

O AMBIENTE VERDE NA PROMOÇÃO A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Maria Aldinez de Sousa Lima¹; Janielle Silva Marinho de Araújo²; Clésia Oliveira Pachú³.
Universidade Estadual da Paraíba^{1,2,3}. Acadêmica de Farmácia^{1,2} e Professora e Doutora³
aldinez.lima@gmail.com¹; niellejany.marinho@gmail.com²; clesiapachu@hotmail.com³.

Introdução

Nos últimos anos, problemas de saúde desenvolvidos pelo estilo de vida vêm aumentando cada vez mais, afetando a saúde física e mental dos cidadãos, que se dão devido ao sedentarismo, alergias, aumento de depressões causadas pelo estresse devido ao novo estilo de vida, obesidade, fadigas e distúrbios do trato respiratório, com isso trazendo inúmeros problemas sociais.

Segundo Rigotto(2003) o perfil de adoecimento e morte de uma população poderia ser interpretado no contexto da relação sociedade-natureza, sendo a doença sinal da alteração do equilíbrio homem-ambiente, produzida por transformações produtivas, territoriais, demográficas e culturais.

Cada vez mais são reconhecidos efeitos benéficos que o contato com a natureza gera a saúde humana. Os efeitos positivos do contato com áreas verdes foram observados em relação à longevidade, doenças cardiovasculares, obesidade, saúde mental, qualidade do sono, recuperação de doenças e desfechos de natalidade (AMATO-LOURENÇO, 2016). Desta forma, os espaços verdes têm demonstrado enorme contributo no combate do novo estilo de vida, proporcionando benefícios à saúde mental e física.

A proximidade dos espaços verdes provoca melhoria na qualidade do ar, atenuando o efeito da poluição e a “ilha de calor urbano” e proporcionando um ambiente físico que incentiva a prática de atividade física, incluindo caminhar.

Neste contexto, insere-se a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) aprovada e implementada em 2006, corroborando no fortalecimento do cuidado voltado para o indivíduo no contexto em que se apresenta. Tais práticas previnem agravos e promovem a manutenção da saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

A PNPIC tem por finalidade garantir a integralidade à saúde através de práticas que adotam uma abordagem holística, contemplando abordagens como acupuntura, homeopatia, medicina antroposófica, fitoterapia e o termalismo-crenoterapia.

Objetivo

Promover melhoria na qualidade de vida de indivíduos frequentadores de um ambiente verde, visando redução das doenças ocasionadas pelo estresse.

Metodologia

A presente intervenção se utilizou de metodologia ativa, do tipo problematização. O presente projeto se encontra em fase de implantação na Universidade Estadual da Paraíba, Campos I na cidade de Campina Grande, e, serão apresentadas as atividades realizadas no período de janeiro de 2018 a junho de 2018.

A implantação segue as cinco etapas propostas pela metodologia da problematização com o arco de Maguerez: A observação da realidade e a identificação do problema, os pontos-chaves, a teorização, as hipóteses de solução e a aplicação à realidade.

Nesta fase inicial, foi realizado o reconhecimento do espaço para construção do ambiente verde, que apresentará um redário junto de uma sala para desenvolvimento de práticas relaxantes e hortas, sendo utilizadas garrafas pet para construção dos mesmos. A Horta de plantas medicinais foi construída com pet com sucesso em seu aspecto logístico.

Resultados e discussões

O projeto está em fase de implantação. Foi realizado atividades em prol da construção do espaço físico (Figura 1). Inicialmente foi escolhido o espaço físico para implantação do projeto e posteriormente desenvolveu-se a planta da construção. O espaço vai dispor de jardins suspensos em garrafas pets, seixos, plantas ornamentais, redário e uma sala para desenvolvimento de práticas de relaxamento. A partir da utilização de garrafas pet e arame galvanizado, preparou-se suporte para criação de jardim suspenso, o qual será posteriormente distribuído entre árvores.

Figura 1 – Espaço para implantação do espaço verde



Fonte: O Autor, 2017.

Os jardins suspensos serão utilizados garrafas pet adquiridas em locais de coleta de materiais recicláveis, onde será colocada terra adubada a fim de promover o crescimento de sementes de algumas plantas. Esta prática possibilita aos usuários do ambiente sensibilização acerca de ambientes sustentáveis e a reutilização de garrafas pet como objeto de decoração ecologicamente correto. Alves et al (2012) comenta que é necessário educar a população para a melhoria da qualidade de vida sem que haja danos ao meio ambiente.

A utilização de seixos no chão do espaço, tendo função decorativa, por serem pedras de diferentes tamanhos, cores e formatos para estimular a permanência de pessoas nas áreas verdes. Além de embelezar, elas têm como função organizar os espaços, facilitando na distribuição dos elementos paisagísticos, formatando o desenho e a forma do jardim (STEUER et al., 2013).

Conclusões

Na atualidade, o estilo de vida inadequado vivenciado na realidade das pessoas que moram da zona urbana tem conduzido de forma significativa ao adoecimento, em especial mental e físico. Os ambientes verdes juntamente com práticas que podem proporcionar relaxamento e contato social vêm demonstrando sua contribuição benéfica para a melhoria na qualidade de vida.

Referências

ALVES, Ana Terezinha Jaques et al. Reciclagem: educar para conscientizar. In: SEMINÁRIO INTERINSTITUCIONAL DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO, 17., 2012, Cruz Alta.

AMATO-LOURENÇO, Luís Fernando et al. Metrópoles, cobertura vegetal, áreas verdes e saúde. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 86, n. 30, p.113-130, mar. 2016.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria nº 145, de 11 de janeiro de 2017. Altera procedimentos na Tabela de Procedimentos, Medicamentos, Órteses, Próteses e Materiais Especiais do SUS para atendimento na Atenção Básica.. . Distrito Federal, 13 jan. 2017. n. 10, Seção 1, p. 32-32.

RIGOTTO, Raquel Maria. Saúde Ambiental & Saúde dos Trabalhadores: uma aproximação promissora entre o Verde e o Vermelho. **Rev. Bras. Epidemiol.**, Fortaleza, v. 6, n. 4, p.388-404, 2003. Anual.

STEUER, Isabela Regina Wanderley et al. AGREGADOS DA CONSTRUÇÃO: ESTUDO DE CASO SOBRE O SEIXO ROLADO UTILIZADO NO PAISAGISMO. XIII jornada de ensino, pesquisa e extensão–JEPEX, Recife, 2013.