



Jardinagem e religião com a natureza: um processo de auto-cura *Gardening and reconnection with nature: a process of self-healing*

OLIVEIRA Jr., Clovis José Fernandes
Instituto de Botânica (SIMA-SP), floraacao@gmail.com

Eixo temático: Saúde e Agroecologia

Resumo: A partir da intensa urbanização, os ambientes naturais foram substituídos por ambientes artificiais promovendo um afastamento do ser humano da natureza. A jardinagem tem sido apontada como uma forma de reconexão aos ciclos naturais. Estudos científicos já apontam os efeitos benéficos da jardinagem sobre nosso estado de saúde, física e mental. Neste trabalho buscamos verificar os efeitos da prática da jardinagem sobre aspectos emocionais e em hábitos cotidianos, utilizando entrevista por meio de questionário semiestruturado. Foram observadas alterações como redução de stress e ansiedade, bem como modificações em hábitos alimentares e uso de plantas medicinais. Em conclusão, é possível afirmar, que a prática da jardinagem é um caminho para reconexão e cura do afastamento da sociedade com a natureza.

Palavras-chave: jardinagem terapêutica; naturopatia; alimento orgânico; plantas medicinais; etnobotânica.

Keywords: gardening therapy; naturopathy; organic food; medicinal plants; ethnobotany.

Introdução

Quando estamos em contato com a natureza, junto a árvores e outros seres, nossos campos energéticos se misturam e podemos trocar energias, e desta forma nos renovamos e nos sentimos energizados (GIMENEZ, 2007). É possível que as árvores e outros seres sejam transformadores e condutores de energias (HIMMEL, 1998). E ainda segundo lendas, religiões e antigas tradições, as matas e florestas são habitadas por seres sutis e divindades das mais variadas, e por entre povos originários sempre foi muito comum o aconselhamento com o sol, com a lua, com o vento e até mesmo com as pedras, do reino mineral.

Cientificamente já existem diversos relatos sobre a capacidade das plantas em reduzir os danos causados na saúde, sobretudo o stress. No Japão, estudos envolvendo alterações na fisiologia humana, sugerem o “banho de floresta” como fator de redução de stress (TSUNETSUGU et al., 2010; HANSEN et al., 2017), o Shinrin-Yoku. Já Sequeria (2013) aponta a ação adaptogênica de *Panax ginseng* e *Rhodiola rosea*. A exposição de crianças a ambientes naturais também reduz estados de vulnerabilidade na saúde, aumentando ainda o poder de concentração (MCCURDY et al., 2010). A jardinagem terapêutica também já é uma ferramenta utilizada pela terapia ocupacional, sendo denominada como Horticultura Social e Terapêutica (DIAMANT; WATERHOUSE, 2010). Tse (2010) relata benefícios da jardinagem em casas de repouso, estimulando a atividade física e mental.



As inter-relações são parte fundamental dos seres vivos na Terra, a energia sutil que nos mantém vivos flui constantemente em nós e com quem nos relacionamos, incluindo plantas e animais, podemos dizer que somos seres de sistemas abertos de energia, interconectados entre si, deste modo, a força vital, ou Chi, como chamado no Taoísmo, é produzida pela natureza num ciclo contínuo (BRODSKY, 1984). Assim, a cura proporcionada pela energia das plantas abre caminhos a formas naturais de cura e auto-cura, bem como a manutenção da vitalidade juvenil em nossos corpos (HIMMEL, 1998). O objetivo deste trabalho foi analisar as possíveis alterações emocionais e em hábitos cotidianos a partir da prática da jardinagem.

Metodologia

Na busca em entender melhor as relações entre nossas emoções e as plantas foi realizada uma pesquisa (entrevista semiestruturada), via formulário on-line, no qual os interagentes puderam responder sobre alterações em diferentes aspectos de sua vida cotidiana em decorrência da prática da jardinagem. Responderam ao formulário um total de 72 pessoas. O pré-requisito para participação na pesquisa foi ser praticante de jardinagem, em espaços públicos (hortas comunitárias) ou privados (hortas domésticas).

Resultados e Discussão

Os resultados mostram que os fatores motivacionais mais citados para a prática da jardinagem foram o contato com a natureza e com as plantas, sugerindo a pouca relação entre a natureza e sociedade na atualidade. A ancestralidade pode também ser notada, já que o terceiro fator mais citado foi a própria família, muitas vezes mães e avós, e a este ponto podemos ainda acrescentar o uso de plantas medicinais, já que a ancestralidade está muito presente nos conhecimentos etnobotânicos no que se refere ao universo das plantas medicinais.

Na Figuras 1 é apresentado resultados referentes às alterações emocionais e nos hábitos alimentares. A redução do stress já é relatada em diversos estudos (TSUNETSUGU et al., 2010; MCCURDY et al., 2010; HANSEN et al., 2017). No Japão, Tsunetsugu et al. (2010) relacionam o contato com florestas com a redução do stress, já existindo desde 2005, um programa de pesquisa intitulado “Efeitos Terapêuticos de Florestas”. Em trabalho desenvolvido por Wakefield et al. (2007) é relatado melhoria na alimentação e na saúde mental, e em outros aspectos, como, desenvolvimento de projetos educacionais comunitários em ecologia e sustentabilidade, construção e fortalecimento de laços sociais e empoderamento do capital social local, se alinhando, assim, aos princípios da agroecologia. Diamant & Waterhouse (2010) relatam os efeitos terapêuticos da jardinagem em pessoas em condições de vulnerabilidade social, promovendo melhoras no bem-estar e inclusão social.



Trabalho publicado por Hansen et al. (2017) traz registros sobre a influência do uso terapêutico da floresta sobre os sistemas imunológico, cardiovascular e respiratório. Nas pesquisas de Li et al. (2007), são apresentadas evidências no aumento da expressão de proteínas anti-cancer em pessoas que passam mais tempo junto a natureza. Os trabalhos conduzidos por Park et al. (2007) concluem que caminhar pela floresta é capaz de reduzir níveis de stress, através da análise o cortisol salivar.

Quanto às alterações no padrão alimentar (Figura 1B), podemos notar que houve uma maior valorização de produtos frescos e naturais, evitando produtos industrializados. A consciência sobre a origem do produto e o modo como foram produzidos também aparecem citados, fortalecendo, deste modo, os mercados locais e a agricultura familiar. Uma maior consciência alimentar e preferência por alimentos orgânicos foi também identificado em pesquisa desenvolvida por Wakefield et al. (2007). Os resultados registram ainda que a grande maioria desenvolveu alterações em suas relações com as espécies medicinais, com maior consumo de chás e redução no uso de medicamentos alopáticos.

A partir da intensa urbanização, os ambientes naturais foram substituídos por artificiais, o que proporcionou o aparecimento de novas doenças como o Transtorno de Déficit de Natureza (MCCURDY et al., 2010). O estilo de vida moderno promove uma redução no nível de atividades físicas, com ramificações em aspectos sociais e psicológicos, sendo já observado um aumento no uso de antidepressivos e ansiolíticos entre crianças e adolescentes (MCCURDY et al., 2010). Nos EUA já é forte o movimento filosófico educacional que preconiza que toda vida pré-escolar seja realizada em ambientes naturais. A Natural Start Alliance, um grupo que defende mais experiências ao ar livre na educação infantil, diz que o número de pré-escolas baseadas na natureza cresceu pelo menos 500% desde 2012 (WILLIAMS, 2018).

Conclusões

Entendemos que a prática da jardinagem tem a capacidade de melhorar nossa saúde diretamente pela atividade física, pela redução do stress, através da redução dos níveis de cortisol. Os maiores cuidados e atenção à qualidade do alimento foram observados e são fundamentais para uma vida mais saudável. A jardinagem melhora também nossas relações sociais, quando praticada em comunidades ou coletivos, como é comum em hortas urbanas e periurbanas, práticas que vem crescendo com o movimento agroecológico. Além disso, o fato de nos aproximar do universo das plantas medicinais e das qualidades nutricionais dos alimentos nos traz, assim, condições de desenvolver uma alimentação funcional, ou seja, usar o alimento no contexto da saúde preventiva, desenvolvendo a saúde integral do ser.

Referências bibliográficas



BRODSKY, G. **Do jardim do éden à era de aquarius: o livro da cura natural.** São Paulo: Editora Ground. 4a. Ed., 1984. 354p.

DIAMANT, E.; WATERHOUSE, A. Gardening and belonging: reflections on how social and therapeutic horticulture may facilitate health, wellbeing and inclusion. **British Journal of Occupational Therapy**, v. 73, n. 2, p. 84-88, 2010.

GIMENEZ, B.J. **Fitoenergética: a energia das plantas no equilíbrio da alma.** Rio Grande do Sul, Borboletas Editora, 2007. 167p.

HANSEN, M.M. et al. Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and nature therapy: a state-of-the-art review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, p. 851, 2017.

HIMMEL, M. 1998. **As árvores curam: o poder terapêutico das árvores.** São Paulo, SP, 1998. 196p.

LI, Q. et al. Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. **International Journal of Immunopathology and Pharmacology**, v. 29, n. 2, p. 3-8, 2007.

MCCURDY, L.E. et al. Using nature and outdoor activity to improve children's health. **Curr. Probl. Pediatr. Adolesc. Health Care**, v. 5, p. 102-117, 2010.

PARK, B.J. et al. Physiological effects of Shinrin-Yoku (Taking in the atmosphere of the forest) - using salivary cortisol and activity as indicators. **Physiological Anthropology**, v. 26, p. 123-128, 2007.

SEQUEIRA, E.B. **Plantas com ação adaptogênica usadas no combate ao stress: *Panax ginseng* e *Rhodiola rosea*.** 2013. 42p. Dissertação (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas) Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, Coimbra. 2013.

TSE, M.M.Y. Therapeutic effects of an indoor gardening programme for older people living in nursing homes. **Journal of Clinical Nursing**, v. 19, p. 949-958, 2010.

TSUNETSUGU, Y. et al. Trends in research related to “Shinrin-yoku” (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. **Environmental Health Prev. Med.**, v. 15, p. 27-37, 2010.

WAKEFIELD, S. et al. Growing urban health: community gardening in South-East Toronto. **Health Promotion International**, v. 22, n. 2, p. 92-101, 2007.

WILLIAMS, C. **The Perks of a Play-in-the-Mud Educational Philosophy.** (2018) Disponível em: <https://www.theatlantic.com/education/archive/2018/04/early-childhood-outdoor->

Cadernos de Agroecologia – ISSN 2236-7934 - Anais do XI Congresso Brasileiro de Agroecologia, São Cristóvão, Sergipe - v. 15, no 2, 2020.



education/558959/?fbclid=IwAR1pAvxMWr9gCTDYm9Cby3kGldZy2hD-_drxYIC0G_D_I70LGg2BRTK_suA. Acessado 21-10-2018.

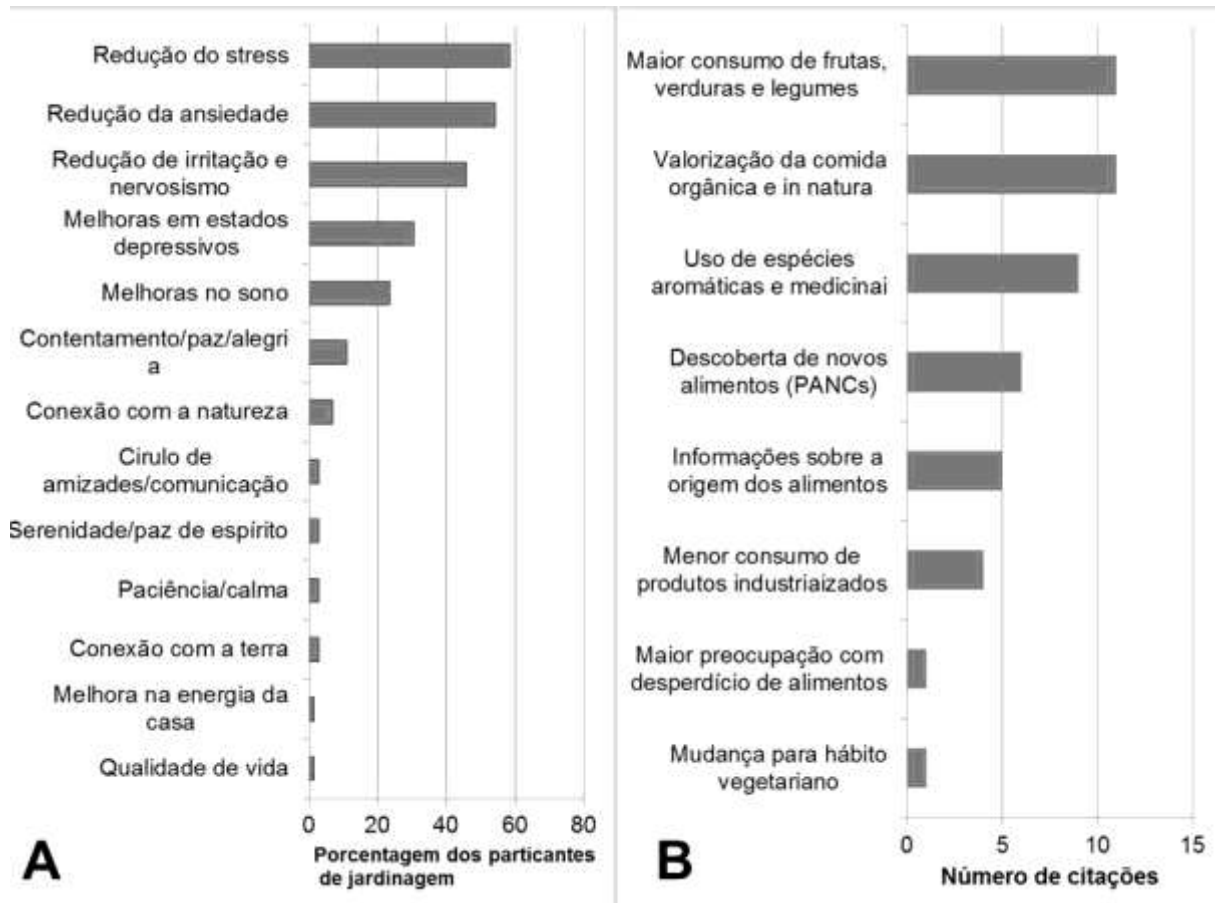


Figura 1. A) Alterações emocionais e no humor como consequência da prática da jardinagem; B) Alterações sobre o padrão alimentar em consequência da prática de jardinagem.