

JARDIM DOS SENTIDOS: PROMOVENDO SAÚDE E CONEXÃO COM A NATUREZA

AUTORES

Jessica da Silva Lima Gomes
Michele Santos de Assunção
Thiago Castro de Menezes

EIXO TEMÁTICO

Saúde Mental e Humanização

INSTITUIÇÃO

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM),
Responsabilidade Ambiental, Unidade Básica de Saúde
Jardim Comercial, São Paulo, Brasil.

INTRODUÇÃO

Os Jardins sensoriais são projetados para estimular os sentidos do corpo humano através de plantas e materiais presentes no local, proporcionando múltiplos benefícios que vão desde o bem-estar até o resgate de memórias. Com o envelhecimento, os sentidos declinam naturalmente, afetando a qualidade de vida e podendo levar a ansiedade e depressão. Conforme o levantamento populacional da área de abrangência da Unidade Básica de Saúde Jardim Comercial, 15% da população é composta por idosos, tornando esse grupo o público-alvo ideal para o projeto. Impulsionado pelo Programa Ambientes Verdes e Saudáveis (PAVS) o Jardim dos Sentidos oferece um ambiente terapêutico que promove a saúde física, mental e emocional da população.

OBJETIVO

Proporcionar um ambiente agradável e terapêutico para pacientes da terceira idade através de um jardim sensorial que estimula os sentidos de tato, olfato, paladar, visão e audição.

MÉTODO

O estudo é descritivo e utiliza dados quantitativos e qualitativos coletados de abril de 2023 a junho de 2024. A vivência no Jardim dos Sentidos ocorre mensalmente, com idosos participando de visitas guiadas pela Agente de Promoção Ambiental (APA) com apoio da equipe do Programa Acompanhante de Idoso (PAI) onde exploram o espaço, tocam e cheiram as plantas e ouvem sons naturais. Durante a visita, os profissionais destacam as características sensoriais do jardim, incentivando o engajamento de todos os sentidos. Após a vivência os idosos compartilham suas experiências e memórias associadas às plantas. Um questionário é aplicado para avaliar quais plantas os idosos reconhecem e lembram.

RESULTADOS

Desde a implantação do projeto, realizamos um evento com a participação de mais 200 pessoas, incluindo colaboradores e moradores da região. Houve 15 ações no jardim, envolvendo 81 pacientes que participaram das vivências e ou conheceram o projeto (Fotos 1 a 3).

Um questionário de memória sensorial aplicado a um grupo de 7 pacientes, resultou em uma média de aproximadamente 36% de acertos das plantas.

Um questionário de memória sensorial aplicado a um grupo de 7 pacientes, resultou em uma média de aproximadamente 36% de acertos das plantas. Esse resultado indica que os participantes estão começando a se familiarizar com as plantas, porém ainda há oportunidades para melhorar a capacidade de reconhecimento e memória sensorial.

Figura 1 – Jardim Sensorial



Figura 2 – Vivenciando o Projeto



Figura 3 – Apreciando o Projeto



CONCLUSÃO

O Jardim dos Sentidos é um ambiente terapêutico e revitalizante para os idosos. Os benefícios físicos, mentais e emocionais associados a esses espaços fazem do jardim sensorial uma adição valiosa para a promoção da saúde e bem-estar na comunidade idosa. Investir em um jardim sensorial é promover a qualidade de vida dos idosos, proporcionando-lhes um lugar onde possam explorar, relaxar e se conectar com a natureza e uns com os outros.