

VIII ENECIÊNCIAS 2024

CONEXÃO COM A TERRA: A INFLUÊNCIA DO AMBIENTE NOS ESTADOS PSICOFÍSICOS

Tayna Bertoldo da Silva

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)
taynattbs@outlook.com

Priscila Tamiasso-Martinhon

Instituto de Química - Universidade Federal do Rio de Janeiro (IQ/UFRJ)
pris-martinhon@hotmail.com

Grazieli Simões

Instituto de Química - Universidade Federal do Rio de Janeiro (IQ/UFRJ)
grazielisimoes@iq.ufrj.br

Célia Sousa

Instituto de Química - Universidade Federal do Rio de Janeiro (IQ/UFRJ)
sousa@iq.ufrj.br

RESUMO

O presente estudo compartilha reflexões Discente~Docente~Aprendente (D~D~A) sobre a influência que o ambiente provoca nos estados psicofísicos de indivíduos e coletivos. Essas tiveram por disparadores afetivos a relação do ser humano com a terra, bem como os processos de mudanças que o corpo (per)passa em diferentes temporalidades espaciais, que afetam diretamente o bem-estar e o bem-viver. Nesse contexto, os aspectos socioculturais esbarram na noção de natureza e corpo. A metodologia foi suleada pela perspectiva D~D~A em poliálogos com autores cujos textos mediarão a noção de corpo ambiental/corpos telúricos. As tessituras e tecituras aqui compartilhadas defendem que a corporeidade se distribui entre energia e matéria, e que a natureza além de regula(dor) é um bom remédio para o corpo como um todo. Assim, pela discussão problematizadora cultural de vivenciar uma consciência coletiva como forma de preservar nossa ligação húmus-terra-humano, podemos esperar formas mais criativas de ser~estar no mundo.

Palavras-chave: terra, tensão psicofísica, saúde, ambiente, cultura.

Realização:



Apoio:



VIII ENECIÊNCIAS 2024

INTRODUÇÃO

É inegável que o ambiente vem passando por mudanças drásticas no âmbito do clima, dos lençóis freáticos e no planeta como todo, e, de modo geral, ocasionando transformações nas formas de viver e estar no mundo. Uma sociedade cada vez mais digital e acelerada, tem provocado um distanciamento do ser humano com a influência restauradora que o ambiente arborizado proporciona (MIRANDA et al., 2022). Logo, o tempo a ser experienciado ao ar livre tem se tornado escasso devido a este processo de aceleração que estamos vivendo e produzindo entre nós mesmos. As telas, “avanços tecnológicos”, calcados na ideia de “progresso”, “produtividade” e “desenvolvimento” (aspas nossas), bem como as excessivas jornadas de trabalho e vias mal projetadas, que acarretam congestionamento no trânsito, têm trazido como consequência acúmulos de estresse e comorbidades. Nesse contexto, o presente ensaio teórico compartilha reflexões Discente~Docente~Aprendente (D~D~A) sobre a influência que o ambiente provoca nos estados psicofísicos de indivíduos e coletivos, tendo por disparadores afetivos a relação do ser humano com a terra, bem como os processos de mudanças que o corpo (per)passa em diferentes temporalidades espaciais.

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A ideia de que o ser humano é uma máquina e deve agir e criar algo como tal é um pensamento ocidental que segue a lógica capitalista de mercantilizar a relação corpo~mente, domesticando os sentidos, as sensações, as artesanias dos afetos, das emoções, das interrelações. E, nisso, impõem um juízo de valor em que se o outro consegue executar as

Realização:



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



**CF
CG** Centro
de Formação
Professora
Carollina Garcia

Apoio:



VIII ENECIÊNCIAS 2024

tarefas com mais agilidade e dar conta de várias demandas, mesmo que sua saúde pereça aos poucos, aquele que está persistindo para conseguir deveria seguir e fazer o mesmo, independentemente de partirem de territórios de vida distintos, questões econômicas, sociais, gênero, etnia, raça e afins.

Na verdade, há uma falsa sensação de que se está operando de forma funcional e lucrativa ao adentrar nesse processo de aceleração e dedicação quase que exclusiva e servil ao trabalho. Pois, o estresse ocupacional pode provocar sérios danos à saúde do trabalhador, como irritabilidade, impaciência, desmotivação, fadiga, queda de rendimento, somatização, dentre outros.

Sabe-se que o contato com a fauna, flora, com os biomas aquáticos, com o vento e os demais elementos da terra traz benefícios significativos para a saúde em seus aspectos integrais. De acordo com a Política Nacional de Promoção da Saúde, PNPS (BRASIL, 2017):

No âmbito da atenção e do cuidado em saúde, a integralidade na promoção da saúde passa a ser uma estratégia de produção de saúde que respeita as especificidades e as potencialidades na construção de projetos terapêuticos, de vida e na organização do trabalho em saúde, por meio da escuta qualificada dos trabalhadores e dos usuários, de modo a deslocar a atenção da perspectiva estrita do adoecimento para o acolhimento de suas histórias e condições de vida. (BRASIL, 2017, p. 8).

Dessa maneira, repensar a vida e prática cotidiana com qualidade de vida provoca avanços na saúde corporal a curto, médio e longo prazo. Segundo uma pesquisa publicada pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021), intitulada “Espaços Verdes e Azuis e Saúde Mental” (do inglês: *Green and Blue Spaces and Mental Health*), a exposição a ambientes arborizados como jardins, parques, florestas, litorais, pode atenuar agravos de ansiedade, depressão, fadiga, encoraja a movimentar o corpo trazendo redução de riscos de doenças crônicas e outros males físicos e emocionais. Também, ajuda a reorganizar o pensamento corpóreo, estimulando a criatividade; a reduzir os níveis de estresse promovendo um

Realização:



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



**CF
CG** Centro
de Formação
Professora
Carollina Garcia

Apoio:



VIII ENEFICIÊNCIAS 2024

equilíbrio hormonal saudável, a melhorar os batimentos cardíacos, a função pulmonar, o humor, a função cognitiva e a afetividade.

A desconexão humana com a natureza instaurada na ideia de “meio ambiente”, de cisão de “corpo e mente” e “corpo e natureza” (aspas nossas), fez com que o ser se distanciasse do que é próprio da corporeidade. Se nos atermos à etimologia, a palavra humano deriva de húmus = terra = parte viva, orgânica, solo = o ser humano que anda na terra. “É umidificar, tornar úmido o que está seco, é andar sobre a terra sem perder sua humanidade” (SILVA et al., 2023, p. 4).

Maria Ignez de Souza Calfa (2008) traz reflexões importantes acerca da corporeidade de se pensar o humano para além de uma estrutura anatômica, mas como vários corpos que se entre coabitam e se interligam em suas dimensões amplas de existência. Não fazemos parte da natureza já que a somos. Posto que, tudo que afeta os animais, as plantas, e todos os seres em volta afeta a si próprio e que cada corpo em seu sentido mais plural, se conecta e se envolve com a vida.

Pensar a corporeidade é trazer o corpo na plenitude de sua vigência e viver, neste espaço mais sublime, o humano. É penetrar em um templo sagrado, onde podemos levantar, nas questões que ali se tecem, as relações tempo-espaço. Falar do corpo pleno é pensar o ser humano e as ações poéticas que nele se manifestam e se transformam, de acordo com as diferentes necessidades e particularidades que são construídas em sua trajetória. (CALFA, 2008, p. 1).

Deveria ser um direito humano viver em um ambiente limpo, saudável e sustentável conforme se preza e pregam os documentos da OMS, bem como outras instituições de saúde, embora na realidade, os ganhos têm sido outros como acúmulo de tensões, cansaço, insônia, perda de concentração, agitação, diminuição da capacidade pulmonar e problemas diversos, relacionados ao próprio corpo humano e aos corpos que habitam e respiram na terra.

Realização:



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



**CF
CG** Centro
de Formação
Professora
Carollina Garcia

Apoio:



VIII ENECIÊNCIAS 2024

Assim, os resultados e discussão dessas considerações iniciais se materializam na provocação intitulada “avanço, desenvolvimento, progresso: o que sustenta o insustentável?”

METODOLOGIA

O desenho metodológico para a escrita do presente ensaio teórico foi sulcado pela perspectiva D~D~A (BARROSO; TAMIASSO-MARTINHON; SOUSA, 2024) em poliálogos - desiguais e combinados - com autores previamente selecionados cujos textos mediarão a problematização sobre a influência que o ambiente provoca nos estados e processos psicofísicos de indivíduos e coletivos. Para as tessituras (orais em rodas de conversas) e tecituras (ensaios textuais) evocou-se Helenita Sá Earp (2000/1987); Moacir Roberto Cucê Nobre (1995) e Airton Krenak (2020).

Com base nos autores supracitados realizaram-se reflexões sobre a noção de corpo ambiental/corpos telúricos (EARP, 2000) partindo da premissa de que a corporeidade se distribui entre energia e matéria, da natureza ser um bom remédio para o corpo como um todo (NOBRE, 1995) e pela discussão problematizadora cultural de vivenciar uma consciência coletiva como forma de preservar nossa ligação húmus-terra-humano (KRENAK, 2020) possibilitou ampliar as discussões que afetam diretamente o bem-estar e o bem-viver, que se esbarram na noção de natureza e corpo, bem como aspectos socioculturais.

Nesse contexto, os aspectos socioculturais esbarram na noção de natureza e corpo, que afetam diretamente o bem-estar e o bem-viver, sendo, portanto, uma temática importante no

Realização:



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



**CF
CG** Centro
de Formação
Professora
Carollina Garcia

Apoio:



VIII ENECIÊNCIAS 2024

contexto de uma pedagogia que se propõe sanadora (como a contemplada pela perspectiva D~D~A).

AVANÇO, DESENVOLVIMENTO, PROGRESSO: O QUE SUSTENTA O INSUSTENTÁVEL?

O modelo de vida que se prega na atualidade é o do capitalismo que vende até uma ideia de que podemos reproduzir a vida, que se pode reproduzir a natureza. É como se a solução do problema, após o dano ocasionado, fosse para outro lugar ou criasse esse outro planeta, em que se possa habitar, mercantilizar o local que fora afetado mascarando a recuperação do lugar e como se isso não fosse suficiente ocasionar doenças e mortes dos sujeitos presentes em cima do lucro e do dano acarretado.

Mas, “a verdade é que nós não precisamos de nada que esse sistema pode oferecer, mas ele nos tira tudo o que temos” (KRENAK, 2020, p. 67.). Krenak fala que “o equipamento que precisamos para estar na biosfera é exatamente o nosso corpo. Alguns povos têm um entendimento de que nossos corpos estão relacionados com tudo o que é vida, que os ciclos da Terra são também os ciclos dos nossos corpos”. (KRENAK, 2020, p. 45).

Sato et al. (2018, p. 17) elucida sobre o tema neste presente estudo ao trazer questões aprofundadas em que destaca que “[...] toda vez que temos algum agravo ambiental, a população humana sofre consequências”. Ou seja, a lógica servil implantada em nossos corpos faz com que a saúde seja colocada de escanteio e o apego – dedicação constante e excessiva ao trabalho, ao estudo e outros afazeres tenham prioridade na vida e tome espaço quase que por completo do lazer, do ócio, do bem-viver e da saúde, visto que, em jornadas

Realização:



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



**CF
CG** Centro
de Formação
Professora
Carollina Garcia

Apoio:



VIII ENECIÊNCIAS 2024

intensivas de ocupações de tarefas, o tempo para o autocuidado é economizado e/ou transferido para a finalização e continuidade a serviço do trabalho. E que:

Por isso, ainda que existam diferenças no modo de perceber o ambiente, é necessário explicitar “de que lado estamos”, lutar para que tenhamos opções de escolhas, cuidando da ética da vida, da amorosidade, da generosidade em acolher todo mundo para que este planeta seja de todos e não da minoria que detém o poder. Dependendo do modo como nos posicionamos nas relações sociais, nossas atitudes em relação à percepção e ação no mundo (com o mundo) modifica-se. (SATO et al., 2018, p. 17).

Tentativas como trazer plantas ao ambiente em que se trabalha, estuda, dorme e vive, é de certa forma um caminho para instaurar o *conTato* com a terra, para umidificar o espaço e trazer respiro ao corpo, ou seja, desacelerar o pensamento corpóreo dando e promovendo bem-estar a si mesmo e envolta.

De acordo com Nobre a definição de qualidade de vida:

É mais uma questão de qualidade a ser buscada dentro dos programas de qualidade total dentro das empresas. É o tempo de trânsito e as condições de tráfego [...]. É a qualidade dos serviços médico-hospitalares. É a presença de áreas verdes nas grandes cidades. [...] É a realização profissional. É a realização financeira. É usufruir do lazer. É ter cultura e educação. É ter conforto. É morar bem. É ter saúde. É amar. É enfim, o que cada um de nós pode considerar importante para viver bem. (NOBRE, 1995, p. 1).

Segundo o Centro de Vida e Saúde (CEVISA), a ansiedade e o estresse interferem diretamente na homeostase do organismo, alterando a liberação de hormônios, influenciando os neurotransmissores, como também outros componentes bioquímicos que afetam nossas células de defesa, podendo assim comprometer diretamente a nossa imunidade e emoções. Para o CEVISA, quanto mais ansiosos e estressados, mais teremos nossas barreiras de proteção fragilizadas e, portanto, ficaremos mais vulneráveis às enfermidades.

Realização:



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



**CF
CG** Centro
de Formação
Professora
Carollina Garcia

Apoio:



VIII ENECIÊNCIAS 2024

Estes danos afetam o corpo, podendo levar ao desenvolvimento de doenças psicossomáticas. Sendo assim, o corpo somatiza e pode exprimir tal dano em forma de dor, hematomas, inchaços, coceiras, fadiga, cansaço, insônia, palpitação cardíaca, desânimo, dentre outras alterações que nada mais são que padrões de distresse (dor, sofrimento, aflição, angústia, constrangimento, ou seja, diminuição das possibilidades do próprio corpo, tornando nossa estrutura funcionando, porém, limitada por estes padrões).

Escutar o corpo consiste em perceber como estão as emoções, o humor, a pele, se há dor, de onde vem, como vem, como liberá-la e/ou lidar com. Escutar-se é um ato de autoamor. Cuidando de si, saberemos como cuidar do outro e dos eventos pessoais. Pois, quando digerimos, não negamos o que nos afeta, sendo possível expressar com totalidade sem descarregar agressões em si mesmo, no outro e no espaço em volta. Dessa maneira, ao estar em ambientes ao ar livre, arborizados, o corpo passa a expressar de outra forma os seus estados psicofísicos.

Torralba (2016) convoca a pensar: “Por que descarrego tudo no corpo?” Por que seu corpo padece? Por que esta cisão: de um lado o corpo e de um lado o psíquico? Um corpo depósito daquilo que ela não dá conta, corpo-resíduo que faz transbordar aquilo que se agira com ele (TORRALBA, 2016, p. 19). Destarte que:

Além, das infinitas possibilidades de formas que o corpo pode desenhar no espaço, é necessário, para o exercício da expressividade, estar presente no contato com o chão, com o ar, com o outro, com o mundo. É importante criar uma pele sensível à atmosfera que a envolve e deixar o movimento seguir o impulso do encontro. Permitir, assim, que as marcas produzidas nos corpos pelos encontros possam deslizar na pele em forma de movimento. (TORRALBA, 2016, p. 27).

Deste modo:

O sensorial do corpo se cria a abertura do corpo ao seu aspecto paradoxal: limite entre o dentro e o fora, entre o orgânico e o sensível, entre o eu e o

Realização:



Apoio:



VIII ENECIÊNCIAS 2024

não eu. A capacidade de sustentar esse aspecto paradoxal do corpo requer uma complexa (des) aprendizagem do sentir. As sensações são experimentadas numa zona de indiscernibilidade entre o dentro e o fora. As sensações saltam num intervalo entre signos que nos reenviam para algo que não está lá, longe das identificações e da organização dos sentidos, nos possibilitando captar o invisível e o movimento. (TORRALBA, 2016, p. 62).

Earp (2000) traz uma concepção importante ao trazer o corpo em suas múltiplas camadas integradas (corpo sociocultural; corpo orgânico; corpo emocional; corpo cognitivo; corpo espiritual), entendendo que podemos relacionar a ação corporal a outros movimentos presentes, uma vez que, nossas ações cotidianas, nossas escolhas de como vivemos e levamos a vida interfere na vida terrestre, aquática, na biosfera como um todo.

Em todas as necessidades humanas, o movimento tem papel central. Nos diferentes níveis de organização das estruturas particulares física, mental e emocional, o movimento percorre um espaço, num determinado tempo, configurando formas, em diferentes intensidades. Esses níveis interagem constantemente nas relações que o sujeito estabelece no mundo, consigo mesmo, e com os outros, definindo e redefinindo estruturas de comunicação. (EARP, 2000, p. 12).

De que forma podemos melhorar nossa relação com o ambiente em que vivemos?! Earp diz:

Experimente em todos os corpos naturais, movimentos criados a partir destas relações. [...] Toda relação com a natureza desperta em nosso corpo - pensamentos e emoções - a própria natureza saboreada. A persistência, perseverança e as durações são raízes para os mergulhos criadores do espírito. (EARP, 2020, p. 21).

Dessa maneira, a natureza passa a não ser mais percebida como algo separado, mas como pertencente ao encontro, no retrato de si mesmo. Nossos corpos passam a integrar-se assim, como a terra compartilha o alimento que fisiologicamente necessitamos para repor nossas energias nutricionais e físicas. Faz-se necessário devolver a ela como retorno do que nos foi dado, semeando, plantando árvores, fazendo uso de produtos e mecanismos sustentáveis e prezar pela ecologia e bem-viver. Afinal, sem fotossíntese não respiramos e sem respiração

Realização:



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



**CF
CG** Centro
de Formação
Professora
Carollina Garcia

Apoio:



VIII ENECIÊNCIAS 2024

não vivemos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho propôs problematizar e instigar reflexões D~D~A acerca dos benefícios instaurados pelos ambientes arborizados e a importância do cuidado integrado deste “corponatureza”, bem como apresenta os malefícios decorrentes do sistema social aspirador da energia vital, que se vive na contemporaneidade. Este por sua vez, é regido pela desenfreada produtividade que declina a saúde das pessoas e sua otimização do tempo para lazer, cultura e o próprio ócio. Utilizando uma abordagem pautada em uma pedagogia sanadora a partir de uma perspectiva crítico-social, a temática propõe trazer percepções corpóreas tendo em vista aos processos psicofísicos desencadeados por fatores externos que o ambiente provoca e se instaura de diversas maneiras frente a um sistema social gerador de agravos psicossomáticos. Como amenizar os danos das condições humanas presentes na sociedade vigente?! As tessituras e tecituras aqui compartilhadas defendem que a corporeidade se distribui entre energia e matéria, e que a natureza além de regula(dor) é um bom remédio para o corpo como um todo. Nesse contexto, criar estratégias e promover ações de saúde e bem-estar em espaços profissionais, de lazer e do próprio lar, irá influenciar diretamente nos processos psicofísicos, promovendo motivações saudáveis e prazerosas para a continuidade das ações cotidianas e pessoais. Infere-se, portanto, neste estudo conceber aspectos reflexivos e conceitos fundamentados no tema sob um corpo teórico com perspectivas de cuidado desse ser natureza, que extrapola o sentido de plantas e de estar em ambientes arborizados.

Realização:



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



**CF
CG** Centro
de Formação
Professora
Carollina Garcia

Apoio:



VIII ENECIÊNCIAS 2024

REFERÊNCIAS

BARROSO, F. F.; TAMIASSO-MARTINHON, P.; SOUSA, C. A perspectiva discente~docente~aprendente como base para produção textual. *In*: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA, I., 2024. **Anais [...]**. Natal: Editora Scienceduc, v. 12024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13769578>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

CALFA, M. I. Teias, Tramas e Tessituras: uma Travessia. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DA ASSOCIAÇÃO DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS, VIII., 2008, Belo Horizonte. **Anais [...]**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2008. v.4, n. 1.

EARP, H. S. **Fundamentos da Dança Filosóficos, Científicos, Artísticos e Educacionais da Dança**. Rio de Janeiro, manuscrito, 1987.

EARP, H. S. **As atividades Rítmicas educacionais segundo nossa orientação na ENEFD**. Rio de Janeiro: Papel Virtual, 2000.

KRENAK, A. **A vida não é útil**. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

MIRANDA, J. D.; TAMIASSO-MARTINHON, P.; GERPE, R.; OLIVEIRA, R. D.; FARIA, P. D. S.; GONÇALVES, A. A Educação Ambiental na práxis do Antropoceno e dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. **Química Nova na Escola**, v. 44, n. 2, p. 126-136, 2022.

NOBRE, M. R. C. Qualidade de vida. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 64, n. 4, 1995.

Realização:



Apoio:



VIII ENECIÊNCIAS 2024

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Espaços Verdes e Azuis e Saúde Mental.** Europa, 2021.

SATO, M.; SILVA, R.; JABER, M. **Educação Ambiental tessituras de esperanças.** Mato Grosso: EDUFMT, 2018.

SILVA, T.; MARINS, P.; RIBEIRO, P.; SILVA, A. C.; OLIVEIRA, A. B.; GORINI, K.; PERES, M.; LIMA, A.; GOMES, M.; RIBEIRO, A. E.; GALLUZZI, M. L. Senta no Tamborete. *In: SCIENTIARUM HISTÓRIA*, XVI., 2023, Rio de Janeiro. **Anais [...]**. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2024. v. 1.

TORRALBA, R. **Sensorial do corpo: via régia ao inconsciente.** Niterói: Eduff, 2016.

Realização:



Apoio:

