

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

LUCIANE SCARANTE

O IMPACTO DA NATUREZA NA FELICIDADE HUMANA

CURITIBA

2021

LUCIANE SCARANTE

O IMPACTO DA NATUREZA NA FELICIDADE HUMANA

Monografia apresentada como requisito à conclusão da especialização em Análise Ambiental, Departamento de Geografia, Setor de Ciências da Terra, Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Profa. Dra. Larissa Warnavin

CURITIBA

2021

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi explorar o conceito de felicidade humana e analisar o quanto o contato com a natureza pode influenciá-la. Optou-se por uma pesquisa bibliográfica, selecionando-se as obras mais relevantes disponíveis na plataforma Periódicos Capes, que continham os termos “felicidade” mais “natureza” e/ou “bem-estar subjetivo” no campo assunto. Inúmeras pesquisas foram realizadas nas últimas décadas e confirmou-se que os benefícios que a conexão com a natureza proporciona à saúde integral humana são inegáveis. Além dos efeitos diretamente ligados com a promoção da saúde física (equilibrando a pressão arterial, os batimentos cardíacos, aumentando a imunidade etc.) e o bem-estar mental (reduzindo níveis de depressão e ansiedade, melhorando o humor etc.), pesquisas comprovam que a imersão na natureza, ou mesmo apenas a vista de cenários naturais, proporciona elevação da satisfação com a vida, da sensação de vitalidade e da felicidade.

Palavras-chave: Natureza. Felicidade. Bem-estar. Biofilia. Relatório Mundial da Felicidade.

ABSTRACT

The main purpose of this research was to explore the concept of human happiness and to analyze how contact with nature can affect it. A literature review was conducted, where the most relevant papers available on the Periódicos Capes platform were selected. The words “happiness” plus “nature” and/or “subjective well-being” were searched in the subject field. Many research projects have been conducted in recent decades confirming that the benefits of a connection with nature offers to human health are undeniable. In addition to the effects directly linked to the promotion of physical health (balancing blood pressure, heart rate, increasing immunity etc.) and mental well-being (reducing levels of depression and anxiety, improving mood etc.), researches prove that an immersion in nature, or even just a view of natural landscapes, improves the life satisfaction, sense of vitality, and happiness.

Keywords: Nature. Happiness. Wellness. Biophilia. World Happiness Report.

LISTA DE SIGLAS

EUA - Estados Unidos da América

FIB - Felicidade Interna Bruta

OMS - Organização Mundial da Saúde

ONU - Organização das Nações Unidas

PIB - Produto Interno Bruto

WHR - *World Happiness Report* (Relatório Mundial da Felicidade)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
1.1 JUSTIFICATIVA	6
1.2 OBJETIVOS.....	7
1.2.1 Objetivo geral	7
1.2.2 Objetivos específicos.....	7
1.3 METODOLOGIA.....	7
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	9
2.1 A RELAÇÃO SER HUMANO E NATUREZA	9
2.2 FELICIDADE.....	11
2.2.1 Conceituando felicidade	12
2.2.2 Felicidade Interna Bruta (FIB)	13
2.2.3 O Relatório Mundial da Felicidade (WHR)	14
2.2.3.1 O WHR e a felicidade nos centros urbanos.....	15
2.2.3.2 O WHR e os aspectos sociais da felicidade.....	15
2.2.3.3 O WHR e a Finlândia, o país mais feliz do mundo	16
2.3 A NATUREZA E SEU IMPACTO NA FELICIDADE	17
2.3.1 Estudos acerca da correlação Natureza e Felicidade	18
2.3.2 <i>Shinrin-Yoku</i> , o banho de floresta.....	25
2.3.3 Desconexão com a natureza e seus efeitos	26
3 RESULTADOS	28
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	40
REFERÊNCIAS	42

1 INTRODUÇÃO

O artigo 225 da Constituição Federal de 1988 garante que todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, que é um bem de uso comum e essencial à sadia qualidade de vida da presente e das futuras gerações (BRASIL, 2007).

Na prática, não vimos cuidando deste precioso bem de forma satisfatória. Estamos interferindo fortemente no equilíbrio da natureza e os efeitos estão aparecendo: paralelamente à destruição dos espaços naturais, a saúde humana vem ficando vulnerável, como pode-se constatar, por exemplo, através do momento histórico da pandemia da Covid-19. As pessoas em todo o mundo reconhecem a importância do meio ambiente natural e sua proteção para seu bem-estar contínuo, e a ameaça particular também representada pelas mudanças climáticas, dentre a ampla gama de riscos ambientais que enfrentamos, tem gerado apreensão (WHR, 2020).

Durante as últimas quatro décadas, pesquisadores, profissionais da saúde e ambientalistas começaram a explorar a ligação potencial entre a natureza e seus impactos na saúde integral humana. Isso em parte se deve à crescente evidência acumulada na literatura de pesquisas centradas nas relações entre as seguintes áreas: doenças crônicas e urbanização, implicações para a saúde das escolhas de estilo de vida da sociedade contemporânea, os impactos adversos da qualidade ambiental sobre a saúde do ser humano e a conexão entre a natureza e a felicidade (SEYMOUR, 2016). Descobertas científicas atuais estão corroborando o que os seres humanos parecem saber intuitivamente: a conexão com a natureza oferece significativos benefícios para as pessoas e isso é mostrado através do aumento da felicidade e da satisfação com a vida, além do fortalecimento da saúde física e mental.

Através de uma exploração bibliográfica, essa monografia visa responder ao seguinte problema de pesquisa: Como a conexão e o contato com a natureza afeta a felicidade das pessoas?

1.1 JUSTIFICATIVA

O Relatório Mundial da Felicidade, o *World Happiness Report*, de 2020 destacou a preocupação e interesse crescentes das pessoas em proteger o meio ambiente. Foi a primeira vez que esse tema ocupou um capítulo à parte no relatório, onde se discorreu sobre a importância do meio ambiente natural para a felicidade das pessoas. Esta inclusão reflete a crescente conscientização do papel relevante que os espaços de natureza desempenham em nossa felicidade e a importância da sua preservação. Nosso ambiente natural, como protegê-lo

e, em particular, como lidar com as causas e consequências das mudanças climáticas estão claramente entre as principais questões do nosso tempo.

Em 20 de agosto de 2018, a sueca Greta Thunberg, na época com quinze anos de idade, não foi à escola, mas começou a fazer greve. Até a eleição parlamentar sueca em 9 de setembro daquele ano, ela ficou todos os dias úteis durante o horário escolar, em frente ao prédio do parlamento sueco, exigindo ação do governo para reduzir as emissões de carbono. Sua greve escolar pelo clima logo se tornou global. No dia 15 de março de 2019, 1,4 milhão de jovens em 128 países foram às ruas sob a sua bandeira *Fridays for Future* para exigir ações climáticas dos seus governos (WHR, 2020) e eventos semelhantes seguiram em cascata até o início da pandemia da Covid-19.

O destaque dado no Relatório Mundial da Felicidade 2020 à influência do meio ambiente natural na felicidade, na saúde e no bem-estar das pessoas, inspirou a pesquisadora, que de formação é psicóloga, ao aprofundamento neste relevante tema.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

Propõe-se neste documento um aprofundamento sobre o tema da felicidade humana e o quanto o contato com a natureza pode influenciá-la.

1.2.2 Objetivos específicos

- Explorar a bibliografia que aborda os conceitos de natureza, bem-estar, felicidade e a relação entre eles.
- Levantar os principais estudos e informações do Relatório Mundial da Felicidade 2020 que, de forma inédita, incluiu um capítulo sobre a relevância da qualidade do meio ambiente na felicidade das pessoas.

1.3 METODOLOGIA

Para se explorar como a natureza afeta a vida das pessoas, para a presente monografia, optou-se pela revisão de literatura (pesquisa bibliográfica). Conforme esclarece Boccato (2006), a pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo várias contribuições científicas. Esse

tipo de pesquisa traz subsídios para o conhecimento sobre o que foi pesquisado, como e sob que enfoque e/ou perspectivas foi tratado o assunto apresentado na literatura científica (BOCCATO, 2006).

Esta revisão de literatura enfatiza os elementos centrais da proposta de pesquisa – Natureza e Felicidade – levantando dados científicos acerca da sua inter-relação. A base de dados eletrônica pesquisada foi a dos Periódicos Capes. As palavras-chaves "Felicidade + Natureza" e "Bem-estar subjetivo¹ + Natureza" foram usadas no campo "assunto" para identificar as obras. Foram eleitas 25 obras, dentre elas artigos, um livro e um relatório, envolvendo importantes pesquisas internacionais, com base em sua relevância (referenciadas em outros artigos de mesmo tema e provenientes de editoras conceituadas) e na amplitude das amostras pesquisadas. Todas as obras incorporaram práticas transparentes, baseadas em evidências em análises ou ensaios e incluíram dados quantitativos e/ou qualitativos robustos.

¹ O termo "bem-estar subjetivo" é citado como sinônimo de felicidade por alguns autores.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A RELAÇÃO SER HUMANO E NATUREZA

Com base na história evolutiva, Wilson (1984) argumenta que os seres humanos possuem uma necessidade inata de se conectar com outros seres vivos. Conforme o autor, essa atração pela vida e por outros seres, denominada Hipótese da Biofilia, pode ser compreendida por meio de uma perspectiva evolucionária.

A explicação evolutiva para a Biofilia é semelhante à da maioria dos comportamentos: durante os tempos ancestrais, alguns genótipos tornavam certas respostas comportamentais mais frequentes; algumas dessas respostas aumentaram as chances de sobrevivência e sucesso reprodutivo do organismo, fazendo com que esses genótipos se propagassem pela população e através dos séculos, e finalmente até nós, nos tempos modernos. Assim, de acordo com o proponente da Biofilia e seus seguidores: (a) a Biofilia foi adaptativa em nossa história evolutiva, (b) a Biofilia ainda hoje está tecida na arquitetura da mente humana, e (c) a espécie humana não pode atingir sua medida completa de sensibilidade e significado separado do mundo natural (KAHN JR.; SEVERSON; RUCKERT, 2009).

A Hipótese da Biofilia formula que, porque os humanos começaram a viver em cidades, separados do mundo natural, relativamente tarde em nossa história evolutiva, é improvável que tenhamos apagado todo o aprendizado sobre os valores da natureza embutidos na biologia humana. Acredita-se que essa atração, identificação e necessidade de se conectar com a natureza tenham permanecido em nossa psicologia moderna. A evidência da hipótese reside, por exemplo, na popularidade das atividades humanas na natureza selvagem, a existência de zoológicos, a prática da jardinagem, nosso relacionamento com os animais domésticos, nosso encantamento com animais selvagens e nossa predileção pela beleza cênica das paisagens naturais. Apesar dessa atração evidente, há uma variabilidade considerável na extensão em que os indivíduos são atraídos e se sentem conectados à natureza (CAPALDI; DOPKO; ZELENSKI, 2014). Para Nisbet e Zelenski (2011), o relacionamento com a natureza envolve afeto, cognição, experiências significativas, abrangendo a apreciação e a compreensão de nossa interconexão com todos os outros seres vivos.

O ser humano sempre dependeu e se relacionou intimamente com a natureza. Os comportamentos cotidianos de nossos ancestrais, como encontrar comida, água e abrigo adequados, monitorar efetivamente a passagem do tempo, o clima e a localização espacial de alguém, além de evitar predadores, dependiam fortemente de se prestar atenção aos sinais da natureza. Assim, os indivíduos que estivessem mais conectados ao mundo natural tinham uma

vantagem evolutiva significativa sobre aqueles que não estavam tão conectados (CAPALDI; DOPKO; ZELENSKI, 2014).

A importância da natureza e da proteção do meio ambiente é atualmente uma preocupação universal. Uma recente pesquisa realizada pelo instituto Gallup junto a 160 países mostra que 62% dos respondentes priorizam a proteção do meio ambiente em detrimento do crescimento econômico, 74% avaliam o aquecimento global como uma ameaça séria a eles e suas famílias e 65% acreditam que as mudanças climáticas tornarão suas vidas mais difíceis (WHR, 2020).

Duas tendências mundiais estão remodelando poderosamente a existência humana: a degradação, se não a destruição, de grande parte do mundo natural e o desenvolvimento tecnológico sem precedentes (KAHN JR.; SEVERSON; RUCKERT, 2009). Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2007), padrões de desenvolvimento não sustentáveis vêm favorecendo a degradação ambiental ao mesmo tempo em que afetam o homem, sua qualidade de vida e seu estado de saúde. Assim, devido a alterações significativas no meio natural e destruição de diversos ecossistemas, vêm ocorrendo mudanças nos padrões de distribuição de doenças e nas condições de saúde dos diferentes grupos populacionais. O momento histórico brasileiro, com a pandemia da Covid-19, associada ao aumento dos níveis de pobreza da população, exige políticas públicas de saúde preocupadas com o enfrentamento do processo de degradação ambiental e social. A destruição da natureza está relacionada com a transformação não sustentável dos recursos naturais, com a dependência energética de fontes não renováveis, com a geração de resíduos e a frequente exposição humana a substâncias e agentes químicos presentes na produção de bens e serviços para a sociedade.

A população urbana mundial cresceu de 30% do total em 1950 para 55% em 2018 e prevê-se que continue crescendo para 68% até 2050. Enquanto a população rural global deverá diminuir de 3,4 bilhões em 2018 para cerca de 3,1 bilhões em 2050, a população urbana deverá aumentar dos atuais 4,2 bilhões em 2018 para 6,7 bilhões em 2050 (WHR, 2020), ou seja, as pessoas estão se aglomerando cada vez mais em centros urbanos, se afastando da natureza e de cidades menores e mais verdes. Cada vez mais sentem-se deprimidas e ansiosas e sofrendo de estresse, principalmente o estresse tecnológico. Muitos relatam serem infelizes e não se dão conta de que a conexão com a natureza pode representar um resgate de sua saúde e felicidade. A natureza é essencial para nossa vida; basicamente somos natureza e a natureza somos nós. Por que, então, continuamos destruindo a natureza?

Dentre os diversos estudos acerca da relação Ser Humano e Natureza, Kahn Jr., Severson e Ruckert (2009) descreveram as visões e valores ambientais de crianças afro-

americanas em Houston, Texas (EUA). Os resultados mostraram que um número significativo de crianças entendeu a ideia de poluição do ar; mas elas não acreditavam que Houston tivesse esse problema, embora fosse (e ainda é) uma das cidades mais poluídas dos Estados Unidos. De acordo com os pesquisadores, esse comportamento, que eles denominam como "síndrome", já foi explicado em outros estudos. Essencialmente, essa síndrome surgiu com base na análise do comportamento de diferentes gerações de pescadores, porque comprovou-se que a cada geração de pescadores, estes aceitam como base o tamanho do estoque e a composição das espécies que ocorreram no início de suas carreiras, e assim usam essa referência para avaliar as mudanças. Quando a próxima geração começa sua carreira, os estoques caíram ainda mais, mas são os estoques daquela época que servem como uma nova linha de base. O resultado obviamente é uma mudança gradual da linha de base, uma acomodação gradual do desaparecimento gradual das espécies de recursos. Para esses autores, o ponto crucial é que, com cada geração subsequente, a quantidade de degradação ambiental pode aumentar, mas cada geração tende a tomar essa condição degradada como a condição não degradada, ou seja, como a experiência normal, uma condição que os pesquisadores denominam como "amnésia geracional ambiental" (KAHN JR.; SEVERSON; RUCKERT, 2009, p. 41).

Educar as pessoas a proteger e preservar a natureza parece ser a chave. A proteção da natureza trata de um esforço para manter a saúde das pessoas e do meio ambiente. Estudos acerca da natureza consistem em uma grande quantidade de ciência humana, no entanto, é importante lembrar que esse ser humano é parte da natureza. Pessoas que têm sentimento de conexão plena e mútua e são parte da natureza procuram preservar e desenvolver a natureza. A compreensão e a relação com o meio natural consistem em muitos ganhos: pensar sobre e visualizar o ambiente natural ou estar nele levam à experiência de sentimentos mais felizes e maior bem-estar para a alma e a mente dos humanos (BASTAMI; BAY; SEDDIGHI, 2016).

2.2 FELICIDADE

O sentimento de felicidade tem papel essencial na vida do ser humano ao longo das gerações (BASTAMI; BAY; SEDDIGHI, 2016). O filósofo Jean-Jacques Rousseau afirma que todo homem quer ser feliz, mas, para conseguir isso, precisa antes compreender o que é felicidade (RICARD, 2012). A felicidade é uma busca universal e um tópico importante na pesquisa científica, mas como a definimos?

2.2.1 Conceituando felicidade

Não existe uma definição única de felicidade na literatura de pesquisa. Antigamente o termo felicidade centrava-se na boa sorte e nas condições externas favoráveis, significado este que ainda existe em muitas culturas. Com o passar do tempo, porém, o significado foi incorporando sentimentos internos favoráveis. Quando dizemos que uma pessoa é feliz, queremos simplesmente dizer que ela tem os tipos certos de sentimentos subjetivos: um alto nível de afeto positivo e um forte senso de satisfação com a vida (YANG; KNOBE; DUNHAM, 2021). Satisfação com a vida e bem-estar subjetivo, bem como alegria, são termos também citados como sinônimos de felicidade em relatos acadêmicos (HEADEY; YONG, 2019). Ed Diener, autor que dedicou sua vida acadêmica aos estudos acerca do bem-estar subjetivo ou felicidade, afirma que o conceito compreende a presença de afeto ou emoções positivas a longo prazo, a ausência de emoções negativas e a satisfação geral com a vida. Segundo o autor, desde a Idade de Ouro da filosofia grega, os pensadores ocidentais têm se preocupado em compreender a felicidade. Aristóteles chamou a atenção para o tema quando definiu a felicidade como o "bem supremo". Para esse filósofo, a felicidade é o único valor final e suficiente: final porque tudo o mais é apenas um meio para esse fim, e suficiente porque, uma vez alcançada a felicidade, nada mais é desejado. Peterson, Park e Seligman (2005) pesquisaram os mais variados conceitos de felicidade, com base na filosofia e na psicologia. Seu propósito era embasar sua pesquisa junto a 845 indivíduos quanto aos temas "vida plena" e "vida vazia" e sua relação com a felicidade. Seus estudos identificaram três orientações principais que caracterizam as diferentes formas através das quais as pessoas experienciam felicidade: prazer, significado e engajamento. Segundo os autores, esses fatores são diferentes, compatíveis e podem ser almejados simultaneamente na experiência de uma "vida boa" ou da satisfação com a vida.

Para Matthieu Ricard, geneticista proeminente, filho de filósofo e que se tornou um monge budista, a felicidade é a sensação de florescer que surge em uma mente sadia, não sendo meramente um sentimento agradável, uma emoção passageira ou uma disposição de ânimo: trata-se de um "excelente estado de ser". Segundo o autor, a felicidade também é um jeito de se interpretar o mundo, pois muitas vezes é impossível transformá-lo, mas está ao nosso alcance mudar a maneira de vê-lo. Algumas pessoas relatam ter momentos de felicidade, onde sentem uma paz profunda, vivenciada em um ambiente natural e harmonioso, podendo ser junto à natureza, relativo a um evento de sucesso ou superação, ou aquele de intimidade e paz junto

aos seus entes queridos. Para o monge, o fator comum a todas essas experiências é o desaparecimento momentâneo de conflitos interiores (RICARD, 2012).

Alguns conceitos de felicidade estão diretamente conectados com o padrão moral de uma "pessoa boa". Os critérios que as pessoas usam para determinar se um sujeito está feliz envolvem saber se realmente essa pessoa tem uma vida moralmente positiva. Por exemplo, o caso de um comandante nazista que experimenta todos os estados psicológicos que normalmente seriam considerados necessários para a felicidade, mas, porque ele está levando uma vida moralmente ruim, não pode ser considerado verdadeiramente feliz. Nessa visão, a felicidade não se baseia puramente em sentimentos subjetivos, mas ser moralmente bom é importante para ser feliz. Yang, Knobe e Dunham (2021), em cinco estudos realizados junto a pessoas de diversas idades e nacionalidades, concluíram que o julgamento moral desempenha um papel único e robusto nas atribuições de felicidade em todas as idades e idiomas.

Embora os processos relacionados à felicidade possam ter características amplamente compartilhadas, vários pesquisadores observaram que a felicidade não deve ser apenas abordada como um fenômeno universal, mas seus significados culturais também devem ser levados em consideração (HAKOKÖNGÄS; PUHAKKA, 2021).

2.2.2 Felicidade Interna Bruta (FIB)

Aumentar a felicidade é uma das principais prioridades do governo do Butão. O país tem como foco a felicidade, a qual considera um aspecto fundamental do bem-estar, desde 1700. Em 1729, a importância da felicidade já foi formalmente inserida no Código Legal do país, onde constava que se o governo não pode criar felicidade para o seu povo, não há propósito para o governo existir. Mais recentemente, em 1972, o rei do Butão declarou que a busca pela Felicidade Interna Bruta (FIB) era mais importante do que o Produto Interno Bruto (PIB) do país. A felicidade, até hoje, continua sendo uma grande prioridade no Butão, formalmente consagrada no Artigo Nono da sua Constituição (NIDUP; FEENY; SILVA, 2017). No fórum do Banco Mundial de 2002, o representante desse reino budista do Himalaia afirmou que se, por um lado o Produto Interno Bruto (PIB) do seu país não era elevado, por outro ele estava muito satisfeito com o seu índice da Felicidade Interna Bruta (FIB). Muitos povos igualam a felicidade ao nível de prosperidade econômica do seu povo, porém a FIB mede a felicidade das pessoas como indicador de desenvolvimento e progresso (RICARD, 2012). Nos países industrializados, a felicidade costuma estar associada ao consumo material. Um nível básico de riqueza material é necessário, mas os cidadãos de países mais ricos e tecnologicamente

avançados não são necessariamente os mais felizes (EASTERLIN, 1974). Junto com o crescimento econômico é necessário medir o bem-estar e a sustentabilidade ecológica, para refletir o progresso geral das nações e da humanidade, afirmam Sithey, Thow e Li (2015).

A filosofia da FIB tem várias dimensões: é holística, reconhecendo as necessidades espirituais, materiais, físicas e sociais das pessoas; enfatiza o progresso equilibrado; vê a felicidade como um fenômeno coletivo; é ecologicamente sustentável, buscando o bem-estar para as gerações atuais e futuras, e equitativa, alcançando uma distribuição justa e razoável de recursos de bem-estar entre as pessoas. Em nível global, traduzir a Felicidade Nacional Bruta butanesa em políticas potencializa a promoção da saúde e a associa ao respeito à natureza, conforme definido nos princípios da Organização Mundial da Saúde (OMS), que reconhece o papel do meio ambiente e da sustentabilidade ecológica (SITHEY; THOW; LI, 2015).

2.2.3 O Relatório Mundial da Felicidade (WHR)

O termo felicidade, que se refere à experiência de alegria, contentamento ou bem-estar positivo, combinado com a sensação de que a vida é boa, significativa e vale a pena (LYUBOMIRSKY² apud ULKHAQ; ADYATAMA, 2021), vem se tornando um tema progressivamente comum em pesquisas acadêmicas. Segundo os autores, felicidade é atualmente considerada uma medida apropriada para o crescimento social e assumida como meta dentre as políticas públicas, sendo o tema abraçado em vários programas internacionais de pesquisa, dentre eles o Relatório Mundial da Felicidade (*World Happiness Report - WHR*).

O WHR é uma pesquisa de referência sobre a felicidade global, que indica quais são as posições dos países ao redor do globo, quanto à percepção de felicidade de seus habitantes. O levantamento de dados é patrocinado pela Organização das Nações Unidas (ONU) e, para chegar à pontuação, residentes dos países são questionados sobre o seu próprio nível de felicidade e as respostas são cruzadas com seis fatores: Produto Interno Bruto (PIB), expectativa de vida, suporte social, liberdade para fazer escolhas, generosidade e percepção da corrupção. No relatório 2021, seus autores explicaram que houve uma frequência significativamente maior de emoções negativas em pouco mais de um terço dos países, provavelmente devido aos efeitos da pandemia. Por outro lado, surpreendentemente, não houve um declínio no bem-estar quando medido pela avaliação das próprias pessoas sobre suas vidas. Uma possível explicação é que as

² LYUBOMIRSKY, S. **The how of happiness: a scientific approach to getting the life you want**. New York: Penguin Press, 2008.

peessoas veem a Covid-19 como uma ameaça externa comum, que afeta a todos, e isso gerou um maior senso de solidariedade (DEUTSCHE WELLE, 2021).

Uma curiosidade quanto aos resultados de relatórios globais anteriores sobre a felicidade ou bem-estar subjetivo: enquanto os países nórdicos, e também a Suíça, costumavam ter pontuação mais alta nas pesquisas sobre como as pessoas enxergavam sua própria vida, os países da América do Sul, como o Brasil, tinham pontuação mais alta nas pesquisas baseadas em afeto, ou seja, na maneira como as pessoas viviam suas vidas por meio de experiências como sorrir e rir, se divertir e se sentir tratadas com respeito no dia a dia (CLIFTON, 2015).

2.2.3.1 O WHR e a felicidade nos centros urbanos

Quando falamos em natureza e sua inegável influência na felicidade das pessoas, não podemos descartar que as cidades também podem ser fonte de felicidade. De acordo com o Relatório Mundial da Felicidade 2020 (WHR, 2020), as populações urbanas são, em média, mais felizes do que as rurais. As diferenças são explicadas principalmente por padrões de vida mais elevados e as melhores perspectivas econômicas que as cidades proporcionam, especialmente para aqueles com ensino superior. As exceções envolvem áreas rurais de países ricos do Ocidente: descobriu-se que as pontuações mais elevadas de felicidade nas áreas rurais são particularmente explicadas por graus mais elevados de apego à comunidade, acessibilidade à habitação e uma percentagem mais baixa de agregados familiares. Permitindo uma divisão eficiente do trabalho, as cidades trazem consigo os benefícios da aglomeração produtiva, inspirando novas ideias e inovações, a geração de renda e padrões de vida mais elevados. Ao mesmo tempo, no entanto, as cidades criam externalidades negativas, como expansão urbana, crime, congestionamento e, muitas vezes, níveis perigosos de poluição. Segundo o relatório, também, como metade da população mundial vive em cidades hoje, e como esse número deve aumentar para dois terços em meados do século 21, estudar a qualidade de vida e os índices de felicidade dos moradores da cidade é uma tarefa essencial.

2.2.3.2 O WHR e os aspectos sociais da felicidade

Os ambientes sociais que influenciam a felicidade são diversos, interligados e provavelmente diferem dentro e entre as comunidades, nações e culturas. As conexões sociais e a qualidade das instituições têm efeitos diretos primários nas avaliações de vida e, também, fornecem "amortecedores" para reduzir as "perdas de felicidade". Esses efeitos indiretos ou

protetores são de valor especial para pessoas em maior risco, de modo que a felicidade aumenta para aqueles com os níveis mais baixos de bem-estar, reduzindo a desigualdade. Assim, um ambiente social forte permite que as pessoas sejam mais resilientes em face das adversidades. Os fatores sociais "protetores" da felicidade levantados no WHR 2020 são: presença de confiança social, sistema público confiável, confiança na polícia, os encontros sociais, o cultivo de amigos íntimos e bons salários; os fatores "ameaçadores", por sua vez, incluem: a discriminação (racial, sexual, religiosa etc.), doença, desemprego, baixo salário, separação ou viuvez e o medo presente após o escurecer. Ainda, segundo o relatório, os principais países do *ranking* da felicidade tendem a ter valores elevados para a maioria das variáveis-chave que sustentam o bem-estar, incluindo renda, expectativa de vida saudável, apoio social, liberdade, confiança e generosidade.

2.2.3.3 O WHR e a Finlândia, o país mais feliz do mundo

A Finlândia recebeu o título de país mais feliz do mundo nas edições do Relatório Mundial da Felicidade 2018, 2019, 2020 e 2021. O Relatório Mundial da Felicidade (WHR) 2021, feito pelo Gallup World Poll com base em dados de 149 países, traz Islândia e Dinamarca em segundo e terceiro lugar, respectivamente. Completam o top 10: Holanda, Noruega, Suécia, Luxemburgo, Nova Zelândia e Áustria. Na outra ponta da lista, considerado o país mais infeliz do mundo, está o Afeganistão, seguido de Zimbábue, Ruanda, Botswana e Lesoto. O Brasil caiu três posições em relação à pontuação de 2017 a 2019, saindo da 32ª para a 35ª posição. Normalmente, o relatório compila dados dos três anos anteriores de pesquisas, para aumentar o tamanho da amostra. Porém, em 2021, devido ao impacto da pandemia de Covid-19, um outro *ranking* também foi divulgado, comparando os últimos resultados apenas aos do ano passado. Nesta comparação, a queda do Brasil é de nove posições e o país fica em 41º lugar. A Finlândia obteve uma classificação muito alta nas medidas de confiança mútua que ajudaram a proteger vidas durante a pandemia, de acordo com o relatório. Apesar de seus longos invernos e da fama dos seus habitantes, considerados pouco expansivos, a Finlândia goza de um padrão de vida muito elevado, serviços públicos eficientes e muitas florestas e lagos. O país também está muito bem-posicionado em termos de solidariedade e na luta contra a pobreza e as desigualdades. A nação nórdica de 5,5 milhões de habitantes é considerada um sucesso na Europa pela gestão da pandemia, registrando pouco mais de 70 mil casos de Covid-19 e 805 mortes devido à doença (DEUTSCHE WELLE, 2021).

A relação íntima com a natureza faz parte da cultura finlandesa. O país da União Europeia com maior cobertura florestal é a Finlândia: 71,3% do território; em comparação, no Brasil, a porcentagem do território com florestas é de 58,9%, segundo dados de 2016 do Banco Mundial (DEUTSCHE WELLE, 2021), além de possuir milhares de lagos e ilhas. Devido a essa paisagem e ao elevado nível socioeconômico da população, há mais de meio milhão de chalés de verão no país, afastados dos grandes centros e imersos na natureza. Assim, não foi surpreendente que os adolescentes pesquisados por Hakoköngäs e Puhakka (2021) mencionassem suas casas de campo com frequência no contexto da felicidade baseada na natureza. Possuir uma residência de veraneio na Finlândia não tem conotações elitistas e estima-se que quase 50% dos finlandeses usem essa segunda casa regularmente. Realizou-se esse estudo junto a 184 adolescentes de 15 e 16 anos, para verificar a correlação que eles faziam entre natureza e felicidade e para melhor compreender o porquê a Finlândia foi eleito o país mais feliz do mundo em anos consecutivos no Relatório Mundial da Felicidade. Segundo os pesquisadores, os resultados mostraram que a maioria dos participantes concorda que a natureza os deixa felizes ou associam apenas características positivas à natureza. Para os adolescentes, a felicidade está ligada às oportunidades que a natureza oferece para a atividade física e recreativa, além da renovação emocional e cognitiva.

2.3 A NATUREZA E SEU IMPACTO NA FELICIDADE

Indivíduos que vivem e interagem com espaços verdes relatam ter mais energia e disposição, boa saúde geral e um propósito significativo na vida (SIFFERLIN, 2016). Faz parte do senso comum que estar em contato com a natureza é bom para as pessoas, faz bem para sua saúde e proporciona momentos de felicidade. Muito tem-se estudado sobre essa correlação, para comprová-la e desvendá-la, mas, por que instintivamente partimos do princípio de que o contato com a natureza influencia nossa felicidade? Em sua versão de 2020, o Relatório Mundial da Felicidade (WHR, 2020) incluiu um capítulo especial dedicado à análise da relação entre o meio ambiente e a felicidade, identificando algumas razões para essa influência:

- a) A Biofilia, que se refere à hipótese de que existe uma conexão instintiva e próxima entre os seres humanos e os demais organismos vivos. A natureza tem um impacto direto e positivo na felicidade, pois é moldada por nossas origens evolutivas. Há evidências na Psicologia que sugerem que a exposição a ambientes verdes e naturais melhora nosso bem-estar mental. Esses mecanismos incluem redução do estresse, aumento das emoções positivas, restauração cognitiva e efeitos

favoráveis à autorregulação do organismo. A ideia é que, como os seres humanos viveram em ambientes naturais até recentemente, temos uma necessidade inata de nos conectarmos a outras formas de vida e isso nos faz bem.

- b) O WHR ainda cita que ambientes verdes e naturais podem ter impactos positivos indiretos ao encorajar certos comportamentos, por exemplo, a prática de exercícios físicos e a interação social, que melhoram a saúde mental ou física e a longevidade e, portanto, os níveis de felicidade. Os benefícios para a saúde promovidos por ambientes verdes e naturais são bem documentados. Existem evidências na literatura médica comprovando que os ambientes naturais estimulam a atividade física, o que traz benefícios para a saúde, ao mesmo tempo que estimula a interação social. Socializar-se com amigos, parentes ou cônjuges está entre os determinantes mais fortes da felicidade.
- c) Áreas verdes naturais podem ter maior qualidade ambiental e proporcionar momentos agradáveis, por estarem livres de certos estressores ambientais – como poluição do ar ou sonora, que estão associados a doenças respiratórias e cardiovasculares e níveis elevados de estresse –, ao mesmo tempo que podem fornecer beleza cênica.

2.3.1 Estudos acerca da correlação Natureza e Felicidade

Como a natureza e o meio-ambiente afetam o bem-estar das pessoas tem sido objeto de diversas pesquisas acadêmicas nos últimos anos (como mostrado no Quadro 1 no item Resultados deste trabalho). Um fluxo crescente de estudos explora esses resultados para mostrar como os sentimentos das pessoas e suas avaliações de vida dependem do meio ambiente ao seu redor – que incluem, por exemplo, geografia, capital natural, temperatura e precipitação, cobertura do solo, poluição do ar, poluição sonora e infraestrutura (WHR, 2020). Em sua meta-análise, Capaldi, Dopko e Zelenski (2014) relatam que a felicidade parece estar associada a uma forte conexão pessoal do ser humano com a natureza, que é positiva e significativa e que influencia favoravelmente o humor, a cognição e a saúde. Para os autores, em geral, os indivíduos mais ligados à natureza tendem a ser mais felizes e essa conexão é mais forte quando os indivíduos veem a natureza como parte integrante de si mesmos, em vez de separada ou externa a si. Como aqueles que são mais ligados à natureza são mais propensos a passar mais tempo em ambientes naturais, eles podem ser beneficiários dos efeitos afetivos e revitalizantes desses espaços. Os efeitos restauradores da natureza podem explicar por que a vitalidade tem a

mais intensa relação com a conexão entre o homem e o ambiente natural. Além de sua capacidade de melhorar o estado de nossas emoções, a exposição a ambientes naturais também demonstra aliviar a fadiga cognitiva, melhorar a atenção e aumentar a sensação de vitalidade (CAPALDI; DOPKO; ZELENSKI, 2014). Pela análise dos sujeitos que foram objeto de sua pesquisa, Nisbet, Zelenski e Murphy (2010) afirmam que sua relação com a natureza é fonte de vitalidade, de afeto positivo e de satisfação com a vida, porém variando em grau de pessoa para pessoa.

Com base em extensa pesquisa bibliográfica, Hakoköngäs e Puhakka (2021) relatam resultados acerca do contato dos indivíduos com a natureza. 1. Essa conexão aumenta a autoestima e o humor das pessoas, reduz os sentimentos de raiva e melhora o bem-estar psicológico geral, com impactos positivos nas emoções e no comportamento; 2. Praticar exercícios na natureza, por exemplo, é mais benéfico no alívio da ansiedade e depressão do que exercícios em ambientes urbanos. 3. Em termos de benefícios cognitivos, descobriu-se que os espaços verdes são restauradores, pois contribuem para a recuperação da atenção e reduzem a fadiga mental. 4. A exposição à natureza urbana e ambientes selvagens tem efeitos positivos no desempenho acadêmico e na capacidade de se concentrar e realizar tarefas mentalmente desafiadoras. 5. As experiências da natureza na infância têm um efeito duradouro no comportamento pró-ambiental na idade adulta. 6. Em vários estudos sobre o bem-estar fisiológico de adultos e crianças, os pesquisadores ressaltaram que o tempo gasto em ambientes naturais alivia os efeitos fisiológicos negativos de vários estressores das áreas urbanas, derivando-se para benefícios fisiológicos indiretos para a saúde quando a natureza incentiva a atividade física. Ainda, a exposição ao verde tem sido associada a probabilidades mais baixas de problemas de saúde e incremento do sistema imunológico. 7. Ambientes naturais e experiências compartilhadas da natureza têm um efeito benéfico sobre a saúde, proporcionando oportunidades de interação social e fortalecimento de laços entre famílias e amigos. 8. A natureza também promove a formação da identidade pessoal e comunitária, a atividade social e a participação em eventos de comunidade. Assim, as descobertas desse estudo fornecem informações valiosas sobre o valor da natureza próxima no apoio ao bem-estar de adolescentes. As áreas verdes urbanas podem ser locais importantes para eles se distanciarem, desconectando-os das preocupações do dia a dia. Dentre as recomendações, essa pesquisa ressalta que é importante não apenas construir parques urbanos, mas também preservar os ambientes naturais que geram oportunidades para experimentar e explorar a natureza, além de promover o acesso fácil a áreas naturais mais remotas. Finalmente, os autores destacam que há uma associação entre as visitas da infância a ambientes naturais e as visitas posteriores, na idade adulta, e que

as atitudes dos pais afetam a recreação ao ar livre das crianças, por isso motivar os pais a frequentemente passarem tempo na natureza com seus filhos pode ter um efeito duradouro em sua felicidade. Apesar dos inúmeros benefícios levantados, Hakoköngäs e Puhakka (2021) também relataram que os ambientes naturais não são apenas agradáveis, mas também podem ser desconfortáveis, angustiantes ou ameaçadores para algumas pessoas. Riscos ou desvantagens para a saúde podem, por exemplo, estar relacionados com a eventual presença de animais como cobras venenosas, abelhas ou vespas, que podem causar reações alérgicas ou carrapatos que transmitem a doença de Lyme.

Nisbet e Zelenski (2011) levantaram que o contato com a natureza oferece vantagens, mesmo quando esse contato é limitado. Suas pesquisas indicaram que a exposição à natureza urbana promove humores agradáveis e as imagens naturais promovem aspirações pró-sociais e generosidade. A natureza parece também ter o poder de restaurar os recursos de autocontrole dos indivíduos, estando conectada com a redução de crime e agressão, e potencialmente reduzindo o risco de mortalidade associado às desigualdades de renda. Os pesquisadores associam o contato com a natureza com uma melhor compreensão e respeito ao meio ambiente. Para eles, o relacionamento com a natureza prediz e sedimenta atitudes e comportamentos sustentáveis. Pessoas que se sentem conectadas à natureza espontaneamente demonstram querer protegê-la. Ser um ambientalista por si só provavelmente não promove a felicidade, mas um forte senso de conexão com a natureza e momentos de contato junto a ela promovem esse estado emocional. Assim como Hakoköngäs e Puhakka (2021), Nisbet e Zelenski (2011) também confirmam que a conexão com a natureza não conduz o ser humano exclusivamente a emoções positivas. Pessoas que estão conectadas, mas são incapazes de desfrutar da natureza (por exemplo, devido a restrições de tempo ou clima desagradável), podem sentir níveis menores de bem-estar. Para alguns indivíduos intimamente relacionados com a natureza, a preocupação com a degradação daquele ambiente pode levar a um efeito negativo. Por exemplo, aqueles que estão menos satisfeitos com o estado do meio ambiente e com as políticas governamentais experimentam mais frustração e desânimo. No entanto, se as pessoas sentem emoções negativas em relação ao estado do meio ambiente, isso não impede que também tenham um sentimento positivo sobre sua própria relação individual com a natureza. Os autores concluem, ainda, que os benefícios de uma forte conexão com a natureza superam os custos, no entanto, atitudes e comportamentos ambientalmente corretos, desacompanhados de fortes conexão com a natureza, podem não produzir os mesmos benefícios. Em 2014, estes pesquisadores realizaram novo estudo para comprovar que a natureza está claramente conectada a muitos indicadores de felicidade. Os resultados de sua pesquisa reforçam a noção de que o

relacionamento com a natureza pode ser um caminho para a felicidade humana e a sustentabilidade ambiental, embora a confirmação dessa direção causal exija pesquisas adicionais (ZELENSKI; NISBET, 2014).

Grande parte da pesquisa sobre natureza e saúde concentra-se em espaços verdes públicos, como parques urbanos. No entanto, o estudo de De Vries et al. (2021) mostra claramente que este não é o tipo de ambiente natural em que as pessoas se sentem mais felizes. Os pesquisadores realizaram um estudo recente em grande escala na Holanda, explorando se a felicidade difere pelo tipo de ambiente experimentado. Também investigaram até que ponto a beleza cênica e a tranquilidade estão associadas à felicidade momentânea. Os resultados mostraram que os participantes geralmente são mais felizes em ambientes naturais, especialmente no litoral e em áreas com vegetação natural baixa. Se o ambiente é considerado pacífico, isso parece influir mais na felicidade do que a beleza cênica.

Proyer et al. (2016) testaram a eficácia de uma intervenção da psicologia positiva *online*, que abordou a apreciação da beleza e sua influência na felicidade e na depressão. No estudo, os sujeitos eram incentivados a relatar "9 belezas" por dia. Foi solicitado aos sujeitos que escrevessem diariamente (a) três coisas bonitas no comportamento humano que observaram naquele dia; (b) três coisas que eles experimentaram como belas na natureza e/ou no ambiente; e (c) três coisas belas relacionadas à beleza em geral que eles observaram, e essa experiência foi correlacionada com seu humor. Os resultados mostraram níveis aumentados de felicidade no grupo e melhora dos sintomas depressivos, através do exercício de escrita. Os tamanhos de efeito foram de pequenos a médios. No geral, esse estudo inicial forneceu suporte para a noção de que a apreciação de imagens belas de natureza, de arte e do comportamento humano pode ser eficaz para aumentar o bem-estar das pessoas, pelo menos em um curto prazo.

Na pesquisa de De Vries et al. (2021), a distância apareceu como um fator determinante no acesso à visita de espaços verdes e, portanto, à exposição a momentos de lazer e felicidade. Para muitas pessoas, os parques urbanos são o tipo mais próximo de ambiente natural disponível. O estudo também apontou que, de dentro de casa, as vistas de costas naturais receberam significativos escores de felicidade. Infelizmente, não é realista ter como objetivo fornecer a cada residência, ou local de trabalho, uma vista da janela de um litoral natural. As florestas tiveram o segundo maior impacto na felicidade quando contempladas de dentro de casa e, em verdade, alguns estudos sugerem que até mesmo a vista de algumas árvores pela janela já impacta em algum grau a felicidade das pessoas. Acerca dos parques urbanos pesquisados, estes obtiveram baixa pontuação na avaliação do quesito "paz", fator considerado mais importante para a felicidade do que a beleza cênica, para os pesquisados. De acordo com

os autores, melhorar a tranquilidade de parques é, então, uma estratégia mais eficaz para aumentar a felicidade dos cidadãos do que investir em seu embelezamento.

Cartwright, White e Clitherow (2018) pesquisaram o nível de influência dos contatos sociais, da presença de áreas verdes na vizinhança das residências e do contato com espaços verdes na vida dos sujeitos ao longo da semana. Relataram que o apoio, a conexão social, a natureza próxima e a frequência de visitas à natureza foram positivamente associados ao bem-estar subjetivo/à felicidade e que pessoas com conexão social pobre ou limitada ainda assim mostravam altos níveis de bem-estar quando vivenciavam o contato mais intenso com a natureza.

O Relatório Mundial da Felicidade (WHR) 2020 destacou diversos estudos correlacionando natureza e felicidade. A exposição de curto prazo ao verde é suficiente para revelar efeitos saudáveis para o ser humano, aponta o relatório. Ulrich (1984) estudou os registros de recuperação de pacientes cirúrgicos em um hospital da Pensilvânia entre 1972 e 1981. Alguns dos pacientes foram alocados, sem propósito específico, para quartos com vista para um ambiente natural e outros para quartos com vista para uma parede de tijolos. Numa análise retrospectiva, constatou-se que os com vista para o ambiente natural tiveram internamentos pós-operatórios mais curtos, receberam menos comentários negativos nas anotações da equipe de enfermagem e solicitaram menos medicação. Em outro experimento também liderado por Roger S. Ulrich, mas em 1991, 120 sujeitos assistiram a um filme estressante e depois foram expostos a vídeos de diferentes cenários naturais e urbanos, medindo seus estados afetivos e fisiológicos através de relato verbal. Descobriu-se que a recuperação do estresse foi mais rápida quando os indivíduos foram expostos a ambientes naturais ao invés de urbanos (ULRICH et al., 1991). Kaplan (2001) também analisou a influência de visões de cenários naturais de janelas em residências particulares, e confirmou os efeitos positivos de bem-estar da natureza visível e próxima.

De acordo com o WHR 2020, um outro teste acerca da relação felicidade e natureza, envolvendo mais de 20.000 usuários do aplicativo de smartphone *Mappiness*, mostrou que as pessoas que vivem no Reino Unido relatam maior felicidade quando estão ao ar livre e em *habitats* naturais em comparação às densas áreas urbanas. Os pesquisadores MacKerron e Mourato (2013) demonstraram que seus usuários ficavam mais felizes quando perto de áreas marginais marinhas e costeiras, montanhas, campos e bosques. Um estudo de Kopmann e Rehdanz (2013), que analisou a relação bem-estar e acesso a áreas naturais, mostrou que sujeitos de 31 países europeus apreciavam a quantidade e a variedade na cobertura natural da terra. Dessa forma, esses pesquisadores concluíram que existe uma relação positiva entre

espaços de cobertura vegetal e a felicidade das pessoas e isso demonstra uma preferência das pessoas pela natureza. Seresinhe, Preis e Moat (2015) usaram um banco de dados com mais de 200.000 fotos que expressavam "beleza cênica", de acordo com seus usuários. Seguindo diversos critérios, os pesquisadores avaliaram a qualidade da beleza cênica das imagens, que incluíam imagens relacionadas com a natureza e outras. Foi comprovado que recursos naturais, como costas, montanhas e canais naturais, bem como áreas com mais cobertura de árvores, são considerados mais belos. A beleza cênica, no entanto, não parece estar limitada exclusivamente aos ambientes naturais, mas também pode estar relacionada ao ambiente construído.

Segundo os estudos compilados no WHR 2020, há evidências crescentes de que existe uma relação significativa e positiva entre a quantidade de áreas verdes ao redor das residências familiares e a felicidade de seus membros: os residentes que vivem mais próximos de áreas verdes relatam, em média, uma vida de maior satisfação. Isso é especialmente verdadeiro para residentes mais idosos, que presumivelmente têm menos mobilidade e para quem o entorno é relativamente mais importante. Espaços verdes parecem ter efeitos permanentes e positivos no bem-estar residencial, mas, infelizmente, muitas vezes há falta de oferta dessas áreas. Num estudo envolvendo 32 importantes cidades na Alemanha, Krekel, Kolbe e Wüstemann (2016) documentaram que um terço das famílias pesquisadas têm à disposição menos do que a quantidade ideal de oferta de espaços verdes próximos, os quais potencializariam uma maior satisfação com a vida. Van Herzele e De Vries (2011), que compararam a felicidade de dois grupos de moradores de bairros distintos, concluíram que a felicidade relatada diferiu significativamente entre os dois bairros, constatando a presença de maior alegria de viver nos habitantes do bairro mais verde.

O relatório WHR 2020 também apresentou um estudo realizado na metrópole de Londres. Um conjunto de dados foi coletado em todo o Reino Unido, entre 2011 e 2018, usando-se um aplicativo de smartphone para obter relatos de felicidade e algumas variáveis de controle-chave juntamente com a data/hora precisa e a localização GPS. O conjunto de dados completo compreende cerca de 4,5 milhões de respostas de 66.000 voluntários, mas o estudo em questão refere-se a um subconjunto de aproximadamente meio milhão de respostas localizadas na grande Londres, de cerca de 13.000 entrevistados. O tamanho e a riqueza dos dados permitiram aos pesquisadores abordar a ligação entre a felicidade e o meio ambiente de uma forma particularmente poderosa. Os fatores analisados e sua relação com a felicidade foram: clima e luz do dia, qualidade do ar, silêncio/barulho, contato com espaços verdes, contato com espaços azuis (riachos, lagos, canais e rios). Constatou-se nesse estudo que estar

ao ar livre, em espaços verdes ou azuis, foi o indicador mais significativo de aumento na felicidade dos sujeitos.

Bimonte e Faralla (2014) dedicaram sua pesquisa a verificar se existe uma relação entre o turismo e a recreação ao ar livre, caracterizada por diferentes tipos de ambientes e objetivos, e a felicidade relatada pelos turistas, mais precisamente, analisando se os turistas apreciativos são normalmente mais felizes em comparação com os turistas consumistas. Dunlap e Heffernan³ (apud BIMONTE; FARALLA, 2014) definem como apreciativas aquelas atividades que envolvem aproveitar o ambiente sem alterá-lo (caminhadas, passeios), assim como atividades de consumo aquelas que acarretam modificações no ambiente (caça, construção) e lhe confere um caráter utilitário. Esse estudo demonstrou que da forma como as pessoas se relacionam com o meio ambiente surge um fator diferenciador de seu estilo de vida. O modo de vida moderno, impregnado pelo materialismo, vem produzindo uma ruptura nos processos sociais e ambientais, nas comunidades humanas e entre estas e a natureza e isso leva a uma deterioração do bem-estar psicológico. Assim, reconectar as pessoas com a natureza é duplamente benéfico: para a preservação do meio ambiente físico e social e para a felicidade das pessoas.

Kim et al. (2015) concluíram uma pesquisa junto a ecoturistas na Coreia do Sul. Seu objetivo era compreender o comportamento do turista de caminhadas na natureza, explorando suas motivações, valores pessoais, bem-estar subjetivo (felicidade) e intenção de retorno ao ponto turístico. “Curtir o ambiente natural e fugir do cotidiano”, “buscar um novo tipo de viagem”, “buscar uma vida mais saudável” e “buscar intimidade” foram classificadas como motivações para turistas que fazem caminhadas. Os resultados indicaram que a intenção de visitar o local é afetada pelo nível de bem-estar e felicidade vivenciados.

Os pesquisadores Howell, Passmore e Buro (2012) relacionaram o contato com a natureza a uma vida com propósito (sentido). Em seu estudo, revelaram que a conexão com a natureza se correlacionou significativamente com o bem-estar e com o significado da vida dos sujeitos. A hipótese inicial dos autores, sobre o significado da vida funcionando como um mediador da relação entre a conexão com a natureza e o bem-estar, foi confirmada.

Para o psicólogo e psiquiatra austríaco Viktor Frankl, que viveu por anos em campos de concentração durante a Segunda Guerra, o ser humano encontra sentido na vida: 1. criando um trabalho ou praticando um ato, 2. através da atitude construtiva que tomamos diante do sofrimento e 3. encontrando alguém ou experimentando algo. O psiquiatra dedica um espaço

³ DUNLAP, R. E.; HEFFERNAN, R. B. Outdoor recreation and environmental concern: an empirical examination. *Rural Sociology*, v. 40, n. 1, p. 18-30, 1975.

em seu livro *Em busca de sentido* para narrar sobre a experiência de contemplação da natureza, que era possível apesar dos horrores vividos no campo:

Essa tendência para a interiorização, ao manifestar-se em certos prisioneiros, possibilita a mais viva percepção da arte ou da natureza. A intensidade dessa experiência faz esquecer por completo o mundo que o cerca e todo o horror da situação. Certa vez, no transporte de prisioneiros de Auschwitz para o campo de concentração na Baviera, estávamos de novo olhando por entre as grades da abertura de um vagão. Quem tivesse visto nossos semblantes arrebatados, a contemplar as montanhas de Salzburgo, cujos picos resplandeciam as cores rubras do sol poente, jamais acreditaria tratar-se de rostos de pessoas que nada mais esperavam da vida. Mesmo assim (ou justamente por isso?) eles estavam enlevados ante a beleza natural que não viam há anos. E mesmo dentro do campo, alguém chama a atenção do companheiro de trabalho para algum quadro deslumbrante que está ao alcance dos olhos, como certo dia em plena floresta bávara (onde nos puseram a construir gigantescas fábricas subterrâneas de armamento). Entre aqueles pinheiros altíssimo, o sol poente resplandece como na famosa aquarela de Dürer. Outra vez, `a noitinha, estávamos estendidos no chão de terra do barracão, mortos de cansaço, o prato de sopa na mão, quando entrou um companheiro correndo e mandou-nos depressa para a área de chamada da turma, apesar de toda a nossa fadiga e do frio lá fora, só para não perdemos uma visão magnífica do pôr do sol. (FRANKL, 2021, p. 57-58).

2.3.2 *Shinrin-Yoku*, o banho de floresta

Algo especial, e clinicamente terapêutico, acontece quando as pessoas passam algum tempo na natureza. Com base nisso, a Agência Florestal do Japão, no início dos anos 1980 começou a aconselhar as pessoas a fazerem caminhadas na floresta para melhorar sua saúde. A prática é chamada de Banho de Floresta, ou *Shinrin-Yoku*, e acredita-se que ela diminui o estresse. Evidências têm mostrado que passar tempo na natureza é responsável por mudanças benéficas mensuráveis no corpo. Yoshifumi Miyazaki, por exemplo, especialista em terapia florestal e pesquisador da Universidade de Chiba, no Japão, descobriu que as pessoas que passavam 40 minutos caminhando em uma floresta de pinheiros apresentavam níveis mais baixos do hormônio do estresse cortisol, que está relacionado com a pressão arterial e o sistema imunológico, em comparação com quando elas passaram 40 minutos caminhando em ambiente de laboratório. Outro pesquisador, Dr. Qing Li, professor da Escola de Medicina Nippon em Tóquio, descobriu que árvores e plantas secretam compostos aromáticos chamados *fitoncidas* que, quando inalados, podem estimular mudanças biológicas saudáveis. Em seus estudos, Li mostrou que quando as pessoas caminham ou passam a noite nas florestas, muitas vezes exibem alterações no sangue que estão associadas à proteção contra o câncer, melhor imunidade e redução da pressão arterial (SIFFERLIN, 2016). Diversas outras pesquisas conduzidas em países asiáticos apontam para benefícios para os sistemas fisiológicos e psicológicos humanos associados à prática de *Shinrin-Yoku*. Essa prática se sedimentou no Japão como uma parte

essencial dos cuidados preventivos de saúde e cura na medicina japonesa, sendo facilitada pelo fato de que os japoneses em geral valorizam a natureza e têm o hábito de fazer incursões em parques e florestas. O banho de floresta é uma prática de imersão na natureza com o uso consciente dos cinco sentidos. Na floresta, os fatores que possivelmente fornecem efeitos fisiológicos benéficos incluem: o aroma das plantas, a temperatura, a umidade, a intensidade da luz, o vento e a concentração de oxigênio (MAO et al., 2012). Corroborando os demais estudos acerca dos efeitos positivos do contato com a natureza, pesquisas sintetizadas por Hansen, Jones e Tocchini (2017) demonstram que os efeitos terapêuticos do banho de floresta englobam: redução na frequência cardíaca e pressão arterial e um aumento no nível de relaxamento para os participantes expostos ao espaço de natureza. Até mesmo pesquisas envolvendo o uso de vídeos da natureza da floresta ou do oceano têm efeitos fisiológicos similares. De uma perspectiva qualitativa e psicológica, os participantes dessas pesquisas relataram uma sensação de segurança, calma e bem-estar geral após o banho de floresta.

2.3.3 Desconexão com a natureza e seus efeitos

O estilo de vida moderno desconecta as pessoas da natureza, e isso pode ter consequências adversas para o bem-estar dos seres humanos e do meio ambiente. Nisbet e Zelenski (2011) chegaram à conclusão de que algumas pessoas tendem a subestimar o potencial bem-estar que pode a natureza lhes proporcionar. Em seus experimentos, descobriram que embora as caminhadas ao ar livre na natureza tenham feito os participantes mais felizes do que caminhadas em ambientes fechados, os participantes cometeram erros de "previsão afetiva", de forma que eles sistematicamente subestimaram o benefício hedônico do contato com a natureza. O prazer experimentado nas caminhadas proporcionou uma sensação subjetiva de conexão com a natureza, um consequente aumento no cuidado com o meio ambiente e um comportamento ambientalmente mais sustentável. Limitando seu contato com a natureza, as pessoas não conseguem maximizar as vantagens ofertadas para sua saúde integral. Na medida em que as previsões afetivas determinam as escolhas, sugere-se que as pessoas não conseguem investir seu tempo na natureza próxima e assim perdem oportunidades de aumentar sua felicidade e estreitar seu relacionamento com a natureza. Evitar o contato com a natureza também pode contribuir para a destruição ambiental: pessoas que não se sentem relacionadas com a natureza são desmotivadas a protegê-la (NISBET; ZELENSKI, 2011).

Zhang, Zhang e Chen (2017) abordaram o outro lado do bem-estar subjetivo, a infelicidade. Eles relataram que a contaminação, como a poluição do ar, diminui a sensação de

felicidade. Para os pesquisadores, esse resultado veio a reforçar o “paradoxo de Easterlin”, de que o crescimento econômico pode não trazer mais felicidade. Esse paradoxo é um conceito da Economia da Felicidade, formulado por Richard Easterlin (1974), economista que relacionou renda com felicidade. O paradoxo afirma que em um ponto da vida do indivíduo a felicidade varia diretamente com a sua renda, mas, com o passar do tempo, a felicidade não tende a aumentar à medida que a renda continua a crescer.

A Ecopsicologia, que trata do vínculo psicológico entre o ser humano e a natureza, conceitua que a desconexão da natureza pode resultar não apenas em ambientes insalubres, mas também em seres humanos doentes e infelizes. Para Nisbet e Zelenski (2011), a perda da biodiversidade, um subproduto da destruição ambiental, tem consequências negativas para a psique humana. Assim, para os autores, as pessoas cercadas apenas de concreto em centros urbanos podem se sentir infelizes quando privadas de espaços naturais e podem não ter consciência do potencial de bem-estar disponível quando estão mais conectadas com a natureza, mesmo a natureza urbana; pessoas que se sentem muito desconectadas da natureza, podem experimentar níveis mais baixos de saúde e bem-estar. Segundo De Vries et al. (2003), as pessoas que vivem em ambientes mais verdes têm melhor saúde mental, relatam menos sintomas físicos e melhor saúde geral do que as pessoas privadas de acesso à natureza.

Parece que a proximidade com a natureza pode aumentar o bem-estar físico e emocional das pessoas e costuma-se afirmar que o modo de vida moderno, impregnado pelo materialismo, produziu uma ruptura nos processos sociais e ambientais, bem como nas comunidades humanas e entre estas e a natureza, levando a uma deterioração do bem-estar psicológico (BIMONTE; FARALLA, 2014).

3 RESULTADOS

Os resultados de todos os estudos relevantes foram sintetizados no Quadro 1 apresentado a seguir. Os artigos foram agrupados em categorias refletindo seus aspectos mais pertinentes. Essas categorias incluem informações básicas, método utilizado e descobertas mais significativas, provenientes da avaliação do impacto da conexão com a natureza, da vivência ou imersão na natureza e da observação da natureza.

Dentre as descobertas, destacam-se:

- Quando o ser humano se relaciona com a natureza, preserva-se o meio ambiente e fortalecem-se as relações sociais.
- Aqueles que estão mais conectados com a natureza tendem a experimentar mais afeto positivo, vitalidade e satisfação com a vida.
- Na experiência de felicidade e bem-estar, ambientes verdes pacíficos (sem barulho) são mais importantes do que aqueles com apenas beleza cênica.
- Apreciar e contemplar imagens belas da natureza elevam a condição de bem-estar de pessoas que estão passando por sofrimento extremo e podem diminuir níveis de depressão, pelo menos momentaneamente.
- Uma imersão na natureza pode reduzir níveis de ansiedade e auxiliar no transtorno de atenção.
- Adolescentes apreciam o contato com a natureza, pelas oportunidades de atividade física e renovação emocional e cognitiva.
- A imersão na natureza reduz os níveis de estresse, incluindo o tecnológico, além de equilibrar a pressão arterial.
- As vistas naturais apreciadas através de janelas aumentam a sensação de bem-estar.
- O acesso a áreas verdes urbanas está associado à maior satisfação com a vida e à alegria de viver.
- Ecoturistas buscam destinos de natureza para fugir do cotidiano e buscar uma vida mais saudável.
- Pessoas se sentem mais felizes em ambientes de natureza do que no ambiente urbano.
- Indivíduos que participaram de cursos de educação ambiental apresentam níveis mais elevados de vitalidade.

- Os sujeitos pesquisados tendem a cometer erros de "previsão afetiva", de modo que subestimam sistematicamente os benefícios hedônicos da natureza.
- Vistas de natureza do quarto podem reduzir o tempo de permanência de pessoas internadas em hospitais.
- A poluição do ar, comum aos grandes centros urbanos, pode deprimir e reduzir a felicidade.

Quadro 1 - Síntese das Obras que Abordam a Relação Natureza e Felicidade/Bem-Estar

AUTORES	ANO	TÍTULO	OBJETIVO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Bimonte e Faralla	2014	Happiness and nature-based vacations	Verificar se existe uma relação entre o turismo e a recreação ao ar livre, caracterizada por diferentes tipos de ambientes e objetivos, e a felicidade relatada pelos turistas.	424 indivíduos	O estudo confirma que reconectar as pessoas com a natureza é duplamente benéfico: para a preservação do meio ambiente físico e social.
Capaldi, Dopko e Zelenski	2014	The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis	Analisar a relação entre a conexão com a natureza e felicidade.	8523 indivíduos	Aqueles que estão mais conectados com a natureza tendem a experimentar mais afeto positivo, vitalidade e satisfação com a vida em comparação com aqueles menos conectados com a natureza. A vitalidade teve a relação mais forte com a conexão com a natureza, seguida por afeto positivo e satisfação com a vida.
Cartwright, White e Clitherow	2018	Nearby nature “buffers” the effect of low social connectedness on adult subjective wellbeing over the last 7 days	Explorar como a dinâmica das conexões sociais e da conexão com a natureza afetam a felicidade/o bem-estar subjetivo das pessoas.	359 indivíduos	Apoio, conexão social, natureza próxima e frequência de visitas à natureza foram positivamente associados ao bem-estar subjetivo/à felicidade. Pessoas com conexão social pobre ou limitada ainda mostravam altos níveis de bem-estar quando vivenciavam altos níveis de contato com a natureza.

De Vries et al.	2021	In which natural environments are people happier? Large-scale experience sampling in the Netherlands	Explorar se a felicidade difere de acordo com o tipo de ambiente natural experimentado e também até que ponto a beleza cênica e a tranquilidade estão associados à felicidade momentânea	4000 indivíduos, gerando 100.000 amostras de experiência.	Os participantes geralmente se sentiam mais felizes em ambientes naturais, especialmente no litoral e em áreas com vegetação natural de baixa altitude, como charnecas. Se o ambiente é considerado pacífico, parece ser mais importante para a felicidade do que sua beleza cênica.
Frankl	2021	Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração (livro)	Explorar o significado do Sentido da Vida e apresentar a teoria da Logoterapia.	O autor relatou sua própria experiência vivendo em campos de concentração.	No livro destacam-se os relatos de apreciação e contemplação da natureza, como se essas atividades fossem mais elevadas do que os horrores da vida no campo de concentração. A contemplação da natureza e do belo é apresentada como alento.
Hakoköngäs e Puhakka	2021	Happiness from nature? Adolescents' conceptions of the relation between happiness and nature in Finland	Examinar a relação entre natureza e felicidade entre jovens de 15 a 16 anos na Finlândia, que foi eleita como "o país mais feliz do mundo".	184 adolescentes de 15 e 16 anos	A maioria dos participantes concorda que a natureza os deixa felizes ou associam apenas características positivas à natureza. Um quarto dos participantes teve uma postura ambivalente sobre o tema, enquanto uma pequena minoria não viu nenhuma ligação entre felicidade e natureza. A felicidade estava ligada às oportunidades que a natureza oferecia para a atividade física e renovação emocional e cognitiva.

Hansen, Jones e Tocchini	2017	Shinrin-Yoku (forest bathing) and nature therapy: a state-of-the-art review	Elucidar a pesquisa empírica conduzida sobre os efeitos fisiológicos e psicológicos do <i>Shinrin-Yoku</i> (ou banho de floresta) no Japão e na China. Além disso, encorajar os profissionais de saúde a realizar pesquisas longitudinais nas culturas ocidentais sobre os efeitos clinicamente terapêuticos do <i>Shinrin-Yoku</i> .	64 artigos científicos	Os benefícios para a saúde humana associados à imersão na natureza continuam sendo pesquisados atualmente. Uma pesquisa longitudinal, conduzida em todo o mundo, é necessária para produzir novas evidências das relações associadas ao <i>Shinrin-Yoku</i> e aos seus efeitos terapêuticos clínicos. A imersão na natureza, como um método de promoção da saúde e potencial modelo universal de saúde implicaria na redução dos casos modernos relatados de estresse e estresse tecnológico.
Howell, Passmore e Buro	2012	Meaning in nature: meaning in life as a mediator of the relationship between nature connectedness and well-being	Avaliar se uma vida com significado está associada à conexão natureza - bem-estar.	Estudo 1: 1311 Estudo 2: 227 estudantes universitários	As análises revelaram que o significado da vida surgiu tanto na associação entre a conexão com a natureza e o bem-estar quanto na associação entre a religiosidade e o bem-estar.

Kaplan	2001	The nature of the view from home: psychological benefits	Avaliar a influência de vistas (de natureza e construções) através de janelas residenciais no bem-estar dos moradores.	188 famílias moradoras de 6 condomínios de prédios baixos	Ter elementos naturais ou paisagens na vista da janela contribui substancialmente para a satisfação dos residentes com sua vizinhança e com diversos aspectos de sua sensação de bem-estar. A visão de construções, em contraste, afetou a satisfação, mas não o bem-estar. As vistas do céu e do clima não tiveram um efeito substancial em nenhum dos resultados.
Kopmann e Rehdanz	2013	A human well-being approach for assessing the value of natural land areas	Avaliar mudanças na cobertura natural da terra, envolvendo ampliação da paisagem, vistas panorâmicas e oportunidades recreativas e sua influência no bem-estar dos indivíduos.		A relação entre a cobertura do solo e o bem-estar é preferível a uma relação linear que indica benefícios decrescentes de amenidades individuais da paisagem.
Krekel, Kolbe e Wüstemann	2016	The greener, the happier? The effect of urban land use on residential well-being	Investigar o efeito do uso do solo urbano no bem-estar residencial das 32 maiores cidades alemãs.	Cerca de 11.000 famílias e 22.000 indivíduos, cujos dados estão disponíveis no Painel Socioeconômico Alemão	Os resultados mostram que o acesso a áreas verdes urbanas, como jardins e parques, está positivamente associado à satisfação com a vida dos sujeitos, enquanto o acesso a áreas abandonadas, como resíduos ou sobras de terra, está negativamente associado à satisfação com a vida.

Kim et al.	2015	Nature-based tourism: motivation and subjective well-being	Compreender o comportamento do turista de caminhadas na natureza, explorando suas motivações, valores pessoais, bem-estar subjetivo (felicidade) e intenção de retorno.	430 turistas de caminhadas	“Curtir o ambiente natural e fugir do cotidiano”, “buscar um novo tipo de viagem”, “em busca de uma vida saudável” e “em busca da intimidade” são classificadas como motivações para turistas que fazem caminhadas. Os resultados indicam que a intenção de revisitar é afetada por motivação turística e pela felicidade vivenciada.
MacKerron e Mourato	2013	Happiness is greater in natural environments	Explorar a relação entre o bem-estar subjetivo momentâneo e o ambiente imediato dos indivíduos no Reino Unido.	20.000 indivíduos	Os participantes do estudo se mostraram significativamente e substancialmente mais felizes ao ar livre em todos os tipos de <i>habitat</i> natural ou verde, do que em ambientes urbanos.
Mao et al.	2012	Effects of short-term forest bathing on human health in a broad-leaved evergreen forest in Zhejiang Province, China	Investigar os efeitos dos banhos florestais de curta duração na saúde humana.	20 estudantes universitários divididos em 2 grupos. 1 passou duas noites na floresta e o outro na cidade.	Indivíduos expostos ao ambiente da floresta mostraram redução do estresse oxidativo e nível pró-inflamatório. Os níveis de cortisol sérico também foram menores do que no grupo urbano. Notavelmente, a concentração de plasma ET-1 (relativo à pressão arterial) foi muito mais baixa em indivíduos expostos ao ambiente da floresta.

Nisbet, Zelenski e Murphy	2010	Happiness is in our nature: exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being	Através de 3 estudos, explorar a associação entre o contato com a natureza e indicadores de bem-estar, avaliar conceitos de bem-estar junto a empresários e analisar a influência da educação ambiental no bem-estar e na vitalidade.	Estudo 1: 184 Estudo 2: 145 Estudo 3: 170 indivíduos	A conexão com a natureza está positivamente correlacionada com afeto positivo, vitalidade, autonomia, crescimento pessoal e propósito na vida (significado) e satisfação com a vida. Sujeitos que tiveram aulas de meio ambiente apresentaram mais vitalidade do que aqueles que não tiveram.
Nisbet e Zelenski	2011	Underestimating nearby nature: affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability	Avaliar o nível de previsão das pessoas, quanto à qualidade de suas experiências na natureza.	Estudo 1: 150 Estudo 2: 80 estudantes universitários	Descobriu-se que, embora as caminhadas ao ar livre na natureza deixassem os participantes muito mais felizes do que as caminhadas internas, os participantes cometeram erros de "previsão afetiva", de modo que subestimaram sistematicamente os benefícios hedônicos da natureza.

Proyer et al.	2016	Nine beautiful things: A self-administered online positive psychology intervention on the beauty in nature, arts, and behaviors increases happiness and ameliorates depressive symptoms	Testar a eficácia de uma intervenção da psicologia positiva <i>online</i> , que abordou a apreciação da beleza e sua influência na felicidade e na depressão.	113 adultos	Os resultados mostram níveis aumentados de felicidade no grupo e melhora dos sintomas depressivos. Os tamanhos de efeito foram de pequenos a médios. No geral, esse estudo inicial fornece suporte para a noção de que a apreciação de imagens belas de natureza, arte, do comportamento humano podem ser eficazes para aumentar o bem-estar das pessoas – pelo menos em um curto prazo.
Seresinhe, Preis e Moat	2015	Quantifying the impact of scenic environments on health	Investigar qual a correlação entre a estética ambiental e a saúde humana.		Os habitantes de ambientes mais cênicos relatam melhor saúde em áreas urbanas, suburbanas e rurais, mesmo levando em consideração indicadores socioeconômicos básicos de privação, como renda, emprego e acesso a serviços. Os resultados fornecem evidências em linha com a hipótese surpreendente de que a estética do ambiente pode ter consequências quantificáveis para o nosso bem-estar natural.
Sifferlin	2016	The healing power of nature (matéria da revista Time)	Relatar os benefícios do contato com a natureza para a saúde.		A jornalista levantou que o contato com a natureza/o banho de floresta: reduz a pressão arterial, aumenta o entusiasmo, promove a produção de células anticâncer, combate a depressão e a ansiedade e auxilia no transtorno de atenção.

Ulrich	1984	View through a window may influence recovery from surgery	Verificar se uma sala com vista para um ambiente natural pode ter influência na recuperação de pacientes internados em hospital.	46 pacientes	Vinte e três pacientes cirúrgicos internados em quartos com janelas com vista para um cenário natural tiveram internações hospitalares pós-operatórias mais curtas, receberam menos comentários de avaliação negativos nas anotações das enfermeiras e tomaram menos analgésicos potentes, em comparação com 23 pacientes internados em quartos semelhantes, mas com janelas voltadas para um muro.
Ulrich et al.	1991	Stress recovery during exposure to natural and urban environments	Investigar como visões da natureza e cidade podem interferir nos aspectos emocionais, de atenção e fisiológicos do estresse.	120 indivíduos	Medições de dados fisiológicos e relatos convergiram para indicar que a recuperação do estresse foi mais rápida e completa quando os sujeitos eram expostos a imagens de ambientes naturais em vez de urbanos.

Van Herzele e De Vries	2011	Linking green space to health: a comparative study of two urban neighbourhoods in Ghent, Belgium	Investigar a natureza da relação entre o os espaços de natureza do meio ambiente local e a saúde e bem-estar de seus habitantes, considerando atividades físicas, estresse percebido, capacidade de concentração, coesão social e com a vizinhança, e satisfação com a vida.	Moradores de dois diferentes bairros, com coberturas de área verde menor e maior. Trezentos domicílios residenciais por bairro foram selecionados.	Foi a felicidade relatada que diferiu significativamente entre os dois bairros, com maior alegria de viver presente nos habitantes do bairro mais verde.
WHR - Relatório Mundial da Felicidade	2020	Relatório Mundial da Felicidade/World Happiness Report 2020	O Relatório Mundial da Felicidade é uma pesquisa acerca da felicidade, publicada pela Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável da ONU, e que é realizada em nível global.		Em linhas gerais, o relatório traz a avaliação de diversos fatores que influenciam a felicidade dos indivíduos, como o nível socioeconômico das populações, o nível de liberdade, o quanto as pessoas se sentem seguras e respeitadas naqueles países etc. Em 2020 destacou-se a inclusão de um capítulo específico sobre a relação da qualidade do meio ambiente e sua relação com a felicidade, onde se exploraram estudos a esse respeito.

Zhang, Zhang e Chen		Happiness in the air: how does a dirty sky affect mental health and subjective well-being?	Investigar o impacto da poluição do ar em várias dimensões da saúde mental, incluindo depressão e felicidade.	Indivíduos de 25 províncias chineses, cujos dados de saúde mental estavam disponíveis numa base de dados nacional.	Fazendo uso de variações na exposição à poluição do ar para os mesmos indivíduos ao longo do tempo, mostramos que a poluição do ar reduz a felicidade hedônica e aumenta a taxa de sintomas depressivos, enquanto a satisfação com a vida tem pouco a ver com a qualidade imediata do ar.
Zelenski e Nisbet	2014	Happiness and feeling connected: the distinct role of nature relatedness	Através de 2 estudos, avaliar a sobreposição entre a relação com a natureza e outras conexões subjetivas dos indivíduos (por exemplo, com amigos ou com o país onde vivem).	Estudo 1: 331 indivíduos Estudo 2: 415 indivíduos	A natureza apareceu como um preditor distinto e significativo de muitos indicadores de felicidade. Os resultados apoiam a noção de que o relacionamento com a natureza pode ser um caminho para a felicidade humana e a sustentabilidade ambiental, embora a confirmação dessa direção causal exija pesquisas adicionais.

FONTE: A autora (2021).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A conexão e o contato com a natureza são benéficos para o ser humano não só com base em parâmetros instintivos, mas também em amplo acervo científico. Além dos efeitos diretamente ligados com a promoção da saúde física (equilibrando a pressão arterial, os batimentos cardíacos, aumentando a imunidade etc.) e do bem-estar mental (reduzindo níveis de depressão e ansiedade, melhorando o humor), inúmeros estudos comprovam que a imersão na natureza, ou mesmo apenas a contemplação de cenários naturais, proporciona elevação da satisfação com a vida, da sensação de vitalidade e da felicidade.

A felicidade em si se mostra essencial para a vida humana, sendo citada como seu propósito central e final. O ser humano almeja a felicidade, que também pode ser traduzida como plena satisfação com a própria vida, combinada com alegria, paz interior e harmonia. Então, se as pessoas sabem quase instintivamente que a natureza lhes proporcionará felicidade, por que não usufruem mais desse recurso? O presente estudo apresentou indícios de que as pessoas tendem a subestimar os efeitos benéficos do contato com a natureza, e que faz parte das características humanas uma certa inabilidade de "previsão" do afeto e do prazer que a natureza proporciona.

A prática do Banho de Floresta, ou *Shinrin-Yoku*, destaca-se como recurso de equilíbrio dos sinais vitais do organismo, além de fonte de relaxamento e apreciação do belo. Uma imersão num espaço verde, que pode acontecer no jardim de casa, num parque público ou numa floresta, trata-se de uma ação simples e de baixo custo, com retorno significativo para o bem-estar. As lacunas de espaços verdes nas cidades afetam os níveis de felicidade e satisfação com a vida dos habitantes. As cidades vêm privilegiando as coberturas de construção, em detrimento à criação e à preservação de espaços verdes. O Relatório Mundial da Felicidade 2020 cita que uma forma potencialmente econômica de aumentar a quantidade de espaços verdes nas cidades poderia ser a de transformar os terrenos atualmente baldios, que estão associados à redução da satisfação com a vida, em espaços verdes. Em cidades densamente construídas, onde nenhum terreno está disponível, inovações arquitetônicas, como jardins verticais, podem ser usadas. A edição 2020 do referido relatório destacou a importância da relação Meio Ambiente e Felicidade e divulgou estudos que confirmam a contribuição generosa da natureza na qualidade de vida das pessoas, de sua saúde e satisfação com a vida.

Apesar dos benefícios inegáveis da natureza para o ser humano, o contato com a natureza não é prazeroso e atraente para todas as pessoas. Muitas vezes incursões na natureza

são percebidas como ameaçadoras, devido à presença de certos animais, como cobras, por exemplo, e pelo risco de se machucar ou de se perder.

Há, ainda, prejuízos oriundos da desconexão com a natureza e de ambientes afetados pela poluição. Nas grandes cidades muitas vezes as pessoas não têm acesso nem visual a espaços verdes. Trabalham em edifícios “selados”, em salas sem vista para o exterior. Estudos comprovaram que não apenas o contato físico com o verde, mas mesmo a simples apreciação de vistas naturais ou de imagens de natureza já promovem o bem-estar. Governos deveriam facilitar e promover visitas a áreas naturais fora das cidades, considerando-as como ação de promoção do bem-estar mental da população. Além disso, esforços especiais devem ser feitos para apoiar a recreação ao ar livre de crianças e adolescentes em sociedades urbanizadas.

Recomenda-se que mais pesquisas sejam realizadas, com o intuito de explorar o impacto total e causal do ambiente natural sobre a felicidade humana e, em particular, a variedade de rotas e mecanismos pelos quais esse impacto é sentido. É importante saber em que níveis essa inter-relação ocorre, podendo variar desde a satisfação das necessidades básicas e impactos na saúde física até influências socioculturais e efeitos estéticos ou espirituais.

Cuidemos da natureza, já que a conexão homem-natureza pode ser uma forma de garantir a felicidade e a saúde dos seres humanos.

REFERÊNCIAS

- BASTAMI, M. A.; BAY, M. H.; SEDDIGHI, A. Relation of nature and environment with pleasant emotions of humans in daily life. **International Clinical Neuroscience Journal**, v. 3, n. 1, p. 32-38, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.22037/icnj.v3i1.13512>. Acesso em: 30 jun. 2021.
- BIMONTE, S.; FARALLA, V. Happiness and nature-based vacations. **Annals of Tourism Research**, v. 46, p. 176-178, 2014. Disponível em: [sci-hub.do/10.1016/j.annals.2014.02.002](https://doi.org/10.1016/j.annals.2014.02.002). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2014.02.002>.
- BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Rev. Odontol. Univ. Cidade São Paulo**, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Subsídios para construção da Política Nacional de Saúde Ambiental**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 56 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: https://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/subsi_miolo.pdf. Acesso em: 30 jun. 2021.
- CAPALDI, C. A.; DOPKO, R. L.; ZELENSKI, J. M. The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. **Frontiers in Psychology**, v. 5, 2014. Disponível em: [sci-hub.do/10.3389/fpsyg.2014.00976](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>.
- CARTWRIGHT, B. D. S.; WHITE, M. P.; CLITHEROW, T. J. Nearby nature “buffers” the effect of low social connectedness on adult subjective wellbeing over the last 7 days. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 6, p. 1238, 2018. Disponível em: [sci-hub.do/10.3390/ijerph15061238](https://doi.org/10.3390/ijerph15061238). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061238>.
- CLIFTON, J. Who are the happiest people in the world? The swiss or latin americans? **Gallup blog**, April 24, 2015. Disponível em: <https://news.gallup.com/opinion/gallup/182843/happiest-people-world-swiss-latin-americans.aspx>. Acesso em: 30 jun. 2021.
- DE VRIES, S.; NIEUWENHUIZEN, W.; FARJON, H.; van HINSBERG, A.; DIRKX, J. In which natural environments are people happiest? Large-scale experience sampling in the Netherlands. **Landscape and Urban Planning**, v. 205, p. 103972, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103972>. Acesso em: 30 jun. 2021.
- DE VRIES, S.; VERHEIJ, R. A.; GROENEWEGEN, P. P.; SPREEUWENBERG, P. Natural environments— healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. **Environment and Planning A**, v. 35, p. 1717-1731, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1068/a35111>. Acesso em: 30 jun. 2021.
- DEUTSCHE WELLE. **Finlândia é o país mais feliz do mundo, mostra relatório**. Notícias, Mundo, 19 mar. 2021. Disponível em: <https://www.dw.com/pt-br/finl%C3%A2ndia-%C3%A9-o-pa%C3%ADs-mais-feliz-do-mundo-mostra-relat%C3%B3rio/a-56935927>. Acesso em: 30 jun. 2021.

DIENER, E. Assessing subjective well-being: progress and opportunities. **Social Indicators Research**, v. 31, n. 2, p. 103-157, 1994. Disponível em: <http://www.jstor.org/stable/27522740>. Acesso em: 30 jun. 2021.

EASTERLIN, R. A. **Does economic growth improve the human lot?** Some empirical evidence. University of Pensilvania, 1974. Disponível em: <http://graphics8.nytimes.com/images/2008/04/16/business/Easterlin1974.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2021.

FRANKL, V. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 52. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2021.

HAKOKÖNGÄS, E.; PUHAKKA, R. Happiness from nature? Adolescents' Conceptions of the relation between happiness and nature in Finland. **Leisure Sciences**, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/01490400.2021.1877584>. Acesso em: 30 jun. 2021.

HANSEN, M. M.; JONES, R.; TOCCHINI, K. Shinrin-Yoku (forest bathing) and nature therapy: a state-of-the-art review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 8, p. 851, 2017. Disponível em: [sci-hub.do/10.3390/ijerph14080851](https://doi.org/10.3390/ijerph14080851). Acesso em: 30 jun. 2021.

HEADEY, B.; YONG, J. Happiness and longevity: unhappy people die young, otherwise happiness probably makes no difference. **Social Indicators Research**, v. 142, v. 2, p. 713-732, 2019. <https://doi.org/10.1007/s11205-018-1923-2>.

HOWELL, A. J.; PASSMORE, H.-A.; BURO, K. Meaning in nature: meaning in life as a mediator of the relationship between nature connectedness and well-being. **Journal of Happiness Studies**, v. 14, n. 6, p. 1681-1696, 2012. Disponível em: [sci-hub.do/10.1007/s10902-012-9403-x](https://doi.org/10.1007/s10902-012-9403-x). Acesso em: 30 jun. 2021.

KAHN JR., P. H.; SEVERSON, R. L.; RUCKERT, J. H. The human relation with nature and technological nature. **Current Directions in Psychological Science**, v. 18, n. 1, p. 37-42, 2009. Disponível em: [sci-hub.do/10.1111/j.1467-8721.2009.01602.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01602.x). Acesso em: 30 jun. 2021.

KAPLAN, R. The nature of the view from home: psychological benefits. **Environment and Behavior**, v. 33, n. 4, p. 507-542, 2001. Disponível em: [sci-hub.do/10.1177/00139160121973115](https://doi.org/10.1177/00139160121973115). Acesso em: 30 jun. 2021.

KIM, H.; LEE, S.; UYSAL, M.; KIM, J.; AHN, K. Nature-based tourism: motivation and subjective well-being. **Journal of Travel & Tourism Marketing**, v. 32, n. Sup1, p. S76-S96, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10548408.2014.997958>. Acesso em: 30 jun. 2021.

KOPMANN, A.; REHDANZ, K. A human well-being approach for assessing the value of natural land areas. **Ecological Economics**, v. 93, p. 20-33, 2013. Disponível em: [sci-hub.do/10.1016/j.ecolecon.2013.04.014](https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2013.04.014). Acesso em: 30 jun. 2021.

KREKEL, C.; KOLBE, J.; WÜSTEMANN, H. The greener, the happier? The effect of urban land use on residential well-being. **Ecological Economics**, v. 121, p. 117-127, 2016. Disponível em: [sci-hub.do/10.1016/j.ecolecon.2015.11.005](https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2015.11.005). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2015.11.005>.

MACKERRON, G.; MOURATO, S. Happiness is greater in natural environments. **Global Environmental Change**, v. 23, n. 5, p. 992-1000, 2013. Disponível em: [sci-hub.do/10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010](https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010>.

MAO, G. X.; LAN, X. G.; CAO, Y. B.; CHEN, Z. M.; HE, Z. H.; LV, Y. D.; WANG, Y. Z.; HU, X. L.; WANG, G. F.; YAN, J. Effects of short-term forest bathing on human health in a broad-leaved evergreen forest in Zhejiang Province, China. **Biomedical and Environmental Sciences**, v. 25, n. 3, p. 317-324, 2012. Disponível em [https://sci-hub.do/10.3967/0895-3988.2012.03.010](https://doi.org/10.3967/0895-3988.2012.03.010). Acesso em: 30 jun. 2021.

NIDUP, J.; FEENY, S.; SILVA, A. de. Improving well-being in Bhutan: a pursuit of happiness or poverty reduction? **Social Indicators Research**, v. 140, p. 79-100, 2017. Disponível em: [sci-hub.do/10.1007/s11205-017-1775-1](https://doi.org/10.1007/s11205-017-1775-1). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1775-1>.

NISBET, E. K.; ZELENSKI, J. M. Underestimating nearby nature: affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability. **Psychological Science**, v. 22, n. 9, p. 1101-1106, 2011. Disponível em: [sci-hub.do/10.1177/0956797611418527](https://doi.org/10.1177/0956797611418527). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.1177/0956797611418527>.

NISBET, E. K.; ZELENSKI, J. M.; MURPHY, S. A. Happiness is in our nature: exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. **Journal of Happiness Studies**, v. 12, n. 2, p. 303-322, 2010. Disponível em: [sci-hub.do/10.1007/s10902-010-9197-7](https://doi.org/10.1007/s10902-010-9197-7). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9197-7>.

PETERSON, C.; PARK, N.; SELIGMAN, M. E. P. Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. **Journal of Happiness Studies**, v. 6, n. 1, p. 25-41, 2005. Disponível em: [sci-hub.do/10.1007/s10902-004-1278-z](https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>.

PROYER, R. T.; GANDER, F.; WELLENZOHN, S.; RUCH, W. Nine beautiful things: a self-administered online positive psychology intervention on the beauty in nature, arts, and behaviors increases happiness and ameliorates depressive symptoms. **Personality and Individual Differences**, v. 94, p. 189-193, 2016. Disponível em: [sci-hub.do/10.1016/j.paid.2016.01.028](https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.028). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.028>.

RICARD, M. **Felicidade**: a prática do bem-estar. 3. ed. São Paulo: Palas Athena, 2012.

SERESINHE, C. I.; PREIS, T.; MOAT, H. S. Quantifying the impact of scenic environments on health. **Scientific Reports**, v. 5, n. 16899, 2015. Disponível em: [sci-hub.do/10.1038/srep16899](https://doi.org/10.1038/srep16899). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.1038/srep16899>.

SEYMOUR, V. The human–nature relationship and its impact on health: a critical review. **Frontiers in Public Health**, v. 4, n. 260, 2016. Disponível em:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2016.00260/full>. Acesso em: 30 jun. 2021.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00260>.

SIFFERLIN, A. The healing power of nature. **Time, Health**, July 14, 2016. Disponível em:
<https://time.com/4405827/the-healing-power-of-nature>. Acesso em: 30 jun. 2021.

SITHEY, G.; THOW, A.-M.; LI, M. Gross national happiness and health: lessons from Bhutan. **Bull World Health Organ**, v. 93, p. 514, 2015. Disponível em:
<https://scielosp.org/article/bwho/2015.v93n8/514-514/en>. Acesso em: 30 jun. 2021.
<https://doi.org/10.2471/BLT.15.160754>.

ULKHAQ, M. M.; ADYATAMA, A. Clustering countries according to the world happiness report 2019. **Engineering and Applied Science Research**, v. 48, n. 2, p. 137-150, 2021. Disponível em: <https://www.tci-thaijo.org/index.php/easr/index>. Acesso em: 30 jun. 2021.

ULRICH, R. S. View through a window may influence recovery from surgery. **Science**, v. 224, n. 4647, p. 420-421, 1984. Disponível em: [sci-hub.do/10.1126/science.6143402](https://doi.org/10.1126/science.6143402). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>.

ULRICH, R. S.; SIMONS, R. F.; LOSITO, B. D.; FIORITO, E.; MILES, M. A.; ZELSON, M. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. **Journal of Environmental Psychology**, v. 11, n. 3, p. 201-230, 1991. Disponível em: [sci-hub.do/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7). Acesso em: 30 jun. 2021.
[https://doi.org/10.1016/s0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/s0272-4944(05)80184-7).

VAN HERZELE, A.; DE VRIES, S. Linking green space to health: a comparative study of two urban neighbourhoods in Ghent, Belgium. **Population and Environment**, v. 34, n. 2, p. 171-193, 2011. Disponível em: [sci-hub.do/10.1007/s11111-011-0153-1](https://doi.org/10.1007/s11111-011-0153-1). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.1007/s11111-011-0153-1>.

WHR - WORLD HAPPINESS REPORT 2020. **Chapter 5: how environmental quality affects our happiness**. 20 mar. 2020. Disponível em:
<https://worldhappiness.report/ed/2020/how-environmental-quality-affects-our-happiness>. Acesso em: 30 jun. 2021.

WILSON, E. O. **Biophilia**. Cambridge: Harvard University Press, 1984.

YANG, F. Y.; KNOBE, J.; DUNHAM, Y. Happiness is from the soul: the nature and origins of our happiness concept. **Journal of Experimental Psychology**, v. 150, n. 2, p. 276-278, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000790>. Acesso em: 30 jun. 2021.

ZELENSKI, J. M.; NISBET, E. K. Happiness and feeling connected: the distinct role of nature relatedness. **Environment and Behavior**, v. 46, n. 1, p. 3-23, 2014. Disponível em: [sci-hub.do/10.1177/0013916512451901](https://doi.org/10.1177/0013916512451901). Acesso em: 30 jun. 2021.
<https://doi.org/10.1177/0013916512451901>.

ZHANG, X.; ZHANG, X.; CHEN, X. Happiness in the air: how does a dirty sky affect mental health and subjective well-being? **Journal of Environmental Economics and Management**, v. 85, p. 81-94, 2017. Disponível em: [sci-hub.do/10.1016/j.jeem.2017.04.001](https://doi.org/10.1016/j.jeem.2017.04.001). Acesso em: 30 jun. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.jeem.2017.04.001>.