

RELATÓRIO

DIÁLOGOS ICMBIO: SAÚDE, PARQUES E RESERVAS –
BANHO DE FLORESTA

Brasília/DF, 26 e 30/12/2017

Realização:



Apoio:



*Empoderando vidas.
Fortalecendo nações.*



INSTITUTO BRASILEIRO DE
ECOPSICOLOGIA

Resumo Executivo

Este relatório vem apresentar as etapas dos Diálogos ICMBio: **Saúde, Parques e Reservas – Banho de Floresta**, o qual objetivou apresentar para profissionais da área de saúde, meio ambiente e educação e para a sociedade de um modo geral formas diferenciadas para o uso das unidades de conservação, buscou também discutir e gerar diretrizes para incentivar políticas públicas e práticas efetivas de uso das UC's, visando ampliar benefícios à população na perspectiva da saúde preventiva, do bem-estar e melhoria da qualidade de vida por meio das Unidades de Conservação. Esse evento realizado pelo ICMBIO/DISAT/CGSAM teve apoio e participação da FIOCRUZ, do Instituto Brasileiro de Ecopsicologia – IBE e da ALANA.

Nele estão detalhadas as informações referentes à primeira iniciativa realizada dentro dessa perspectiva de buscar as Unidades de Conservação como aliadas a processos de Saúde como o “Banho de Floresta”, atividade prática que aconteceu no dia 26 de Novembro de 2017, no Parque Nacional de Brasília. Posteriormente, no dia 30 de Novembro de 2017 foi realizado um evento para apresentar essas diferentes formas de utilização das unidades de conservação, experiências e resultados realizados em outros países, como: Japão e Austrália, oportunizou debates, troca de informações, relatos, apresentação de propostas e ideias, além de futuras parcerias com instituições e a construção de propostas brasileiras para implantar e incentivar o banho de floresta no Brasil.

O relatório está estruturado em dois módulos, o primeiro trata da atividade de Banho de Floresta, bem como descreve as etapas realizadas na atividade. O segundo módulo se referiu propriamente ao Diálogo e ao debate com parceiros e instituições socioambientais sobre as perspectivas para o futuro da prática nas Unidades de Conservação, discutiu como uma atividade com essas características pode ajudar a preservar, mesmo abrindo essas áreas à visitação, e como acontece o processo de bem-estar associado a essa prática. A iniciativa do primeiro Banho de Floresta realizado no Brasil em uma Unidade de Conservação, aprofundou o debate e expôs a importância da iniciativa. A conclusão do relatório apresenta o debate e as propostas surgidas no evento.

Banho de Floresta na prática – Parque Nacional de Brasília



O que é Banho de Floresta?

Shinrin-Yoku, ou Banho de Floresta surgiu no Japão no início dos anos 80 e tornou-se uma prática popular na sociedade local – sendo inclusive incentivada pelos serviços de saúde pública japonesa, e vem ganhando adeptos em outros países como Austrália e Estados Unidos, pois cada vez percebe-se que o contato regular com a natureza é uma necessidade real dos seres humanos. Estudos científicos, como o da Universidade de Chiba, comprovam que ambientes florestais provocam impacto positivo na saúde, tais como: redução da concentração de cortisol (“hormônio do estresse”) e da pressão arterial, melhora e fortalece o sistema imune, aumenta a concentração, fortalece o metabolismo além de reduzir significativamente os sintomas da depressão. Tendo em vista todos esses benefícios o banho de floresta tem sido utilizado como tratamento preventivo, sendo inclusive recomendado por profissionais da área da saúde.

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.



Diálogos: Saúde, Parques e Reservas

– Banho de Floresta



Data: 30 de Novembro de 2017

Local: Auditório 1 do ICMBio

O evento Diálogos: Saúde, Parques e Reservas – Banho de Floresta proporcionou repasse de informações, experiências, vivências e de debate com diferentes instituições do movimento socioambiental, de saúde e educação. Abriu oportunidades para a construção de agenda positiva e propositiva para buscar diretrizes de incentivo às políticas públicas e práticas efetivas de melhor utilização dos parques e reservas, pelos profissionais e instituições de saúde, meio ambiente e educação, buscando ampliar benefícios à população na perspectiva da saúde preventiva, saúde física e mental e melhoria da qualidade de vida.

Primeiro Bloco

A abertura e as saudações iniciais foram feitas por Cláudio Maretti – Diretor de Ações Socioambientais e Consolidação Territorial em UC's (DISAT), que mediou o debate e, iniciou sua exposição enfatizando a importância do debate que se inicia no Brasil sobre Unidades de Conservação, Saúde Humana e equilíbrio do Planeta:

“Ao trazer a sociedade para as UC's também estamos num movimento de cuidar dessas áreas, precisamos promover uma melhor saúde física e mental e cuidar dessa natureza promovendo essa conexão entre bem-estar e Unidade de Conservação”.

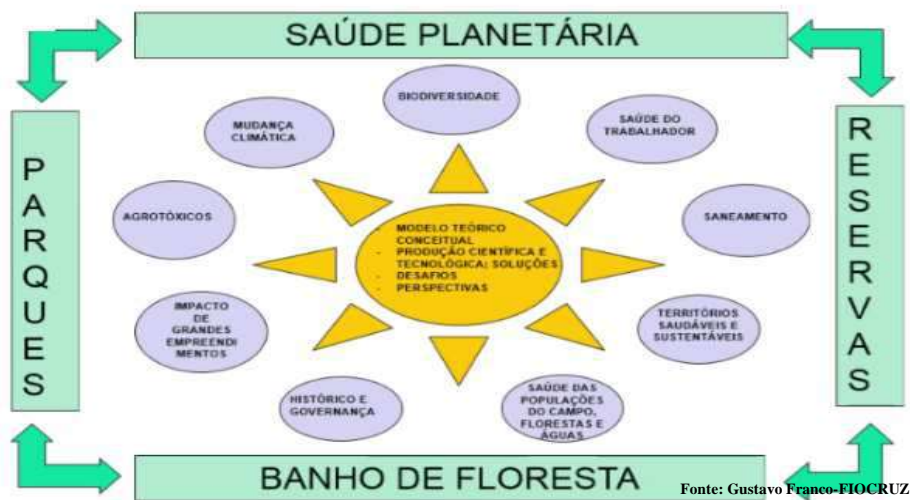
Ressaltou o diretor, que existem indicadores que comprovam que quando há um relacionamento com a natureza, ou mesmo a simples percepção de um ambiente mais silvestre já ocorre uma melhora interessante nas condições de saúde. Esse é um dos eixos para reflexão nesse momento: ***A natureza faz bem a Saúde!***

Durante a abertura o Secretário de Meio Ambiente do Distrito Federal Sr Cassius Azevedo Santos ressaltou a importâncias das Unidades de Conservação na preservação da qualidade de vida da população, fez referência aos setenta e dois parques dentro da área urbana do DF, afirmando que essa é uma característica peculiar de Brasília: parques ricos em fauna e flora nativa do Cerrado, trilhas para a caminhada ecológica, espaços para a prática de esportes, educação ambiental, pesquisa, eventos culturais e sociais.

Em seguida, Guilherme Franco Neto, pesquisador da FIOCRUZ em sua palestra – Saúde Planetária – Favorecendo pontes entre Saúde, Parques e Reservas – fez uma retrospectiva histórica dos principais conceitos de saúde. O pesquisador tratou o conceito da Saúde Planetária sob a perspectiva do banho de florestas, e afirmou que essa dimensão de trazer a saúde mais próxima de Parques e Reservas é fundamental, uma vez que 18% dos problemas de saúde na atualidade estão relacionados à poluição.



Defendeu que é fundamental **“trazer a saúde para mais perto das unidades de conservação”**. Citou várias ações que a Fiocruz desenvolve relacionando o tema natureza e saúde e foi propositivo ao sugerir uma Cooperação técnica específica entre as Instituições para desenvolver esse trabalho já para 2018. Destacou finalizando que: ***Não é possível Saúde Humana sem Saúde Planetária!***



Citando Guattari disse que cabe ao homem (ser reflexivo) ir além e transformar os problemas causados por ele mesmo e escolher por um caminho mais evolutivo e positivo, reapropriando-se de si mesmo, e dessa forma construindo outras formas de conviver, em condições reais na prática desses hábitos novos, baseado na ética, que contribuirá na maneira de conviver e relacionar-se com o meio ambiente.

A exposição final desse primeiro bloco ficou a cargo de Marco Bilibio, do Instituto Brasileiro de Ecopsicologia – IBE. O psicólogo destacou a importância do Humano e da Saúde Mental na eco psicologia, enfatizou a sinergia entre saúde da pessoa e saúde do Planeta. A eco psicologia busca estender a área de investigação da Psicologia para além das relações inter e intrapessoais, abrangendo as nossas conexões psíquicas com o mundo natural. Assim entende as relações entre seres humanos e natureza, como elemento fundamental para a saúde psicológica e como portador de importantes conteúdos psíquicos. Esse diálogo investiga as implicações de um paradigma com bases ecológicas, relacionado à noção de ser humano e também as decorrências da crítica derivada do modo insustentável de viver.

O palestrante afirmou que só a visão de uma fotografia de uma área natural gera efeitos estimulantes na saúde. Cita pesquisas feitas no Japão que confirmam que as ondas cerebrais são estimuladas com o contato com jardins e áreas verdes. Afirmou que pesquisas na Holanda e na Dinamarca confirmaram que o sistema imunológico de pessoas residentes próximas a lugares naturais são fortalecidos por essa proximidade. Assim, essa sinergia e efeitos benéficos atuam tanto na saúde fisiológica como na saúde mental, elas estão conectadas com o contato que temos com os ambientes naturais.

Se referindo à tradição Japonesa do banho de Floresta (Shinrin-Yoku) afirmou que o sistema imunológico é extremamente beneficiado, acontece um aumento das células Natural Killers (células do sistema imunológico, responsáveis pela defesa e envolvidas na destruição de células cancerosas).



Foto: Rafael Curcino

Referiu-se ao efeito Floresta citado pelo pesquisador Robert Greenway um dos pioneiros da Ecopsicologia que fez expedições na Universidade Estadual de Sonoma. EUA, onde durante duas semanas, jovens universitários eram conduzidos a regiões selvagens. Ao final, a pesquisa comprovou a evolução de novos aprendizados e mudanças de comportamentos provocados pela expedição muitos anos após seu término. Os resultados indicaram acréscimo nas sensações de vivacidade, bem-estar e energia em 90% dos participantes. Também 90% quebraram algum tipo de vício. Mudanças importantes nas áreas de relacionamentos, trabalho ou estilo de vida acompanharam 77% dos participantes.

O desafio ora proposto é o de auxiliar a geração de uma cultura de que Saúde e UC's são coisas que tem que vir junto. A missão do ICMBio é preparar as áreas para que as pessoas possam estar lá vivenciando essa prática.

As necessidades de cada um de nós são também as necessidades do planeta, os direitos de cada um de nós são também o direito do planeta. Nós estamos sinergicamente conectados com esse planeta, somos o órgão de um organismo maior.

A experiência do Banho de Floresta nos conecta com quem nós somos e precisa ser valorizada, concluiu o psicólogo.



A Servidora Célia Pereira, ICMBIO/DISAT/CGSAM fez o relato da atividade Banho de Floresta na prática realizada no dia 26 de Novembro e enfatizou que o principal objetivo da atividade foi o de incentivar aos gestores das Unidades de Conservação que abram suas unidades para que aconteçam os Banhos de Floresta. Para tanto será divulgado internamente esse processo. Informou que serão incentivadas parcerias com outras instituições governamentais e não governamentais e também construir em conjunto, propostas de trabalhos para que o banho de floresta seja implantado e realizado nas unidades de conservação federais.

Foi evidenciada a importância da visitação nas Unidades de Conservação e feito o convite:

“As Unidades de Conservação existem e estão aí para serem visitadas, utilizadas pela sociedade. Vamos todos ao banho de floresta!”



Após as apresentações foi iniciado o primeiro bloco de debates:

Perguntas:

1- Como a prática esportiva em UC's se relaciona com o Banho de Floresta;

O representante do IBE respondeu que a atividade esportiva prevê determinados tempos e atitudes, o Banho de Floresta é uma atividade que pede relaxamento, depois de 30 minutos no meio da natureza, já existe a redução do stress, batimentos cardíacos e pressão, o que mostra que não precisamos de muito tempo para começar a é perceber os benefícios do Banho de Floresta para nossa saúde. Assim como os objetivos são os mesmos (saúde) mais os procedimentos são distintos(yin e yang)

2-Como sensibilizar e conciliar a proteção da área (minimizar a degradação) com a visitação que acontecerá com a prática do Banho de Floresta?

O que nós estamos pensando é que é necessário propor alguns indicativos de como as pessoas podem melhor aproveitar o banho de floresta, isso envolve algumas praticas de sensorialização que ela pode fazer durante, praticas para espaços específicos dentro de uma trilha, nós acreditamos que na medida em que gerem nas pessoas um estado real de vinculação e benefício há uma tendência a uma melhor predisposição de uma relação realmente respeitosa com aquele lugar (Resposta do representante do IBE)

3-Como os efeitos danosos dos processos de urbanização podem ser revertidos com a divulgação do Banho de Floresta?

Sobre esses espaços verdes banidos das cidades, na resposta foi resgatado o conceito de Biofilia, cidades biofílicas (conceito da biologia) por conta da nossa história, da evolução ontogenética nós temos uma predisposição a sentimentos positivos em relação a natureza, não só uma predisposição como uma necessidade de natureza, não só uma necessidade mais uma urgência de vinculação positiva com outras espécies. É importante que existam as florestas urbanas, é essencial que existam as florestas urbanas. Possuem um efeito conhecido como Vitamina N, extremamente positivo para depressão e hiperatividades, desde os anos 90 psicólogas tem prescrevem natureza, pesquisas afirmam que contatos com próximas a arvores regulam regiões do cérebro associadas à depressão. Contato com mata é antidepressivo. Espaços florestais integrados as cidades são uma questão de saúde pública, aliás, uma questão até de segurança pública. É muito importante trazer de volta as florestas para dentro das cidades. As florestas colocam as pessoas muito próximas de quem ela é. (Resposta do representante do IBE)

4-Existe uma interface entre o uso dos espaços verdes como terapia? (para FIOCRUZ)

Devemos atuar de maneira integrada, a FIOCRUZ tem escritórios em 11 estados, e tem trabalhado na perspectiva para fortalecer os trabalhos em territórios de conservação, de Comunidades Tradicionais, Comunidades Indígenas. Esses grupos são os guardiões desses espaços. Temos que fazer com que esse caminho faça elos com esses processos de base comunitária. É importante que nós tenhamos contato com isso. É importante qualificar esse debate sobre o Banho de Floresta.(Resposta do representante da FIOCRUZ)

5-Deixo a sugestão de se vincular o ecoturismo ao Banho de Florestas nas Unidades de conservação;

Existe uma abordagem terapêutica *adventure therapy* (“*terapia de aventura*”), usar os desafios da natureza como recurso de autoconhecimento, existem muitas pesquisas que comprovam que expedições ecológicas trazem bem-estar. Acredito que o Banho de Floresta pode ser uma prática interessante, desde que observado alguns procedimentos de relaxamento e contemplação.

PROPOSTAS BLOCO 1

1. Fazer grupos de servidores do ICMBio para conhecer as Unidades de Conservação usando a técnica de Banho de Floresta.
2. Realizar o 2º Encontro entre Áreas protegidas e Religiões.
3. Levar o Banho de Floresta para instituições que atuam com crianças em situação de fragilidade social (ex Casa de Ismael)
4. O ICMBio deveria ter programas incorporados às rotinas das UC's que fomentasse a visita regular de Escolas e entidades aos espaços naturais;
5. É preciso transpor a subjetividade do Banho de Floresta para uma atitude cidadã e política de proteção das UC's.

SEGUNDO BLOCO

O bloco iniciou com Maria Izabel do ALANA que tratou da relação da criança com a natureza. Na palestra intitulada Natureza e Saúde na Infância, reportou que a instituição onde ela atua trabalha observando como a natureza é importante para a criança de uma forma integral, não só no aspecto cognitivo. Afirmou a pesquisadora que comprovadamente a ausência da natureza provoca impactos negativos na saúde física e mental das crianças.

A criança conhece o mundo por meio do corpo e o corpo é natureza, não possibilitar o acesso da criança à natureza é devastador. Hoje, com 80% das famílias morando nas cidades leva as crianças a estarem sempre conectadas a meios eletrônicos, as crianças perderam a autonomia de movimento e isso aumenta a obesidade.



Atualmente o Brasil é o segundo país no índice mundial de crianças com déficit de atenção, As crianças que são estimuladas a conviverem com ambientes naturais são estimuladas e brincarem livremente possibilita a eles o movimento físico irrestrito, permitem que as crianças explorem o ambiente, promove vínculos tornando-as mais cooperativas, a contemplação de belezas cênicas naturais, de animais, árvores desenvolve a sensibilidade da criança e, por fim, desenvolvem o senso de pertencimento a esse espaço.

Os Parques Nacionais são áreas onde as crianças poderão entrar em contato com os ambientes selvagens, o indomado, o imprevisível é o lugar da dimensão selvagem. Todos os nossos parques são lugares onde moram essa dimensão selvagem e sua mais importante função é sensibilizar as crianças.

A segunda palestra do bloco foi realizada pelo Coordenador Geral de Gestão Socioambiental Paulo Russo com o título: *Sair do mato para entrar na Mata: Um convite para (re) conhecer as Unidades de Conservação* – a palestra iniciou com um relato do ingresso como servidor no órgão. Relatou as experiências de iniciar a visitação e o uso público no Parque Nacional Montanhas do Tumucumaque, mostrando o impacto de apresentar além da Unidade de Conservação o interior do estado, pois na sua grande maioria os visitantes não conheciam.

O relato detalhou o início de um processo de visitação em uma Unidade de Conservação no norte do Brasil: O Parque Nacional Montanhas do Tumucumaque, no Amapá.



O coordenador Paulo Russo relatou a experiência de visitação iniciada na sua gestão com chefe de UC, essa visita guiada ao Parque Nacional Montanhas do Tumucumaque foi realizada com moradores da capital, Macapá. O passeio turístico era feito com hospedagem no Centro de Vivência Rústica.



O passeio turístico iniciava em Macapá para o município de Serra do Navio, posteriormente os participantes usavam lanchas a motor até o Parque Nacional Montanhas do Tumucumaque. Essa viagem fluvial durava em torno de 4 h, e a chegada ao Acampamento Rústico do Parque nacional Montanhas do Tumucumaque era um mergulho na Floresta.

Debate Bloco 2:

- 1- Unidades de Saúde do Distrito Federal podem realizar o Banho de Floresta ou servir de espaço para pesquisas, atualmente através da Unidade de práticas integrativas já são realizadas diferentes práticas que se assemelham ao Banho de Floresta;
- 2- A inclusão de crianças no contato diário com o Banho de Floresta amplia a compreensão e a absorção do espaço natural;
- 3- Trabalha com crianças e Natureza, voluntariamente em escolas públicas, pretende trazer Escolas ligadas a natureza para Brasília. O que fazer para conseguir viabilizar isso?
- 4- Temos projeto de circuitos ecológicos nas escolas públicas. Não existe apoio para a realização dessas ações pelas Organizações não Governamentais.
- 5- Que as propostas sejam viabilizadas. O Instituto Federal de Brasília, através da Unidade de Planaltina se coloca à disposição como área experimental para atuar com adolescentes, adultos e idosos naquela área;
- 6- Foi apresentada as diferentes Unidades de Conservação que existem no Distrito Federal (RPPNs, Jardim Botânico, FLONA, APAS, ARIES, etc.)
- 7- As ONGs podem buscar acessar recursos através de projetos ou através de venda de artesanato e outros souvenirs ambientais.



Propostas Bloco 2:

1. Usar as Unidades de Saúde da Secretaria de Saúde do Distrito Federal para criar pequenas florestas, e também nas unidades que já possuem vegetação natural usar para as pesquisas e como espaços para o Banho de Floresta.
2. Possibilitar mais espaços para as famílias acamparem nas Unidades de Conservação.
3. Estimular no Programa de Voluntariado o uso das técnicas de Banho de Floresta para conduzir visitantes nas UC's
4. Solicitação de apoio do ICMBio e do ALANA para a realização do Encontro Criança e Natureza em Brasília;
5. Encaminhar para todos os gestores de unidades, centros e CRS, como para os participantes do Diálogos, relatório resumido do evento com imagens, e filmagem do evento. E também as propostas e encaminhamentos, sugestões ou orientações de como realizar a atividade do banho de floresta.
6. Formalizar no SEI para que seja dado conhecimento às outras diretorias, PFE e Presidência
7. Formalizar a parceria e acordo de cooperação entre a FIOCRUZ, o ICMBio, a ALANA (Programa Natureza e Criança) e o Instituto Brasileiro de Ecopsicologia
8. Definir as diretrizes para a atividade Banho de Floresta através de um roteiro ou de um manual, que possa ser replicado;
9. Definir e estabelecer os conceitos sobre qualidade, acreditação e segurança da atividade (técnica?) a serem adotados nas Unidades de Conservação;;
10. Definir contatos junto ao Ministério da Saúde para viabilizar a participação dos técnicos vinculados ao tema buscando estabelecer ações conjuntas;
11. Definir os critérios para o Movimento Brasileiro de Banho na Floresta, definindo o modelo (com alguma flexibilidade), os espaços parceiros além das Unidades de Conservação (Espaços de Saúde, Educação, pesquisa e Conservação)
12. Possibilitar bolsas para pesquisa no interior das Unidades de Conservação sobre Saúde e áreas protegidas (FIOCRUZ).
13. As instituições (ICMBIO, FIOCRUZ) poderiam ajudar as pequenas Organizações a conseguir realizar os seus projetos nessa área ambiental
14. Participar com uma Mesa no Congresso Brasileiro de áreas de Conservação, um espaço diferenciado levando o tema para conhecimento do público.
15. Divulgar o processo junto às outras Unidades de Conservação;

16. Material concreto (cartilha, Manual) para ganhar alcance e difundir a prática em quem tem interesse em trabalhar com a atividade.
17. Fórum entre os diferentes atores e entidades interessados no tema para produção de teoria sobre o Banho de Floresta. (programar atividade na Bocaina)
18. Fazer um mapeamento das atividades que seriam importantes de se estar presente debatendo o Banho de Floresta.
19. Trazer os proprietários das RPPNs para apresentar a experiência deles, como uma forma também de proporcionar aos gestores de Unidades de Conservação o acesso a alternativas de baixo custo para visitação e sensibilização ambiental.
20. Comissão Brasileira das Unidades de Conservação da IUCN se coloca à disposição para integrar o grupo que planejará o Movimento Brasileiro de Banho na Floresta.
21. Realização de um Banho de Floresta a cada mês, no último domingo de cada mês, em diferentes Unidades de Conservação do Distrito Federal para criar experiência.
22. Investir na capacitação de profissionais para realizarem o Banho de Floresta. Se possível através do Centro de Formação da Academia Brasileira da Biodiversidade
23. Definir as instituições implementadoras de Banho de Floresta no Distrito Federal e debater a regulamentação para a atividade Banho de Floresta;
24. Planejar processos de capacitação para servidores, gestores e parceiros para a prática da atividade.

Considerações do Diretor Cláudio Maretti sobre a prática Banho de Floresta

“A situação atual nas Unidades de Conservação das quais o ICMBio é responsável talvez seja a da abertura de uma trilha nova por semana. Estamos inclusive abrindo uma nova trilha no Parque Nacional de Brasília ligando o Parque à FLONA que foi feita por voluntários, assim esse debate sobre parcerias e boas práticas, particularmente sobre visitação e uso público tem observado um debate muito forte sobre essa perspectiva de diferentes possibilidades.”

“Foi proposto à Presidência da República uma nova Lei de Concessões, divulgamos no Simpósio de áreas protegidas e Inclusão Social as Diretrizes para visitação de Base Comunitária, foi reformulado e refeito o projeto de Voluntariado, estamos estimulando trilhas a todo momento. A maior degradação seria a não visitação nas Unidades de Conservação, o risco maior é não se permitir essa visitação, claro que deve acontecer com orientação e cuidados. O que será o Banho de Floresta agora com um convite aberto? É o que estamos aqui para fazer juntos.”

Dentro de uma perspectiva que a Direção atual do Instituto aumentar o uso das Unidades de Conservação para servir à sociedade e também conquistar essa sociedade para a defesa das Unidades de Conservação, e esse aumentar o uso pode ser feito de diferentes formas: Respeitar aquilo que a sociedade quer fazer, mas também ter caminhos para ajudá-la a entender que se todos tirarem uma bromélia ou um galho de árvore aquela área estará prejudicada. Mesmo assim, não devemos perder de vista que temos áreas muito maiores sem ser visitadas em relação aquelas visitadas, mesmo tendo uma área com um dano por visitação temos uma área muito maior sem dano.

“Nós temos que conquistar esse visitante que não é um especialista, que às vezes não tem essa consciência por causa dessa cultura fragmentária, para aprender, contemplar, sentir, queremos justamente com o Banho de Floresta criar programas, ideias, diretrizes, possibilidades, parcerias, promoções que gerem nas pessoas a sensibilidade e a percepção de mudança de comportamento.”



Foto Rafael Curcio

Foi proposto também pelo Diretor Cláudio Maretti que os setores do ICMBIO se organizem para implementar os próximos passos, com parceiros (formação de redes? difusão de experiências? Elaboração de Manual?)

Posteriormente trabalhar com um grupo de potenciais disseminadores do Banho da Floresta, incluindo outros parceiros tais como Institutos Federais, Universidades, ONGs.

Estabelecer parcerias, criar um núcleo mais restrito para cooperação técnica entre o ICMBIO, IBE, ALANA FIOCRUZ e outros que se interessarem (providenciar minuta de termo de cooperação técnica);

Criar um fórum de discussão/trabalho com as entidades participantes e interessadas em apoiar ou realizar o banho de floresta;

- Fazer mais testes de campo com o Banho de Floresta em outras Unidades de Conservação;
- Definir as Diretrizes Iniciais para o Banho de Floresta em Unidades de Conservação;
- Organizar capacitação e estratégias para disseminação da prática Banho de Floresta;
- Rever as Diretrizes e propor mecanismos de acreditação da prática Banho de Floresta;
- Definir normatização interna ao ICMBIO;
- Organizar apresentação para o Ministério da Saúde com propostas para subsidiar decisões e ações que serão realizadas por eles

Banho de Floresta – Parque Nacional de Brasília

Como foi a experiência do Banho de Floresta

Com o intuito de promover e disseminar essa prática, o Instituto Chico Mendes – ICMBio – em parceria com o Instituto Brasileiro de Ecopsicologia – IBE promoveu o primeiro Banho de Floresta, realizado no Parque Nacional de Brasília no dia 26 de novembro, teve como objetivo iniciar a prática do Banho de Floresta nas Unidades de Conservação, convidando toda sociedade – cidadãos, entidades de saúde pública e privada e profissionais da área de saúde – a conhecer e desfrutar dos enormes benefícios que essa prática pode trazer. É também importante, que a sociedade compreenda que as Unidades de Conservação, além de serem fundamentais na conservação e preservação da biodiversidade, podem ser parceiras na melhoria e aumento da qualidade de vida humana.

O evento contou com a participação de representantes de 12 instituições, incluindo instituições ambientais, de saúde, Universidade de Brasília, órgãos ambientais do Distrito Federal, associações comunitárias, movimentos sociais e organizações da sociedade civil.

A diversidade nas áreas de atuação dos participantes possibilitou troca de experiências e reflexões sobre a importância das Unidades de Conservação para a manutenção da Saúde, no caso específico do Parque Nacional de Brasília na sua trajetória de 56 anos, seus desafios e as perspectivas futuras de estreitamento das relações com os visitantes. Assim, o evento foi realizado com os seguintes objetivos:

- Debater sobre a importância das Unidades de conservação para a melhoria da saúde;
- Apresentar as Unidades de Conservação como locais para a melhoria da qualidade de vida, saúde preventiva e da saúde dos brasileiros;
- Registrar as expectativas dos participantes com a prática;
- Identificar os principais desafios para a implementação dessa prática nas diferentes Unidades de Conservação no país;
- Celebrar os 56 anos do Parque Nacional de Brasília e os 10 anos do ICMBIO

A proposta de iniciar a prática do Banho de Floresta no Parque Nacional de Brasília buscou criar diretrizes para que a prática seja expandida para outras unidades de conservação federais, como também nas RPPNs, e que seja disseminado o reconhecimento das Unidades de Conservação como lugares privilegiados de vivências e aliadas na saúde pública brasileira, também como uma estratégia importante e de fácil acesso para as políticas de saúde.

Na manhã de domingo do dia 26 de Novembro de 2017 os participantes orientados e monitorados pelo IBE – Instituto Brasileiro de Ecopsicologia, parceiro na atividade, puderam andar em trilhas entre árvores, plantas e animais. A ação foi uma etapa do **Diálogos ICMBio: Saúde, Parques e Reservas – Banho de Floresta**, que pretende estimular práticas efetivas de incremento e melhoria do uso dos parques e reservas.

Sua realização marcou também o aniversário do Parque Nacional de Brasília, fato comemorado pelos presentes, inclusive contou com a presença da diretora do Parque Juliana de Barros Alves, e de representante da Associação Amigos do PARNA Brasília, que abraçou o evento. Organizações da área socioambiental, especialistas, servidores públicos, empresários, educadores ambientais se uniram ao ICMBio para praticar e receber essa nova maneira de se relacionar com as Unidades de Conservação



A 1ª edição do Banho de Floresta teve início com os participantes sentados em círculo, Marco Bilibio (IBE), falou sobre esse momento de imersão na mata, sem se preocupar com nada a não ser contemplar a paisagem, e seus efeitos terapêuticos de ajudar a prevenir doenças, diminuir a pressão arterial e a frequência cardíaca, assim como os hormônios do estresse. Informou que o banho de floresta aumentaria a atividade das células NK (*natural killers* ou exterminadoras naturais).



Foi feito o convite para que todos se conectassem com seus melhores sentimentos de respeito e também para que unissem os pensamentos em reconhecimento à importância do lugar, e desejou que a influência das Unidades de Conservação se espalhe por todo Brasil. Pedindo proteção e permissão para o que vivenciaríamos iniciou-se a caminhada pela Trilha Cristal Água.



1ª atividade: os participantes são chamados a observar com olhar amorosa a diferença do lugar que ingressarão e onde farão uma vivência;



Vivência: Os participantes são convidados a se espalharem na Mata e se aproximarem de uma árvore e inspirando próximos às folhas dizerem: “Eu te recebo com amor, eu devolvo com gratidão”. Passados cinco minutos ao som de um sino os participantes retornam ao local anterior e são chamados a observar e a sentir nas árvores que as plantas emanam uma luz, e o participante é chamado a observar na perspectiva da folha, a entrada da luz que vai ao caule, a vida entra em você e volta pra ela, você percebe a troca de energia entre todos os elementos dessa floresta, é chamado a adotar a perspectiva da floresta e observar que fios de luz o conectam agora a toda floresta, através daquela folha a luz entrando e saindo de todos os seres que habitam esse lugar

F



2ª Atividade: em seguida os participantes foram convidados a retomar a trilha de uma maneira diferente, espaçados um do outro, em silêncio, os participantes deveriam elaborar mentalmente a experiência vivenciada ao longo da caminhada e no primeiro exercício, foi pedido também que entrassem em contato com a natureza que os cercava ouvindo os sons, sentindo os cheiros e observando e contemplando os diferentes aspectos do ambiente a sua volta.



Ao final da trilha os participantes já conseguiam perceber consequências positivas “Banho de Floresta” tais como relaxamento, calma, serenidade e uma profunda sensação de bem-estar.

A seguir, estão destacados os pontos principais levantados pelo grupo, sistematizados pelos relatores. É importante destacar que os pontos levantados pelos participantes não foram submetidos à aprovação dos presentes, mas serão aqui transcritos por refletir pontos de vista sobre o assunto.

Observa-se que os participantes convergiram substancialmente na sua percepção sobre a importância das Unidades de Conservação na preservação da Saúde física e mental dos visitantes.



Foram abordados também pelos participantes os principais benefícios recebidos pela visita frequente a áreas florestais, tais como as Unidades de Conservação.

A memória completa de dois depoimentos é apresentada nos **Anexos**.

Pontos de destaque em relação à atividade realizada:

- O Banho da Floresta tem além do benefício para a Saúde a função de difundir princípios preservacionistas;
- Foi afirmado por participantes da necessidade de se estimular e difundir o acesso às Unidades de Conservação junto aos Serviços de Saúde para que se possam criar estratégias para a visita dos diferentes públicos e também incentivar que políticas públicas de saúde preventiva, nessa perspectiva de interação da população com as áreas protegidas sejam implantadas.
- A atividade “Banho de Floresta” reforça o trabalho de proteção das áreas das Unidades de Conservação, e ajudam a resguardar as áreas naturais, mesmo que fora de Unidades de Conservação.
- Atividades como o Banho de Floresta induzem a boas práticas de visita nas UCs.

Pontos em destaque em relação aos desafios para implementar a atividade Banho de Floresta nas Unidades de Conservação

- É necessário realizar um extenso projeto de divulgação do banho de floresta e seus benefícios;
- Capacitação de pessoas para que possam guiar a prática de banho de floresta;
- Estabelecimento de parcerias com entidades diversas e Unidades de Conservação.

Questão final que emergiu após a atividade – Banho de Floresta na PARNA Brasília, segundo observação dos relatores:

O que é necessário para avançarmos com a prática, a expansão e a consolidação das visitas nas Unidades de Conservação buscando a Saúde dos usuários?



Foto Rafael Curcino

Ao final da experiência além do relato dos participantes sobre a experiência vivenciada, houve também sugestão de atividades para dinamizar os próximos Banhos de Florestas nas UC's.



Foto Rafael Curcino

ANEXOS

Anexo I – Programação Diálogos ICMBio: Saúde, Parques e Reservas Banho de Floresta

Data: 30/11/2017

Local: Auditório 1 – ICMBIO

08:30 h Recepção e credenciamento

09:00 h – 09:10 h **Abertura (ICMBio)**

09:10 h – 09:15 h Composição da mesa de palestras 1º bloco

09:15 h – 09:35 h “Unidades de Conservação: saúde humana e equilíbrio do planeta” (Cláudio Maretti – Diretoria de Ações Socioambientais e Consolidação Territorial- ICMBio)

09:35 h – 09:55 h Saúde Planetária, reflexões e contribuições sobre a saúde, ambiente e sustentabilidade- (Guilherme Franco Netto – Vice-Presidência de Ambiente, Atenção e Promoção da Saúde – FIOCRUZ)

09:55 h – 10:15 h “Ecopsicologia e Banho de Floresta” (Marco Aurélio Bilibio – IBE – Instituto Brasileiro de Ecopsicologia)

10:15 – 10:30 Apresentação da experiência prática ocorrida no dia 26/11 no Parque Nacional de Brasília. - (Célia Pereira – Coordenadora Geral Substituta de Gestão Socioambiental – ICMBIO)

10:30 h – 11:00 h Debate 1º bloco

11:00 h – 11:15 h Merenda socioambiental

11.15h – 11:20 h Composição da mesa para o 2º bloco

11:20 h – 11:40 h “Natureza e Saúde na Infância” (Maria Isabel A. de Barros –ALANA)

11:40 h – 12:00 h “Sair do Mato para entrar na Mata: Um convite para (Re) Conhecer a importância das Unidades de Conservação-(Paulo Russo Coord. Geral de Gestão Socioambiental– ICMBIO)

12:00h– 12: 45 h Debate 2º bloco

12:45 – 13:00 h Propostas de encaminhamentos e encerramento

Anexo II – Participantes Diálogos ICMBio: Saúde, Parques e Reservas Banho de Floresta

Nome	Organização
Andressa Coelho	Mangarandu
Barbara Carrara	Mangarandu
Bruna de Alencar Nunes	Mangarandu
Camila Rodrigues	Mangarandu
Carcus Azevedo	Secretário de Meio Ambiente do DF
Carolina Cavalcante	Com Bahai
Cassia Saretta	SFB
Fabiana Pirondi	GIZ
Henrique Veloso	Mangarandu
Irineu Tamaio	UNB
Luciano Bernardo Pimentel	ICMBIO
Marcos de Barros Freire Junior	ICMBIO
Marina Neves Delgado	IFB
Monica Fonseca-	SOS Mata Atlântica
Osmany Segall Neto	Mangarandu
Pollyana Pugas	Instituto Rotas
Rhuan Max	Mangarandu
Nadia Veras Cardoso	SURPI
Alexandre Silva de Oliveira	DIMAN
Claudio C. Maretti	ICMBio
Fernanda Boaventura	ICMBio
Manyeh Soltaniano	Médica Aposentada

Marina Palhares	IPOEMA
Pamela Teixeira	ICMBIO
Maria Vilani Lopes	ICMBIO
Lúcia Lopes	SFB
Monica Lucas	CGGP

Alexandre L. Kirosky	ICMBio
Gislene Azevedo	Assessora Parlamentar – Câmara Federal
José Luciano de Souza	ICMBio
Patrícia Elias	IBE
Alice Setsukouchida	Mangarandu
Major Souza Junior	PM DF
Guilherme Franco Neto	FIOCRUZ
Cristiane Raimunda	ICMBIO
Beatriz Gomes	ICMBIO
Andreia Carrijo	NEOTROPICA
Aldem Bourscheit	SOS Mata Atlântica
Ana Braga	Mangarandu
Ana Elisa Bacellar	ICMBIO
Ana Julia Barros Farias Zaks	Mangarandu
Vera Severolli	ICMBIO
Evie Negro	ICMBIO
Camilla Helena da Silva	ICMBIO
Rosiane Pinto	MMA
Juliana de B. Alves	ICMBio
Consuelo Vidal Oliveira Feijó	ICMBIO

Marisete Catapam	Consultora IUCN
Roberto Zanin	ICMBIO
Thiago Beraldo	ICMBio
Karina Dino	ICMBio
Christiana Pastorino	ICMBio
Ingrid Soares	COPEC
Thiago Leão	ONG
Nadja Janke	MMA
Raiane de Melo Viana	Parna Cav. Peruaçu
Maria Isabel Barros	ALANA
Lucia H. de Oliveira	ICMBIO/DGPEA
Fabio N.	Parna Brasília
Francisco Livino	PARNA Bocaina
Rogério Eliseu Egewarth	ICMBio
Victor Hugo Uchoa	Espaço Ser
Nedo Krisowchski	ONG Baba Ananda
Celia Pereira	ICMBio
Antonia Samir Ribeiro	Consultora
Rafael Curcino	Fotografo Voluntário
Lorena Cardoso	Relatoria Voluntária
Paulo Russo	ICMBio

Anexo III – Programação evento Banho de Floresta

Data: 26/11/2017

Local: Parque Nacional de Brasília

08h30 – Recepção

09h00 – Abertura:

- Informações sobre a prática do Banho de Floresta: Marco Aurélio Bilibio Carvalho Instituto Brasileiro de Ecopsicologia – IBE
- Reflexões Iniciais sobre os benefícios dos passeios e caminhadas em Unidades de Conservação: Cláudio Maretti – Diretor de Ações Socioambientais e Consolidação Territorial em Uc's. E Célia Pereira, Coordenadora Substituta de Gestão Socioambiental.
- Relatos de depoimentos de frequentadores do PARNA Brasília sobre a recuperação da saúde após visitação ao Parque: Juliana De Barros Alves – chefe do Parque Nacional de Brasília
- Relatos de outros participantes sobre as expectativas com a atividade que iria se iniciar.

9h30 – Início da atividade “Banho de Floresta” no Parque Nacional de Brasília – Trilha Cristal Água.

10h45 – Término da atividade “Banho de Floresta”

11h00 – Lanche compartilhado

11h45 – Encaminhamentos e depoimentos Finais

Anexo IV – Participantes evento Banho de Floresta

Organização	Nome
ICMBio	Adriana Nogueira
Relatoria	Antonia Samir Ribeiro
ICMBio	Célia Pereira
ICMBio	Cláudio Maretti
Universidade de Brasília	Cristiane Russo
ICMBio	Daniela Chalub
REBIO da Contagem	Enrique M. Bolbuena
Jardim Botânico	Helena Maltez
PARNA Brasília	Juliana de Barros Alves
Amigos do PARNA Brasília	Junia Lara
CONCES	Larissa Dielh
Voluntária	Lorena Cardoso de Souza
IBAMA	Marcelo S. Silveira
IBE	Marco Bilibio
ICMBio	Paulo Russo
IBE	Patrícia F. Elias
Voluntário	Rafael S. P. Curcino
ASSEDIC	Rogério Samir
IBE	Vera Severolli

Anexo V Depoimentos sobre a prática Banho de Floresta

Pergunta feita antes da realização da atividade Banho de Floresta:

Qual a sua expectativa com relação à atividade Banho de Floresta?

Participante 1 – Junia Lara – Presidente da Associação Amigos do Parque Nacional de Brasília

É frequentadora há muitos anos, frequenta o PARNA Brasília diariamente e já sente os benefícios dessa prática na sua vida, e já ouviu vários relatos de frequentadores que recuperaram a condição física e de saúde com a visita diária ao Parque. A expectativa é que o verde, a água límpida, a possibilidade de observar a natureza, poder ver diferentes tipos de animais, pássaros, de vida, com certeza, faz bem para a saúde de qualquer pessoa. A natureza aqui é muito preservada. Existem pessoas que afirmam que a frequência ao Parque salvou a vida deles.

Participante 2 – Adriana Nogueira – ICMBio

Achou a proposta muito interessante, a área de saúde lhe interessa muito, pois tem fibromialgia e também tem pais idosos, acredita que isso poderá ajudá-la muito nesse sentido. Acredita que as Unidades de Conservação poderão desenvolver esses projetos em cada UC, assim será muito importante para a Comunidade se envolver nesse processo, com a atenção na busca da Saúde nessas áreas, mas assim irão também dedicar a proteção desses ambientes naturais tão importantes para todos.

Participante 3 – Rogério Samir – Produtor Rural

A expectativa é poder observar como meu corpo vai reagir diante dessa nova possibilidade. Tenho Diabetes tipo II, e dificuldade em controlar a glicemia, busco sempre uma forma alternativa de melhorar esse problema, espero que o Banho de Floresta seja um caminho para eu voltar a ter saúde.

Pergunta feita após a realização da atividade Banho de Floresta:

Qual a sua opinião sobre a atividade que acabou de realizar? Você acredita que lhe trouxe benefícios?

Participante 1 – Junia Lara – Presidente da Associação Amigos do Parque Nacional de Brasília

Com certeza estou saindo renovada, acredito que um Banho de Floresta a possibilidade de ficar em silêncio nesse contato tem a capacidade de melhorar a Saúde. Essa é a expectativa dos usuários é que esses tipos de evento aconteçam sempre, e isso acredito que a visita às Unidades de Conservação podem dar à sociedade além do bem-estar e da ecologia em si a questão da saúde é fundamental, principalmente nos dias de hoje. O evento é muito bem-vindo e, com certeza, será muito procurada pelas pessoas assim que se implantar definitivamente no Parque Nacional de Brasília

Participante 2 – Adriana Nogueira – ICMBio

O contato com a natureza independente de onde seja ele é fundamental para o bem-estar humano, a gente é parte da natureza, e esse distanciamento vem causando muitos males aos seres humanos, à sociedade. As unidades de Conservação, dado o modelo ocidental de expansão das sociedades modernas acabaram sendo os refúgios da Natureza, o contato da natureza é fundamental, não precisa ser em uma UC, mas hoje é onde se conseguiu

resguardar a Natureza de uma forma simples, sob gestão. Esse caminho hoje teve como ponto novo essa via de mão dupla do Banho da Floresta, falar sobre a importância das áreas naturais são importantes para a saúde faça com que as pessoas se sintam estimuladas a proteger essas áreas. Esse é o que hoje sai brilhando na minha cabeça, que essa via de mão de dupla da atividade que fizemos hoje aqui no PARNA Brasília.

Participante 3 – Rogério Samir – Produtor Rural

A atividade foi muito revigorante para mim que sou Diabético, me trouxe esperança de recuperação da minha saúde frequentando as áreas naturais e seguindo essa prática do Banho de Floresta.

Nesse trabalho estiveram envolvidas as seguintes pessoas:

Coordenação, Elaboração e Organização do Evento: Célia Pereira, Patrícia Elias E Mônica Assad

Equipe Técnica: *Adriana Nogueira, Michelle Bem, Lídia Cardoso, Ana Cláudia Lopes*

Relatoria: Antonia Samir Ribeiro, Lorena Cardoso de Souza (voluntária).

Voluntário para a Cobertura fotográfica: Rafael Curcino

Facilitador: Cláudio Maretti

Transmissão online: ASCOM ICMBIO

Apoio: Instituto Brasileiro de Ecopsicologia (IBE), FIOCRUZ, ALANA, Parque Nacional de Brasília e PNUD

Brasília, 26 e 30 de Novembro de 2017.

Relatório elaborado por

Antonia Samir Ribeiro

Doutora em Educação (UNB)

Mestre em Gestão e Planejamento Ambiental

(55 61) 996222444