse que vem do Japão: A técnica do shinrin-yoku exalta os inumeráveis benefícios de mergulhar na natureza*. El País, novembro 2018. Disponível em:

<[https://brasil.elpais.com/brasil/2018/11/06/eps/1541505726\\_814329.html?id\\_externo\\_rsoc=whatsapp](https://brasil.elpais.com/brasil/2018/11/06/eps/1541505726_814329.html?id_externo_rsoc=whatsapp)> Acesso em 21 de janeiro de 2019.

NAESS, Arne. *The Shallow and the Deep, Long-Range Ecology Movement. A Summary*. University of Oslo, July 2010.

PADUA, Suzana. *Afinal, qual a diferença entre conservação e preservação?*. O Eco, 02 de fevereiro de 2006. Disponível em: < <https://www.oeco.org.br/colunas/suzana-padua/18246-oeco-15564/>> Acesso em: 26 de março de 2019.

PLIENINGER, Tobias; HORST, Dan van der; SCHLEYER, Christian; BIELING, Claudia. *Sustaining ecosystem services in cultural landscapes*. Ecology and Society 19(2): 59. 2014.

RANTANEN, Jyri. *Reconnecting with Nature And Pro-environmental consciousness & Behavior*. Tese para o cumprimento da Master of Science em Gestão e Política Ambiental. Lund, Suécia, setembro de 2009.

REIS, Luiz Carlos Lima dos; SEMÊDO, Luzia Teixeira de Azevedo Soares; GOMES, Rosana Canuto. *Conscientização ambiental: da educação formal a não formal*. Revista Fluminense de Extensão Universitária, Vassouras, v. 2, n. 1, p. 47-60, jan/jun., 2012.

RIBEIRO, Antonia Samir. *Relatório diálogos ICMBio: saúde, parques e reservas – banho de floresta*. Novembro de 2017. Disponível em:

<[http://www.icmbio.gov.br/portal/images/stories/Documentos/dcom\\_materia\\_Relat%C3%B3rio\\_Di%C3%A1logos\\_Banho\\_de\\_Floresta\\_2.pdf](http://www.icmbio.gov.br/portal/images/stories/Documentos/dcom_materia_Relat%C3%B3rio_Di%C3%A1logos_Banho_de_Floresta_2.pdf)> Acesso em: 21 de janeiro de 2019.

SAFATLE, Amália. *A contribuição da natureza ao bem-estar humano*. Disponível em:

<<http://www.p22on.com.br/2015/10/02/a-contribuicao-da-natureza-ao-bem-estar-humano/>>

Acesso em 30 de junho 2017.

SANTOS, Joseane Aparecida Euclides dos; IMBERNON, Rosely Aparecida Liguori. *A concepção sobre “natureza” e “meio ambiente” para distintos atores sociais*. TERRÆ DIDÁTICA 10-2:151-159 2014.

SHELDRAKE, Rupert. *O Renascimento da Natureza: o reflorescimento da Ciência e Deus*. Editora Cultrix LTDA, São Paulo, SP. Copyright 1991.

SILVA, Francisco Lucas da. *Um sábio na natureza*. Natal : IFRN, 2015. 176 p.

SOFFIATI, Arthur. *Ecologismo: a primeira utopia planetária*. *Morus: Utopia e Renascimento*, n.4:233-244. 2007.

TAKAYAMA, Norimasa. *The therapeutic effect of taking in the atmosphere of a forest*. Jun 2014.

TUAN, Yi-Fu. *Topofilia: um estudo da percepção, atitudes e valores do meio ambiente*. São Paulo: DIFEL, 1980.

TSUNETSUGU, Yuko; PARK, Bum-Jin; MIYAZAKI, Yoshifumi. *Tendências na pesquisa relacionada ao “Shinrin-yoku” (considerando a atmosfera da floresta ou o banho na floresta) no Japão*. *Saúde Ambiental e Medicina Preventiva* 2009. Disponível em: <<https://environhealthprevmed.biomedcentral.com/articles/10.1007/s12199-009-0091-z>> Acesso em: 21 de janeiro de 2019.

## APÊNDICES

**APÊNDICE 1** – Questionário Efeitos da Natureza Terapêutica para a Conscientização Ambiental.

### **QUESTIONÁRIO – EFEITOS DA NATUREZA TERAPÊUTICA PARA A CONSCIENTIZAÇÃO AMBIENTAL**

*Prezado(a), você está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa para o Trabalho de Conclusão de Curso da graduação em Gestão Ambiental da Universidade de Brasília (UnB), sobre a conscientização ambiental através da Natureza Terapêutica. Responda o questionário somente se tiver a prática de realizar imersão na natureza e tiver o contato aprofundado com a mesma. Pedimos sua colaboração para o avanço da pesquisa, sua participação é voluntária e sigilosa. Grata! - Larissa Cristina de Oliveira*

#### **1) Responda SIM, NÃO ou PARCIALMENTE para as afirmações abaixo.**

- a) De tempos em tempos sinto uma necessidade muito grande de passar um tempinho na natureza, fazendo uma trilha, tomando um banho de cachoeira, admirando o pôr do sol, para 'recarregar as baterias' ou 'desestressar' da rotina urbana e do intenso ritmo moderno.  
( ) Sim ( ) Não ( ) Parcialmente
- b) Quando estou em lugares muito bonitos, em especial em extensões de água, sinto uma manifestação de profunda felicidade.  
( ) Sim ( ) Não ( ) Parcialmente
- c) Se por um minuto pararmos para sentir a natureza ao nosso redor, podemos notar a quão tranquila ela é e como em pequenos detalhes podemos aprender coisas com ela.  
( ) Sim ( ) Não ( ) Parcialmente
- d) Temos em meio à natureza diversas plantas medicinais que podem nos curar de muitas coisas se estudarmos. Além disso, cuidando dela, fazemos uma terapia gratuita.  
( ) Sim ( ) Não ( ) Parcialmente
- e) Tenho sentimento de paz em estar em meio à natureza, ela acalma, não tem barulhos agressivos ou ensurdecadores, e sim sons relaxantes.  
( ) Sim ( ) Não ( ) Parcialmente

#### **2) Responda SIM, NÃO ou PARCIALMENTE para as afirmações abaixo. Coisas que a natureza me ensinou:**

- a) Aprendi a proteger a natureza a partir de uma consciência ambiental após ter um contato aprofundado com a natureza.  
( ) Sim ( ) Não ( ) Parcialmente

- b) Aprendi que o segredo da paz interior é manter a conexão com a natureza e o amor que vem dela.  
 Sim  Não  Parcialmente
- c) Aprendi a ser uma pessoa melhor em tudo, tendo boas atitudes que colaboram para o bem da sociedade e para a natureza.  
 Sim  Não  Parcialmente
- d) Aprendi a cuidar da natureza com mudança de hábitos e atitudes que levam a uma preservação ambiental.  
 Sim  Não  Parcialmente
- e) Aprendi a aproveitar muito mais o meu tempo, após perceber que sou pertencente à natureza, dando valor a coisas que são realmente importantes na vida.  
 Sim  Não  Parcialmente

**3) Como você descreve os sentimentos foram despertados em si ao imergir no ambiente natural por meio das trilhas e ao vislumbrar a paisagem?**

---

---

---

---

**4) Sente-se mais entusiasmado? Descreva detalhadamente as sensações físicas e emocionais que a imersão na natureza lhe proporcionou.**

---

---

---

---

**5) Percebe que a natureza pode trazer efeitos terapêuticos? Descreva como.**

---

---

---

---

**6) Após esse contato com a natureza, você considera que houve um aumento em sua conscientização ambiental, visando o interesse com as causas ambientais de proteção e conservação? Descreva como.**

---

---

---

---

**7) Visando as coisas que aprendemos com a natureza, assinale exatamente 5 afirmações abaixo que você considera importante fazer para cuidar do meio ambiente após ter vivenciado a experiência na natureza:**

- a) Estimular a recuperação de áreas degradadas, especialmente áreas de recarga hídrica
- b) Efetuar a coleta seletiva em minha casa e no ambiente de trabalho
- c) Estimular a preservação dos ecossistemas naturais de Parques Nacionais pelo grande potencial ecológico e de beleza cênica.
- d) Restringir o uso de canudos plásticos nos restaurantes para combater a poluição.
- e) Plantar árvores para melhor arborização nas cidades.
- f) Estimular o envio dos materiais recicláveis às cooperativas de catadores.
- g) Jamais utilizar produtos que prejudicam o meio ambiente.
- h) Retornar pilhas e baterias usadas aos postos de reciclagem por serem lixo tóxico.
- i) Fazer minha parte para cuidar e proteger o meio ambiente.
- j) Fazer consumo Sustentável e Responsável.

**8) Para cada uma das questões abaixo assinale exatamente 5 afirmações que você mais concorda para o bem da natureza.**

- a) É fundamental lutar pelo desmatamento zero, mantendo a preservação do ambiente natural.
- b) Uso racional dos recursos naturais com um desenvolvimento sustentável.
- c) Desenvolver o senso de pertencimento e conectividade com a natureza e com os seres que habitam nela.
- d) A defesa ambiental deveria focar somente no controle da poluição.
- e) Assegurar o conjunto das Unidades de Conservação e áreas protegidas.
- f) Não é possível produzir sem gerar impactos ambientais, mas eles podem ser mitigados.
- g) Garantir a preservação do patrimônio natural do país.
- h) Promover a Energia Sustentável.
- i) A defesa ambiental deveria focar na proteção das florestas.
- j) Instalação de PEVs (Pontos de Entrega Voluntária) de materiais recicláveis.

Disponível em: <https://forms.gle/hcQ6jfoMKJbCQVd38>

**APÊNDICE 2** – Respostas abertas do questionário referente ao segundo bloco. Questão 3.

**3) Como você descreve os sentimentos foram despertados em si ao imergir no ambiente natural por meio das trilhas e ao vislumbrar a paisagem?**

<b>ENTREVISTADO 1:</b> Os sentimentos de alegria, tranquilidade e pertencimento ao conjunto da criação de Deus.
<b>ENTREVISTADO 2:</b> Uma conexão com nossa ancestralidade. Sinto que na montanha é o que eu sou e o lugar que devo sempre estar.
<b>ENTREVISTADO 3:</b> Muito bom incrível.
<b>ENTREVISTADO 4:</b> Profunda conexão com Deus
<b>ENTREVISTADO 5:</b> Por ter morado em chácara e a família até hoje preserva residências no campo para laser.
<b>ENTREVISTADO 6:</b> Me sinto muito feliz, pertencente e conectado à natureza e ao universo, pois todos somos um só!
<b>ENTREVISTADO 7:</b> Experiência ímpar
<b>ENTREVISTADO 8:</b> Sentimento de liberdade, paz, sossego.
<b>ENTREVISTADO 9:</b> Sentimentos de paz, tranquilidade e conexão com a Natureza/Universo.
<b>ENTREVISTADO 10:</b> Paz é o maior sentimento que sinto em meio a trilhas. Paz, mansidão e gratidão. A natureza tem o poder de despertar, em mim, o sentimento de liberdade e calma.
<b>ENTREVISTADO 11:</b> É simplesmente maravilhoso ficar apenas você e a calma da natureza. Olhar para as belas paisagens, ouvir os sons relaxantes das águas e dos animais... É fantástico!
<b>ENTREVISTADO 12:</b> Livre ....
<b>ENTREVISTADO 13:</b> Tranquilidade, paz, gratidão
<b>ENTREVISTADO 14:</b> Sentimento de paz e felicidade!
<b>ENTREVISTADO 15:</b> Profundo
<b>ENTREVISTADO 16:</b> Paz
<b>ENTREVISTADO 17:</b> Superação, respeito e gratidão.
<b>ENTREVISTADO 18:</b> Ver o quanto Deus é maravilhoso em nossas vidas, com uma natureza tão perfeita, que se cuidarmos dela, ela cuida de nós. Meu contato com trilhas e montanhas trouxe a calma e a paz que eu precisava. Não tenho mais medos bobos, como de altura ou cachoeiras, que agora eu amo. Melhorei a ansiedade, alergias e ainda o preparo físico!
<b>ENTREVISTADO 19:</b> paz, tranquilidade, contemplação.
<b>ENTREVISTADO 20:</b> É uma sensação de superação, por exemplo, subir uma montanha, não é fácil, quantas vezes você pensa em desistir, acha que não vai conseguir, mas você segue em frente e chega lá no topo. É a analogia da vida, terão muitas pedras pelo caminho, mas a gente alcança os nossos objetivos.
<b>ENTREVISTADO 21:</b> Plenitude felicidade gratidão
<b>ENTREVISTADO 22:</b> Sentimentos de liberdades e positivities
<b>ENTREVISTADO 23:</b> Senti muita paz interior, somente o presente importava, nada mais. Estar em contato com a natureza é a forma mais eficaz de “desligar” a mente dos problemas.

<b>ENTREVISTADO 24:</b> Paz, gratidão, emoção, sensação de pertencimento e conexão
<b>ENTREVISTADO 25:</b> É bom, mas o contato excessivos gera os mesmos estresse que tem em centros urbanos
<b>ENTREVISTADO 26:</b> Uma sensação de liberdade indescritível, onde cada problema do nosso cotidiano fica pra traz, dando lugar a uma paz interior e harmonia, física e espiritual.
<b>ENTREVISTADO 27:</b> Sabe quando você começa a sentir algo no seu corpo e não sabe o que é? Desde a minha infância eu vivo em meio a natureza, meus pais eram agricultores e morávamos em fazendas. Com 10 anos eu cheguei a cidade e a princípio era meio que uma mescla de cidade e roça, gostei muito das novidades e o acesso a natureza bem menor não incomodava ainda. 7 anos depois, mudei para um lugar totalmente urbano e lá sim comecei a sentir muita falta da natureza, mas eu não sabia o que era ainda. Eu e meu irmão começamos a organizar trilhas a pé e de bike para nós conectar novamente a natureza e isso nos fazia muito bem, nós dava mais energia e aquela sensação de falta no coração foi sendo suprida. A minha conexão à natureza me faz sentir parte de algo muito maior, me faz sentir zelador de alguma forma, me faz sentir sendo retribuído por amar e fazer parte de tudo que existe, me faz ter Fé e ver o quanto Deus é infinito.
<b>ENTREVISTADO 28:</b> Sentimento de gratidão, calma e frescor.
<b>ENTREVISTADO 29:</b> Paz, leveza, tranquilidade, calma e superação
<b>ENTREVISTADO 30:</b> É uma sensação de paz, gratidão e felicidade, e sensacional você ficar contemplado a natureza, cada detalhe dela.
<b>ENTREVISTADO 31:</b> Paz, conexão com a essência natural do ser.
<b>ENTREVISTADO 32:</b> Paz e tranquilidade
<b>ENTREVISTADO 33:</b> Sentimento de libertação e alívio
<b>ENTREVISTADO 34:</b> Alegria, paz, amor, realização renovo e vitalidade
<b>ENTREVISTADO 35:</b> Coragem, euforia, entusiasmo, etc...
<b>ENTREVISTADO 36:</b> Energizantes e sentimentos de paz e alegria.
<b>ENTREVISTADO 37:</b> Paz
<b>ENTREVISTADO 38:</b> Satisfação, contentamento, deslumbramento, contemplação, paz

**APÊNDICE 3 – Respostas abertas do questionário referente ao segundo bloco. Questão 4.**

**4) Sente-se mais entusiasmado? Descreva detalhadamente as sensações físicas e emocionais que a imersão na natureza lhe proporcionou.**

<b>ENTREVISTADO 1:</b> Sim. Sinto meu organismo funcionar melhor em momentos de contato com ambientes naturais, despreocupado com os problemas cotidianos e permaneço em estado de contemplação.
<b>ENTREVISTADO 2:</b> Os primeiros anos de prática do montanhismo são regados de adrenalina e desafio, querendo sempre superar obstáculos. Após entender o que é a montanha, a paz reina, sendo que o principal motivo de estar lá é aprender sobre quem eu sou.
<b>ENTREVISTADO 3:</b> Sentimento de paz . Sentimento de bem estar físico e mental. Emocional
<b>ENTREVISTADO 4:</b> Sensação de paz, tranquilidade ao ouvir o barulho do vento nas folhas da vegetação.O cheiro da terra molhada da chuva e do capim, o mugido do gado, o leite tirado na hora e as frutas tiradas do pé me lembram a infância que foi maravilhosa.
<b>ENTREVISTADO 5:</b> Tranquilidade, paz, revigoramento
<b>ENTREVISTADO 6:</b> Sinto que recarrego minhas energias ao estar em contato direto com ambientais naturais, especialmente trilhas, cachoeiras, as matas... A sensação de gratidão pela oportunidade de comungar dessas belezas naturais é imensa, é uma dádiva divina que temos ao nosso redor!
<b>ENTREVISTADO 7:</b> .
<b>ENTREVISTADO 8:</b> Restaura a energia, melhora o ânimo, principalmente quando exige um certo grau de dificuldade. O sentimento de superação ao esforço exigido juntamente a contemplação das belezas naturais.
<b>ENTREVISTADO 9:</b> Sinto entusiasmo, mas principalmente gratidão por poder apreciar lugares naturais tão fascinantes.
<b>ENTREVISTADO 10:</b> Sinto uma grande vontade de viver e uma energia realmente contagiante.
<b>ENTREVISTADO 11:</b> Quando estou na natureza pura, me sinto mais disposto a fazer as coisas, parece que eu não posso ficar parado!
<b>ENTREVISTADO 12:</b> Relaxar ,ar puro ....
<b>ENTREVISTADO 13:</b> Bem estar, leveza, emoção
<b>ENTREVISTADO 14:</b> Na natureza eu me sinto muito mais animado, "vivo" e sempre disposto!
<b>ENTREVISTADO 15:</b> Profunda paz
<b>ENTREVISTADO 16:</b> Paz tranquilidade relaxada
<b>ENTREVISTADO 17:</b> Acho que não há descrição melhor (pra mim particularmente) do que o valor da simplicidade, em todas as suas vertentes. Simplicidade dos sentidos mais primitivos aos mais elevados; simplicidade dos sentimentos, do homem em comunhão com a natureza.
<b>ENTREVISTADO 18:</b> Melhorei a ansiedade e preparo físico. Fico super empolgada quando estou me preparando para conhecer um novo lugar ou mesmo visitar lugares já conhecidos, pois em cada trilha, a gente aprende ou conhece coisas novas na natureza!
<b>ENTREVISTADO 19:</b> sim, mais disposta, mais centrada

<b>ENTREVISTADO 20:</b> A sensação é de viver o aqui e o agora, o momento presente sem se questionar sobre o passado ou pensar no futuro.
<b>ENTREVISTADO 21:</b> Adrenalina mais animação euforia vontade de chorar
<b>ENTREVISTADO 22:</b> Mta felicidade
<b>ENTREVISTADO 23:</b> Além de sentir paz, estar em contato com a natureza me revigora, me sinto mais entusiasmada no meu dia a dia.
<b>ENTREVISTADO 24:</b> Sim, sinto tranquilidade e desapego ao perceber que posso sentir completude e felicidade em momentos simples
<b>ENTREVISTADO 25:</b> Tenho melhoras cognitivas, respiração e corporal. Porém sinto uma ansiedade parecida crônica quando fico muito tempo sem ter contato com natureza, o que pode ser um maléfico aos vícios humanos
<b>ENTREVISTADO 26:</b> Sim. O corpo fica leve ao som dos pássaros, cachoeiras ou até mesmo das folhas balançando entre as árvores, dando uma vontade de viver tudo aquilo aproveitando cada instante como se todos aqueles sons e paisagens fossem feitos especialmente pra nos fazer sentir essa conexão entre nós e a natureza.
<b>ENTREVISTADO 27:</b> Quando criança e até mesmo adolescente eu sentia uma energia que vibrava muito e me deixava muito sorridente por estar imerso a natureza, não sabia explicar mas eu sempre queria estar no meio do mato, para me sentir bem. Depois de estudar na faculdade sobre os hormônios que são liberados em determinadas atividades e vivências eu percebo como é fantástica a natureza.
<b>ENTREVISTADO 28:</b> Nos faz perceber como já judíamos tanto da natureza sem ter noção alguma de que precisamos dela para sobreviver. Nos mostra como somos capazes de nos superar fisicamente e mentalmente, nos deixando mais fortes e conscientes de buscar um mundo melhor.
<b>ENTREVISTADO 29:</b> Descarga emocional no esforço físico com forte sensação de superação, ansiedade em voltar e descobrir lugares e coisas novas sempre antes do contato e alívio de dores que não sejam as crônicas
<b>ENTREVISTADO 30:</b> Sim muito! Me sinto liberta e mais solta. Parece que quando estou em meio da natureza fica mais aliviada...
<b>ENTREVISTADO 31:</b> Na verdade, sinto vontade de não retornar a vida urbana.
<b>ENTREVISTADO 32:</b> Meu corpo responde de maneira diferente, com mais energia.
<b>ENTREVISTADO 33:</b> Mais calmo, a natureza me serve de apoio pra fugir dos estresses do cotidiano
<b>ENTREVISTADO 34:</b> Renovo, serotonina, Alegria e amor
<b>ENTREVISTADO 35:</b> Estímulo físico e mental.
<b>ENTREVISTADO 36:</b> Mais forte para as atividades diárias, mais animada e ao mesmo tempo mais tranquila.
<b>ENTREVISTADO 37:</b> Paz
<b>ENTREVISTADO 38:</b> Satisfação, contentamento, deslumbramento, contemplação, paz

#### APÊNDICE 4 – Respostas abertas do questionário referente ao segundo bloco. Questão 5.

##### 5) Percebe que a natureza pode trazer efeitos terapêuticos? Descreva como.

<b>ENTREVISTADO 1:</b> Penso que pode contribuir na melhora de problemas respiratórios e cardíacos; exercícios de relaxamento em ambientes naturais podem proporcionar tratamento para distúrbios psicológicos, mentais e emocionais.
<b>ENTREVISTADO 2:</b> Sem dúvidas que possui efeitos terapêuticos. Os sons, visual e energias presente em ambientes selvagens nós conectam com a nossa origem, de onde viemos. Isso cria um canal de fuga desse sistema imposto a todos nós.
<b>ENTREVISTADO 3:</b> Sim. Basta o indivíduo emergir Na mata na floresta ou na água e se deixar ser tomado pelo ambiente.
<b>ENTREVISTADO 4:</b> Sim. Renova as energias, purifica as vias aéreas e conseqüentemente todo corpo através do sangue.
<b>ENTREVISTADO 5:</b> Ela traz paz pra nossa alma, nos faz olhar pra dentro de nós mesmos proporcionando-nos o conhecimento do nosso eu.
<b>ENTREVISTADO 6:</b> Com certeza! Muitas vezes adoecemos por nos distanciarmos da natureza, ela tem propriedades de nos acolher e fazer com que nos sintamos conectados a todo esse emaranhado natural de beleza sem igual.
<b>ENTREVISTADO 7:</b> .
<b>ENTREVISTADO 8:</b> Sim, por transmitir coisas leves, boas energias, revigorar, basta ter boa percepção.
<b>ENTREVISTADO 9:</b> Sim, redução da ansiedade, do estresse e isso faz bem ao coração. O ar puro respirado na natureza também ajuda, porque geralmente estamos em muito contato com a poluição do ar das cidades grandes e esse ar puro vem ser um alívio para os pulmões.
<b>ENTREVISTADO 10:</b> Sim, muitos. Principalmente ajudar na ansiedade pois percebo que tem coisas que não controlo. Apenas preciso depender da natureza.
<b>ENTREVISTADO 11:</b> Sim; um bom exemplo seria aliviar o estresse de alguém que passa todos os dias numa correria imensa. Ao se deparar com a natureza essa pessoa pode se sentir mais calma e sentir uma paz...
<b>ENTREVISTADO 12:</b> Renova as energias ..
<b>ENTREVISTADO 13:</b> Sim, com a imersão a natureza nos sentimos Bem, renovados
<b>ENTREVISTADO 14:</b> Devido ao ambiente relaxante e calmo, com certeza a natureza pode trazer cura através de terapia.
<b>ENTREVISTADO 15:</b> Sim, pertencimento
<b>ENTREVISTADO 16:</b> Interior
<b>ENTREVISTADO 17:</b> Os pés no chão, o ar, a visão, tudo é terapêutico.
<b>ENTREVISTADO 18:</b> Sim! Depressão e ansiedade. Passei por uma fase difícil, doença e falecimento da minha mãe, e foi no contato com a natureza que eu encontrava a paz e o conforto para superar o momento. Vi que eu

era muito mais forte do que pensava. Que a vida é um ciclo e a natureza me mostrou que podemos nascer e renascer...

**ENTREVISTADO 19:** Claro, ter um momento com a natureza é equivalente ou melhor que atividades físicas e meditação.

**ENTREVISTADO 20:** Sim, porque você vive o presente. Eu começo a perceber cada detalhe, onde estou pisando, o que tem na minha frente, o som a minha volta, as cores, os cheiros, o que o meu corpo sente, cansaço, mas ao mesmo tempo muita felicidade.

**ENTREVISTADO 21:** Ficar desconectado relaxar fazer esporte e atividade física, respirar ar mais puro

**ENTREVISTADO 22:** Sim...relaxamento e paz interior

**ENTREVISTADO 23:** Sim, estar em contato com a natureza é quase que entrar em estado meditativo e a meditação já foi comprovada como uma prática importante no combate ao estresse, depressão, ansiedade.

**ENTREVISTADO 24:** Sim, alívio do estresse, da ansiedade e da tristeza

**ENTREVISTADO 25:** Sim isso é

**ENTREVISTADO 26:** Sim, eu acredito que pode além de curar qualquer estresse do dia a dia seja no trabalho, na vida social ou com a família dar um alívio revigorando tanto no aspecto físico quanto mental, essa conexão com a natureza pode ajudar muito no tratamento de pessoas com problemas psicológicos despertando uma vontade de viver que só esse contato nos proporciona.

**ENTREVISTADO 27:** Meditar faz muito bem. Muitas pessoas passam por dificuldades (na verdade todos nós) e não conseguem ficar em silêncio dentro de casa e meditar. Realmente não é tão simples e requer muita dedicação e prática. Caminhar na natureza e observar a grandeza das árvores, a diversidade de plantas, animais e insetos é como desligar os pensamentos ruins e entrar numa frequência energética que te faz meditar sem ficar parado. Eu uso isso, faço assim há muitos anos e lá encontro paz, harmonia comigo mesmo, tenho ideias e percebo muitas vezes o quanto eu estou errado em determinadas coisas.

**ENTREVISTADO 28:** Sim!!! Em meio a natureza conseguimos sentir todos os 5 sentidos do nosso corpo em grande escala nos trazendo um relaxamento em todo corpo. A audição ao ouvir só o barulho da natureza; o tato ao entrarmos em contato com cada detalhe da mata, das pedras; a visão, que nos faz enxergar coisas além do nosso entendimento; o olfato ao sentir o ar puro que só encontramos ali... E conseguimos sentir o cheiro de tudo; e o paladar, onde conseguimos achar gosto até nas águas das nascentes... uma experiência gratificante.

**ENTREVISTADO 29:** Sim, tenho condriopatia patelar e com as trilhas normalmente piora, no entanto, para todas as outras dores que costumo sentir como dores de coluna, de cabeça, no pescoço ou braços percebo que elas somem

**ENTREVISTADO 30:** Sim. Fazendo uma trilha ou na cachoeira mesmo pode ajudar.

**ENTREVISTADO 31:** Sim, controle de ansiedade.

**ENTREVISTADO 32:** Na respiração e tranquilidade

**ENTREVISTADO 33:** Sim, por melhora do estado de espírito

**ENTREVISTADO 34:** Trazendo renovo, conexão e de reconexão com si mesmo e com a natureza

**ENTREVISTADO 35:** Sim. O contato com a natureza desperta uma dedicação a saúde física, mental e espiritual.

<b>ENTREVISTADO 36:</b> Diminuindo a ansiedade
<b>ENTREVISTADO 37:</b> Relaxamento, paz, equilibrio emocional
<b>ENTREVISTADO 38:</b> Satisfacao, contentamento, deslumbramiento, contemplacao, paz

**APÊNDICE 5** – Respostas abertas do questionário referente ao segundo bloco. Questão 6.

**6) Após esse contato com a natureza, você considera que houve um aumento em sua conscientização ambiental, visando o interesse com as causas ambientais de proteção e conservação? Descreva como.**

<b>ENTREVISTADO 1:</b> Sim. Passei a ter consciência de que temos a responsabilidade de minimizar os danos causados aos meios naturais (fauna e flora). Proteger e promover ações para restaurar aquilo que está prestes a ser extinto e gerar riquezas através da exploração de forma responsável e consciente.
<b>ENTREVISTADO 2:</b> Sim. Hoje acredito que a conscientização é mais importante do que a prática de um esporte em si. Acredito que somente através dela é possível a evolução da nossa espécie.
<b>ENTREVISTADO 3:</b> N. Pois eu já tinha conscientização
<b>ENTREVISTADO 4:</b> Sim. Assim como é necessário preservar a natureza para melhorar a vida na cidade, é preciso reservar espaços verdes nos espaços urbanos. Nova Iorque, por exemplo, se dedica a investir no uso sustentável da água nos arredores rurais para garantir água de boa qualidade para a população urbana.
<b>ENTREVISTADO 5:</b> Sempre tive esse contato desde que nasci.
<b>ENTREVISTADO 6:</b> Sim, o contato direto nos faz refletir em questões como: preservar o que nossos ancestrais nos deixaram é mais do que nossa obrigação para que nossos progenitores possam desfrutar também de toda essa beleza.
<b>ENTREVISTADO 7:</b> .
<b>ENTREVISTADO 8:</b> Por intenção de manter preservado o que a natureza nos proporciona, lugares menos habitados ou pouco frequentados são muito mais bem preservados.
<b>ENTREVISTADO 9:</b> Sim, principalmente com a proteção das áreas ambientais e dos animais. Fico de olho em projetos ambientais e o que o governo anda propondo para a Natureza, assino abaixo-assinados caso algum projeto danoso esteja em tramitação. A consciência sobre a conservação eu tenho desde criança, porque isso era muito forte na cidade onde eu morava e práticas de consciência ambiental sempre eram debatidas.
<b>ENTREVISTADO 10:</b> Eu já tinha essa consciência, né, pois sou do interior. Fui criado em fazenda.
<b>ENTREVISTADO 11:</b> Sim; interagindo com a natureza posso entender como ela é, de certa forma, frágil e que precisa da minha ajuda pra se manter bem.
<b>ENTREVISTADO 12:</b> São aquelas coisas que nos fazem sentir pequenos diante da natureza
<b>ENTREVISTADO 13:</b> Sim, só com o contato direto com a natureza, contemplamos o perfeição da mesma, e como a preservação da mesma contribui também diretamente para nossa qualidade de vida
<b>ENTREVISTADO 14:</b> Após andar pelas trilhas e montanhas, criei uma conta ciência maior no que diz respeito a proteção e preservação da natureza para sempre termos esse recurso natural.
<b>ENTREVISTADO 15:</b> Sim
<b>ENTREVISTADO 16:</b> Tanto que pode destruir
<b>ENTREVISTADO 17:</b> Sim, mas ainda tenho que por muito em prática. Por isso no segundo questionário, as respostas em maioria são "parcialmente".

<p><b>ENTREVISTADO 18:</b> Sim! Cresci no meio rural e sempre cuidei da natureza ao meu redor, mas com a maturidade e o contato diferente (com olhos encantados) eu vi que podia fazer mais... Reduzindo o consumo de descartáveis, adotando meu copo no trabalho, captando água da chuva para limpeza do canil de casa, economizando energia, levando o lixo que encontro nas trilhas de volta comigo, não desejando ganhar buquê de flores em datas especiais (prefiro vê-las vivas, plantadas!). E o melhor de tudo, e não fazer só a minha parte, é saber que posso conscientizar os outros!</p>
<p><b>ENTREVISTADO 19:</b> Sim, estar na natureza inerentemente nos faz refletir sobre a necessidade de protegê-la/conservá-la</p>
<p><b>ENTREVISTADO 20:</b> Sim, pois eu quero estar presente em áreas conservadas.</p>
<p><b>ENTREVISTADO 21:</b> Eu geralmente tento evitar de produzir lixo usando o menos possível embalagem, separando o lixo, fazendo compostagem e usando canudos de aço ecosustentáveis</p>
<p><b>ENTREVISTADO 22:</b> Sim</p>
<p><b>ENTREVISTADO 23:</b> Com certeza, estar perto da natureza e ver sua grandiosidade e a importância de sua preservação.</p>
<p><b>ENTREVISTADO 24:</b> Sim ao perceber o bem estar que a natureza fornece passa a valorizar e desejar que o ambiente seja preservado para poder retornar e para que outras pessoas também se beneficiem</p>
<p><b>ENTREVISTADO 25:</b> Sim, sempre se atualizar do local antes de ir, ter um conhecimento prévio para diminuir o impacto da minha presença.</p>
<p><b>ENTREVISTADO 26:</b> Sim, com certeza, meus olhos são outros quando estou na natureza, estou sempre pensando na preservação desde a menor das plantas até a maior árvore assim como desde a menor formiga como o maior dos animais, além da conscientização em nunca deixar lixo na natureza e nem contribuir para que o lixo chegue até esse ambiente, além do meu lixo eu levo embora também o lixo que eu encontro no lugar, porque isso tudo é nosso, eu trato a natureza como minha própria casa, meu quintal.</p>
<p><b>ENTREVISTADO 27:</b> Sim! Principalmente os lixos deixados pra trás, sempre que possível e recolho. Levo sempre minhas sacolas de lixo e trago tudo que não é orgânico de volta.</p>
<p><b>ENTREVISTADO 28:</b> Sim! Percebemos o quanto somos dependentes dela. E que é dali que nasce a água que nos abastece... E se o ser humano continuar destruindo-a, um dia ficaremos sem água, sem ar, sem bichos, sem tudo.</p>
<p><b>ENTREVISTADO 29:</b> Sim, principalmente em relação a minha produção de lixo no dia a dia que tenho reduzido</p>
<p><b>ENTREVISTADO 30:</b> Sim, acho que toda pessoa deve ter um olhar mais amplo pra natureza e ter mais cuidado, preservação a ela.</p>
<p><b>ENTREVISTADO 31:</b> Certeza de que devemos preservar e aumentar as reservas que nos resta.</p>
<p><b>ENTREVISTADO 32:</b> Pelo esporte que pratico, procuro trazer outras pessoas para compartilhar dessa experiência.</p>
<p><b>ENTREVISTADO 33:</b> Sim, despertou um sentimento enorme de perda caso não fosse protegida</p>
<p><b>ENTREVISTADO 34:</b> De alerta, consciência a si e aos outros. Que nada é infinito e sim finito e precisa ser preservado e cuidado</p>

**ENTREVISTADO 35:** Sim. Preservar para nunca faltar.

**ENTREVISTADO 36:** Sim. Pelo prazer de estar em contato com a natureza e desejar que se mantenha intacta para o bem do planeta e do bem estar do ser humano

**ENTREVISTADO 37:** Sempre

**ENTREVISTADO 38:** Atitudes de preservacao, manutencao e recuperacao da natureza.