# BIOFILIA E SAÚDE MENTAL: A RELAÇÃO COM A PSICOLOGIA EXISTENCIAL FENOMENOLÓGICA

**Autor(res)**

Patrício Lauro De Melo Neto
Wanessa Reis Da Silva

**Categoria do Trabalho**

Pesquisa

**Instituição**

FACULDADE DE TECNOLOGIA DE SINOP - FASTECH

**Introdução**

A biofilia, a inclinação humana inata pela natureza, é essencial para a saúde mental, especialmente em um mundo urbanizado. O distanciamento do ambiente natural causa estresse, enquanto o contato, através de práticas como "banho de floresta", promove bem-estar e melhora o humor.
A psicologia existencial fenomenológica, que foca na experiência subjetiva e na busca por significado, ilumina essa conexão. A natureza é vista como um espaço existencial que provoca reflexões sobre a vida e o ser.
A união entre biofilia e essa abordagem psicológica mostra que a reconexão com o mundo natural auxilia no bem-estar emocional e na elaboração de questões existenciais. Espaços biofílicos e a valorização da experiência sensorial com a natureza são caminhos para promover autenticidade, bem-estar psíquico e práticas terapêuticas mais humanizadas.

**Objetivo**

O estudo investiga a interseção entre biofilia e psicologia existencial fenomenológica, analisando como a reconexão com a natureza contribui para o bem-estar emocional e a elaboração de questões existenciais, favorecendo intervenções terapêuticas mais humanizadas e espaços que articulem o natural e o subjetivo.

**Material e Métodos**

Trata-se de um estudo bibliográfico que explora a relação entre biofilia, saúde psíquica e psicologia existencial fenomenológica. A metodologia envolveu uma revisão sistemática da literatura em bases como Scielo e Google Scholar, selecionando artigos, teses e dissertações em português, inglês e espanhol com abordagem qualitativa.
Foram excluídos trabalhos sem base científica, repetidos ou puramente quantitativos. A análise crítica, fundamentada na psicologia existencial fenomenológica, focou na experiência vivida e se organizou em quatro eixos: distanciamento da natureza, seus impactos na saúde mental, os fundamentos existenciais da biofilia e propostas terapêuticas.
Essa abordagem interdisciplinar aprofundou a dimensão subjetiva da conexão com o ambiente natural, destacando como paisagem, corpo e afetividade constroem sentido, autenticidade e pertencimento.

**Resultados e Discussão**

A conexão com a natureza melhora a saúde mental, pois reduz o estresse a ansiedade e a depressão. A exposição a ambientes naturais diminui o cortisol e gera relaxamento confirmando a biofilia teoria de Wilson(1984) que sugere uma inclinação inata humana para se reconectar com a natureza. A natureza também é um espaço de introspecção e reflexão existencial, alinhando-se à psicologia existencial-fenomenológica. Nesse contexto, ela se torna um ambiente seguro para o indivíduo lidar com questões como a mortalidade e o propósito de vida (Holzer, 1997)facilitando a busca por autenticidade e sentido. Atividades ao ar livre, como a equoterapia e os "banhos de floresta" são abordagens terapêuticas que comprovam a ligação entre biofilia e psicologia existencial. Embora a pesquisa reforce a importância da natureza para o bem-estar é necessário aprofundar os estudos sobre como diferentes culturas e contextos sociais afetam essa relação explorando a subjetividade como apontado por Melo Neto (2022).

## Conclusão

A presente pesquisa confirma que a biofilia, afinidade inata do ser humano pela natureza, exerce um impacto significativo e positivo na saúde mental. A natureza se apresenta como meio para facilitar a reflexão sobre dilemas humanos fundamentais. Destaca-se a necessidade de novos estudos para aprofundar a compreensão da experiência subjetiva da biofilia e suas implicações existenciais, para compreender melhor o potencial transformador da biofilia na experiência humana.

## Referências

Wilson, E. O. (1984). Biophilia. Harvard University Press.
Holzer, W. (1997). Natureza e existência: uma perspectiva fenomenológica. Revista de Psicologia da USP.
Melo Neto, J. C. (2022). Subjetividade e natureza: a construção do ser no mundo. Editora Universitária.