



UEPB

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

CAMPUS I

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE BIOLOGIA

CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

DANIELLY ALVES DOS SANTOS

**O CULTIVO DE PLANTAS COMO ASPECTO TRANSFORMADOR NA
QUALIDADE DE VIDA DURANTE A PANDEMIA**

CAMPINA GRANDE

2021

DANIELLY ALVES DOS SANTOS

**O CULTIVO DE PLANTAS COMO ASPECTO TRANSFORMADOR NA
QUALIDADE DE VIDA DURANTE A PANDEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado à Coordenação do Curso de
Ciências da Universidade Estadual da
Paraíba, Campus I, como requisito parcial
à obtenção do título de graduada em
Ciências Biológicas.

Orientadora: Prof. Dra. Érica Caldas Silva de Oliveira

**CAMPINA GRANDE
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S237c Santos, Danielly Alves dos.
O cultivo de plantas como aspecto transformador na qualidade de vida durante a pandemia [manuscrito] / Danielly Alves dos Santos. - 2021.
15 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Biológicas) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Profa. Dra. Érica Caldas Silva de Oliveira ,
Coordenação do Curso de Ciências Biológicas - CCBSA."

1. Cultivo de plantas. 2. Jardinagem. 3. Isolamento social.

I. Título

21. ed. CDD 580

DANIELLY ALVES DOS SANTOS

**O CULTIVO DE PLANTAS COMO ASPECTO TRANSFORMADOR NA
QUALIDADE DE VIDA DURANTE A PANDEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, como requisito parcial à obtenção do título de graduada em Ciências Biológicas.

Aprovada em: 22/06/2021.

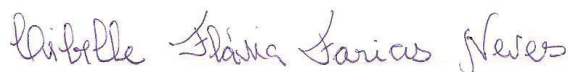
BANCA EXAMINADORA



Prof^ª. Dr^ª. Érica Caldas S. de Oliveira
UEPB/CCBS/DB/CAMPUS I
Orientadora



Prof^ª. Dr^ª. Márcia Adelino da Silva Dias
UEPB/CCBS/DB/CAMPUS I
Examinadora



Prof^ª. Especialista Cibelle Flávia Farias Neves
UEPB/CCBS/DB/CAMPUS I
Examinadora

“Um ambiente cheio de plantas é capaz de restaurar as energias de qualquer um”.
(Beatriz Mello)

Sumário

1 INTRODUÇÃO	6
2 ESTADO DA ARTE.....	7
2.1 A COVID-19 e o isolamento social.....	7
2.2 A natureza como terapia.....	8
2.3 Práticas de jardinagem ganhando espaço	9
2.4 As plantas ornamentais melhorando a qualidade de vida	10
3 METODOLOGIA.....	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
REFERÊNCIAS	13

O CULTIVO DE PLANTAS COMO ASPECTO TRANSFORMADOR NA QUALIDADE DE VIDA DURANTE A PANDEMIA

Danielly Alves dos Santos*

RESUMO

O surgimento no final de 2019, de um vírus, identificado como SARS COV-2 (Covid – 19), trouxe uma repercussão global. A pandemia do novo coronavírus atingiu de norte a sul, chegando ao Brasil no início de 2020, o aumento no número de infectados levou as autoridades a tomarem medidas mais restritivas, como decretar o fechamento de escolas, universidades, espaços públicos e o comércio em geral, foi recomendado o uso de máscaras, lavagem das mãos, uso de álcool gel e o distanciamento social. O isolamento se fez necessário, pois a Covid-19 é uma doença contagiosa e com alta taxa de mortalidade, essa medida buscava frear a disseminação da doença e diminuir a sobrecarga nos serviços de saúde. Contudo, o isolamento social também agravou fatores psicológicos em todas as esferas e faixas etárias, sejam idosos, adultos e crianças. Diversos sintomas como irritabilidade, nervosismo, ansiedade e até mesmo depressão, foram desencadeados nesse período. O contato com a natureza ao ser limitado, fez surgir nesse período uma atividade que vem ganhando força nos últimos anos, o cultivo doméstico de plantas, uma prática que gera bem-estar no indivíduo, melhorando dessa forma sua saúde física e mental. Assim, o objetivo deste estudo foi evidenciar que o cultivo de plantas pode melhorar a qualidade de vida das pessoas durante a pandemia, como atenuador dos efeitos do isolamento social. A pesquisa pelos artigos se dividiu em três etapas, em que a primeira delas consistiu em estabelecer critérios de inclusão e exclusão, a segunda realizou a busca dos artigos pelas palavras usadas como filtro, nas plataformas utilizadas e a terceira etapa foi conclusiva na seleção dos artigos para o desenvolvimento da revisão bibliográfica. A análise demonstrou resultados significativos no cultivo de plantas como uma atividade para melhorar a saúde física e mental. Diante do exposto, a revisão bibliográfica nos oferece evidências dos benefícios que o cultivo de plantas proporciona às pessoas durante o período de isolamento social, amenizando sintomas de ansiedade, estresse, nervosismo, irritabilidade, depressão. O cuidado com as plantas durante o período da pandemia, é uma atividade que auxilia no enfrentamento ao isolamento social.

Palavras-chave: Covid-19. Isolamento Social. Cultivo de plantas. Pandemia

ABSTRACT

The emergence, at the end of 2019, of a previously unknown virus brought global repercussions. The pandemic of the new coronavirus reached from north to south, arriving in Brazil in early 2020, the increase in the number of infected led the authorities to take more restrictive measures, such as decreeing the closure of schools, universities, public spaces and commerce in general, it was recommended the use of masks, hand washing, use of alcohol gel and social distancing. The isolation was necessary because Covid-19 is a contagious disease and has a

* Graduada em Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual da Paraíba.
nhiellyas@gmail.com

high mortality rate. However, social isolation has also aggravated psychological factors in all Peres, whether the elderly, adults, or children; various symptoms such as irritability, nervousness, anxiety, and even depression, have been triggered in this period. The contact with limited nature gave rise in this period to an activity that has been gaining strength in recent years, the domestic plant cultivation, is a practice that generates well-being in the individual, thus improving his physical and mental health. Thus, the purpose of this study was to demonstrate that plant cultivation can improve people's quality of life in this pandemic period, as a mitigator of the effects of social isolation. The analysis of the articles was divided into three stages, where the third stage was conclusive in choosing the articles selected for the development of the literature review. The analysis showed significant results in growing plants as an activity to improve physical and mental health. In view of the above, the literature review gives us evidence of the benefits that plant cultivation provides to people during the period of social isolation, alleviating symptoms of anxiety, stress, nervousness, irritability, and depression. Caring for the plants during the pandemic period is an activity that helps to cope with social isolation.

Keywords: Covid-19. Social Isolation. Plant cultivation. Pandemic

1 INTRODUÇÃO

Uma pneumonia de causa desconhecida se espalha como um surto, em uma cidade da China, em dezembro de 2019, Wuhan chamou a atenção não só da China, mas do mundo inteiro. Autoridades chinesas começaram as investigações que identificaram e classificou a doença, medidas como isolar os suspeitos, coletas biológicas e pesquisa para diagnóstico e tratamento começaram a surgir (WANG et al., 2020). Após algumas pesquisas a patologia foi nomeada de COVID-19, ela apresentava um rápido contágio e uma evolução no estado de saúde do paciente que surpreendeu.

Com isso os impactos nos serviços de saúde começaram a surgir e a doença passou a ser uma preocupação mundial (MARQUES et al., 2020). A cidade de Wuhan passou a ser o centro das atenções globais, cientistas chineses conseguiram sequenciar o genoma do novo vírus, e descobriram que se tratava de um coronavírus, SARS-COV-2, após esse sequenciamento é que foi possível o desenvolvimento de testes de diagnóstico RT-PCR em tempo real específicos para SARS-COV-2.

No início de 2020, o Brasil foi surpreendido com o primeiro caso de COVID-19 em território nacional, era a chegada da pandemia que tanto já assolava o mundo, trazendo consigo um rastro de mortes e medo, gerando pânico em toda população. Na Paraíba, os primeiros registros se deram por volta do início de março de 2020, a pandemia da Covid- 19 trouxe repercussões e impactos para o cenário social, econômico, político, cultural e histórico nunca visto antes. Esse novo coronavírus atinge principalmente o sistema respiratório e se manifesta com uma variedade de sintomas ou a doença pode ainda mostrar-se assintomática.

Entre os sintomas mais comuns estão: tosse, espirros, dor na garganta, rinorreia, febre, dor muscular e fadiga. Em alguns casos pode evoluir para uma síndrome respiratória aguda grave com lesão cardíaca levando o indivíduo à morte (FERREIRA JR. et al., 2020). Com o aumento do número de infectados e mortos, a sobrecarga dos sistemas de saúde, a instabilidade financeira, o temor pela enfermidade e a morte, levou muitas pessoas a desenvolverem crises de ansiedades constantes e até mesmo depressão. A ansiedade é uma patologia que pode se manifestar de forma agravada e de longa duração afetando o cotidiano do indivíduo, causando

vários prejuízos no âmbito social, acadêmico e funcional (MOURA et al., 2018). Durante o período de isolamento social os transtornos psicológicos sofreram um aumento considerável.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o número de pessoas desempregadas no Brasil chegou a 14,1 milhões em outubro de 2020 (IBGE). Isso se deve ao fato de que desde o início da pandemia o modo de vida foi alterado, o comércio fechou suas portas, as escolas tiveram suas atividades paralisadas, as ruas ficaram vazias e as pessoas perderam seus empregos. Alguns tiveram que trabalhar no confinamento de suas casas, mas na incerteza do amanhã. Contudo, o brasileiro precisou se reinventar, com o fechamento de algumas empresas em decorrência das complicações financeiras ocasionadas pela pandemia, outras pequenas surge da necessidade de ter uma nova fonte de renda.

A partir daí o comércio informal de plantas ornamentais começa a ganhar espaço. Visto que os brasileiros precisavam se manter no confinamento, a comercialização de plantas não apenas modificou o cenário econômico, mas também trouxe qualidade de vida para muitas pessoas, que para vencerem os transtornos psicológicos causados pela pandemia da COVID-19, buscaram no ato de cuidar das plantas uma forma saudável de aliviar suas tensões.

Práticas de jardinagem representam uma das formas mais ativas de estar em contato com a natureza, os benefícios propostos por elas respondem por evidências, em estudos com essa temática, de que tais práticas são vistas como uma maneira de bem-estar psicológico e melhoramento das atividades cognitivas, respondendo ainda por reduzir quadros de estresse e sintomas causados pela ansiedade (SOGA et al., 2017). Além disso, as plantas possuem o poder de eliminar odores ofensivos aos seres humanos, portanto cultivar plantas no interior das casas além de ser uma terapia, melhora a qualidade do ar do ambiente.

Em face deste cenário e tomando como base as possibilidades de ações em períodos de isolamento social, essa pesquisa tem como objetivo primeiro analisar a capacidade de transformação de vidas das pessoas, na realidade da pandemia, a partir do cultivo de plantas. Para tanto, foi produzida uma revisão de literatura integrativa com a temática do cultivo de plantas como eixo condutor de melhoria da qualidade de vida em condições de isolamento social.

2 ESTADO DA ARTE

2.1 A COVID-19 e o isolamento social

A COVID-19 pandemia gerada pelo novo coronavírus ocasionou um grave problema de saúde mundial, a maioria dos infectados não apresentavam sintomas e transmitiam a doença (AMARAL, 2020). Cientistas começaram uma corrida frenética em busca de pesquisas que pudessem levar a criação de uma vacina eficaz. Entretanto, enquanto os estudos avançam e novas informações começam a surgir, sabe-se que pessoas pré-assintomáticas conseguem transmitir o vírus no período de um a três dias, antes dos primeiros sintomas surgirem (OMS, 2020). Devido à alta taxa de contaminação do vírus, diversas medidas de proteção para controlar

a propagação foram surgindo para reduzir o impacto da pandemia, dessa forma reduzindo o pico de contaminação e diminuindo a sobrecarga nos serviços de saúde.

Com o surgimento dos primeiros casos de COVID – 19 no Brasil, várias medidas foram adotadas para conter a pandemia, uma das principais foi o distanciamento social, recomendada em diversos países (WANG et al., 2020). Porém para que essa medida fosse cabível, as escolas, universidades, praças, parques e demais áreas públicas deveriam ser fechadas, como também o comércio de quase todos os segmentos, restaurantes, bares, academias, clubes, cultos religiosos e eventos em geral foram cancelados para evitar aglomerações.

O isolamento social se faz necessário, porque a COVID – 19 é uma doença contagiosa e com alta taxa de mortalidade, e a eficácia no tratamento é maior quando essa medida de proteção é adotada logo no início da pandemia (CECCON; SCHNEIDER, 2020). O isolamento acarretou diversas mudanças na rotina diária das famílias, e com isso houve o surgimento de alterações também na saúde mental nas pessoas de todas as idades. Estresse, nervosismo, irritabilidade e dificuldade em se concentrar foram sintomas observados (ONU, 2020).

Crises de ansiedade, depressão, tristeza afetam a maioria das pessoas durante esse período, grande número de informações, porém algumas sem fundamentação científica, pelos riscos da pandemia, pelo número eminente de mortos, até mesmo pelo impacto sobre a economia, desencadearam vários gatilhos emocionais. Esse contexto gerou uma preocupação com a saúde física e mental, assim diversas recomendações foram elaboradas para que a população pudesse desenvolver em casa atividades físicas e culturais (FERREIRA JR. et al., 2020). A Associação Cultural dos Terapeutas Ocupacionais do Estado do Paraná (ACTOEP) criou um guia para ajudar as pessoas no período do isolamento, “Diretrizes práticas para rotinas saudáveis” publicado com o propósito de sugerir atividades domésticas como pequenos projetos pessoais que estavam esquecidos, e que podem ser realizados como organizar e montar um pequeno jardim, cultivar plantas em vasos, entre outras, tudo para trazer harmonia aos lares.

A elaboração de um jardim e suas práticas e o manejo doméstico com plantas em geral, são atividades com enfoque em pesquisas e estudos científicos, que acrescentam ainda mais a importância para essa situação em que a população está vivendo, levando ao bem-estar e uma boa saúde mental.

2.2 A natureza como terapia

Estudos comprovaram os efeitos benéficos à exposição ao verde, como redução do estresse, sensação de felicidade, redução de doenças vasculares, entre outros benefícios (BUCKLEY, 2020). Constatou-se que plantas e atividades provenientes do contato com estas, promovem melhoria nas funções motoras, estimulam a concentração, elevam a autoestima, podendo ser utilizadas como terapia ocupacional no tratamento de pessoas com transtornos mentais. Segundo Norwood et al., 2019, as pessoas quando expostas em locais onde havia presença de elementos naturais, desenvolviam ondas cerebrais de baixa frequência e menos atividades nas áreas frontais, indicando, portanto, a restauração de sentimentos confortáveis.

O contato com a natureza pode trazer alívio para os picos de estresse ocorridos ao longo do dia, o cuidado com as plantas em atividades ao ar livre estimula o cérebro, a musculatura e expõe os indivíduos ao sol e ao ar livre, melhorando doenças como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e osteoporose.

O ritmo vertiginoso que a urbanização e a tecnologia sofreram nas últimas décadas, tiveram efeitos negativos na saúde física e mental da população. Problemas como obesidade, hiperatividade e Transtorno de Déficit de Atenção começaram a ganhar destaque entre as crianças (SOGA et al., 2017). Com o aumento da urbanização as áreas verdes foram diminuindo, os grandes centros deram espaço para o crescimento desenfreado da construção civil, as casas perderam espaços e começaram a ficar cada vez menores, com isso o contato com a natureza ficou gradativamente mais distante, esse contato se restringindo apenas a parques e praças, contudo, durante esse período de isolamento social essa visita às áreas verdes ficou limitada.

De acordo com a Teoria Psico - Evolutiva de Ulrich, 1979, o poder de cura da natureza é uma resposta inconsciente e autônoma a todos os elementos naturais, que pode acontecer mesmo sem consciência, sob condições de estresse sofridas pelo indivíduo. Essa foi uma das primeiras perspectivas com relação ao efeito benéfico ligado ao contato com a natureza. Perante o exposto, esse contato pode ser motivado de tal maneira a ser criado ambientes verdes em diversos locais: residências, escolas, hospitais, principalmente durante esse período de pandemia, pois devido ao cenário atual esse pode ser o único contato de parte da população com a natureza, em especial quem reside nos grandes centros. A inclusão de espaços verdes no interior dos lares representa um papel importante na saúde física e mental (CANTOR et al., 2013). A arboterapia pode trazer diversos benefícios como sensação de ar fresco, relaxamento, paz, tranquilidade, entre outros.

2.3 Práticas de jardinagem ganhando espaço

Existe uma crescente conscientização no campo dos pesquisadores sobre os benefícios à saúde provenientes das práticas de jardinagem, estudos anteriores revelam que essa atividade aumenta a satisfação de vida, o bem-estar psicológico, aliviam sintomas de estresse, raiva, ansiedade e depressão (SOGA et al., 2017; FONSECA et al., 2005). Práticas de jardinagem se apresentam cada vez mais como uma terapia ocupacional para aqueles que se encontram com problemas psicológicos. A conexão com a natureza no processo de desenvolvimento do ser humano deve ser mantida para não trazer danos à saúde das mesmas.

Com o isolamento social visitas a áreas verdes foram limitadas, podendo ocasionar um agravamento no bem-estar físico e mental da população (REIS et al., 2020). Uma forma de manter o contato com o ambiente natural é a criação de espaços internos que podem beneficiar o indivíduo (DENG; DENG, 2018). As práticas de jardinagem podem ser aliadas importantes para a saúde. Não é de hoje que as plantas têm sido usadas em diferentes formas para atingir as necessidades humanas, mas a relação destas com os humanos vai além de seu uso como produtos vegetais. Elas são cultivadas também por suas características estéticas e ou sensoriais.

As plantas ornamentais estão ganhando espaço no mercado, principalmente por oferecer benefícios econômicos, estéticos e sociais no seu cuidado. Sendo cultivadas para a decoração e embelezamento dos ambientes internos e externos, elas ganharam destaque durante a pandemia como uma necessidade e não apenas como um artigo supérfluo. Essa interação das pessoas com as plantas transmite uma estabilidade com o meio ambiente (REIS et al 2020), dessa forma as práticas de jardinagem auxiliam e podem ser usadas como terapia ocupacional.

Segundo Cooper, 2005, o cérebro produz estímulos através do processo cognitivo de bem-estar e felicidade quando estão realizando práticas de jardinagem, isso pode fazer muito bem para as pessoas que apresentam problemas mentais, melhorando seu desenvolvimento emocional. Diversos sentidos são estimulados pela natureza, promovendo bem-estar através da luz, cor, som, cheiro, textura e forma, esses cuidados influenciam o sistema endócrino, regula o estresse e diminui a fadiga (FONSECA et al., 2005). Durante o período de isolamento social, as crises de ansiedade e estresse podem ser controladas com a criação de pequenos jardins residenciais, dando uma melhor qualidade de vida para essas pessoas.

A criação de um jardim residencial é uma atividade rápida e que pode ser realizada por qualquer pessoa, incluindo crianças, idosos e pessoas com deficiência. O cuidado com o jardim melhora a capacidade física, psicológica e social de um indivíduo (SOGA et al., 2017). Dessa forma, esse cuidado em longo prazo pode aliviar e prevenir diversos problemas de saúde que a população enfrenta.

2.4 As plantas ornamentais melhorando a qualidade de vida

Com a expansão imobiliária nos grandes centros urbanos, a população reside em espaços cada vez menores, as casas deram lugar aos pequenos apartamentos, onde não há espaço para a criação de jardins. Mas o cultivo de plantas ornamentais em vasos e floreiras cresceram nesses ambientes durante o período de isolamento social. Com o trabalho sendo realizado dentro de casa através do serviço home-office, muitas pessoas encontram tempo para se dedicar a esses cuidados, tendo assim uma aproximação com a natureza.

De acordo com Aydogan e Cerone, 2020, nesse período de isolamento social onde as pessoas passam mais tempo dentro de suas casas e na maioria das vezes essas residências não apresentam um sistema de ventilação favorável, a qualidade do ar pode ser melhorada com a introdução de plantas em seu interior, uma vez que, essas podem decompor algumas moléculas de odor no ambiente interno (OYABU et al., 2003), eliminando odores desagradáveis. As plantas realizam fotossíntese e durante esse processo elas concentram dióxido de carbono e liberam oxigênio, colaborando para uma melhor qualidade do ar, elas podem também fazer a remoção de poluentes atmosféricos dentro de casa, atrair aves polinizadoras e canoras.

Além disso, algumas variedades de plantas ornamentais exalam aromas agradáveis, que tornam o ambiente um espaço perfumado, trazendo uma sensação de bem-estar e conforto. Contudo, as plantas ainda liberam vapor de água tornando o ambiente mais úmido e refrescante (REIS et al., 2020). O baixo custo para manter o cultivo de plantas no interior das casas é um fator positivo, que melhora a qualidade dos ambientes internos e ainda apresentam uma flexibilidade em poder mover os vasos para diversos locais dentro do ambiente (AYDOGAN; CERONE, 2020), sendo assim além de garantir uma boa qualidade no ar, demonstra uma melhor estética do local.

A natureza em seu mais amplo serviço propicia um reencontro de boas energias, cultivar e cuidar de plantas permite-nos entrar em sintonia com a natureza e trocar essas energias trazendo bons fluídos para quem realiza essas atividades.

3 METODOLOGIA

O referido estudo aborda uma revisão de literatura, selecionando artigos sobre o cultivo de plantas como meio de atenuar possíveis efeitos sobre a saúde física e mental de pessoas submetidas a condições de confinamento, como consequência da pandemia da COVID – 19, que atingiu a humanidade no final do ano de 2019. A pesquisa refere-se a uma metodologia de investigação científica, com a finalidade de reconhecer e sintetizar estudos preliminares, teóricos e empíricos, que possibilitem uma síntese completa da elaboração do conhecimento a respeito de um assunto ou tema (LAKATOS; MARCONI, 2007).

O estudo foi desenvolvido com base nos dados do Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Semantic Scholar, Science Direct e Google Acadêmico, através da Revista Brasileira de Plantas Medicinais e outros sites temáticos, realizado entre os meses de abril e maio de 2021. A primeira etapa realizada foi o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão da pesquisa. Como critério de inclusão foi empregado o uso de artigos científicos do ano de 2020 e cinco primeiros meses do ano em curso, que versavam exclusivamente sobre o tema da revisão. Como critério de exclusão foi usado o emprego de livros, monografias, dissertações ou teses, quando seus temas não apresentavam relação direta com o eixo norteador da pesquisa. Para a seleção de artigos utilizou-se como filtro a expressão “*cultivo de plantas durante a pandemia, como terapia educacional*”.

Na segunda etapa realizou-se a busca dos artigos e na terceira etapa procedeu-se à seleção dos artigos utilizando-se para tanto, a expressão, cultivo de planta e qualidade de vida em tempos de pandemia, como filtro, para o banco de dados.

Foram analisados 20 artigos, destes 13 foram selecionados, cumprindo os critérios para o desenvolvimento desta revisão bibliográfica.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados coligidos nos artigos que embasaram essa revisão de literatura, revelam que no último ano realizaram-se várias pesquisas com a temática ora apresentada.

Em estudo desenvolvido por Reis et al., (2020), destacando a interação planta-pessoa, as autoras revelaram que:

comprovadamente, a hortiterapia auxilia no tratamento de doenças mentais, na recuperação de doentes, bem como, a biofilia incorporada ao design arquitetônico e a jardinagem, como hobby e terapia ocupacional, pode ser utilizada para melhoria da saúde física e mental. As atividades podem ser realizadas em ambientes internos, externos ou até mesmo virtuais, sendo as flores e plantas instrumentos de apoio para que a população se sinta melhor, incluindo a situação vivida pelo período de reclusão (REIS et al., 2020).

Shao e colaboradores (2020) destacam ainda que crianças que praticam atividades de horticultura por cinco minutos têm melhor relaxamento fisiológico, suprimindo a atividade do sistema nervoso simpático e da condutância em comparação com o uso do celular. Reis et al.,

op cit., afirmam também, que a jardinagem tende a aliviar níveis de ansiedade e fornece vários benefícios positivos para a saúde, como conforto, relaxamento, alegria e emoções naturais.

O olhar para uma paisagem natural alivia tensões, mergulhar em visualizações da natureza nos conduz muitas vezes a um momento de introspecção e a uma viagem na dimensão do universo em toda a sua plenitude e pujança. Estar em contato com a natureza, gera em nosso corpo uma sensação de felicidade e bem-estar, essa exposição melhora nossa saúde física e mental. Buckley (2020) afirma que, “problemas na saúde mental custam cerca de um décimo do PIB global, investimentos em áreas verdes poderiam ser uma solução para melhorar os sintomas relacionados aos transtornos mentais”.

Segundo Ceccon e Schneider, (2020), neste momento de incertezas e medos que povoam o imaginário social impostos pela pandemia, práticas de saúde devem ser utilizadas como medidas de proteção e bem-estar, levando segurança à população, por este motivo o isolamento social se faz tão necessário, essa prática colabora para reduzir a superlotação dos serviços, o adoecimento e as mortes pela doença. Ceccon e Schneider ainda ressaltam em seu texto:

...é fundamental a adoção do isolamento social para que haja a redução dos casos e mortes pela doença, caracterizadas pela limitação à liberdade de trânsito de pessoas saudáveis, mas que estão expostas ao novo Coronavírus, evitando sobremaneira aglomerações. (CECCON; SCHNEIDER, 2020).

O isolamento social gerou em boa parte da população insegurança e medo, esses fatores associados ao estresse diário desencadearam em muitos, problemas psicológicos como ansiedade, depressão entre outros. As práticas de jardinagem entram nesse contexto como uma medida para aliviar as tensões geradas pelo confinamento.

Soga et al., (2017), descrevem os benefícios da jardinagem como uma das formas mais comuns de interagir com a natureza, esse seria um passatempo praticado por décadas, mas que vem ganhando força recentemente, os autores frisam a importância da criação de jardins domésticos como terapia ocupacional para pessoas de todas as idades, incluindo idosos e crianças que apresentam melhoras significativas quando expostas a essas atividades.

Oyabu et al., (2003), destacam a capacidade que as plantas possuem em eliminar as impurezas do ar, através de decomposição das moléculas de odor presentes em um ambiente interno, em contrapartida Cantor et al. 2013, ressaltam em suas pesquisas a importância do cultivo de plantas, como eliminador de poluentes existentes no ambiente interno. Em um contexto urbanizado diversos produtos químicos são utilizados na fabricação de bens de consumo, boa parte deles apresentam substâncias tóxicas e nocivas à saúde, as plantas apresentam características que eliminam esses odores melhorando a qualidade do ar.

Em uma revisão literária realizada por Aydogan e Cerone 2020, os autores dão ênfase aos efeitos das plantas em ambientes internos:

...embora tecnologias bem estabelecidas possam remover certas toxinas de ambientes internos, métodos capazes de eliminar todas elas ainda não existem. Os métodos biológicos, no entanto, baseados em plantas e seus microrganismos associados, poderiam manter uma promessa significativa. Para alcançar alta remediação tóxica, a utilização dos microrganismos do solo na zona raiz da planta é vital. Além disso, evidências sugerem que, além de limpar o ar, plantas em ambientes internos oferecem benefícios psicológicos, fisiológicos e cognitivos AYDOGAN; CERONE, 2020).

O cultivo de plantas apresenta diversas características benéficas à saúde, durante o período de isolamento social, amenizando os sintomas ocasionados pela tensão sofrida nos últimos meses.

Em sua análise Reis et al., (2020) propôs:

... a presença do verde em todos os tipos de ambientes deve ser incentivada: externo, interno, residenciais, profissionais, escolas e hospitais, especialmente durante este período de isolamento social. No contexto atual, este pode ser o único tipo de contato com a natureza para muitas pessoas (REIS et al., 2020).

Os resultados aqui apresentados são evidências dos benefícios atribuídos ao cultivo de plantas durante o período de isolamento social, as práticas de jardinagem apresentam uma ampla visão de como essas atividades podem reduzir sintomas causadores de ansiedade, depressão, estresse, bem como aumento na qualidade de vida das pessoas durante eventos pandêmicos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou através de uma análise bibliográfica evidenciar os benefícios que o cultivo de plantas tem proporcionado durante esse período de pandemia, aliviando os sintomas de ansiedade, estresse, nervosismo, irritabilidade, ocasionados pelo isolamento social. A criação de jardins domésticos ou o cultivo em vasos no interior das casas, além de proporcionar beleza ao ambiente ainda pode trazer uma sensação de bem-estar e qualidade na saúde mental. Práticas de jardinagem auxiliam na criatividade e estimulam o cérebro, podendo ser utilizadas como terapia ocupacional melhorando o desenvolvimento emocional. Portanto o cuidado com as plantas durante o período de pandemia apresenta diversas características que podem ser benéficas e auxiliam a enfrentar as dificuldades vivenciadas no isolamento social.

REFERÊNCIAS

ACTOEP - Associação Cultural dos Terapeutas Ocupacionais do Estado do Paraná. **Orientações práticas para rotinas saudáveis: aprender a lidar com as mudanças de rotina devido ao Coronavírus.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em 12 maio, 2021.

AMARAL, J. L. G.; Covid - 19, 30 dias no Brasil, **Associação Paulista de Medicina**, 2020, Disponível em: [COVID-19, 30 dias no Brasil | APM - Associação Paulista de Medicina \(associacaopaulistamedicina.org.br\)](https://www.apm.org.br/covid-19) Acesso em: maio de 2020.

AYDOGAN, A. H. U; CERONE, R. "Revisão dos efeitos das plantas em ambientes internos." **Ambiente Interno e Construído**, v. 30, p. 442-460, 2020.

BUCKLEY, R. Nature tourism and mental health: parks, happiness, and causation. **Journal of Sustainable Tourism**, v. 28, n. 9, p.1409-1424, 2020.

CANTOR, B. E. M.; SINGUREANU, V.; HUSTI, A.; HORT, D.; BUTA, M. Plantas ornamentais utilizadas para melhoria da vida, trabalho e estudo de espaços microclima. **ProAmbient**, v. 6, p. 562-565, 2013.

CECCON, R. F.; SCHNEIDER, I. J. C. **Tecnologias leves nos tempos pandêmicos: Educação em saúde como um dispositivo para combater o Coronavírus**. 2020. Disponível em: <https://org/index/scielo/preprint/view/136/160>. Acesso em abril de 2021.

COOPER, M.C. **Help with Healing: green place**. Reino Unido: Landscape Design, 2005.

DENG, L.; DENG, Q. Os papéis básicos das plantas interiores na saúde humana e conforto. **Environmental Science and Pollution Research**, v. 25, 2018.

FERREIRA JR. J. B.; FREITAS E. D. S.; CHAVES S. F. N. Exercício: Uma Medida de Proteção ou uma "Janela Aberta" para COVID-19? Uma mini revisão. Lei esportiva. **Living**, v. 2, 2020.

FONSECA, I.; PORTO, M. M. Cor e luz na arquitetura: e suas possíveis influências sobre os usuários. **Lume Arquitetura**, n. 14, p. 24-29, 2005.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia científica**. 7^a ed. São Paulo: Atlas, 2007.

MARQUES, R. C.; SILVEIRA, A. J. T.; PIMENTA, D. N.; A pandemia de covid-19: Intersecções e desafios para a história da saúde e do tempo presente. **Coleção História do Tempo Presente**, v. 3, 2020,

MOURA, I. M.; ROCHA, V. H. C.; BERGAMINI, G. B.; SAMUELSSON, E.; JONER, C.; SCHNEIDER, L. F.; MENZ, P. R. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v 9, 2018, 423-441.

NORWOOD, M. F.; LAKHANI, A.; MAUJEAN, A.; ZEEMAN, H., CREUX, O.; KENDALL, E. Brain activity, underlying mood and the environment: a systematic review. **Journal of Environmental Psychology**, Article 101321, v. 65, 2019.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Histórico da pandemia de COVID-19** - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde (paho.org)

ONU - Organização das Nações Unidas. **Cobertura da ONU sobre a Covid-19**. Disponível em: Coronavírus | ONU News

OYABU, T.; SAWADA, A.; ONODERA, T. TAKENAKA, B.; WOLVERTON, B. Características de vasos de plantas para remover odores ofensivos. **Sensors and Actuators, B: chemical**, v. 89, n. 3, p.131-136, 2003.

REIS, S. N.; REIS, V. M. NASCIMENTO A. M. P. Pandemia e isolamento social – importância da interação plantas – pessoas. **Ornamental Horticulture**, v. 2. 2020.

SHAO, Y.; ELSADEK, M.; LIU, B.; A atividade horticultural: Sua contribuição para a recuperação do estresse e o bem-estar das crianças. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.1, n.4, 1229, 2020.

SOGA, M.; GASTON, K.J.; YAMAMURA, Y. Jardinagem é benéfica para a saúde: Uma meta-análise. **Relatórios de Medida Preventiva**, v.5, p. 92-99, 2017.

ULRICH, R.S. Visual Landscape and psychological wellbeing. **Landscape Research**, v. 4, n. 1, p.17-23, 1979.

WANG, C.; HORBY, P. W.; HAYDEN, F. G.; GAO, G. F. Um novo surto de coronavírus preocupa a saúde global. **Lancet**, v. 395, p.470-473, 2020.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a Deus por permanecer comigo nesta caminhada sempre me guiando, me dando fé, saúde e confiança. Aos meus pais, que mesmo diante de todas as dificuldades, sempre lutaram para deixar uma herança educacional aos filhos. Aos meus irmãos pelo apoio e ajuda sempre que necessitei. Ao meu esposo Fábio pela paciência e compreensão nos momentos difíceis. Aos meus filhos Gabriel e Rafael por compreenderem minha ausência. À toda minha família pela torcida constante, incentivo, orações, confiança e compreensão nos momentos de ausência. A minha querida orientadora, Prof. Dra. Érica Caldas Silva de Oliveira pela orientação profissional e para a vida, pela amizade e confiança no meu trabalho. A todos os meus professores do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, Im Memoriam da Prof. Dra. Ana Paula Mendes, da Universidade Estadual da Paraíba, Campus Campina Grande que participaram da minha caminhada ao longo da minha formação contribuindo com conhecimento, palavras de ânimo, compartilhando experiências de vida. Aos meus amigos que além de fazerem parte da minha formação foram essenciais ao longo dessa jornada e que vão continuar presentes em minha vida com toda certeza. E a todos que direta ou indiretamente estiveram presentes me incentivando tornando assim meus dias mais leves e especiais o meu muito obrigada.