

JARDIM VERTICAL: SAÚDE E BEM-ESTAR

Bárbara de oliveira Braga
Julia Gonçalves Vasconcelos Soares

Lucas Fernandes Dervichian
Mariana Simonceli Caleffi

Colégio Santa Rita

Resumo

Este projeto mostra a importância de reconectar as pessoas com a natureza e como isso influencia na saúde. Será apresentado como que a presença de um jardim vertical em hospitais, escritórios ou residências pode reduzir o estresse, melhorar o humor, aumentar a produtividade e até mesmo ajudar com a qualidade do sono.

Palavras Chaves: Natureza. Produtividade. Qualidade de vida

Introdução

Este artigo irá explicar sobre como jardins verticais espalhados em lugares específicos podem contribuir para a saúde e bem-estar da população. O site SOSMA afirma que, quanto mais vivemos perto da natureza, maior será a proteção à nossa saúde, prevenindo até mesmo doenças cardiovasculares e, que à medida que a moradia se distancia da área verde, aumenta-se o risco dos moradores terem infartos do coração. Com isso, os jardins verticais seriam uma boa opção, pois ocupam menos espaço e são práticos, entendendo também a importância da urbanização para benefícios econômicos. A hipótese foi que, ao instalar jardins verticais em locais onde há um maior nível de estresse (trabalho, hospitais e residências), isso poderia gerar mais qualidade de vida.

Objetivo

Este projeto visa promover a qualidade de vida para a população por meio da natureza, pretendendo diminuir o estresse diário e aumentar a produtividade.

Metodologia

Para desenvolver este projeto, foi pesquisado como áreas verdes poderiam ajudar a diminuir o estresse da população, locais específicos que tendem a serem mais estressantes, cores que acalmam a ansiedade segundo a psicologia e como a urbanização quase total das cidades pode prejudicar a saúde física e mental de todos.

Para a construção de um jardim vertical, descrevemos materiais sustentáveis, visando a produção de Lixo Zero, como:

A) Blocos cerâmicos ou pré-moldados

Reduzem muito o impacto ambiental, se compararmos aos produtos de cimento, um m² de parede feita em blocos cerâmicos ou pré-moldados necessita de 66% menos água que o

bloco de concreto, além de terem um impacto 66% menor na emissão de gases de efeito estufa, pois usam, em sua fabricação, fontes de energia renováveis, como o cavaco de madeira e biomassas descartadas por outras indústrias.

B) Trelças

No geral, as trelças geram poucos resíduos pois são peças prontas e planejadas. Além disso, o material utilizado nas trelças permite que a estrutura seja reciclada sem perder sua qualidade.

C) Vasos coloridos

Os vasos podem ser feitos de materiais sustentáveis, como a própria cerâmica ou até mesmo as garrafas pet. Já a sugestão de serem coloridas, vem do fato de que podem acalmar a ansiedade, a cor mais eficaz para aliviar o estresse é o azul, que pode também transmitir estabilidade e confiança.

D) Canos de PVC

O PVC se destaca por seu baixo impacto ambiental em comparação com outros materiais. Sua produção consome pouca energia, o que contribui para a redução da pegada de carbono (o rastro dos gases de efeito estufa gerado pelas atividades humanas), tudo isso pois o produto se origina do sal marinho, que é um recurso natural renovável e totalmente reciclável.

E) Caixotes do tipo pallets

Os pallets de madeira podem se decompor naturalmente sem deixar resíduos nocivos, pois a madeira é um material biodegradável.

Desenvolvimento

Segundo o site UOL VivaBem o contato constante com a natureza pode nos ajudar principalmente com:

A) Saúde física

Um estudo em conjunto da Universidade de Harvard com o Brigham and Women's Hospital descobriu que após entrevistar mais de 108 mil mulheres, concluíram que a taxa de mortalidade daquelas que viviam em áreas verdes era 12% menor do que as que viviam em centros urbanos com menor arborização.

B) Saúde mental

Os especialistas sugerem que um maior convívio com áreas verdes melhora em 30% a saúde mental da população. Outro estudo realizado pelo periódico Health & Place descobriu que até mesmo viver próximo de um rio ou mar pode reduzir o estresse.

C) Auxiliar em processos de cura

Cirurgias médicas podem causar estresse devido à dor, desconforto, preocupações e longo período de recuperação. Com o desejo de melhorar a vida de seus pacientes, um hospital na Coreia do Sul, realizou um teste em 2009, expondo plantas ornamentais a 45 pacientes que se recuperavam de procedimentos cirúrgicos (em um grupo de foco com 90 pessoas), acompanhando suas diversas evoluções físicas e psicológicas.

Resultados e Discussões

Além da estética, a vegetação nos jardins verticais atrai aves, purifica o ar, propicia sombra, contribui para o balanço hídrico do solo e diminui o impacto das chuvas e da poluição sonora. Prédios com cobertura vegetal poderiam reduzir em até 30% a poluição de uma cidade, de acordo com um estudo da Universidade de Birmingham, no Reino Unido. Apenas uma árvore pode fazer a diferença. Ter uma árvore grande na frente de casa pode contribuir para que ela seja menos empoeirada, já que a vegetação ajuda na qualidade do ambiente e do ar, de acordo com a professora Regina Horta, do Departamento de História da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da UFMG.

Considerações Finais

Considerando todas as pesquisas feitas, conclui-se que, para que todos possam ter qualidade de vida, bem-estar e saúde (seja ela física ou mental), o certo seria incluir vegetação no cotidiano, o que também traria benefícios para o Planeta Terra.

Referências Bibliográficas

Menos estresse e mais memória; 7 benefícios do contato com a natureza. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/09/15/beneficios-do-contato-com-a-natureza-veja-como-inclui-los-no-dia-a-dia.htm>>. Acesso em 25/08/2025 às 9:00

SHIOTA, G. 5 materiais para montar um jardim vertical | Shiota Arquitetura. Disponível em: <<https://www.shiota.arq.br/blog/jardim-vertical/>>. Acesso em: 25 ago. 2025. Acesso em 17/08/2025 às 14:00

ARBACHE, J. Cidades e crescimento econômico. Disponível em: <<https://www.caf.com/pt/blog/cidades-e-crescimento-economico/>>. Acesso em 24/08/2025 às 10:00

Como áreas verdes nas cidades geram benefícios para a saúde | SOS Mata Atlântica. Disponível em: <<https://www.sosma.org.br/artigos/como-areas-verdes-nas-cidades-geram-beneficios-para-saude>>. Acesso em: 24/08/2025 às 10:00

Cerâmica Sustentável por Natureza - Bloco Ceramico-Tijolo-Telha-Laje-SP. Disponível em: <<https://www.acertar.org.br/acertar/ceramica-sustentavel-por-natureza/>>. Acesso em: 24/08/2025 às 11:00

Benefícios do uso de Treliças construção civil | Paranaferros. Disponível em: <<https://www.paranaferros.com.br//blog/os-principais-beneficios-do-uso-de-trelicas-na-construcao-civil>>. Acesso em 24/08/2025 às 11:20

ARCHTRENDS PORTOBELLO. Cores que acalmam: como compor ambientes tranquilos. Disponível em: <<https://blog.archtrends.com/cores-que-acalmam/>>. Acesso em: 25 ago. 2025. Acesso em 24/08/2025 às 11:30

ADMIN. O PVC e seu compromisso com a sustentabilidade. - Majestic - Tubos e Conexões Plásticos. Disponível em: <<https://majestic.com.br/o-pvc-e-seu-compromisso-com-a-sustentabilidade/>>. Acesso em: 24/08/2025 às 11:45

Como pallets de madeira ajudam na sustentabilidade? - Mundial Log. Disponível em: <<https://mundiallog.com.br/sustentabilidade/>>. Acesso em: 24/08/2025 às 14:00

Qualidade de vida: arborização é um dos destaques do Parque da Represa. Disponível em: <<https://tribunadejundiai.com.br/especiais/bairro-a-bairro/parque-da-represa/qualidade-de-vida-arborizacao-e-um-dos-destaques-do-parque-da-represa/>>. Acesso em: 24/08/2025 às 15:00