

Reconecta Crianças (e Adultos) com a Natureza

Processo para conduzir atividades ao ar livre

Por que é que isto é importante?

Vários estudos têm mostrado que a natureza oferece vários benefícios para o ser humano, tanto física quanto mentalmente: alívio do stress, melhoria da memória, melhoria do estado de saúde mental. A população urbana tende a perder contato com a natureza, mantendo-se à parte dos inúmeros benefícios para a saúde que interagir com a natureza proporciona. É ainda mais importante que crianças e jovens mantenham este vínculo com o meio ambiente para o seu desenvolvimento pessoal em geral e particularmente nos primeiros estágios do desenvolvimento cerebral: descoberta, criatividade, resolução de problemas e educação STEM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática) são alguns dos benefícios trazidos pelo contacto com a natureza.

É também importante sensibilizar as gerações futuras para as questões ambientais. Os impactos atuais das alterações climáticas devem ser ensinados aos jovens, a fim de sensibilizá-los para esta ameaça e ajudá-los a serem agentes de mudança.

O que são intervenções que têm por base a natureza?

Intervenções que têm por base a natureza são programas, atividades ou estratégias que visam envolver as pessoas em atividades associadas ao meio natural com o objetivo específico de melhorar a sua saúde e bem-estar (Biblioteca Nacional de Medicina). Pesquisas demonstram haver uma correlação direta entre uma consistente melhoria da saúde e a envolvimento de indivíduos com o ambiente ambiente/ ar livre.

Processo

Organiza um passeio pela Natureza

O objetivo desta atividade é reconectar os membros da comunidade com a natureza, com foco particular em crianças e jovens.

Trata-se de organizar um passeio a uma área natural e apresentar os benefícios da natureza a um público urbano.

A atividade pretende aumentar a consciência sobre questões ambientais, especialmente as mudanças climáticas. A consciencialização desses problemas junto das camadas mais jovens da população vai ajudar a gerar futuros agentes proativos de mudança sobre o meio ambiente e minimizar o impacto ambiental a longo prazo.

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a visão do autor e a Comissão não pode ser responsabilizada pelo uso da informação aqui contida.

Isso envolve a organização de uma viagem ao espaço verde ou área natural mais próxima. Como dinamizador, terás de adaptar o tamanho do teu grupo de acordo com a capacidade de supervisão possível para permitir que a atividade ocorra sem problemas.

Antes de organizar o passeio, deves preparar uma lista de verificação (fig.1) semelhante à fornecida em baixo, incluindo elementos naturais locais (vegetação, animais, insetos, etc.) presentes na área a visitar. Esta lista de verificação pode ser feita com fotos tiradas no local ou imagens on-line. Imprime esta lista de verificação e fornece-a aos participantes (pelo menos uma para cada 3 participantes). Tens também de ter algum conhecimento básico sobre o ambiente, especialmente da área natural que vais visitar, a fim de informar o público sobre a sua função e evolução. Idealmente e se possível, deves escolher um local onde as alterações climáticas tenham tido impacto, ou uma área natural protegida onde se tenha verificado uma recuperação da natureza devido a medidas de proteção ambiental.

Pode ser interessante preparar um pequeno documento comparando fotos antigas e recentes que ilustram o impacto negativo das alterações climáticas ou efeitos antropogénicos na biodiversidade. Esta atividade deve ser realizada como uma "caça ao tesouro", de forma a motivar e apoiar o grupo na parte da conscientização e educação ambiental.

Tabela 1 Fig1



Ao realizar a atividade, pede aos participantes que marquem as caixas dos itens ilustrados aquando da sua descoberta.

Observa as suas reações e incentiva a discussão e o debate. O teu conhecimento do local deve ajudar a responder às suas perguntas e sensibilizá-los para as questões ambientais. Não esquecer que acima de tudo, esta trata-se de uma atividade que visa apresentar os jovens à natureza, permitindo-lhes desfrutar dos seus benefícios e crescer.

Para terminar a atividade e se tiveres tempo suficiente para o fazer, cria um e-portfólio (ex., usando o Canva) para serem recolhidas todas as fotos, conhecimentos e ferramentas utilizadas durante a atividade e para manter um registo da experiência. Isso pode permitir que as crianças revisitem os seus

conhecimentos e serve de ferramenta de divulgação para aumentar a conscientização sobre a importância de proteger a natureza.