

Benefícios das Plantas no Ambiente Doméstico: Uma Revisão Científica

Autores:

- Dra. Helena Costa, Instituto de Biociências, Universidade de São Paulo (USP)
- Dr. Marcos Lima, Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Data de Publicação: 09 de julho de 2024

Resumo

A crescente urbanização tem distanciado o ser humano do contato diário com a natureza, gerando impactos na saúde física e mental. Este artigo de revisão analisa evidências científicas que demonstram os benefícios de incorporar plantas em ambientes internos, como residências e escritórios. Estudos comprovam que a presença de plantas pode efetivamente reduzir os níveis de estresse, melhorar a qualidade do ar pela remoção de compostos orgânicos voláteis (COVs) e aumentar a produtividade e a capacidade de concentração. A análise se baseia em pesquisas de referência, incluindo estudos sobre a resposta fisiológica à interação com plantas e o relatório da NASA sobre fitorremediação. Os dados reforçam o valor terapêutico e funcional do design biofílico, sugerindo que a jardinagem de interiores é uma estratégia acessível e eficaz para promover a saúde e o bem-estar em ambientes construídos.

1. Introdução

O ser humano possui uma afinidade inata com a natureza, um conceito conhecido como "biofilia". No entanto, o estilo de vida moderno, predominantemente urbano e em espaços fechados, limita essa conexão essencial. Em resposta, a integração de elementos naturais em ambientes internos, ou design biofílico, tem ganhado destaque como uma abordagem para mitigar os efeitos negativos do distanciamento da natureza. O objetivo deste artigo é revisar e sintetizar as evidências científicas que validam os benefícios da presença de plantas em ambientes domésticos e de trabalho,

focando em três áreas principais: bem-estar psicológico, qualidade do ar e desempenho cognitivo.

2. Redução do Estresse e Melhora do Bem-Estar Psicológico

A interação com plantas de interior tem um efeito restaurador e calmante comprovado. Um estudo fundamental publicado pelo *Journal of Physiological Anthropology* demonstrou que a interação ativa com plantas (ex: cuidar ou reenvasar) pode suprimir a atividade do sistema nervoso simpático e reduzir a pressão arterial diastólica. Os participantes do estudo relataram sentir-se mais confortáveis e relaxados após a tarefa de jardinagem em comparação com uma tarefa cognitiva em um computador. Esses achados sugerem que o cuidado com plantas funciona como uma forma de meditação ativa, diminuindo a resposta fisiológica ao estresse. A simples presença visual de plantas também está associada à redução da ansiedade e à melhora do humor, servindo como um refúgio passivo contra a fadiga mental.

3. Melhora da Qualidade do Ar Interno (Fitorremediação)

A poluição do ar em ambientes internos é uma preocupação crescente para a saúde pública. Materiais de construção, móveis e produtos de limpeza podem liberar compostos orgânicos voláteis (COVs), como formaldeído, benzeno e tricloroetileno. Uma pesquisa pioneira realizada pela NASA (National Aeronautics and Space Administration) nos anos 80, o "Clean Air Study", revelou a notável capacidade de plantas comuns de filtrar essas toxinas do ar.

O estudo demonstrou que espécies como o Lírio da Paz (*Spathiphyllum 'Mauna Loa'*), a Espada-de-São-Jorge (*Sansevieria trifasciata*) e a Jiboia (*Epipremnum aureum*) são particularmente eficazes na absorção de COVs através de suas folhas e raízes, onde microrganismos no solo ajudam a metabolizar os poluentes. Esse processo, conhecido como fitorremediação, representa uma solução natural e de baixo custo para melhorar a qualidade do ar que respiramos em casa e no escritório.

4. Aumento da Produtividade e Foco

A presença de plantas também pode influenciar positivamente o desempenho cognitivo. A Teoria da Restauração da Atenção (Attention Restoration Theory) sugere que o contato com a natureza pode restaurar a capacidade de concentração após períodos de esforço mental intenso. Ambientes enriquecidos com plantas fornecem "fascinação suave", permitindo que a atenção direcionada descanse e se recupere. Estudos realizados em ambientes de escritório mostraram que funcionários em espaços com plantas relatam maior satisfação no trabalho, maior capacidade de

concentração e apresentam níveis mais altos de produtividade em comparação com aqueles em ambientes sem vegetação.

5. Conclusão

As evidências científicas analisadas nesta revisão demonstram de forma consistente que a incorporação de plantas em ambientes domésticos e de trabalho oferece múltiplos benefícios. Elas atuam como purificadores de ar naturais, redutores de estresse fisiológico e psicológico, e potencializadores da função cognitiva. A jardinagem de interiores transcende a mera decoração, revelando-se uma ferramenta prática e acessível para a promoção da saúde humana e a criação de espaços mais saudáveis, agradáveis e produtivos. Incentivar a presença de plantas em ambientes construídos é, portanto, um investimento direto no bem-estar e na qualidade de vida.

Referências

1. Park, S.-H., & Mattson, R. H. (2009). Therapeutic influences of plants in hospital rooms on surgical recovery. *Journal of Physiological Anthropology*, 28(2), 79-85.
2. Wolverton, B. C., Johnson, A., & Bounds, K. (1989). *Interior landscape plants for indoor air pollution abatement*. NASA-TM-101766.
3. Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
4. Raanaas, R. K., Evensen, K. H., Rich, D., Sjøstrøm, G., & Patil, G. (2011). Benefits of indoor plants on attention capacity in an office setting. *Journal of Environmental Psychology*, 31(1), 99-105.