

Resgate necessário no Design de Interiores

Maria Cecília Macedo – cecilia@ceciliamacedo.com.br

Design de Interiores, Ambientação e Produção do Espaço.

Instituto de Pós-Graduação - IPOG

São Paulo, SP, 22 de dezembro de 2020

Resumo

Vegetal, parte da biofilia e fonte de bem estar físico, psicológico, emocional e espiritual. Em virtude da crescente busca pelo progresso, verificamos uma desvalorização do mundo vegetal que nos circunda e protege. Projetos de design de interiores para residências, empresas, igrejas, hospitais, escolas e outros, necessitam incluir plantas, porque o convívio com o mundo vegetal, que é foco deste estudo, é muito importante. O intuito é mostrar, que este mundo beneficia a todos. Pesquisas de comportamento psicológico, neurológico; realizadas na internet, livros, revistas e questionário, foram realizadas, por alguns meses, para obter-se a resposta ao questionamento proposto. Concluímos que o resgate vem acontecendo, pois a necessidade vem sendo comprovada, como constatamos, mas ainda necessita ser vista por todos.

Palavras-chave: Paisagismo, Design de Interiores, plantscaping, saúde física e mental.

1. Introdução

Nosso organismo necessita e reage bem, com a presença de plantas. Pessoas de todas as idades sentem esse bem estar. O ser humano esteve distante por bom tempo. Pretendemos mostrar a importância do resgate. Começo pela definição de Biofilia: é “Amor à vida” - bios (vida), philia (amor, amizade). Termo utilizado pela primeira vez pelo psicanalista alemão Erich Fromm, em 1973, em seu livro *The Anatomy of Human Destructivity*. (BALDWIN, ARCHDAILY, 2020) “Este termo foi popularizado por Edward Osborne Wilson, num livro com o mesmo nome publicado pela Harvard University Press em 1984. Em seu livro, descreve a biofilia como uma tendência natural a voltarmos nossa atenção às coisas vivas.” (BALDWIN, ARCHDAILY, 2020) Ela trata de todos os seres vivos.

Vamos aqui, falar sobre as plantas. Segundo Wilson (2008), a grande preocupação do ser humano consigo mesmo, o fez criar cidades que crescem desregradamente, não respeitando a natureza à sua volta. O homem destrói seu Éden, procurando satisfazer suas necessidades imediatas e com ambientes artificiais. Mas já que aprecia a diversidade e outras formas de vida: a biofilia; deveria ser a guardiã do planeta, além de salvar a Criação. Ainda é possível salvar a Natureza, sem perder o que se conquistou. Conservar a biodiversidade e evitar a extinção de ecossistemas naturais e de suas espécies, é um bom negócio do ponto de vista econômico e moral baseado na ciência e religião. Inclusive porque se pode utilizar descobertas tecnológicas para ampliar os estudos da biologia, e comunicar a todos a riqueza que se perde, não olhando que em nosso desenvolvimento mental, as percepções da natureza viva e humana que se juntam à ciência e à religião. Afirma ainda, que as crianças devem entrar em contato com a natureza bem cedo, [...] “pois toda criança é uma naturalista em potencial” [...] estimulada, fortalece os laços com formas de vida não humanas.” (WILSON, 2008).

5. Desenvolvimento

Reflexões colocadas por assunto e autor, visando enfatizar e ordenar as respostas encontradas em nossa longa pesquisa, para mostrar sequência e complementação.

Vida no planeta

A terra é um sistema, “[...] algo composto de diversas partes que se juntam para formar um todo interligado.” “Na verdade, somos todos, nosso próprio pequeno sistema.” Temos mais de 200 tipos de células que funcionam como um todo interligado, que unidas formam um ser humano individual. Fazemos parte de um sistema maior que é o sistema da vida do nosso planeta. Somos formados de partes que são outros sistemas, e temos propriedades que vão muito além das qualidades de nossas partes. Isso nos ajuda entender como o planeta funciona. “Essencialmente, toda a matéria da Terra está aqui desde que o planeta se formou.” Já sobreviveu há muitas calamidades. Pensarmos que, o que fazemos agora não afetará a terra é equivocado. Afeta. Extinções em massa acontecem, a biodiversidade se recupera, mas leva tempo. E os seres humanos ainda se envolvem em atividades que destroem a teia da vida atual. “[...] estamos destruindo uma riqueza insubstituível.” Remédios muito utilizados e prioritários para Doenças incuráveis foram tirados de plantas. “Os vegetais desenvolveram uma incrível variedade de substâncias químicas ao longo de milhões de anos.” Quando uma espécie é extinta, podemos perder a cura para alguma doença. Não sabemos, quanto afetamos os ecossistemas, quando proporcionamos extinções. Acabamos nos prejudicando nas escolhas, porque nos tornamos vulneráveis com as mudanças dos ecossistemas. (SUSSMAN, 2000)

Ambiente

Fomos programados, salvo, exceções, para ser saudáveis, com genes que nos pré-dispõem à muitas coisas, mas que o contato com os familiares (inclusive no útero) e com o ambiente em que vivemos, nos fazem desenvolver ou não alterações de saúde. Tudo fica registrado em nosso subconsciente, e isso pode afetar a nossa saúde, fisiologia e comportamento, porque nossas células interagem com o ambiente em que vivem, e se unem para: [...] “viver melhor e evoluir”. “Na verdade, cada proteína funcional em nosso corpo é uma "imagem" complementar de um sinal do ambiente. Se não houvesse um sinal para complementá-las elas não teriam função.” Lipton (2007) realizou estudos que comprovaram que com um ambiente saudável e propício as células se desenvolvem melhor, senão se enfraquecem. Disse que o cérebro de nossas células está na membrana e a chamou de: membrana mágica. Afirmou também, termos uma identidade biológica. Que existe uma família de receptores de identidade na superfície das células, que distinguem um ser do outro. Esses chamados auto receptores, ou antígenos dos leucócitos humanos, revelam relações com as funções do sistema imunológico. E nosso sistema imunológico é afetado pelo estresse, principalmente se for crônico. Comenta:

Até mesmo Charles Darwin admitiu, no final de sua vida, que sua teoria evolucionista havia subestimado o papel do meio ambiente. Em uma carta que escreveu para Moritz Wagner em 1876, ele declara (Darwin, F 1888): "Em minha opinião, o maior erro que cometi foi não dar a devida atenção à ação do ambiente sobre os seres, como no caso dos alimentos, clima etc. (LIPTON, 2007:29)

E que:

“O cientista inglês Timothy Lenton apresentou evidências de que a evolução depende mais da interação entre diversas espécies do que a interação do indivíduo somente com a sua própria espécie.” (LIPTON, 2007:57)

A maioria das doenças humanas está relacionada ao estresse crônico (Seegerstrom e Miller, 2004; Kopp e Réthelyi, 2004; McEwen e Lasky, 2002; McEwen e Seeman, 1999). (LIPTON, 2007: 181)

“A verdade é que, quanto mais tensos ou com medo ficamos, menos inteligência demonstramos.” Adverte que: não podemos mais continuar colocando em risco a nossa sobrevivência, enquanto modificamos o nosso planeta, como vimos fazendo. Outros organismos estão desaparecendo e chegará um momento que não nos “encaixaremos” mais. “[...] “Temos duas saídas para este dilema, morrer ou mudar.”

A nova ciência da membrana mágica, em conjunto com os princípios da física quântica, oferece a explicação científica mais simples não apenas para a medicina alopática, mas também para a filosofia e prática da medicina complementar e da cura espiritual. (LIPTON, 2007:220)

Einstein revelou que não vivemos em um universo de objetos físicos separados por espaço vazio. O universo é um ser completo, dinâmico e indivisível no qual energia e matéria estão tão intimamente ligadas que não se pode considerá-las elementos independentes. (LIPTON,2007:64)

“A mecânica da nova ciência revelou nossa essência espiritual e nossa imortalidade.” A ciência o levou à espiritualidade, pois suas descobertas mostraram a existência de um [...] “elo entre ciência a espiritualidade”. Ele indica a reunião das duas novamente [...] “para termos um mundo melhor.” Enfatiza, sermos todos [...] “um único ser que faz parte de um grande universo/Deus.” Então como as células alteram seu comportamento de acordo com o ambiente, [...] “cada proteína em nosso organismo é um complemento físico-eletromagnético de algo no ambiente.” As células se agrupam, aumentando a consciência do meio ambiente, tendo assim melhor chances de sobreviver. (LIPTON, 2007)

Toledo (2013) fala sobre a citação de Szyf: O determinismo genético é combatido pela relação entre o ambiente e o genoma, isto é a ideia de que nascemos com um gene e ele irá ditar nosso caminho é equivocada. Que devemos cuidar de nossas escolhas. Que os pais, a sociedade e formuladores de políticas públicas interferem nelas. (SZYF, 2013)

Além do diretor científico da FAPESP, também participou da abertura do evento o diretor de Ciência e Tecnologia da Natura, Victor Fernandes. “Estamos aqui tentando entender qual é a interface científica entre três ciências muito relevantes: Neurociência Comportamental, Psicologia Positiva e Epigenética. O objetivo é entender como o comportamento e o cotidiano influenciam o comportamento biológico e, em cima disso, buscar oportunidades de fomento à ciência e à inovação”, destacou. (TOLEDO, SZYF 2013)

Limite e Inteligência

Estamos criando uma crise que se expande à medida que poluímos o ecossistema. Somos preparados para reagir às ameaças que nos circundam, mas não às subliminares, às que se aproximam lentamente, destruindo a fauna e a flora do planeta, ao ensopado químico no ar e nos alimentos, e ao aquecimento global. Nosso cérebro está sendo logrado todo o tempo.

Como diz Daniel Gilbert, psicólogo de Harvard: “Os cientistas lamentam o fato de o aquecimento global estar acontecendo tão rápido, mas a verdade é que não está acontecendo rápido o bastante. Como mal notamos as mudanças que ocorrem gradualmente, aceitamos coisas que não permitiríamos caso acontecessem de uma hora para a outra. A impureza de nosso ar, da água e

dos alimentos aumentou drasticamente durante nosso tempo de vida, mas veio ocorrendo um dia atrás do outro, transformando nosso mundo em um pesadelo ecológico que nossos avós jamais teriam tolerado." (GOLEMAN, 2009:35)

A capacidade singularmente humana de adaptarmos nosso estilo de vida a praticamente qualquer um dos extremos do clima e da geologia que a Terra oferece certamente é um tipo de inteligência.² Qualquer tipo de reconhecimento de padrões, sugere Gardner, pode ter suas raízes no ato primal de entender como a natureza opera, como, por exemplo, classificar o que ocorre em que agrupamento natural. Esses talentos foram demonstrados por todas as culturas na adaptação ao meio específico em que viviam. (GOLEMAN, 2009:38)

A expressão contemporânea de inteligência ecológica amplia a capacidade do naturalista indígena de categorizar e reconhecer padrões para ciências como química, física e ecologia (entre muitas outras), aplicando a perspectiva dessas disciplinas a sistemas dinâmicos sempre que eles operem em qualquer escala, da molecular à global. Esse conhecimento do funcionamento das coisas e da natureza inclui o reconhecimento e a compreensão das inúmeras formas de interação entre os sistemas humanos e os sistemas naturais, ou o que considero inteligência ecológica. Somente uma sensibilidade abrangente como essa pode nos permitir enxergar as interconexões entre nossas ações e seus impactos ocultos no planeta em nossa saúde e em nossos sistemas sociais. (GOLEMAN, 2009:39)

A inteligência social e emocional, nos fazem ser solidários com o outro, enquanto a "inteligência ecológica amplia essa capacidade a todos os sistemas naturais". Somos tomados de motivação, após uma análise racional das causas, para ajudar o planeta quando o vimos sofrer.

"A mesma árvore que comove alguém a ponto de fazê-lo chorar de alegria é, aos outros de outra pessoa, apenas uma coisa verde no meio do caminho", escreveu o poeta William Blake, há dois séculos. "Há quem veja a natureza como algo demasiadamente ridículo, uma deformidade, e há quem mal a enxergue. Mas, aos olhos de um homem de imaginação, a Natureza é a Imaginação em si. O homem se vê como é." (GOLEMAN, 2009:40)

Precisamos desenvolver uma inteligência ecológica, reunindo dados precisos para orientar as nossas ações, que nos fará perceber as mudanças climáticas, e suas consequências para a natureza, a destruição de aquíferos, o extermínio de animais e das florestas, já que estamos destruindo aos poucos o planeta. E isso é irreversível. Temos uma versátil ferramenta, o neocórtex, que evoluiu, e pode nos levar a pensar no que estamos fazendo e "compensar a fraqueza de nossas maneiras pré-programadas." Os ecossistemas da terra, tem um limite para suportar até se degradarem e entrarem em colapso, assim como nossos organismos, que vão acumulando compostos estranhos até se transformarem em doenças. O avanço da ciência nos mostrará, no século XXI, as doenças que a química industrial do século XX nos trouxe. "Temos de parar de falar que é preciso curar a Terra", observa McCollum. "A Terra não recisa de cura. Nós, sim." (GOLEMAN, 2009)

Neurociência

Cada indivíduo tem uma experiência de vida e interage com o seu ambiente de maneira diferente. Seja por muito, ou por pouco tempo, os ambientes interferem em nossas sensações, provocam emoções e alteram nosso comportamento, positiva ou negativamente. Pesquisas recentes em neuroarquitetura mostram as reações do nosso cérebro, quando usam um ambiente, e por isso, arquitetos e urbanistas vem buscando nela, caminhos para repensar antigas soluções. (PAIVA, 2018)

Nosso cérebro é uma máquina complexa. “Exames de neuroimagem comprovam que características físicas dos espaços ao nosso redor afetam o funcionamento do cérebro humano.” Arquitetos já vem estudando esse assunto há algum tempo. Existem projetos em hospitais, no Reino Unido, que são exemplos de que funcionam, gerando bem estar e recuperação. Os pacientes tem mostrado melhoras e recuperação mais rápida. Envolvendo pressão mais baixa, tratamentos com menos anestésicos e analgésicos e menos dores. (PAIVA, 2016)

As cidades vem causando estresse, principalmente pela falta de segurança, distanciamento de parques, trânsito e falta de sinalização. Não, que as pessoas tenham medo de andar na rua, mas neuroimagens acusam estímulos que ativam a amígdala, região do cérebro “responsável pelo processamento do medo.” E enquanto uma área do cérebro está ativada, as outras não têm um bom desempenho. E hormônios como cortisol e adrenalina são liberados. “O homem ainda não está adaptado à vida das grandes cidades.” A civilização é recente, como já sabemos e 95% da nossa existência foi vivida na natureza, “num mundo colorido de verde, com sons suaves de pássaros e riachos, com formas orgânicas, sem muros e sem a frieza dos centros urbanos.” Nossa vida nas cidades, necessita de gestão que promova, “construções menores e menos opressivas e com mais foco na qualidade do que na velocidade das tarefas do dia a dia.” E, nós habitantes, precisamos encontrar o equilíbrio entre uma vida mais saudável e a selva de pedra em que vivemos. (PAIVA, 2016)

A neurociência vem estudando as emoções com mais profundidade do que já havia estudado em psicologia da arquitetura e prova que os ambientes construídos podem “gerar emoções que afetam nosso estado mental e físico, impactando diretamente na tomada de decisão, na criatividade, na atenção, na socialização, na memória, no bem estar e na felicidade.” As emoções são processadas no cérebro e ajudam a regulação biológica. Nosso cérebro utiliza as informações que recebe dos sentidos para elaborá-las. E emoções diferentes podem ser causadas pelo mesmo projeto em diferentes pessoas. O arquiteto precisa conhecer os usuários para elaborar um projeto adequado, então deve observar os efeitos obtidos com a permanência dos usuários nos edifícios. Devemos lembrar que o neuroarquiteto, com conhecimento profundo de neurociência e comportamento, deve cumprir seu papel ético e atender o cliente e os usuários, no caso de projetos comerciais e corporativos, ao mesmo tempo, proporcionando qualidade de vida. Caso o cliente não se interesse, por pelo bem estar dos usuários, para obter maiores ganhos, deve ser instruído pelo arquiteto sobre as questões éticas. É um dilema para os neuroarquitetos, que devem sempre projetar para que os usuários tenham bem estar físico e psicológico. (PAIVA, MENEZES, 2018).

Sempre que procuramos relaxar, acabamos procurando um lugar perto da natureza. Nosso cérebro está programado para procurar pela natureza. “A vida em centros urbanos é recente e nosso cérebro não está adaptado a ela. Sendo assim, psicólogos e neurocientistas já pesquisam há alguns anos quais os benefícios que o contato com a natureza pode trazer.” Questionam se, ansiedade, síndrome do pânico e depressão não poderiam ser evitadas ou até tratadas, sem medicação. Somente com o contato com a natureza. (PAIVA, 2018)

O contato com a natureza potencializa tratamentos médicos, tem sido estudado e aplicado, em função das pesquisas. Tratamento de doenças ligadas ao estresse e autoimunidade, tem sido observadas enquanto tratadas, quando se relacionam com ambientes ligados à natureza, e a eficácia é maior porque as defesas aumentam. (SALINGAROS, 2015)

“Biofilia não é mística, mas bastante específica e verificável pelos métodos científicos atuais.” (SALINGAROS, 2015:24)

Importância da natureza

Filipi Boni (2019) nos diz que vivemos 90% do nosso tempo dentro de espaços fechados, devemos integrar o design biofílico aos projetos, porque teremos bem estar, produtividade e lucro. Já que “99% desenvolvimento biológico é uma resposta direta das forças da natureza – gravidade, luz, ar, plantas, animais – e muito pouco de fontes artificiais como construções ou a tecnologia.



Se toda nossa evolução humana representasse 24 horas, poderíamos dizer que:

- Nossa biologia conviveu com cidades por apenas 43 minutos.
- Nossa biologia se beneficiou da fartura de alimentos por apenas 3 minutos.
- Nossa biologia conviveu com a eletricidade por apenas 1 minuto e meio.
- Descobrimos as horas por meio de um relógio de pulso (e não pela luz do sol) por apenas 40 segundos.

Percebe que todo o restante da nossa evolução aconteceu antes das nossas primeiras invenções humanas? Nossa capacidade de respirar, enxergar, perceber espaço, o desenvolvimento das nossas funções corporais, todas surgiram do contato direto com a natureza. (BONI, 2019)

Desse modo a importância da natureza não nos permite ignorá-la. Principalmente por causa dos benefícios que ela traz para a saúde, relacionamento humano e as ligações emocionais; trazendo motivação, criatividade, menos estresse e ansiedade, maior conforto, satisfação e melhora da pressão arterial. Ganhamos física e psicologicamente, já que podemos desenvolver melhores habilidades, “maior atenção e concentração, melhor interação social e menos hostilidade e agressividade.” É necessário a integração entre cliente, usuários e arquiteto, e sua boa análise, para obter-se um projeto completo; com melhor compreensão das possibilidades sustentáveis para chegar a um resultado completo de necessidades e possibilidades arquitetônicas. (BONI, 2019)

As plantas também podem contribuir para a remoção de poluentes, desde que escolhidas adequadamente, fenômeno chamado de biofiltração. Solução “mais barata e mais fácil do que a instalação de sistemas de ventilação, dependendo do caso.” (BONI, MEIRA, NIRI para AMERICAN CHEMICAL SOCIETY, 2019)

Neurobiologia vegetal

“Gostamos de nos considerar o topo da evolução, essa é a nossa natureza”. Afirmou Baluska (2014), pesquisador da Universidade de Bonn, na Alemanha, um dos nomes mais importantes em todo o mundo no estudo de neurobiologia vegetal. Disse também que nossa civilização não se sustenta sem os vegetais. Se todos nós, animais desaparecêssemos, as plantas sobreviveriam. Num trabalho com mais quatro colegas em 2007, quis enfatizar o estudo de sistemas vegetais extremamente refinados,

dizendo que as plantas dispõem de ferramentas biológicas que lhes permitem resolver problemas. “Uma capacidade chamada por ele de inteligência.”

Em um seu livro *Communication in Plants – Neuronal aspects in plant life* (Comunicação em Plantas – Aspectos neuronais da vida das plantas, publicado em 2007 e sem tradução no Brasil), você afirma que as plantas “reconhecem outros organismos como bactérias, fungos, outras plantas, insetos, pássaros e animais que, provavelmente, incluem os humanos”. Isso quer dizer que elas têm consciência de si e do ambiente em que vivem? Ninguém sabe isso porque, como expliquei, ainda não é possível estudar esses assuntos com toda a liberdade. No entanto, a comunidade científica aceita que as plantas têm sistemas sensoriais que permitem que elas conheçam os vegetais ao redor, bactérias, insetos, animais e, sim, humanos. É muito provável que elas tenham a sua própria consciência e compreensão vegetal. Elas podem manipular insetos, animais e, talvez, os homens (por meio de aromas, formas, cores e substâncias que alteram a consciência) para o seu proveito. (LOIOLA, BALUSKA, VEJA, 2014)

Fala em inteligência, como a capacidade de resolver problemas porque as plantas resolvem os seus, todo o tempo, apesar de serem imóveis. Apesar da dificuldade de aceitarem termos como inteligência, cognição ou neurobiologia vegetal, que impedem obterem-se recursos de agências de fomento, hoje já se aceita comportamento, comunicação e sinalização. Elas têm suas próprias habilidades para ler o ambiente. “Isso requer memória, aprendizado, atenção e cognição.” Suas raízes buscam água e minerais no solo e são capazes de comunicar suas experiências, reconhecer-se e às outras raízes. Identifica plantas da sua família, de outras e tem comportamento coletivo. E têm memória (específica dos vegetais), o que é necessário para adaptarem-se aos ambientes e sobreviver. Dependemos das plantas para sobreviver, portanto devemos entender a comunicação entre as árvores. “Além disso, jamais seremos capazes de compreender a biosfera e a natureza humana sem ter um melhor conhecimento dos vegetais em toda a sua complexidade sensorial e neurobiológica.” Elas têm seu próprio sistema neuronal. As raízes e as flores são seus dois polos “e estão ligados não só por sistemas vasculares especializados em transporte de nutrientes, água e químicos, mas também por meio de sinais elétricos vegetais.” Não sabemos se sentem dor, mas que elas “sintetizam anestésicos, como etileno e éter, quando são feridas ou estão sob stress.”

Para qualquer organismo vivo é importante estar a par dos estragos sofridos e a dor é um sinal fundamental. Plantas são também sensíveis a todos os anestésicos e têm suas próprias versões de olhos, audição e olfato. Necessitam tudo isso para sobreviver na natureza. (LOIOLA, BALUSKA, VEJA, 2014)

Darwin foi o primeiro a falar sobre a inteligência das plantas, e é considerado “o ‘pai’ da neurobiologia vegetal.”

Falar em neurobiologia significa dizer que plantas fazem sinapses? Desde que Charles Darwin se interessou por plantas carnívoras, no fim do século XIX, sabemos que elas funcionam por meio de pulsos elétricos. Sabemos que há versões vegetais de neurotransmissores e receptores que integram e talvez ‘animem’ o corpo das plantas, da mesma forma que animam nosso corpo. Sinais elétricos controlam também a respiração e a fotossíntese em qualquer vegetal. Dados preliminares sugerem que esses sinais elétricos transmitidos por longas distâncias também controlam o tropismo nas raízes.

Como assim? Estamos estudando a endocitose, processo em que as células absorvem materiais através da membrana celular, o principal processo de comunicação sináptica neuronal em nossos cérebros. Encontramos processos muito semelhantes nas raízes. (LOIOLA, BALUSKA, VEJA, 2014)

Mudança

O design biofílico vem mudando o design de interior, tendo em vista proporcionar bem estar aos usuários dos escritórios, escolas, buscando trazer a natureza para dentro.

A principal estratégia é incorporar as características do mundo natural aos espaços construídos, como água, vegetação, luz natural e elementos como madeira e pedra, principalmente expostos. O uso de formas e silhuetas botânicas em vez de linhas retas é uma característica fundamental em projetos biofílicos, além de estabelecer relações visuais, por exemplo, entre luz e sombra. (STOUHI, 2020)

Sintonia

No site Paisagismo Brasil, vimos que: Uma nova consciência, mais intuitiva, da vazão ao contato do ser humano com as plantas, conversando com ela, ou abraçando uma árvore; pois elas transmitem “sensação de bem-estar e conforto”. Elas estão conosco em todas as ocasiões, desde a antiguidade. Algumas carregam simbolismo; outras comemoram conosco; outras utilizamos como proteção, parece que carregam magia, outras curam; enquanto outras “por outro lado, têm justamente na beleza exótica de suas flores a explicação, de como essa força energética atua positivamente no homem.”

Para os estudiosos da vida oculta das plantas, não há dúvida de que elas estão sempre afinadas com as vibrações dos homens e suas necessidades físicas e emocionais. Um exemplo prático disso seria o nascimento espontâneo de certas plantinhas em quintais e hortas. Os pesquisadores dizem que isso não acontece por acaso: quem mora ali pode estar precisando justamente da energia daquelas plantas.

Há até quem se arrisque a classificar as plantas segundo a energia que emanam. É o caso do pesquisador espanhol Matias Diego. Para ele, existem as plantas de atração ou verticais, que sugam energia através da copa, podendo retê-la em seus frutos, como o pinheiro. As plantas de rejeição são aquelas que recebem energia, mas a elimina para a terra, através de suas extremidades, como o chorão e o pé de café. Já as plantas de manutenção condensam toda a energia em suas folhas largas, como o antúrio e a bananeira. (CLARK, KOVACS, 2002)

Ele ainda diz que essa troca de energia entre os seres humanos e as plantas, é constante, que o humor das pessoas mudam quando em contato com as mesmas. "Mas é preciso haver uma intenção de quem utiliza a planta. Tudo depende do que cada um sente. Não existe energia boa ou má. As plantas são apenas seres abertos para contatos profundos." "A Ciência comprova: o mundo vegetal é sensível." (CLARK, KOVACS, 2002)

Aos mais incrédulos, vale lembrar que a ciência também se rendeu às forças energéticas dos vegetais. Foi na década de 60 que o mundo científico se abalou diante da experiência de um policial americano de nome Cleve Backster. Especialista em detecção de mentiras na polícia de Nova York, Backster, por puro acaso, decidiu ligar as folhas de uma dracena (*Dracaena massageana*) a um galvanômetro, aparelho que mede as oscilações das células nervosas do ser humano, causadas pela emoção. Primeiro ele jogou água no vaso da dracena, mas a planta não esboçou qualquer alteração. Na hora, ele pensou: "Se o homem que mente provoca saltos no galvanômetro, o que aconteceria com a planta que se sentisse ameaçada?" Em seguida, ele jogou no vaso uma xícara de café quente. Mais uma vez o gráfico nada acusou. Backster, então, imaginou queimar uma das folhas da dracena. E nesse exato momento, antes mesmo dele apanhar a caixa de fósforo para executar o planejado, o aparelho registrou uma forte oscilação. Bastou esta reação para o policial continuar suas pesquisas. E ele pôde, enfim, espalhar para o mundo que as plantas são capazes de "pensar". Na verdade, esta experiência provou que as plantas são seres vivos

cegos, surdos e mudos do ponto de vista humano, embora percebam e sintam de forma bem peculiar tudo o que se passa a sua volta. Esta experiência está registrada no maravilhoso livro "A vida Secreta das Plantas". (CLARK, KOVACS, 2002)

Benefício e Equilíbrio

As plantas ocupam todo solo do planeta, tanto na terra como nos oceanos e “são essenciais à cadeia alimentar.” Utilizam a clorofila para converter a luz do sol em nutrientes. “Consumem dióxido de carbono e liberam oxigênio.” Seu ciclo de vida é importante para toda vida. Quando se decompõem tornam o solo apto para as novas gerações de plantas. Fazem a umidade circular na atmosfera e amenizam o clima, participando do ciclo hídrico. Recebemos muito mais delas do lhes damos. E chegamos a um ponto que devemos restaurar o equilíbrio natural que afetamos com o desenvolvimento que já é quase catastrófico. O mais importante para os paisagistas é saber qual planta colocar em que ambiente. As plantas nos dão prazer, conforto, estimulam os sentidos, e nos suprem com alimentos, flores, folhagens e aromas. Suas características possibilitam uma diversidade de maneiras para fazermos composições. Conforme crescem dinamizam a paisagem. “As árvores nos proporcionam sombra, barram ventos fortes, limpam o ar poluído, amenizam as temperaturas e enquadram vistas.” As paisagens são alteradas pelos animais frequentemente, e principalmente pelo homem. O homem explora o planeta há muito tempo. Os paisagistas procuram um equilíbrio entre o homem e o ambiente. E a boa gestão de lagos às tundras, são essenciais para a saúde e biodiversidade dos planetas. E “nós nos beneficiamos imensamente da interação direta com o mundo natural e dos conhecimentos que a imponência natural e selvagem nos oferece.” Nos meios urbanos as paisagens são determinadas pela influência de “elementos sociais, culturais, econômicos e históricos”, baseando-se na topografia, vegetação, clima e materiais disponíveis do local. E os paisagistas vem identificando essas variáveis e utilizando para seus projetos há muito tempo. “A paisagem é onde tudo se integra.” E são construídas com arte e ciência. “Os paisagistas são pensadores holísticos que se destacam nos macrocenários.” Paisagistas vem “trabalhando na revitalização urbana, na elaboração de planos diretores, resolvendo perigos ambientais, projetando espaços esportivos e criando praças, os parques públicos e as ruas que utilizamos.” (WATERMAN, 2009)

“Quando sonhamos sós, é apenas um sonho, mas quando muitos sonham juntos, é o começo de uma nova realidade.” (WATERMAN, HUNDERTWASSER, 2009)

“O mundo está entrando numa fase na qual o paisagismo pode ser reconhecido como a mais abrangente das artes.” (WATERMAN, JELLICOE, 2009)

Jardins na história

“Acredita-se que o homem tenha começado a cultivar plantas por volta de dez mil anos atrás.” O propósito era produzir alimentos, remédios e mais tarde cosméticos. A estética e decoração vieram tempos depois.

São exemplos disso os jardins do antigo Egito, Oriente Médio, China, Grécia, Pérsia e também nos modelos europeus da renascença. Já no Brasil, o jardim considerado mais bonito é o Jardim Botânico do Rio de Janeiro, idealizado por Dom João VI, em 1808.

Vemos: jardins clássicos, franceses, italianos, ingleses, orientais, japoneses, indianos, colonial e contemporâneo. Cada um com suas características, seguindo a cultura do lugar. (TAGLIANI, 2018)

Plantas para casa

Plantas dão “toque de vida” à uma casa. De todos os tamanhos e formatos, nos encantam com seu “sopro da vibrante vida natural”, tanto numa área rural, como na cidade. “Contribuem para satisfazer nosso anseio por uma vida ao ar livre.” Necessitam de nós, e nos fazem conectar-nos com elas, obtendo um fascinante hobby. Mesmo sem ter tempo podemos cuidar delas, escolhendo as que não necessitam de cuidados tão frequentes. Isso nos fará desfrutar de sua companhia. Devemos obtê-las em lojas que trabalham com produtos de qualidade, para obtermos plantas com caules resistentes, folhagem vigorosas e botões e flores firmes e perfeitos. Fornecendo informações sobre o local em que serão colocadas, profissionais dessas lojas poderão informar quais se adaptarão. E cuidarão de embalá-las bem. Hoje temos plantas lindas e muito procuradas, que há bom tempo só eram encontradas em florestas tropicais. Seres vivos, que quando tiradas da natureza, necessitam de cuidados para obter o que necessitam. É errado pensar que são somente adornos. Devemos lembrar que são seres vivos e precisamos satisfazer suas necessidades para que sobrevivam. Precisam de luz para fazer a fotossíntese e nos fornecem oxigênio. Gostam de ambientes arejados, como nós. A temperatura deverá ser observada para que elas se adaptem ao local. Necessitam de água na medida necessária para cada uma e adubo, quando vierem de estufas, onde são adubadas regularmente. (KINGSLEY, 1998)

Paisagem em Interiores

O Plantscaping é forte tendência atualmente, imita o ambiente natural, utilizando plantas, “arte, design, psicologia ambiental e técnicas de cultivo.” Usado em escritórios. Edifícios e outros. Requer conhecimento sobre plantas e olhar artístico. Ele complementa e destaca um projeto arquitetônico, promovendo beleza aos ambientes, melhora da qualidade de vida e inspiração. Tem sido utilizado em áreas de trabalho, mas pode ser utilizado “em ambientes de recreação, comércio, aprendizagem, reflexão, cura e outros.” Aumenta a produtividade e criatividade das pessoas, como comprovaram pesquisadores clínicos na Europa e Estados Unidos. Torna os ambientes mais bonitos, acolhedores, estimulantes, aumentando o valor da propriedade e reforçando a marca de empresas que o adotam. “É preciso considerar o impacto das plantas em espaços empresariais e a experiência positiva dos seus usuários quando em contato com a vida natural!” As plantas reduzem a umidade, extraem excesso de calor, melhoram a acústica e a qualidade do ar dos ambientes, pois “quando bem nutridas e vívidas, elas contribuem para o bem estar geral das pessoas.” E podem dividir espaços e também criar pontos de interesse no projeto. (TAGLIANI, 2018)

Estilos

Casas são espaços arquitetônicos que recebem a marca dos seus moradores para se tornar um lar. O homem se apropria do espaço e reflete a sua personalidade, na escolha dos objetos que o compõem. A casa deve ter as características psicológicas e sociais dos que a habitam. Passa por mudanças, juntamente com os seus ocupantes. Toda reforma reflete alterações e estas denotam o fato de haver ligação entre o interno e o externo dos indivíduos. São extensões dos seus habitantes. A reestruturação que acompanha a necessidade de mudança, traz novas possibilidades. Comunica não verbalmente a personalidade dos moradores. A casa precisa de cuidados, como uma flor, uma pintura nova, um novo objeto, tudo em busca de conforto físico e psicológico dos moradores. Psicologicamente, o estilo comunica

ao grupo social do indivíduo, a sua posição perante o mundo. Agrupa itens que formam uma composição harmônica e caracterizam um período histórico. O tempo presente gera nostalgia pelo passado. O homem, se encasura cada vez mais nos dias de hoje, buscando sonhar com “uma indulgência ilusória que lhe ‘anestesia’ do conturbado mundo contemporâneo.” Esse fato já justifica a escolha do estilo, mas existem outros que também são relevantes. Existem basicamente, quatro tipos de estilo: clássico, moderno, étnico e contemporâneo; cada um com suas características e história no tempo e lugar. Os aspectos técnicos, estéticos e psicológicos devem ser considerados na criação de um projeto de Design de Interiores. Elementos que influenciam o design, que explorados o conduzem à projetos inovadores. A casa precisa ser tratada como nós mesmos, sendo reformada e redecorada sempre que necessário. Decoração tem a função de fazer com que os ambientes participem, física, social e psicologicamente da vida das pessoas que habitam numa casa, comunicando quem são ou quem querem aparentar ser. (CIANCIARDI, 2017)

Importância do Design de Interiores

“Cabe também aos estudiosos de todos os setores da construção civil entender o desenho de interiores como mais uma especialidade da área médica.” (CIANCIARDI, IPOG)

Arte

Existem dois tipos de paisagens, a natural (existente) e a humanizada (construída). Que além de razões econômicas, a paisagem é definida por uma necessidade estética, que não é luxo, mas sem o que a civilização perderia sua razão ética. Ao longo da história, vimos que a paisagem “corresponde à história dos ideais éticos e estéticos da época correspondente.” O surgimento da civilização caracteriza-se pela transformação da paisagem física, para a construída, estabelecendo “impacto da visão dos conceitos éticos de dos conceitos estéticos contidos na cultura de cada comunidade.” Disse ainda que o contato permanente com botânicos que o apoiavam no trabalho, o fez encontrar mais que a estética nas paisagens que criava, compreendeu a importância da valorização da flora, “[...] as necessidades ambientais de cada planta, as associações vegetais constituindo-se em conjuntos estética e biologicamente equilibrados.” “[...] entendo o paisagismo, como forma de manifestação artística.” (MAX, 2004)

O paisagismo cria beleza, enquanto como espaço está fundamentado em intenções estéticas. Estética é “a primeira função do paisagismo”, mas tem outras, e “traz a natureza para perto das pessoas.” Ainda diz que projetos de paisagismo possuem corpo e alma. Corpo, formado pelos elementos materiais. Alma que fala do simbolismo, significados e valores da história e da cultura de determinado lugar. Plantas oferecem possibilidades compositivas, nas flores, folhas, raízes, frutos, caules e galhos. Podemos ver cores, texturas e formas, mas também, aromas, sabores sons e movimento. Contrastes harmônicos são criados com composições que envolvem volume, cor e textura. Flores e folhas coloridas trazem impacto visual. “Espécies vegetais com folhagem, formas ou portes marcantes podem se tornar esculturas, desde que colocadas isoladamente, deixando-se vazios ao redor para sua completa visualização.” “[...]O paisagismo é a única expressão artística onde podem estar presentes os cinco sentidos do ser humano (visão, olfato, som, paladar e tato)” (ABBUD, 2010)

O homem molda seu território formando paisagens. Uma sucessão de intervenções coletivas e individuais ao longo do tempo, mostra a natureza sendo transformada,

dando origem à: “paisagens humanizadas”. A arquitetura, a literatura, a fotografia e a pintura, observam os valores simbólicos que a natureza adquiriu ao longo dos últimos séculos. A “apreciação da Paisagem e da Beleza natural” nos remete à espiritualidade, entretanto, “a forma como a apreciamos, ou mesmo a construímos, adquire um caráter concernente ao tempo em que vivemos”. Condições sociais, morais, filosóficas e econômicas, caminham ao longo do tempo com a arquitetura, natureza, paisagem e o jardim. Paisagens são construídas com os valores da época que vivemos. “Desde a pré-história, o valor mais constante dá-se com o mecanismo dos sentidos, seguindo percepções que estimulam emoções, com peculiaridades, distorções e variações mínimas ao longo dos séculos.” O jardim já foi considerado “um cenário criado pelo homem com finalidades específicas.” Atualmente o espaço é um conjunto ambiental disponível, que se relaciona com valores, naturais, psicológicos, sociais e etnológicos. “O Belo e a Natureza constitui um dos primeiros problemas postos à reflexão pelos filósofos, ao tratarem a evolução do conceito do belo.” E “Muitas paisagens e jardins foram retratadas pelos mestres da pintura.” Vemos que muitas vezes a Bela natureza transformada em jardim, serviu de inspiração para arquitetos, poetas e literatas. Informações sobre a intimidade do homem com o meio ambiente foram transmitidas através de pinturas, tapeçarias e painéis esculpidos em obras arquitetônicas. O jardim é criado à luz da crença de seu criador, visto que tem características intrínsecas, que não podem ser vivenciadas por outras pessoas. (VIEIRA, 2007)

Criando jardins, dentro e fora dos ambientes

Para criar um jardim, não necessitamos de plantas muito diferentes. Ele é um local de integração, não de meros adornos, e “busca resgatar o contato do homem com a natureza.” “Plantas são seres vivos e se comportam como tal.” Deve-se respeitar as exigências das plantas e para isto tentar recriar seu habitat em outro local, para facilitar a manutenção, economizar recursos, garantindo um bom desenvolvimento. É necessário darmos preferência às soluções ambientalmente sustentáveis. O meio natural tem um sistema perfeito e aprende-se com ele quando o respeitamos. Os principais itens a serem respeitados são: clima e temperatura, luminosidade, solo, adubação orgânica e mineral. Os projetos paisagísticos podem ser comuns ou até mesmo mais elaborados, para isto podemos observar vários tipos de possibilidades: barreira física, bordadura, carramanchões, cercas e muros, cercas vivas, escadas, espelhos d’água e lagos, forrações e gramados, isolados, jardineiras e canteiros, jardins de pedra, maciços, vasos, pergolados e treliças. E observam-se os tipos de plantas: arbustos, bromélias, herbáceas, palmenras, resteiras, suculentas e cactus, trepadeiras, escandentes, pendentes, entouceradas, epífitas, eretas, litófitas, anuais, bienais e perenes. Para utilizarmos plantas com flores, devemos observar que a maioria floresce na primavera, mas existem as que florescem uma vez na vida e as que florescem o ano todo. Isto nos possibilita criar projetos que tem efeitos diferentes o ano todo. É possível elaborar jardins com temas específicos, e atrativos, dependendo das plantas ornamentais que se utiliza. Algumas tem crescimento lento, outras, crescimento rápido. Há as que se desenvolvem em regiões frias, algumas até toleram geadas, outras nas quentes, secas ou úmidas e no litoral. Algumas se desenvolvem em locais de sombra e outras não. Algumas, com a poda mantêm seu aspecto original e há as que permitem poda criativa, fazendo desenhos. Algumas que se sentem melhor em ambientes internos e toleram luz difusa. Há as que possuem saliências cortantes ou perfurantes. Outras toleram a falta d’água ou excesso, e as que aguentam mudanças bruscas de temperatura. Umas tem efeitos curativos e outras são perigosas se ingeridas. “Cultivar jardins já não é apenas passatempo para

os amantes da flora, mas um prazer, fruto da conscientização ambiental do planeta, rumo a uma terra verde.” (VILAÇA, 2005)

Pesquisa

Realizada no Instagram e Whatsapp trouxe o resultado imaginado, pois, 99,95% escolheram a imagem com planta.



com castiçal



com planta

Fonte: Dados produzidos pelo autor (2020)

6. Conclusão

O resgate é necessário e urgente. Todos devem ter contato com plantas para manter o contato com a natureza, que a vida dentro dos ambientes nos poupa, quando optamos em não trazê-las para perto. Cuidar delas, nos dá prazer e tê-las por perto nos traz bem estar e saúde. Vimos que comprovadamente todos os seres humanos têm conexão com plantas, porque são a parte da natureza que nos alimenta, cura, estimula. Nosso cérebro reage positivamente porque está programado para estar com elas. Tudo se conecta na natureza, como vimos, então não poderia ser diferente. Temos visto uma nova consciência, mais intuitiva que nos aproxima das mesmas. Todas estão conosco em todo o tempo, sem que possamos pensar sequer em viver sem elas. Participam de todos os momentos, alegres ou tristes. Costumamos vê-las nas praças, ruas, prédios, sempre em lugares abertos e amplos, mas elas podem muito bem participar de nossos momentos dentro dos espaços que frequentamos. Em casa são seres vivos que embelezam. No trabalho tornam nosso dia mais prazeroso. Sabemos que em hospitais, escolas, shoppings; podemos ver estas maravilhas nos alegrando. Sabemos também que, nossa produtividade aumenta com a presença delas. Sendo assim resgatá-las em nossas vidas é realmente urgente. São companheiras, ainda mais agora, nestes tempos em que estamos vivendo muito mais dentro de casa. Muita coisa mais poderia ser dita, mas o simples fato de olhar para elas, traz uma sensação indescritível que não necessita de mais palavras. Nós Designers de interiores vimos trabalhando mais e mais, com estes seres mágicos que dão vida aos nossos projetos. Somos responsáveis por uma abordagem que promova cada vez mais a presença delas em nossos ambientes.

Referências

BONI, Filipe. https://www.ugreen.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Interiores-Sustenta%CC%81veis-www.ugreen.com_.br-Ed.00.pdf, 2018.

CIANCIARDI, Glaucus, IPOG. **O Design de Interiores como prática disruptiva da construção civil. pdf**

CLARK, Myrlan, KOVACS, Vera – Fonte de pesquisa Revista Casa Cláudia. http://www.paisagismobrasil.com.br/index.php?system=news&news_id=779&action=read, 2002.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência ecológica**. Rio de Janeiro: Elsevier Editora, 2009.

KINGSLEY, Rebeca. **Plantas para casa**. São Paulo: Livraria Nobel, 1998.

LIPTON, Bruce H. **A Biologia da Crença**. São Paulo: Butterfly Editora, 2007.

LOIOLA, Rita, BALUSKA, Frantisek. <https://veja.abril.com.br/ciencia/o-neurocientista-das-plantas/>, 2014.

MAX, Roberto Burle, TABACOW, José. **Arte & Paisagem: conferências escolhidas**. São Paulo: Studio Nobel, 2004.

PAIVA, Andréa de. <https://www.neuroau.com/post/os-limites-da-neuroarquitetura-um-novo-olhar-para-projetar>, 2018.

PAIVA, Andréa de. <https://www.infomoney.com.br/mercados/um-cerebro-doente-na-selva-de-pedras/>, 2016.

PAIVA, Andréa de. <https://www.neuroau.com/post/neuroarquitetura-e-o-papel-das-emoções>, 2016.

PAIVA, Andréa de, MENEZES, Fábio. <https://www.neuroau.com/post/para-quem-trabalha-o-neuroarquiteto>, 2018.

PAIVA, Andréa de. <https://www.neuroau.com/post/entendendo-a-biofilia>, 2016

SALINGAROS, Nikos. <https://www.terrapinbrightgreen.com/wp-content/uploads/2015/10/Biophilia-Healing-Environments-Salingaros-p.pdf>, 2015.

STOUHI, Dima. <https://www.archdaily.com.br/br/927908/os-beneficios-da-biofilia-para-a-arquitetura-e-os-espacos-interiores>, 2020.

SUSSMAN, Art. **Guia para o Planeta Terra**. São Paulo: Editora Cultrix, 2000.

TAGLIANI, Simone. <https://www.blogdaarquitetura.com/sabia-que-existem-diferentes-estilos-de-jardins-conheca-as-caracteristicas-de-cada-um-deles/>, 2018.

TAGLIANI, Simone. <https://www.blogdaarquitetura.com/o-que-e-plantscaping-e-como-inserir-plantas-em-interiores/>, 2018.

TIM, Waterman. **Fundamentos de paisagismo**. Porto Alegre: Bookman, 2011.

TOLEDO, Karina, SZYF, Moshe 2013), <http://agencia.fapesp.br/pioneiro-da-epigenetica-fala-sobre-relacao-entre-ambiente-e-genoma/16965/>, 2013.

VIEIRA, Maria Helena Merege. **O Jardim e a paisagem**. São Paulo: Annablume Editora, 2007.

VILAÇA, Juliana. **Plantas Tropicais**. São Paulo: Editora Nobel Ltda, 2005.

WILSON, Edward Osborne. **A Criação: Como salvar a vida na terra**. Tradução – LANDO, Isa Mara. São Paulo: Companhia das Letras, 2008.