

PROMOÇÃO DE BEM ESTAR ATRAVÉS DO CULTIVO DE UM JARDIM EM UNIDADE DE SAÚDE NA CIDADE DE PONTA GROSSA, PARANÁ

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.886142430105>

Data de aceite: 31/10/2024

Ágatha Karina Xavier de Barros

INTRODUÇÃO

O trabalho tem como tema: “Contribuições da psicologia positiva para a saúde mental” e como objetivo proporcionar o bem estar e auxiliar na saúde mental das pessoas além de divulgar o conhecimento no instagram para mais pessoas utilizarem jardins em ambientes de saúde.

DESENVOLVIMENTO

A Psicologia Positiva aborda as potencialidades e virtudes humanas fazendo com que a qualidade de vida das pessoas melhore. Ela deixou de focar somente nas patologias psicológicas, e passou a salientar a promoção, bem estar e prevenção de saúde. (BARROS, RM, 2010 & PALUDO, SDS, 2007).

Diversos elementos contribuem para formar o bem estar. Os mesmos devem ser exclusivos (definidos e mensurados independentemente dos outros elementos). São eles:

- Emoção Positiva (vida agradável),
- Engajamento (ter a sensação de que o tempo parou, ficar completamente absorvido pela tarefa e/ou perder a consciência de si mesmo), - Sentido (ter um propósito), - Realização, - Relacionamentos positivos. (SELIGMAN, MEP, 2019).

A virtude de transcendência tendo como força de caráter a apreciação da beleza e da excelência promove a visão da vida por trás das coisas. É uma das forças mais associadas a uma variedade de comportamentos de saúde. A beleza da natureza pode inspirar a emoção da reverência e melhorar o engajamento com o mundo ao redor. (NIEMIEC, 2019).

De acordo com Lobato (2016) e Reis (2020) as flores e plantas contribuem para o conforto do ambiente pois proporcionam bem estar e auxiliam na saúde mental das pessoas. Rodrigues (2021) e Ferezin (2013) ressaltam que os jardins geram tranquilidade e podem ser usados em favor dos doentes e funcionários. Souza (2016) salienta que os mesmos promovem o bem estar físico, psicológico e melhoram

o conforto dos visitantes. Jardins em um estabelecimento de saúde contribuem para a saúde mental das pessoas pois promovem o bem estar. Divulgar este conhecimento será relevante pois assim será possível a implementação de mais ambientes naturais em estabelecimentos de saúde.

“As plantas exercem um alto poder terapêutico, uma vez que elas podem tocar no mais profundo do nosso ser” (RODRIGUES, 2021).

“Devemos entender que a casa do homem não fica na cidade, mas em uma área rodeada pelo verde, onde o teto é o céu e o sol projeta luzes e sombras rendilhadas pelas árvores

“ (CANOVAS, 2016).

RELEVÂNCIA E IMPACTO SOCIAL

A Psicologia Positiva é a ciência que contribui para a saúde física e mental das pessoas pois além de amenizar o sofrimento humano ela tem o objetivo melhorar as características que trazem o bem estar, a autorrealização, o sentido, os bons relacionamentos e o engajamento. O contato com a natureza pode estimular a virtude da transcendência nas pessoas e com isto proporcionar o engajamento com o mundo. Inserir parte da natureza em estabelecimentos de saúde aonde impera a doença atende ao principal objetivo da Psicologia Positiva pois contribui para a promoção de saúde. Os pacientes e funcionários se beneficiam com um jardim em uma Unidade de Saúde assim como os internautas que acessam as redes sociais que ganham um estímulo para poder ter um contato maior com a natureza. Profissionais de saúde podem incorporar esta ideia em seus serviços.

REFERÊNCIAS

1. BARROS, RMDA, MARTÍN, JIG; PINTO, JFVC. Investigação e Prática em Psicologia Positiva. Psicologia, Ciência e Profissão, 2010.
2. CANOVAS, R. O jardim que cura. Disponível em: <www.jardimcor.com>; 2016. Acesso em 12 de junho de 2021.
3. COSTA, SLC. O jardim como espaço terapêutico: história, benefícios e princípios de desenho aplicados a hospitais. Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto- Faculdade de Arquitetura da Universidade do Porto. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/321099791>>, 2009. Acesso em 12 de junho de 2021.
4. FERREZIN, DF; ALIBERTTI, R; CASTILHO, RMM. Projeto jardinagem como terapia ocupacional na recuperação de pacientes do CERDIF. Revista ciência em extensão, 2013. Disponível em: <https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/index>. Acesso em 11 de junho de 2021.
5. GARDEN, V. Paisagismo hospitalar: dicas para cuidar das pessoas a partir do verde. Vertical Garden- a maior estrutura em paisagismo do Brasil, 2019.

6. LOBATO, GJM; MARTORANO, LG; LUCAS, FCA; MARTINS, ACCT; JARDIM, MAG. Condições térmico - hídricas e percepções de Conforto Ambiental em Quintais Urbanos de Abaetetuba, Pará. Raega: O espaço geográfico em análise, v. 38, p.243-266, 2016. Disponível em: <<http://doi.org/10.580/raega.v38i0.43705>>. Acesso em 11 de junho de 2021.
7. NIEMIC, RM. Intervenções com forças de caráter. Um guia de campo para praticantes. Editora Holografe. São Paulo, 2019.
8. PALUDO, SDS; KOLLER, SH. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.
9. REIS, SN; REIS, MV; NASCIMENTO, AMP. Pandemia e isolamento social- importância da interação plantas- pessoas. Scielo Brasil, julho- setembro, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2447-536X-v26i3.2185>>. Acesso em 12 de junho de 2021.
10. RODRIGUES, G. Os jardins terapêuticos. Terra- Isto é. Medicina e Bem estar. Editora três, Copyright, 2021.
11. SELIGMAN, MP. Florescer. Uma nova compreensão da felicidade e do bem estar. Editora objetiva. Rio de Janeiro, 2019.
12. SOUSA, SFF. Jardins terapêuticos em Unidades de Saúde: aplicação de uma metodologia de projeto centrado no utilizador para populações com necessidades especiais- caso de estudo do Centro de Reabilitação e Integração Ouriense. Instituto Superior de Agronomia da Universidade de Lisboa, 2016.