

Banhos na Floresta

José Henrique Mourão^{a*} e Henrique Ferraz^a

^a ISCET – Instituto Superior de Ciências Empresariais e do Turismo, Porto, Portugal

Info	Resumo
<p><i>Palavras-chave:</i> Banhos da floresta <i>Shinrin-yoku</i> Terapia Turismo de bem-estar</p>	<p>Este trabalho tem como objetivo dar a conhecer um tema pouco divulgado, com uma prática recente em Portugal, embora já remonte aos anos 80 do século XX. Tratam-se dos “banhos de floresta” ou “shinrin-yoku”, criado pelo Comissário da Agência Florestal Japonesa, Tomohide Akiyama. Vários cientistas e alguns clínicos realizaram estudos, tendo concluído como as árvores nos podem ajudar para uma melhor saúde, para o aumento dos níveis de energia e felicidade, para a diminuição dos índices de stress e para a prevenção de doenças. Exemplos desses estudiosos são japoneses: Dr. Qing Li (autor do livro “shinrin-yoku”) e Masafumi Miyazaki, que exploraram este tema em profundidade e com bases científicas credíveis. Segundo o Dr. Qing Li, esta prática significa banhar-se na atmosfera da floresta ou absorver a floresta através dos próprios sentidos, estabelecendo uma ligação Homem-Natureza.</p>

Introdução

Este tema dos “banhos de floresta” surgiu aquando da realização do projeto final da licenciatura em turismo no ano letivo 2020/2021, com ideia original de estudante finalista fundamentado na situação pandémica iniciada em março de 2020 que nos obrigou a permanecer longos períodos em casa e sair à rua apenas em condições especiais ou então para proveito de passeios higiénicos. Assim, para além dos largos períodos de isolamento terem uma conotação maioritariamente negativa, estes foram igualmente importantes para refletirmos sobre as nossas vidas e, quem sabe, o refúgio que a floresta podia representar. Tendo como ponto de partida este tema, decidimos (estudante e orientador) avançar para a elaboração deste artigo, baseado na expectativa do interesse que uma prática tão pouco conhecida no ocidente possa gerar. Temos ainda como objetivo perceber se “os banhos da floresta” podem contribuir para o enriquecimento das atividades do turismo de saúde e bem-estar. A razão desta escolha passa também por compreender como é que lugares calmos e agradáveis com uma certa biodiversidade e no seio de grandes áreas florestais podem ser aproveitados pelo homem para a sua introspeção e relaxamento, contribuindo assim para a saúde dos cidadãos. O termo “banho de floresta” ou “shinrin-yoku” foi criado em 1982 por Tomohide Akiyama, Comissário da Agência Florestal Japonesa. O Dr. Qing Li¹, Presidente da Sociedade Japonesa de Medicina Florestal e Masafumi Miyazaki, Professor da Universidade de Chiba² (Mcnicol, 2018) são exemplos de cientistas que conseguiram transmitir através dos seus

estudos, como as árvores nos ajudam a ser mais saudáveis e felizes. Os banhos de floresta tendo origem no Japão são uma prática muito recente um pouco por toda a Europa e América do Norte.

O reconhecimento de que o turismo pode melhorar o bem-estar pessoal faz parte de um dos “Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas” (Organização Mundial do Turismo das Nações Unidas, 2020). Mais recentemente, investigadores do turismo começaram a defender com mais vigor o despertar da consciência humana, uma mudança de valores e encontrar felicidade e realização nas práticas de turismo. Farkic et al. (2021) citando a Sheldon (2020), destaca a atenção plena que deve suscitar o processo de desacelerar o ritmo das viagens; o mesmo é visto como um facilitador de bem-estar, experiências positivas e espirituais. E este pensamento é particularmente bem-vindo no contexto da atual pandemia COVID-19 que fez com que se passasse a ter maiores preocupações em torno da saúde pessoal e do bem-estar. Isso levou a repensar a relação das pessoas com o ambiente natural e as formas como utilizamos os seus espaços, como os humanos podem interagir com a natureza e utilizar os espaços verdes para o bem-estar, crescimento interior ou transformação espiritual.

1. Banhos na floresta – Conceitos e abordagem a nível global

Existe já alguma bibliografia relevante acerca da abordagem do tema em variados artigos, livros, publicações periódicas, blogues... A grande quantidade de estudos examina essencialmente os efeitos positivos dos

¹ O Dr. Qing Li é professor na Nippon Medical School, em Tóquio, uma das mais prestigiadas faculdades de medicina do Japão. É ainda vice-presidente da International Society of Nature and Forest Medicine.

É um dos maiores especialistas mundiais de shinrin-yoku.

² Yoshifumi Miyazaki é professor universitário, antropólogo, investigador e vice-diretor do Centro de Meio Ambiente, Saúde e Ciências do Campus da Universidade de Chiba, no Japão.

* Endereço eletrónico: jmourao@iscet.pt (J. Mourão)

Journal homepage: <http://percursouseideias.iscet.pt>



banhos na floresta, mas focando-se principalmente nos seus benefícios médicos. Segundo o site brasileiro “A Herbalista- International Knowledge of Food, Herbs & Health- Terapias do Estilo de Vida”, o banho de floresta ou “silvoterapia” é a prática de “absorver a atmosfera da floresta”, passando tempo com as árvores e interagindo com a floresta através de todos os sentidos. É um passeio pela floresta, durante o qual prestamos atenção às árvores, aos caminhos percorridos e às sensações. Apesar de não ser igual à meditação, ambas as práticas estão relacionadas, pois ajudam a limpar a mente de pensamentos derivados do stress. Digamos que os banhos da floresta facilitam a meditação. Quer se chame de tendência de condicionamento físico ou prática de atenção plena (ou um pouco dos dois), o que é exatamente o banho na floresta? O termo surgiu no Japão na década de 1980 como um exercício fisiológico e psicológico denominado *shinrin-yoku* (“banho na floresta” ou “absorver a atmosfera da floresta”). O objetivo era duplo: oferecer um antídoto ecológico para o esgotamento provocado pelo boom tecnológico e inspirar os residentes a restabelecerem uma nova ligação com as florestas com o intuito de as proteger. No entanto, esta expressão não surgiu por acaso. Tal como a água, o ar através do qual caminhamos desloca-se em correntes, flui em ondas e é habitado por ecossistemas vivos. O som viaja e propaga-se através de padrões de camadas de informação. Estes são alguns dos exemplos que determinam as semelhanças entre a atmosfera e o oceano, pois “o ar que nos rodeia é um oceano no qual sempre nos banhámos” (Clifford, 2018).

Os japoneses rapidamente adotaram essa forma de ecoterapia. Na década de 1990, os pesquisadores começaram a estudar os benefícios fisiológicos dos banhos na floresta, fornecendo a ciência para apoiar o que já conhecemos de forma inata: é difícil pôr em causa o efeito benéfico do tempo passado imerso na natureza. Embora o Japão seja creditado com o termo “*shinrin-yoku*”, o conceito que está no centro da prática não é novo. Muitas culturas há muito reconheceram a importância do mundo natural para a saúde humana. Há mais de 2500 anos, Ciro, o Grande³, mandou construir jardins frondosos com árvores na capital da Pérsia. Praticamente todos os povos indígenas pré-industriais tinham tradições, cerimónias e rituais, bem como técnicas terapêuticas ligadas à natureza para realizar determinadas curas baseadas na floresta. Existe um interesse crescente nas cerimónias “Ayahuasca”, medicina indígena da floresta da América do Sul orientada para o bem-estar físico e espiritual (Clifford, 2018).

Quase todos os dias, o Dr. Qing Li dirige-se a um parque arborizado perto da Faculdade de Medicina Nippon em Tóquio, onde trabalha. Não é apenas um lugar agradável para almoçar; ele acredita que o tempo passado sob a copa das árvores é um fator crítico na luta contra doenças da mente e do corpo. Uma vez por mês, Li passa três dias nas florestas perto de Tóquio, usando todos os cinco sentidos para se conectar com o meio ambiente e limpar a sua mente. (Sherwood, 2019). No seu livro *Shinrin-Yoku* Li

oferece este conselho para a prática do *shinrin-yoku*: “certifique-se de ter deixado o seu telefone e câmara para trás. Ande sem rumo e devagar. Não precisa de nenhum dispositivo. Deixe o seu corpo ser o seu guia. Ouça aonde ele quer levá-lo. Siga o seu nariz. E tome o seu tempo. Não importa se não chegar a lugar nenhum. Não vai a lugar nenhum. Saboreie os sons, os cheiros e as imagens da natureza e deixe a floresta entrar.” Li – autor de *Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing* – é um especialista mundial e conduziu vários estudos e considera que os banhos da floresta são um medicamento preventivo, não um tratamento. As pessoas passam a vida cada vez mais em ambientes fechados, disse ele. Cerca de 80% da população do Japão vive em áreas urbanas, e o americano médio atualmente passa mais de 90% do tempo em ambientes fechados. Mas fomos projetados para estar conectados com o mundo natural, para “ouvir o vento e saborear o ar”.

De acordo com o Global Wellness Institute (2020)⁴, “os banhos da floresta ou terapia florestal (ou *shinrin-yoku*) significam, em geral, absorver, em todos os sentidos, a atmosfera da floresta. Não é apenas um passeio na floresta, é a prática consciente e contemplativa de estar imerso nas imagens, sons e cheiros da floresta. Foi desenvolvida no Japão que a tornou essa forma de meditação móvel sob a copa de florestas vivas, e é uma prática terapêutica que faz parte do programa nacional de saúde nipónico. Pesquisadores, principalmente no Japão e na Coreia do Sul, estabeleceram um crescente corpo de literatura científica sobre os diversos benefícios à saúde”. Ainda de acordo com o GWI (2020), nos últimos anos, os benefícios terapêuticos dos banhos na floresta adquiriram uma consciência mais convencional. Tornou-se numa busca saudável totalmente reconhecida e numa das tendências líderes globais de spa e bem-estar.

Conforme já mencionado na introdução, a expressão japonesa “*shinrin-yoku*” foi criada em 1982 por Tomohide Akiyama, diretor da Agência Japonesa da Floresta, instituição do Ministério da Agricultura, Florestas e Pescas, que estabeleceu “Florestas Recreativas” dentro das florestas nacionais em todo o Japão para fornecer às pessoas a oportunidade de desfrutar de belas paisagens e rica natureza selvagem na floresta. Em abril de 2016, havia 1.055 Florestas Recreativas designadas em todo o país (MAFF, 2021). A ideia passava por desenvolver uma identidade de marca única, associando as visitas às florestas com o ecoturismo orientado para a saúde e bem-estar. É curioso o facto de ter surgido na década de 80 no Japão e apenas nestes últimos anos ter vindo a expandir-se um pouco por todo o mundo. A sua origem pode ser explicada por uma simples razão: a cultura, a filosofia e a religião dos japoneses estão esculpidas em diversas florestas por todo o país. Apesar de 2/3 do país ser composto por áreas florestais, a grande curiosidade passa pelo facto de o Japão ser um dos países mais densamente povoados do mundo e ao mesmo tempo dos mais verdes, com uma enorme diversidade de árvores. É composto por 249,790 km² de floresta.

³ Ciro o Grande, ou Ciro, foi o fundador do Império persa e governou entre 559 a. C (ano em que sobe ao trono) e 529 a. C. (Porto Editora, Infopédia 2013-2021).

⁴ Global Wellness Institute (GWI) é uma organização sem fins lucrativos, com a missão de capacitar o bem-estar em todo o

mundo, educando os setores público e privado sobre saúde preventiva e bem-estar. Pertence ao SRI International – American Nonprofit Research Institute, uma empresa de tecnologia e inovação, de Silicon Valley, Califórnia.

Ambas as religiões oficiais do Japão – xintoísmo e budismo – têm como base a crença na floresta como sendo o reino do divino. No xintoísmo, os espíritos são associados à natureza, uma vez que fazem parte dela. Eles são denominados de “kami”, são milhões e podem estar localizados em qualquer parte da natureza, seja nas árvores, nas rochas, na brisa, nos ribeiros ou até mesmo nas quedas-d’água. Assim, podemos encontrar no Japão pessoas na floresta a praticar rituais de adoração. Já para os budistas zen⁵, a escritura está literalmente escrita na paisagem, onde o mundo natural é em si todo o livro de Deus (Li, 2018).

Ao longo da história, o homem sempre esteve em contacto com a natureza. Se recuarmos um pouco no tempo, há 60 anos atrás 68% da população mundial vivia em áreas rurais. Segundo dados do Banco Mundial de 2020, esse valor decresceu para 44%, ou seja, o urbano já ultrapassou o rural e de acordo com Galafate (2017) a previsão é que até 2050 duas em cada três pessoas vivam nas cidades. As Nações Unidas nos seus objetivos de desenvolvimento sustentável afirmam “fornecer acesso universal a espaços verdes, públicos, seguros, inclusivos e acessíveis”. “A iniciativa japonesa surgiu como uma prática terapêutica que favorece um estado de relaxamento para uma crescente população urbana sujeita a níveis intensos de competitividade e stress”, diz Marta Pahissa, citada por Galafate (2017), ambientalista que desenvolveu a publicação em parceria com o Instituto de Saúde Global de Barcelona (ISGlobal), uma cidade onde os banhos na floresta começam a ser tendência. Segundo Galafate (2017), de acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE), 59% dos trabalhadores espanhóis sofrem de stress devido a diversas situações relacionadas com o trabalho. As baixas médicas destes mesmos trabalhadores rondam os 34%. No entanto, através da boa relação entre a natureza e o Homem, as pessoas podem reverter esta situação. Galafate (2017), citando Josep Santacreu⁶ diz ainda: “Não seria de estranhar que no futuro os médicos prescrevessem caminhadas no campo. Um medicamento preventivo com custo zero para as administrações. Cada vez mais são os estudos que mostram os benefícios que a exposição à natureza pode causar na nossa saúde física e mental”, explica uma proposta de saúde que reúne várias pesquisas científicas a esse respeito (elmundo.es).

Na verdade, algumas empresas japonesas oferecem aos seus trabalhadores esse método anti-stress, visto que se trata de um país que tem vindo a registar altas taxas de suicídio. As vítimas certificadas de “karoshi” – ou morte por suicídio por excesso de trabalho – chegaram a 1918 em 2020, de acordo com a estatística do Ministério da Saúde, do Trabalho e do Bem-Estar Japonês (statista.com, 2021).

A Espanha é um dos primeiros países da União Europeia a promover esta prática, com especial destaque para a região da Catalunha. Alex Gesse (2018), um guia certificado de banhos de floresta em Portugal e na Catalunha, afirma que em Barcelona a procura por este tipo de conexão à natureza tem evoluído de forma significativa.

Ao mudar de cenário, os funcionários interagem, abrandam o ritmo frenético do trabalho e esquecem o telemóvel por um momento, apreciando o silêncio e os sons que envolvem a atmosfera, como os pássaros ou o cheiro a terra molhada. Tem uma importante componente espiritual, porque é inspirado nas tradições Shinto e Budista, que promovem a comunicação com a natureza. As atividades concentram-se em perceber o ambiente que é percorrido de uma a quatro horas por meio dos sentidos da visão, audição, olfato e tato. É, ao bebermos um chá relaxante no meio da natureza que completamos os restantes com um 5º sentido, o paladar.

Nos últimos anos, está a verificar-se o surgimento dessas práticas em muitos países. São exemplos disso a “friluftsliv” (vida ao ar livre) na Noruega, a “sanlimyok”⁷ na Coreia (onde parques nacionais são inteiramente dedicados aos poderes terapêuticos das florestas), as práticas das termas florestais na Alemanha e as “prescrições da natureza” na Escócia como uma atual realidade (Clifford, 2018).

Na Bélgica, o Syndicat d’ Initiative de Champlon-Tenneville⁸ organiza banhos na floresta acompanhados por guias nas florestas da cordilheira das Ardenas. De realçar que esta prática está também a aumentar na América de forma significativa, principalmente na América do Norte, onde a rede de guias de terapia da floresta tem vindo a aumentar. Atualmente, a empresa “Renature” trabalha na vertente dos banhos de floresta em Portugal, um pouco por todo o país. Atua em 14 florestas, bosques e parques naturais, localizados nos seguintes locais: Sintra-Cascais, Monsanto, Arrábida, Serra da Estrela, Peneda-Gerês, Montesinho, Caramulo, Lousã e Buçaco. (Instituto de Banhos de Floresta, 2021).

2. Dos sentimentos à ciência – estudos e benefícios

Tudo o que necessitamos para existir é providenciado pelas florestas. São elas que nos oferecem tudo aquilo de que precisamos para existir. “Produzem oxigénio, purificam o ar que respiramos e a água que bebemos, impedem que rios se transbordem e a erosão de montanhas proporciona-nos alimentos, roupa, abrigo e materiais para o mobiliário.” (Li, 2018:65). Apesar do termo “shinrin-yoku” ter sido inventado em 1982 por Akiyama, foi em 1990 que o primeiro grupo de investigação viajou para Yakushima, uma pequena ilha composta por algumas das florestas mais antigas do mundo, situada no sul do Japão. Esta viagem, filmada pela televisão japonesa nesse mesmo ano, deu a pensar às pessoas que caminhar na floresta poderia efetivamente ter efeitos positivos para o ser humano, como a melhoria do ânimo e um aumento de energia. Foi apenas em 2004 que começou realmente a investigação científica acerca da relação floresta-saúde humana. Este estudo científico, com lugar em Liyama, comprovou cientificamente pela primeira vez que o banho de floresta pode reforçar o sistema imunitário, aumentar a energia, diminuir a ansiedade, a depressão e a raiva, reduzir o stress e proporcionar um estado de descontração. Este

⁵ Escola filosófica budista que teve a sua origem na China no séc. VI; caracteriza-se por potenciar a meditação metafísica utilizando técnicas lógicas especiais e o exercício físico árduo, com o fim de conseguir a iluminação que revela a verdade.

⁶ Josep Santacreu, CEO do seguro de saúde DKV e chefe do projeto “Forest Baths”.

⁷ “Sanlimyok” – nome coreano para shinrin-yoku.

⁸ Os sindicatos de iniciativa são os organismos encarregados de desenvolver o turismo numa comuna ou região.

estudo teve como conclusão que o “shinrin-yoku” diminuiu os níveis de cortisol e de adrenalina (as hormonas do stress), suprime o sistema simpático (de luta ou fuga), fortalece o sistema parassimpático (de descanso e recuperação), diminui a tensão arterial e a variabilidade da frequência cardíaca. Em 2006, Liyama foi o primeiro lugar no Japão a receber uma certificação em terapia de floresta. Além disso, existem atualmente no Japão 62 bases de terapia da floresta certificadas, onde estima-se que entre 2,5 e 5 milhões de pessoas por ano usufruem dos trilhos florestais para caminhar (Li, 2018).

Em 2018, foi fundado no Reino Unido, o Forest Bathing Institute (TFBI), para promover a prática japonesa de Shinrin Yoku (Forest Bathing) e iniciaram um programa de pesquisa dedicado a replicar a pesquisa fisiológica original realizada no Japão. O TFBI está atualmente a trabalhar com 6 universidades em vários estudos para continuar a pesquisa sobre a eficácia desta terapia baseada na natureza, que já está disponível por meio de prescrição social no condado de Surrey e que tem como objetivo nos próximos anos vê-lo amplamente disponível no sistema nacional de saúde inglês (Schreck, 2021). Além disso, o TFBI oferece um programa de formação completo para novos guias. Todos os guias recebem formação abrangente para capacitá-los a liderar grupos nos banhos de floresta e meditação. No Reino Unido há um reconhecimento crescente por parte da classe médica do valor dos banhos na floresta. Mas reconhece-se que são necessários mais médicos e cientistas para iniciar alguns estudos sobre o impacto fisiológico e psicológico (de acordo com Evans⁹, citado por Sherwood, 2019). Ainda segundo Sherwood (2019), “os benefícios psicológicos de caminhar pelas florestas são muito significativos... O planeamento urbano deve prestar mais atenção à manutenção e ao aumento da vegetação acessível nas áreas urbanas. Os efeitos benéficos da natureza sugerem um método simples, acessível e de baixo custo para melhorar a qualidade de vida e saúde dos residentes urbanos.” A fundação de associações em todo o mundo que se especializam na natureza e terapia florestal tem visto um crescimento significativo, com a American Association of Nature and Forest – Guias e Programas de Terapia (Associação de Guias e Programas de Terapia Florestal e Natural, 2020) e a Sociedade Internacional Japonesa of Nature and Forest Medicine (International Society of Nature and Forest Medicine, 2020) a serem os líderes no campo da terapia florestal. Além disso, os banhos da floresta foram incorporados como parte integrante dos programas de saúde pública em vários países, por exemplo na Alemanha ou na Escócia, enquanto os governos de países em todo o mundo têm-nos como uma prática restauradora e uma forma de abordar o humor global pós-pandémico.

Os efeitos das florestas sobre a saúde e o bem-estar têm sido mais pesquisados em países ricos em florestas, ou onde estas desempenham um papel importante na vida quotidiana dos habitantes locais, como o Japão ou Finlândia. Apesar dos grandes esforços que os pesquisadores têm feito para explorar os efeitos positivos que os

ambientes arbóreos têm na saúde humana, o turismo de bem-estar baseado na floresta necessita de novos conhecimentos da experiência humana, particularmente proveniente da imersão do ambiente florestal durante os passeios. Na tentativa de ancorar firmemente esta prática em sociedades que vivem elevados níveis de stress e explorar todo o potencial dos efeitos terapêuticos das florestas, cientistas naturais e de saúde têm-se concentrado na sua capacidade de aumentar a imunidade, proporcionar relaxamento e reduzir o stress. Esses efeitos têm sido investigados, até agora, principalmente através da aplicação de métodos quantitativos destinados a averiguar os efeitos fisiológicos desta prática, como mais adiante veremos. Os pesquisadores descobriram que mesmo uma curta viagem numa floresta pode ajudar o nosso corpo a impulsionar o seu sistema imunológico, manter e melhorar as suas funções vitais e melhorar a saúde física e mental. Respirar as substâncias voláteis da floresta pode ajudar a reduzir o stress ou melhorar a reabilitação e concentração. Estas substâncias denominam-se de fitoncidas, moléculas aromáticas libertadas pelas árvores que estimulam o corpo humano a ativar certas células imunitárias denominadas de “natural killer” (NK) que atacam infecções e protegem contra tumores (Li, 2019). Enquanto estes estudos foram publicados principalmente na área ambiental e esfera da saúde pública, poucas tentativas foram feitas para estender a pesquisa no contexto do turismo. Um dos poucos estudos que se dedicou a investigar o efeito dos banhos da floresta no contexto turístico, foi o trabalho de Ohe et al. (2017): “conjuntamente com o avanço dos estudos da terapia florestal, tem surgido a atividade turística associada a esta terapia, definindo-se como “turismo de terapia florestal”. No Japão, um “programa de terapia florestal” foi implementado como uma medida de revitalização em comunidades florestais remotas e foi explorado como uma nova oportunidade de negócio rural. Assim, define-se turismo de terapia florestal como um tipo de turismo rural de saúde em áreas florestais para alcançar relaxamento mental e físico com base na evidência dos seus efeitos psicológicos e fisiológicos.

O turismo de saúde e bem-estar com base na floresta sugere uma prática de consumo natural de recursos com poderes curativos, além de proporcionar aos turistas experiências que lhe aportam prazeres, conforto e silêncio, que se pode considerar um verdadeiro fator de luxo nas sociedades modernas e tecnológicas (Ohe et al., 2017).

O mais recente estudo publicado e realizado por Farkic et al. (2021) teve como objectivo explorar o papel dos sentidos na construção da experiência na floresta, usando uma abordagem no contexto do desenvolvimento de um novo produto turístico. Escolheram como metodologia a etnografia sensorial¹⁰ para estudar não apenas as formas em que os sentidos foram envolvidos, ativados e aprofundados por meio de passeios guiados de banhos na floresta, mas também o que a experiência significou de uma forma mais ampla no contexto de bem-estar dos participantes. Esta pesquisa reuniu os pesquisadores e os participantes com partilha da intensidade das emoções. O

⁹ Gary Evans e Olga Terebenina, fundadores e diretores da terapia de cura holística criaram o Forest Bathing Institute (TFBI) com sede em Surrey, Reino Unido.

¹⁰ É uma abordagem para fazer etnografia que leva em conta a experiência sensorial, a percepção sensorial e as categorias sensoriais que usamos quando falamos sobre as nossas experiências e a nossa vida quotidiana (Castro, 2021).

material etnográfico foi coletado durante e após duas caminhadas na floresta organizadas pela Medical Spa Association of Serbia e a Forest Therapy SEE (Sérvia), nos dias 7 e 8 de setembro de 2019. A primeira dessas duas caminhadas pela floresta aconteceu na mais antiga reserva natural especial da Sérvia, Obedska Bara, a cerca de 40 km a oeste de Belgrado. A segunda caminhada de banho na floresta foi organizada um dia depois, na floresta perto da aldeia de Jablanica, na Sérvia Central. Enquanto a ideia central de banhos na floresta gira em torno de melhorar o bem-estar das pessoas, as caminhadas guiadas pela floresta são realizadas de forma diferente em cada região geográfica, cada uma aportando o que é único nelas. Por exemplo, enquanto a colheita de frutos vermelhos é uma parte integrante das caminhadas pela floresta finlandesa, a floresta sérvia incorpora elementos de vistas de pastagens na orla das florestas com o som relaxante dos sinos das ovelhas “wollala” e com a coleta de ervas com poderes curativos conhecidos desde tempos medievais. Para além de promover os valores das florestas, os esforços têm-se centrado em atividades de turismo sustentável e incorporação de ativos culturais tradicionais da região nesses produtos. Enquanto isto tem encorajado o envolvimento das comunidades locais para criar experiências de bem-estar com base na floresta, novas tentativas têm sido feitas para situar o banho de floresta na estratégia nacional de desenvolvimento do turismo.

Um exemplo das práticas do Turismo de Saúde e Bem-Estar é a oferta e promoção dos Banhos de Floresta por parte do Grande Hotel de Luso (Mealhada). Este hotel, localizado no centro de Portugal, mais precisamente na encosta da Serra do Buçaco, definiu no ano de 2020 um programa dentro do menu “wellness” do SPA, incluindo 2, 3 ou 4 noites com um conjunto de serviços e terapias capazes de servir como ponto de partida “para um processo de autoconhecimento, aprimoramento de corpo e mente, reequilíbrio e contemplação da natureza”, nunca esquecendo a importante presença dos Banhos de Floresta para o bem-estar dos seus clientes.

2.1. Síntese de outros estudos e benefícios

Efeitos do ambiente florestal sobre a rede psico-neuro-imuno-endócrina

Ao serem libertados os neurotransmissores do hipotálamo para o sistema hipotálamo-hipofisário, o sistema nervoso atua nos sistemas endócrino e imunológico. Além disso, o sistema endócrino afeta os sistemas nervoso e endócrino por meio da secreção de hormonas. Além disso, o sistema imunológico reage aos sistemas nervoso e imunológico por meio de citocinas, como as interleucinas IL-1 e IL-6.

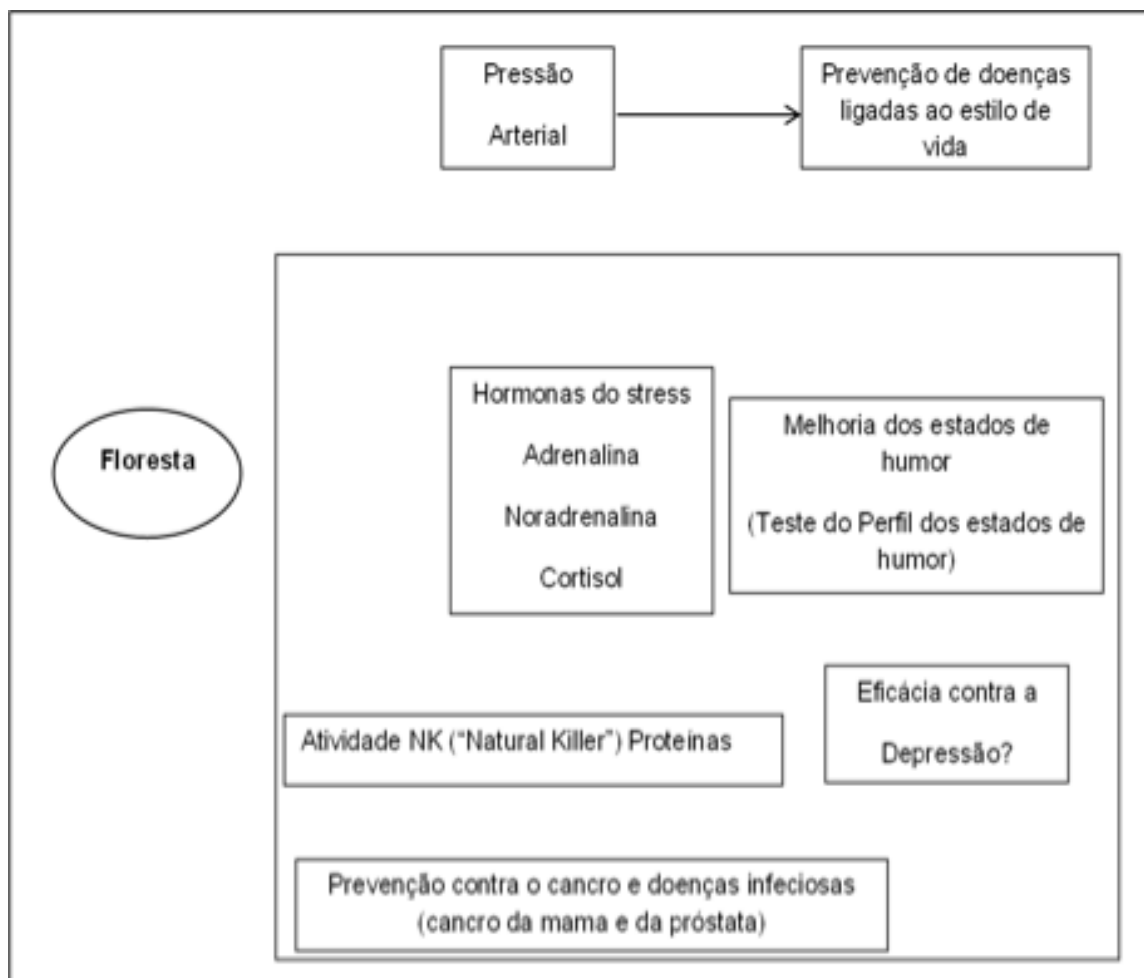


Figura 1. Efeitos do ambiente florestal sobre a rede psico-neuro-imuno-endócrina
Fonte: Li (2019). Cairn.info. Revue de santé publique.

Tabela 1. *Benefícios da floresta – Síntese de estudos japoneses*

1	Efeito do meio florestal na atividade dos nervos simpático e parassimpático e sobre o sistema renina-angiotensina-aldosterona	Os sistemas nervosos simpático e parassimpático têm um papel fundamental na regulação da pressão arterial e da frequência cardíaca: o nervo simpático aumenta a pressão arterial e a frequência cardíaca, enquanto o nervo parassimpático as diminui. Alguns estudos comprovam que a floresta reduz a atividade do nervo simpático, aumentando a atividade do nervo parassimpático, tendo como resultado o efeito de reduzir a pressão arterial e a frequência cardíaca, causando um efeito relaxante.
2	Efeito do meio florestal na prevenção das doenças cardiovasculares	Segundo Mao et al. (2012), os banhos de floresta têm um efeito terapêutico sobre a hipertensão arterial nos idosos e provocam a inibição do sistema renina-angiotensina-aldosterona e da inflamação, o que presume o seu efeito em matéria de prevenção das doenças cardiovasculares.
3	Efeito do meio florestal nas reações psicológicas	Estudos demonstraram que os banhos na floresta reduzem significativamente os níveis de ansiedade, depressão, raiva, fadiga e confusão e aumentam o nível de vigor no Teste de Perfil de Humor (PDEH), em homens e mulheres. Os estudos realizados não são ainda suficientes para determinar os efeitos preventivos em pessoas com depressão.
4	Efeito do meio florestal sobre o sistema endócrino	O ambiente da floresta atua no sistema endócrino e reduz os níveis das hormonas do stress, em particular adrenalina urinária, noradrenalina urinária, cortisol salivar, e cortisol no sangue, provocando efeitos relaxantes.
5	Efeito do ambiente florestal no sistema imunológico	O sistema imunológico, incluindo as células NK (“natural killer”), desempenha um importante papel de defesa contra bactérias, vírus e tumores. Em indivíduos com maior atividade NK, há menor incidência de cancro, enquanto naqueles com menor atividade NK, a incidência de cancro é maior, revelando a importância das células NK na prevenção do cancro.
6	Efeito do ambiente florestal nas doenças derivadas do estilo de vida	Os banhos da floresta podem ter efeitos preventivos sobre doenças originadas no estilo de vida, reduzindo os níveis de hormonas do stress que causam. Ohtsuka et al. (1998) descobriram que caminhar na floresta pode reduzir os níveis de glicose no sangue em pacientes diabéticos.

Elaboração própria. Fonte: Li (2019).

Tabela 2. *Outros estudos científicos*

1	Universidade de Michigan (EUA)	Para observar os efeitos da relação com a natureza sobre a memória e a atenção, descobriu-se que os indivíduos conseguiam recordar 20% mais depois de terem caminhado por entre as árvores em vez de andarem pelas ruas agitadas da cidade.
2	Universidade de Stanford (EUA)	Caminhar na natureza ajuda-nos a parar de pensar nos nossos problemas. Num grupo de estudantes, cada um foi submetido a uma série de testes de memória e avaliações do humor antes de caminharem. Metade dos estudantes foi caminhar para uma parte verde do campus universitário e a outra metade para uma estrada com muito trânsito. Foram submetidos novamente aos testes no seu regresso. Os resultados revelaram que caminhar na natureza alivia sentimentos negativos e aumenta os sentimentos positivos, ou seja, ajuda-nos a mudar a forma de como pensamos acerca das coisas.
3	Universidade de Utah e Universidade de Kansas (EUA)	Estar imerso na natureza durante alguns dias aumenta as capacidades de raciocínio criativo. Passar tempo em contacto com a natureza pode reforçar a criatividade e a capacidade de resolver problemas em 50%.
4	Ulrich (Suécia)	Ulrich, médico num hospital sueco, reparou que os pacientes com uma vista verde precisam de menos medicação e recebem alta mais cedo a seguir a uma cirurgia do que aqueles que não têm uma janela, ou cujo quarto tem vista para uma parede.

Elaboração própria. Fonte: Livro Shinrin-Yoku (2018).

Reflexões finais

Nos tempos conturbados em que vivemos, a indústria do turismo questionou a necessidade de práticas sociais mais responsáveis e uma utilização mais consciente dos ambientes naturais. A prática japonesa de shinrin-yoku, ou banhos na floresta, não só se tornou uma nova tendência de bem-estar, mas também um grande potencial para experiências turísticas envolventes. Embora haja uma

grande quantidade de estudos que examinam os efeitos positivos dos banhos na floresta, a sua grande maioria foca-se principalmente nos seus benefícios médicos. No entanto, através dos últimos documentos publicados, as experiências vividas pelos banhistas da floresta sugerem o seu potencial para oferecer uma profunda experiência consciente, e visa situar essa prática de forma mais destacada no discurso do turismo. O tema, para além de

ser inovador, está em expansão em todo o mundo, incluindo o nosso país, onde começa a dar os primeiros passos. Este é, sem dúvida, um indicador de uma nova prática terapêutica que pode ser realizada por qualquer pessoa. É, pois, uma terapia que irá possivelmente ser cada vez mais importante e usada no futuro do turismo já num período pós-pandemia, uma vez que as populações, ao criarem reticências nas suas visitas a destinos gentrificados, poderão optar pelos banhos de floresta em locais atualmente menos explorados. Muitas das vezes os locais menos turistificados são aqueles localizados num contexto natural e com grandes potencialidades no que diz respeito à riqueza da sua natureza, podendo ser visto como um contributo no que toca às terapias naturais e no estudo dos benefícios desta nova prática. Acreditamos sinceramente que virá a ser uma nova vertente no futuro do turismo, assente na evolução científica dos benefícios da sua prática, assim como na crescente sensibilidade que os turistas vêm apresentando no que diz respeito à natureza e ao bem-estar como fator de atração.

Foi nossa intenção aprofundar a compreensão da importância dos banhos na floresta, debruçando-nos na prática dos mesmos como uma tendência emergente de bem-estar global do ser humano e nomeadamente do turista; e se se trata de uma nova atividade no seio do turismo de saúde e bem-estar, tendo por base as florestas, é, também, uma forma de contribuir para a valorização e proteção do património natural.

Referências

- A HERBALISTA (s/d), “Silvoterapia”, in *International Knowledge of Food, Herbs & Health*, [Consult. a 06/06/2021]. Disponível em: <https://www.aherbalista.com.br/silvoterapia>.
- BANCO MUNDIAL (2020), *Japón*, [Consult. a 13/10/2021]. Disponível em: <https://datos.bancomundial.org/pais/japon>.
- CASTRO, Marina (2021), “A antropologia dos sentidos e a etnografia sensorial: dissonâncias, assonâncias e ressonâncias”, in *Revista de Antropologia*, 64(2). DOI: 10.11606/1678-9857.ra.2021.186657, [Consult. a 19/10/2021]. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/ra/article/view/186657/174795>.
- CLIFFORD, M. Amos (2018), *O guia dos banhos de floresta*, Aveiro, Lua de Papel Editora.
- DHOUILLY, Claire (2018), “La sylvothérapie nettoie l'esprit des pensées stressantes”, in *Le Monde*, [Consult. a 07/05/2021]. Disponível em: https://www.lemonde.fr/mstyles/article/2018/07/24/la-sylvothérapie-nettoie-l-esprit-des-penseesstressantes_5335221_4497319.html.
- FARKIC, Jelena et al. (2021), “Forest bathing as a mindful tourism practice”, in *Annals of Tourism Research Empirical Insights*, 2(2), November 2021, [Consult. a 08/09/2021]. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666957921000197>.
- FITZGERALD, Sunny (2019), “The secret to mindful travel? A walk in the woods. Visit these five destinations to practice the Japanese art of forest bathing”, in *National Geographic*, outubro 18, 2019, [Consult. a 19/10/2021]. Disponível em: <https://www.nationalgeographic.com/travel/article/forest-bathing-nature-walk-health>.
- GALAFATE, Cristina (2017), “Baños de bosque, la última tendencia contra el estrés”, in *El Mundo*, [Consult. a 10/05/2021]. Disponível em: <https://www.elmundo.es/vidasana/bienestar/2017/11/13/5a05c253268e3ec0358b4658.html>.
- GESSE, Alex (2018), *Sentir el Bosque. La experiencia del SHINRIN-YOKU o “Baño de Bosque”*, [Consult. a 07/09/2021]. Disponível em: <https://www.iberlibro.com/buscarlibro/autor/%E1lex-gesse/>.
- GLOBAL WELLNESS INSTITUTE (2020), *Definition of Forest Bathing*, [Consult. a 10/10/2021]. Disponível em: <https://globalwellnessinstitute.org/wellnessevidence/forest-bathing/>.
- GRANDE HOTEL DO LUSO (2020), *Luso Oriental 2020 – programas de banhos da floresta*, [Consult. a 10/05/2021]. Disponível em: https://www.hoteluso.com/wpcontent/uploads/2020/09/LUSO_WELLNESS_desconto.pdf.
- INSTITUTO DE BANHOS DE FLORESTA (2021), *A Terapia da Floresta. O antídoto para os modernos estilos stressantes*, [Consult. a 07/05/2021]. Disponível em: <https://www.institutodebanhosdefloresta.pt/>.
- LI, Qing (2018), *Shinrin – Yoku*. Nascente Editora.
- LI, Qing (2019), *Effets des forêts et des bains de forêt (shinrin-yoku) sur la santé humaine: une revue de la littérature*, [Consult. a 07/05/2021]. Disponível em: <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2019-HS1-page-135.html>.
- MAFF (2021), *Ministério Japonês de Agricultura, Florestas e Pescas*, [Consult. a 24/04/2021]. Disponível em: <https://www.maff.go.jp/e/policies/forestry/>.
- MAO, G. et al. (2012), “Effects of short-term forest bathing on human health in a broad-leaved evergreen forest in Zhejiang Province, China”, in *Biomedical and Environmental Sciences*, 25(3), pp. 317-324. DOI: 10.3967/0895-3988.2012.03.010, [Consult. a 06/06/2021]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22840583/>.
- MCNICOL, Tony (2018), “Ciência dos efeitos do banho na floresta: Professor Masafumi Miyazaki da Universidade de Chiba”, in *Nippon*, [Consult. a 30/09/2021]. Disponível em: <https://www.nippon.com/ja/people/e00140/>.
- OHE, Yasuo; MIYAZAKI, Yoshifumi et al. (2017), “Evaluating the relaxation effects of emerging forest-therapy tourism: a multidisciplinary approach”, in *Tourism Management*, 62, pp. 322-334, [Consult. a 24/04/2021]. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0261517717300961>.
- OHTSUKA, Y et al. (1998), “Shinrin-yoku (forest-air bathing and walking) effectively decreases blood glucose levels in diabetic patients”, in *International Journal of Biometeorology*, 41(3), pp. 125-7, [Consult. a

- 10/06/2021]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9531856/>.
- OMT (2020), *Organização Mundial do Turismo das Nações Unidas. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas*, [Consult. a 27/04/2021]. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/06/1716282>.
- PORTO EDITORA (2013-2021), *Infopédia*, [Consult. a 27/04/2021]. Disponível em: <https://www.infopedia.pt/Sciro-o-grande>.
- SCHRECK, Inês (2021), “Banhos de Natureza para reduzir stress”, in *Notícias Magazine*, 30 de maio de 2021, [Consult. a 11-09-2021]. Disponível em: <https://www.noticiasmagazine.pt/2021/banhos-de-natureza-para-reduzirstress/bem-estar/263458/>.
- SHERWOOD, Harriet (2019), “Getting back to nature: how forest bathing can make us feel better”, in *The Guardian – International Edition*, 8 jun. 2019, [Consult. a 11/09/2021]. Disponível em: <https://www.theguardian.com/environment/2019/jun/08/forest-bathing-japanese-practice-in-west-wellbeing>.
- STATISTA.COM (2021), *Number of suicides related to problems at work in Japan from 2011 to 2020*, [Consult. a 22/01/2022]. Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/622325/japan-work-related-suicides/#:~:text=In%202020%2C%20the%20number%20of,known%20phenomenon%20in%20Japanese%20society>.