

A COVID-19 e o chamado de Gaia: felicidade, bem-estar, saúde mental, lazer e turismo de natureza

COVID-19 and the call of Gaia: happiness, well-being, mental health, leisure and tourism in nature

Iara Brasileiro

GNH [FIB] is the bridge between the fundamental values of kindness, equality and humanity. (His Majesty the King Jigme Khesar Namgyel Wangchuck, Bhutan)

Resumo

Desde que a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a pandemia gerada pelo vírus SARS-CoV-2 (causador da COVID-19), em março de 2020, a humanidade ficou refém de um micro-organismo que nos tem desafiado diuturnamente. Entre as medidas tomadas para evitar maior propagação do vírus e do contágio, o isolamento ou o distanciamento social foi o mais severo e difícil para a quase totalidade das pessoas. Passamos a viver de um outro jeito. A literatura científica publicada, nesses dois anos, está repleta de artigos que tratam dos muitos males causados pela doença, seus reflexos econômicos, sociais e psicológicos. Ansiedade, depressão, tristeza, tédio, medo, e raiva são alguns dos sentimentos e emoções relatados ao longo desse período de dor, perdas e luto por todo o mundo. Tendo como pano de fundo esse quadro de alto comprometimento da nossa saúde física e mental causado pela COVID-19, nesse capítulo, faz-se uma reflexão teórica sobre os conceitos de felicidade, bem-estar e lazer, à luz da Psicologia Positiva e da Ecopsicologia. Esses temas são trazidos à discussão sob o olhar de autores de diferentes áreas de estudo como a Biologia, a Neurobiologia e a Psicologia. Gaia, a Terra, tem sido severamente impactada por nós, humanos, e as consequências disso são diversas e preocupantes. Os benefícios dos contatos com a natureza para a saúde integral das pessoas ficam evidenciados em inúmeras investigações levantadas em periódicos, e outros formatos de publicações nacionais e internacionais. A partir desses dados, a Ecopsicologia e o turismo de natureza (aqui entendido como aquele em que o ativo natural é a principal motivação para a viagem) se apresentam como prováveis opções para a recuperação da nossa saúde mental.

Palavras-chave: COVID-19; Felicidade e Bem-estar; Saúde Mental; Lazer; Turismo de Natureza.

Abstract

Since the World Health Organization declared the pandemic caused by the SARS-CoV-2 virus (COVID-19) in March 2020, humanity has been hostage to a microorganism that has challenged us daily. Among the measures taken to prevent the further spread of the virus and contagion, isolation or social distancing was the most severe and difficult for almost all people. We started to live differently. The scientific literature published in these two years is full of articles dealing with the many ills caused by the disease, and its economic, social, and psychological consequences. Depression, sadness, boredom, fear, and anger are some of the feelings and emotions reported throughout this period of pain, loss, and grief throughout the world. Against the backdrop of this highly compromised picture of our physical and mental health caused by the COVID-19 pandemic, this chapter presents a theoretical reflection on the concepts of happiness, well-being, and leisure, in the light of Positive Psychology and Ecopsychology. These themes are brought to the discussion under the eyes of different authors from different areas of study such as Biology, Neurobiology, and Psychology. Gaia, the Earth, has been severely impacted by us humans, and the consequences of this are diverse and worrying. The benefits of contact with nature for the integral health of people are evidenced in numerous studies consulted in periodicals and other formats of national and international publications. From these data, Ecopsychology and nature tourism (here understood as the one in which the natural asset is the main motivation for the trip) are presented as probable options for the recovery of our mental health.

Keywords: COVID-19; Happiness and Well-being; Mental Health; Leisure and Tourism in Nature.

Introdução

Em busca de resposta a questões corriqueiras e simples que nos fazemos cotidianamente, do tipo: como passo os meus dias? O que me dá prazer?, o psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi escreveu, em 1990, *Flow – the Psychology of Optimal Experience* (traduzido no Brasil, como *A Descoberta do Fluxo*, em 1999). Csikszentmihalyi observou que, em muitas ocasiões e em inúmeras vezes, vivemos sem tomar consciência do que fazemos, pois nem sempre fazemos contato com nossas emoções. Por conta dessa desatenção, entende o autor, “oscilamos entre dois extremos”: de um lado, vivemos imersos na ansiedade do nosso trabalho e na pressão das nossas obrigações; de outro, vivemos o tédio passivo do nosso lazer. Nessa obra, a vida cotidiana é sistematizada em atividades produtivas (trabalhar, falar, comer, por exemplo); atividades de manutenção (como os cuidados com a casa, as compras, dirigir e se locomover); e atividades de lazer (dedicadas aos nossos *hobbies*, aos contatos sociais, ao repouso, à TV e leitura, dentre outras). De acordo com as pesquisas discutidas por Csikszentmihalyi (1990), essas atividades ocorrem em uma

proporção de 42%, 31% e 27%, respectivamente. Ou seja, gastamos mais tempo nas atividades produtivas. Se isso significa muito ou pouco, sempre dependerá da perspectiva, pois nosso cotidiano não se define apenas pelo que fazemos, mas, também, por nossa companhia, com quem estamos.

Os resultados da pesquisa de Csikszentmihalyi demonstraram que aquelas atividades produtivas melhoram nossa capacidade de concentração, fornecendo-nos um nível médio de fluxo; as atividades de manutenção têm uma contribuição pequena. Por outro lado, as chamadas atividades de lazer parecem ser especialmente úteis na geração de motivação (fluxo), principalmente quando nos dedicamos aos nossos *hobbies*, esportes ou a conversas com amigos. De acordo com essa teoria, as experiências de fluxo ocorrem quando saímos da rotina, quando fazemos coisas diferentes, ou seja, quando oscilamos entre uma atividade e outra. No entanto, os dados indicam que as atividades a que menos tempo nos dedicamos seriam aquelas que mais nos motivariam, que nos colocariam em contato com nossas emoções, aquelas que nos fariam “oscilar”.

Assim, a “vida” é entendida no *Fluxo* não somente como os processos químicos que ocorrem no nosso corpo, na interação dos órgãos e seu funcionamento, mas, também, pela organização da informação que a cultura nos imprime. Dessa forma, a real “qualidade de vida” é determinada por nossos pensamentos e emoções; pelas interpretações que fazemos dos processos biopsicossociais e, mesmo, químicos.

Nos últimos dois anos, o mundo tem vivido um dos seus momentos mais difíceis e complexos. Desde que a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a pandemia provocada pelo vírus SARS-CoV-2¹ (o vírus causador da COVID-19), em março de 2020, a humanidade ficou refém de um micro-organismo que nos tem desafiado diuturnamente, sem trégua (OPAS, 2020). Entre as medidas tomadas para evitar maior propagação e contágio, o isolamento ou o distanciamento social foi o mais severo e difícil para a quase totalidade das pessoas, uma vez que o ir-e-vir natural e livre foi-nos abruptamente retirado. Passamos a “ficar em casa”. Um novo jeito de trabalhar, de comprar, de conversar. Um novo jeito de viver. Pior ainda: assustados, com medo de algo que sequer podemos ver sem a ajuda de microscópios eletrônicos, mas cujos estragos nos causam tanto sofrimento.

Enquanto os cientistas se debruçavam sobre o novo “inimigo”, tivemos tempo, como humanidade, para refletir. Gaia, a Terra, está sofrendo, há muitos anos, com nossas intervenções desmesuradas, sem limites². O equilíbrio dos ecossistemas, que garante a vida a todas as espécies animais e vegetais, está ameaçado. Atwoli et al. (2021) alertaram para o impacto do aquecimento global e a destruição dos ecossistemas sobre a saúde, considerando que a perda da biodiversidade traz grandes e irreversíveis riscos à vida na Terra.

Estamos inseguros. Temos raiva. Experimentamos o tédio além da conta. Somos impotentes. Estamos frustrados. Temos medo. Vivemos mergulhados nas nossas emoções e sentimentos. Esse “novo” vírus nos colocou diante de nós mesmos. O que fazer? Diante de tanta pressão externa e interna, e agora, forçada e forçosamente com tempo e sem

desculpas para não entrarmos em contato conosco mesmos, desabamos. Tivemos que encarar as dificuldades do trabalho ou a falta dele; colegas tão estressados como nós; filhos em casa; tarefas domésticas. Luto, dor e sofrimento. Sobrecarga de emoções e, muitas vezes, de trabalho. Adoecemos, quando não da COVID-19, de esgotamento mental.

A literatura científica está repleta de artigos que tratam dos muitos males causados pelo SARS-CoV-2: não somente sobre a doença e seus possíveis tratamentos, como seus reflexos econômicos³, sociais e psicológicos. Aqui nos interessa refletir sobre os danos psicológicos causados pela doença e nossa relação com a natureza como uma possibilidade de nos reconectarmos com ela e com nossas emoções. São incontáveis os momentos em que nós próprios sentimos ou ouvimos relatos de familiares, conhecidos ou desconhecidos trazidos pela mídia, sobre depressão, ansiedade e nervosismo, sono alterado e tristeza causados pela nova doença. Sem dúvida, nossa saúde mental foi e está fragilizada. Diante desse quadro de medo e dor, de distanciamento social e de todos os outros problemas dos quais citei apenas alguns, ouvimos relatos de que, ao redor do mundo, muitos foram os que, ao menor sinal da possibilidade de “sair de casa” se mudaram das grandes cidades para localidades menos agitadas; visitaram parques e praias mais isoladas, foram em busca da natureza. Esse movimento interno e externo, esse fluxo em busca de água, árvores, pássaros e sossego me fez pensar na felicidade, na saúde, na natureza e no quanto havíamos nos distanciado de tudo isso e, portanto, de nós mesmos. Fui buscar nas minhas origens de bióloga as explicações que as diferentes áreas de conhecimento nos dão sobre esses temas.

Nesse contexto, o objetivo do presente capítulo é o de refletir sobre possíveis relações entre felicidade, bem-estar, saúde mental, lazer e turismo de natureza, durante a pandemia de COVID-19 e sua possível repercussão no período pós-pandêmico. Para essa reflexão teórica, foi necessário buscar autores que tratam, primeiramente, dos conceitos dessas categorias; em seguida, busquei contextualizar e cotejar essas questões no momento da pandemia para, por fim, relacioná-las. Não se trata, aqui, de revisões bibliográficas sobre os temas escolhidos para a reflexão, mas de uma busca por publicações que pudessem embasar minha argumentação. Para tanto, a pesquisa bibliográfica foi realizada em periódicos nacionais e internacionais, assim como em livros e publicações em outros diferentes suportes.

Contextualizados a pandemia e os temas aos quais pretendo relacioná-la e discutir neste capítulo, é importante apresentar os temas apontados no objetivo geral.

Lazer, Saúde mental, Felicidade e Bem-estar

Para um melhor entendimento da linha de raciocínio até aqui proposta e conduzida, os tópicos serão primeiramente caracterizados e, em seguida, relacionados entre si e ao objetivo da reflexão.

Lazer

A temática do lazer tem sido estudada cientificamente desde o século XIX, sob a perspectiva da Sociologia, da Economia e da Psicologia, para citar algumas áreas. Do ponto de

vista psicológico, o lazer se caracteriza como a satisfação de uma necessidade humana complexa, colocada em prática por meio de experiências definidas como prazerosas por cada indivíduo, portanto, pessoal e individual. Logo, cada um define o lazer de acordo com suas preferências e conforme os recursos de que dispõe. Sendo assim, cada um valorizará os resultados de acordo com seu próprio sistema de avaliação, que, por sua vez, também poderá variar. Dessa forma, o caráter de lazer da atividade resultará do significado que a pessoa atribuirá à atividade, e, não, à atividade em si. Isso quer dizer que uma mesma atividade pode ser vivenciada por alguém como uma obrigação e, por outra pessoa, como lazer (Nunes & Hutz, 2014; Witt & Bishop, 2009).

É interessante notar que Nunes e Hutz (2014) realizaram levantamento de artigos científicos publicados na temática “lazer”, utilizando-se da base de dados da Biblioteca Virtual de Saúde. Os autores mostraram que, nos últimos anos, houve uma diminuição de trabalhos nas áreas anteriormente mais dedicadas ao assunto, como a Sociologia e a Economia (Dumazedier, 1974; Peixoto, 2007), com aumento significativo de estudos nos campos da Educação Física, Psicologia, Epidemiologia, Enfermagem e Nutrição. O estudo apontou “uma nova configuração dos estudos do lazer” que, de acordo com Nunes e Hutz (*op. cit.*), aparentemente, concentram-se nos “benefícios físicos gerados com as práticas do lazer”. Ainda nesse trabalho de revisão, estes autores registraram a ausência de articulação ou “interlocação entre áreas” e sinalizaram a necessidade de “investigações mais amplas e aprofundadas sobre o lazer”. Ademais, sugeriram a intensificação da proximidade entre a Sociologia e a Psicologia, com vistas à compreensão das motivações, benefícios e riscos relacionados às práticas de lazer. As pesquisas atuais parecem ter se restringido aos resultados físicos obtidos com os exercícios. Aspectos importantes da temática, antes tratados por Dumazedier (1974), Csikszentmihalyi (1999), De Masi (2000), Dik e Hansen (2008), e Rhoden (2009), os benefícios psicológicos, o aumento da qualidade de vida e dos *níveis de felicidade*, e da ocorrência de experiências autotélicas⁴ durante as atividades de lazer parecem ter sido deixados de lado nos últimos enfoques das pesquisas. Talvez fosse interessante que se buscasse os “aspectos menos ‘visíveis’ no estudo do lazer” (Nunes & Hutz, 2014).

Voltando a Csikszentmihalyi e sua teoria, só somos felizes quando vivenciamos “experiências de fluxo”, ou seja, quando o que sentimos e desejamos estão em sintonia. Em *A Descoberta do Fluxo*, considera-se que o fluxo ocorre quando uma pessoa recebe uma retroalimentação imediata sobre seu desempenho (conhecimentos, habilidades e atitudes) no momento que busca superar um desafio. Se esse desafio for muito alto, essa pessoa poderá ficar frustrada, preocupada e ansiosa. Se for baixo demais, ficará relaxada e, depois, entediada. Um dia típico de nossas vidas será exatamente assim: pleno de “ansiedade e tédio”. Daí que as experiências de fluxo propiciam possibilidades para a oscilação necessária a uma vida autotélica, ou seja, que se realiza por si mesma, e que tem a *experiência* como meta principal.

Nesse ponto, pode-se trazer à discussão a contribuição de Joffre Dumazedier (1974) para quem o lazer apresenta três funções principais: divertimento, descanso e desenvolvimento

pessoal. Na perspectiva sociológica desse autor, o lazer se relaciona ao tempo dedicado para a realização da pessoa como fim último. O sociólogo francês sugeriu que o lazer acontece quando nos entregamos a alguma ocupação, seja para nos divertir, entreter, criar algo ou participar de alguma ação social de forma voluntária e desinteressada. Se examinada à luz do *fluxo*, as experiências se tornam autotélicas quando uma atividade é realizada por si mesma, quando não há motivação externa ou um objetivo “utilitário”. Se a motivação for intrínseca, e em situações desafiadoras, a sensação de bem-estar será maior. Aprofundando esse raciocínio, se as atividades/experiências de lazer se tornarem experiências de fluxo, poderão estimular o bem-estar, já que a pessoa estará diante de algo voluntário que demanda alta concentração/motivação (Rhoden, 2009).

Puig e Trilla (2004), por seu turno, consideraram o “ócio” sob a mesma ótica que a Sociologia tem do lazer. Assim, o ócio acontece quando a pessoa, em seu tempo livre, decide o que quer fazer e obtém prazer nessa escolha. Dissertaram, ainda, que o ócio não significa “não fazer nada”, mas realizar atividades cuja razão se encontra nelas mesmas. Dessa forma, lazer e ócio podem ser vistos como sinônimos. A longo prazo, essa “prática do ócio” permitiria que desenvolvêssemos habilidades sociais e pessoais que nos levariam a buscar as metas que sempre planejamos para nossa existência (Monteagudo, 2008). Outros autores, como De Masi (2000), Albornoz (2008, 2009, 2010), e Aquino e Martins (2007) poderiam ser chamados à presente discussão, com seus estudos da relação entre o ócio/lazer e a sociedade de consumo.

O sociólogo canadense Robert Stebbins (2014), em seu artigo *Lazer e Felicidade*, afirmou que “o lazer pode gerar felicidade, mas não é a própria felicidade”, porquanto esta constitui um “estado de espírito, componente do bem-estar emocional”. Entendeu, por outro lado, que o lazer seja uma atividade, aquilo que fazemos no nosso tempo livre e que torna a vida “atrativa e interessante”. Completou que “podemos nos descrever como ‘felizes’, mas não podemos dizer que somos ‘lazer’”. Para o autor, uma vez que nem toda atividade de lazer resulta em felicidade, algumas pessoas o consideram apenas “um pouco melhor que o tédio”. Stebbins (2014) concluiu seu artigo considerando que embora o lazer não seja a felicidade, ele claramente desempenha um papel fundamental na sua geração e que, por essa razão, não devemos perder de vista essa relação como uma das “esferas mais vibrantes da vida”. Fazê-lo seria perder a oportunidade de promover a relevância do lazer para as pesquisas científicas e para o público em geral.

Outro autor que pode ser chamado à discussão é Martin Seligman (2011) que elevou o patamar do argumento quando discutiu a felicidade “autêntica”. Apesar de Seligman não ter feito referência direta ao lazer, no entendimento de Stebbins (2014), a observação “abre a porta para a relação central entre lazer e felicidade”, e amplia a discussão sobre o tempo livre e a adequação do termo “autêntico”. Em sua argumentação, terminou por nomear Mihaly Csikszentmihalyi e seus estudos sobre o fluxo (*flow*); citou, ainda, o livro *Happiness: Lessons from a new Science* em que o economista Richard Layard (2005) fez incursões no campo da felicidade com base em estudos realizados pela Psicologia, Neurociência, Sociologia e Economia Aplicada.

Nesse ponto, talvez se possa fazer uma pequena digressão para comentar brevemente sobre um dos índices utilizados atualmente para as métricas definidoras das riquezas das nações – a Felicidade Interna Bruta (FIB/GNH). Sugerido em 1972 pelo Quarto Rei Dragão, chefe de Estado do Butão, o FIB se contrapõe ao modelo socioeconômico moderno baseado no acúmulo de bens de consumo. Ao contrário do PIB (Produto Interno Bruto), o novo modelo tem sua referência na felicidade da população, levando em conta conceitos psicológicos, culturais, ambientais e espirituais. Reconhecido pela Organização das Nações Unidas (ONU), esse índice utiliza os seguintes indicadores: bem-estar psicológico; saúde; uso do tempo; educação; diversidade cultural e resiliência; boa governança; vitalidade comunitária; diversidade ecológica e resiliência; e padrão de vida (CBS, s.d; CBS/GNH⁵, 2012). Vale lembrar aqui que esse conceito já fazia parte do código legal do Reino do Butão desde 1729, quando da sua unificação, que estabelecia: “se o Governo não consegue criar felicidade (*dekid*) para seu povo, não há nenhum propósito para a existência desse Governo” (CBS, 2012, p. 14).

Essa foi uma breve contextualização dos estudos sobre o lazer e seu entendimento à luz da teoria do fluxo desenvolvida por Mihalyi Csikszentmihalyi e outros estudiosos de uma área relativamente recente de pesquisa, a Psicologia Positiva, que surge como um campo de estudo que busca “entender o que torna a vida interessante e o que faz com que ela valha a pena ser vivida” (Stocchero, 2012). Esse novo paradigma da Psicologia vem conquistando credibilidade, investigando as experiências positivas subjetivas (como contentamento, perseverança, autodeterminação e criatividade), buscando fundamentos em pesquisas empíricas que testam hipóteses e são baseadas em dados⁶ (Pacico & Bastianello, s.d.; Reppold et al., 2019; Scorsolini-Comin & Santos, 2010a; Zanon et al., 2013). Outros enfoques de estudo são o econômico, entendido como oposto ao âmbito do trabalho profissional, em momentos de não-trabalho (Barbosa, 2018) e o do ócio (Aquino & Martins, 2007). A abordagem sociológica pode ser exemplificada no trabalho de Dumazedier (1974); a do ócio com o De Masi (2000).

Dessa forma, se por outro lado ainda, o lazer pode ser visto apenas por seu aspecto voltado ao consumismo e hedonismo, se forem considerados alguns dos aspectos relacionados anteriormente, também poderá, paradoxalmente, trazer contribuições para o desenvolvimento pessoal, por meio da arte e da cultura (Gomes, 2014). O lazer se constitui de atividades que praticamos em nosso tempo livre, esperando que tornem nossa vida atrativa e interessante. Felicidade é um estado de espírito, componente do bem-estar emocional (Paludo & Koller, 2007). Estudar essa relação significa buscar entender as afinidades e a importância da vida humana em sua inteireza.

Saúde Mental e Felicidade

Scorsolini-Comin e Santos (2010b) realizaram uma revisão de literatura sobre felicidade e promoção de saúde. Neste estudo, marcaram a mudança de foco das pesquisas sobre o tema, a partir da proposta da Psicologia Positiva iniciada na década de 1990, quando se buscou enfatizar a promoção da saúde e os aspectos positivos do ser humano, em detrimento da reparação dos aspectos negativos e das doenças. A temática da felicidade

é, muitas vezes, tratada como “bem-estar subjetivo” (BES). Os autores notaram, ainda, que nos últimos anos, noções como qualidade de vida, satisfação e promoção da saúde têm surgido em associação ao conceito de felicidade, que é uma experiência individual: a pessoa é quem reporta o que sente e, portanto, seu grau de satisfação. Nesse trabalho de sistematização/comparação entre a literatura nacional e a internacional sobre o tema, ficou claro que algumas questões conceituais e metodológicas ainda restam por ser resolvidas. A produção nacional ainda é incipiente.

De acordo com Scorsolini-Comin e Santos (2010b), felicidade “pode ser definida como a predominância da frequência de ocorrência de experiências emocionais positivas sobre as negativas”. Em relação à “qualidade de vida”, esses pesquisadores subdividiram o conceito em duas dimensões: bem-estar objetivo (*welfare*) que se refere à renda, educação, saúde, lazer, transporte, por exemplo; e bem-estar subjetivo (*well-being*), este exemplificado pelas experiências subjetivas. O BES tem como objetivo principal compreender a avaliação que as pessoas fazem de suas vidas e recebe outros nomes como: felicidade, satisfação, estado de espírito.

São as emoções – boas ou ruins – que experimentamos todos os dias que nos indicam que estamos “vivos”: uma hora estamos alegres, em outras estamos tristes, sentimos raiva, frustração ou satisfação. Muitas vezes, ao longo do dia, vivenciamos várias dessas emoções como se estivéssemos em uma gangorra que não para. São os estímulos que nos fazem reagir ao ambiente e às outras pessoas, e a maneira com que lidamos com nossas emoções é que nos dirá sobre a nossa saúde mental. A OMS (2020) considera a saúde mental como o “bem-estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade”. Gro Brundtland (2002), na mensagem de abertura do Relatório da OMS, escreveu ser necessária a compreensão de que “fatores genéticos, biológicos, sociais e ambientais se juntam para causar doenças da mente e do cérebro”. Ao considerar a indissociabilidade entre saúde mental e saúde física afirmou: “para mim, falar sobre saúde sem falar em saúde mental é como afinar um instrumento e deixar algumas notas dissonantes”.

A evolução das pesquisas biológicas, particularmente da Biologia Molecular, tem mostrado a complexidade do funcionamento do cérebro no controle mental e comportamental. Definir o que seja saúde mental (UFMG, 2019) é algo complexo, mas é fato que ela é muito mais que a “ausência de perturbações mentais”. É no cérebro que se combinam e se decodificam as informações internas, genéticas, bioquímicas e moleculares com aquelas que são geradas no exterior. Para tanto, há nesse órgão, altamente especializado, os neurônios e a neurógliia. Interessam-nos, aqui, os neurônios, células responsáveis por enviar e receber os impulsos e sinais nervosos liberados nas sinapses neuronais. Esses circuitos são os responsáveis pelos nossos complexos processos mentais e comportamentais. Reconhece-se, atualmente, que o que pensamos e sentimos impacta nossa saúde física da mesma forma que nossa saúde exerce influência sobre nosso bem-estar mental, pois a maioria das funções do nosso organismo é controlada pelo sistema nervoso (cujas principais células

são os neurônios) e pelo sistema endócrino, constituído por vários tipos de glândulas, por sua vez, produtoras de vários tipos de hormônios. Dessa forma, o cérebro humano está constantemente nessa espécie de ciranda, nesse carrossel de impulsos nervosos que resulta nas nossas ações, locomoção e pensamento, assim como nas nossas manifestações de alegria, tristeza ou preocupação. Para que essa comunicação seja eficaz, os neurônios produzem moléculas “sinalizadoras” – os neurotransmissores. Dentre eles, podem ser citados:

- A acetilcolina – controla o funcionamento do estômago, baço, bexiga, fígado, glândulas sudoríparas, vasos sanguíneos e coração, além de auxiliar no aprendizado e no controle do tônus muscular e das emoções. A síntese da acetilcolina é, ainda, fundamental para os movimentos, a concentração e a memória;
- A noradrenalina – eleva a pressão sanguínea por meio da vasoconstrição periférica. Esse sinalizador também nos mantém alertas e nos garante boa memória;
- A dopamina – essencial para a execução de movimentos suaves e controlados, também é responsável pelo sentimento de euforia, além de ser capaz de acalmar a dor e aumentar o prazer;
- A serotonina – suas funções incluem o estímulo aos batimentos cardíacos e um forte papel nas ações contra a depressão;
- A endorfina – atua como um calmante natural e de alívio da dor, muitas vezes associada à dopamina. Dependendo dos níveis de concentração informará a sensação de prazer. A endorfina é responsável pelos sentimentos de euforia e êxtase⁷.

Efeitos da COVID-19 sobre a Saúde Mental

Apresentadas as interrelações já conhecidas entre os sistemas nervoso e endócrino, e nossas emoções, importa considerar alguns textos produzidos sobre os impactos causados pela pandemia de COVID-19 sobre nossa saúde mental.

Barros et al. (2020) analisaram as respostas de mais de 45 mil brasileiros em uma pesquisa sobre a “frequência de tristeza, nervosismo e alterações do sono durante a pandemia”. Relataram-se tristes ou deprimidos 40,4%; frequentemente ansiosos ou nervosos, 52,6% dos respondentes; 43,5% informaram o início de problemas de sono; e 48%, com problemas de sono preexistentes, disseram que seu problema havia se agravado. Também em publicação de 2020, Cullen et al. (2020) relataram que, em janeiro e fevereiro desse mesmo ano, 1210 chineses de 194 cidades responderam sobre sua saúde: 54% informaram impactos psicológicos; 29% reportaram sintomas de ansiedade; e 17% informaram sintomas de depressão. Os autores reiteraram a necessidade de atenção imediata aos doentes nos hospitais, mas destacaram os cuidados com a saúde física e mental dos profissionais de saúde, diretamente em contato com a doença e os enfermos.

O periódico inglês *The Lancet* publicou, em março de 2020, um trabalho realizado por Brooks et al. (2020) acerca dos impactos psicológicos da pandemia, particularmente, no que se refere à quarentena. Foram relatados efeitos psicológicos negativos que incluíram:

confusão, raiva e estresse pós-traumático. Os estressores informados foram: medo de infecção, frustração, tédio, informação inadequada, perda financeira e discriminação (estigma). Entre os trabalhos que visitei, alguns chamavam a atenção para efeitos psicológicos de longa duração. A Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS – (2021) destacou um estudo realizado pela *The Lancet Regional Health – Americas* (2022)⁸, que buscou “compreender melhor o impacto da pandemia na saúde mental da população”. Segundo a pesquisa, a ansiedade entre os canadenses quadruplicou como “resultado da pandemia”; mais de quatro em dez brasileiros tiveram problemas de ansiedade e os casos de depressão aumentaram cinco vezes no Peru, por exemplo. Para Anselm Hennis, Diretor de Doenças não transmissíveis e Saúde Mental da OPAS, “além de controlar o medo de adoecer e o trauma de perder entes queridos com o novo coronavírus, o povo das Américas tem sofrido com o desemprego, a pobreza e a insegurança alimentar, e o impacto adverso sobre a saúde mental foi generalizado”. O documento da OPAS faz considerações, ainda, sobre os problemas psicológicos enfrentados pelos que se infectaram com o novo coronavírus e suas conseqüentes sequelas, além de chamar a atenção para o aumento de casos de violência doméstica e outras mazelas relacionadas ao longo período de pandemia.

Bem-estar, Felicidade, Saúde Mental e Natureza

As páginas da rede mundial de computadores estão carregadas de informações mais ou menos leigas sobre os benefícios dos “hormônios da felicidade”. De outro lado, autores de textos acadêmicos, pesquisadores de diversas áreas, como Fisiologia, Educação Física e Psicologia, têm se debruçado em estudos e pesquisas para melhor conhecer os mecanismos de regulação e de atuação desses possíveis “marcadores”.

Hakoköngäs e Puhakka (2021) consideraram que, apesar de a literatura acerca dos benefícios que o contato com a natureza traz para o bem-estar e a saúde de adultos, crianças e adolescentes, ainda se conhece pouco sobre como as pessoas os percebem e como definem os efeitos da natureza em suas vidas no cotidiano. O trabalho foi realizado com adolescentes finlandeses, país detentor do título de “o mais feliz do mundo”, no período de 2018-2019, concedido pela *Sustainable Development Solutions Network*. A revisão bibliográfica realizada por esses autores é extensa e vale ser consultada pelos que se interessarem pelo assunto. Há excelentes indicações de leitura sobre as relações entre Natureza e Bem-estar; Natureza e Felicidade, temas que nos interessam no presente capítulo. Vale ressaltar uma das conclusões do artigo mencionado – Hakoköngäs e Puhakka (2021) – sobre a importância de não apenas construirmos parques urbanos – importantes, claro –, mas de “preservar ambientes naturais que gerem oportunidades para experienciar e explorar a natureza” (Rantala & Puhakka, 2019).

Chowdhury (2021), por sua vez, também destacou as relações entre bem-estar e práticas na natureza, citando trabalhos realizados em diferentes países, como China e Japão. Particularmente interessante foram os achados de Qing Li (2019): análises de sangue e urina dos envolvidos na pesquisa, após “banhos de floresta”⁹ japoneses, evidenciaram significativo aumento do número das células denominadas *natural killers*¹⁰ e de suas secreções, que conferem substantivo aumento da resposta imune. Penso ser fácil perceber

sua importância em tempos de COVID-19. Em uma pesquisa da qual participaram 48 jovens japoneses, Lee et al. (2014) concluíram que caminhar na floresta favorece o sistema nervoso parassimpático e suprime o sistema simpático promovendo o relaxamento cardiovascular, efeito esse que pode reduzir sintomas psicológicos negativos. Assim, a ciência tem evidenciado que estar na natureza impacta nossos cérebros e nosso comportamento, contribuindo para reduzir a ansiedade e o estresse, aumentando nossa capacidade criativa e nossa habilidade em nos conectarmos com outras pessoas (Suttie, 2016).

Resultados obtidos por Bratman et al. (2015) atestaram que uma caminhada de 90 minutos em um ambiente natural diminui tanto a “ruminação¹¹” como a atividade neural pré-frontal no córtex cerebral. Essa mesma reação não ocorre quando a caminhada é realizada em um ambiente urbano. Pesquisas recentes como a conduzida por Methorst et al. (2021) mostraram a relação entre a biodiversidade e o bem-estar. Nesse estudo, o bem-estar foi medido a partir de respostas pessoais de 26 mil cidadãos europeus sobre sua satisfação com a vida e a relação com a abundância de espécies de diversos grupos taxonômicos (animais, aves e árvores, por exemplo). Os resultados evidenciaram que a riqueza em espécies de aves foi positivamente associada ao nível de satisfação pessoal.

Para finalizar esse breve levantamento sobre bem-estar e saúde, trago a recente pesquisa de Costa et al. (2020) no Cerrado brasileiro. Os autores afirmaram desconhecer estudos no Brasil que vinculem experiências na natureza com o bem-estar. O trabalho foi desenvolvido com 33 sujeitos após 30 minutos de caminhada no Parque Nacional de Brasília, cotejados com também 30 minutos de caminhada na área central de Brasília/DF. Os resultados, autorrelatados, registraram “melhorias nos relatos emocionais após o contato com a natureza, enquanto a exposição urbana causou diminuições [sic] na felicidade”. Chamam atenção para a “relevância dos cenários naturais para o bem-estar cognitivo e emocional”¹².

Uma vez contextualizada a relação entre felicidade, bem-estar, lazer, saúde mental e atividades na natureza, resta fazer o penúltimo elo do raciocínio construído até aqui: que analogias poderíamos fazer entre esses conceitos e práticas, com o turismo, particularmente, com o Turismo de Natureza?

Turismo de Natureza, Pandemia de COVID-19 e Bem-estar/Felicidade

Foge ao objetivo da presente reflexão, a discussão conceitual de turismo e de suas diferentes práticas. Assim, adotarei o entendimento proposto na revisão bibliográfica efetuada por Martins e Silva (2018) para o Turismo de Natureza como “todo o turismo realizado em ambientes que têm na paisagem seu principal atrativo”.

Meyer et al. (2003) demonstraram o crescimento do “mercado das viagens de aventura”, apontando que entre anos 1992 e 1997, 98 milhões de adultos saíram nesse tipo de férias, em que foram incluídas atividades de *camping*, ciclismo, observação de aves, cavalgada, mergulho e escalada, entre outras. As autoras encontraram números expressivos: 46% da população praticaram aventuras *soft*, 16% escolheram aventuras *hard*¹³ e 13% optaram

por ambas.

A busca por “Turismo de Natureza” na rede mundial de computadores, em tempos de pandemia de COVID-19, resultou em artigos acadêmicos particularmente voltados à recuperação do setor turístico em um ambiente futuro, pós-pandêmico. São muitos os trabalhos que relacionam a “retomada” do turismo no mundo, por meio do ecoturismo, turismo de natureza, ou outras denominações, todas voltadas para o “verde”, para os espaços naturais. Esse seria, então, um dos principais motores da recuperação do turismo (Brasil, 2021).

A exploração bibliográfica demonstrou, também, que, com a pandemia, a busca por atividades de lazer, esporte e turismo em lugares abertos, a exemplo dos parques, foi intensificada, ao passo que as medidas de relaxamento do distanciamento social e a vacinação eram estabelecidas (Souza et al., 2021). Espaços verdes têm sido ressignificados, na medida em que são vistos como locais de possibilidade de menor contágio pelo SARS-CoV-2, uma vez que são abertos e ventilados. “A vontade de estar próximo a áreas verdes refletiu, inclusive, no mercado imobiliário, e a busca por imóveis com mais área útil e espaços verdes cresceu” (Summit Mobilidade Urbana, 2021). Interessante notar que essa mesma matéria chamou atenção para a desigualdade socioespacial, e consequente baixa acessibilidade aos parques e outras áreas verdes pela população mais pobre. Estatísticas do Reino Unido também apontaram para o aumento da procura por exercícios e espaços verdes (ONS, 2021). De igual modo, os impactos da COVID-19 sobre o setor de turismo foram abordados no relatório da *Adventure Travel Trade Association – ATTA – (2020a) – To Recovery & Beyond: The Future of Travel & Tourism in the Wake of COVID-19*¹⁴.

Ao longo dos dois últimos anos de pandemia, e principalmente em 2021, foi possível acompanhar pela mídia, em suas diversas modalidades, matérias sobre viagens para locais longe dos centros urbanos, em que os visitantes poderiam estar mais isolados, como determinado pelas normas sanitárias de segurança. Alguns *sites* pesquisados trouxeram matérias sobre o aumento dessa procura, como “Ecoturismo é opção na pandemia” (Diário do Comércio, 2021); “Turismo em meio à natureza é opção durante a pandemia” (CNU, 2021); “Turismo de aventura registra crescimento durante a pandemia” (Espaço Ecológico, 2021) ou na visão de futuro, como um segmento que poderá contribuir para a retomada das viagens, como “Ecoturismo no Brasil: a tendência que veio para ficar no pós-pandemia” (CNN Brasil, 2021); “*Tourism during a pandemic: looking to the future*” (GIZ, 2021).

Por fim, pensando no Turismo de Natureza e no que foi apresentado e discutido até aqui, considero importante mencionar a Ecopsicologia, termo criado por Theodore Roszak no livro *The voice of the Earth*. Para o historiador, as relações homem-natureza são indissociáveis e por isso, propõe que se olhe para a vida de maneira ecocêntrica, sistêmica, integradora – “a saúde mental humana é fundamental para a saúde do planeta”.

Comentei anteriormente sobre o “banho de floresta” (*shinrin-yoku*) praticado pelos japoneses. Notícias recentes, de 2021, informa que a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e o Instituto Brasileiro de Ecopsicologia, de Brasília firmaram acordo de parceria para

o desenvolvimento de pesquisas sobre essa prática. De acordo com a nota divulgada, a Fiocruz considera que essa iniciativa “é muito importante para o período pós-pandemia” da COVID-19, uma vez que a população tem sido fortemente pressionada pelo distanciamento social e que a “demanda por espaços abertos e áreas naturais” será grande. A Fiocruz considera, ainda, serem fundamentais as relações de saúde e meio ambiente, entendendo que as alterações ambientais afetam não somente a biodiversidade, mas também, a saúde das pessoas.

Esperança!...

Conclusão

O objetivo deste capítulo foi a reflexão sobre a felicidade, o lazer e o bem-estar; a saúde mental e o turismo de natureza, sob os impactos da pandemia de COVID-19. Iniciei com os conceitos trazidos pela Psicologia Positiva, que busca ressaltar os aspectos saudáveis mais do que a doença, passei pela discussão sobre bem-estar, felicidade, lazer e suas relações na convivência com a natureza. Apontei que a literatura é farta na demonstração de que somos mais saudáveis e nos sentimos mais felizes quando nos contactamos com o ambiente natural. Estudos confirmaram, ainda, que a pandemia causada pelo SARS-CoV-2 e o consequente distanciamento – e por vezes, o isolamento – social, custou-nos caro em termos de saúde mental. Ficamos deprimidos, a higiene do nosso sono já não é mais a mesma, a irritação e a frustração ganharam espaço em nossas vidas e no nosso cotidiano. Ficamos longe das pessoas e de Gaia, a Terra, e, por consequência, da natureza. Adoecemos.

Com certeza, a pandemia de COVID-19 trouxe um avanço excepcional nas pesquisas das Ciências Biológicas e da Saúde, no entendimento dos vírus e outros agentes patológicos, no desenvolvimento de vacinas e medicamentos, preparando-nos um pouco mais para o futuro. Mostrou-nos o quanto somos frágeis diante do desconhecido, seja ele um micro-organismo ou os nossos sentimentos e emoções. Vimos o quanto as ações destrutivas que cometemos sobre o planeta e na sociedade podem ter um preço muito alto, em vidas e em felicidade.

As pesquisas nos alertam sobre o nosso distanciamento de Gaia e suas consequências na nossa saúde e há dados já suficientemente robustos que nos mostram o quanto a proximidade com a natureza nos faz bem.

Gaia nos chama. Urgente!

Agradecimento

À Professora Helena Luna Ferreira pela leitura criteriosa e pelas sugestões que fez enquanto o capítulo era, ainda, apenas uma ideia e uma proposta inicial de reflexão.

Referências

- Abraham et al. (2021). COVID-19 pandemic impacts on conservation research, management, and public engagement in US national parks. *Biological Conservation*, 257, 109038. <https://doi.org/10.1016/j.biocon.2021.109038>
- Adventure Travel Association [ATTA] (2020a). *To Recovery & Beyond: The Future of Travel & Tourism in the Wake of COVID-19*. Recuperado em 21 novembro 2021 de <https://wttc.org/Initiatives/To-Recovery-Beyond>
- Adventure Travel Association [ATTA] (2020b). *New Opportunities Post Pandemic for Adventure-Nature Tourism*. Recuperado em 21 novembro 2021 de <https://www.adventuretravel.biz/education/webinars/new-opportunities-post-pandemic-for-adventure-nature-tourism>
- Albornoz, S.G. (2008). Sobre O direito à preguiça de Paul Lafargue. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 11(1), 1-17.
- Albornoz, S.G. (2009). Jogo e trabalho: do homo ludens, de Johann Huizinga, ao ócio criativo, de Domenico De Masi. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 12(1), 75-92. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v12i1p75-92>
- Albornoz, S.G. (2010). Tempo livre e humanização: dúvidas e esperanças ante as novas possibilidades de lazer. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 13(1), 89-101.
- Aquino, C.A.B., & Martins, J.C.O. (2007). Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. *Revista Mal-estar e Subjetividade*. VII(2), 479-500.
- Atwoli, L., Baqui, A.H, Benfield, T., Bosurgi, R., Godlee, F., Hancocks, S., Horton, R., Laybourn-Langton, L., Monteiro, C.A., Norman, I., Patrick, K., Praities, N., Rikkert, M., Olde, G.M., Rubin, E.J., Sahni, P., Smith, R., Talley, N.J., Turale, S., & Vazquez, D. (2021). Call for emergency action to limit global temperature increases, restore biodiversity, and protect health. *British Medical Journal*, 374(1734). <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.n1734>
- Barbosa, A.L.N.H. (2018). Tendências na alocação do tempo no Brasil: trabalho e lazer. *R. bras. Est. Pop*, 35(1), e0063. <http://dx.doi.org/10.20947/S102-3098a0063>
- Barros, M.B.A. [...], & Gracie, R. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiol Serv. Saúde*, Brasília, 29(4), e2020427. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>
- Brasil. (2021). *Guia de Retomada Econômica do Turismo*. Resumo Executivo. MEC/MTur. KPMG Consultoria Ltda. Brasília-DF. Julho de 2021. Recuperado em 10 jan 2022 de <https://www.gov.br/turismo/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/retomada-do-turismo/GuiaRetomadaEconmicadoTurismo.pdf>
- Bratman, G.N., Hamilton, J.P., Hahn, K.S., Daily, G.C., & Gross, J.J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings*

of National Academy of Sciences of The United States of America (PNAS), July 14,, 112(28), 8567-8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>.

Brooks, S.K, Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 10227, 395, 912–20. Recuperado em 10 jan 2022 de <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>.

Brundtland, G.H. (2002). *Relatório mundial da saúde mental: nova concepção, nova esperança*. Recuperado em 10 jan 2022 de https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf

Center of Bhutan Studies [CBS]. (s.d.). *Gross National Happiness Index Explained in Detail*. Recuperado em 10 jan 2022 de http://www.grossnationalhappiness.com/docs/GNH/PDFs/Sabina_Alkire_method.pdf

Center of Bhutan Studies [CBS]. (2012). *A Short Guide to Gross National Happiness Index*. Recuperado em 10 jan 2022 de <http://www.grossnationalhappiness.com/wp-content/uploads/2012/04/Short-GNH-Index-edited.pdf>

Central de Notícias Uninter [CNU]. (2021). Turismo em meio à natureza é opção durante a pandemia. Recuperado em 10 jan 2022 de <https://www.uninter.com/noticias/turismo-em-meio-a-natureza-e-opcao-durante-a-pandemia>

Chowdhury, M.R. (2021). The Positive Effects Of Nature On Your Mental Well-Being. *Positivepsychology.com*. Recuperado em 10 jan 2022 de <https://positivepsychology.com/positive-effects-of-nature/>

CNN Brasil. (2021). *Ecoturismo no Brasil: a tendência que veio para ficar no pós-pandemia*. Recuperado em 10 jan 2022 de <https://viagemgastronomia.cnnbrasil.com.br/noticias/ecoturismo-no-brasil-a-tendencia-que-veio-para-ficar-no-pos-pandemia/>.

Costa, A.B.S., Carvalho, M., Matos, V.O., & Brandão, R.A. (2020). Cognitive and emotional responses to urban and nature exposures in the Brazilian Cerrado. *Heringeriana*, 14(1), 21-32.

Csikszentmihalyi, M. (1992). *A psicologia da felicidade*. Editora Saraiva: São Paulo.

Csikszentmihalyi, M. (1999). *A descoberta do Fluxo – a Psicologia do Envolvimento com a vida cotidiana*. Ed. Rocco: Rio de Janeiro.

Cullen, W., Gulati, G., & Kelly, B.D. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(5), 311-312. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>

De Masi, D. (2001). *O ócio criativo*. Editora Sextante: Rio de Janeiro.

Diário do Comércio. (2021). Ecoturismo é opção na pandemia. Recuperado em 10 janeiro 2022 de <https://diariodocomercio.com.br/turismo/ecoturismo-e-opcao-na>

pandemia/#:~:text=Se%20durante%20esse%20per%C3%ADodo%20de,de%20fato%20uma%20boa%20op%C3%A7%C3%A3o

Dik, B.J., & Hansen, J.I.C. (2008). Following Passionate Interests to Well-Being.

Journal of Career Assessment. <https://doi.org/10.1177/1069072707305773>

Dumazedier, J. (1974). *Sociologia empírica do lazer*. Editora Perspectiva, SESC: São Paulo.

Espaço Ecológico (2021). Turismo de aventura registra crescimento durante a pandemia. Recuperado em 10 jan 2022 de <https://espacoecologico.com.br/turismo-de-aventura-registra-crescimento-durante-a-pandemia/>

Faro, A., Bahiano, M.A., Nakano, T.C., Reis, C., Silva, B.F.P, & Vitti, L.S. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia* (Campinas), 37, e200074. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>

Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit [GIZ] (2021). *Tourism during a pandemic: looking to the future*. Recuperado em 20 janeiro 2022 de <https://www.giz.de/en/mediacenter/98567.html>

Gomes, C.L. (2014). Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*. Belo Horizonte, 1(1), 3-20, jan./abr.

Hakoköngäs, E., & Puhakka, R. (2021). Happiness from Nature? Adolescents' Conceptions of the Relation between Happiness and Nature in Finland. *Leisure Sciences*. <https://doi.org/10.1080/01490400.2021.1877584>

Intergovernmental Panel on Climate Change [IPCC]. (2021). *Climate Change 2021: The Physical Science Basis*. Recuperado em 10 jan 2022 de <https://www.ipcc.ch/report/sixth-assessment-report-working-group-i/>

Layard, P.R.G. (2005). *Happiness: lessons from a new science*. Penguin Press: New York.

Lee, J., Tsunetsugu, Y., Takayama, N., Park, B-J., Li, S.Q.C., Komatsu, M., Ikei, H., Tyrväinen, L., Kagawa, T., & Miyaz, Y. (2014). Influence of Forest Therapy on Cardiovascular Relaxation in Young Adults. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Recuperado em 10 jan 2022 de <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2014/834360/>

Methorst, J., Rehdanz, K., Mueller, T., Hansjürgens, B., Bonn, A., & Böhning-Gaese, K. (2021). The importance of species diversity for human well-being in Europe. *Ecological Economics*, 181, 106917. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2020.106917>

Meyer, L.A., Thapa, B., & Pennington-Gray, L. (2003). An exploration of motivations among scuba divers in north central Florida. In: Schuster, Rudy, comp., ed. *Proceedings of the 2002 Northeastern Recreation Research Symposium*. Gen. Tech. Rep. NE-302. Newtown Square, PA: U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northeastern Research Station. 292-295.

Monteagudo, M.J. (2008). Consecuciones satisfactorias de la experiencia psicológica del ocio. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, VIII(2), 307-325.

Mucke, A.C., Dessuy, A.F., Kojoroski, A.P., Steffani, J.A., Cetolin, S.F., Beltrame, V., & Marmitt, L.P. (2020). Saúde mental em tempos de pandemia de Covid-19 e os profissionais de saúde. *Comunicação em Ciências da Saúde – CCS*, 31(3). <https://doi.org/10.51723/ccs.v31i03.786>

National Park Service [NPS] (2022). *National Park Service*. Recuperado em 03 fevereiro 2022 de <https://www.nps.gov/>

Nunes, M.F.O., & Hutz, C.S. (2014). Análise da produção de artigos científicos sobre o lazer: uma revisão. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(3), 307-315. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722014000300008>.

Office for National Statistics [NOS]. (2021). How has lockdown changed our relationship with nature? Recuperado em 10 jan 2022 de <https://www.ons.gov.uk/economy/environmentalaccounts/articles/howhaslockdownchangedourrelationshipwithnature/2021-04-26>

Organização Mundial da Saúde [OMS] (2002). *Relatório Mundial da Saúde – Saúde mental: nova concepção, nova esperança*. Recuperado em 10 jan 2022 de https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf

Organização Mundial da Saúde [OMS] (2020). *Mental Health Atlas*. Recuperado em 10 jan 2022 de <https://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/4178/5176>

Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS] (2020). *Histórico da pandemia de COVID-19*. Recuperado em 10 jan 2022 de <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>

Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS] (2021). *OPAS destaca crise de saúde mental pouco reconhecida causada pela COVID-19 nas Américas*. Recuperado em 10 jan 2022 de <https://www.paho.org/pt/noticias/24-11-2021-opas-destaca-crise-saude-mental-pouco-reconhecida-causada-pela-covid-19-nas>

Pacico, J.C., & Bastianello, M.R. (s.d.). *As origens da psicologia positiva e os primeiros estudos brasileiros*. Recuperado em 10 jan 2022 de https://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/a/cap_01_1_.pdf

Paludo, S.S., & Koller, S.H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia* 17(36), 9-20.

Peixoto, E. (2007). Levantamento do estado da arte nos estudos do lazer: (Brasil) séculos XX e XXI - alguns apontamentos. <https://www.researchgate.net/journal/Educacao-Sociedade-0101-7330>

Pressman, S.D., Matthews, K.A., Cohen, S., Martire, L.M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2019). Association of enjoyable leisure activities with psychological and phy-

sical well-being. *Psychosom Med.*, 71(7), 725-732. <https://dx.doi.org/10.1097%2FPSY.0b013e3181ad7978>

Puig, J. M. & Trilla, J. (2004). *A pedagogia do ócio*. (2a ed.). Porto Alegre: Artmed.

Reppold, C.T., D'Azevedo, L.S., Tocchetto, B.S., Diaz, G.B., Kato, S.K., & Hutz, C.S. (2019). Avanços da Psicologia Positiva no Brasil. *Revista Psicologia para America Latina*, 32, 133-141.

Rhoden, I. (2009). O ócio como experiência subjetiva: contribuições da psicologia do ócio. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, IX(4), 1233-1250.

Richards, J., Jiang, X., Kelly, P., Chau, J., Bauman, A., & Ding, D. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC Public Health*. DOI: 10.1186/s12889-015-1391-4.

Scorsolini-Comin, F., & Santos, M.A. (2010a). Psicologia positiva e os instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. *Psicol. Reflex. Crit.*, 23(3). <https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000300004>

Scorsolini-Comin, F., & Santos, M.A. (2010b). O estudo científico da felicidade e a promoção da saúde: revisão integrativa da literatura. *Revista Latino-Am. Enfermagem*, 18(3).

Seligman, M.E.P. (2011). *Florescer – Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Editora Objetiva: Rio de Janeiro.

Souza, C.N., Rodrigues, A.C., Correia, R.A., Normande, I.C., Costa, H.C.M., Guedes-Santos, J., Malhado, A.C.M., Carvalho, A.R., & Ladle, R.J. (2021). No visit, no interest: How COVID-19 has affected public interest in world's national parks. *Biological Conservation*, 256, 109015, 1-7.

Stebbins, R.A. (2014). Lazer e felicidade. *Com Ciência n.161*. Tradução de Marina Gomes. Dossiê Ciência da Felicidade. Recuperado em 20 jan 2022 de <http://comciencia.scielo.br/pdf/cci/n161/11.pdf>

Stocchero, M.A. (2012). *Experiências de fluxo na educação musical: um estudo sobre motivação*. Dissertação (Mestrado em Música). Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná.

Summit Mobilidade Urbana (2021). *Espaços verdes foram ressignificados durante a pandemia*. Recuperado em 11 janeiro 2022 de <https://summitmobilidade.estadao.com.br/urbanismo/espacos-verdes-foram-ressignificados-durante-a-pandemia/>

Suttie, J. (2016). How Nature Can Make You Kinder, Happier, and More Creative. Greater Good Magazine. Recuperado em 11 janeiro 2022 de https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_nature_makes_you_kinder_happier_more_creative

Tausch, A., Souza, R.O., Viciano, C.M., Cayetano, C., Barbosa, J., & Hennis, A.J.M. (2022). Strengthening mental health responses to COVID-19 in the Americas: A health policy

analysis and recommendations. *The Lancet Regional Health - Americas*, January, 912-920. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2021.100118>

The Centre for Bhutan Studies (2012). *A Short Guide to Gross National Happiness Index*. Recuperado em 11 janeiro 2022 de <http://www.grossnationalhappiness.com/wp-content/uploads/2012/04/Short-GNH-Index-edited.pdf>

Universidade Federal de Minas Gerais [UFMG] (2019). *O que é saúde mental?* Recuperado em 10 janeiro 2022 de <https://www.ufmg.br/saudemental/saude-mental/o-que-e-saude-mental/>

University of Derby (2022). *How the Pandemic has Changed our Relationship with Nature*. Recuperado em 10 janeiro 2022 de <https://www.derby.ac.uk/magazine/issue-13/how-the-pandemic-changed-our-relationship-with-nature/>

Visit Scotland (2022). *Growing Adventure Travel During the Pandemic*. Recuperado em 10 janeiro 2022 de <https://www.visitscotland.org/news/2020/adventure-tourism-week-goes-virtual>

Witt, P.A., & Bishop, D.W. (2009). Situational antecedents to leisure behavior. *Journal of Leisure Research*, 41(3), 337-350. <http://dx.doi.org/10.1080/00222216.2009.11950177>

Wouder, M.A.A. (2021). *O potencial do turismo de natureza como pioneiro na retomada do turismo pós-pandemia*. Monografia (Curso de Turismo), Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN.

Zanon, C., Bastianello, M.R., Pacico, J.C., & Hutz, C.S. (2013). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. *Psico-USF*, 18(2), 193-202. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712013000200003>

Autora

Iara Brasileiro: Bacharel em Ciências Biológicas (UnB). Doutora em Ciências (USP). Pesquisadora do Laboratório de Estudos de Turismo e Sustentabilidade (LETS/UnB). ibrasileiro@unb.br

Notas

¹ *Severe Acute Respiratory Syndrome – SARS; Coronavirus – CoV.*

² Considerem-se o Relatório do Painel Intergovernamental Sobre Mudanças Climáticas (IPCC, 2021). Recuperado em 5 janeiro 2022 de https://antigo.mctic.gov.br/mctic/opencms/ciencia/SEPED/clima/ciencia_do_clima/painel_intergovernamental_sobre_

[mudanca_do_clima.html](#); e o documento da ONU, Perspectiva Global Reportagens Humanas. Recuperado em 11 janeiro 2022 de <https://news.un.org/pt/tags/ipcc>.

³ Recuperado em 11 janeiro 2022 de <https://portal.fiocruz.br/impactos-sociais-economicos-culturais-e-politicos-da-pandemia>.

⁴ Palavra derivada do grego *autotelês*. Uma junção de *autos*, referência a si, indivíduo; e *telos*, fim, meta ou finalidade. Algo que se basta e se completa em si mesmo.

⁵ Gross National Happiness Center (GNH). Recuperado em 05 janeiro 2022 de <https://www.gnhcentrebhutan.org/>.

⁶ Para conhecer mais sobre estudos empíricos em Psicologia Positiva, pode-se visitar o sítio eletrônico: <http://psicologiapositiva.org.br/artigos>.

⁷ Essas informações básicas podem ser encontradas em livros de Fisiologia Geral como o de Hershel Raff e Michael Levitzky – *Medical physiology: systems approach* (2012).

⁸ Ver, também, Tausch et al. (2022). *Strengthening mental health responses to COVID-19 in the Americas: A health policy analysis and recommendations*. The Lancet Regional Health – Americas, 5. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2021.100118>

⁹ No Japão, o *shinrin-yoku* é uma visita curta, de lazer, a uma floresta.

¹⁰ Células exterminadoras naturais – grupo de linfócitos capazes de destruir células tumorais ou infectadas por vírus.

¹¹ Foco de atenção prolongado sobre causas e consequências das emoções, na maior parte das vezes, negativas.

¹² Para conhecer mais sobre esses temas, cito alguns dos inúmeros periódicos que visitei para essas reflexões e que podem interessar a alguns leitores, para início de sua própria leitura: *Environment and Behavior*; *Health Place*; publicações da *National Library of Medicine* (NIH); *PositivePsychology.com*; *American Psychological Association*.; *Hindawi Journals*; *Elsevier Journals and Books*; *The Lancet*, *Economic Behavior*, entre outros.

¹³ Atividades *hard*: aquelas que envolvem riscos, perigo e incertezas, percebidos ou não.

¹⁴ Outras sugestões de leituras: Abraham et al. (2021); ATTA (2020b); NPS (2022); University of Derby (2022); Visit Scotland (2022).