

Coordenação e edição de Ana Teresa Alves (FCSH-UAç)

Autoras:

Sara Castro

(Estudante do Mestrado em Psicologia
Clínica e da Saúde na FCSH-UAç)

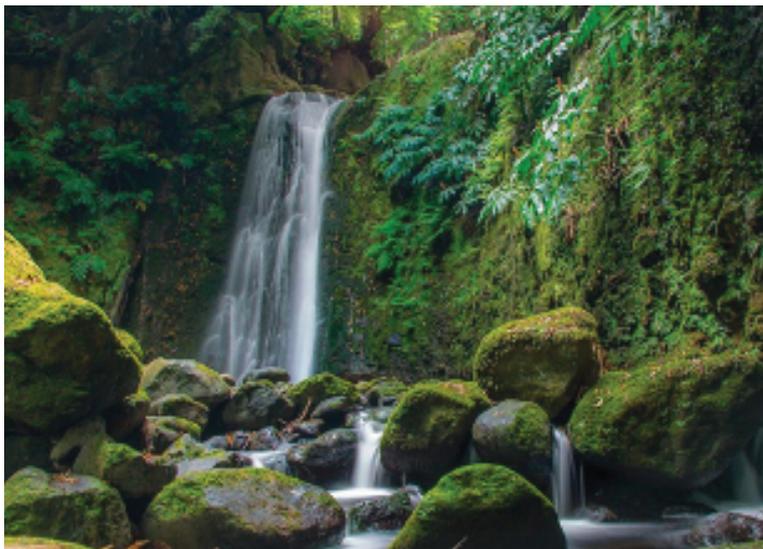
Ana Arroz

(Docente da FCSH-UAç)

A natureza faz bem

Sabias que a natureza tem muito mais poder do que imaginas? Um simples passeio no parque, um mergulho no mar ou sentar num jardim pode ter um efeito curativo. Contactar com a natureza, estando rodeado de árvores, ouvindo o canto dos pássaros, sentindo a relva nos pés, ou até mesmo ter uma planta em casa pode trazer-nos benefícios. A ciência tem estudado como é que o contacto com a natureza pode influenciar a nossa saúde.

Estar na natureza traz benefícios físicos e psicológicos. Por exemplo, do ponto de vista físico, a natureza pode baixar a nossa pressão arterial e batimento cardíaco, reduzir o stress, melhorar o sono e até mesmo estimular o nosso sistema imunitário ajudando o corpo a ter melhores defesas contra possíveis doenças. Do ponto de vista psicológico, a natureza tem, entre outros, o poder de aumentar a nossa autoestima, reduzir a sensação de solidão e os sintomas de ansiedade e depressão, aumentar a nossa capacidade de concentração, a memória a curto prazo, a atenção, promover a criatividade e ainda aumentar a felicidade e o bem-estar. Pouco se sabe, contudo, acerca da forma



Cascata do Salto do prego, ilha de São Miguel (fonte: site do tripadvisor)

como a Natureza produz estes efeitos, pelo que muita investigação vai ser realizada para que sejam desenvolvidos serviços que façam chegar a muita gente os efeitos restauradores da natureza. Neste sentido, a ecoterapia é uma abordagem terapêutica, realizada por exemplo pela Psicologia, que retira a pessoa do consultório, levando-a para o exterior – um jardim, uma floresta, uma praia ou qualquer outro ambiente natural podem passar a ser contextos terapêuticos. Uma das formas de ecoterapia é o *forest*

bathing, que em português se traduz por "banhos de floresta". Veio do Japão e consiste num mergulho sensorial envolvendo os cinco sentidos. As pessoas fazem caminhadas tranquilas, no meio das árvores, respirando fundo, sentindo o chão e contemplando a paisagem à sua volta. Outro tipo de ecoterapia, são as terapias assistidas por animais, como as que envolvem a interação direta como cavalos, cães, golfinhos ou outros,

para o melhorar funções motoras e emocionais dos participantes. Estar na presença de natureza ajuda-nos a sermos mais saudáveis e conscientes do mundo que nos rodeia e a ficarmos mais motivados para a proteção e conservação da natureza. Pode ainda fazer-nos sentir que somos parte de algo muito maior e isso ser reconfortante e inspirador. Além disso, a natureza está por todo o lado, é grátis e acessível a todos, para que todos possamos experimentar os seus benefícios. De que estás à espera para aproveitar este superpoder oculto?! Afinal a ciência certifica: a natureza faz bem e muito!

É a tua vez

E para ti, qual é o teu lugar favorito ao ar livre?

- Já experimentaste abraçar uma árvore? Como é que isso te fez sentir?
- Que benefícios a natureza pode trazer para a tua vida? E como podes experimentá-los? Atrave-te a explorar!



Criança a abraçar uma árvore (REF: <https://educandotudomuda.com.br/category/educando/page/2/>)

Leituras

Lá fora, da Planeta Tangerina, vai despertar-te o interesse sobre a fauna, flora e outros aspetos do mundo natural que podes observar em Portugal. Um livro para "todas as idades", que inclui atividades e ilustrações com o objetivo de te ajudar a sair de casa e levar-te a aproveitar o mundo que existe lá fora.

