

## AS PRÁTICAS DE CONEXÃO COM A NATUREZA COMO CAMINHOS PARA O AUTOCUIDADO E O BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE NO ESTADO DE SÃO PAULO, BRASIL

### PRACTICES OF CONNECTION WITH NATURE AS PATHS TO SELF-CARE AND WELL-BEING FOR HEALTH PROFESSIONALS IN THE STATE OF SÃO PAULO, BRAZIL

FERNANDO CÉSAR DE SOUZA\*  
Prof.csouza@gmail.com

O artigo analisa como, perante os impactos da urbanização intensa, cresce a procura por espaços verdes como prática de presença e vitalidade. O foco recai na formação humanizada de profissionais de saúde em São Paulo, Brasil, a partir das suas narrativas e experiências na natureza. Para mitigar o estresse crônico e a ansiedade próprios da vida citadina, têm sido oferecidas práticas de autocuidado, como as imersões guiadas em parques públicos municipais, conhecidas como *Banhos de Floresta*. Realizadas em três cidades paulistas entre 2023 e 2025, estas experiências favorecem a reconexão com a natureza e reforçam a compreensão de que corpo humano e ambiente integram um mesmo ecossistema, estreitando os laços entre saúde humana e ambiental (Canguilhem, 2009). Evidências sugerem que a autorregulação do bem-estar e do autocuidado, numa abordagem integrativa (Lima, 2023), contribui para a melhoria da saúde planetária.

**Palavras-chave:** áreas verdes; narrativas de bem-estar; práticas integrativas; banho de floresta.

This article examines how, in response to the impacts of intense urbanization, there is a growing return to green spaces as practices of presence and vitality. The focus is on the humanized training of health professionals in São Paulo, Brazil, based on their narratives and experiences in nature. To mitigate chronic stress and urban anxiety, self-care practices have been offered, such as guided immersions in municipal public parks, known as *Forest Bathing*. Conducted in three cities between 2023 and 2025, these experiences foster reconnection with nature and reinforce the understanding that the human body and the environment are part of the same ecosystem, strengthening the links between human and environmental health (Canguilhem, 2009). Evidence suggests that the self-regulation of well-being and self-care, within an integrative approach (Lima, 2023), contributes positively to Planetary Health.

**Keywords:** green areas; well-being narratives; integrative practices; forest bathing.

---

\* Pesquisador do Grupo: Gestão, Educação e Cuidados em Saúde e Enfermagem, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil ORCID: 0000-0001-9343-2395

**Declaração de contribuição de autoria CRediT [apenas para artigos em coautoria]**

N. a.

**Informação de financiamento [se aplicável]**

N.a.

**Declaração de conflitos de interesse [se aplicável]**

N.a.

**Declaração de disponibilidade de dados [se aplicável]**

Os conjuntos de dados gerados e/ou analisados no artigo não estão disponíveis ao público devido AS ATIVIDADES SEREM REALIZADAS NUM ÂMBITO PARTICULAR COM GRUPOS ESPECÍFICOS, mas estão disponíveis junto do autor correspondente mediante pedido razoável.

---

**Data de receção:** 06-07-2025  
**Data de aceitação:** 26-09-2025  
**DOI:** 10.21814/2i.6687

*Passava os dias ali, quieto, no meio das coisas  
miúdas. E me encantei*  
— Manoel de Barros

## 1. Redescobrimos os vínculos vitais: reconexão com a natureza

Marcada pela urbanização crescente, poluição e crises ambientais, a reconexão com a natureza deixou de ser um ato isolado para se tornar uma necessidade de preservação e conservação do meio ambiente e da própria civilização. Por exemplo, atualmente 85% dos brasileiros são habitantes das cidades e possuem baixo contato com os meios naturais devido às dinâmicas diárias envolvendo a escassez de tempo ocioso e criativo em detrimento das muitas tarefas. As pessoas passam boa parte do cotidiano dentro de espaços fechados e artificiais. A sensação de controle sobre tudo e todos faz do homem um ser intocável de certezas. Porém, isso não é verdade! A natureza tem demonstrado sua potência diante de catástrofes climáticas cada vez mais intensas e perturbadoras, num desdobramento de ‘*ecologia profunda*’ pois “os organismos não existem em bolhas. Seus limites são interfaces, permitindo-lhes viver em contínua interação com o meio ambiente que é a base de sua existência.” (Holdrege, 2013, p.47)

Dada a urgência em ligar a saúde humana à planetária, passando pelos sistemas públicos de acesso e usabilidade das áreas verdes, algumas ofertas de práticas imersivas e integrativas surgem como uma possibilidade de desconexão e reconexão, ou seja, desconectar dos ruídos externos para se reconectar com a potência curativa do silêncio e da contemplação. Dentre elas, o Banho de Floresta visa restaurar essa conexão por sua simplicidade. *Shinrin-yoku*, como é conhecido no Japão, foi criado em 1980, e tem ganhado atenção por seus impactos benéficos sobre a saúde humana e o equilíbrio planetário. Essa prática pede a dedicação das pessoas em contemplar o entorno natural como a extensão de suas casas, pois a sensação da casa traz segurança e proteção. Cuidar e ser cuidado é a primeira sensação observada nos participantes, em seus gestos, palavras e quietudes, haja vista a sequência organizada dos roteiros e atividades guiadas para que o tempo cronológico (que mede a linearidade quantitativa dos eventos) seja substituído pelo tempo kairótico (que representa o momento oportuno e certo) que chama pela presencialidade.

Para o Dr. Li, o Banho de Floresta é um “mergulho aos nossos sentidos, diferentemente de apenas uma caminhada no parque” (Li, 2018, p.228), maximizando os efeitos terapêuticos da natureza e ampliando o nosso jeito de cuidar das cidades, seus parques, bosques e áreas coletivas. O desafio é compreender os ecossistemas estáveis e a biodiversidade preservada como promotoras do bem-estar humano.

Estudos científicos estão em crescimento vertiginoso em várias partes do mundo e demonstram que essa prática reduz o estresse, a pressão arterial, melhora o humor, fortalece o sistema imunológico e aumenta a concentração e é visto como um estado medicinal de prevenção segundo Y. Miyazaki (2018), primeiro médico japonês que pesquisou os efeitos das caminhadas contemplativas no Japão. Isso se deve, entre outros fatores, à inalação de fitoncidas — substâncias aromáticas liberadas pelas árvores que atuam na redução do cortisol, no aumento da criatividade e da sensação de bem-estar.



Figura 1: participantes no processo de observação do micro e do macro espaço  
Foto do acervo pessoal: Fernando César de Souza, observando, 2025

A prática tem o propósito de se diferenciar de uma visita com aulas de botânica, ou uma corrida ou mesmo um momento de lazer com a família, ela está fundamentada por exercícios de contemplação silenciosa, o que aproxima o participante dos estudos de Holdrege ao afirmar que “conhecer a natureza de forma viva significa estar aberto à sua linguagem, que é sempre contextual, relacional e dinâmica.” (Holdrege, 2013, p.82). Perceber-se envolto pelo meio natural é um momento individualizado e de autoconhecimento, pois as etapas da imersão convidam as pessoas a compreenderem as múltiplas faces de um mesmo local, os parques públicos municipais das cidades.

Dado o resultado precursor dessa prática advindo dos estudos acadêmicos e da percepção do autor, esse artigo trata de uma escuta qualitativa diante dos relatos dos participantes nas imersões na natureza ou no Banho de Floresta entre os anos de 2023 e 2025, relacionando-os com teóricos da educação, antropologia, filosofia, saúde e medicina.

## 2. Saúde humana e planetária: qual o sentido?

Ao realizar uma imersão na natureza é preciso compreender a seriedade na condução dos participantes e a potência curativa do meio natural. Paralelamente à técnica da boa mediação, o roteiro deve respeitar a fauna e a flora do local visitado, mantendo a segurança das pessoas, pois as sensações de bem-estar ou mal-estar surgem em qualquer etapa da imersão. Se o Banho de Floresta é uma metodologia capaz de convidar as pessoas para o reencontro com os movimentos internos de serenidade e paz, é também capaz de criar novas normas interacionais diante das variações do meio, ou seja, não apenas reforça a nossa saúde biológica, mas a nossa capacidade de ressoar com o ambiente.

Para a Saúde Planetária, outro conceito atrelado às experiências na natureza, a identificação de soluções viáveis ajudará as populações humanas e animais no fortalecimento da resiliência diante de ambientes em constantes mudanças (Guzmán et al., 2021), já que “nossas vidas não são nossas. Estamos ligados aos outros, passado e presente, e por cada crime e cada bondade, nós geramos nosso futuro”. (Mitchell, 2004, p. 43).

A interação homem e natureza também é apresentada pelo filósofo francês Edgar Morin, pensador da complexidade, que afirma que o ser humano não está separado da natureza, é uno e integrativo, pois cuidar do meio ambiente é cuidar da própria ecologia da ação e do saber. Morin aponta para uma crise ecológica como fruto do distanciamento

entre a humanidade e a biosfera. Para ele, as imersões na natureza favoreceriam o pensamento ecológico sensível, vivo e vibrante (Morin, 2006, p. 26). O conhecimento é pertinente e dialogado para que o aprendizado humano se alinhe pela compreensão de que somos o meio em que vivemos.

Segundo Craig Holdrege, biólogo e fundador do The Nature Institute, o pensamento é como um organismo que, por meio da observação empática e orgânica, dá ao participante as desconexões necessárias para diminuir o estresse, pois “as plantas nos dão o modelo para um pensamento sensível ao contexto” (Holdrege, 2023, p.21)



Figura 2 – Somos comunidades  
Foto do acervo pessoal: Fernando César de Souza, 2023

Ao descrevermos os conceitos de Morin, Canguilhem e Holdrege como convergências para a entrega da melhor saúde, é preciso inserir outros dois temas que suportam as práticas imersivas na natureza, dentre eles o da Saúde Planetária e o One Health que ganham destaque na conservação ambiental e na sustentabilidade, ambos apresentam suas abordagens colaborativas para os enfrentamentos dos problemas complexos (Whitmee et al., 2015).

A Saúde Planetária define a saúde dos sistemas naturais do Planeta, que sustenta a vida humana e todas as outras formas de vida diante do aumento da temperatura global, o desmatamento e a poluição, colocando a saúde das populações em risco iminente. Relatórios produzidos entre 2018 e 2023 demonstram que a temperatura média da Terra aumentou cerca de 1,1 graus celsius desde a era pré-industrial, ou a estimativa de 13 milhões de mortes prematuras/ano atribuídas aos processos poluidores do meio ambiente, ou mesmo a perda crescente da biodiversidade acontecendo a uma taxa de 100 a 1.000 vezes maior que os dados históricos.

Enquanto *One Health*, promovido pela Organização Mundial da Saúde – OMS (2022), enfatiza a necessidade intersetorial para prevenir e controlar as doenças entre humanos, animais e ecossistemas. É uma abordagem integrada e unificadora que equilibra e otimiza, de forma sustentável, a saúde de todos numa afirmação de que estamos intimamente ligados. A colaboração entre os setores (saúde, alimentos, água, energia etc.) é imprescindível para a promoção da saúde e a integridade dos ecossistemas.

### 3. Profissionais de saúde: quem cuida de quem cuida?

A formação dos profissionais de saúde demanda uma abordagem que transcenda a simples aquisição de habilidades técnicas. Uma preparação que exige compreender

criticamente os determinantes sociais da saúde, da integralidade do cuidado e da promoção da saúde por meio da educação em saúde. Nesse contexto, é fundamental considerar a articulação entre o campo da saúde e o da educação, tendo como eixo condutor a construção de práticas conectadas, participativas e transformadoras.

### **3.1. A Educação em Saúde: fundamentos e perspectivas**

A prática imersiva na natureza por meio do banho de floresta pode ser considerada uma ação educacional em saúde compreendida como um processo contínuo que visa promover o conhecimento e o desenvolvimento de habilidades entre as pessoas e comunidades, a fim de melhorar sua qualidade de vida e seu bem-estar. Segundo Ceccim e Feuerwerker (2004), trata-se de um campo de experiências que busca além de transmitir informações, produzir sentidos compartilhados e ampliar a conexão entre grupos.

Essa abordagem articula saberes sensíveis num ato dialógico, no qual o participante se coloca como agente no processo de compreensão do conhecimento em meio a natureza. Essa perspectiva é central para a formação dos profissionais de saúde, pois lhes permite reconhecer a complexidade do mundo sensível e sua interferência no mundo profissional.

### **3.2. Formação em Saúde: da disciplinaridade à integralidade entre os saberes**

Historicamente, a formação em saúde foi marcada por um modelo biomédico e tecnicista, centrado na doença e na especialização. No entanto, a partir das diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) e das mudanças nas políticas públicas, emergiu uma nova concepção de saúde pautada na integralidade e interdisciplinaridade.

Segundo Morin (2001), pensar a formação em saúde exige uma visão complexa do ser humano e da realidade, rompendo com a fragmentação do conhecimento. Isso significa integrar as dimensões biológica, psicológica, social e cultural do cuidado. Para tanto, é necessário revisar os currículos, os métodos de ensino e a relação entre os futuros profissionais, a comunidade e a cidade. A Política Nacional de Educação Permanente em Saúde (PNEPS), implementada em 2004, estabelece diretrizes para a formação dos profissionais com base na problematização da prática e na articulação ensino-serviço-comunidade. A educação permanente centraliza-se numa inversão formativa, na qual o cotidiano do trabalho é o ponto de partida para a reflexão crítica e a transformação das práticas.

### **3.3. Práticas educativas no cotidiano da formação**

Durante sua formação, os profissionais de saúde são inseridos em diversos espaços educativos — desde a universidade até os serviços de saúde e os territórios. Essas experiências devem ser compreendidas como momentos formativos que oportunizam a construção de competências técnicas, éticas e relacionais.

Segundo Ausubel (1976), a aprendizagem significativa ocorre quando os novos conteúdos são assimilados a partir de conhecimentos já existentes, atribuindo-se sentido à experiência. Isso reforça a importância de metodologias ativas de ensino e aprendizagem, como a problematização, o trabalho em equipe, os estágios supervisionados e os projetos interdisciplinares, bem como as vivências práticas em espaços verdes, por exemplo.



Além disso, a prática educativa precisa considerar a subjetividade dos aprendizes e a dimensão afetiva do cuidado de si, do outro e da cidade. Wallon (1959) já destacava que os aspectos emocionais influenciam diretamente o processo de aprendizagem, sendo fundamentais na formação de atitudes profissionais sensíveis ao sofrimento do outro.

### **3.4. O papel dos teóricos da educação e da saúde na formação sensível**

A formação crítica em saúde encontra respaldo em importantes teóricos da educação. Freire (1987) inspira o desenvolvimento de práticas educativas que valorizam o diálogo, a escuta e a construção coletiva do saber. Já Canguilhem nos convida a repensar os conceitos de saúde e doença a partir da experiência do sujeito, reconhecendo a normatividade do corpo e sua capacidade de adaptação.

Craig Holdrege (2005), em sua abordagem fenomenológica e ecológica, propõe que a formação em saúde deve incluir a observação cuidadosa e empática do ser humano em seu contexto, promovendo uma ciência mais relacional e menos mecanicista. Essa perspectiva contribui para o fortalecimento de uma prática clínica que considera a singularidade e a complexidade da vida.

Esses autores, entre outros, fornecem subsídios teóricos e éticos para repensar a educação em saúde como um processo vivo, contextualizado e comprometido com a transformação social.

### **3.5. Possibilidades de conexão com a natureza na formação dos profissionais de saúde**

Apesar da atualização dos currículos e das metodologias mais integradoras, ainda existem desafios significativos na formação em saúde que é centrado na doença, no conhecimento estanque e fragmentado das especialidades médicas. A valorização excessiva da tecnologia e da produtividade que apenas quantifica em dados os atendimentos, pode invisibilizar os aspectos do cuidado que deveriam ser priorizados na formação profissional.

É preciso, portanto, criar caminhos integrativos entre as teorias e conceitos acadêmicos e as abordagens e metodologias que representem o cotidiano da assistência. A educação em saúde deve ser entendida e praticada como uma estratégia de empoderamento e cidadania e não apenas de transmissão de conhecimentos e habilidades.

Formar os profissionais de saúde para além das teorias convencionais é criar condições integrais de percepção dos espaços externos como continuidade da nossa sensibilidade que interage com o entorno e suas singularidades. Os profissionais em formação precisam ser estimulados a desenvolver não apenas competências técnicas, mas também sensibilidade, empatia e capacidade de escuta.

### **3.6. A Formação como processo permanente e transformador**

A educação em saúde não se encerra na graduação. A formação deve ser compreendida como um processo permanente da prática vivida no cotidiano do trabalho. A perspectiva da educação permanente em saúde propõe uma ruptura com o paradigma tecnicista do ensino para um modelo de aprendizagem colaborativa, complexa e autônoma.

Os profissionais da saúde aprendem e ensinam continuamente em suas interações com os pacientes, clientes, os colegas e o território. As técnicas integrativas desenvolvidas

nos ambientes de reflexão, como rodas de conversa, oficinas e fóruns intersetoriais, podem potencializar esse processo de transformação no campo da saúde, somados às práticas imersivas na natureza.

Diante dessa contextualização sobre a formação dos profissionais de saúde, as imersões na natureza ocorridas entre 2023 e 2025 tiveram como público-alvo os estudantes e professores da Faculdade de Medicina de Indaiatuba, alunos da Pós-graduação em Saúde Integrativa e Bem-estar de uma faculdade da cidade de São Paulo e, por fim, profissionais da rede municipal de saúde da cidade de Guaratinguetá. Os três grupos foram escolhidos porque as suas formações acadêmicas carecem de conexões integrativas que complementem os aprendizados convencionais. Outro aspecto dessa opção é que os profissionais de saúde recebem cada vez mais, em seus atendimentos, pacientes e clientes com demandas de saúde física, mental e ambiental que necessitam de outras abordagens de acolhimento, assistência e acompanhamento.

#### **4. A escuta interna e a autorregulação externa: a experiência na natureza**

A relação entre o ser humano e a natureza está no cerne das discussões contemporâneas sobre saúde, bem-estar, reconexão e sustentabilidade. Em um mundo cada vez mais urbanizado e desconectado dos ecossistemas naturais, emerge a necessidade de repensar as práticas de cuidado à luz de uma abordagem ecológica, integrativa e interdisciplinar. A prática de banho de floresta vem ao encontro dessa convergência entre o desejado e o possível alinhados com os conceitos de “One Health” (Saúde Única) e saúde integrativa que articulam saberes de diferentes campos do conhecimento, como antropologia, pedagogia e biologia.

Argumenta-se que a reconexão com a natureza não é apenas terapêutica, mas também educativa, antropológica e social, exigindo um novo paradigma de compreensão da saúde como fenômeno biocultural. Cada vez mais se amplia a necessidade de romper com a visão antropocêntrica do mundo, a mesma que desconecta o ser humano do espaço natural numa relação assimétrica de dominação.

##### **4.1. Natureza e Saúde na Tradição Antropológica**

Na antropologia, a relação entre ser humano e natureza é compreendida como um processo simbólico e cultural, construído historicamente. Descola (2016) destacou que “a natureza, tal como é percebida pelas sociedades humanas, é sempre uma natureza culturalizada”, revelando que os modos de relação com o ambiente variam conforme os sistemas de pensamento. É comum entre os povos nativos a não distinção entre o eu e o mundo, ou melhor, não há um descolamento entre os corpos humano-natureza.

As cosmologias indígenas, por exemplo, oferecem uma compreensão holística da saúde. Segundo Viveiros de Castro, “nas cosmologias ameríndias não há uma separação rígida entre natureza e cultura, corpo e espírito, humano e não-humano” (De Castro, 2002, p. 35). Esse entendimento desafia o modelo biomédico ocidental e contribui para uma visão ampliada da saúde e bem-estar. Para o autor, as identidades experimentam relações construídas e desconstruídas em espaços específicos, ou seja, a identidade é relacional. O mesmo ocorre na relação entre os humanos numa prática imersiva no meio natural que é percebido de forma equilibrada e não numa relação de poder.

Philippe Descola (2012, p. 143), em sua obra *Além da Natureza e Cultura*, reforça que o dualismo cartesiano não é uma universalidade humana, mas uma construção



ocidental recente. De outro modo, a partir dessa afirmação podemos dizer que o cartesianismo propôs uma separação entre o sujeito e a alteridade numa perspectiva permanente de controle e submissão da natureza.

#### 4.2. O Banho de floresta e a saúde integrativa como experiência sensorial

O conceito de “banho de floresta” (*shinrin-yoku*), originado no Japão nos anos 1980, é uma prática que consiste em caminhar lentamente em ambientes naturais, com atenção plena aos estímulos sensoriais. Segundo Li, “o simples ato de estar na floresta, sem fazer nada, já ativa o sistema nervoso parassimpático, promovendo relaxamento e redução do estresse” (Li, 2018, p. 11).

Estudos em biologia demonstram que a exposição a ambientes naturais diminui os níveis de cortisol, pressão arterial e ansiedade. Além disso, árvores liberam compostos chamados fitoncidas, que fortalecem o sistema imunológico ao estimular a produção de células NK (natural killers), responsáveis por combater infecções e células cancerígenas (Li, 2018, p. 45).

Do ponto de vista pedagógico, o banho de floresta também promove aprendizagens significativas. Como defende Jacques Cousteau, a educação ambiental deve começar com experiências de encantamento com a natureza, pois “não se protege aquilo que não se ama, e não se ama aquilo que não se conhece” (Cousteau, 1954). Esse encantamento precisa ser entendido também a partir do conhecimento sobre a natureza e uma nova atitude em relação a ela.

#### 4.3. A Visão da Saúde Integrativa

A saúde integrativa é uma abordagem que considera a totalidade do indivíduo (corpo, mente, emoções e espírito) utiliza intervenções baseadas em evidências, combinando medicina convencional e práticas complementares. Como afirma Weil, “a medicina integrativa é uma medicina da parceria, onde o paciente é ativo em seu processo de cura, e não apenas um receptor passivo de tratamentos” (Weil, 2022).

Entre as práticas frequentemente associadas à medicina integrativa estão a fitoterapia, acupuntura, meditação, yoga, aromaterapia e terapias baseadas na natureza, como o próprio banho de floresta. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013), essas práticas contribuem para o bem-estar global, especialmente em doenças crônicas, sofrimento mental e reabilitação.

No Brasil, desde 2019, há 29 práticas integrativas e complementares indicadas pelo Ministério da Saúde, o que corrobora com a tendência mundial de alinhar o melhor das terapias com o mais avançado da medicina convencional em prol do paciente/cliente. Estudos com neuroimagem mostram que caminhar em ambientes verdes ativa o córtex pré-frontal e reduz a atividade na amígdala cerebral, responsável pela resposta ao medo e à ansiedade (Bratman et al., 2015, p. 85).

#### 4.4. One Health: Saúde interligada entre humanos, animais e ambiente

A abordagem One Health (Saúde Única) reconhece a interdependência entre a saúde humana, a saúde animal e a saúde dos ecossistemas. Segundo a FAO, OMS e OIE (2010,

p. 6), “não é possível assegurar a saúde das pessoas sem considerar os fatores ambientais e os vínculos com outras espécies”.

A pandemia de COVID-19 evidenciou a urgência dessa visão integrada. Como aponta Morin, “a crise sanitária revelou a crise ecológica e a crise civilizacional que estamos vivendo” (Morin, 2020, p. 57). Para o autor, é necessário desenvolver um pensamento complexo, capaz de articular múltiplas dimensões da realidade e promover uma reforma do conhecimento.

Na biologia, os sistemas ecológicos são entendidos como redes interconectadas. Capra e Luisi explicam que “em sistemas vivos, a saúde de uma parte depende do equilíbrio do todo” (2014, p. 65). Essa interdependência fundamenta a necessidade de políticas públicas que integrem vigilância ambiental, prevenção de zoonoses, proteção da biodiversidade e justiça social.

#### **4.5. Educação para a saúde planetária**

A conexão entre saúde e natureza também exige uma abordagem pedagógica transformadora. Edgar Morin propõe uma “educação para a era planetária”, que prepare o sujeito para enfrentar a complexidade dos desafios ambientais e éticos. Para ele, “é preciso ensinar a condição humana, a identidade terrestre, a solidariedade ecológica” (Morin, 2000, p. 34).

Nesse sentido, a pedagogia da saúde deve incluir conteúdos que problematizem o estilo de vida urbano, o consumo desenfreado e a desconexão com os ciclos da natureza. Como defendem Louv, a falta de contato com o mundo natural contribui para o que ele chamou de “transtorno do déficit de natureza” (Louv, 2008, p. 43). Para Louv, há uma métrica sobre a presença em espaços verdes para os seres humanos, ou seja, ele cunhou o termo vitamina N.

### **5. As experiências do banho de floresta em suas descobertas e narrativas**

O desafio apresentado nas imersões em parques municipais urbanos está relacionado à poluição visual e sonora, pois esses locais estão inseridos próximos às grandes avenidas e das aglomerações de usuários. Ao mesmo tempo, o uso desses locais para as práticas imersivas é um estímulo para que os participantes compreendam que é possível realizar exercícios de reconexão com a natureza em áreas próximas às suas residências ou trabalho.

#### **5.1. Imersão 1: Parque Municipal Alfredo Volpi – cidade de São Paulo**

O Parque Alfredo Volpi, localizado no Morumbi, zona oeste de São Paulo, é hoje um dos principais refúgios de Mata Atlântica dentro da cidade. Inaugurado em 1966 (como Bosque do Morumbi) e oficialmente transformado em parque em 1971, ocupa cerca de 142.400 m<sup>2</sup> de vegetação nativa, reunindo ecologia, saúde humana e práticas sociais urbanas.

O parque mantém um fragmento significativo de Mata Atlântica em estágio médio de sucessão, com 291 espécies de flora, incluindo 12 ameaçadas, como pau-brasil, samambaiçu e embaúba-prateada. Sua fauna conta com cerca de 110 espécies –

mamíferos (preguiças, saguis), anfíbios, peixes e aproximadamente 80 espécies de aves nativas (tucano-de-bico-verde, saíra-viúva, gavião-de-cabeça-cinza).

No âmbito da ecologia urbana, estudos sublinham a importância desses fragmentos para a mitigação de ilhas de calor, purificação do ar e refúgio para fauna urbana. O Alfredo Volpi, especialmente, cumpre papel ecológico fundamental ao preservar nascentes permanentes que alimentam três lagos, contribuindo para a qualidade hídrica e o equilíbrio do entorno.

A presença de trilhas, espaços para prática de corrida, ginástica ao ar livre, playgrounds e áreas para piqueniques favorece estilos de vida ativos. Segundo a SMSP (Secretaria de Verde), o parque recebe até 500 visitantes nos fins de semana e cerca de 2 mil crianças em atividades escolares. Estudos em saúde pública reforçam que espaços verdes, como este, reduzem o estresse, melhoram o humor, estimulam a sociabilidade e incentivam hábitos saudáveis, especialmente em ambientes urbanos densos.

O parque sempre foi palco de iniciativas educativas. Desde 2014 oferece trilhas monitoradas, roteiros botânicos e oficinas escolares sobre flora, fauna e história do local. A Psicologia ambiental aponta que experiências imersivas na natureza promovem aprendizado significativo e vínculo emocional com o ambiente, encorajando futuros cidadãos a adotarem posturas sustentáveis.

Desde 2017 opera em regime de adoção privada, com a Rede D'Or São Luiz colaborando na manutenção, segurança e promoção da saúde por meio de incentivo à atividade física e educação ambiental. A gestão também envolve um Conselho Gestor, participativo, fortalecendo o sentido de pertencimento e controle social sobre o parque.

Apesar de seus potenciais, o parque enfrenta problemas: queda de árvores, manutenção irregular e falta de segurança foram registradas em 2017 pela imprensa local. A necessidade de manejo ativo, manejo fitossanitário e manutenção contínua é urgente para garantir acessibilidade, segurança e integridade ecológica do local.

O Parque Alfredo Volpi representa uma área de confluência entre ecologia urbana, saúde pública e ação social. Ao conservar fragmentos remanescentes da Mata Atlântica, oferecer infraestrutura para atividades físicas e implantar atividades educativas, o parque promove benefícios multidimensionais: ecológicos, cognitivos, emocionais e sociais. Sua gestão colaborativa e programas de adoção são exemplos de parcerias público-privadas que podem fomentar a urbanidade sustentável.

Este refúgio verde evidencia a necessidade de manutenção contínua e planejamento integrado, lembrando que a sobrevivência desses espaços depende da conjugação de ações técnicas, educacionais e comunitárias. O Alfredo Volpi, ao longo de meio século, confirma seu valor como patrimônio natural e comunitário na metrópole.

Os 45 participantes do banho de floresta têm formações acadêmicas relacionadas à área da saúde. Em momentos diferentes, esses grupos se cadastram para uma imersão de 90 a 120 minutos uma vez ao mês. Seguem algumas narrativas que corroboram com os conceitos apresentados nesse trabalho, e que foram inseridas no diário de bordo do autor:

“Sempre passei em frente ao Parque, mas nunca o vi com essas dimensões curativas. Uma farmácia viva”

“Em cada canto que caminhei, uma esperança foi renovada”

“Em frente a uma grande raiz, lembrei-me do meu irmão que faleceu há 10 dias, e compreendi que somos passageiros aqui na Terra. Acalmei meu coração”

“Notei que é preciso cuidar de cada espaço desse Parque, e assim, me envolver com a preservação da flora e da fauna. Muito melhor do que os aprendizados sobre meio ambiente que tive em toda minha vida escolar”

“Que momento de acolhimento e ternura diante das adversidades da vida”



Figura 3: Escuta sensível  
Foto do acerto pessoal: Fernando César de Souza, 2025

“Aprendi a me aquietar diante dos sons das ruas em volta do Parque, e escutei os sons das folhas das árvores”



Figura 4: o silêncio  
Foto do acervo pessoal: Fernando César de Souza, 2024

## 5.2. Imersão 2: parque municipal Museu da Água – cidade de Indaiatuba

O Museu da Água de Indaiatuba, inaugurado em 30 de abril de 2016, está localizado na histórica Represa de Captação do Cupini — primeira estação de captação de água da cidade, em funcionamento desde 1937. O espaço constitui uma referência em educação ambiental, integrando ciência, tecnologia, ecologia e o papel social da água em nossa vida. A seguir, é apresentada uma reflexão acadêmica sobre suas contribuições ecológicas, sociais e educativas.

O museu foi projetado dentro do Programa Município VerdeAzul, que reconheceu sua configuração arquitetônica como modelo de sustentabilidade. A construção utiliza pavimentos permeáveis que garantem a infiltração da água da chuva, fachadas com vidro que promovem iluminação natural, economia energética e ventilação cruzada. Revestimentos em aço corten e irrigação sustentável completam um projeto que minimiza o impacto ambiental, ilustrando conceitos centrais da ecologia aplicada à engenharia sustentável.

A sobrevivência dos mananciais depende da cobertura vegetal ribeirinha, que atua na filtragem da água, estabilização do solo e regulação térmica local – princípios básicos da ecologia de ecossistemas fluviais.

A trilha funciona como uma aula ao ar livre, onde visitantes identificam espécies locais e compreendem a interdependência entre vegetação, solo e qualidade da água. Essa experiência está em plena consonância com os trabalhos de Leopold (1949), que afirmam que “conservar ecossistemas intactos é preservar processos ecológicos essenciais”.

O museu oferece consciência sobre a qualidade da água potável, saneamento básico e saúde pública. Ao mostrar o histórico de abastecimento e sistemas de tratamento – desde 1915 até os dias atuais – ele ressalta a importância de uma gestão eficiente dos recursos hídricos como fator central para redução de doenças e melhoria da qualidade de vida.

A integração entre manejo da água, conservação ecológica e saúde pública é alinhada aos conceitos da ecologia de paisagens, que enfatiza a necessidade de corredores ecológicos, áreas ripárias e fragmentos naturais para manter os serviços ecossistêmicos essenciais.

Embora renomado, o Museu da Água enfrenta desafios comuns a espaços de cultura ambiental: assegurar atualizações permanentes, manutenção de trilhas e equipamentos, e ampliação de acesso público. A recente exposição interativa lançada no Dia Mundial do Meio Ambiente (5 de junho de 2025) evidencia a necessidade de renovação contínua do acervo para manter o engajamento comunitário

O Museu da Água de Indaiatuba representa um elo vital entre ecologia, saúde ambiental e sociedade, promovendo educação ambiental integral. Sua arquitetura sustentável, trilha ecológica, acervo interativo e programas pedagógicos oferecem uma visão sistêmica sobre a água como recurso precioso, conectando cidadãos à questão ambiental. Assim, o museu inspira práticas de conservação, consumo consciente e responsabilidade social, reforçando sua função de agente transformador no contexto urbano e educacional.

O grupo foi composto de 18 alunos e professores da Faculdade de Medicina de Indaiatuba, interior do Estado. Os relatos de alguns participantes após a imersão de banhos de floresta que ocorreram aos domingos com duração de 90 a 120 minutos:

“Sempre caminho por esse Parque, mas nunca vivi o tamanho da sua generosidade”

“As nascentes me renovam. Sinto uma conexão enorme com o meio. Tudo isso sou eu”

“Percebi que as folhas têm tons de verdes bem diferentes, e fiquei reflexiva sobre as diferenças entre nós e a natureza. Tive a sensação de que somos grudados”

“Quanto cuidado e beleza esse lugar me deu. Um presente que recebi e levarei para o meu dia a dia que costuma ser atribulado lá no Hospital”

“Seres pequenos e seres maiores. Vi tudo com a escuta sensível e o olhar de amor”

### 5.3. Imersão 3: Horto florestal – cidade de Guaratinguetá

O Parque Ecológico Municipal Anthero dos Santos, localizado no bairro Portal das Colinas, em Guaratinguetá (SP), é uma área verde de destaque em meio à urbanização, composto por lago, trilhas, bosque, áreas de convivência, playground, quadras e academia ao ar livre. Este fragmento de vegetação urbana exerce papel fundamental na preservação da biodiversidade local e na provisão de serviços ecossistêmicos essenciais.

Segundo Paula Júnior et al. (2020), em estudo dedicado à avifauna do Parque Anthero dos Santos, foram catalogadas 72 espécies de aves, distribuídas em 31 famílias, demonstrando expressiva riqueza biológica mesmo em seu pequeno porte. A presença dessas espécies revela a resiliência da biodiversidade em áreas fragmentadas, e reforça a ideia de que ilhas verdes urbanas podem atuar como importantes refúgios para a avifauna.

O pesquisador destaca que, apesar da proximidade à malha urbana, não houve redução no número de espécies esperadas – um indício de “acomodação” ecológica, apesar dos efeitos de borda típicos de fragmentos pequenos. Em termos ecológicos, isso



evidencia que o parque cumpre função crucial para a manutenção de metacomunidades locais.

Fragmentos vegetacionais urbanos, como o Parque Anthero dos Santos, desempenham papel importante na modulação microclimática, regulação hídrica e sequestro de carbono – serviços considerados centrais para a qualidade de vida urbana. Conforme expressa a ecologia de paisagens, tais áreas servem como corredores verdes capazes de manter processos ecológicos mesmo em meio ao ambiente construído.

O parque passou por mutirões de manutenção em 2017, que incluíram capina, poda, limpeza, revitalização de pistas, recapeamento e instalação de filtros de água. Essas ações refletem um modelo de gestão urbana participativa e intersetorial, envolvendo secretarias municipais e parcerias com a iniciativa privada. Esse tipo de gestão eco-social, que articula cuidados ecológicos com demandas sociais, está alinhado a abordagens participativas em ecologia urbana.

O Parque Ecológico Anthero dos Santos é exemplo significativo de ecologia urbana, demonstrando que fragmentos verdes urbanos podem manter rica biodiversidade (72 espécies de aves), fornecer serviços ecossistêmicos relevantes e promover bem-estar social. A gestão participativa e os esforços de manutenção reforçam seu caráter multifuncional. No entanto, manter e ampliar sua qualidade requer políticas públicas, inclusão social e continuidade de investimentos em pesquisa e infraestrutura. O parque simboliza, assim, uma intersecção entre ecologia, saúde urbana e cidadania em Guaratinguetá.

O grupo é composto de 15 profissionais da rede municipal de saúde da cidade, e realizaram uma formação em atividades de conexão com a natureza no mês de junho de 2025. Os relatos são bem variados e comprovam os efeitos benéficos dessa prática:

“No meio das árvores eu me encontrei como um ser conectado. Somos um”

“Respirar o verde é respirar o Planeta. Essa imersão me ajudou a acalmar”

“Esse Parque está no meio da cidade. Eu não o conhecia nessa potencialidade de equilíbrio”

“Insetos e plantas que não conhecia vivendo harmoniosamente. Por que não somos assim entre nós e com o Planeta”

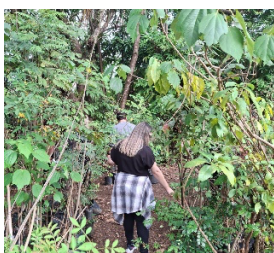


Figura 5: entre as árvores: tato e aromas.

Foto do acervo pessoal: Fernando César de Souza, 2025



Figura 6: olhar apreciativo.

Foto do acervo pessoal: Fernando César de Souza, 2025



## 6. Isso é só o começo...

A relação entre práticas imersivas na natureza e a saúde humana vem ganhando crescente relevância em contextos marcados por urbanização intensiva, tecnificação das relações sociais e crescente medicalização da vida cotidiana. Do ponto de vista sociológico, a retomada do contato com ambientes naturais pode ser compreendida como um movimento contra-hegemônico que busca revalorizar a corporalidade, a sensorialidade e o pertencimento a um mundo vivo, muitas vezes negligenciado pelas estruturas da modernidade.

Para Qing Li, principal pesquisador da área, a prática do banho de floresta consiste em “absorver a atmosfera da floresta com todos os sentidos — ouvir, ver, cheirar, tocar e até provar o ambiente” (Li, 2018, p. 12). Já Yoshifumi Miyazaki, referência pioneira no tema, afirma que o *shinrin-yoku* “ativa o sistema nervoso parassimpático, reduzindo o estresse e restaurando o equilíbrio fisiológico” (Miyazaki, 2018, p. 49). A proposta é simples, mas profunda: caminhar devagar, respirar profundamente, observar a vegetação e permitir que a floresta atue como coautora no processo de cura e regeneração.

Essas práticas ganham sistematização em metodologias contemporâneas como o *Forest Therapy Hub*, que estrutura programas baseados em evidências científicas sobre os benefícios fisiológicos e psicológicos da imersão em ecossistemas diversos. O modelo combina conhecimento científico interdisciplinar com técnicas de facilitação somática e terapias baseadas na natureza, propondo trilhas sensoriais, pausas meditativas e reconexão ecológica guiada. Segundo o FTHub (2022), “a terapia de floresta promove saúde preventiva, fortalecendo os vínculos entre humanos e natureza como fator protetivo universal” (Forest Therapy Hub, 2022, p. 5).

Na perspectiva da sociologia ambiental, autores como Ulrich Beck e Anthony Giddens chamam atenção para a necessidade de repensar o modo como vivemos a crise ecológica não apenas como um problema técnico, mas como uma “consequência das escolhas civilizatórias modernas” (Beck, 2010, p. 84). A crise ambiental, nesse sentido, não é apenas ecológica, mas social e simbólica — uma ruptura entre humanidade e biosfera. Assim, práticas como o banho de floresta e as terapias de imersão surgem como tentativas de recompor vínculos danificados, resgatando formas ancestrais e comunitárias de cuidado, muitas vezes apagadas pelo paradigma biomédico ocidental.

Além disso, a sociologia do corpo (Mauss, 1934; Le Breton, 2013) reconhece que a relação com a natureza é mediada por construções sociais e culturais do corpo. Ao imergir na floresta, o sujeito não apenas “cura” sua mente, mas reeduca seu corpo para um outro ritmo — o ritmo dos ciclos naturais, da escuta, da contemplação e do silêncio. Nesse processo, a experiência corporal deixa de ser mero suporte biológico e se torna mediadora de sentido e transformação.

Diante disso, práticas imersivas na natureza como o banho de floresta representam mais do que um recurso terapêutico: são uma forma de resistência simbólica e reconstrução de vínculos sociais, ambientais e espirituais. Elas instigam uma crítica à artificialidade da vida urbana e ao esgotamento emocional da hipermodernidade, promovendo uma ecologia do corpo, do afeto e da coletividade.

Como conclui Le Breton, “o corpo que caminha na natureza não busca apenas paisagens: ele busca sentido” (2011, p. 87). Nesse sentido, a floresta não é um cenário neutro, mas um sujeito relacional que ensina, cura e comunica, abrindo caminhos para uma sociologia sensível, ambiental e regeneradora.

## REFERÊNCIAS

- Ausubel, D. P. (1976). *Educational psychology: A cognitive view*. Rinehart and Winston.  
<https://psycnet.apa.org/record/1968-35017-000>
- Beck, U. (2010). *A sociedade de risco: Rumo a uma outra modernidade*. Editora 34.
- Canguilhem, G. (2009). *O normal e o patológico*. Forense Universitária. Tradução Maria T. R. C. Barrocas.  
<https://app.uff.br/slab/uploads/GeorgesCanguilhemONormaleoPatologico.pdf>
- Capra, F; Luisi, P. L. (2014). *The Systems View of Life: A Unifying Vision*. Cambridge University Press.
- Ceccim, R. B., & Feuerwerker, L. C. M. (2004). O quadrilátero da formação para a área da saúde: Ensino, gestão, atenção e controle social. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 14(1), 41–65.  
<https://www.scielo.br/j/physis/a/GtNSGFwY4hzh9G9cGgDjqMp/?format=pdf&lang=pt>
- Cousteau, J. Y. (1954). *O Mundo do Silêncio*. Tradução de Paulo Rónai. Editora Nova Fronteira.
- De Castro, E. V. (2002). *A inconstância da alma selvagem e outros ensaios de antropologia*. Cosac Naify.
- Descola, P. (2016). *Além da Natureza e Cultura*. Tradução de André Telles. Cosac Naify
- Forest Therapy Hub. (2022). Guide manual – Forest bathing methodology. *FTHub*.  
<https://foresttherapyhub.com/>
- Freire, P. (1987). Pedagogia do oprimido. Paz e Terra. <https://pibid.unespar.edu.br/noticias/paulo-freire-1970-pedagogia-do-oprimido.pdf/view>
- Guzmán, C. A. F. (2021). A framework to guide planetary health education. *The Lancet*.  
[https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(21\)00110-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00110-8/fulltext)
- Holdrege, C. (2005). *O ser vivo e seu meio: Para uma nova compreensão da natureza*. Editora Antroposófica.
- Holdrege, C. (2023). *Pensamento vivo: as plantas como mestras*. Tradução F Vidal. Editora Bambual.
- Leopold, A. (1949). *Sand County Almanac: And Sketches Here and There*. Oxford University Press.
- Leopold, A. (2013). *Thinking like a plant: A living science for life*. Great Barrington: Lindisfarne Books, SteinerBooks. Anthroposophic Press.
- Le Breton, D. (2011). Antropologia do corpo e modernidade. *Vozes*.  
<https://www.scielo.br/j/csp/a/VVnC8MPvLysRnXzbwWwPRZP/?format=html&lang=pt>
- Le Breton, D. (2013). *Experiência e sentido do corpo*. Loyola.
- Lima, P.T. R. (2023). *Bases da Medicina Integrativa*. 3ª edição. Editora Manole.
- Li, Q. (2018). *A arte japonesa de mergulhar na floresta*. Editora Sextante.

- Louv, R. (2008). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books.
- Mauss, M. (2003). As técnicas do corpo. In *Sociologia e antropologia* (pp. 399–422). Cosac Naify. [Obra original publicada em 1934]
- Miyazaki, Y. (2018). *Shinrin-yoku A terapia japonesa dos banhos de floresta que melhora a sua saúde e bem-estar*. Editora Albatroz.
- Mitchell, D. (2004) *Atlas de Nuvens*. Tradução de Cássia Zanon. 1. ed. Companhia das Letras.
- Morin, E. (2000). *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. Tradução de Roldão Claudino de Moura. 1. ed. Cortez.
- Morin, E. (2001). *A cabeça bem-feita: Repensar a reforma, reformar o pensamento*. Bertrand.
- Morin, E. (2006). *O método 1: A natureza da natureza*. Sulina.
- National Oceanic and Atmospheric Administration. (2023). *Global climate report – Annual 2023*. <https://www.noaa.gov/climate>
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2022). *One Health*. <https://www.who.int/health-topics/one-health>
- Organização Mundial da Saúde – OMS. (2013) *Estratégia da OMS sobre medicina tradicional 2014–2023*. Organização Mundial da Saúde. [https://www.who.int/publications/i/item/9789241506096?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/publications/i/item/9789241506096?utm_source=chatgpt.com)
- Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura - FAO; Organização Mundial da Saúde Animal - OIE; Organização Mundial da Saúde – OMS (2010). *A colaboração FAO-OIE-OMS: uma nota conceitual*. OMS. [https://www.who.int/publications/m/item/the-fao-oie-who-collaboration?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/publications/m/item/the-fao-oie-who-collaboration?utm_source=chatgpt.com)
- Paula Júnior, D. C., Pereira, K. C. & Torres, V. S. (2020). Caracterização do Parque Ecológico Municipal Anthero dos Santos e da avifauna associada – Guaratinguetá–SP. *Unisanta BioScience*, 9(1), 1–9.
- Weil, A. (2022). What Is Integrative Medicine? [https://www.drweil.com/health-wellness/balanced-living/meet-dr-weil/what-is-integrative-medicine/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.drweil.com/health-wellness/balanced-living/meet-dr-weil/what-is-integrative-medicine/?utm_source=chatgpt.com)
- Whitmee, S., Haines, A., Beyrer, C., Boltz, F., Capon, A. G., de Souza Dias, B. F., Yach, D. (2015). Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: Report of the Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health. *The Lancet*, 386(10007), 1973–2028. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60901-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1)