



POTENCIALIDADES TERAPÊUTICAS DA FARMÁCIA VIVA NA RESSIGNIFICAÇÃO ESPACIAL DO PAISAGISMO URBANO

Angélica Leoní Albrecht Gazzoni, André Gazzoni, Sandra Rigo, Osvaldir José Rigon, Rosângela Gomes Zanotto Loureiro da Silva

Área: Hortos Medicinais, Farmácia Viva

Introdução: A Teoria da Restauração da Atenção (Attention Restoration Theory) de Kaplan & Kaplan foi desenvolvida pelo casal Rachel Kaplan e Stephen Kaplan (1) e baseia-se no fato de o ser humano apresentar dois tipos de atenção: 1) a atenção direcionada ou voluntária e, 2) a atenção involuntária (fascinação). A atenção direcionada envolve a concentração do indivíduo na execução de tarefas específicas, exigentes e frequentemente estressantes, as quais podem conduzir à fadiga mental e psicológica, ao aumento da irritabilidade e até despertar comportamentos hostis. A atenção involuntária (fascinação), por sua vez, não exige qualquer esforço de atenção e, conseqüentemente, restaura a fadiga mental. Para fundamentar essa Teoria, Kaplan & Kaplan (1) enfatizam que os ambientes que envolvem a proximidade com a natureza são particularmente eficazes na restauração da fadiga causada pela atenção direcionada prolongada. Segundo os autores, os espaços verdes com propriedades terapêuticas para atender a esse objetivo têm como características: 1) a coerência, o espaço deve ser ordenado e organizado em áreas distintas; 2) a complexidade, o espaço deve ser rico em oportunidades de estimulação sensorial; 3) a legibilidade, o espaço deve ser facilmente decodificado e deve conter elementos memoráveis que facilitem a circulação no seu interior e; 4) o mistério, o espaço deve incentivar a exploração e a descoberta. A construção do espaço denominado “Farmácia Viva”, no município de Cruzaltense/RS, foi planejado e organizado para explorar o potencial terapêutico na promoção da saúde mental, com a perspectiva de tornar-se um ambiente restaurador da saúde e permitir ao indivíduo estabelecer laços de autocuidado, afetividade, pertencimento e trabalho comunitário, além de propiciar momentos de relaxamento e contemplação.

Objetivos: Pontua-se, a seguir, os objetivos visualizados com a pesquisa, sendo: 1) Caracterizar e levantar as potencialidades terapêuticas da farmácia viva de Cruzaltense/RS dentro da proposta de “ambiente restaurador”; 2) Destacar as potencialidades da Farmácia Viva no que tange ao aspecto espacial paisagístico urbano e, 3) Destacar o processo de resgate etnobotânico local.

Metodologia: Como procedimento metodológico utilizou-se de pesquisa de campo qualitativa descritiva com observação direta e pesquisa bibliográfica sobre o tema desenvolvido. Para a coleta de dados, utilizou-se das técnicas de entrevista, formulário estruturado, observação e coleta documental. A primeira etapa da pesquisa foi a seleção dos dados a partir do material coletado, passando para a codificação para categorizar os dados que se relacionam e a tabulação que é a disposição dos dados em tabelas e quadros, possibilitando maior facilidade na verificação de inter-relações. Conforme Marconi e Lakatos (2), essa etapa compreende “parte do processo técnico de



análise estatística, que permite sintetizar os dados da observação conseguidos pelas diferentes categorias e representá-los graficamente”. A segunda etapa da pesquisa consistiu na Análise e Interpretação dos Dados, na tentativa de evidenciar as relações existentes entre o fenômeno estudado e os fatores relacionados na fundamentação teórica, procurando dar significado mais amplo às respostas e vinculando-as ao conhecimento exposto, procurando expandir sua ligação com a teoria. A terceira e última etapa foi a apresentação dos resultados da pesquisa, apontando a correlação entre os objetivos postos e os resultados alcançados.

Resultados: A área total do espaço denominado “Farmácia Viva” é de 3.550m², contando com um horto medicinal no formato mandala de 200m², um bosque com árvores nativas medicinais, uma trilha sensorial e caminhos com formas orgânicas que perpassam o espaço. O projeto técnico foi criteriosamente planejado, considerando-se a topografia do terreno, as condições edafoclimáticas e a acessibilidade dos usuários. As 150 espécies de plantas bioativas inseridas na “Farmácia Viva” foram coletadas e adquiridas na região, especialmente nas comunidades rurais do município, de onde as famílias participaram com a doação de mudas, totalizando em mais de 3.000 mudas cultivadas no espaço. O termo “mandala”, do sânscrito, significa “círculo” e representa harmonia, totalidade e integração. Por isso, o horto mandala apresenta cinco círculos concêntricos que respeitam a agricultura ecológica, remetendo aos conceitos e fundamentos da permacultura, da qual um dos princípios é seguir as linhas orgânicas da natureza. Cada círculo forma um canteiro que representa um determinado sistema do corpo humano e contém espécies de plantas que têm alguma ação terapêutica sobre sistema do qual integra. Os canteiros estão assim dispostos, de fora para o centro: 1) Sistema Cardiovascular e Respiratório; 2) Sistema Digestório; 3) Sistema Gênit-Urinário; 4) Sistema Nervoso Central e; 5) Sistema Músculo-Esquelético. O uso terapêutico do espaço acontece por meio de visitas guiadas pela equipe de coordenação do projeto que, além de organizar a visita com os grupos interessados, escolas e universidades, propicia uma vivência única aos usuários na trilha sensorial que faz parte do espaço, pela qual as pessoas descalças e com os olhos vendados, percorrem uma trilha autoguiada em meio às plantas bioativas. A trilha é composta por nove elementos naturais (areia, pedra, casca de arroz, serragem, casca de nozes, bagaço de cana, galhos, madeira e caroço de butiá) que estimulam os pés e, conseqüentemente a memória, oportunizando uma vivência única e enriquecedora. Além disso, o espaço é público e autoguiado, ou seja, as pessoas podem livremente percorrer os caminhos dentre os canteiros, observando as diferentes espécies de plantas bioativas, seus aromas, formas e cores, além de conhecer o nome científico e a família botânica das espécies. Pode-se apurar cinco benefícios da Farmácia Viva enquanto “ambiente restaurador”, sendo 1) Cognitivo: ligado à capacidade de concentração e à capacidade de restauração da atenção que são geradas através da fascinação (atenção involuntária), devido ao espaço apresentar elementos que propiciam acolhimento, possibilitando ao indivíduo conexão com ao (re)conhecer plantas que remete-os às suas memórias afetivas, distraíndo-o das preocupações cotidianas, proporcionando conhecimento e sentimento de bem-estar; 2) Psicológico: o espaço da Farmácia Viva foi



planejado para ser um local de fuga (afastamento do local habitual do indivíduo), de contemplação, distração e entretenimento, desencadeando do contato do indivíduo com esse ambiente, ação calmante, redução do estresse e ativação do sistema imunológico; 3) Físico: o espaço da Farmácia Viva incentiva e proporciona hábitos saudáveis, como uma simples caminhada que inclui a melhoria da pressão sanguínea, da regulação do batimento cardíaco, da coordenação motora e na diminuição da tensão muscular, além da estimulação dos cinco sentidos (tato, audição, visão, olfato e gustação) através da trilha sensorial, da percepção das diferentes formas, texturas, cores, aromas e sabores das plantas bioativas ali presentes; 4) Social: o espaço contribui e proporciona o convívio social, despertando o sentimento de pertencimento comunitário e de valorização humana enquanto protagonista da construção do espaço, desencadeando laços de solidariedade através de ações voluntárias que ocorrem para a manutenção e o manejo da Farmácia Viva e, 5) Paisagístico: ressignificação do uso espacial urbano, uma vez que a Farmácia Viva foi implantada em um espaço público ou praça pública, local esse que contempla diversos atrativos públicos, tais como concha acústica para shows e apresentações, calçadão para a prática de esportes, ruas pavimentadas, academia da saúde, espaço com equipamentos para exercícios físicos ao ar livre, centro de convivência do idoso, quadras esportivas (vôlei de areia, campo society, quadra de tênis), além de um centro de eventos para a realização de feiras, seminários, dentre outras possibilidades. Nesse sentido, a localização da Farmácia Viva dentro da praça pública, apresenta-se como um ambiente verdadeiramente restaurador, seja para descanso (físico ou mental), seja para distração e afastamento da rotina habitual, seja para uma caminhada autoguiada através dos caminhos orgânicos e paradas contemplativas que integram o espaço junto com as plantas.

Considerações finais: Pode-se dizer que todos os jardins são ambientes potencialmente restauradores ao proporcionarem contato com a natureza. Essa interação do indivíduo com a natureza possibilita a distração (fascinação), resultando na redução do estresse e da fadiga cognitiva. No entanto, para potencializar tais efeitos, o espaço necessita ser planejado para que propicie ao indivíduo acessibilidade, visibilidade, coerência visual, segurança e acolhimento, escolhendo espécies de plantas adaptadas ao clima e à região, preocupando-se com a diversidade das espécies, desde o seu porte, cor, época de floração, aroma, textura e forma; Essas características proporcionam diversos benefícios aos usuários, sendo eles de origem cognitiva, psicológica, física, social e paisagístico, resultando em um ambiente restaurador que irá beneficiar o bem-estar físico e mental daqueles que o frequentam. O espaço da Farmácia Viva propicia o resgate e a valorização dos saberes populares, pois as plantas bioativas ali presentes são utilizadas há, pelo menos, três gerações pelas famílias do município no tratamento de diversas enfermidades. Além disso, o projeto fortalece as ações da PNPIC (Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares) no município e atua na promoção do desenvolvimento humano através do trabalho voluntário e do resgate dos vínculos afetivos e solidários entre os grupos envolvidos, famílias e comunidade. Ressalta-se que, para se manter a Farmácia Viva como um espaço potencialmente terapêutico e restaurador, é necessário utilizar-se de diferentes

áreas de conhecimento (Biologia, Agronomia, Psicologia, Arquitetura e Urbanismo e outras afins), além do engajamento de diferentes atores de desenvolvimento (Emater/RS, Secretarias Municipais e Estaduais, comunidade, governo, instituições financeiras, universidades, dentre outros) que são os responsáveis por desencadear os processos operacionais e avaliar os resultados alcançados, a fim de propor mudanças, novos horizontes e estratégias que permitam ao Projeto alcançar novos patamares e tornar-se referência.

Financiamento ou apoio: Governo Federal Governo Estadual Prefeitura

Referências

1) KAPLAN, R., & KAPLAN, S. (1989). The experience of nature: a psychological perspective. Nova Iorque: Cambridge University. 2) MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Técnicas de Pesquisa, 8. ed. São Paulo: Atlas, 2018.