

Os jardins terapêuticos no ciclo da vida humana: Uma análise dos benefícios físicos, psicológicos e sociais.

SESSÃO TEMÁTICA: DIMENSÃO HUMANA DO PROJETO, DO PLANEJAMENTO E DA GESTÃO DA PAISAGEM

Amanda Soares Ferreira
Instituto de Pós-Graduação e Graduação - IPOG
E-mail: amandasf.arq@gmail.com

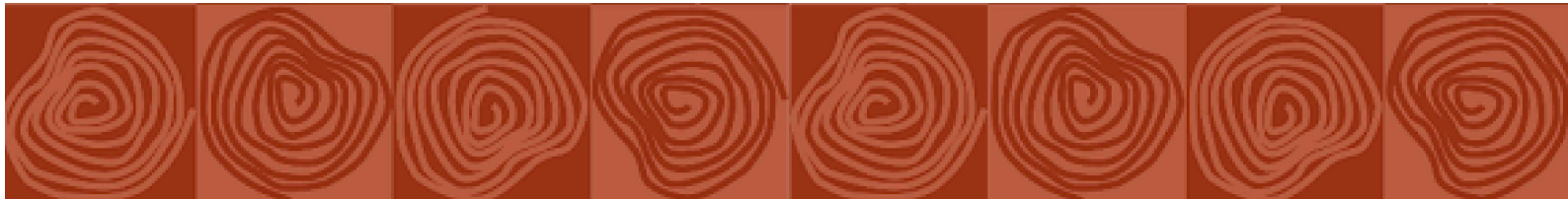
RESUMO

Este artigo objetiva explorar uma temática que se divide em duas vertentes, as áreas da saúde e do design, analisando o impacto da saúde mental, física e social ao longo do ciclo de vida humano e a aplicação do design biofílico com cunho terapêutico. A partir da compreensão do contexto da sociedade do século XXI, marcada por desafios significativos para a promoção do bem-estar, a pesquisa buscou responder ao seguinte questionamento: como a implementação do Design Biofílico, por meio dos jardins terapêuticos, pode auxiliar no desenvolvimento do bem-estar mental do ser humano ao longo de seu ciclo de vida? Dessa forma, o objetivo principal foi compreender os benefícios físicos, psicológicos e sociais proporcionados pelos jardins terapêuticos nas diferentes fases da vida humana, incluindo infância, adolescência, idade adulta e velhice. O estudo não se limitou a um contexto específico de aplicação, considerando a possibilidade de utilização dos resultados em diversas escalas, como ambientes residenciais, de saúde, educacionais e corporativos. Para o desenvolvimento da pesquisa, adotou-se uma metodologia baseada na análise e revisão de livros, artigos científicos e estudos de fundamentação teórica, além de sítios eletrônicos para informações complementares. Os resultados indicam que os jardins terapêuticos contribuem positivamente ao longo do ciclo de vida, atuando como estratégia complementar para a promoção do bem-estar mental e a redução do adoecimento.

PALAVRAS-CHAVE: neuroarquitetura; design biofílico; jardim terapêutico; saúde mental.

ABSTRACT

This article aims to explore a theme that is divided into two aspects: the areas of health and design, analyzing the impact of mental, physical, and social health throughout the human life cycle and the application of biophilic design for therapeutic purposes. Based on an understanding of the context of 21st-century society, marked by significant challenges to the promotion of well-being, the research sought to answer the following question: how can the implementation of Biophilic Design, through therapeutic gardens, contribute to the development of human mental well-being throughout the life cycle? Thus, the main objective was to understand the physical, psychological, and social benefits provided by therapeutic gardens in different phases of human life, including childhood, adolescence, adulthood, and old age. The study was not limited to a specific application context, considering the possibility of using the results on various scales, such as residential, healthcare, educational, and corporate environments. For the development of this research, a methodology based on the analysis and review of



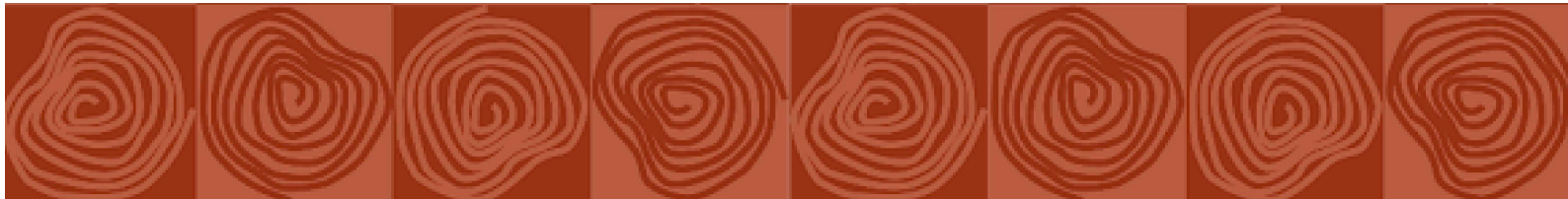
books, scientific articles, and theoretical foundation studies was adopted, in addition to websites for complementary information. The results indicate that therapeutic gardens contribute positively throughout the life cycle, acting as a complementary strategy for promoting mental well-being and reducing illness.

KEYWORDS: neuroarchitecture; biophilic design; therapeutic garden; mental health.

1 INTRODUÇÃO

A Neurociência Aplicada à Arquitetura é o campo ao qual o presente artigo se insere, se afunila especificando abordagens relacionadas à Neuroarquitetura e Design Biofílico. Apresenta ainda a interseção com a área da saúde, em especial a mental e suas implicações nos âmbitos psicológico, físico e social ao longo do ciclo de vida humana. Compreendida pela Organização Mundial de Saúde (OPAS/OMS) como parte de uma rede de fatores relacionados, a saúde mental não é vista como algo individual e isolado, ou seja, também é influenciada pelo ambiente ao nosso redor. O interesse pela temática surgiu a partir da compreensão do contexto ao qual a sociedade contemporânea do século XXI pertence, marcado por mudanças constantes (sociais, culturais e tecnológicas) e crescentes desafios (ambientais, socioeconômicos e outros) que impactam significativamente no bem-estar mental da população. Em contrapartida, o crescente estudo e aplicação do design biofílico e a reconexão homem x natureza tem se mostrado como potencial para a melhoria da qualidade de vida, seja ela individual e/ou coletiva. A partir desse entendimento, buscou-se estruturar uma pesquisa que conecte os presentes desafios para obtenção do bem-estar e entenda como o Design biofílico, em especial o Jardim Terapêutico, pode colaborar nesse processo. Ao percorrer estudos científicos anteriores, percebeu-se a falta de pesquisas sobre o tema em um âmbito mais abrangente, além dos espaços de saúde. Outra lacuna identificada foi a aplicação do Jardim Terapêutico em diferentes faixas etárias e como esse impacto é percebido. Nesse ínterim, o estudo aqui proposto visa trazer projeções e análises que possam ser relevantes e acrescentar um novo referencial teórico que abranja as lacunas identificadas. Deste modo, este estudo não foi delimitado ou restringido a uma tipologia arquitetônica (residencial, saúde, educação, corporativo e outros) específica para implementação dos jardins terapêuticos, foco da pesquisa. A metodologia de estudo utiliza a revisão bibliográfica qualitativa, utilizando-se de estudos, artigos científicos e livros, estes, tendo como principais autores e coautores Stephen Kellert, Elizabeth Calabrese, William Browning, Catherine Ryan, Joseph Clancy e Benedito Abbud. Esta revisão tem o intuito de compreender, analisar e responder ao questionamento problema: Como a implementação do Design Biofílico, através dos jardins terapêuticos, podem auxiliar no desenvolvimento do bem-estar mental do ser humano ao longo do seu ciclo de vida?

O objetivo principal se dá a partir da exploração e investigação dos benefícios do uso dos jardins terapêuticos na saúde mental durante a infância, adolescência, fase adulta e velhice. Para isso, a pesquisa se fragmenta em tópicos específicos para possibilitar uma compreensão gradual e sólida do conteúdo. São eles:

- 
- A. Compreensão do contexto da sociedade contemporânea e a saúde mental
 - B. Elencar os principais desafios para o bem-estar mental no ciclo de vida humana
 - C. Conceituação do jardim terapêutico e como implementá-lo
 - D. Análise e compreensão dos benefícios do jardim terapêutico no ciclo de vida humana

2 METODOLOGIA

Como metodologia para explorar o tema central da pesquisa, utilizou-se a revisão bibliográfica qualitativa que abrangem estudos e artigos científicos selecionados a partir do banco de dados do Google Acadêmico, SciELO e periódicos institucionais, a partir do qual optou-se pela personalização e afunilamento das temáticas através do uso da ferramenta de pesquisa avançada, por meio da escolha das palavras-chave: “Neuroarquitetura”, “Bem-estar”, “Jardins terapêuticos”, “Jardins de cura”, “saúde mental”, “desenvolvimento humano” e restrição das datas de publicação entre o período de 2015 - 2025.

Foram selecionados estudos para leitura e análise prévia, dos quais 08 foram selecionados para embasamento e fundamentação. Aqueles que não contemplavam os requisitos e objetivos do estudo foram excluídos. Como referenciais teóricos que abrangem as temáticas da Neuroarquitetura e Design Biofílico, foram selecionados: “14 padrões do Design Biofílico” (BROWNING, RYAN, CLANCY, 2014), “A Prática do Design Biofílico” (KELLERT, CALABRESE. 2015). A coleta de dados engloba estudos, artigos científicos e livros nos idiomas português, espanhol e inglês. Ademais, foram utilizados os sítios eletrônicos para obtenção de informações complementares.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

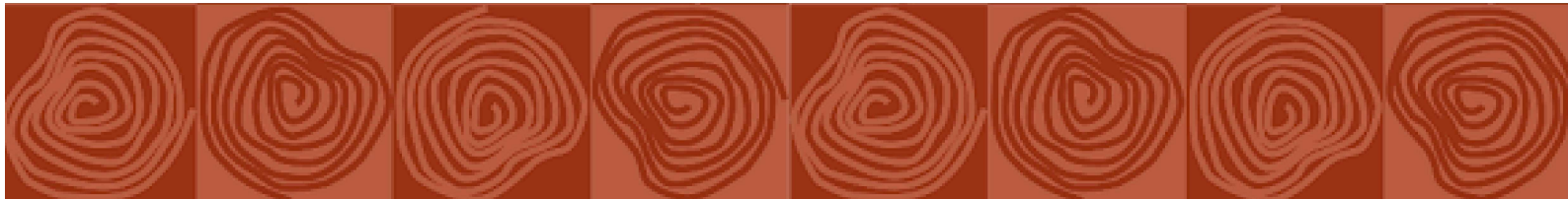
3.1 A sociedade contemporânea e a saúde mental

A pauta da saúde mental tem se difundido e crescido como um ponto de preocupação dentro da sociedade do século XXI, tendo em vista os impactos significativos gerados pelo crescente adoecimento mental, evidenciados e agravados durante e após a pandemia da COVID-19 (IPQHC, 2024).

Os problemas de saúde mental abrangem duas vertentes, incluem os transtornos mentais e as deficiências psicossociais, além dos demais estados mentais que configurem e/ou estejam associados a um sofrimento significativo, incapacidade funcional ou risco de lesões não intencionais e intencionais (OPAS/OMS).

A Saúde mental é compreendida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma parte fundamental da saúde e do bem-estar que sustenta nossas habilidades individuais e coletivas de tomar decisões, estabelecer relacionamentos e moldar o mundo em que vivemos, ou seja, é um elemento essencial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico.

Entende-se, ainda, que a saúde mental constitui uma rede de fatores interligados; por isso, não pode ser reduzida a uma questão estritamente individual, pois seus efeitos se estendem ao coletivo. Ela é influenciada e moldada também pelo ambiente externo



e o contexto ao qual se está inserido. Atualmente, a sociedade contemporânea é atravessada e marcada pelas variadas e constantes mudanças culturais, pelas transformações que impactam nas formas de sociabilidade e a superexposição e intensificação do uso das tecnologias digitais. Além dos crescentes desafios e instabilidades (ambientais, socioeconômicos e outros) que afetam significativamente o bem-estar mental da população (VIDAL et al., 2025).

Esse sofrimento psíquico tem se tornado cada vez mais visível e multifacetado, podendo atingir toda e qualquer faixa etária dentro do ciclo da vida humana, alcançando crianças, adolescentes, adultos e idosos.

3.2 Principais desafios para o bem-estar mental no ciclo de vida

3.2.1 Infância

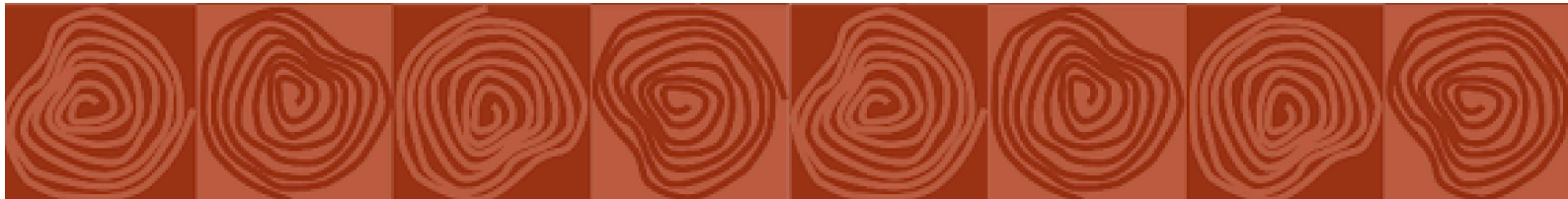
A Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a infância é um período contado do nascimento até por volta dos 10 anos de idade. Porém, pode-se subdividir também em duas vertentes, a primeira, em fases: Primeira infância (recém-nascido até os 2 anos), Segunda infância (2 - 6 anos) e Terceira infância (6 - 12 anos). A segunda vertente é a Teoria dos Estágios Desenvolvimento Cognitivo de Jean Piaget (1970), que se divide em 4 estágios: Estágio sensório-motor (nascimento - 2 anos), Estágio pré-operatório (2-7 anos), Estágio operacional concreto (7-11/12 anos) e Estágio operacional formal (A partir dos 12 anos).

A criança, como uma esponja, tende a absorver os estímulos externos que ocorrem à sua volta e os acontecimentos que implicam em trauma, o que pode resultar em uma falta ou perda na capacidade total do seu desenvolvimento ao decorrer dos anos. Segundo a Fundação Oswaldo Cruz (2022), 75% dos transtornos mentais se iniciam durante a infância, principalmente durante a primeira infância, ou adolescência. Os mais comuns são: ansiedade, ansiedade de separação, depressão, Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), transtorno de aprendizagem e Transtorno do Espectro Autista (TEA) (SILVA et al., 2021).

Como agravante, cada vez mais precoce, as crianças têm tido acesso a equipamentos como computadores e smartphones. Essa exposição, quando não acompanhada e limitada, culmina na superexposição e o uso excessivo e prolongado das telas, trazendo efeitos a longo prazo. Podem auxiliar negativamente com uma crescente irritabilidade e agressividade, alterações de comportamento e transtornos de aprendizado e escolar. Ademais, aumento da prevalência de dificuldades para dormir e manter um sono profundo, ocasionado pelo bloqueio da melatonina pelo contato intenso com a faixa de onda azul presente em grande parte das telas, problemas de memória e concentração, impactando o rendimento escolar (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019:4).

E estes são os que mais acometem a faixa etária infantil, é importante ressaltar que existem diversos outros pontos negativos que podem apresentar consequências e influenciar o equilíbrio e bem-estar mental.

3.2.2 Adolescência



A adolescência é uma fase marcada por transformações, internas e externas, do ser humano. O período de transição entre a infância e a fase adulta, na faixa etária dos 10 - 19 anos completos (OMS, 2025), apresenta transições drásticas no desenvolvimento. Durante o processo de puberdade grandes mudanças ocorrem, que envolvem desde hormonais, físicas, psicológicas à compreensão de um mundo social cada vez mais complexo (PFEIFER; ALLEN, 2022).

Isso implica em uma maior vulnerabilidade ao surgimento de transtornos da saúde mental ou deficiências psicossociais. Há uma janela crítica para o surgimento de alterações no humor, como uma maior irritabilidade e a ansiedade que engloba: ansiedade social, pânico, ansiedade generalizada, transtornos considerados internalizantes. Outros pontos comuns de emergirem durante a adolescência estão os transtornos depressivos e estresse pós-traumático (PFEIFER; ALLEN, 2022).

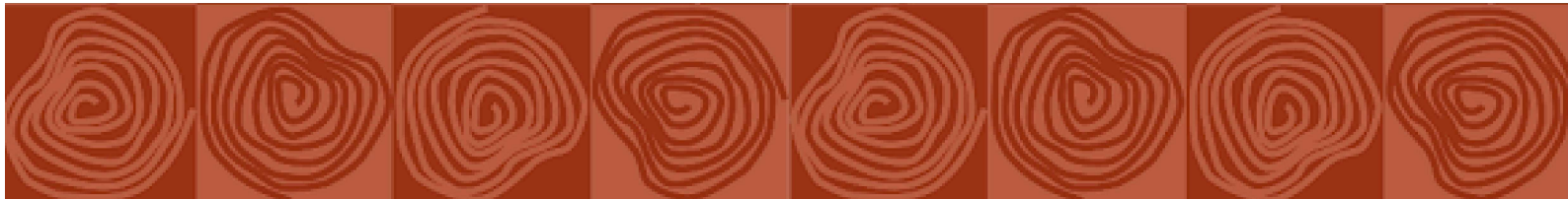
Alguns dos agravantes para uma propensão maior ao desenvolvimento de doenças mentais nos adolescentes é a submissão a pressões por desempenho e sucesso profissional, que acabam por comprometer também o senso de autoestima. Além da superexposição às telas, sobretudo redes sociais e jogos, que traz uma sobrecarga de informações, permite o acesso a conteúdos tóxicos e violentos, e problemas com ataques do tipo Cyberbullying (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019:4). Esses aspectos citados podem ter como consequência o aumento do sentimento de inadequação, busca por validação, insegurança, isolamento, agressividade, intolerância e sofrimento psíquico (VIDAL et al., 2025)

Estas são as principais dificuldades que podem ser encontradas na faixa etária adolescente, porém, reitera-se que há uma gama maior de transtornos mentais e doenças psicossociais que podem acometê-los. Ademais, o contexto ao qual o adolescente está inserido e fatores biológicos podem influenciar e ser um fator de risco para o desenvolvimento destas doenças.

3.2.3 Fase adulta

A saúde mental durante a fase da vida adulta, que abrange a faixa etária de 20 - 59 anos segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), também pode ser marcada pelo adoecimento mental, em alguns casos, a continuidade de algo iniciado na infância ou adolescência. Marcada pelo aumento da responsabilidade, a fase adulta traz mais sobrecarga e pressão sobre o indivíduo. No contexto atual, a precarização das relações de trabalho e o aumento da insegurança e instabilidade econômica tem se destacado como estopins para a diminuição do bem-estar mental. A crescente dificuldade de ingressar no mercado de trabalho, para os mais jovens, e a condição de desemprego, que atinge toda a faixa etária, são fatores que estão ligados ao aumento da ansiedade, depressão, transtornos como o de bipolaridade e o uso de substâncias psicoativas (VIDAL et al., 2025).

A crescente prevalência e incidência do sofrimento mental e dos Transtornos Mentais nos ambientes de trabalho, tem ocasionado graves prejuízos à saúde do trabalhador e perdas econômicas para o empregador e para a sociedade (CAMARGO E NEVES, 2004). Aos que estão atuantes no mercado de trabalho, em muitos casos, estão inseridos em um contexto empregatício que é marcado pela submissão do trabalhador a constantes pressões e exigências, aumentando a ansiedade, estresse e o sentimento de incapacidade, chegando a um nível alto de estafa e desgaste que pode culminar na Síndrome de Burnout. Segundo o Ministério da saúde (MS), trata-se de um distúrbio emocional, que tem como principal causa o excesso de trabalho.



O âmbito acadêmico também se mostra como um espaço que pode trazer impactos negativos na saúde mental. A grande sobrecarga acadêmica, a competitividade, pressão para bons resultados, a busca por validação e o medo do fracasso são alguns dos pontos que podem desencadear estresse, ansiedade e pânico.

Outras questões como núcleo familiar ou ciclo social ao que se insere, exposição exacerbada às redes sociais, falta de hábitos saudáveis como a prática de exercícios, fatores biológicos, em combinação, podem auxiliar o desenvolvimento ou o início do adoecimento mental na fase adulta.

3.2.4 Velhice

A população idosa é definida pela Organização Mundial da Saúde a partir dos 60 anos de idade, para países em desenvolvimento como o Brasil, e 65 anos ou mais para países desenvolvidos. Segundo a Secretaria Nacional da Política de Cuidados e Família (2023) pode-se subdividir a população em dois grupos: idosos novos (60 - 79 anos) e muito idosos (a partir dos 80 anos). Estes subgrupos formam um recorte populacional em constante crescimento e que também é impactado pelo adoecimento mental, porém, são frequentemente subdiagnosticados e subtratados. Entretanto, é necessário a compreensão de que um envelhecimento saudável não depende apenas da ausência da doença, mas sim da combinação com uma necessidade intrínseca, a manutenção da funcionalidade do idoso (OMS, 2015).

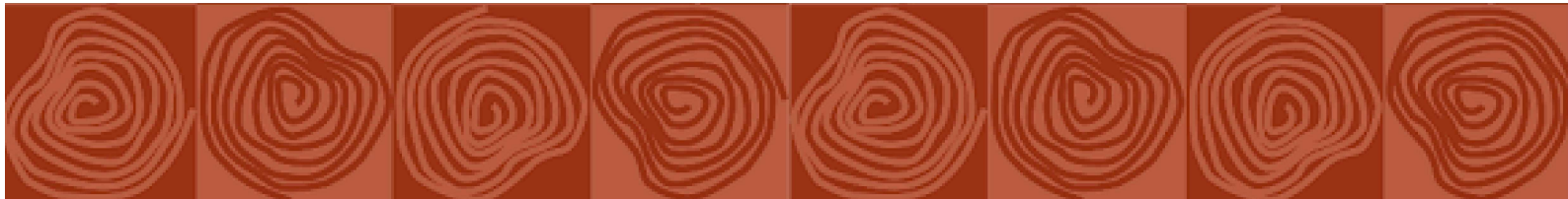
Nos idosos, a saúde mental não é apenas impactada pela vivência atual, mas também pelas experiências acumuladas ao longo da vida. Ademais, variados acontecimentos nessa fase da vida podem ser mais habituais e consequentemente geram mais estresse, são eles: vivenciar perdas e o luto, comorbidades como dor crônica e demais problemas de saúde, mobilidade reduzida por meio da diminuição da capacidade funcional, problemas de memória e demências (como o Alzheimer), perdas financeiras, perda da dimensão do futuro e senso de propósito (OMS, 2025).

Fatores esses que, podem gerar isolamento social e solidão, além de apresentarem, em determinados contextos, mais propensão ao desenvolvimento de estados depressivos e transtornos ansiosos. Vale ressaltar que, como as demais faixas etárias, o contexto social, cultural ao qual o idoso está inserido e fatores biológicos também podem influenciar e ser um fator de risco para o desenvolvimento do adoecimento mental.

3.3 O jardim terapêutico

3.3.1 O conceito

Desde o início da humanidade, a natureza é compreendida como elemento essencial para obter o bem-estar, e em muitas culturas é atribuída a ela propriedades terapêuticas. Segundo o escritor Henry Beston “A natureza é uma parte de nossa humanidade; e sem nenhuma consciência e experiência desse mistério divino, o homem deixa de ser homem...”. Ou seja, entende-se que a conexão homem x natureza não se trata de um fenômeno novo, deixando claro que esse campo da ciência, o design biofílico, é inerente ao ser humano e se mostra na sua história, intuição e até mesmo nas ciências neurais (BROWNING, RYAN, CLANCY, 2014). Nesse ínterim, ao longo dos anos surgiram variados estudos, teorias e conceitos que



interpretam a conectividade com a natureza, através do uso do design biofílico, como fonte vital para o bem-estar físico e mental dos usuários.

O jardim terapêutico é uma das vertentes que podem ser trabalhadas dentro do campo de estudos da biofilia (termo que surge das palavras gregas: *bios* que tem o sentido de vida e *philia* que significa amor), é uma área do paisagismo com foco no auxílio e tratamento de doenças, tem um cunho curativo e restaurativo. Para melhor compreensão, entende-se a necessidade de retomar algumas teorias base para entender do que se trata os ambientes restauradores. Segundo a Teoria da Restauração da Atenção de Stephen e Kaplan (1995), há algumas explicações sobre como o contato da natureza pode implicar diretamente na restauração da atenção direcionada, o estudo se baseia em quatro pilares principais, são eles:

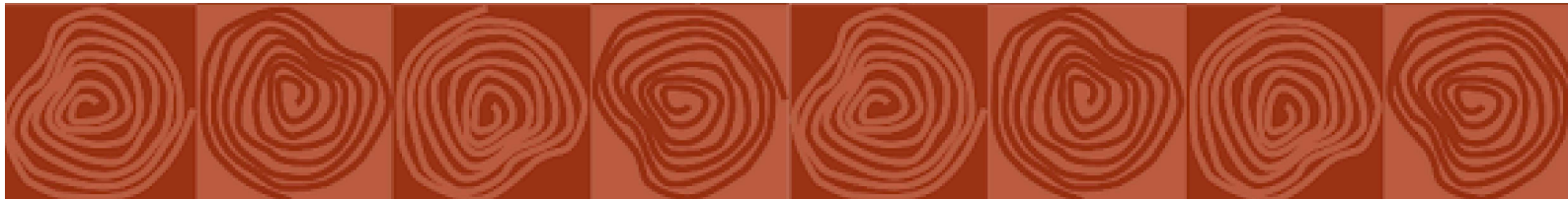
1. Afastamento (*being away*): que explicita que a retirada do indivíduo do centro das demandas e preocupações do cotidiano, o perceber-se longe e afastado de modo que se possa descansar a atenção, proporciona um alívio mental;
2. Fascinação (*fascination*): traz a compreensão de uma condição de atenção sem esforço (involuntária), ao qual o indivíduo se insere no ambiente ao redor e consegue se envolver, ser atraído de uma forma mais sutil, ou seja, a atenção sem esforço sobressai a atenção dirigida (voluntária), possibilitando descanso e restauração;
3. extensão (*extent*): É a sensação de fazer parte de um todo, quando o indivíduo está imerso no lugar e consegue se engajar com ele;
4. compatibilidade (*compatibility*): o ambiente se apresenta em total sintonia com que o usuário necessita e compreende como lugar restaurador, e atende as suas intenções e objetivos, essa satisfação do indivíduo é compreendida como compatibilidade.

Outra teoria que abrange os estudos acerca dos ambientes restauradores é a Teoria da Recuperação Psicofisiológica do Estresse de Ulrich (1983), um conceito formulado que sugere que a conexão com ambientes e os próprios elementos naturais podem afetar diretamente o indivíduo, proporcionando respostas psicofisiológicas que podem auxiliar na redução do estresse (reação natural à quebra do equilíbrio interno), manter o estado de atenção sem esforço, diminuir pensamentos negativos e reduzir a tensão fisiológica, revertendo o estado de desgaste e restaurando o bem-estar.

Ambas as teorias podem ser consideradas complementares, pois formulam a ideia principal de que os ambientes restauradores, através do uso da natureza e dos elementos naturais, podem impactar positivamente o indivíduo, apontando a possibilidade do ganho de melhorias nos âmbitos psicológico e físico, atuando como um espaço terapêutico e curativo.

É importante ressaltar, que o jardim passa a ser considerado um espaço terapêutico quando cumpre a sua função de curar e restaurar, quando é formulado de modo a atender as necessidades dos seus usuários. O sucesso do jardim terapêutico depende, exclusivamente, da satisfação daqueles que o utilizam. Para tal, existe a necessidade de compreender quais técnicas, dentre elas, as de implementação do design biofílico que podem ser integradas e utilizadas na construção do jardim para que ele possa ter mais complexidade salutogênica, sensorial, curativa e restauradora.

3.3.2 Formas de implementação



Para implementação do jardim terapêutico, é necessário e compreendido como prioridade a identificação das partes interessadas, ou seja, o público ou o indivíduo que utilizará o espaço. Nesta etapa serão obtidas as compreensões acerca das limitações, dificuldades, características e demandas a serem respondidas pelo projeto. O objetivo principal é possibilitar uma escolha mais acertada de quais padrões e técnicas deverão ser utilizados para proporcionar um auxílio terapêutico direcionado (PIMENTEL, 2024). Com base na leitura e análise dos livros “14 padrões do Design Biofílico (BROWNING, RYAN, CLANCY, 2014), “A Prática do Design Biofílico (KELLERT, CALABRESE, 2015)” e “Criando Paisagens (ABBUD, 2006)”, sintetizou-se quatro pilares-chave como recomendação para o desenvolvimento de um jardim terapêutico, são eles: os cinco sentidos (visão, audição, tato, olfato e paladar), mobilidade (segurança e acessibilidade), conexão (passiva e interativa) e equipamentos e estrutura.

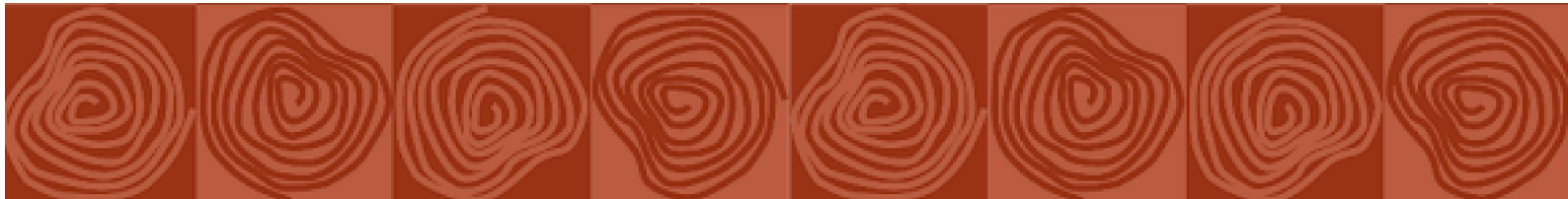
No desenvolvimento dos cinco sentidos, a ideia da natureza do espaço deve ser amplamente utilizada. Ela aborda questões como a presença direta, física e efêmera da natureza em um ambiente (BROWNING, RYAN, CLANCY, 2014). A visão é um dos sentidos mais complexos do ser humano, é um recurso ágil e móvel, podendo ser trabalhada de diversas formas. A visão pode ser direcionada para os elementos naturais, pois é através dela que se percebe as formas, investiga as cores e se obtêm informações das texturas. Ademais, o tato opera de uma forma diferente. É necessária uma interação maior do indivíduo com o jardim, porque acontece no contato direto com os elementos naturais, e é a partir dele que se compreende com maior complexidade a temperatura, as texturas, a iluminação e sua variação (ABBUD, 2006).

Como estratégia para aguçar esses estímulos sensoriais pode-se utilizar combinações de plantas que mesclam diferentes cores, volumes, alturas, formas e texturas, tornando o espaço visualmente mais belo e atraente. Demais estratégias podem ser empregadas, como o uso da água que pode ser utilizada para trazer movimento e a iluminação trabalhada entre dinâmica e difusa que possibilita a mescla através uso da luz e sombra ao longo do dia (BROWNING, RYAN, CLANCY, 2014; PIMENTEL, 2024).

Já o som, está sempre inserido no contexto do jardim. Através da audição, pode-se ouvir o som das folhas e o sacudir dos ramos pelo vento, o barulho da água em movimento, o som do canto dos pássaros, o som dos demais animais e o ruído ao caminhar nos diferentes tipos de solo. Tudo no jardim também atrai o olfato, que pode ser enfatizado pela escolha de plantas (ABBUD, 2006). Estes estímulos sensoriais não visuais podem ser incluídos por meio da escolha de plantas comestíveis e aromáticas e flores perfumadas que atraem a fauna, comedouros e ninhos para pássaros e o uso de fontes de água com quedas, além de diversificação das espécies de plantas para que, produzam no farfalhar, diferentes sons (PIMENTEL, 2024).

Em combinação, o paladar complementa os estímulos, possibilitando um conhecimento diferente do jardim. Esse estímulo produz uma maior conexão com o espaço e o que nele é produzido. Boas práticas para aguçar esses sentidos é trazer diferentes frutas, vegetais, flores comestíveis, temperos, especiarias e possibilitar o contato direto com o cuidado e colheita dos mesmos, através da jardinagem (ABBUD, 2006).

O segundo pilar de recomendação é a mobilidade dentro do jardim, que engloba as questões de acessibilidade e segurança, de suma importância para permitir o uso e a inserção por qualquer indivíduo, independente da faixa etária ou condição física. Diferentes estratégias e métodos podem ser utilizados, dentre eles, destaca-se o uso de sinalização clara, trabalhar a iluminação (efeito luz e sombra), criar acessos e limites bem definidos (*wayfinding*), trazer diferentes texturas e tipos de pavimentação,



ter superfícies estáveis (sem ressalto e antiderrapante) para caminhar, caminhos largos e acessíveis. Esses aspectos ajudam a promover a mobilidade e a sensação de segurança no ambiente (KELLERT, CALABRESE, 2015; PIMENTEL, 2024).

O terceiro pilar trabalha a conexão do usuário com o jardim, que pode acontecer em diferentes níveis, sendo ela passiva (envolvimento contemplativo) ou interativo (envolvimento ativo). A conexão passiva com o ambiente traz um envolvimento mais contemplativo e de relaxamento, é a experiência do espaço de um lugar de observação, as atividades visuais e auditivas sobressaem ao contato direto. O foco estratégico deve permanecer na criação de variadas perspectivas e enquadramento paisagens que proporcione diferentes vistas para o jardim, tanto no micro como no macro.

Já a conexão interativa sugere um envolvimento maior com o espaço, traz a ideia de um uso curioso dos estímulos multissensoriais e em seu nível mais ativo. A inclusão da jardinagem, por meio de uma participação direta com o cuidado do jardim e com diversas atividades como regar, plantar, colher e podar, podem trazer inúmeros benefícios a mais para a saúde e o bem-estar mental. Como estratégia complementar, é interessante a criação de espaços setorizados com diferentes funções e possibilidade de interação, que possam facilitar também as conexões sociais, como conversas e atividades em grupo.

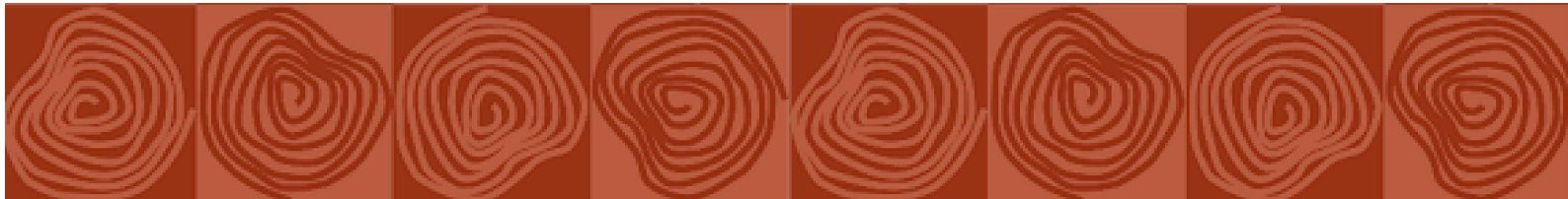
Como último pilar, os equipamentos e estruturas entram como complemento ao jardim. Precisam ser pensados intencionalmente para que auxiliem e respondam às necessidades do público-alvo do espaço, dentre eles podem ser utilizados os mobiliários, pérgolas, decks e outros, desde que se encaixem ao objetivo pretendido. Como forma de reforçar as respostas psicofísicas e comportamentais dos indivíduos ao contato com esses materiais e estruturas, a materialidade, a cor e a forma devem ser pensadas ou utilizadas a partir da natureza (BROWNING, RYAN, CLANCY, 2014; PIMENTEL, 2024).

3.4 Os benefícios do uso do jardim terapêutico no ciclo da vida humana

3.4.1 Infância

A infância é uma das fases do ciclo de vida humano que mais se beneficia do uso constante do jardim terapêutico. Para a criança, o ato de brincar é a sua atividade principal, deste modo o jardim deve ser pensado para ser lúdico, permitindo o estímulo ao seu desenvolvimento e favorecendo a sua saúde mental. A ludicidade inserida no jardim fortalecerá o brincar, que é o meio ao qual a criança desenvolve a atenção, capacidade de imitação, memória, criatividade, movimentação, equilíbrio e imaginação (SILVA et al., 2021; ABBUD, 2006).

Há o desenvolvimento sensorial que ocorre por meio dos estímulos sensoriais gerados a partir do jardim. Observa-se também um desenvolvimento das habilidades motoras grossas, que envolve os grandes grupos musculares, para movimentações mais amplas, como correr, e as motoras finas que abrangem grupos musculares menores, desenvolvidos para movimentos pequenos e precisos, como escrever. Além disso, envolvendo as crianças em atividades práticas como as de jardinagem e horticultura, se pode obter benefícios como o conhecimento de alimentos em sua totalidade, usando os cinco sentidos, e facilitando a inclusão e aceitação de uma alimentação mais saudável. Através de atividades como empurrar o carrinho de mão, utilizar pás,



pode-se trabalhar a propriocepção infantil, que é capacidade do corpo reconhecer a sua posição, movimento e equilíbrio, sem depender do uso apenas da visão (BRITES, 2022).

Outro benefício é o desenvolvimento socioemocional, através do ganho de autonomia, autoestima e a interação social, que pode ser facilitada quando o ambiente apresenta técnicas e métodos que impulsionam o relacionamento, as brincadeiras e atividades em grupo, possibilitando um maior senso de pertencimento e integração (SILVA et al., 2021).

Ao realizarem brincadeiras ao ar livre, há uma maior possibilidade da exploração do ambiente natural, que pode ser complementada a ações educativas, onde as crianças possam adquirir compreensão sobre a importância da natureza, como funciona o ciclo de vida e desenvolver o senso de responsabilidade (SILVA et al., 2021, BRITES, 2022).

Por meio do contato direto ou indireto com a natureza, as crianças podem se beneficiar da redução do estresse e da ansiedade, com o aumento da sensação e o estado de tranquilidade e alegria. Esses quesitos impactarão positivamente no conforto e bem-estar, o que pode implicar diretamente na melhoria e aprimoramento das atividades que exigem mais foco e atenção (BROWNING, RYAN, CLANCY, 2014).

3.4.2 Adolescência

Um jardim terapêutico bem pensado para atender às necessidades dos adolescentes fornecerá a eles diferentes benefícios. O contato e conexão direta com a natureza trará a redução de sentimentos negativos que tendem a atingir a faixa etária, como preocupações, angústias e ansiedade. É compreendida melhorias no humor, maior relaxamento e tranquilidade.

Um jardim que possibilita um reforço a práticas de atividades físicas, como o complemento de equipamentos como quadra ou campo, ajuda a despendar energia, facilitando o processo de redução do estresse. O espaço lúdico, traz para o adolescente a facilitação de uma conexão mais interativa com o ambiente, reforçando os efeitos, como a melhora de aspectos relacionados ao desempenho cognitivo como a concentração, o engajamento mental e a melhora da criatividade (ABBUD, 2006; BROWNING, RYAN, CLANCY, 2014).

A adolescência é uma fase marcada pela ânsia do pertencimento, é comum da fase formarem grupos e gostarem de se reunir para conversar e se divertir, utilizando dessa forma muito as áreas do jardim como pérgolas e caramanchões (ABBUD, 2006). Um projeto de jardim que foque em provocar interações sociais pode trazer benefícios para a formação da identidade, desenvolvimento das habilidades sociais e de comunicação.

Através da jardinagem e horticultura, com envolvimento no manuseamento e cuidado do jardim, o adolescente pode obter a redução do estresse, fortalecimento do sistema imunológico através do contato direto com a terra, melhora na coordenação e habilidades motoras através do uso de diferentes ferramentas e plantas (VOUNG, 2025). Além de ser uma fonte para o aprendizado educacional e auxiliar no desenvolvimento de senso de responsabilidade.

3.4.3 Fase adulta

Durante a fase adulta, o contato com o jardim terapêutico pode auxiliar de diferentes formas, a depender do nível de interação do indivíduo com o ambiente. A conexão com a natureza a partir dos estímulos sensoriais, auxiliam no bem-estar mental e emocional, tendo impactos como a melhora do humor, sensação de felicidade, relaxamento e tranquilidade, pontos importantes para o combate a doenças como a ansiedade e depressão.

Há melhora no desempenho cognitivo, facilitando a concentração e foco, além de trabalhar no estímulo e restauração da memória, sendo de grande valia a implementação dos jardins terapêuticos em ambientes de trabalho e acadêmicos, áreas que podem impactar o bem-estar mental, servindo como um descompressor, ajudando a aliviar e restaurar a mente (BROWNING, RYAN, CLANCY, 2014).

A partir do uso da dinamicidade da luz, o contato com o jardim permite que o sistema circadiano, ou seja, o relógio biológico interno que regula funções como o sono, estado de alerta e liberação hormonal seja impactado positivamente. Deste modo, pode estimular, através da sua regulação, a melhoria da qualidade do sono e o bom funcionamento do corpo.

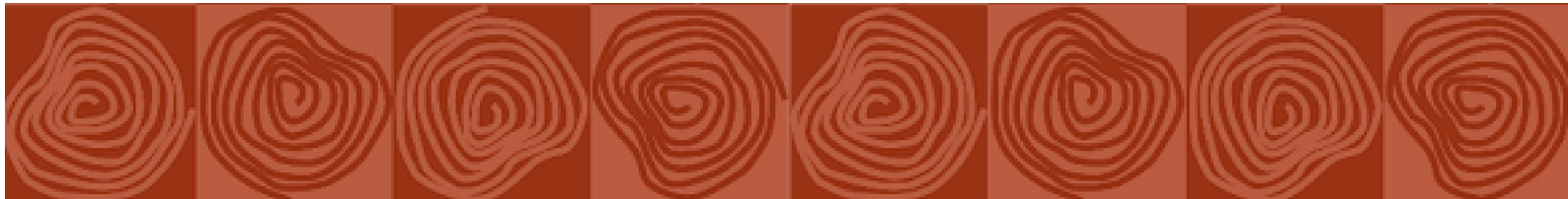
Ademais, com a prática de atividades físicas moderadas como a jardinagem, podem melhorar e aumentar o estímulo sensorial, tendo como benefício a redução da pressão arterial e da frequência cardíaca (BROWNING, RYAN, CLANCY, 2014). Através de atividades em grupo ou do convívio em jardins de público, há o estímulo à interação e socialização, melhorando as habilidades sociais do indivíduo, inclusão e fortalecimento dos laços comunitários.

3.4.4 Velhice

O jardim terapêutico pensado para os idosos e suas necessidades permite a manutenção da saúde mental, física e social. Durante a velhice, é comum a ocorrência da diminuição da capacidade funcional, então, promover um espaço ajardinado que trabalhe as atividades físicas moderadas pode ser benéfico. Alguns podem preferir locais mais tranquilos, assim, torna-se interessante o jardim que possibilita caminhadas tranquilas e atividades para relaxamento. Nesse caso, o contato com a natureza em níveis menores também trará benefícios, como o auxílio na diminuição dos níveis de estresse e ansiedade (ABBUD 2006; BROWNING, RYAN, CLANCY, 2014).

A interação com o jardim por meio da jardinagem e horticultura (adaptado aos idosos), proporciona a oportunidade de manter o corpo ativo e melhorar a coordenação e motricidade através das atividades comuns, como regar e podar. O contato com o solo pode ser benéfico, auxiliando na regulação da imunidade e melhores respostas anti-inflamatórias no cérebro, o que aumenta a resposta do corpo a liberação de serotonina, melhorando o humor, impactando positivamente na atitude e proporcionando felicidade. Esses impactos positivos ajudam a diminuir sintomas depressivos e ansiosos (VOUNG, 2025; BROWNING, RYAN, CLANCY, 2014).

Outro aspecto relevante que ocorre por meio da jardinagem e horticultura é o senso de responsabilidade e de realização no idoso, estimulando a satisfação e a ideia de valor pessoal. Jardins que propiciam a socialização também ajudam a combater o



isolamento, permitem o desenvolvimento do sentimento de pertencimento e fortalece os laços sociais, promovendo o enriquecimento da vida cotidiana (VOUNG, 2025).

Por meio do contato visual e não visual com a natureza, há um grande estímulo cognitivo, melhorando a concentração, foco e trabalhando a memória (BROWNING, RYAN, CLANCY, 2014). Esses benefícios, podem reduzir o risco de demência, que atinge comumente essa faixa etária.

4 CONCLUSÃO

No processo de pesquisa, buscou-se compreender inicialmente o contexto que a sociedade contemporânea do século XXI está inserida e como a saúde mental, durante o ciclo de vida, tem se mostrado um desafio de saúde global que foi evidenciado durante e após a pandemia da COVID-19. O objetivo inicial, foi a compreensão da saúde mental em cada fase da vida humana, que abrange a infância, adolescência, fase adulta e velhice, e elencar os principais desafios enfrentados por cada faixa etária para manter o bem-estar mental. Vale ressaltar que os problemas e transtornos mentais comentados são os comumente encontrados e diagnosticados, sendo o universo da saúde mental muito mais vasto e complexo.

Com o estudo, buscou-se responder como a implementação do Design Biofílico, através dos jardins terapêuticos, podem auxiliar no desenvolvimento do bem-estar mental do ser humano ao longo do seu ciclo de vida. Contudo, encontrou-se uma certa dificuldade e limitação de encontrar revisões bibliográficas que abrangem diretamente o jardim terapêutico, principalmente implementado em contextos para além do âmbito hospitalar.

Contudo, a partir da compreensão do design biofílico sob uma perspectiva terapêutica, foi possível esclarecer a problemática e chegar a uma consideração final sobre o tema. Concluiu-se que o contato com a natureza, de forma visual e não visual, pode proporcionar diferentes benefícios ao longo do ciclo de vida. Dentre eles, estão os benefícios psicológicos, físicos e sociais como melhora no desempenho cognitivo, redução do estresse e ansiedade, diminuição da frequência cardíaca e pressão arterial, desenvolvimento das habilidades motoras e o fortalecimento do pertencimento através dos laços de comunidade e interações sociais.

Entende-se que esses efeitos e benefícios podem ser utilizados ao longo da vida humana, remanejados e pensados a fim de obter o melhor resultado para a faixa etária desejada. Reitera-se que o estudo não abrange um local específico para implementação ou uso do jardim terapêutico, já que este pode ser adaptado e utilizado em espaços residenciais, comerciais, educacionais, de saúde e outros.

Ressalta-se que a utilização de jardins terapêuticos constitui apenas um recurso complementar na promoção do bem-estar psicológico, não devendo ser interpretada como uma intervenção definitiva. O manejo de doenças e transtornos mentais exige acompanhamento contínuo por profissionais qualificados da área da saúde.

Como contribuição para o avanço de investigações futuras relacionadas à temática dos jardins terapêuticos, recomenda-se a realização de estudos mais aprofundados, fundamentados em pesquisas de campo, amostragens sistemáticas e coleta de dados por meio de instrumentos como o eletroencefalograma (EEG). Tais procedimentos permitirão fortalecer a fundamentação empírica acerca dos impactos e benefícios efetivos proporcionados pelo contato com a natureza ao indivíduo.

REFERÊNCIAS

ABBUD, Benedito. **Criando Paisagens: guia de trabalho em arquitetura paisagística**. 4.ed. São Paulo: Editora SENAC, 2006.

ALENCASTRO, Luiza de Fátima dos Santos de; SANTOS, Sílvia Renata M. L. Borba. **Infâncias plurais e promoção da saúde mental de crianças**. InSURgência: revista de direitos e movimentos sociais, Brasília, v.9, n.2, 2023.

BRITES, Luciana. **Jardim sensorial e a aprendizagem infantil**. Instituto NeuroSaber, 2022. Disponível em: <<https://institutoneurosaber.com.br/artigos/jardim-sensorial-e-a-aprendizagem-infantil/>>. Acesso em: 20 Nov. 2025.

BROWING, William D.; RYAN, Catherine O.; CLANCY, Joseph O. **14 Patterns of Biophilic Design: improving health and well-being in the built environment**. New York: Terrapin Bright Green, 2014.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. Postagens: **Principais Questões sobre Saúde Mental de Crianças: sinais de alerta para APS**. Rio de Janeiro, 04 mai. 2022. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-crianca/principais-questoes-sobre-saude-mental-de-criancas-sinais-de-alerta-para-aps/>>. Acesso em: 17 Nov. 2025.

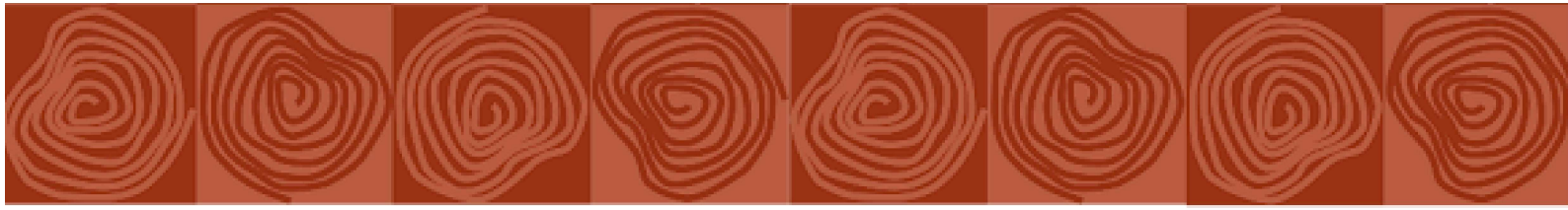
Instituto Paulista de Qualidade em Saúde (IPQCH). **Saúde mental no Brasil: dados e panorama**. IPQHC, 2024. Disponível em: <<https://ipqhc.org.br/2024/04/15/saude-mental-no-brasil-dados-e-panorama/>>. Acesso em: 19 Nov. 2025.

KELLERT, Stephen R.; CALABRESE, Elizabeth F. **A prática do design biofílico**. São Paulo: Editora SENAC, 2015.

MATOS, Letícia Monteiro. **Benefícios do design biofílico no cotidiano de adultos com TDAH**. Fortaleza: Instituto de Pós-Graduação - IPOG, 2024.

Ministério da Saúde (Brasil). **Saúde mental**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>>. Acesso em: 17 Nov. 2025.

Ministério da Saúde (Brasil). **Síndrome de burnout**. Governo Federal. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>>. Acesso em: 18 Nov. 2025.



Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **Saúde mental**. PAHO. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>>. Acesso em: 17 Nov. 2025.

PIMENTEL, Helena Carla B.; LIMA, Ana Paula M. de; LATAWIEC, Agnieszka E. **Recomendações para a implementação de jardins terapêuticos para promover o bem-estar humano**. Sustainability, v.16, n. 9502, 2024.

PFEIFER, Jennifer H.; ALLEN, Nicholas B. **Puberty initiates a cascade of neurodevelopmental, social, and internalizing processes across adolescence**. Nature Reviews Neuroscience, v.23, n.2, p.1-17, 2022.

SILVA, Larissa Claudine Lino; RIBAS, Andrea de Fátima et al. **O desenvolvimento na primeira infância e saúde mental: fatores de risco e fatores de proteção**. Trabalho de Conclusão de Curso. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021). **#Menos Telas #Mais Saúde: Manual de Orientação**. Rio de Janeiro: SBP, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **SBP atualiza recomendações sobre a saúde de crianças e adolescentes na era digital**. SBP. Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>>. Acesso em: 17 Nov. 2025.

VIDAL, Gisleny; FLORES, Nicolas Madeira; DE MELO, Jhulia Katharine Vieira Almeida et al. **Saúde mental na sociedade contemporânea: Impactos das relações sociais, tecnológicas e econômicas**. Lumen et virtus, v.16, n.50, 2025.

YOUNG, Quan-Hoang ;SARI, Ni Putu Wulan P. ;LA, Viet-Phuong et al. **Exploring the health benefits of home gardens: biological, psychological, and therapeutic perspectives**. Discov Public Health, v.22, 2025.

World Health Organization (WHO). **Adolescent health**. WHO. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1>. Acesso em: 18 Nov. 2025.