

**Universidade de São Paulo
Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”
Centro de Energia Nuclear na Agricultura**

Livia Maria Ongaro Modolo

**Plantas na unidade doméstica e bem-estar no ambiente urbano: o núcleo
comercial central de Piracicaba (SP)**

Dissertação apresentada para obtenção do título de Mestra em
Ciências. Área de concentração: Ecologia Aplicada

**Piracicaba
2022**

Lívia Maria Ongaro Modolo
Bacharela em Gestão Ambiental

**Plantas na unidade doméstica e bem-estar no ambiente urbano: o núcleo comercial
central de Piracicaba (SP)**

versão revisada de acordo com a Resolução CoPGr 6018 de 2011

Orientadora:

Profa. Dra. **SILVIA MARIA GUERRA MOLINA**

Dissertação apresentada para obtenção do título de
Mestra em Ciências. Área de concentração: Ecologia
Aplicada

Piracicaba
2022

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
DIVISÃO DE BIBLIOTECA – DIBD/ESALQ/USP**

Modolo, Livia Maria Ongaro

Plantas na unidade doméstica e bem-estar no ambiente urbano: o núcleo comercial central de Piracicaba (SP) / Livia Maria Ongaro Modolo. - versão revisada de acordo com a Resolução CoPGr 6018 de 2011. - - Piracicaba, 2022.

74 p.

Dissertação (Mestrado) - USP / Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz". Centro de Energia Nuclear na Agricultura.

1. Gestão ambiental urbana 2. Plantas em ambientes internos 3. Bem-estar humano 4. Relação humanos-natureza 5. Ecologia humana I. Título

AGRADECIMENTOS

À Profa. Dra. Silvia Maria Guerra Molina, minha orientadora, que sempre me encorajou e dialogou de maneira calma, inteligente, madura e amorosa, contribuindo decisivamente para a finalização de meu trabalho.

À Profa. Dra. Odaléia Telles Marcondes Machado Queiroz e Prof. Dr. Demóstenes Ferreira da Silva Filho, pelos ricos apontamentos durante a execução da pesquisa e pelo carinho e atenção que sempre tiveram comigo.

À Antônia Mara Piacentini, pelo apoio sempre efetivo e pelas conversas tranquilizadoras.

À minha família e noivo, que foram meu apoio emocional durante todo o período do mestrado.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

SUMÁRIO

RESUMO.....	6
ABSTRACT	7
1 INTRODUÇÃO	9
1.1 O contexto urbano.....	9
1.2 Brasil e urbanização.....	10
1.3 Qualidade de vida	13
1.4 Perturbações ambientais urbanas e bem-estar humano	14
1.4.1 A saúde mental nas cidades.....	16
1.5 Benefícios terapêuticos do “verde”	18
1.6 A escolha humana pelos elementos/paisagens “naturais”	20
1.7 Percepção ambiental	21
2 HIPÓTESE.....	25
3 OBJETIVOS	27
3.1 Objetivos específicos	27
4 CASUÍSTICA E MÉTODOS	29
4.1 Localização e descrição da área de estudo	29
4.2 Seleção dos informantes	32
4.3 Coleta de dados.....	32
4.3.1 Entrevista semiestruturada	32
4.3.2 DASS 21.....	33
4.3.3 Procedimentos e aspectos éticos.....	35
4.3.4 Análise dos resultados	36
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	39
5.1 Caracterização da amostra	41
5.2 Abordagem quantitativa.....	40
5.2.1 Escala de depressão, ansiedade e estresse DASS 21 e a presença de plantas na UD.....	40
5.3 Abordagem qualitativa.....	48
5.3.1 Cuidar como atividade terapêutica	50
5.3.2 Contemplação, elos afetivos e bem-estar	54
5.3.3 Sentimentos gerados pela contemplação e/ou cuidado com as plantas da UD	57
5.3.4 Ausência de plantas na UD	58
5.3.5 A percepção do contato com a “natureza”	59
5.3.6 Bem-estar na unidade doméstica.....	62

5.3.7 A área central: praticidade, perturbações e bem-estar	63
6 CONCLUSÃO.....	65
REFERÊNCIAS	67
ANEXOS.....	73

RESUMO

Plantas na unidade doméstica e bem-estar no ambiente urbano: o núcleo comercial central de Piracicaba (SP)

A presente pesquisa teve como objetivo principal compreender a influência que as plantas dentro de unidades domésticas podem exercer sobre o bem-estar de moradores de áreas altamente urbanizadas, utilizando-se o caso do núcleo comercial central da cidade de Piracicaba/SP. Para tanto, foram levadas em consideração as evidências apresentadas na literatura sobre os benefícios terapêuticos da presença de plantas no ambiente e foram realizadas entrevistas semiestruturadas com os moradores do núcleo comercial a fim de compreender as influências que as plantas na unidade doméstica podem exercer sobre o bem-estar dos indivíduos a partir de sua própria percepção. Buscou-se também, por meio do instrumento de autorrelato *Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21)*, verificar o nível de depressão, ansiedade e estresse dos indivíduos, tendo em vista as perturbações ambientais a que os mesmos estão expostos, e avaliar sua relação com a ausência ou presença de plantas na unidade doméstica. Os resultados estatísticos não foram significantes para a associação entre a presença de plantas e menores níveis de depressão, ansiedade e estresse. Porém, os resultados obtidos na abordagem qualitativa demonstraram que, na perspectiva dos informantes, inúmeros benefícios para o bem-estar são desfrutados por meio do ato de contemplação e de cuidado para com as plantas na unidade doméstica.

Palavras-chave: Gestão ambiental urbana, Plantas em ambientes internos, Bem-estar humano, Relação humanos-natureza, Ecologia humana

ABSTRACT

Plants in the domestic unit and well-being in urban environment: the central commercial hub of Piracicaba (SP)

This research aimed to understand the influence that indoor plants of domestic units can have on the well-being of residents of highly urbanized areas, using the case of the Piracicaba commercial hub. In order to do so, the evidence presented in the literature on the therapeutic benefits related to the presence of plants in the indoor environment was taken into account, and semi-structured interviews were carried out with commercial hub residents aiming to understand the influences that plants in the domestic units can do on the well-being of individuals from their own perception. Using the Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21) self-report instrument, it was intended to verify the level of depression, anxiety, and stress of individuals, considering the environmental disturbances to which they are exposed, and to evaluate its association with the absence or presence of plants in the domestic unit. Statistical results were not significant for the association between the presence of plants and lower levels of depression, anxiety and stress. However, the results obtained in the qualitative approach demonstrated that, from the perspective of the informants, numerous benefits for well-being are experienced with the act of contemplation and care for the plants in the domestic unit.

Keywords: Urban environmental management, Indoor plants, Human well-being, Human-nature relations, Human ecology

1 INTRODUÇÃO

1.1 O contexto urbano

A relação entre as atuais questões ambientais e a saúde humana, em particular a saúde mental, é uma questão que vem se caracterizando cada vez mais em diferentes âmbitos da sociedade, dentro e fora da academia (UNEP, 2019). Tais questões não estão restritas à degradação ambiental de ecossistemas naturais e da biodiversidade, por exemplo, mas abrangem também as questões ambientais existentes dentro das cidades, do ecossistema urbano.

O meio urbano, muitas vezes visto como um espaço “à parte” do meio ambiente, está na verdade integrado ao mesmo, podendo ser considerado como o habitat natural do ser humano moderno (FAJERSZTAJN, 2016). É um ecossistema antrópico onde o grau de artificialidade atinge seu nível mais elevado, uma vez que seu desenvolvimento acontece por meio da manipulação profunda do ambiente, a qual gera modificações intensas na paisagem (FORATTINI, 1991).

No ramo da psicologia ambiental, ambiente “é um conceito multidimensional, compreendendo o meio físico concreto em que se vive, natural ou construído”. O ambiente, assim, é entendido como tudo o que rodeia o ser humano, compreendendo também as condições de interação entre todos os elementos/seres, sejam elas sociais, culturais, psicológicas ou políticas (CARVALHO; CAVALCANTE; NÓBREGA, 2011, p.28).

O termo “meio-ambiente” ou apenas “ambiente” é muitas vezes utilizado e entendido como o espaço exclusivamente natural, como sinônimo de “natureza” que, por sua vez, é frequentemente compreendida como o oposto do espaço urbano, o oposto do ambiente antrópico. No entanto, como discutido por Wohlwill (1983), a reflexão sobre o conceito de natureza e a diferenciação daquilo que é natural e artificial é um produto da nossa própria cultura. Para alguns povos, essa dicotomia se mostra sem sentido. Como exemplo, o autor cita os povos *Navaho*, com seu senso de unidade com a natureza e os japoneses, com seus jardins e sua arte que “parecem infundir sua experiência da natureza com um caráter distintamente humano” (WOHLWILL, 1983, p.11).

Há, ainda, a necessidade de se compreender que a natureza não está ligada apenas aos lugares distantes, onde há o mínimo de intervenção humana, ou aos quais o governo define como áreas de preservação. A natureza está além dos elementos puramente naturais e inclui

os elementos do espaço urbano como parques, espaços abertos, jardins, locais próximos ou distantes (KAPLAN & KAPLAN, 1989).

O meio urbano, assim, não deve ser entendido como mero oposto da natureza, uma vez que o mesmo constitui o ambiente em que se vive e no qual o homem desenvolve sua própria natureza. Segundo Park (1925), a cidade está intimamente envolvida nos processos vitais de seus habitantes e, por isso, não deve ser compreendida apenas como um mecanismo físico e uma “construção artificial”. A cidade é “um produto da natureza e particularmente da natureza humana” (PARK, 1925, p. 1).

Ainda que a cidade não deva ser compreendida como um elemento isolado da natureza e não cabendo sua caracterização meramente dentro dos conceitos de natural e artificial como conhecemos, é nítido que o fenômeno da urbanização modificou profundamente a paisagem num curto espaço de tempo. Isso, conseqüentemente, gerou inúmeras transformações, nem sempre positivas, impactando na biodiversidade e na qualidade de vida humana em seus aspectos psicológicos e fisiológicos (FORATTINI, 1991).

A cidade, assim, com todos os seus fenômenos (culturais, sociais, fisiológicos e políticos) deve ser compreendida e tratada como um mecanismo vivo, a qual molda e é moldada pelos indivíduos que a compõem e dotada de profunda complexidade e significados. É, hoje, o espaço principal em que a vida humana se desenvolve e, por essa razão, fator determinante do bem-estar humano (FAJERSZTAJN; VERAS; SALDIVA, 2016).

1.2 Brasil e urbanização

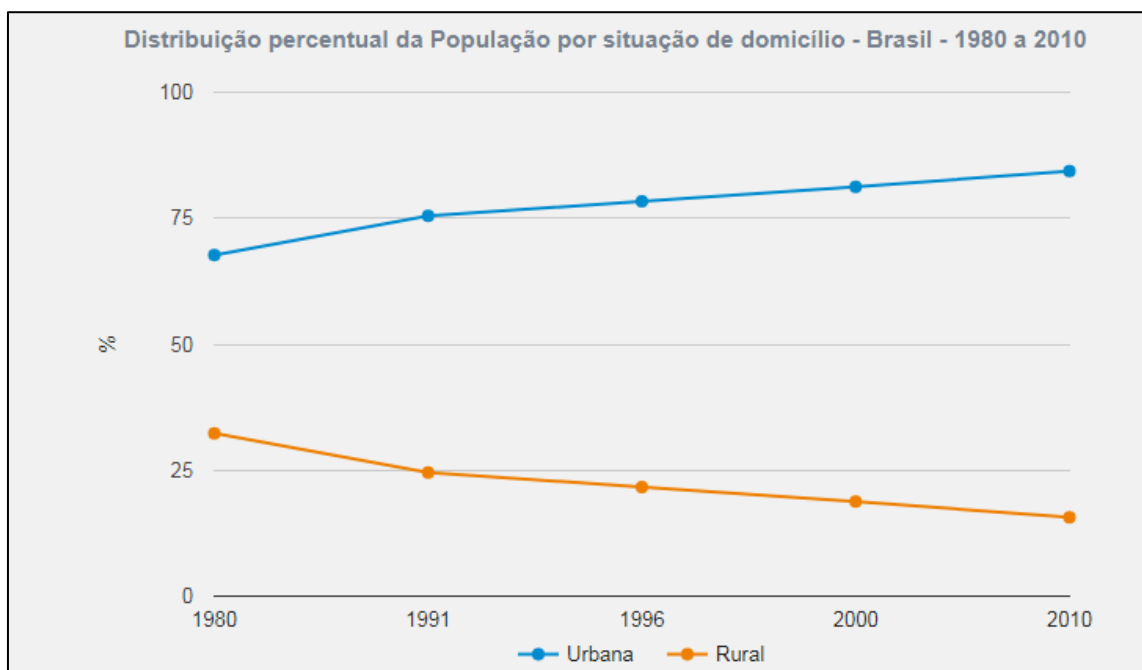
Em 2014 a taxa de pessoas residentes em cidades superou 50% da população mundial. Esta, crescente, torna os espaços urbanos cada vez maiores e mais complexos (SALDIVA, 2018). Estima-se, ainda, que em 2050, a taxa da população mundial urbana ultrapasse os 68% e, mais precisamente na América Latina, este valor deve ultrapassar a marca de 90% (NATIONS, 2019).

Este cenário de urbanização, se acompanhado de boa governança e baseado nos pilares do desenvolvimento sustentável, tende a ser uma força positiva no desenvolvimento humano com redução da pobreza e crescimento econômico, uma vez que as cidades deveriam ser locais onde a inovação, a infraestrutura, a educação, a cultura, a participação política e a

igualdade tenham cada vez mais força e espaço (NATIONS, 2019). No entanto, a realidade que muitos países apresentam diverge deste cenário.

No Brasil, o processo de urbanização ocorreu de forma acelerada e desregulada e desenvolveu-se com uma gestão pública deficiente (PEREIRA, 2011). O número de indivíduos no Brasil que vive em área urbana corresponde a mais de 84% da população total, sendo que a porcentagem de residentes urbanos cresceu continuamente desde 1980, conforme se vê na Figura 1 (IBGE 2010).

Figura 1 - Distribuição da População por situação de domicílio – Brasil – 1980 a 2010



Fonte: IBGE, 2010.

O rápido aumento da quantidade de pessoas residentes na área urbana e o correspondente aumento da densidade populacional nas cidades brasileiras, foram alguns dos motivos que contribuíram para o agravamento de problemas de moradia, desemprego, alimentação, transporte, educação, lazer, saneamento e, sobretudo, a mudança intensa na paisagem com impactos degradadores do meio ambiente desencadeantes de outras inúmeras dificuldades do meio urbano (SALDIVA, 2018).

Desde a revolução industrial, a “paisagem cultural” (entendida aqui como o espaço “instrumentalizado, culturizado e tecnificado”) segundo Milton Santos (1988), substituiu a

paisagem “natural”, e as modificações do espaço foram ditadas pelas necessidades mercadológicas, tornando o uso do solo cada vez mais especulativo. A utilização da ciência e da tecnologia para a modificação do espaço foi marcada pela falta de senso de limite dos processos destrutivos e pela criação de uma “natureza hostil”¹ (SANTOS, 1988).

Ainda segundo Santos (1988), os lugares são criados ou reformados para atender a determinadas necessidades e a paisagem se organiza segundo os processos de produção. Entende-se, a partir de tal perspectiva, que a ocupação principal do espaço da cidade se dá em função do produto e da troca, sendo a utilidade do espaço medida pelo seu potencial mercadológico. Assim, determinadas ocupações cujo uso não gera lucro, deixam de representar valor à sociedade e, conseqüentemente, são suprimidas (ou marginalizadas) da paisagem, não encontrando espaço para se concretizarem.

Carlos Vainner (2000) analisa e critica o “planejamento estratégico” que as cidades brasileiras têm adotado como ferramenta de gestão. Segundo o autor, este modelo de planejamento (que tem como princípio a leitura da cidade como uma empresa e o desenvolvimento de uma “competitividade urbana”), leva ao chamado “empresariamento” da cidade, partindo da hipótese de que as políticas adotadas pelos governantes locais atendem, em prioridade, aos interesses globalizados, isto é, das grandes corporações.

Sendo assim, parte relevante dos objetivos da cidade passa a ser o de articular seus potenciais de atração de “bons investimentos” e, para tanto, tornar-se competitiva o suficiente em relação às demais, transformando-a em “cidade-mercadoria”.

A principal adversidade decorrente do chamado “empresariamento” é a criação de uma dependência econômica que limita as ações dos governos municipais, já que estão alienados aos interesses destes grandes grupos. Segundo Corrêa (2002, p.45), no caso do Brasil esses grupos estão “pouco preocupados com a cidadania brasileira” e com as políticas urbanas.

É notável que há, ainda, uma dissociação profunda entre as concepções de sociedade e ambiente, fato que compromete o modo com que as diretrizes de planejamento são estruturadas/executadas, pois estas levam em consideração o pensamento retrógrado de que

¹ Segundo Santos (1988), “Tudo isso se dá em um quadro de vida onde as condições ambientais são ultrajadas, com agravos à saúde física e mental das populações. Deixamos de entreter a natureza amiga e criamos a natureza hostil”, ou seja, após a revolução industrial, a paisagem passou a ser fortemente subordinada aos interesses mercadológicos.

o desenvolvimento equivale, quase que exclusivamente, ao progresso econômico e conforto material (GRIMBERG et al., 1991).

Todas as problemáticas decorrentes das formas de organização da cidade, no passado e no presente, influenciam a qualidade de vida no meio urbano, a qual não pode ser reduzida ao nível social/econômico dos indivíduos que fazem parte desse tecido.

Cabe aqui, portanto, elaborar uma revisão de diversos enfoques referentes ao conceito de qualidade de vida.

1.3 Qualidade de vida

Qualidade de vida pode ser definida como a somatória de fatores decorrentes da interação entre sociedade e ambiente, atingindo a vida no que concerne às suas necessidades biológicas, psíquicas e sociais (COIMBRA, 1985).

Cabe ressaltar, porém, que qualidade de vida é um conceito polissêmico, sendo definido e interpretado de diferentes formas por diferentes autores (FORATTINI, 1991).

Segundo Papageorgiou (1976) citado por Forattini (1991) os indicadores de qualidade de vida podem ser agrupados em relação a diversos aspectos que são resultantes das condições do meio em que os indivíduos estão inseridos. Tais grupos de indicadores são: *ambientais* (incluindo aspectos da qualidade de água, ar, solo); *habitacionais* (envolvendo a disponibilidade espacial e as condições de habitação); *urbanos* (como concentração populacional, transporte e segurança); *sanitários* (incluindo assistência médica, morbidade e mortalidade) e *sociais* (com aspectos ligados ao lazer, nível socioeconômico, sexualidade, consumo, entre outros).

A qualidade de vida pode ser discutida, ainda, como uma percepção coletiva e individual, relacionada com o interesse pela vida, sendo, portanto, um conceito profundamente subjetivo, ainda que dependente de elementos concretos (ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES, 2012).

Segundo a OMS, qualidade de vida pode ser interpretada como “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES, 2012).

Em um enfoque ecossistêmico, qualidade de vida pode ser compreendida como uma forma de realização humana e é apresentada como um conceito eminentemente qualitativo, além de particular a cada indivíduo e, portanto, de caráter estritamente subjetivo (MINAYO, 2002).

O fato é que o termo “qualidade de vida” não possui uma definição única e de aceitação irrestrita, sendo um conceito flexível e variável, e que deve ser abordado numa perspectiva holística, levando em consideração as diferentes esferas compreendidas dentro de suas inúmeras definições.

A qualidade de vida pode ser considerada, ainda, dentro da ecologia evolutiva humana, como integrante da estratégia adaptativa humana e eventualmente como indicador de adaptabilidade, no sentido de que a população humana procura se acomodar aos problemas ambientais que (essa população) enfrenta, como forma de manter uma relação estável com o ambiente (MOLINA; LUI; SILVA, 2007).

Levando em consideração que o ambiente é fator determinante na qualidade de vida humana, os meios de tornar as cidades ambientes que promovam uma melhor qualidade de vida frente às inúmeras problemáticas próprias do meio urbano, são objeto de constantes discussões, as quais buscam minimizar as perturbações ambientais urbanas e promover um estilo de vida mais sustentável nas cidades modernas.

1.4 Perturbações ambientais urbanas e bem-estar humano

Dentro do contexto urbano, muitos fatores são estudados como fontes de perturbações ambientais, as quais influenciam direta e indiretamente a qualidade de vida dos habitantes urbanos (BASSANI, 2001).

A poluição do ar, sonora, luminosa, visual, eletromagnética, os fatores estressantes do cotidiano urbano como o trânsito, o intenso movimento, a violência, dentre outras problemáticas e características das cidades são associados, atualmente, a diversas doenças, sendo impossível, hoje, dissociar a saúde humana do modo de vida urbano (SALDIVA, 2017).

Algumas dessas doenças, como obesidade, hipertensão arterial e doenças circulatórias estão relacionadas diretamente ao estilo de vida nas cidades e são conhecidas como “Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT)” (FAJERSZTAJN; VERAS; SALDIVA,

2016). Segundo o site da prefeitura do município de São Paulo as DANT² são responsáveis por cerca de 80% dos óbitos paulistanos e esta proporção vem crescendo anualmente (SÃO PAULO, 2021).

Um dos principais problemas especialmente urbanos que afetam diretamente a qualidade de vida humana é a crise da mobilidade urbana nas grandes e médias cidades. O aumento crescente do número de automóveis e os frequentes congestionamentos no trânsito contribuem para o agravamento da poluição atmosférica e sonora, aumento no tempo gasto de locomoção, além de contribuir com um estilo de vida sedentário, fatores estes que influenciam na saúde física e mental dos indivíduos (FAJERSZTAJN; VERAS; SALDIVA, 2016).

Atualmente, a poluição do ar é responsável por uma em cada dez mortes no mundo, representando a quarta principal causa de morte em nível mundial. Aproximadamente 87% da população do planeta vive em locais com nível de poluição do ar acima do limite estabelecido pela OMS como seguro (WORLD BANK & IHME, 2016). No Brasil, diversos estudos evidenciaram a associação entre o aumento da poluição atmosférica e as internações por doenças respiratórias e cardiovasculares (CHIARELLI et al, 2011; FREITAS et al, 2013; GOUVEIA et al., 2017).

É fundamental mencionar que populações urbanas de baixa renda sofrem, com maior intensidade, os impactos da falta de infraestrutura básica, como a ausência de serviços de saneamento (abastecimento de água, coleta e tratamento de esgoto, drenagem urbana e coleta de resíduos), a insegurança referente às moradias em áreas impróprias e as condições sociais que, de forma geral, são fatores de impacto direto na saúde física e mental destes indivíduos (FAJERSZTAJN; VERAS; SALDIVA, 2016).

² As doenças e agravos não transmissíveis (DANT) são doenças que não estão diretamente ligadas a um agente biológico, mas a múltiplas causas de origem física, social, econômica e ambiental. Englobam as doenças crônicas não transmissíveis; as doenças mentais e os agravos à saúde relacionados com as causas externas - violências e acidentes (BRASIL, 2020).

1.4.1 A saúde mental nas cidades

Os impactos que o ambiente urbano, da forma que o conhecemos, trazem para a saúde pública, já são bastante conhecidos e estudados e os impactos na esfera da saúde mental por essas perturbações ambientais urbanas também têm sido cada vez mais evidentes.

Uma pesquisa publicada na *Acta Psychiatrica Scandinavica* investigou a diferença entre as taxas de prevalência de transtornos mentais entre as áreas urbana e rural de países desenvolvidos e demonstrou que o ambiente urbano apresenta uma taxa maior de adultos com transtornos como os de ansiedade e humor. A pesquisa considerou inúmeras variáveis relacionadas aos transtornos e, ainda assim, chegou à conclusão de que o ambiente urbano parece estar associado à prevalência de psicopatologias (PEEN et al., 2010).

Outro estudo publicado em 2016, realizado na Dinamarca, englobou cerca de 2,8 milhões de dinamarqueses nascidos entre 1955 e 2006, os quais foram acompanhados de 1995 a 2012, e mostrou evidências de que o nascimento em áreas urbanas aumenta o risco para a maioria dos transtornos mentais, como os transtornos de humor, alimentar, bipolar, de personalidade e a esquizofrenia (VASSOS et al., 2016).

A poluição do ar, além dos impactos já conhecidos na saúde humana (relacionados aos sistemas respiratório e cardiovascular, já citados neste trabalho) também vem sendo cada vez mais associada a transtornos mentais (ZENG et al., 2019). Recentemente, tais impactos foram evidenciados em um estudo publicado na *Psychiatry Research*, o qual envolveu uma pesquisa com 284 crianças residentes da área urbana em Londres, acompanhando-as dos 12 aos 18 anos. A exposição de crianças de 12 anos à poluição foi associada ao aumento significativo das chances de transtorno depressivo aos 18 anos (ROBERTS et al, 2019).

No cenário brasileiro, os números são expressivos. Segundo pesquisa³ realizada em 2012, a qual integrou um estudo coordenado pela Organização Mundial de Saúde, o *World Mental Health Survey*, realizado em vinte e quatro países, quase 30% dos habitantes da Região Metropolitana de São Paulo apresentaram prevalência de transtornos mentais, sendo esta porcentagem a mais alta dentre todos os países pesquisados (ANDRADE et al., 2012).

³ Estudo viabilizado pela FAPESP por meio do Projeto Temático “Estudo epidemiológico dos transtornos psiquiátricos na região metropolitana de São Paulo: prevalências, fatores de risco e sobrecarga social e econômica”. Informações sobre o Projeto Temático podem ser encontradas pelo link <https://bv.fapesp.br/pt/auxilios/1305/estudo-epidemiologico-dos-transtornos-psiquiatricos-na-regiao-metropolitana-de-sao-paulo-prevalencia/> Aceso em 27 de fevereiro de 2022.

O estudo associou a exposição de indivíduos a áreas altamente urbanizadas com o desenvolvimento de Transtornos de Controle dos Impulsos (TCI), especialmente com o transtorno explosivo intermitente. Este transtorno, segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Doenças Mentais (2014) envolve problemas relacionados a “emoção mal controlada, explosões de raiva que são desproporcionais à provocação interpessoal ou a outro tipo de provocação ou a outros estressores psicossociais” e é característico de situações de estresse no trânsito, por exemplo. Dentre todos os locais estudados, a cidade de São Paulo foi a que obteve maior prevalência estimada de tal transtorno (ANDRADA et al., 2012).

O agravo relacionado ao estresse excessivo também pode ser considerado, atualmente, como um dos principais problemas de saúde das sociedades industrializadas em todo o mundo, acarretando altos custos à saúde pública e à economia e gerando inúmeras discussões sobre meios para diminuí-lo (WEBER & TROJAN, 2018).

Diante das questões já destacadas, existe a busca dos moradores urbanos em adaptar seu ambiente interno para gerar maior conforto, seja ele acústico, estético, térmico, como também relativo à luminosidade. Desse modo,

O homem onde quer que esteja, ocupa algum espaço, espaço esse que exige algumas propriedades especiais, como iluminação, ventilação, abrigo do sol e do calor, etc. ou a ausência disso, para que possa desenvolver as suas atividades e manter suas relações sociais num certo padrão. Caso o ambiente onde o indivíduo se encontre não atenda aos seus objetivos, ele tenderá a modificá-lo a fim de torná-lo congruente com suas necessidades (MELO, 1991, p. 87).

A transformação do espaço habitado é um “fenômeno humano”, que revela a dinâmica do ser humano em adaptar o espaço às suas necessidades (SANTOS, 1988). Dessa forma, o meio urbano que, na atualidade, se caracteriza principalmente por ser um meio artificializado, tem tomado uma nova perspectiva diante das necessidades humanas contemporâneas que tem demonstrado a intenção de conquistar um convívio e habitação de espaços que possibilitem cada vez mais a integração “homem-natureza”⁴.

⁴ No presente trabalho foi colocada a reflexão sobre o conceito de “natural” e “natureza”, buscando ampliar o seu entendimento no contexto discutido. No entanto, com o objetivo de manter uma leitura facilmente compreensível, foi utilizada a palavra “natureza” e elementos/ambientes “naturais” para abordar os elementos vegetais e ambientes com vegetação (ex.: árvores, plantas, parques, jardins). Tal denominação foi utilizada

Assim, ainda que o atual estado da paisagem das cidades represente as funções dos espaços almejados pelo ser humano até então (dentro de uma perspectiva majoritariamente econômica/de consumo), novas necessidades e desejos humanos surgem com cada vez mais força (bem-estar mental, contato com a “natureza”, conforto estético, entre outras) e se revelam nos espaços que possibilitem sua expressão.

1.5 Benefícios terapêuticos do “verde”

É sabido que a presença de vegetação no meio urbano desempenha um importante papel ecossistêmico, trazendo benefícios relacionados ao controle térmico, melhoria da qualidade do ar, promoção de sombra, captura de carbono e benefícios estéticos (PIVETTA e SILVA FILHO, 2002).

Além dos benefícios mais explícitos e diretos da presença do verde, estão também aqueles de ordem mais subjetiva, como os efeitos terapêuticos destacados por Kaplan (1992) que contribuem para a saúde mental dos indivíduos. Segundo o autor, ambientes e elementos “naturais” dentro do contexto urbano (como jardins) podem oferecer descanso à atenção direcionada⁵, uma vez que provocam um “fascínio suave” aos indivíduos que usufruem destes elementos, prendendo a atenção de forma saudável, desviando os pensamentos excessivos e causadores de estresse e funcionando como “elemento restaurador” da fadiga mental.

O potencial restaurador dos ambientes e elementos “naturais” pode ser explicado pela da Teoria da Restauração da Atenção (Attention Restoration Theory - ART) de Kaplan e Kaplan (1989), a qual sugere que para um ambiente/elemento proporcionar a restauração da atenção direcionada (e, conseqüentemente, a diminuição da fadiga mental) são necessários altos níveis de quatro qualidades: *Being Away* (Afastamento), *Fascination* (Fascinação), *Extent* (Extensão) e *Compatibility* (Compatibilidade). O Quadro 1 mostra os principais

considerando que, de forma geral, estes elementos/ambientes estão mais associados ao que se entende por “natureza”.

⁵ Termo original: *Directed Attention* (tradução livre) - entendida como a atenção cujo controle é voluntário e exige maior esforço. Está ligada aos processos mentais mais intensos, como na resolução de problemas complexos (KAPLAN, 1982). A fadiga mental resultante da atenção direcionada exercida por longos períodos, pode ocorrer após um dia de trabalho ou uma longa reunião, após muitas horas de estudo, momentos de tensão, entre outras situações das quais os indivíduos experimentam frequentemente na sociedade atual (KAPLAN e KAPLAN, 1989).

aspectos de cada uma destas qualidades que, segundo a ART, podem ser encontradas, especialmente, em ambientes “naturais”:

Quadro 1 - Aspectos atribuídos ao potencial restaurador dos ambientes segundo a ART

<i>Being Away</i> Afastamento	Proporcionar uma distância psicológica da rotina diária e das tarefas que demandam muito esforço.
<i>Fascination</i> Fascinação	Captar a atenção do indivíduo, porém sem utilizar a “atenção direcionada”.
<i>Extent</i> Extensão	Refere-se ao grau de harmonia do espaço e a existência de um ponto central de envolvimento, de imersão. Deve criar algum tipo de experiência, conexão, engajamento do indivíduo. Ou seja, um ambiente que não cause tédio e possua algo a explorar, não ligado somente à extensão física.
<i>Compatibility</i> Compatibilidade	É o grau de compatibilidade entre o propósito, a intenção do indivíduo e aquilo que o ambiente tem a oferecer, ou a atenção que o ambiente tem a demandar do indivíduo. É o nível que o ambiente suporta/oferece aquilo que o indivíduo requer e vice-versa, ou seja, a relação recíproca homem-ambiente.

Fonte: Quadro elaborado pela autora, partindo de Kaplan & Kaplan (1989), Kaplan (1995), Lindal e Hartig (2015), Alves (2011) e Gunther (2011).

Mesmo que baseados em abordagens teóricas, necessitando ainda de fundamentos empíricos, diversos estudos indicam que mesmo poucas quantidades de vegetação no meio urbano são capazes de promover uma experiência restauradora aos indivíduos, ajudando a aliviar a fadiga mental (WEBER & TROJAN, 2018).

Segundo artigo publicado no *Journal of Physiological Anthropology* em 2014, o contato com elementos “naturais” pode ser considerado um tipo de profilaxia. Essa conclusão foi resultado de um estudo realizado com 31 trabalhadores de escritórios situados em área urbana, os quais vivenciavam elevados níveis de estresse diário. Ao serem expostos a um arranjo de flores pelo período de apenas quatro minutos, foi possível perceber (quando comparados aos sujeitos que não foram expostos ao arranjo) uma quantidade menor dos batimentos cardíacos por minuto e sentimentos de conforto e relaxamento maiores (IKEI et al., 2014).

Este e outros estudos vêm evidenciando, cientificamente, os benefícios do contato com as plantas em ambientes internos, sejam esses benefícios físicos ou psíquicos.

Segundo pesquisa publicada pela NASA (1989), diversas espécies de plantas de interior foram capazes de melhorar significativamente a qualidade do ar em ambientes internos. A

pesquisa concluiu que a adoção destas plantas poderia ser uma perspectiva de solução para a “síndrome do edifício doente”. Esse termo é usado para designar os modelos de construções adotados a partir dos anos 70, os quais possuem ventilação e iluminação não-natural e conseqüente diminuição da qualidade do ar (NASA, 1989). Foi evidenciado que as plantas podem desempenhar um papel importante na remoção de substâncias químicas do ar interno, como benzeno e formaldeído (mensuradas no experimento), exercendo essa função tanto de forma direta, por meio de suas folhas, quanto indireta, via raiz/solo (NASA, 1989).

1.6 A escolha humana pelos elementos/paisagens “naturais”

Como já dito anteriormente, o ambiente urbanizado sofre muitas alterações, porém, o cultivo de plantas fora do ambiente “natural” continua a ultrapassar gerações e, como destacado por Wohlwill (1983), este é um fenômeno interessante tendo em vista que “importar a natureza” demanda esforço.

O autor observa a preferência humana por elementos verdadeiramente “naturais” (como exemplo, a recusa por plantas artificiais) e discute os fenômenos envolvidos com o cultivo das plantas, que inclui a brotação, crescimento, abertura e murchamento de flores, além da atração de insetos, aves e outros animais. Assim, Wohlwill faz a reflexão de que todos esses fenômenos contribuem para a apreciação humana do “domínio natural”.

Segundo o autor, observar o desenvolvimento dos elementos “naturais” pode promover a sensação de conexão e unicidade com o ambiente, diminuindo a dissociação entre ser humano e “natureza”.

O “senso de refúgio” abordado por diversos autores (como Kaplan e Wohlwill) também pode ser entendido como uma das razões na procura dos indivíduos pelo “natural”, em diversas formas. O ambiente “natural”, quer seja longínquo, quer seja um parque ou jardim urbano, oferece aos indivíduos uma forma de “escapar” temporariamente de pressões e tensões da vida social/interpessoal.

Wohlwill aborda a característica de *nonresponsive* dos ambientes “naturais”, ou seja, os elementos “naturais” não respondem diretamente às nossas ações e essa ausência de *feedback*, segundo o autor, pode contribuir para o estado de relaxamento.

Apesar de os seres humanos compartilharem o desejo de viver em comunidade e de se relacionar, as interações sociais são responsáveis por grande parte do estresse e tensões

humanas. Estar em contato com outros indivíduos faz com que monitoremos constantemente nosso comportamento e o dos outros, bem como as possíveis respostas que nossas ações podem gerar (WOHLWILL, 1983).

O ambiente “natural”, no entanto, não reage diretamente à nossa presença e ações. E, por esse motivo, tem a capacidade de nos manter relaxados e conectados, possibilitando a nossa restauração mental⁶.

Uma pesquisa feita na Suíça em 2010 mostrou que pessoas que sofrem com estresse excessivo tendem, instintivamente, a procurar locais (para restauração) nos quais haja pouco ou nenhum contato social. Tal preferência foi interpretada no sentido de que estas pessoas necessitam de um ambiente sereno que promova uma conexão com elas mesmas, evitando situações que demandem habilidades cognitivas e emocionais (GRAHN e STIGSDOTTER, 2010).

Kaplan (1973) realizou ainda um estudo sobre os benefícios psicológicos da jardinagem e, entre os resultados obtidos, foi possível verificar que essa atividade, quando feita na própria residência e sob responsabilidade da pessoa analisada, levava a uma maior satisfação. Kaplan relata, ainda, que estas atividades são importantes quando não há outras fontes complementares de satisfação. Ou seja, na ausência de ambientes “naturais” próximos (como cachoeiras e praias), a jardinagem conseguia ser uma atividade satisfatória para aqueles que relataram mais apreciar, particularmente, ambientes “naturais”.

1.7 Percepção ambiental

É inevitável, dentro do tema discutido, fazer uma reflexão acerca da subjetividade em relação aos benefícios obtidos através do contato com elementos “naturais” em ambientes internos, sendo necessário levar em conta a percepção ambiental dos indivíduos.

Tuan (1980) coloca em pauta diversas questões sobre a forma com que cada indivíduo experiencia o mundo em que vive; e como, a partir dessa experiência, cada ser humano

⁶ Wohlwill (1983) faz uma observação de que, em alguns casos específicos, em que o indivíduo está altamente dependente de sinais de reação de seu ambiente, as áreas selvagens podem causar desconforto e ansiedade.

consegue se beneficiar das características do ambiente e construir seus laços afetivos com o mesmo.

O prazer visual da natureza varia em tipo e intensidade. Pode ser um pouco mais do que a aceitação de uma convenção social. Muitos dos atuais circuitos turísticos parecem estar motivados pelo desejo de colecionar o máximo possível de etiquetas sobre Parques Nacionais [...]. Tais contatos superficiais com a natureza, certamente pouco têm de autênticos [...]. A apreciação da paisagem é mais pessoal e duradoura quando está mesclada com lembranças de incidentes humanos [...]. O despertar profundo para a beleza ambiental, normalmente acontece como uma revelação repentina. Este despertar não depende muito de opiniões alheias e também em grande parte independe do caráter do meio ambiente. As cenas simples e mesmo as pouco atrativas podem revelar aspectos que antes passavam despercebidos e este novo *insight* na realidade é, às vezes, experienciado como beleza (TUAN, 1980, p.109).

Ainda segundo Tuan, o “homem tecnológico” deixou de ter o contato com o mundo físico “passado” (“natureza”), aquele que impacta em um ritmo mais lento de vida. O autor faz uma reflexão acerca do contemplar curioso da criança, a qual ainda olha para cada elemento do ambiente em que está e consegue, além de contemplar, interagir com os mesmos. Tuan explica que a criança tem a mente aberta ao olhar para a natureza, pois não é afetada pelas regras de beleza definidas, o que produz sensações de deleite para ela. Segundo Tuan (1980, p. 111), “o adulto deve aprender a ser complacente e descuidado como uma criança, se quiser desfrutar polimorficamente da natureza”.

O reconhecimento e o valor atribuído a determinados elementos do meio ambiente (natural e construído) também estão ligados a fatores culturais, uma vez que diferentes grupos de indivíduos possuem uma visão diferenciada do ambiente ideal para as vivências almeçadas por cada um; ideal este que é influenciado pelos valores e estilo de vida destes grupos (OLIVEIRA, 2013).

Diante de tais reflexões, é possível compreender que o contato com a natureza não necessita ser algo longínquo ou limitado, mas que os benefícios desse contato estão muito mais ligados ao tempo e à forma de contemplação dos elementos, sejam eles desde uma pequena flor ou planta até uma paisagem mais plena de “natureza” em seu estado original.

Seguindo uma linha parecida de raciocínio, Hillman (1993, p.41), em sua obra *Cidade e Alma*, diz que “uma resposta estética aos detalhes poderia nos desacelerar radicalmente”. O que ele usa como o termo “*Notitia*” se refere à capacidade de notar, reparar, contemplar os acontecimentos e elementos com os quais estamos em contato cotidianamente. Apenas o fato de ter uma percepção sobre o mundo e formar noções reais sobre os elementos e

acontecimentos a partir da observação atenta ao “fora de nós mesmos”, pode trazer benefícios à psique.

Foram apontados, na presente revisão, os benefícios que ambientes e elementos “naturais” podem proporcionar ao bem-estar dos seres humanos, assim como foi discutido que a forma de contemplação humana destes elementos e paisagens é um fator importante para experienciar tais benefícios. Também foram citadas aqui inúmeras pesquisas que demonstram a expressividade do número de indivíduos acometidos por transtornos mentais e a relação deste número com as condições e estilo de vida do meio urbano. Assim, trabalhos que busquem estudar meios de amenizar estes males se tornam cada vez mais relevantes e necessários. Considerando estas questões, buscou-se neste trabalho compreender se as plantas presentes em unidades domésticas podem influenciar positivamente no bem-estar de indivíduos que estão expostos às perturbações ambientais do meio urbano.

2 HIPÓTESE

O presente trabalho propõe que a presença de plantas na unidade doméstica influencia positivamente o bem-estar de moradores de áreas altamente urbanizadas, observando os efeitos terapêuticos que o verde pode proporcionar ao ser humano frente às problemáticas urbanas vividas atualmente.

3 OBJETIVOS

Este trabalho tem por objetivo compreender a influência que as plantas dentro da unidade doméstica podem exercer sobre o bem-estar de moradores de áreas altamente urbanizadas, utilizando o caso do núcleo comercial central da cidade de Piracicaba/SP.

3.1 Objetivos específicos

Foram elencados os seguintes objetivos específicos:

- a. Compreender, por meio da coleta de dados qualitativos, a percepção dos informantes sobre seu próprio bem-estar e sobre o ambiente em que vivem;
- b. Compreender a relação dos informantes com as plantas da UD⁷;
- c. Avaliar a relação entre o nível de depressão, ansiedade e estresse dos informantes com a ausência/presença de plantas na UD;
- d. Avaliar a influência das plantas na UD sobre o bem-estar dos informantes.

⁷ UD – unidade doméstica.

4 CASUÍSTICA E MÉTODOS

4.1 Localização e descrição da área de estudo

Para o presente projeto foi demarcada como área de estudo o núcleo comercial da área central de Piracicaba (e suas áreas de expansão) localizado, quase em sua totalidade, no bairro Centro e ocupando uma pequena parte do bairro Alto.

Atualmente, o município de Piracicaba tem 98,18% da população residente em área urbana, (IPPLAP, 2020), representando aproximadamente 402 mil habitantes (IBGE, 2021). O bairro Centro, por sua vez, tem um total de 13.186 habitantes e a densidade demográfica corresponde a 50,96 hab/ha (IBGE, 2010).

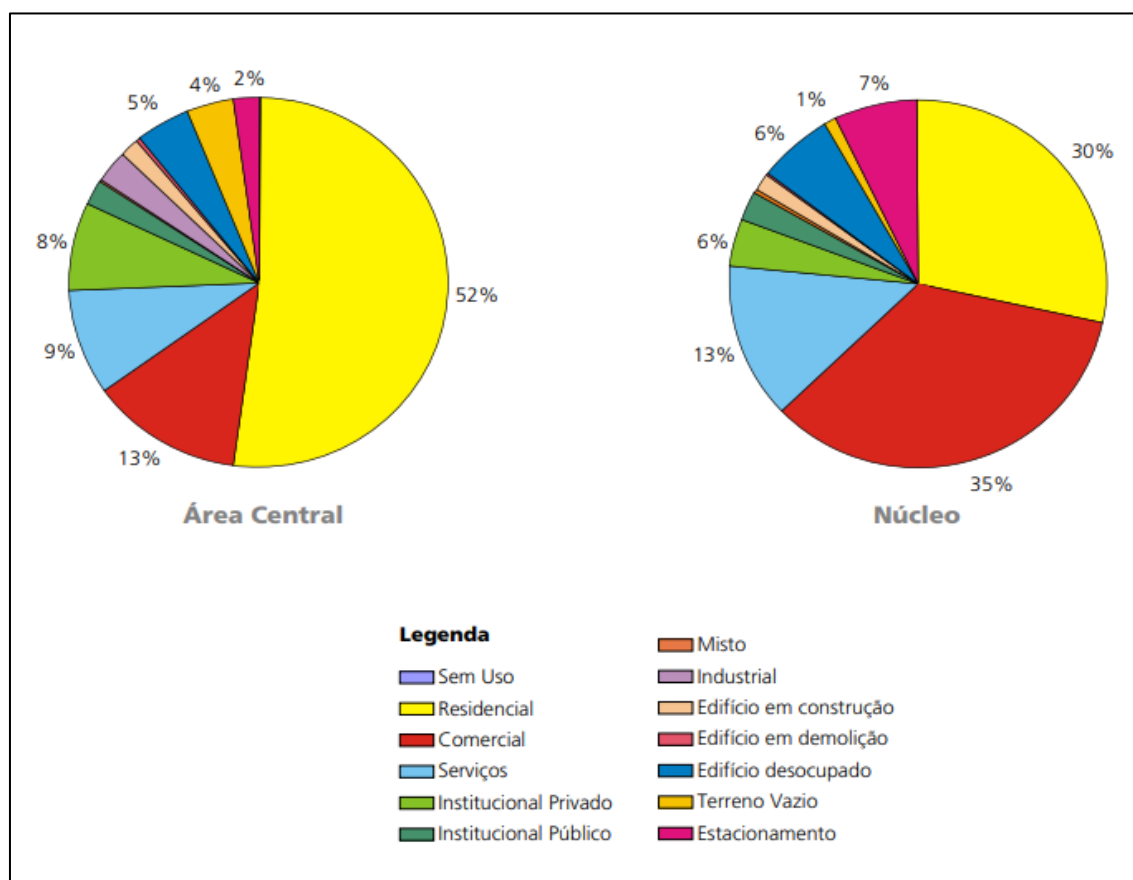
Sua área corresponde a aproximadamente 1,13% da área urbana total do município e está localizada na “Zona Urbana de Reabilitação Central (ZURC)” segundo o Plano Diretor do município, instituído pela Lei Municipal Complementar nº 405/2019 (PIRACICABA, 2019). O Plano Diretor, por meio de seu diagnóstico, indicou que a ZURC e seu entorno são “Áreas de Intervenção Prioritária Central”, a qual tem como objetivo a “requalificação urbanística” e “reversão do processo de esvaziamento populacional” que é uma crescente na área central. O Plano Diretor institui, assim, os seguintes objetivos para as Áreas de Intervenção Prioritária Central.

- I - criar facilidades e estimular o acesso, o uso e a ocupação desta região farta em infraestrutura urbana, para beneficiamento de toda população;
- II - promover a permanência da população residente e a atração de novos moradores, a fim de reverter o processo de esvaziamento populacional do centro da cidade;
- III - reestruturar física, econômica e socialmente a área central, assegurando a diversidade social e de usos;
- IV - mitigar os conflitos de uso na região;
- V - induzir formas de ocupação qualificadoras e democráticas do espaço urbano;
- VI - promover a melhoria da acessibilidade e mobilidade urbana na área central;
- VII - preservar a identidade histórica local;
- VIII - definir as ações estratégicas para a área delimitada, instituindo políticas públicas, concedendo benefícios, implementando instrumentos previstos no Plano Diretor de Desenvolvimento, dentre outras ações necessárias para atingir os objetivos ora descritos (PIRACICABA, 2019)..

Vê-se, a partir do Plano Diretor, que a área central de Piracicaba deve ter cada vez mais estímulos para ser ocupada por residências, abrindo perspectiva para reorganização deste território com vistas à melhoria de qualidade de vida dos residentes, com maior atenção às áreas verdes, mitigação da poluição sonora, atmosférica, diminuição do tráfego de veículos, entre outros fatores que contribuam para a qualidade de vida e sejam um ponto de atração para ocupação por moradias.

Dentre os mais de 5 mil lotes presentes no núcleo, quase 50% são de uso comercial e de serviços (Figura 3 - Área Central e Núcleo Comercial de Piracicaba - Distribuição de Área de Terreno por Usos e Condição de Ocupação), caracterizando-se por construções, em maioria, de 1 a 2 pavimentos, enquanto as edificações de uso residencial apresentam um perfil mais verticalizado (IPPLAP, 2004).

Figura 3 - Área Central e Núcleo Comercial de Piracicaba - Distribuição de Área de Terreno por Usos e Condição de Ocupação



Fonte: Secretaria Municipal de Finanças. Levantamento de Campo - Equipe Plano de Ação para Reabilitação Urbana da Área Central de Piracicaba (IPPLAP, 2004)

Ainda segundo a caracterização feita pelo IPPLAP (2004), constatou-se que no núcleo encontram-se o comércio e os serviços de maior porte de atendimento, com lojas de grandes redes varejistas, as quais comercializam principalmente produtos das linhas branca (eletrodomésticos) e marrom (mobiliário).

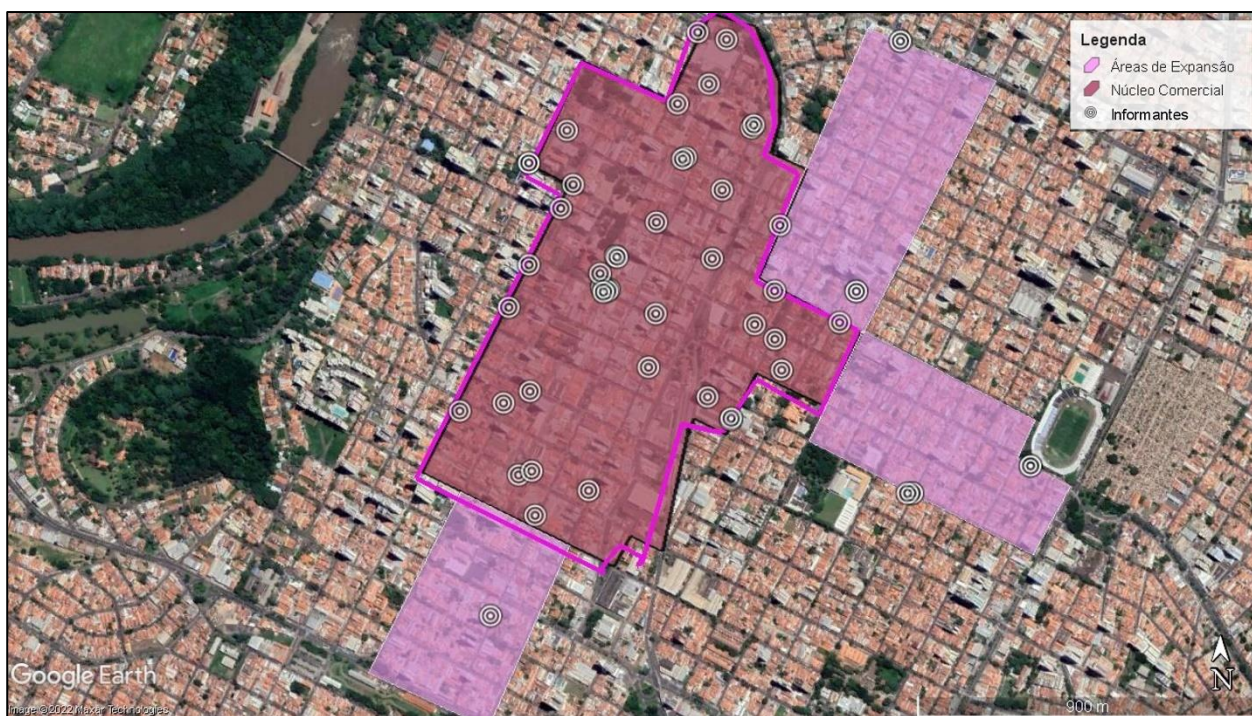
4.2 Seleção dos informantes

Para a seleção dos informantes, foram considerados os moradores do núcleo comercial da região central e suas áreas de expansão, tendo em vista o grande fluxo comercial existente nessa área da cidade e o conseqüente aumento dos níveis de perturbações ambientais urbanas enfrentadas pelos moradores.

Os informantes foram selecionados de forma a garantir uma distribuição equilibrada na área de estudo, buscando realizar a entrevista com moradores de diferentes quadras sempre que possível (tendo em vista que, em diversas quadras, não há imóveis residenciais ocupados).

A Figura 4 abaixo mostra a localização das unidades domésticas dos 51 informantes que participaram do presente estudo.

Figura 4 - Distribuição dos informantes dentro do núcleo comercial de Piracicaba/SP.



Fonte: Elaborado pela autora a partir de dados do IPPLAP, 2004 e utilizando a ferramenta *Google Earth*.

4.3 Coleta de dados

4.3.1 Entrevista semiestruturada

Para a realização das entrevistas, foram formuladas questões fechadas e abertas que balizaram as entrevistas realizadas e buscaram evidenciar a percepção dos informantes sobre

o seu bem-estar no ambiente em que vivem e sua relação com as plantas da unidade doméstica, quando presentes.

Partiu-se do princípio de que os benefícios decorrentes do contato com o “verde” estão também e, principalmente, ligados à percepção que cada indivíduo possui destes elementos que compõem (ou não) o ambiente em que vive.

Também se levou em consideração qual a percepção que os informantes possuem sobre as perturbações ambientais urbanas às quais estão expostos e a compreensão de cada informante sobre o conceito de natureza.

Buscou-se, a partir de tais questões, compreender a percepção dos moradores sobre as perturbações ambientais/fatores estressantes existentes no ambiente, assim como sua forma de compreender o que é natureza e a capacidade de enxergá-la no meio urbano (e não apenas como algo completamente distante), levando como premissa de que tais percepções influenciam na forma com que cada informante experencia o ambiente em que está inserindo e obtém benefícios do mesmo para seu próprio bem-estar.

Também foi questionado aos informantes a opinião dos mesmos sobre a quantidade de verde que observam em sua paisagem (da janela que tivesse mais contato) e se possuíam jardim ou área aberta com plantas em sua residência.

As questões foram elaboradas de forma a evidenciar qual o tipo e intensidade de relação que cada informante tem com as plantas e quais os sentimentos que o ato de contemplação e/ou cuidado para com as plantas podem gerar no indivíduo.

4.3.2 DASS 21

Para a avaliação dos níveis de depressão, ansiedade e estresse da amostra, foi aplicado o instrumento intitulado *Depression, Anxiety and Stress Scale – Short Form (DASS-21)*, desenvolvido por Lovibond e Lovibond (1995), utilizando-se a versão em português, validada por Vignola & Tucci (2014).

O DASS é um instrumento psicométrico que, por meio da aplicação de um questionário de autorrelato retrospectivo, permite rastrear as afetividades negativas e distingui-las dentro das dimensões de “depressão”, “ansiedade” e “estresse” (SZABÓ, 2011). Originalmente, o instrumento foi composto por 42 tópicos (14 para cada dimensão) e foi também gerado, por

Lovibond e Lovibond (1995), o formato abreviado do questionário, o qual foi utilizado na presente pesquisa.

O instrumento abreviado é composto de 21 tópicos, divididos pelas dimensões de depressão, ansiedade e estresse. O fator *Depressão* avalia os estados emocionais de disforia, desesperança, desvalorização da vida, autodepreciação, falta de interesse/envolvimento, anedonia e inércia. O fator *Ansiedade* avalia os estados emocionais referentes à agitação sem causa específica, os efeitos no músculo esquelético, a ansiedade situacional e a experiência de afeto ansioso. A escala de *Estresse* avalia a dificuldade de relaxar, a tensão nervosa e a facilidade em se sentir perturbado/agitado, irritado/super-reativo e impaciente, além da baixa tolerância à frustração.⁸ O fator de estresse tem associações específicas com o estado de preocupação excessiva (SZABÓ & LOVIBOND, 2006).

Cada dimensão é composta de sete itens (afirmações) que permitem a avaliação dos estados emocionais negativos dos respondentes, os quais são solicitados a usar escalas de intensidade/frequência de quatro pontos (de 0 a 3) para avaliar o grau em que eles experimentaram cada estado na última semana, variando de “Não se aplicou de maneira alguma” (zero ponto) a “Aplicou-se muito, ou pela maioria do tempo” (três pontos). O Quadro 2 mostra os itens que compõem o instrumento, em cada dimensão avaliada.

⁸ Depression, Anxiety, Stress, Scales, (DASS) - **Psychology Foundation of Australia**. Disponível em: <<http://www.psy.unsw.edu.au/dass/>>. Acesso em: 14 de setembro de 2018.

Quadro 2 - DASS 21 - Tópicos abordados para cada dimensão por meio de afirmativas.

DEPRESSÃO	ANSIEDADE	ESTRESSE
<ul style="list-style-type: none"> • Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo • Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas • Senti que não tinha nada a desejar • Senti-me depressivo (a) e sem ânimo • Senti que a vida não tinha sentido • Não consegui me entusiasmar com nada • Senti que não tinha valor como pessoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Senti minha boca seca • Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico) • Senti tremores (ex. nas mãos) • Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo(a) • Senti que ia entrar em pânico • Senti medo sem motivo • Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca) 	<ul style="list-style-type: none"> • Achei difícil me acalmar • Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações • Senti que estava sempre nervoso • Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo • Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais; • Senti-me agitado • Achei difícil relaxar

Fonte: Quadro elaborado pela autora (2022) com dados de LOVIBOND & LOVIBOND, 1995.

4.3.3 Procedimentos e aspectos éticos

A ideia inicialmente proposta foi a aplicação do instrumento DASS-21 e da entrevista semiestruturada exclusivamente no formato presencial, devido às características subjetivas e a abordagem quali-quantitativa da pesquisa. Assim, foi possível a aplicação dos instrumentos, nestes moldes, junto a 28 informantes. Com objetivo de ampliar a amostra, foram também deixados formulários impressos em alguns edifícios, dos quais foram devolvidos apenas cinco, ou seja, este procedimento acrescentou apenas cinco participantes à amostra. Com as medidas de isolamento social decorrentes da pandemia pelo COVID-19, foi então desenvolvido um formulário online para possibilitar a aplicação do instrumento DASS-21 e de questionário composto de perguntas fechadas e abertas (conforme modelo utilizado nas entrevistas presenciais), com intuito de ampliar o número de informantes. As questões que nortearam a entrevista e compuseram o questionário online estão dispostas no Anexo A.

Para a aplicação presencial do questionário (DASS 21) e entrevista (semiestruturada), os indivíduos foram abordados em suas residências e convidados a participar do estudo. Um breve panorama do objetivo da pesquisa e o esclarecimento de que a participação era voluntária e anônima foram informados aos indivíduos antes do início da pesquisa.

Ao aceitarem participar, os indivíduos foram então convidados a assinar o *Termo de Consentimento Livre e Esclarecido* (Anexo B) e, posteriormente, foi solicitado que

preenchessem o instrumento DASS-21. Para aqueles que tinham quaisquer dificuldades, foi feita a leitura dos itens em voz alta para possibilitar o preenchimento do instrumento. Em seguida, foi realizada a entrevista com permissão do informante para gravação do áudio.

Para a aplicação dos formulários em papel, foram deixados, junto da portaria de alguns prédios, os formulários impressos com convite de participação. Para a aplicação online, o formulário foi compartilhado em diferentes mídias, por meio de link. Nestes moldes, também foi apresentado (por meio de texto) um breve panorama do objetivo da pesquisa, seguido pelo *Termo de Consentimento Livre e Esclarecido*. Foram obtidas respostas de 5 informantes, por meio de formulários impressos e 18 por meio dos formulários online.

Para que seja possível a identificação, entre as transcrições, do material obtido por meio do formulário impresso e online, foi acrescentado, em frente à identificação do informante, a descrição “_FI” para formulários impressos e “_FO” para formulários online.

Os procedimentos e instrumentos adotados foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da ESALQ, antes do início da coleta de dados.

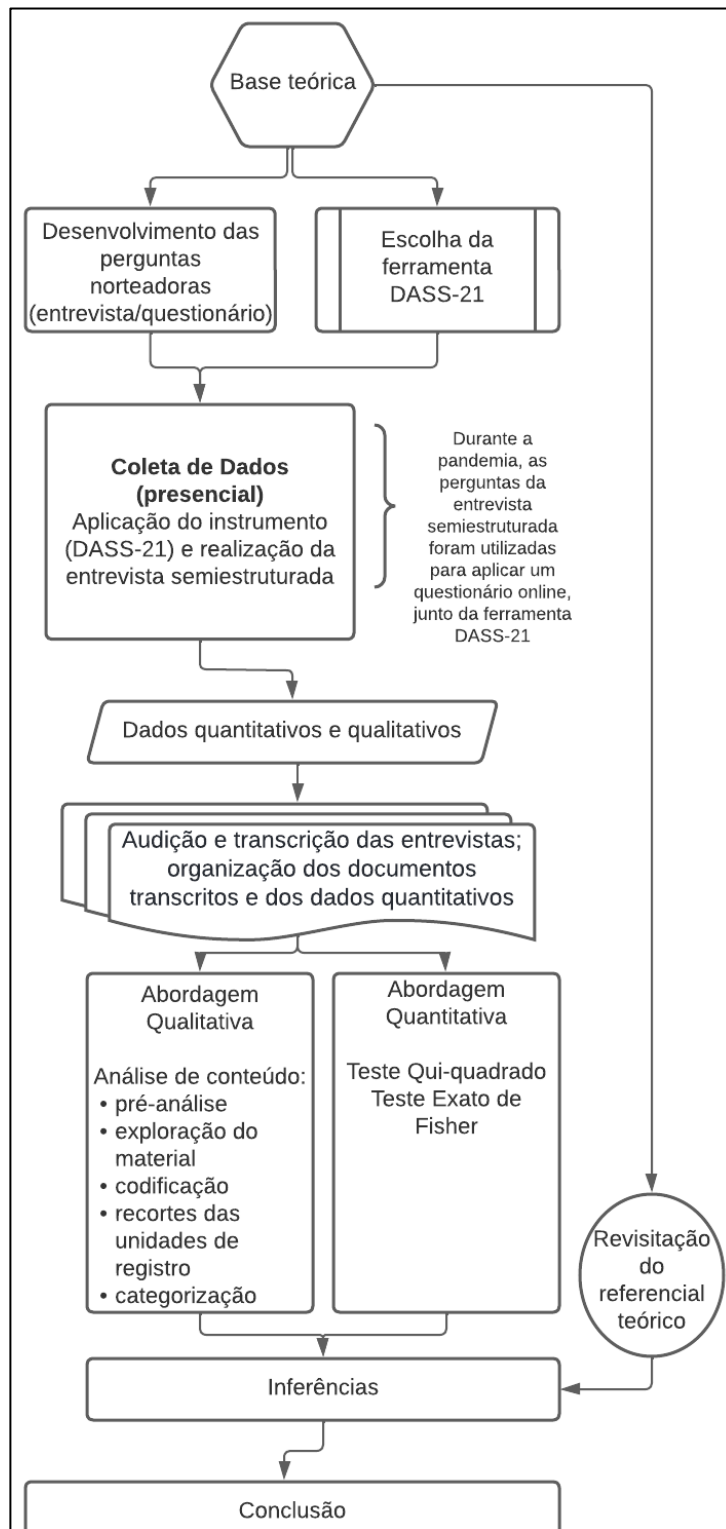
4.3.4 Análise dos resultados

Utilizou-se como base para a análise dos dados qualitativos obtidos com as entrevistas/formulários o método de Análise de Conteúdo proposto por Bardin (1977). Assim, as fases para análise do material consistiram, resumidamente, na pré-análise (com leitura flutuante e preparo do material), exploração do material (com codificação do material, recortes das unidades de registro e categorização) e tratamento dos resultados com inferências. Foi utilizado, ainda, o software *Atlas.TI* para apoiar o processo de análise de conteúdo. O software também possibilitou a geração de nuvens de palavras para algumas das temáticas abordadas mais adiante.

A avaliação dos dados quantitativos consistiu em confrontar os resultados obtidos por meio da ferramenta DASS 21 com a ausência/presença de plantas na UD, assim como com outras variáveis levadas em consideração. Para tanto, foram realizados testes de associação (Teste Exato de Fisher e Teste Qui-Quadrado de Pearson), contando com o auxílio do software *Minitab*, e foram avaliadas as porcentagens dos grupos estudados dentro das características inerentes à pesquisa.

Por fim, os processos envolvidos para a coleta e análise dos dados estão apresentados no fluxograma a seguir (Figura 5). Neste é possível visualizar, de maneira mais sucinta, as etapas perpassadas para possibilitar as inferências e conclusões que serão apresentadas mais adiante.

Figura 5 - Fluxograma dos processos de pesquisa para coleta e análise dos dados



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

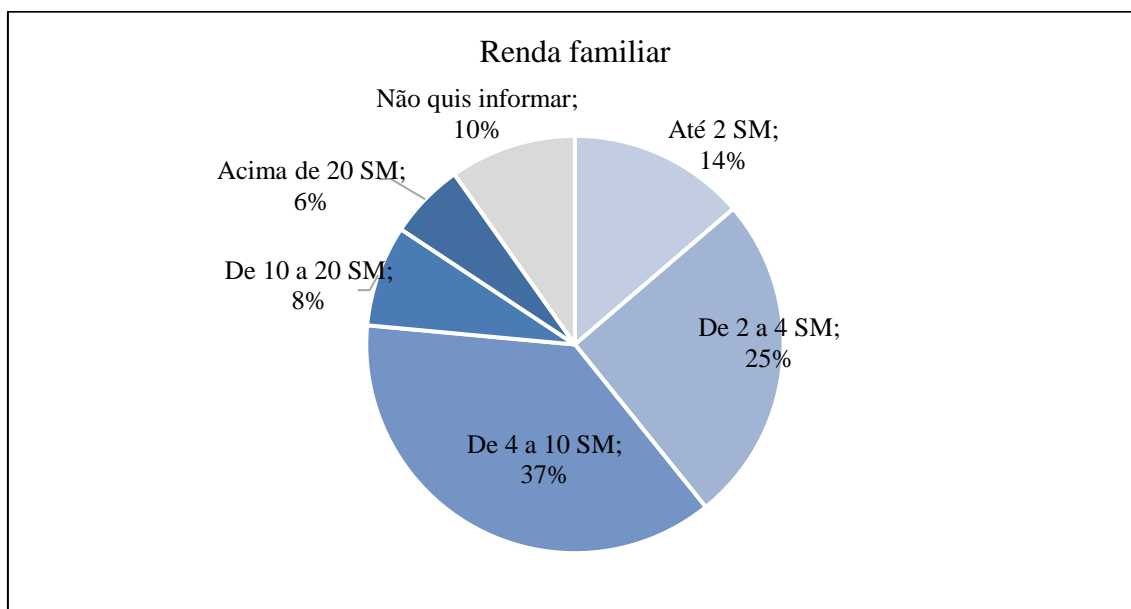
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Caracterização da amostra

Com relação ao tipo de residência, a maioria dos informantes residiam em apartamentos, representando 53% da amostra. Os demais, residiam em casas de 1 a 2 pavimentos (47%), sendo que um dos informantes residia em imóvel misto (primeiro pavimento comercial e segundo residencial). Com relação à média do município (que é de 10% das residências de perfil verticalizado), a amostra apresentou uma porcentagem bastante alta de residentes em edifícios de perfil verticalizado (53%). Este alto índice já era esperado, tendo em vista que no núcleo comercial central essa porcentagem é de 60,8% (IPPLAP, 2004).

A faixa de renda familiar mais frequente, segundo informações cedidas pelos informantes, foi “de 4 a 10 salários mínimos (SM)” representando 37% da amostra e a segunda mais frequente, “de 2 a 4 SM”, representando 25% da amostra. Na Figura 6, é possível visualizar a faixa de renda dos informantes, sendo que 10% do total de entrevistados não quis informar sua renda familiar.

Figura 6 - Faixa de renda familiar dos informantes

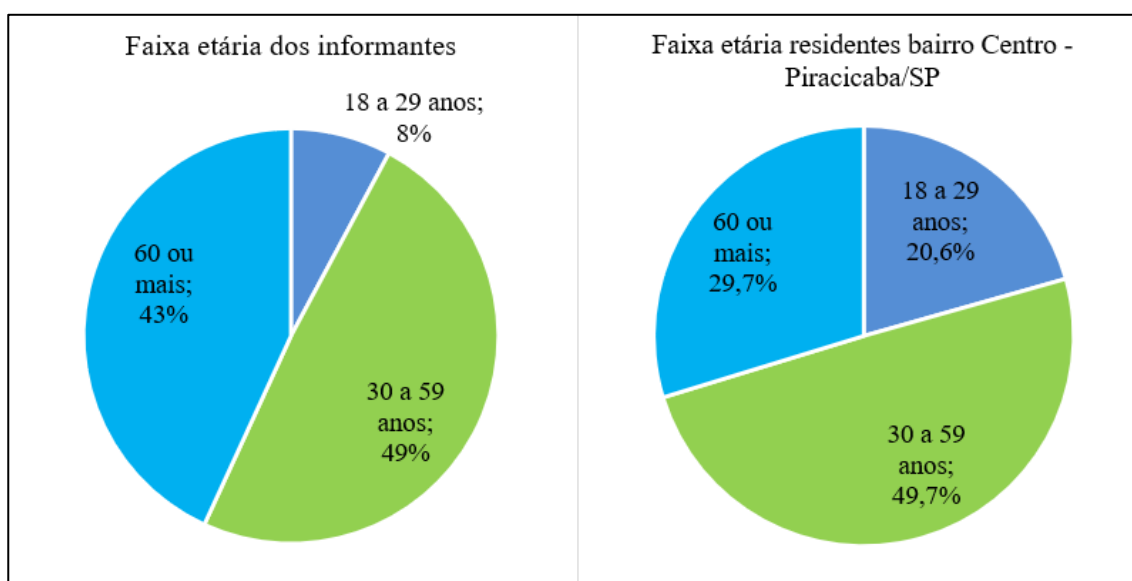


Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Participaram da pesquisa, um total de 32 informantes do sexo feminino e 19 do sexo masculino. A faixa etária dos informantes destaca-se pela prevalência de indivíduos

“adultos” com idade de 30 a 59 anos (49%), seguido de 43% de indivíduos “idosos”, com idade igual ou superior a 60 anos e, finalmente, 8% de indivíduos “jovens adultos”, com idade de 18 a 29. A porcentagem de informantes com idade igual ou superior a 60 anos é elevada se comparada aos dados censitários do IBGE (2010) para o bairro Centro do município, no qual essa porcentagem é de 29,71%⁹, conforme apresentado na Figura 7.

Figura 7 - Faixa etária dos informantes comparada à faixa etária do bairro Centro



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

5.2 Abordagem quantitativa

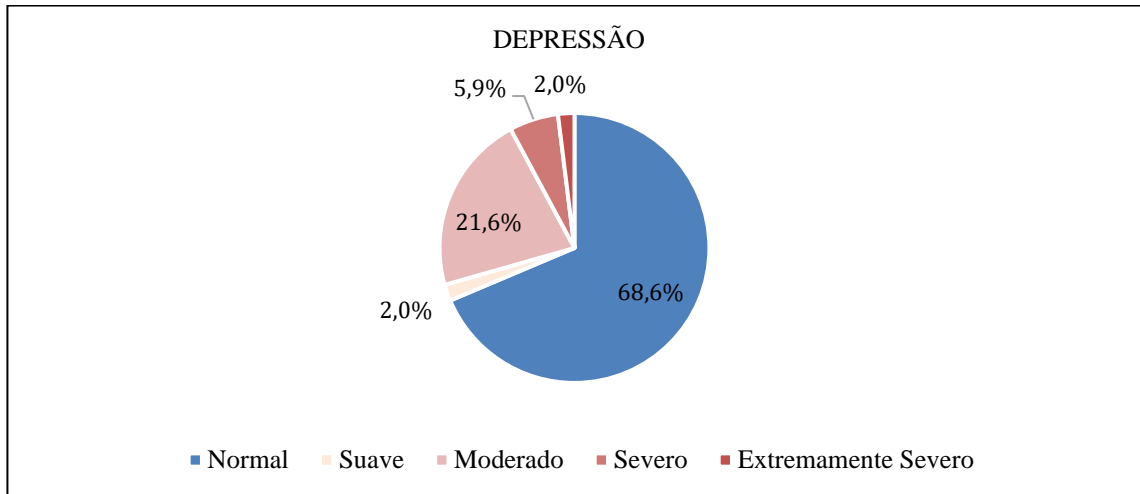
5.2.1 Escala de depressão, ansiedade e estresse DASS 21 e a presença de plantas na UD

Quase metade (49,02%) dos entrevistados obtiveram escore, em pelo menos uma das dimensões (depressão, ansiedade e estresse), em grau moderado ou acima (severo e extremamente severo) e 22% em pelo menos duas das três dimensões.

Para a dimensão “depressão”, mais de 30% dos informantes apresentaram um grau acima do considerado “normal”, sendo que 2% apresentaram grau suave, 21,6% grau moderado, 5,9% grau severo e 2% extremamente severo (vide Figura 8).

⁹ Em relação ao total de residentes com idade igual ou superior a 18 anos.

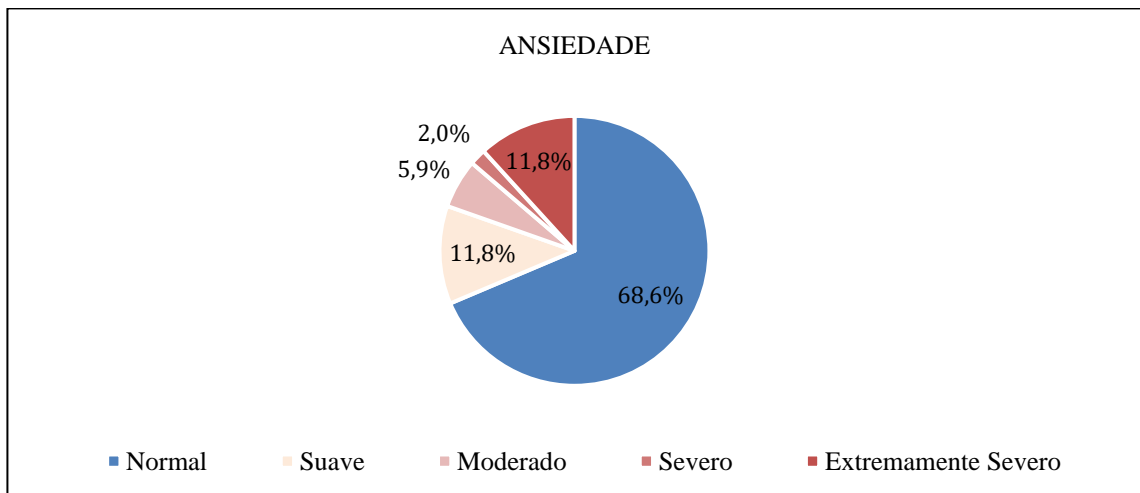
Figura 8 - Porcentagem de informantes por nível de depressão



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Sobre a dimensão “ansiedade”, 11,8% dos informantes apresentaram grau extremamente severo, sendo que mais de 30% apresentaram algum grau de ansiedade acima do considerado “normal” (vide Figura 9). Essa dimensão obteve os resultados mais expressivos no grau extremamente severo (11,8%).

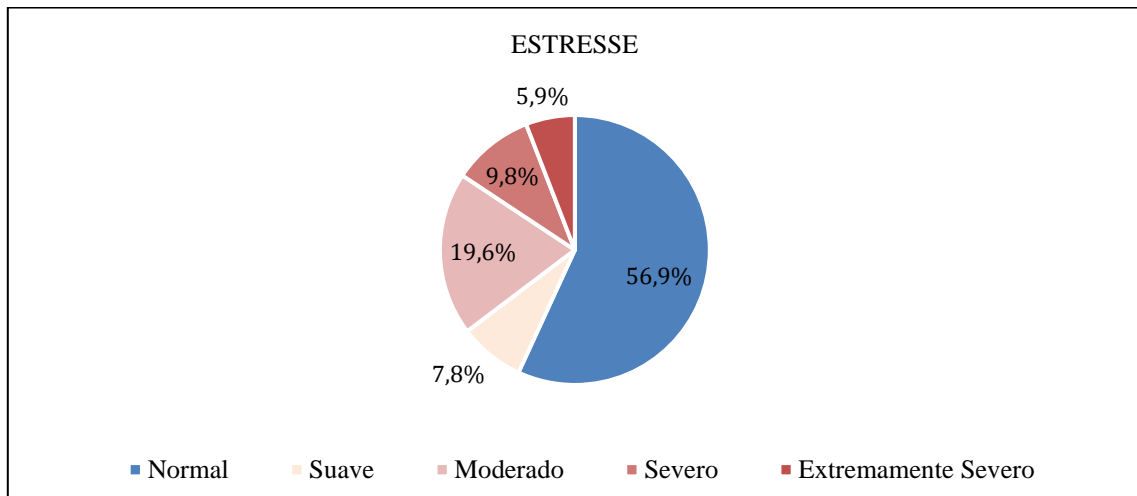
Figura 9 - Porcentagem de informantes por nível de ansiedade



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

A dimensão “estresse” foi a que obteve porcentagem mais alta de escores acima do considerado “normal”, representando mais de 43% dos informantes com algum grau de estresse entre suave e extremamente severo (vide).

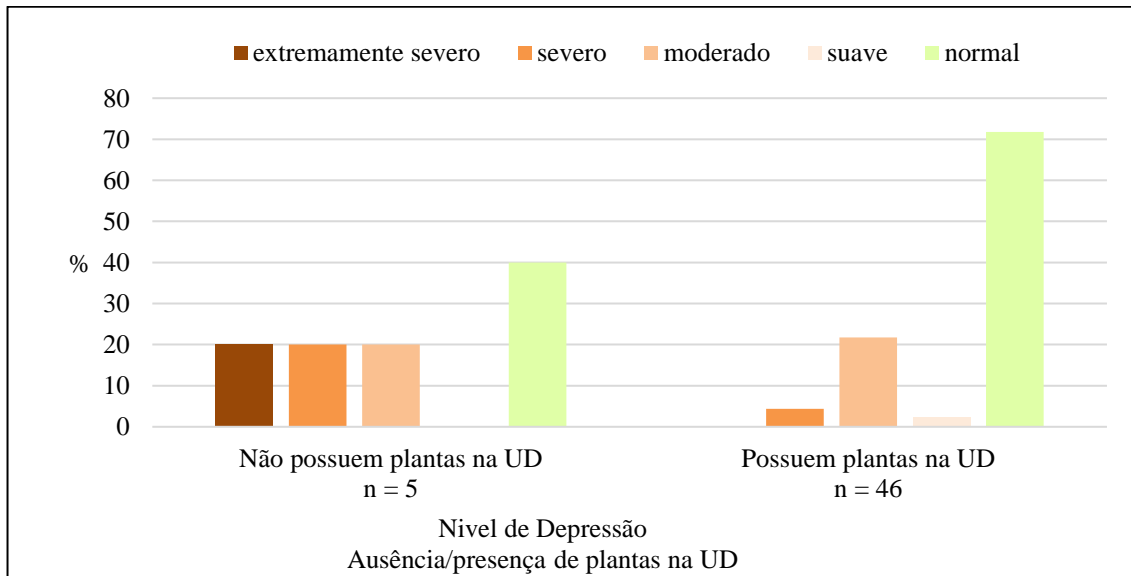
Figura 10 - Porcentagem de informantes por nível de estresse



Fonte: Elaborado pela autora, 2022

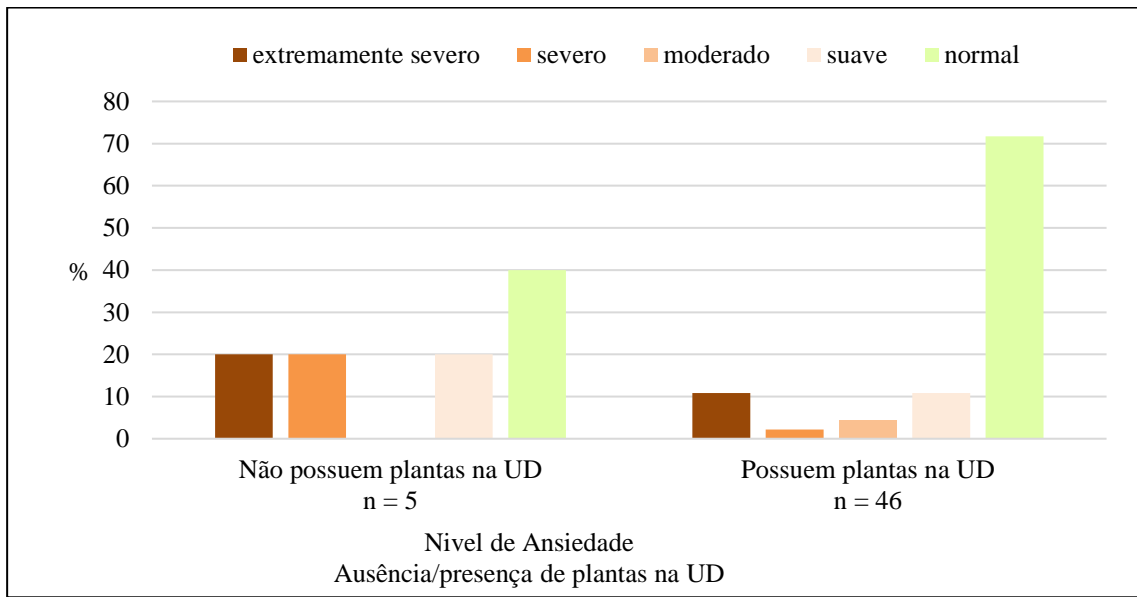
A porcentagem de informantes distribuída nos respectivos níveis de depressão, ansiedade e estresse, dividida entre os grupos de entrevistados que possuem e os que não possuem plantas na UD são apresentados nas Figuras de Figura 11 a Figura 13.

Figura 11 - Níveis de depressão e ausência/presença de plantas na UD



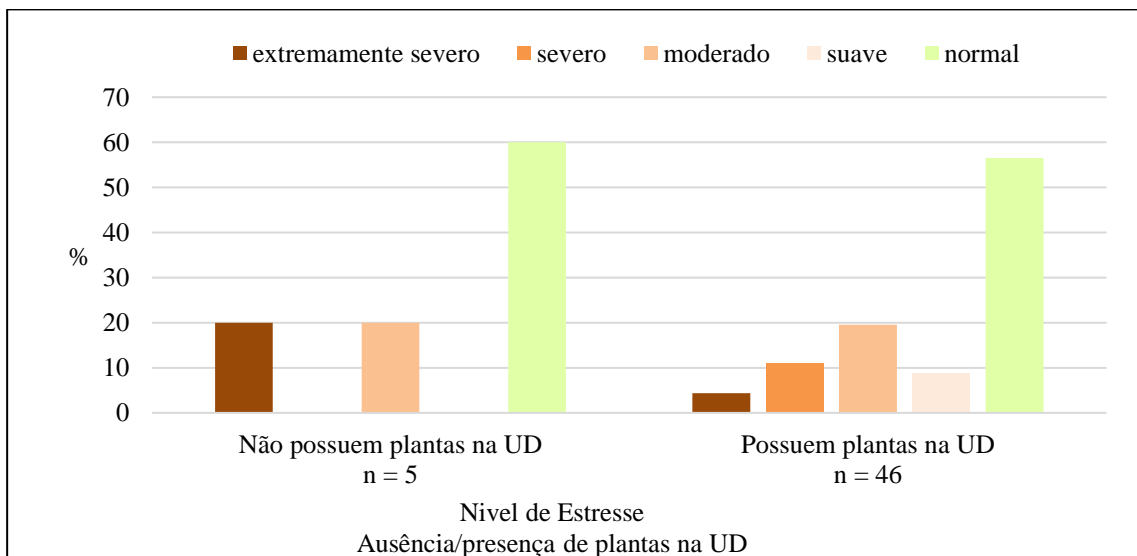
Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Figura 12- Níveis de ansiedade e ausência/presença de plantas na UD



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Figura 13 - Níveis de estresse e ausência/presença de plantas na UD



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Comparando-se os dois grupos, observa-se que para as três dimensões, a maior porcentagem de indivíduos com níveis de depressão/ansiedade/estresse “extremamente severo” pertence ao grupo que não possui plantas na UD. Para as dimensões depressão e ansiedade, a maior porcentagem para o nível “normal” foi observada no grupo que possui plantas na UD, enquanto para a dimensão “estresse” a maior porcentagem neste nível foi observada no grupo que não possui plantas na UD.

Devido ao baixo número de informantes que não possuem plantas na unidade doméstica (total de cinco informantes), não foi possível realizar o Teste qui-quadrado de Pearson para avaliar a associação entre as variáveis “ausência/presença de plantas na UD” e “níveis de depressão, ansiedade ou estresse”. O teste se mostrou “inviável” tendo em vista que, para que o valor-p seja considerado válido, há a condição de que os resultados para “frequência esperada” não sejam inferiores a cinco em mais de 20% dos casos (SIEGEL E CASTELLAN, 2006), o que ocorreu com os dados obtidos.

Assim, para avaliar a associação entre as referidas variáveis, foi realizado o Teste Exato de Fisher utilizando-se as seguintes tabelas de contingência 2x2, considerando-se o nível de significância de 0,05.

Tabela 1 - Tabela de Contingência - Teste Exato de Fisher* - Nível de depressão

Plantas na UD	Nível de depressão		Total	Valor-p
	Normal	Alterado		
Presentes	33	13	46	p = 0,309
Ausentes	2	3	5	
Total	35	16	51	

*Teste Exato de Fisher ($p \leq 0,05$)

Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Tabela 2 - Tabela de Contingência - Teste Exato de Fisher* - Nível de ansiedade

Plantas na UD	Nível de ansiedade		Total	Valor-p
	Normal	Alterado		
Presentes	33	13	46	p = 0,309
Ausentes	2	3	5	
Total	35	16	51	

*Teste Exato de Fisher ($p \leq 0,05$)

Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Tabela 3 - Tabela de Contingência - Teste Exato de Fisher - Nível de estresse

Plantas na UD	Nível de estresse		Total	Valor-p
	Normal	Alterado		
Presentes	26	20	46	p = 0,867
Ausentes	3	2	5	
Total	29	22	51	

*Teste Exato de Fisher ($p \leq 0,05$)

Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Com o valor-p demonstrado nas Tabelas 1, 2 e 3, não foi possível, estatisticamente, rejeitar a independência das variáveis. Ou seja, não houve diferença na ocorrência de informantes com algum tipo de alteração nos níveis de depressão, ansiedade ou estresse frente à variável “presença/ausência de plantas na UD”.

Sobre as variáveis referentes à “presença/ausência de jardim ou área aberta com plantas na UD” e o “nível de ‘verde’ na paisagem da janela” também não foi possível observar, por meio da análise Qui-Quadrado, associação das variáveis com a ocorrência de alterações nos níveis de depressão, ansiedade ou estresse (conforme o valor p- mostrado na Tabela 4 e Tabela 5).

Tabela 4 - Teste Qui-Quadrado - Presença de jardim ou área aberta

Variável analisada	Valor-p (Teste Qui-Quadrado)	
Presença de jardim ou área aberta com plantas na UD	Depressão	0,279
	Ansiedade	0,279
	Estresse	0,540

Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Tabela 5 - Teste Qui-Quadrado - Nível de "verde" na paisagem da janela

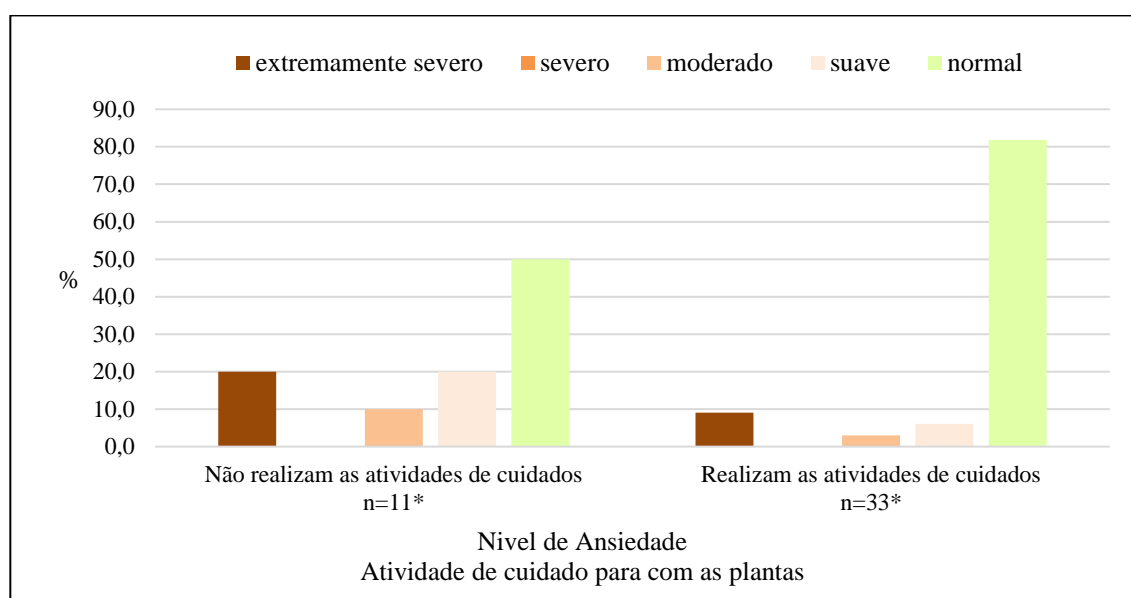
Variável analisada	Valor-p (Teste Qui-Quadrado)	
Nível de “verde” na paisagem da janela	Depressão	0,161
	Ansiedade	0,541
	Estresse	0,303

Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Em relação à variável “atividade de cuidados para com as plantas”, a análise Qui-Quadrado indicou que desempenhar a atividade de cuidados para com as plantas esteve associada a maior ocorrência de indivíduos com nível considerado “normal” para ansiedade, com valor- $p = 0,038$. Já para as dimensões depressão e estresse, não foi possível observar tal associação (valor- $p = 0,213$ e $0,506$, respectivamente).

Na Figura 14 é apresentada a porcentagem de informantes distribuída nos níveis de ansiedade para aqueles que afirmaram não realizar atividades de cuidado para com as plantas e para os que afirmaram realizar tal atividade.

Figura 14 - Porcentagem de informantes por nível de ansiedade e a atividade de cuidado para com as plantas



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

* Dois informantes, do total de 46 que possuem plantas na UD, não esclareceram (no formulário online) se realizavam atividades de cuidado para com as plantas. Assim, o total “n”, exclusivamente para a análise desta variável, foi 44.

O grupo referente aos informantes que relataram não realizar as atividades de cuidados para com as plantas, quando comparado àquele que realiza tais atividades, apresentou maior porcentagem de informantes com nível de ansiedade “extremamente severo” (20%), “moderado” (10%) e “suave” (20%).

O fator “pandemia” (dados obtidos antes/durante isolamento social) não se mostrou associado, nessa amostra, às alterações nos níveis de depressão, ansiedade e estresse dos informantes, com valor- $p = 0,824$ para o teste Qui-Quadrado. As porcentagens mensuradas

para cada grupo são mostradas Quadro 3 e não apresentaram diferenças significativas entre os grupos.

Quadro 3 - Porcentagem de informantes por nível de depressão, ansiedade e estresse e o fator "pandemia"

Níveis de depressão, ansiedade e estresse		Dados obtidos antes do isolamento social (n=33)		Dados obtidos durante o isolamento social (n=18)	
DEPRESSÃO	extremamente severo	3,0%	30,3%	0,0%	33,3%
	severo	3,0%		11,1%	
	moderado	21,2%		22,2%	
	suave	3,0%		0,0%	
	normal	69,7%	69,7%	66,7%	66,7%
ANSIEDADE	extremamente severo	15,2%	36,4%	5,6%	22,2%
	severo	0,0%		5,6%	
	moderado	9,1%		0,0%	
	suave	12,1%		11,1%	
	normal	63,6%	63,6%	77,8%	77,8%
ESTRESSE	extremamente severo	9,1%	45,5%	0,0%	38,9%
	severo	6,1%		16,7%	
	moderado	18,2%		22,2%	
	suave	12,1%		0,0%	
	normal	54,5%	54,5%	61,1%	61,1%

Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Não foi constatada associação entre a alteração nos níveis de depressão, ansiedade ou estresse ao sexo feminino ou masculino, sendo que os resultados do Teste Qui-Quadrado para esta variável foram de valor-p = 0,203 (depressão), valor-p = 0,980 (ansiedade) e valor-p = 0,291 (estresse).

Ainda que a análise estatística não tenha evidenciado uma associação da presença de plantas na unidade doméstica com o nível de depressão, ansiedade e estresse dos informantes, não se pode refutar totalmente a hipótese colocada. Os resultados observados apresentam alguma tendência de associação, sendo necessários outros estudos com maiores amostras (principalmente de informantes que não possuam plantas na UD) para se obter resultados mais conclusivos.

5.3 Abordagem qualitativa

Do total de informantes, apenas cinco relataram não possuir plantas na UD (sendo que quatro não possuíam nenhum tipo de plantas e um possuía apenas plantas artificiais) e 46 informantes relataram possuir plantas naturais.

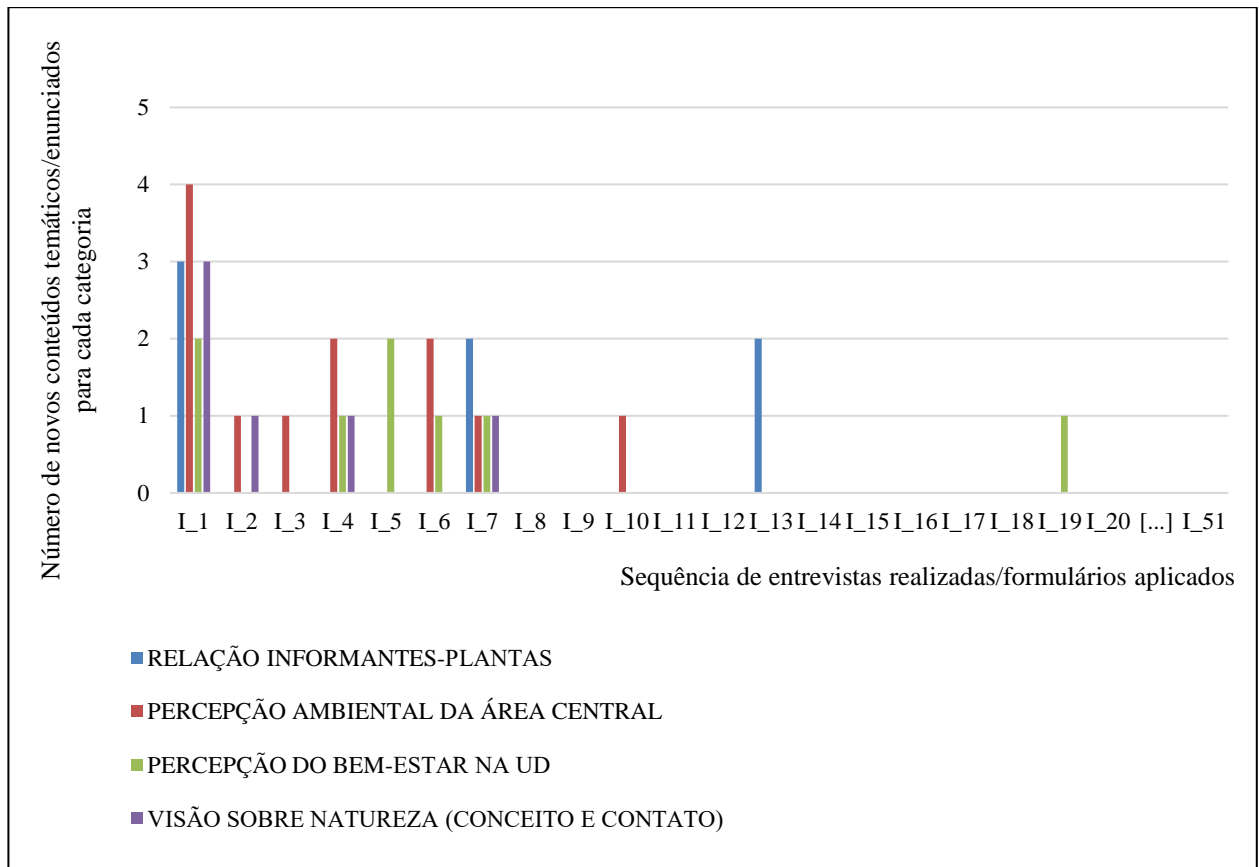
Para a informante que possui apenas plantas artificiais, foram considerados os aspectos estéticos que as mesmas possuem e que pudessem influenciar no bem-estar da entrevistada. Para os informantes que não possuem qualquer tipo de plantas, não foram feitos os questionamentos sobre a relação dos informantes com as plantas na unidade doméstica e sua percepção sobre elas, visto que as mesmas são ausentes. A avaliação do conteúdo obtido por meio destes informantes buscou dar enfoque aos relatos que demonstrem a percepção dos informantes sobre seu bem-estar e o ambiente em que vive e sobre a possibilidade de ter plantas na UD.

Das transcrições obtidas, foi realizada uma pré-análise com leitura flutuante do material, buscando a formulação de suposições e tópicos que se aproximassem aos objetivos da pesquisa. Posteriormente, foi realizada a codificação e categorização do material com recortes de unidades de registro obtidas por meio de análise temática. A formulação das categorias se deu num processo de “vai e vem” que perdurou por todo o período de análise, a fim de se esmiuçar o máximo possível o material obtido e embasar as inferências.

Assim, as categorias de análise que emergiram por meio dos conteúdos temáticos identificados foram: "relação informantes-plantas"; “percepção ambiental da área central”; “percepção do bem-estar na UD”; “visão sobre natureza (conceito e contato)”.

Após a identificação dos principais conteúdos temáticos dentro das categorias de análise, foi feita uma avaliação para constatar a saturação teórica da amostra. Para tanto, foi analisada a sequência de entrevistas realizadas e a existência de novos conteúdos temáticos em cada uma delas (conforme Figura 15). Pode-se ver que, a partir do 20º informante, não houve surgimento de novos conteúdos temáticos dentro das categorias trabalhadas que pudessem contribuir significativamente para os resultados obtidos.

Figura 15 - Visualização do aparecimento de novos conteúdos temáticos/enunciados para cada categoria de análise



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Além das unidades de registro por meio de recortes de frases/trechos dos relatos, foram também destacadas como unidades de registro palavras associadas aos sentimentos gerados quando da contemplação e/ou cuidado com as plantas e aquelas associadas ao bem-estar na UD. Tais unidades de registro foram analisadas por meio da frequência de repetição, a qual buscou reforçar as ideias extraídas por meio da análise temática já explicitada.

É importante destacar que os dados obtidos por meio das entrevistas (formato presencial) tiveram, notavelmente, conteúdo mais detalhado e complexo e, portanto, compuseram o material mais expressivo para o desenvolvimento das temáticas abordadas na análise de conteúdo.

Foi possível perceber que as perguntas feitas oralmente deram mais liberdade aos informantes para responderem de forma mais “ampla” e complexa, trazendo narrativas adjacentes ao objeto principal dos questionamentos. Estas narrativas são, muitas vezes, justamente o conteúdo gerador de discussões e suposições importantes para a pesquisa.

Referente ao comparativo dos dados qualitativos obtidos antes e durante o isolamento social, não foi possível perceber diferenças significativas. Essa ausência de diferenças relevantes pode ter ocorrido justamente pela característica mais sucinta das respostas concedidas no formato online (durante o período de isolamento).

5.3.1 Cuidar como atividade terapêutica

cuidar das plantas gera emoções positivas

Me preocupo com o bem-estar delas. [...] Me traz alegria, traz prazer. Porque eu estou contribuindo com o meio ambiente. (I1)

Agora, quando eu estou lidando com a planta [...] o meu objetivo é que eu consiga fazer com que ela permaneça bem, né. E me sinto bem de poder estar manuseando. (I12)

Me sinto alegre, feliz. Eu converso com as minhas plantas “vou viajar, vê se não morre”, “espera eu chegar” e quando eu chego “ó coitadinha, cheguei viu! Agora já vou cuidar de vocês, já vou dar aguinha pra vocês viu, já vou cuidar dos seus banhos”, eu converso. (I13)

Bom, eu adoro as minhas plantas [...], diariamente, eu me levanto de manhã vou vê-las entendeu. Ver o que tá precisando, de um cuidado, se precisa esterco [...]. E, nessa época do verão, à noite, bem à noite mesmo é que eu vou brindá-las com água né, quando precisam. Gosto muito [...]. Como se fosse uma pessoa. Tem dia que falo pro meu marido: “Preciso molhar as plantas”. “Não, não, vamos dormir que já é tarde”. Eu falo, não pode, ou ela vai morrer de sede ou ela vai morrer de muita água, encharcada. É uma coisa assim... tem vida, não tem? Então você precisa respeitar essa vida. Fico muito triste quando vejo uma planta sufocada num ambiente contra a vida das plantas. Até no cortar, quando tem uma folha, já caiu, já tá morta precisa cuidar né. Então é uma relação muito grande, é um respeito muito grande. Não é obrigado a ter, mas desde que tem, então vamos cuidar. E com amor né. (I20)

Nossa, eu amo minha planta. Todo dia eu converso com ela. Eu rego ela, eu limpo bem as folhas dela que é importante. Eu cuido bem. (I26)

Amo minhas plantas. Passo a mão nelas, faço carinho e converso (I33_FI).

Existe uma relação de afeto, carinho. Reconhecemos a existência de um ser que precisa além de cuidados, atenção e carinho. Não é só regá-las, mas cuidar da terra, das folhas, podá-las e afirmar com palavras como elas são importantes em nossas vidas (I30_FI).

Ao relatarem sobre o ato de cuidar, em muitos casos, a planta foi tratada de uma forma personificada, em que os informantes demonstraram uma preocupação com o “bem-estar” da planta, “conversando” com elas, inclusive relatando uma “relação de afeto” e um cuidado dotado de “carinho”, “respeito” e “amor”.

Muitas das palavras e termos utilizados associam-se, por exemplo, aos cuidados com outro ser humano ou com crianças, como nos trechos “cuidar dos seus banhos” ou “brindá-

las” (com água) ao se referir à rega, “morrer de sede” ao dizer que estava precisando de água ou se referir às plantas como a um ser que precisa de “atenção e carinho” e que necessitam de afirmações de que “são importantes na nossa vida”.

Esse tipo de cuidado (que personifica as plantas) foi relatado pelos informantes num sentido positivo, gerador de emoções de bem-estar, o que pode ser percebido nas próprias transcrições (com sentimentos relatados de alegria, felicidade e prazer), mas que também foram percebidas pelas expressões faciais e entonação dos informantes durante a aplicação das entrevistas, demonstrando satisfação e afeição pelo cuidado com as plantas, relatado o ato de cuidar com empolgação e/ou carinho.

Como já discutido no decorrer da presente pesquisa, Kaplan (1973), em seu artigo sobre as atividades de jardinagem, demonstrou que os cuidados com as plantas, na percepção dos informantes, evidenciaram ser uma fonte de satisfação e prazer, podendo ser compreendida como uma atividade de lazer em que o contato/interação com o elemento “natural” é o foco do indivíduo e tem a vantagem de ser praticada frequentemente. Por meio do relato dos informantes da presente pesquisa, também foi possível identificar estes sentimentos de satisfação e prazer no cuidado com as plantas e que esta atividade é feita rotineiramente pelos indivíduos, mostrando ser uma alternativa na busca de locais e atividades que propiciem uma experiência restaurativa, de refúgio. Em particular o sentimento de satisfação no ato de cuidar foi colocada com ênfase pelos informantes, conforme discutido mais à frente.

é satisfatório ver os resultados da dedicação às plantas

Eu me sinto bem [*referindo-se a cuidar das plantas*]. Parece que tá... sabe... eu to fazendo ela viver... tá? Não deixo ela morrer [...] Nós viajamos e [...] algumas morreram. [...] Então a gente sente né. [...] A Avenca tava linda, mas ela andou secando umas florezinhas. Agora chegamos, molhamos bastante e agora ela já tá viva de novo. (I25)

Ah, me sinto muito feliz quando as orquídeas dão flores. Cada broto que dá nelas eu fico contente, feliz. A casa toda fica mais bonita [...] gosto de mexer nas plantas, gosto de ter um jardim bonito. Como se fossem os jardins do Burle Marx. (I16)

Adoro ver brotar... plantar. Eu gosto de fazer isso. Às vezes eu pego semente de alguma fruta que chega aqui em casa... mamão... aquela... não é ciriguela, uma ameixinha amarela... [...] nêspera [...] Já plantei! [...] E... eu faço... eu gosto... eu acho legal. [...] É uma coisa divina né, se você for ver. Daquela coisinha, nasce, de repente brota. Então, eu adoro, eu adoro ver planta crescer, desenvolver, ver nascer da sementinha. Eu gosto muito. Até acho que talvez fosse uma das minhas vocações fazer mudinhas assim... porque eu gosto. (I18)

Eu acho que, assim, a planta é igual a gente. Se cuidar dela, ela fica bonita. Se a gente não regar, ela fica feia. Então, acho que... eu gosto de ver ela lindas. (I15)

É uma doação muito recompensadora ao ver os resultados das ações, as flores nascendo, nos presenteando com cores e aromas (I30_FI).

Eu gosto de... que elas estejam floridas. Eu podo as minhas roseiras. A gente verifica se elas precisam de algum remédio. Eu cuido delas (com ênfase). [...] A gente fica contente de ver que elas estão produzindo. A beleza das rosas, das plantas. (I24)

São plantas pequenas. Mas traz alegria eu ver elas crescer (I32_FI).

O fato de ser responsável pelo bom crescimento das plantas e de que, ao cuidar com atenção das plantas, estas “devolvem ao cuidador” o presente de belas folhagens, flores, frutos, aromas, parece levar a um grande contentamento aos informantes.

Essa satisfação ao cuidar é associada pelos informantes, muitas vezes, à possibilidade de ver o desenvolvimento das plantas (brotação, crescimento, floração...), o que reforça a ideia colocada por Wohlwill (1983) de que estes fenômenos contribuem para a apreciação humana do “domínio natural” e promovem uma conexão e sensação de unicidade dos humanos com a natureza, como já citado no presente estudo. Muitos informantes, inclusive, relataram o prazer no ato de plantar uma semente e acompanhar o crescimento da planta desde a brotação.

Os informantes trazem o discurso da satisfação de ver bons resultados de seu próprio trabalho de cuidar que, como os indivíduos apontaram, nem sempre é fácil. Assim, o cuidado se torna gratificante quando é possível ver o desenvolvimento das plantas e dá ao informante a percepção de que, de alguma forma, ele fez parte desse processo.

É interessante abordar que muitos dos informantes eram idosos e seus relatos demonstraram que a atividade do cuidado para com as plantas é um momento importante de sua rotina diária, no qual estes indivíduos assumem a responsabilidade de cuidar de outro ser. Esse tipo de percepção sobre o cuidado com as plantas, em que o “sucesso” das mesmas depende do cuidador, abre a perspectiva de que essa atividade possa auxiliar no desenvolvimento de sentimentos de autoconfiança e independência dos idosos, uma vez que assumem uma tarefa em que eles são os cuidadores, características enfraquecidas nessa fase da vida em que, muitas vezes, são eles quem dependem de cuidados alheios para diversas atividades rotineiras.

relaxamento e afastamento do “mundo social”

Muitas vezes eu usei a planta pra mim ficar firme, porque elas eram minha distração, meu *hobby*. Então teve época que me dediquei às plantas muito mais do que hoje. [...] Era como se fosse uma fuga pro que eu estava passando... [...] porque é uma distração. Me traz calma. Sinto mais calma quando eu estou mexendo com elas[...] Pra mim era tipo uma fuga do estresse. Uma coisa pra mim relaxar. [...] A gente perde o tempo olhando pra eles. Cuidando deles. (I2)

Mas eu cuido todo dia. Eu abro a janela, coloco água. Elas estão bem bonitinhas. Bem cuidadas (risos). [...] É relaxante (I6).

É um momento gostoso. Eu dou uma volta [...] Mas então cê passa, olha uma, olha outra...o que aconteceu [...] não me sinto só. Porque o dia inteiro você tem uma folhinha pra tirar, pra molhar, pra ver por que que aquela tá meio [...] abafada [...] então está na hora de trocar... Então todo dia você tem uma coisinha pra fazer com as plantas. (I20)

Ao aguçá-las conversamos com elas, impomos energia. Afirmo existir uma troca de energia muito boa que nos propicia calma e paz. (I30_FI)

A atividade de cuidar das plantas foi, muitas vezes, observada pelos informantes como um momento de afastamento das atividades rotineiras e mostrou ser uma atividade que, ao mesmo tempo que é apontada como “relaxante”, como uma “distração”, parece proporcionar um forte envolvimento e atenção do indivíduo. Como apontado por um dos informantes, é um momento em que a pessoa “se perde” no tempo.

Tais afirmações sobre o momento do cuidado remontam aos aspectos da ART - Teoria da Restauração da Atenção (KAPLAN & KAPLAN, 1989) ligados ao *being away* (afastamento), uma vez que proporciona este distanciamento das demais atividades sociais rotineiras, inclusive sendo um momento em que quase a totalidade dos informantes disse estar sozinho, sendo possível, ainda, fazer um paralelo ao aspecto *fascination* (fascinação) abordado na ART, uma vez que promove um foco na atividade em que se está realizando, porém sem a necessidade de esforços pelo indivíduo, tendo em vista que o momento foi relatado como relaxante, prazeroso e calmante.

É interessante, ainda, fazer um paralelo à questão da qualidade *nonresponsive* dos elementos “naturais”, citada por Wohlwill (1983). Ao mesmo tempo em que os relatos dos informantes evidenciam o estabelecimento de uma relação/vínculo com as plantas (no momento dos cuidados) existe a ausência de *feedback* destes elementos, ou seja, não há expectativas ou reações em relação aos comportamentos dos indivíduos. Essa característica promove um relaxamento para o indivíduo que, geralmente, está em constante “prova” na

vida social. Como relatado por uma das informantes, pode representar um momento para “fuga” dos desafios sociais diários enfrentados.

Assim, ao mesmo tempo em que o cuidado com as plantas se mostra uma atividade de lazer, com um considerável nível de interação, a mesma captura a atenção dos indivíduos de forma “vaga” e sem esforços, o que parece proporcionar o “espaço mental” (apontado por Kaplan, 1995) necessário para reflexões que não são realizadas com frequência na vida cotidiana e para a resolução de problemas, aumentando o bem-estar e restaurando a fadiga mental.

5.3.2 Contemplação, elos afetivos e bem-estar

as plantas promovem a sensação de vida e conectividade

Então, eu tenho a natureza na minha casa por causa das plantas. Se eu não tivesse planta, eu não ia ter passarinho na minha casa. Então eu acho que a natureza é tudo. [...]. Eu tenho planta, no meu quintal mesmo, por causa dos beija-flor. Pra eles vim. Aquelas camaleão cheia de florzinha?! Que eles gostam! Então eu mantenho por causa deles. Eles vêm na minha casa todo santo dia! E eu adoro passarinho, então.... (I2)

As plantas, elas dão mais vida pro lugar, né... (I12).

Ah, é bem legal, bem de paz. Que eu tenho planta bem na frente da minha janela. A hora que você abre a janela e vê as plantas é um sentimento bem gostoso de paz, de alegria... (I21)

Essas plantas nos trazem beleza, calma, sensação de estar mais em contato com a natureza gerando sentimentos de bem-estar, por representarem a vida em continuidade (I31_FI).

Eu acho que deixa o ambiente mais bonito. Casa sem planta fica feia. As plantas trazem mais natureza (I10).

Eu tenho ela como minha companhia. Eu amo planta... Então... eu gosto muito dela. Eu converso bastante com ela e tenho bastante sentimento por ela. Eu creio que ela é viva, então ela me ajuda a sobreviver. Ela me faz bem. Eu acho. Ela me faz bem. [...]

Eu consigo entender... que o contato... que... elas são viva! Elas são viva! E eu acho até que elas entendem a gente falar com elas (I26).

Numa sociedade que valoriza excessivamente objetos e status social, as plantas nos conecta com a natureza e valores mais profundos (I31_FI).

É possível notar a percepção dos informantes de que as plantas na unidade doméstica trazem a “natureza” para o ambiente de convívio, não só pela sua própria presença, mas pela atração de animais, como os passarinhos relatados por uma das informantes (na primeira fala destacada). Essa sensação de “ter a natureza dentro de casa” e, mais do que isso, a conexão

relatada pelos informantes com as plantas da UD foi tratada abordando sentimentos de paz, alegria e calma.

Uma das informantes afirmou ter a planta como sua companhia, enfatizando o fato de que a planta é viva e que acreditava, inclusive, que a planta entende o que ela diz. Esta senhora morava sozinha e relatou com muito afeto os sentimentos que possuía com a única planta que tinha na sua casa, uma babosa (como ela disse), a qual era uma companhia para ela. A passagem “Eu creio que ela é viva, então ela me ajuda a sobreviver” é um forte relato de como a planta significava quase uma fonte de vida e de força para “levar a vida”.

Esse tipo de conexão mais íntima (até mesmo abordada de forma transcendental) com as plantas da UD foi relatada por inúmeros informantes, de diferentes formas que variam de acordo com a visão dos indivíduos sobre as plantas. Há aqui, a questão de que o desfrute dos “benefícios” da “natureza” depende da percepção do indivíduo para aquilo que está vendo/contemplando. E, no caso dos informantes destacados, é possível perceber uma contemplação profunda que parece ser um meio de alcançar inúmeros benefícios para seu bem-estar mental, conforme relatos que associam diretamente às plantas a sentimentos positivos (paz, calma, afeto, relaxamento).

No relato da informante I31, a percepção de que as plantas trazem uma conexão com “valores mais profundos” é interessante do ponto de vista de que a contemplação das plantas pareceu abrir espaço para reflexões que geralmente não são acessadas na rotina diária. Tal relato assemelha-se com o conceito de “Notitia” colocado por Hillman (1993), de que a contemplação de elementos que estão no nosso dia a dia por meio de uma observação atenta ao “fora de nós mesmos” pode trazer benefícios à psique. Neste relato, é possível refletir que a contemplação das plantas pode desacelerar o indivíduo da rotina “social”, de trabalho e afazeres, centrada nos valores econômicos e status sociais e abrir uma percepção para outros pontos mais profundos da psique, por meio do estabelecimento de um contato mais próximo à “natureza”.

plantas, lembranças e identidade

Desde que eu me conheço por gente a minha mãe gosta de plantas... Ela cuida muito de vaso, ela adora cuidar de planta. (I5)

Antigamente, eu não via.... Minha sogra gostava muito. Eu me lembro que às vezes alguém lá com carro que batia na árvore e ela ficava brava, porque quebrou e tal.

Agora não, eu já tenho esse sentimento. Porque custa né, pra formar, pra depois vir gente e de repente... aqui mesmo, essas plantinhas que eu tenho aqui a gente mesmo que plantou, a gente que cuida, meu marido ajuda um pouco. (I18)

Então eu fui criada num ambiente de muito amor, sogra, marido. Então pra mim... Você percebe né. Que aqui onde você olha é só verde, é só planta. Então tem... você olha lá tem uma planta que veio de [cidade de onde trouxe a planta] onde um filho morou. Aquela outra veio do [local de onde trouxe a planta]. [...] Tanto aqui como na fazenda, gostamos demais de plantas, é uma coisa assim... que nos acompanha a vida toda. (I20)

Na verdade eu gosto de ter aquelas que já tenho. Que é a mesma mudinha já faz anos. (I2)

Então, ambas eu as ganhei de presente de mulheres, então tem um valor afetivo. E assim, a primeira que eu ganhei foi a arvorezinha da felicidade, que não é tão arvorezinha. Deve ter uns 60cm de altura. Eu tive uma namorada que ela veio em casa e ela falou “nossa, não tem planta nenhuma aqui?”! No outro dia ela apareceu com uma plantinha. E aí o namoro acabou depois de alguns meses e a plantinha ficou e ela tá lá. E aí o outro, o bambuzinho, eu tinha ganho um primeiro bambu que durou anos e aí, ele, um belo dia apareceu seco... do nada, assim, né... E aí eu fiquei sentido. E uma grande amiga minha, que mora aqui no prédio, ela foi me visitar e eu tava chateado por conta do bambu. E aí ela foi num lugar que tinha bambu e ela trouxe o bambu pra mim. E aí tá lá o bambu! (I8)

Amo minhas plantas! Apesar de ser tudo tão feinha, que eu gosto de flor! (I13)

Eu gostaria de ter mais, mas eu queria ter mais tempo para cuidar dela, mas eu trouxe elas comigo [...] aquela ali foi do aniversário de uma amiga da minha filha que a gente foi há 4 anos atrás, foi a lembrancinha. A outra foi de um chá de bebê, né. A outra foi de um aniversário da... que eu tenho três filhos né... Então as duas do meio e o menino é o Caçula. Então cada uma... Ganhei daí esses dias eu fiz aquilo ali.... (I28)

Nas falas aqui destacadas, percebe-se que as plantas foram associadas a memórias/lembranças de momentos ou pessoas queridas, fazendo com que os informantes relembassem, espontaneamente, por meio das plantas, histórias vividas como sobre quem as deu de presente, de onde vieram, de quem lembram, há quanto tempo possuem.

Também é possível notar, nas três primeiras falas, que o cuidado e o afeto pelas plantas foi passado/ensinado por outras pessoas, sendo um “gosto” adquirido por meio de entes que são lembrados com boas recordações.

Outros informantes também mostraram ter um afeto específico por aquelas plantas que possuem, ou seja, não se referiram às plantas de forma geral, mas demonstraram ter um vínculo com aquelas das quais já possuem há algum tempo. Na expressão “Amo minhas plantas! Apesar de ser tudo tão feinha” fica claro que a questão da estética não interferiu na apreciação das plantas, mas sim a questão afetiva. Outros depoimentos como “Na verdade eu gosto de ter aquelas que já tenho. Que é a mesma mudinha já faz anos” ou “trouxe elas comigo” (referindo-se às plantas quando mudou de casa) também seguem nessa mesma

linha de um apego com estes elementos que parecem ultrapassar o conceito de recurso paisagístico.

Traçando um paralelo daquilo que Tuan (1980, p. 109) afirma, de que a apreciação da paisagem é mais pessoal e duradoura quando “mesclada com lembranças e incidentes humanos”, aqui podemos entender que a contemplação dessas plantas é experienciada, pelos informantes, por uma percepção e intensidade diferentes e mais profundas em razão das memórias que as mesmas carregam para cada indivíduo. Tal tipo de apreciação, como coloca Tuan, influencia em como o indivíduo se beneficiará das características daquele ambiente/elemento.

5.3.3 Sentimentos gerados pela contemplação e/ou cuidado com as plantas da UD

Os sentimentos relatados pelos informantes durante o ato de contemplação e/ou cuidado com as plantas da unidade doméstica já foram trabalhados nos tópicos anteriores. Para corroborar com as discussões colocadas, foram destacadas do material palavras representativas associadas a estes sentimentos para a formação de uma nuvem de palavras.

Pode-se notar que os principais sentimentos associados foram “alegria” (11 repetições), paz (7 repetições), “bem-estar” (6 repetições) e “calma” (5 repetições), todos relacionados a emoções positivas experienciadas pelos informantes quando da contemplação e/ou cuidado com as plantas. Apenas um informante relatou um sentimento negativo sobre o ato de cuidar das plantas (relacionado à “preguiça” em realizar os cuidados).

Figura 16 - Nuvem de palavras – sentimentos relatados ao contemplar e/ou cuidar das plantas da UD



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

A nuvem de palavras (Figura 16) reafirma as discussões realizadas até aqui de que a contemplação e cuidado com as plantas na UD, sob a percepção dos informantes, trazem sentimentos positivos que melhoram o bem-estar dos indivíduos e promovem uma melhor conexão com o ambiente.

5.3.4 Ausência de plantas na UD

Do total de informantes que não possui plantas, todos disseram que almejavam a inclusão das mesmas na UD e discorreram sobre o porquê não possuem plantas, além de terem relatado o que a presença destes elementos pode proporcionar.

Eu penso que é muito legal [*ter plantas na UD*], além de dar um aroma... Uma coisa só... que às vezes a gente viaja e precisa trazer alguém pra ficar molhando. [...] Não acho justo ficar amolando os outros pra você se divertir né... (I9)

Eu acho muito bom [*ter plantas na UD*], eu acho que traz uma calma, assim, sabe... Uma sensação de mais... mais... como eu posso dizer, um bem-estar maior. No caso, eu não tenho por causa do espaço, no caso que é pequeno. (I23)

Eu até gosto [*de ter plantas*], mas não sou muito bom em cuidar delas. (I18_FO)

Pra mim não tem vida aqui [*referindo-se à UD*]. A única plantinha que eu trouxe aqui morreu. Então eu vou trazer planta aqui pra que né? Pra morrer também? (...) Eu adoro plantas. Gosto e sempre que eu estou num lugar onde tem muitas plantas, onde tenha árvores, onde tenha qualquer tipo de plantas, eu penso... Meu Deus do céu, como é possível existir, nesse mundo, pessoas que duvidam da existência de Deus? (I7)

Percebe-se pelos relatos que os informantes, apesar de almejarem incluir plantas na UD, apontaram determinadas limitações relacionadas às dificuldades no ato de cuidar e, em um dos relatos, ao tamanho do espaço da UD, considerado pequeno pelo informante.

No entanto, mesmo os informantes que não possuem plantas na UD demonstraram ter uma percepção positiva sobre a presença destes elementos, relatando as características das plantas que melhoram o ambiente e o bem-estar, como a promoção de “aroma”, sensação de “calma” e “bem-estar” e conexão espiritual.

5.3.5 A percepção do contato com a “natureza”

limitações e anseios

É... Eu gosto, assim, de estar em ambientes naturais. Porém, eu percebo que eu poderia estar tendo mais oportunidade. Diante da correria do dia a dia [...] não é sempre que a gente pode tá fazendo isso. Mas é... eu acredito que seja muito importante, mas falta um pouco de mais contato, sim. Eu percebo. (I12)

Eu, assim, enxergo que... Quando a gente vai no sítio, eu não tenho vontade de vir mais, sabe?! Eu adoro o rio, as plantas, cultivar... [...] eu acho tão bonito né. Eu gosto de cultivar. (I15)

Pouco [*contato com a natureza*]. Poderia estar melhor. (I17)

Bom, eu não tenho, assim, contato com a natureza porque não vou muito mais. Mas sempre que eu posso eu vou à chácara e, me sinto bem né, a gente se sente bem com aquele verde. (I19)

Pouco [*contato com a natureza*]. Pouco, porque eu gostaria de ficar vinte e quatro horas por dia. Tanto é que eu prefiro ficar aqui dentro de casa que eu tenho um pouquinho só dessa vida né... Mas é lindo né. (I20)

Bem pouco [*contato com a natureza*]. É bem pouco. Porque eu quase não saio de casa. Gostaria de ir na Esalq que é um lugar bonito né. De ficar andando, Rua do Porto, descer... Mas tem pouco tempo né. É difícil falar que contato eu tenho. Eu não tenho contato nenhum. Porque eu não saio de casa. Não sei nem te dizer. (I27)

Limitado [*o contato com a natureza*]. A vida contemporânea com excessivos afazeres burocráticos, nos afasta de um contato mais próximo e duradouro com a natureza. (I31_FI)

Amo [*a natureza*], mas estou muito afastado dela. (I12_FO)

Algo fundamental [*referindo-se ao contato com a natureza*] e que deveria estar mais presente em nossa vida. Eu gosto, mas não tenho muito contato. Principalmente pela rotina diária. (I19_FO)

Ainda que haja um esforço dos informantes em manterem o contato com a “natureza” por meio da adaptação do ambiente da UD, inserindo elementos “naturais” como as plantas, como vem sendo discutido por meio dos relatos, há claramente uma percepção dos informantes, de forma geral, de um contato limitado com a “natureza” acompanhado, quase sempre, de um anseio em estabelecer uma conexão maior e mais duradoura, principalmente com áreas verdes de maior dimensão/extensão.

As falas apresentadas, as quais tratam da percepção que os informantes têm sobre seu contato com a “natureza”, evidenciam a busca deste contato em áreas que estão fora do seu roteiro cotidiano, tendo sido citados locais como “chácara”, “Esalq”, “Rua do Porto” e “sítio”. As praças centrais, por exemplo, apesar da presença de verde, não foram citadas quando os informantes se referiram ao contato com a “natureza”. Pelo contrário, em alguns relatos a praça foi associada negativamente à ocupação pelas pessoas em situação de rua, chamadas pelos informantes de “sem-tetos” e “andarilhos” e foi apontada como um local com a “inexistência de jardins”, além de terem sido pontuados fatores relacionados à percepção de insegurança e sujeira existente nas praças.

É fundamental, aqui, fazer um apontamento sobre o olhar “higienista” de muitos informantes em relação aos problemas de moradia na área urbana. Como discutido por Orlandi esse discurso tecnicista (o “discurso do urbanista”) passou a fazer parte de um senso comum na sociedade (ORLANDI, 2004, p. 13). Essa perspectiva de que todos os problemas urbanos, incluindo os de moradia, poderiam ser resolvidos dentro da esfera administrativa, tem esvaziado a discussão social e política do espaço urbano (LAGAZZI-RODRIGUES & BRITO, 2004), fato que foi percebido pela autora durante as entrevistas.

No Quadro 4, é possível visualizar que dentre as sete vezes em que praças foram citadas, quatro delas evidenciaram uma associação negativa dos informantes em relação à mesma e, nos outros dois relatos de abordagem positiva da praça, nenhum dos informantes evidenciou os elementos “naturais” da praça (árvores, flores, jardins) e apenas um associou a praça a um ambiente para lazer.

Quadro 4 - Abordagem das falas dos informantes em relação às praças centrais

Abordagem/percepção	Freq.	Aspectos apontados (frequência)	Falas dos informantes
Positiva	2	Lazer e/ou contemplação (1) / Abordagem positiva, porém vaga (1)	Tem o mercado, algumas praças como a praça José Bonifácio, alguns parques pra levar o meu filho, tipo ali na Paulista. (I28_FI)
			A praça é bom. (I32_FI)
Negativa	5	Ocupação por pessoas em situação de rua (4); Sujeira (3); Insegurança (2); Aspecto ambiental - Inexistência de Jardim (1)	A parte negativa são os sem-teto da praça, a quantidade de mendigos tem aumentado assustadoramente. Ao mesmo tempo que você mora no Centro, você convive com muitas pessoas que você não tem noção de quem seja. E a educação... Elas são muito mal-educadas, então elas cospem no chão, jogam chicletes, defecam, urinam e fazem das piores bobagens do mundo. (I33)
			Agora os negativos são os flanelinha que vivem pedindo dinheiro pra gente, marmitex... E os andarilhos da praça. [...] eles também ficam deitado [no banco] o tempo todo durante o dia. [...] De noite a gente não sai mesmo, mas durante o dia cê não pode sentar num banco [...] além dos passarinhos que sujaram tudo e a gente não dá pra sentar. (I11)
			Mas chega à noite, fica tudo meio quieto e perigoso. Tem muito pessoal que mora na praça. Queria mais organização nessa parte. (I12)
			Lembro-me dos áureos tempos em que podíamos caminhar no centro, sem tantos moradores de rua, com tranquilidade, segurança e limpeza. Hoje, além do fato de segurança, não me sinto à vontade e nem tranquila para passear com minha filha na rua. Sem falar da inexistência de jardim na nossa praça central. (I30_FI)
			Acredito que nossa praça catedral está tomada por moradores de rua, onde acabamos ficando dentro de nossas casas, sem a possibilidade de passar alguns momentos agradáveis. Acredito que falta atitude para que possamos voltar a poder utilizar a praça. (I14_FO)

Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

É interessante destacar que em todos os relatos, foram feitos apontamentos apenas sobre a Praça Central José Bonifácio, praça mais conhecida e mais antiga da cidade de Piracicaba, localizada dentro do núcleo comercial central, ainda que existam variadas praças próximas ao núcleo.

Ao notarmos as características restauradoras apontadas por Kaplan e Kaplan (1989) de “Extensão” (referindo-se ao grau de harmonia do espaço e promoção de uma experiência, conexão e engajamento do indivíduo) e “Compatibilidade” (referindo-se à relação entre o que o indivíduo busca no ambiente e aquilo que o ambiente oferece ao indivíduo), podemos entender que tais aspectos parecem não ser atendidos pelas praças da região central. Apesar da floresta urbana presente nas praças ter seu papel ecossistêmico no ambiente urbano, nem

sempre é percebida como um ambiente que promove uma experiência e conexão com a “natureza”, possibilitando seus efeitos restauradores.

5.3.6 Bem-estar na unidade doméstica

Do total de 46 informantes que possuem plantas (naturais) na UD, apenas cinco mostraram ter uma percepção parcialmente negativa do bem-estar em sua UD. Os principais motivos apontados foram: “barulho” (aparecendo em dois relatos), “pouco espaço” (aparecendo em dois relatos) e temperatura “muito quente” (aparecendo em um relato). O restante dos informantes (41) relatou, exclusivamente, aspectos positivos do bem-estar na UD, ainda que de maneira vaga em alguns casos (ex.: “me sinto bem”). As palavras atribuídas à UD numa abordagem positiva foram codificadas e geraram uma nuvem de palavras (Figura 17), a qual mostra os termos “feliz”, “família” e “refúgio” como os mais utilizados pelos informantes para relatar como se sentiam em sua residência.

Figura 17 - Nuvem de Palavras - Abordagem positiva dos informantes relacionada ao bem-estar na UD



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Dos quatro informantes que não possuíam plantas na UD (nem naturais, nem artificiais), todos relataram algum ponto negativo sobre o bem-estar na UD. Os principais apontamentos feitos por estes informantes nesse sentido foram sobre sentir-se “agitado” e “sem estímulo”, sentir falta de animais domésticos e achar o ambiente “sem vida”, sentir falta de entes queridos e sentir-se “monótono”.

5.3.7 A área central: praticidade, perturbações e bem-estar

Ao serem questionados acerca do que pensam sobre morar na área central da cidade, os informantes relataram alguns pontos negativos e positivos. Como pontos negativos, se sobressaíram relatos relacionados à poluição sonora e trânsito intenso, a falta de “verde” e a “sujeira”. Como positivos, se sobressaíram as questões relacionadas à praticidade/facilidade na realização de atividades cotidianas.

Assim, do total de 51 informantes, 46 (representando 90,2%) relataram, numa abordagem positiva, a praticidade/facilidade de morar na área central. A praticidade relatada foi associada, principalmente, à proximidade de estabelecimentos comerciais (“farmácia”, “supermercado”, “lojas”), igrejas, escola e “trabalho” e à facilidade para locomoção, abordando as vantagens de realizar as atividades sem a necessidade de utilizar automóvel.

Positivo porque pra minha mãe, que ela é uma senhora de uma certa de idade, ela tem tudo perto. (I5)

Pra mim a comodidade falou mais alto. Que eu tive que mudar pra cá por causa da comodidade, por causa do meu trabalho [...], trabalho do meu marido, a escola do meu filho. Então.. pra mim é muito prático. (I6)

Pra mim, de positivo, é... o estado da minha saúde, né... e que agora eu também não tenho carro, mas né, então, quando eu preciso fazer alguma coisa mais longe eu pego táxi. [...] tem supermercado perto, né, é... tem igreja [...] farmácia e supermercado perto. Então [...] eu ainda posso ir sozinha, né. Não tenho acompanhante. Espero não precisar, né. (I7)

Centro da cidade, você tem muitas coisas à mão, e as pessoas também te localizam com muita facilidade, até porque eu moro do lado de uma catedral, né. Então o conforto de você ter banco, farmácia, supermercado e... gente circulando... legal! Então essa é a parte positiva. (I8)

Além das questões positivas relacionadas à comodidade, 10 informantes (19,6%) relataram a sensação de identidade que possuem com o local, demonstrando sua preferência/gosto por morar na área central, e quatro informantes (7,8%) apontaram aspectos positivos relacionados à segurança do local.

Eu amo morar aqui. Faz pouco tempo que moro aqui e se soubesse eu teria me mudado antes. Eu gosto do agito. Ah, eu amo! (I3)

Eu acho aqui, a minha rua, principalmente a minha rua, muito sossegada. Não tem, nunca houve, assim, uma coisa a dizer... ou roubou, ou entrou na casa. (I14)

Sobre os aspetos negativos, 15 informantes (29,4%) relataram as dificuldades enfrentadas com a poluição sonora associada ao trânsito intenso, 14 informantes (27,5%) relataram sentir falta de “verde”, destacando a carência por locais que possibilitem o contato

com a “natureza” e apontando a predominância do asfalto / do “cinza” na área central. Sete informantes (13,7%), ainda, relataram se incomodar com a “sujeira” presente nas ruas da área central.

Muito movimento, um barulho, uma poluição sonora constante, né. (I12)

Eu acho que falta mais verde no Centro né. Eu acho que falta bastante planta. Podia ter mais. (I5)

Poucas árvores, poucos pontos com sombra, pouco jardim. O “pessoal” não gosta de jardim, vai lá e taca pedra, taca calçada, taca piso e fica feio. (I1)

Muita sujeira [...]. Então isso pra mim é o que me incomoda. A sujeira... tem às vezes bueiro que sai barata, sai os bichinhos e eu não gosto disso. (I6)

Além dos pontos supracitados, também foram relatadas questões negativas referentes ao desconforto térmico (aparecendo em quatro entrevistas), a poluição do ar (aparecendo em três entrevistas), a solidão e a insegurança (ambas aparecendo em duas entrevistas).

É importante refletir que, apesar dos malefícios e das perturbações ambientais urbanas apontadas nesse trabalho, no caso dos indivíduos entrevistados e da área central estudada, muitas das questões positivas apontadas pelos entrevistados podem trazer benefícios importantes para o bem-estar humano, como a praticidade na rotina diária, a diminuição do tempo utilizado para locomoção, a oportunidade de realizar as atividades caminhando e a sensação de identidade com o local.

A questão da praticidade se mostrou especialmente importante no caso dos idosos, os quais relatam ter mais independência em razão de morarem próximos aos estabelecimentos comerciais, podendo fazer suas próprias atividades sem a necessidade de auxílio de terceiros. Este pareceu ser um fator importante para a qualidade de vida destes indivíduos.

6 CONCLUSÃO

A presente pesquisa avaliou a influência da presença de plantas na UD sobre o bem-estar de indivíduos residentes no núcleo comercial central de Piracicaba (SP). Foi avaliada a perspectiva dos informantes sobre seu próprio bem-estar no ambiente doméstico e sua relação com as plantas da UD. Foram também confrontados os dados obtidos por meio da ferramenta DASS-21 com a presença/ausência de plantas na UD.

Referente aos dados quantitativos, não houve diferença estatística significativa no número de informantes com níveis alterados de depressão, ansiedade e estresse entre os grupos avaliados (de indivíduos que possuem plantas na UD e dos que não possuem), ainda que a porcentagem de indivíduos com alteração nos níveis de depressão e ansiedade tenham sido maiores no grupo de informantes que não possuem plantas na UD.

Assim, novos estudos podem ser realizados visando a aplicação do instrumento DASS-21 em amostras maiores, principalmente de indivíduos que não possuem plantas na UD, o que possibilitará resultados quantitativos mais consistentes. Neste mesmo sentido, também é interessante a realização de estudos no contexto “pós isolamento social”, possibilitando uma comparação dos resultados e evidenciando os possíveis impactos da pandemia.

Apesar da diferença não significativa dos resultados quantitativos, os relatos dos informantes evidenciaram que a presença das plantas na unidade doméstica, na percepção da maioria dos entrevistados, é benéfica ao bem-estar dos mesmos. Os principais fatores evidenciados nas falas dos entrevistados estavam ligados à relação dos informantes com as plantas, experienciando sentimentos de alegria, paz, bem-estar, calma e relaxamento tanto no ato de contemplação das plantas, como na atividade de cuidados para com as mesmas.

A partir dos dados qualitativos obtidos, pode-se entender que o bem-estar gerado pela presença de plantas vai muito além das características estéticas, sensoriais e de conforto térmico, mas está ligada à complexidade da relação humano-natureza, em como o indivíduo se “relaciona” com aquele elemento em níveis afetivos, de cuidados e de contemplação.

Essa relação dos informantes com estes elementos se mostrou muito particular de indivíduo para indivíduo e está ligada a inúmeros fatores relacionados à identidade, memórias, espiritualidade, afetividade e cultura.

A presença das plantas na unidade doméstica e a relação dos indivíduos com estes elementos, discutida nesse trabalho a partir das perspectivas dos informantes, desdobraram

inúmeras considerações que refletem as atuais necessidades humanas almejadas pelo grupo estudado, indicando um anseio pelo contato com a “natureza”. A evidente preferência pela presença de plantas na UD evidenciou-se no primeiro resultado fornecido pela amostra estudada: apenas cinco entrevistados não possuem plantas na UD.

É importante registrar que este trabalho não sugere que as plantas na UD sejam uma espécie de “muleta” para a deficiência de áreas verdes no ambiente urbano. Pelo contrário, os resultados obtidos são um reflexo do que os moradores almejam encontrar no seu ambiente externo por meio da expressão destas necessidades no espaço doméstico.

Os resultados obtidos neste trabalho, além dos outros estudos mencionados que evidenciaram os benefícios psicológicos da relação do ser humano com os elementos “naturais”, são importante conteúdo para justificar e apoiar o desenvolvimento de políticas públicas que proporcionem experiências, no ambiente urbano, de contato com estes elementos.

No caso da cidade de Piracicaba, área do presente estudo, a criação de espaços no núcleo comercial central como jardins sensoriais ou a restauração paisagística das praças públicas são propostas de políticas públicas que podem aumentar a qualidade de vida dos moradores não apenas desta região, mas de todo o município. Estas propostas podem, por exemplo, se basear nas características necessárias para criação de ambientes restauradores, como aqueles apontados na Teoria da Restauração da Atenção (ART),

É oportuno, ainda, que políticas públicas deste tipo estejam alinhadas ao Plano Diretor Municipal de Piracicaba (PIRACICABA, 2019) e se apoiem/se justifiquem dentro de seus objetivos, especificamente àqueles ligados à requalificação urbanística da “Zona Urbana de Reabilitação Central (ZURC)”, induzindo “formas de ocupação qualificadoras e democráticas do espaço urbano”. Tal apoio no plano diretor pode auxiliar na legitimação de tais propostas, além de abrir oportunidade para integração de ações multidisciplinares nestes locais, promovendo a qualidade de vida e a ocupação democrática de espaços abertos às práticas de lazer, sociais, políticas e culturais.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G.L.; MARQUES, R. **Qualidade De Vida**: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: EACH/USP, 2012. Disponível em: http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf Acesso em: 15 ago. 2017.
- ALVES, S. M. Ambientes restauradores. *In*: CAVALCANTE, S.; G. A. ELALI, G. A. (Eds.). **Temas básicos em psicologia ambiental**. 1. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2011. p. 44-52
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- ANDRADE, L.H.; WANG, Y-P; ANDREONI, S.; SILVEIRA, C.M.; ALEXANDRINO-SILVA, C; et al. Mental Disorders in Megacities: Findings from the São Paulo Megacity Mental Health Survey, **Plos One**, Brasil, v.7, n.2. 2012. ISSN 1932-6203.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BASSANI, M. A. Aprimoramento Clínico Institucional em Psicologia e Saúde Ambiental: Qualidade ambiental, Estresse urbano e Afetividade. **Boletim Clínico PUC-SP**, n. 11, Nov. 2001. Disponível em <http://www.pucsp.br/clinica/boletim-clinico/boletim_13/boletim_13_05.html> Acesso em: 22 ago. 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil 2021-2030**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020.
- CARVALHO, M. I. C.; CAVALCANTE, S.; NÓBREGA, L. M. A. Ambiente. *In*: CAVALCANTE, S.; G. A. ELALI, G. A. (Eds.). **Temas básicos em psicologia ambiental**. 1. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2011. p.28-43.
- CHIARELLI, P. S.; PEREIRA, L. A. A.; SALDIVA, P. H. N.; FERREIRA, C.; GARCIA M. L. B.; BRAGA, A. L. F.; MARTINS, L.C. The association between air pollution and blood pressure in traffic controllers in Santo Andre, São Paulo, Brazil. **Environ Res**. v.111 n.5. p. 650-655. maio. 2011.
- COIMBRA, J. de A.A. **O outro lado do meio ambiente**. São Paulo: CETESB/ASCETESB, 1985.
- CORRÊA, D. A. Cidadania e a Construção dos Espaços Públicos. **Desenvolvimento em Questão**. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. v. 1. jul-dez. 2003. Disponível em: <http://construcwww.redalyc.org/articulo.oa?id=75210203> Acesso em: 26 nov. 2018.
- FAJERSZTAJN, L. **Relações entre meio ambiente urbano e qualidade de vida: Um estudo a partir do caso da poluição do ar**. 2016. Tese (Doutorado em Fisiopatologia Experimental) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. doi:10.11606/T.5.2017.tde-10012017-101155. Acesso em: 13 jun. 2021.
- FAJERSZTAJN, L.; VERAS, M.; SALDIVA, P. H. N. Como as cidades podem favorecer ou dificultar a promoção da saúde de seus moradores? **Estudos Avançados**. v. 30, n. 86, p. 7-27, 2016. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/eav/article/view/115078>. Acesso em: 4 jul. 2021.
- FORATTINI, O. P. Qualidade de Vida e Meio Urbano. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v. 25, n. 2, p. 75-86, 1991.

FREITAS, C.; JUNGER, W.; LEON, A. P.; GRIMALDI, R.; SILVA, M. A. F. R.; GOUVEIA N. Poluição do ar em cidades brasileiras: selecionando indicadores de impacto na saúde para fins de vigilância. **Epidemiol. Serv. Saúde**. Brasília, v. 22, n. 3, p. 445-454, 2013. Disponível em http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742013000300009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 6 fev. 2022.

GOUVEIA, N.; CORRALLO, F. P.; PONCE DE LEON, A. C.; JUNGER, W.; FREITAS, C. U. de. Air pollution and hospitalizations in the largest Brazilian metropolis. **Revista de Saúde Pública**. [S. l.], v. 51, p. 117, 2017. DOI: 10.11606/S1518-8787.2017051000223. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/141550>. Acesso em: 6 fev. 2022.

GRAHN, P.; STIGSDOTTER, U. K. The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration, **Landscape and Urban Planning**. V. 94, n. 3-4, p. 264-275, 2010. ISSN 0169-2046.

GRIMBERG, E. **Ambiente Urbano e Qualidade de Vida**. São Paulo: Polis, 1991. 120p. Disponível em <http://polis.org.br/publicacoes/ambiente-urbano-e-qualidade-de-vida/>. Acesso em: 15 ago. 2017.

GÜNTHER, H. Affordance. In: CAVALCANTE, S.; G. A. ELALI, G. A. (Eds.). **Temas básicos em psicologia ambiental**. 1. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2011. p. 21-27.

HILLMAN, J. **Cidade e Alma**. São Paulo: Studio Nobel, 1993.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Demográfico 2010**. Disponível em <http://7a12.ibge.gov.br/vamos-conhecer-o-brasil/nosso-povo/caracteristicas-da-populacao.html>. Acesso em: 18 ago. 2017.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Cidades@**. Disponível em <http://cidades.ibge.gov.br/xtras/home.php>. Acesso em: 12 ago. 2017.

IKEI H., KOMATSU M., SONG C., HIMORO E., MIYAZAKI Y. The Physiological and Psychological Relaxing Effects of Viewing Rose Flowers in Office Workers. **Journal Physiological Anthropology**. v. 33, n. 1, mar. 2014.

IPPLAP, Instituto de Pesquisas e Planejamento de Piracicaba. **Piracicaba em Dados**. Disponível em: <http://ipplap.com.br/site/piracicaba-em-dados/>. Acesso em: ago. 2017.

IPPLAP, Instituto de Pesquisas e Planejamento de Piracicaba. **Reabilitação da Área Central de Piracicaba**, 2004. Disponível em: <http://ipplap.com.br/site/planejamento/estudos-e-pesquisas/reabilitacao-da-area-central-de-piracicaba/>. Acesso em: mai. 2018.

KAPLAN, R. Some psychological benefits of gardening. **Environment and Behavior**. v.5, n.2, p.145-162, 1973.

KAPLAN, R.; KAPLAN, S. **The Experience of Nature: A psychological perspective**. Cambridge: Cambridge Press, 1989.

KAPLAN, S. **The Restorative Environment: Nature and Human Experience**. Timber Press, Portland, Oregon, 1992, p. 134-142.

KAPLAN, S. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework **Journal of Environmental Psychology**. v. 15. p. 169-182, 1995.

LAGAZZI-RODRIGUES, S.; BRITO, P. S. As ocupações dos sem-teto na discursividade da cidade, In: Orlandi, Eni P. **Cidade atravessada: os sentidos públicos no espaço urbano**. Campinas-SP: Pontes, UNICAMP, 2004.

- LINDAL, P. J.; HARTIG L. Effects of urban street vegetation on judgments of restoration likelihood. **Urban Forestry & Urban Greening**, v.14, n. 2, p.200-209, 2015. ISSN 1618-8667.
- LOVIBOND, P. F., & LOVIBOND, S. H. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. **Behaviour Research and Therapy**. v. 33, n. 3, p.335-343, 1995.
- MASCARÓ, L. **Vegetação Urbana**. 3. ed. Porto Alegre: Urbana, 2010.
- MELO, Rosane Gabriele C. de. Psicologia ambiental: uma nova abordagem da psicologia. **Psicol. USP**. São Paulo, v.2, n.1-2, p.85-103, 1991. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51771991000100008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 16 mai. 2018.
- MINAYO, M. C. S. Enfoque Ecológico de Saúde e Qualidade de Vida. In: MINAYO, M. C. S. & MIRANDA, A. C. **Saúde e ambiente sustentável: estreitando nós**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.
- MOLINA, S. M. G; LUI, G. H.; SILVA, M. P. da. A ecologia humana como referencial teórico e metodológico para a gestão ambiental. **OLAM Ciência e Tecnologia**, Rio Claro, v.7, n.2, 2007.
- MOSER, G. Psicologia Ambiental. **Estud. psicol. (Natal)**. v. 3, n.1, p.121-130, 1998. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X1998000100008 Acesso em: 20 ago. 2017.
- NATIONS, United. Department of Economic and Social Affairs, Population Division. **World Urbanization Prospects 2018: Highlights (ST/ESA/SER.A/421)**, 2019.
- OLIVEIRA, L. Sentidos de lugar e de Topofilia. **Geograficidade**. Escola de Arquitetura e Urbanismo, Universidade Federal Fluminense. v.3, n.2, inverno, 2013.
- ORLANDI, E. P. Trilhas e Troços: o flagrante urbano, In: Orlandi, Eni P. **Cidade atravessada: os sentidos públicos no espaço urbano**. Campinas-SP, Pontes, UNICAMP, 2004.
- PEEN, J., SCHOEVERS, R.A., BEEKMAN, A.T.; DEKKER, J. The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, v.121, p. 84-93, 2010.
- PEREIRA, R. H. M. **Dinâmica urbano-regional**. Brasília: Ipea, 2011.
- PIVETTA, K. F. L.; SILVA FILHO, D. F. da. Arborização Urbana. **Boletim Acadêmico: Série Arborização Urbana**. Jaboticabal: Unesp/Fcav/Funep, 2002.
- PARK, R. E. The City: Suggestions for the Study of Human Nature in the Urban Environment. In: PARK, R. E.; BURGUESS, E. W.; MCKENZIE, R. D. **The City**. Chicago: The University of Chicago Press, 1925.
- PIRACICABA. Lei Complementar nº 405/2019, de 18 de dezembro de 2019. Aprova o Plano Diretor de Desenvolvimento de Piracicaba, revoga as Leis Complementares nº 186/06, nº 201/07, nº 213/07, nº 220/08, nº 222/08, nº 247/09, nº 249/09, nº 255/10, nº 257/10, nº 261/10, nº 287/11, nº 293/12, nº 295/12, nº 323/14, nº 346/15, nº 354/15, nº 367/16 e nº 394/18 e dá outras providências. Piracicaba-SP, Câmara Municipal, 2019. Disponível em <https://www.legislacaodigital.com.br/Piracicaba-SP/LeisComplementares/405> Acesso em: 20 jan. 2022.

ROBERTS, S.; ARSENEAULT, L.; BARRATT, B.; BEEVERS, S.; DANESE, A.; ODGERS C. L.; MOFFITT, T. E.; REUBEN, A.; KELLY, F. J.; FISHER, H. L. Exploration of NO₂ and PM_{2.5} air pollution and mental health problems using high-resolution data in London-based children from a UK longitudinal cohort study. **Psychiatry Research**. v. 272, p. 8-17, 2019. ISSN 0165-178. Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.050> Acesso em: 18 jul. 2021.

SALDIVA, P. Saúde, meio ambiente e muito mais. Entrevista concedida a Fátima Barbosa. **Revista Ser Médico**. CREMESP - Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo. São Paulo, Edição 78 - Janeiro/Fevereiro/Março de 2017 – Entrevista, p.4.

SALDIVA, P. **Vida Urbana e Saúde: os desafios dos habitantes das metrópoles**. São Paulo: Editora Contexto, 2018.

SANCHES, P. M. **De áreas degradadas a espaços vegetados**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2014.

SANTOS, Milton. **Metamorfoses do espaço habitado: fundamentos teórico e metodológico da geografia**. Hucitec. São Paulo, 1988.

SÃO PAULO, Prefeitura Municipal de Secretaria Municipal da Saúde. **Doenças e Agravos Não Transmissíveis – DANT**. São Paulo, 2021. Disponível em <https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/vigilancia_em_saude/doencas_e_a_gravos/index.php?p=258972> Acesso em: 04 jul. 2021.

SIEGEL, S; CASTELLAN JR., N. J. **Estatística não-paramétrica para ciências do comportamento**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

SZABÓ, M.; LOVIBOND, P. F. Anxiety, depression and tension/stress in children. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**. v. 28, n. 3, p. 195-205, 2006.

SZABÓ, M. The emotional experience associated with worrying: Anxiety, depression or stress? **Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal**. v. 24, p. 91-105, 2011.

TUAN, Y. **Topofilia: Um Estudo da Percepção, Atitudes e Valores do Meio Ambiente**. São Paulo: Difel, 1980.

UNEP - UNITED NATIONS ENVIRONMENT PROGRAMME. **Caring for the environment helps to care for your mental health**. Story Air. 10 mar. 2019. Disponível em <<https://www.unep.org/news-and-stories/story/caring-environment-helps-care-your-mental-health>> Acesso em: 18 jul. 2021.

VAINER, C. B. Pátria, empresa e mercadoria: notas sobre a estratégia discursiva do planejamento estratégico urbano. In: ARANTES, O; VAINER, C. B. & MARICATO, E. **A cidade do pensamento único**. Petrópolis: Vozes, 2000.

VASSOS, E., AGERBO, E., MORS, O., & PEDERSEN, C. Urban–rural differences in incidence rates of psychiatric disorders in Denmark. **British Journal of Psychiatry**. v. 208, n. 5, p.435-440, 2016.

VIGNOLA, R.; TUCCI, A. Adaptation and validation of the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of Affective Disorders**. v. 155, p.104-109, 2014.

ZENG, Y.; LIN, R.; LIU, L.; LIU, Y.; LI Y. Ambient air pollution exposure and risk of depression: A systematic review and meta-analysis of observational studies. **Psychiatry Research**. v. 276, p. 69-78, 2019. ISSN 0165-1781.

WATSON, D.; CLARK, L.A. Negative Affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. **Psychol Bulletin**. v. 96, n. 3, p. 465-490, 1984.

WEBER, A.M.; TROJAN J. The Restorative Value of the Urban Environment: A Systematic Review of the Existing Literature. **Environmental Health Insights**. Jan. 2018, doi:10.1177/1178630218812805.

WOHLWILL, J. F. The Concept of Nature: A psychologist's view. In: ALTMAN, I., WOHLWILL, J. F. **Behavior and the Natural Environmental**. New York: Plenum Press, p.5-38, 1983.

WORLD BANK; IHME - INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUATION. **The Cost of Air Pollution: Strengthening the Economic Case for Action**. World Bank, Washington: DC, 2016.

ANEXOS

ANEXO A – Questões que nortearam a entrevista semiestruturada (formato presencial) e que compuseram os formulários online

Questões fechadas

A presente pesquisa é destinada apenas aos moradores da área central de Piracicaba (mais precisamente, da região do núcleo comercial e suas áreas de expansão - vide imagem).

Portanto, é importante que informe seu endereço. *

**Introdução inserida no formulário online, a fim de obter respondentes compatíveis com o perfil almejado.*

1. Endereço:
2. Moro em: () Casa () Apartamento
3. Nome:
4. Data de nascimento:
5. Sexo:
6. Profissão:
7. Trabalha fora ou em casa (home office)?
8. Trabalha quantas horas por dia?
9. Qual a sua renda familiar? Para calcular, basta somar a renda individual dos moradores do mesmo domicílio.
10. Você possui plantas em sua casa?
11. Sobre a quantidade de "verde" na paisagem de sua janela, qual nota você daria? (Considerar a janela que passe mais tempo observando a paisagem).
12. Você possui jardim ou alguma área aberta com plantas em sua residência?

Questões abertas

1. Comente sobre como você se sente dentro de sua casa.
2. Há quanto tempo você possui plantas na sua casa. Fique à vontade para comentar. (Se você não possui plantas em casa, pule para questão 6.)
3. É você quem cuida das plantas? Conte um pouco sobre isso (ex.: como é a rotina de cuidados, se você gosta de cuidar das plantas).
4. Você tem algum tipo de relação com essas plantas? Se sim, comente sobre a relação que possui com elas.
5. Você tem algum sentimento ao cuidar e/ou contemplar as plantas da sua casa? Quais?
6. O que você pensa sobre ter plantas dentro de casa? Você incluiria alguma dentro da sua? Você gostaria de fazer qualquer comentário sobre essa questão? (Se você já possui plantas em casa, pule essa questão).
7. O que é natureza para você?
8. Como você "enxerga" seu contato com a natureza? Descreva-o.
9. Como é, para você, morar na área central da cidade?
10. Descreva, em sua opinião, quais são os pontos positivos (se houver) e negativos (se houver), de morar nessa região.

ANEXO B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

A presente pesquisa intitulada "**Plantas na unidade doméstica e bem-estar no ambiente urbano: um caso no núcleo comercial central de Piracicaba (SP)**" tem por objetivo avaliar os benefícios da vegetação existente na unidade doméstica sobre o bem-estar dos moradores de áreas altamente urbanizadas. Foi escolhida como área de estudo o núcleo comercial do bairro Centro de Piracicaba/SP.

Para tanto, será aplicado um questionário relacionado aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, e entrevista sobre a visão do morador em relação ao ambiente em que vive.

Não é esperado que ocorra desconforto ou possíveis riscos previsíveis aos entrevistados e serão tomadas posturas e medidas que busquem minimizar quaisquer malefícios.

Não são esperados benefícios diretos ou imediatos aos informantes desta pesquisa, além da oportunidade de relatarem sua opinião referente ao espaço em estudo.

As entrevistas serão realizadas em locais privativos, na própria residência dos entrevistados.

Os questionários preenchidos ficarão sob posse somente da pesquisadora responsável e sua respectiva orientadora (Lívia Maria Ongaro Modolo e Dr.^a Sílvia Maria Guerra Molina), assegurando assim sua confidencialidade.

Gostaríamos, portanto, de convidá-lo a participar desta pesquisa e esclarecemos que sua participação é totalmente voluntária, podendo haver recusa ou desistência na realização dessa atividade em qualquer momento, sem acarretar qualquer ônus ou prejuízo à sua pessoa. Informamos que os dados obtidos serão utilizados somente para os fins desta pesquisa e serão tratados com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar sua identidade.

Será entregue uma via do TCLE ao entrevistado.

Estou ciente de todas as declarações acima mencionadas.

Entrevistado: _____

Pesquisadora Responsável: _____

Piracicaba, _____ de _____ de _____.

Contato:**Instituição:**

Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz" (ESALQ/USP) - Programa de Pós-Graduação Interunidades em Ecologia Aplicada

Pesquisadora responsável:

Mestranda: Lívia Maria Ongaro Modolo

Orientadora: Dr.^a Sílvia Maria Guerra Molina

Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - ESALQ/USP (CEP)