UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ
***CAMPUS* DE CAMPO MOURÃO**
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA EDUCAÇÃO

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO INTERDISCIPLINAR SOCIEDADE E DESENVOLVIMENTO - PPGSeD

DEBORA MARESSA DA SILVA

AS FLORES NÃO FALAM, ELAS SE COMUNICAM: PRÁTICAS DE JARDINAGEM DOMÉSTICA E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

CAMPO MOURÃO - PR
2026

DEBORA MARESSA DA SILVA

AS FLORES NÃO FALAM, ELAS SE COMUNICAM: PRÁTICAS DE JARDINAGEM DOMÉSTICA E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD) da Universidade Estadual do Paraná (Unespar), como requisito parcial para obtenção do título de Mestra em Sociedade e Desenvolvimento.

Linha de Pesquisa: Formação Humana, Política pública e produção do espaço.

Orientador: Prof. Dr. Adilson Anacleto.

CAMPO MOURÃO - PR
2026

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Bibliotecas da UNESPAR e
Núcleo de Tecnologia de Informação da UNESPAR, com Créditos para o ICMC/USP
e dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Silva, Debora Maressa da
AS FLORES NÃO FALAM, ELAS SE COMUNICAM: PRÁTICAS DE JARDINAGEM DOMÉSTICA E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA / Debora Maressa da Silva. -- Campo Mourão-PR,2026.
144 f.: il.

Orientador: Adilson Anacleto.
Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação Mestrado Acadêmico Interdisciplinar: "Sociedade e Desenvolvimento") -- Universidade Estadual do Paraná, 2026.

1. Interdisciplinaridade. 2. Bem-estar. 3. Cultivo de flores. 4. Qualidade de Vida. 5. Desenvolvimento Humano.. I - Anacleto, Adilson (orient). II - Título.

DEBORA MARESSA DA SILVA

AS FLORES NÃO FALAM, ELAS SE COMUNICAM: PRÁTICAS DE JARDINAGEM DOMÉSTICA E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Adilson Anacleto (Orientador)

Prof.ª Dr.ª Rubya Vieira de Mello Campos (Unespar)

Documento assinado digitalmente
gov.br PRISCILA LUCIENE SANTOS DE LIMA
Data: 11/05/2026 11:09:23-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof.ª Dr.ª Priscila Luciene Santos de Lima (UNESPAR)

Prof. Dr. Carlos Alexandre Molena Fernandes (Unespar)

Data de Aprovação

29/04/2026

Campo Mourão - PR

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais, Severino Cirilo da Silva e Rosa Maria do Carmo Silva, cujos ensinamentos são as raízes que sustentam meu crescimento.

À minha irmã, Raquel Quézia da Silva, e ao meu filho, Daniel Victor Silva Bonfim, razões de todo o meu esforço e fontes de alegria inesgotável.

Dedico esta pesquisa, ainda, a todos aqueles que encontram na natureza e no cuidado com a vida uma forma de equilíbrio e bem-estar, acreditando que o ato de cuidar é o que nos permite florescer.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela força e saúde para concluir este ciclo.

Ao meu orientador, **Prof. Dr. Adilson Anacleto**, pela orientação precisa, pela confiança depositada neste tema e por compartilhar seu conhecimento com tanta generosidade.

À Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR) e ao Programa de Pós-Graduação em Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD), pela oportunidade de qualificação e pelo suporte acadêmico.

Aos professores do mestrado, cujas contribuições nas disciplinas foram fundamentais para o amadurecimento desta dissertação.

A todos os participantes da pesquisa, que abriram suas portas e compartilharam suas experiências com a jardinagem, tornando este estudo possível.

Aos meus colegas de turma e amigos, pelas trocas de ideias e pelo incentivo mútuo.

À minha família, em especial aos meus pais, irmã e meu filho, Daniel Victor, pelo incentivo e apoio incondicional e por serem meu porto seguro.

"Meu jardim é minha obra mais bela.
Talvez eu deva às flores o fato de ter
me tornado pintor."

(Claude Monet)

SILVA, Debora Maressa da. **As flores não falam, elas se comunicam: práticas de jardinagem doméstica e suas influências na qualidade de vida.** 144f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento, Universidade Estadual do Paraná, *Campus* de Campo Mourão, Campo Mourão, 2026.

RESUMO

A presença das flores no cotidiano da humanidade possui registros desde o século V a.C., estando historicamente associada ao paisagismo, à ornamentação e à expressão de afeto. Nas últimas décadas, o cultivo de flores passou a ser reconhecido também pelos benefícios psicológicos, sociais e ambientais, contribuindo para a promoção da qualidade de vida. Desenvolvida no âmbito do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Sociedade e Desenvolvimento, na Área de Concentração Sociedade e Desenvolvimento e vinculada à Linha de Pesquisa Formação Humana, Política Pública e Produção do Espaço, esta pesquisa investigou as influências da jardinagem doméstica no bem-estar, considerando a formação humana e as relações entre os sujeitos e seus espaços de vivência. O objetivo geral consistiu em analisar as percepções de adultos e crianças sobre a prática do cultivo de flores e seus efeitos na autorregulação emocional e na melhoria do ambiente cotidiano. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva, com abordagem quali-quantitativa. A coleta de dados envolveu a aplicação de questionários a adultos e a realização de uma intervenção pedagógica com 21 estudantes do ensino fundamental, por meio do plantio de girassóis e petúnias. Os dados foram analisados mediante triangulação. Os resultados evidenciaram que, entre os adultos, a jardinagem favorece a redução da ansiedade, o relaxamento e a sensação de bem-estar. Entre as crianças, a experiência estimulou o interesse pelo cultivo, a responsabilidade, o cuidado com o ambiente e o fortalecimento dos vínculos familiares. Conclui-se que o cultivo doméstico de flores constitui uma estratégia de promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida, favorecendo a formação humana e relações mais sensíveis entre os indivíduos e seus espaços de convivência.

Palavras-chave: Interdisciplinaridade, Bem-estar, Cultivo de flores, Qualidade de Vida, Desenvolvimento Humano.

SILVA, Debora Maressa da. **Flowers don't talk, they communicate: domestic gardening practices and their influences on quality of life**. 144f. Dissertation (Master's Degree) – Interdisciplinary Graduate Program in Society and Development, State University of Paraná, Campo Mourão Campus, Campo Mourão, 2026.

ABSTRACT

The presence of flowers in human daily life has been documented since the 5th century BC, historically associated with landscaping, ornamentation, and expressions of affection. In recent decades, flower cultivation has also been recognized for its psychological, social, and environmental benefits, contributing to the promotion of quality of life. Conducted within the Interdisciplinary Graduate Program in Society and Development, in the Area of Concentration: Society and Development, and linked to the Research Line: Human Development, Public Policy, and the Production of Space, this study investigated the influence of home gardening on well-being, considering human development and the relationships between individuals and their living environments. The main objective was to analyze the perceptions of adults and children regarding flower cultivation and its effects on emotional self-regulation and the improvement of everyday living environments. Methodologically, this exploratory and descriptive study adopted a mixed-methods approach. Data collection involved questionnaires administered to adults and a pedagogical intervention with 21 elementary school students through the planting of sunflowers and petunias. The data were analyzed using triangulation. The findings showed that, among adults, gardening contributes to reducing anxiety, promoting relaxation, and enhancing the sense of well-being. Among children, the experience stimulated interest in gardening, responsibility, environmental awareness, and the strengthening of family bonds. It is concluded that home flower cultivation constitutes an effective strategy for promoting health, well-being, and quality of life while fostering human development and encouraging more meaningful relationships between individuals and their living spaces.

Keywords: Interdisciplinarity; Well-being; Flower Cultivation; Quality of Life; Human Development.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 12

1.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS 15

2 RELAÇÕES ENTRE CONDIÇÕES SOCIOECONÔMICAS E O HÁBITO DE CULTIVAR FLORES OU A PRÁTICA DA JARDINAGEM 19

2.1 CULTIVO DE FLORES OU JARDINS: UMA VISÃO GERAL E SUA RELAÇÃO COM O CONTEXTO SOCIOECONÔMICA 19

2.2 INFLUÊNCIA DA RENDA NA PRÁTICA DE JARDINAGEM E CULTIVO DE FLORES OU JARDINS.. 22

2.3 JARDINAGEM DOMÉSTICA COMO PRÁTICA EDUCATIVA E INTERDISCIPLINAR: PERSPECTIVAS SOCIAIS, TERAPÊUTICAS E AMBIENTAIS 24

2.4 FATORES SOCIOECONÔMICOS COMO MOTIVADORES DO HÁBITO DE CULTIVAR FLORES OU JARDINS 27

2.5 A JARDINAGEM COMO FORMA DE TERAPIA E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR MENTAL 29

2.6 MOTIVAÇÕES CULTURAIS E TRADICIONAIS PARA O CULTIVO DE JARDINS E FLORES 30

2.7 OS SIGNIFICADOS SOCIAIS E SIMBÓLICOS ASSOCIADOS ÀS FLORES 32

2.8 ASPECTOS PSICOLÓGICOS E EMOCIONAIS ENVOLVIDOS NO CULTIVO DE FLORES 34

2.9 IMPACTOS DO CULTIVO DE JARDINS E FLORES NA QUALIDADE DE VIDA 37

2.10 SENTIMENTOS DE BEM-ESTAR E REALIZAÇÃO PESSOAL NO CULTIVO DE JARDINS 39

2.11 IMPACTO DO CULTIVO DE JARDINS NA REDUÇÃO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE 40

2.12 O SENTIMENTO DE COMUNIDADE E AS INTERAÇÕES SOCIAIS ATRAVÉS DA JARDINAGEM. 41

2.13 EFEITOS PSICOSSOCIAIS E DE BEM-ESTAR DO CULTIVO DE FLORES 44

2.14 IMPACTOS DO CULTIVO DE FLORES NA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DAS PESSOAS 45

2.15 INFLUÊNCIA DO CULTIVO DE FLORES NAS RELAÇÕES SOCIAIS E NO SENSO DE COMUNIDADE 47

2.16 CONTRIBUIÇÕES DO CULTIVO DE FLORES PARA O SENTIMENTO DE REALIZAÇÃO E PROPÓSITO 49

3 AS FLORES NÃO FALAM, ELAS SE COMUNICAM: PRÁTICAS DE JARDINAGEM DOMÉSTICA E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA 52

3.1 INTRODUÇÃO 52

3.2 METODOLOGIA 54

3.3 RESULTADOS 56

3.3.1 A JARDINAGEM COMO FORMA DE TERAPIA E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR MENTAL 72

3.3.2 MOTIVAÇÕES CULTURAIS E TRADICIONAIS PARA O CULTIVO DE JARDINS E FLORES 75

3.3.3 OS SIGNIFICADOS SOCIAIS E SIMBÓLICOS ASSOCIADOS ÀS FLORES 78

3.3.4 Percepções sobre bem-estar, saúde mental e qualidade de vida 80
3.3.5 Impactos psicossociais da jardinagem na rotina e no autocuidado 83
3.3.6 Dimensões sociais da prática da jardinagem doméstica 85
3.4 Discussão 87

4 FLORES E EDUCAÇÃO: EXPERIÊNCIAS DE CRIANÇAS E PAIS NO CULTIVO E SUAS RELAÇÕES COM A QUALIDADE DE VIDA 94

4.1 Introdução 94

4.2 Metodologia 96

4.3 Resultados 98

4.3.1 Resultados do Diário do Girassol 98
4.3.2 Análise do questionário 110
4.4 Considerações finais 112

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS: CULTIVO DE FLORES, QUALIDADE DE VIDA E INTERDISCIPLINARIDADE 115

REFERÊNCIAS 121

APÊNDICES 130

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – TEMPO SEMANAL DEDICADO À JARDINAGEM DOMÉSTICA, SEGUNDO O GÊNERO.61
TABELA 2 – TEMPO SEMANAL DEDICADO À JARDINAGEM DOMÉSTICA, SEGUNDO ESTADO CIVIL. 62
TABELA 3 – TEMPO SEMANAL DEDICADO À JARDINAGEM DOMÉSTICA, SEGUNDO ESCOLARIDADE. 62
TABELA 4 – TEMPO SEMANAL DEDICADO À JARDINAGEM DOMÉSTICA, SEGUNDO FAIXA ETÁRIA. 63
TABELA 5 – TEMPO SEMANAL DEDICADO À JARDINAGEM DOMÉSTICA, SEGUNDO FAIXA DE RENDA. 65
TABELA 6 – TEMPO SEMANAL DEDICADO À JARDINAGEM DOMÉSTICA, SEGUNDO COR/RAÇA. 66
TABELA 7 – SIGNIFICADOS ATRIBUÍDOS AO CULTIVO DE FLORES E JARDINAGEM DOMÉSTICA EM RELAÇÃO À QUALIDADE DE VIDA. 70
TABELA 8 – PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS NA ATIVIDADE. 99
TABELA 9 – O QUE MAIS GOSTEI DE VER NO MEU GIRASSOL. 100
TABELA 10 – O QUE APRENDI COM ESSE CUIDADO. 100
TABELA 11 – ANÁLISE DOS DESENHOS DAS CRIANÇAS. 101
TABELA 12 – PRESENÇA DE PLANTAS NAS RESIDÊNCIAS DAS CRIANÇAS. 102
TABELA 13 – PARTICIPAÇÃO DAS CRIANÇAS NO CUIDADO COM AS PLANTAS. 103
TABELA 14 – RESPONSÁVEIS PELO CUIDADO DAS PLANTAS NA RESIDÊNCIA. 104
TABELA 15 – SENTIMENTOS DAS CRIANÇAS EM RELAÇÃO ÀS PLANTAS. 105
TABELA 16 – ATIVIDADES PREFERIDAS NO CUIDADO COM AS PLANTAS. 105
TABELA 17 – PARTICIPAÇÃO NO CULTIVO DA PETÚNIA. 106
TABELA 18 – PERCEPÇÃO DAS CRIANÇAS AO OBSERVAR O CRESCIMENTO DA PETÚNIA. 107
TABELA 19 – PERCEPÇÃO DOS PAIS SOBRE MUDANÇAS NA ROTINA APÓS A CHEGADA DA PETÚNIA. 108
TABELA 20 – TIPOS DE MUDANÇAS OBSERVADAS NO COMPORTAMENTO DOS ALUNOS. 109

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – NUVEM DE PALAVRAS SOBRE O CULTIVO DE FLORES E JARDINAGEM DOMÉSTICA NA PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA. 69

1 INTRODUÇÃO

A relação entre o ser humano e as flores é uma constante histórica, simbólica e afetiva, presente em diversas culturas e períodos. Desde a Antiguidade, jardins e plantas ornamentais foram cultivados não apenas por sua utilidade, mas como expressão de beleza, espiritualidade, vínculo com o sagrado e desejo de harmonia com a natureza. Na Europa, o cultivo de flores consolidou-se durante a Idade Moderna, assumindo valor estético e social nos espaços domésticos e palacianos, difundindo-se posteriormente para outras regiões do mundo (Barbieri e Stumpf, 2005). No Brasil, essas práticas adquiriram significados próprios, incorporando-se ao cotidiano urbano e rural, refletindo hábitos culturais e modos de viver que dialogam com a natureza de maneira afetiva e simbólica (Dourado, 2004).

Nas últimas décadas, o processo de urbanização acelerado e a intensificação das rotinas de trabalho têm reduzido as possibilidades de contato cotidiano com o ambiente natural. Nesse cenário, os jardins domésticos passaram a exercer um papel renovado: mais do que embelezar o lar, representam estratégias de equilíbrio emocional, introspecção e resistência sensível ao ritmo da vida moderna (Chierrito-Arruda *et. al.*, 2024). O cultivo de flores e plantas em espaços residenciais, seja em quintais, varandas ou vasos compactos, tornou-se uma prática acessível e significativa, promovendo bem-estar e senso de pertencimento. Estimula-se, assim, uma reconexão com os ciclos naturais da vida vegetal e com valores como paciência, cuidado e contemplação.

Estudos contemporâneos sugerem benefícios associados à jardinagem doméstica, em especial Soga et al. (2017) destacam que o envolvimento com o solo, as plantas e o ambiente favorecem a saúde física, por meio da exposição ao sol e da realização de atividades leves. Tais práticas também se revelam espaços de convivência e aprendizado, promovendo interações familiares, reforçando vínculos comunitários e despertando a consciência ambiental. Haviland-Jones et al. (2005) observaram que estímulos sensoriais proporcionados por flores, como cor, textura e aroma, ativam reações positivas no cérebro humano, contribuindo para um estilo de vida mais saudável e integrado. Essa conexão sensorial reforça a sensação de bem-estar e oferece uma importante dimensão educativa, ao estimular o desenvolvimento sensorial e a reflexão sobre a relação humano-ambiente.

Apesar dos avanços da literatura na análise dos benefícios da jardinagem, persistem lacunas importantes quando se observa a realidade de cidades brasileiras de médio porte. A maioria dos estudos concentra-se em contextos urbanos densos ou rurais, deixando em segundo plano os territórios intermediários, onde tradições agrícolas e urbanização coexistem.

O impacto dessa prática no bem-estar individual e coletivo pode variar conforme o contexto socioeconômico e cultural, o que ressalta a necessidade de estudos que considerem as particularidades locais e educativas. Diante da escassez de pesquisas sobre essa temática em cidades de médio porte no Brasil, este estudo teve como objetivo investigar se o cultivo de flores e jardins em ambientes domésticos influencia na qualidade de vida das pessoas, considerando dimensões culturais, psicológicas e emocionais.

A partir dessa indagação, objetivou-se também, de forma mais específica, analisar como essa prática se manifesta, buscando compreender suas motivações, seus significados e seus possíveis efeitos sobre o bem-estar individual e coletivo. As dimensões investigadas abarcam os aspectos históricos e culturais da prática, os fatores emocionais e terapêuticos, as escolhas e preferências práticas, bem como as relações sociais associadas ao cultivo.

A escolha da temática se baseia nas questões pessoais da pesquisadora no que tange, além de ser praticante da atividade, como pesquisadora compreender como em um mundo marcado pela fragmentação e desconexão com o ambiente natural, a atividade permite revelar dimensões humanas que resistem ao apagamento afetivo e sensorial da vida urbana.

A pesquisa, em consonância com sua proposta, se insere na linha de pesquisa do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD), ao articular formação humana, práticas sociais e modos de apropriação do espaço e suas interconexões do cotidiano com os vínculos com a natureza e qualidade de vida.

Do ponto de vista teórico, adota-se uma abordagem interdisciplinar que integra contribuições da sociologia, da terapia ocupacional e da educação. A sociologia permite interpretar o cultivo de flores como prática cultural e socialmente estruturada, relacionada ao *habitus* dos sujeitos (Bourdieu, 1983). A terapia ocupacional compreende a jardinagem como ocupação significativa, promotora de saúde e equilíbrio emocional (Burls, 2007). Já a educação contribui para entendê-la

como prática formativa, capaz de desenvolver valores como empatia, responsabilidade e respeito à vida, em diálogo com os princípios da educação ambiental e emocional (Freire, 1996).

A pressuposição desta pesquisa é que, similar ao romantizado pelo cancioneiro popular Cartola (1976), ainda que as rosas não falem, a música foi baseada em uma situação real de cultivo e jardinagem doméstica de flores, as quais possuem o poder da transformação silenciosa, ancorada em afeto, recriando sentidos para os espaços que habitamos com outras pessoas importantes.

Ao envolver cuidado, responsabilidade, sensibilidade estética e interação com a natureza, a atividade mobiliza dimensões cognitivas e afetivas simultaneamente. Conforme argumenta Freire (1996), a educação se realiza nos múltiplos espaços da experiência humana, sendo mediada pelo diálogo e pela vivência concreta. Nesse sentido, a jardinagem pode ser compreendida como prática pedagógica potente, na medida em que promove aprendizagens significativas, fomenta valores socioambientais e fortalece a consciência crítica acerca da relação entre sujeito, comunidade e meio ambiente.

Dessa forma, a interdisciplinaridade não se apresenta apenas como estratégia metodológica, mas como posicionamento epistemológico que reconhece a complexidade do fenômeno investigado e a necessidade de integrá-lo a diferentes campos do conhecimento, ampliando sua compreensão e seu alcance social.

O panorama relativo ao cultivo de flores e jardins em ambientes domésticos e suas influências na qualidade de vida ainda carece de aprofundamento nas dimensões culturais, psicológicas e emocionais. Assim, esta dissertação desenvolveu estudos empíricos com praticantes dessa atividade, buscando compreender suas motivações, percepções e impactos na qualidade de vida.

A dissertação está organizada em cinco seções. A primeira seção apresenta esta Introdução Geral, na qual são explicitados o problema de pesquisa, os objetivos, a justificativa e o enquadramento interdisciplinar do estudo.

A segunda seção corresponde à Revisão de Literatura, que aborda o cultivo de flores e jardins a partir de suas dimensões históricas, socioeconômicas, culturais, simbólicas e psicossociais. São discutidos os fatores que influenciam essa prática, suas motivações e seus impactos na qualidade de vida, no bem-estar emocional e nas relações sociais.

A terceira seção, intitulada “As flores não falam, elas se comunicam: práticas de jardinagem doméstica e suas influências na qualidade de vida”, apresenta o primeiro estudo empírico da dissertação, descrevendo os procedimentos metodológicos, os resultados obtidos e a análise interpretativa dos dados.

A quarta seção, denominada “Flores e educação: percepções de crianças sobre qualidade de vida”, apresenta o segundo estudo empírico, voltado à percepção de crianças acerca do cultivo de flores e sua relação com qualidade de vida e formação humana.

Por fim, a quinta seção apresenta a Conclusão Geral, na qual são sintetizados os principais achados da pesquisa, suas contribuições científicas e sociais, suas limitações e as possibilidades para investigações futuras.

Espera-se que o conjunto de informações geradas possa contribuir para ampliar a compreensão sobre o cultivo de flores e jardins em ambientes domésticos, bem como para valorizar seus potenciais benefícios à qualidade de vida e à formação humana.

1.1 Procedimentos metodológicos

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo de natureza exploratória descritiva, cujo objetivo central é compreender de forma mais ampla as práticas de cultivo de flores e jardins no ambiente doméstico e seus reflexos na qualidade de vida.

O enfoque recaiu sobre a experiência de indivíduos e comunidades, analisando como essas práticas se integravam ao cotidiano e influenciavam aspectos sociais, emocionais e ambientais.

A pesquisa de campo, assim com definida por Marconi e Lakatos (2003), é o que tem como objetivo obter informações ou até mesmo conhecimentos sobre algum problema, para o qual se busca por uma resposta, ou até mesmo sobre hipótese, que almeja comprovar, ou, em alguns casos, com o propósito de descobrir fenômenos, ou relações entre eles.

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de observação de fatos e fenômenos, os quais podem ocorrer de forma espontânea, sendo fundamental que os dados coletados sejam relevantes e devidamente analisados. Contudo, não se trata de uma simples coleta de informações, uma vez que parte de pressupostos

previamente definidos, com objetivos claros e controles adequados que orientam o que deve ser observado e registrado. Dessa forma, a investigação é conduzida de maneira sistematizada, garantindo coerência metodológica e rigor científico na seleção e interpretação dos dados.

A pesquisa de campo é estruturada em diferentes etapas, sendo a primeira delas a realização de uma pesquisa bibliográfica acerca do tema proposto. Essa fase tem como finalidade identificar o estado da arte do problema investigado, mapeando os principais estudos, autores e produções acadêmicas já desenvolvidos sobre a temática, a fim de fundamentar teoricamente a investigação e delimitar seu percurso metodológico.

Além disso, busca-se verificar a existência de modelos teóricos de referência, identificar lacunas no conhecimento e subsidiar a definição das variáveis, bem como a estruturação do plano metodológico da pesquisa.

A presente pesquisa nasce do desejo de compreender, sob uma perspectiva qualitativa e exploratória, os sentidos atribuídos à jardinagem doméstica por sujeitos diversos em seu cotidiano. Mais do que apenas levantar dados, esta investigação propõe mergulhar nas experiências que envolvem o cultivo de flores como prática carregada de afetos, simbolismos e significados sociais, especialmente em contextos urbanos.

Para garantir uma amostra representativa dos praticantes, optou-se pela amostragem intencional e não probabilística. Foram selecionados participantes com diferentes faixas etárias, gêneros, níveis de escolaridade, tempos de prática no cultivo e variadas condições socioeconômicas e espaciais. Essa escolha buscou refletir a riqueza e a diversidade que caracterizam os modos de viver e cultivar das famílias urbanas.

A seleção privilegiou entrevistados que mantêm, em seus lares, o cultivo de flores e plantas ornamentais, sendo o critério de acessibilidade e a disposição voluntária para participação os principais orientadores do processo. O objetivo não era apenas coletar informações, mas captar, através dos relatos e respostas aos instrumentos aplicados, as motivações, os impactos percebidos na saúde emocional e o papel da jardinagem na organização da vida doméstica.

A coleta de dados foi realizada entre março e abril de 2025, com o uso de um questionário semiestruturado em formato digital, disseminado por meio de formulários eletrônicos. As perguntas, tanto fechadas quanto abertas, abrangeram

aspectos sociodemográficos, hábitos e frequência no cultivo, motivações pessoais, sentimentos envolvidos, espécies preferidas, entre outros elementos significativos ao objeto investigado.

Mais do que dados quantitativos, a pesquisa buscou valorizar a dimensão sensível da prática da jardinagem, revelando como ela atua como expressão de autocuidado, memória e resistência cotidiana.

A presente pesquisa foi desenvolvida em três etapas: iniciando com a revisão de literatura abrangente em fontes como livros, artigos acadêmicos, dissertações e teses. A revisão foi feita em bases indexadas como a SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) *web of Science*, Scopus sendo complementada pelo buscador do *Google* Acadêmico. As estratégias de pesquisa incluíram a combinação de termos como “jardinagem doméstica”, “qualidade de vida”, “flores e bem-estar”, “paisagismo”, “autocuidado”, “práticas sustentáveis” e “educação ambiental”.

A seleção dos materiais levou em consideração fatores de inclusão como a relevância temática para o tema de pesquisa e a compatibilidade com as metas do estudo, sem considerar o ano de publicação. Decidiu-se levar em conta tanto as produções mais novas quanto as obras clássicas e essenciais, reconhecendo a importância histórica e teórica de textos que desempenharam um papel importante na compreensão do fenômeno examinado. Essa abordagem teve como objetivo garantir a precisão metodológica, a transparência no processo investigativo e a viabilidade de repetição em pesquisas futuras.

A segunda fase foi a definição dos instrumentos e da amostra, com base na natureza da pesquisa, foram definidas as técnicas de coleta de dados, na qual foram utilizados questionários semiestruturados (Apêndices A, B e C). A seleção da amostra foi intencional, buscando diversidade quanto à idade, gênero, condição socioeconômica e tempo de prática na jardinagem.

Ao início de cada coleta de dados, os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo, consentiram formalmente com sua participação e tiveram sua identidade preservada. A pesquisa buscou garantir um ambiente acolhedor, no qual os relatos pudessem ser feitos com liberdade e segurança.

Na etapa final, os dados foram registrados e organizados de forma sistemática para análise, para isso foram utilizadas as técnicas de estatística descritiva que permitiram mensurar indicadores concretos, como frequência de cultivo e tipos de plantas, bem como também possibilitaram a compreensão de

aspectos subjetivos, como bem-estar, senso de pertencimento e interações sociais, o que evidenciou as relações, tendências e significados emergentes nas práticas de cultivo doméstico.

As pessoas entrevistadas foram questionadas sobre quais palavras-chave representariam a relação entre qualidade de vida e o cultivo de flores e jardinagem doméstica. Os resultados dessa indagação com o auxílio da ferramenta digital *Word Art Create*® foram organizados em uma nuvem de palavras que melhor definiria os sentimentos na autopercepção dos entrevistados.

As respostas obtidas nessa etapa conforme proposta por Anacleto e Scheuer (2023) foram condensadas em uma nuvem de palavras explicitadas na forma de recursos gráficos que evidenciam as frequências de termos em hipertextos. As nuvens de palavras são representações das citações, ou seja, quanto mais um termo é citado, maior é o seu tamanho na figura e sua importância no contexto pesquisado.

A análise dos dados adotou uma abordagem mista, articulando perspectivas quantitativas e qualitativas. O material empírico foi obtido por meio de questionários semiestruturados aplicados entre março e abril de 2025, compostos por perguntas fechadas, destinadas à identificação do perfil sociodemográfico e das práticas de cultivo, e por questões abertas, voltadas à expressão de experiências, sentimentos e significados atribuídos à jardinagem.

No que se refere ao tratamento quantitativo, utilizou-se a estatística descritiva para delinear indicadores como frequência de cultivo, tempo semanal dedicado à prática, tipos de flores cultivadas, escolaridade, idade e renda dos participantes. Esses indicadores possibilitaram a construção de um panorama inicial da amostra, bem como a identificação de padrões preliminares de associação entre variáveis sociais e o nível de envolvimento com a jardinagem.

Já os dados qualitativos foram interpretados com base na análise de conteúdo, a partir de uma escuta atenta e sensível às subjetividades expressas nas narrativas. A integração entre os diferentes tipos de dado fortaleceu o caráter interdisciplinar da pesquisa, alinhando-se ao compromisso do PPGSeD com a transformação social, o cuidado com os sujeitos e o reconhecimento da pluralidade de saberes e experiências.

2 RELAÇÕES ENTRE CONDIÇÕES SOCIOECONÔMICAS E O HÁBITO DE CULTIVAR FLORES OU A PRÁTICA DA JARDINAGEM

Este capítulo dedica-se à análise do cultivo doméstico de flores e plantas ornamentais sob a ótica de uma prática cultural profundamente vinculada às condições socioeconômicas e à estruturação da vida cotidiana. Parte-se da premissa de que tais atividades não emergem de forma espontânea ou isolada; ao contrário, são rigorosamente condicionadas por determinantes estruturais, tais como a renda familiar, o capital cultural acumulado (acesso à informação), a disponibilidade de tempo e as configurações espaciais das residências.

Nesse horizonte analítico, torna-se imperativo examinar os espaços que, historicamente, foram destinados ao cultivo e à convivência com o meio natural nos lares brasileiros. A compreensão das metamorfoses desses espaços ao longo do tempo permite desvelar os significados sociais, culturais e simbólicos que as famílias atribuem à jardinagem, compreendendo-a não apenas como um passatempo, mas como uma forma de resistência e ressignificação do *habitat*.

2.1 Cultivo de flores ou jardins: uma visão geral e sua relação com o contexto socioeconômica

O cultivo doméstico de flores e jardins constitui uma prática social polissêmica que transcende a dimensão meramente estética, configurando-se como uma complexa expressão cultural, simbólica e relacional das unidades familiares em distintos estratos históricos e sociais. Embora a percepção imediata frequentemente a associe à ornamentação acessória do espaço residencial, esta prática não se submete prioritariamente a lógicas mercantis; antes, orienta-se pela qualificação da experiência fenomenológica do "morar", pela valorização do ambiente vivido e pelo revigoramento dos vínculos biofílicos com o mundo natural (Barrozo et al., 2022). Sob esse prisma, a jardinagem articula estética, memória e pertencimento, revelando gramáticas particulares de organização da vida doméstica que variam conforme o suporte material de cada família.

É imperativo reconhecer, contudo, que a jardinagem não se desenvolve de forma estanque ou desvinculada das estruturas macroeconômicas em que os

sujeitos estão inseridos. Conforme asseveram Rayol e Miranda (2017), variáveis como renda *per capita*, nível de escolaridade, disponibilidade de tempo discricionário, acesso à exegese técnica e a configuração do espaço físico disponível exercem uma influência determinante tanto na decisão de cultivar quanto nas morfologias assumidas por essa prática. O cultivo de flores e jardins, portanto, deve ser compreendido como uma atividade socialmente situada, cuja materialização é tributária das condições socioeconômicas que delimitam as oportunidades, os limites estruturais e os significados projetados sobre o *habitat* doméstico.

No cenário brasileiro, a correlação entre o ato de cultivar e a arquitetura socioeconômica pode ser apreendida, historicamente, a partir da ontologia dos quintais. Desde o período colonial, o quintal foi integrado à arquitetura residencial como uma extensão funcional e produtiva da casa, desempenhando um papel axial na dinâmica de subsistência e sociabilidade. Segundo Dourado (2004), este território destinava-se a uma pluralidade de atividades, da produção de alimentos e criação de animais ao lazer contemplativo e cultivo ornamental. Tal multifuncionalidade espelhava uma lógica socioeconômica de integração entre produção e reprodução social no seio familiar. A própria definição lexicográfica do termo, que situa o quintal como terreno adjacente destinado a fins domésticos e produtivos (Michaelis, 2025), ratifica sua inserção histórica como componente estruturante da vida cotidiana nacional, funcionando como um pulmão econômico e afetivo da residência.

Para Lemos e Corona(2017), o quintal configura-se como um espaço heterogêneo que assume as formas de jardim, horta, pomar ou terreiro, variando conforme as premências e as condições materiais das famílias. Entre os séculos XVI e XVIII, especificamente, esses espaços foram centrais na regulação da vida doméstica brasileira. Conforme descreve Lemos (1979), era no perímetro dos quintais que se estabeleciam cozinhas externas, lavadouros e áreas de beneficiamento, coexistindo com jardins ornamentais. Mais do que áreas residuais ou remanescentes, constituíam ambientes de convergência, celebração e transmissão de saberes tradicionais, onde a disposição das flores muitas vezes servia como demarcação de *status* ou de acolhimento social.

Essa organização espacial evidenciava a articulação intrínseca entre condições socioeconômicas e o *modus operandi* doméstico. Em contextos rurais, como o paulista, a espacialidade era marcada por uma dualidade simbólica: jardins

floridos na fachada frontal, denotando representação social e distinção perante a comunidade, e terreiros funcionais na porção posterior, voltados ao trabalho braçal e à secagem de grãos (Lemos, 1979). Tal configuração refletia tanto a base agrária da economia quanto a hierarquização entre o espaço de visibilidade (o jardim) e o espaço de labor (o quintal produtivo). Quintais urbanos e rurais, embora diferenciados em escala, compartilhavam a lógica da adaptabilidade às necessidades materiais e culturais (Tourinho; Silva, 2016). O cultivo de flores, nesse cenário, integrava uma dinâmica de subsistência e estética, demonstrando que a prática sempre esteve subordinada às condições estruturais da vida familiar e à organização do tempo social (Vidal *et al*., 2022).

Com o advento da urbanização acelerada e a verticalização das metrópoles, a compressão do espaço residencial transmutou significativamente essa dinâmica. A retração dos quintais e a hegemonia de tipologias habitacionais compactas alteraram drasticamente as possibilidades materiais de interação com a terra. Entretanto, o impulso biofílico de manter o contato com a natureza não foi obliterado; ao contrário, foi ressignificado através de estratégias adaptativas e soluções de microjardinagem, como o uso de vasos, jardineiras e estruturas verticais em varandas e ambientes internos (Agostinho, 2021). Essa transição não denota apenas uma mudança arquitetônica, mas uma reconfiguração do "viver" em contextos urbanos marcados por profundas desigualdades socioespaciais, onde o verde se torna um luxo ou uma estratégia de sobrevivência psíquica.

Mesmo sob o jugo de recursos limitados, observa-se a emergência de soluções criativas, como o reaproveitamento de materiais recicláveis para a arquitetura de canteiros improvisados (Leouve, 2024). Tais táticas evidenciam que, embora o contexto socioeconômico condicione o ferramental disponível, ele não anula o imperativo cultural e simbólico do cultivo. Pelo contrário, em muitos cenários de periferia, a jardinagem assume um viés de resistência cotidiana contra a homogeneização do tecido urbano e o distanciamento da natureza (Pereira Júnior, 2019). O cultivo doméstico de flores e jardins é, portanto, uma prática que amalgama dimensões objetivas e subjetivas, subordinando-se a condições materiais, renda, espacialidade e tempo disponível, enquanto manifesta valores axiológicos e táticas de organização do cotidiano. Esta plasticidade fenomenológica demonstra que o cultivo não é um evento homogêneo, mas uma prática atravessada por clivagens estruturais e distintos modos de vida (Chierrito-Arruda *et al*., 2024).

Nesse contexto, o cultivo de flores ultrapassa sua dimensão material e passa a constituir uma forma de comunicação simbólica entre os sujeitos e o ambiente. Ainda que não se expressem por meio da linguagem verbal, as flores comunicam sensações, memórias e afetos, funcionando como mediadoras de experiências subjetivas que ressignificam o espaço doméstico e fortalecem vínculos com a natureza.

2.2 Influência da renda na prática de jardinagem e cultivo de flores ou jardins

A prática da jardinagem e o cultivo de flores operam como um fiel extrato das clivagens socioeconômicas, refletindo com precisão o nível de acesso a recursos materiais e simbólicos de diferentes grupos sociais. A renda, nesta perspectiva, atua como uma variável estruturante que não apenas estabelece o teto orçamentário para a aquisição de insumos, mas, fundamentalmente, molda a ontologia do jardim, ou seja, a forma como ele existe e o que ele significa dentro do espaço doméstico. Consequentemente, a jardinagem transita entre a necessidade de humanização do *habitat* e a exibição de distinção social, dependendo do suporte econômico que a viabiliza.

Em estratos de alta renda, o jardim despoja-se de qualquer resquício de utilidade pragmática para converter-se em um artefato de estesia e capital cultural. Nesses cenários, a prática é frequentemente mediada por terceiros, através da contratação de arquitetos paisagistas e empresas especializadas, o que transmuta o ato de cultivar em um ato de "curadoria" e consumo de *design*. Conforme observam Vidal *et al*., (2022), o elevado consumo *per capita* de plantas ornamentais em municípios com maior PIB (Produto Interno Bruto) está intrinsecamente ligado a um projeto de valorização social do imóvel. O jardim, aqui, é uma extensão da arquitetura e um marcador de *status*, onde o uso de espécies exóticas e sistemas automatizados de irrigação e iluminação cênica (Ambi Verde, 2025) reforça a barreira simbólica entre o espaço privado de elite e o ambiente urbano comum.

Por outro lado, a organização material do cultivo em contextos de menor poder aquisitivo revela uma lógica de adaptação e resiliência. Quando a renda é uma variável restritiva, a jardinagem assume configurações que privilegiam espécies de fácil propagação (como mudas trocadas entre vizinhos) e insumos de baixo custo. Entretanto, o que falta em capital financeiro é frequentemente compensado por um

"capital de saber empírico" e criatividade técnica. O reaproveitamento de recipientes e a construção de canteiros com materiais de descarte não são apenas escolhas econômicas, mas táticas de resistência que permitem a produção da beleza em cenários de precariedade habitacional (Ricardo, 2024). Assim, a jardinagem comunitária e doméstica em áreas periféricas emerge como um catalisador de vínculos sociais, transformando o entorno imediato em um refúgio psicossocial contra a vulnerabilidade do território (Ambi Verde, 2025).

A influência da renda estende-se, ainda, sobre a gestão do tempo social e o acesso à informação técnica. Indivíduos em posições socioeconômicas estáveis geralmente possuem o que a sociologia chama de "tempo discricionário", o tempo livre de obrigações laborais, que permite o envolvimento sistemático e contemplativo com as plantas. Esse acesso é potencializado por uma rede de informações de elite, como cursos, oficinas e literatura especializada, que conferem ao praticante um domínio formal sobre a botânica ornamental. Em contraste, nas camadas populares, o tempo dedicado ao jardim é muitas vezes "roubado" da rotina exaustiva, ocorrendo nos intervalos do trabalho ou em momentos de descanso funcional. Nestes espaços, o conhecimento não é formalmente adquirido, mas amalgamado através da oralidade e da observação intergeracional Ulrich (1984), conferindo ao jardim um valor de patrimônio afetivo e familiar que independe de certificações técnicas.

Adicionalmente, o espaço físico, enquanto mercadoria imobiliária, é o mediador final entre a renda e o jardim. A escala e a complexidade das práticas de cultivo são diretamente proporcionais à metragem quadrada disponível. Enquanto a elite habita espaços que comportam quintais amplos e áreas verdes planejadas, a população urbana periférica enfrenta o adensamento construtivo. Nestes contextos, o cultivo exige soluções de micro jardinagem vertical, onde corredores, muros e pequenas janelas tornam-se o palco da biodiversidade doméstica. Esta diferença espacial evidencia que a renda dita a escala do cultivo, mas, paradoxalmente, a restrição de espaço muitas vezes intensifica o valor subjetivo de cada planta cultivada, transformando o vaso solitário em um símbolo de dignidade e cuidado (Ricardo, 2024; Lobato *et al*., 2017).

Em última análise, embora a renda condicione a forma, a escala e a tecnologia empregada, ela não possui o poder de determinar o valor intrínseco e o bem-estar proporcionado pela prática. Como indicam Siviero et al. (2015) e Fontes (2023), a dimensão terapêutica e o sentimento de pertença são universais e

atravessam as barreiras de classe. A jardinagem, portanto, deve ser compreendida como um fenômeno que amalgama a desigualdade estrutural (objetiva) com a aspiração humana pelo belo (subjetiva). É nesta interseção que o jardim se revela: para uns, como um símbolo de distinção social; para outros, como uma estratégia vital de sobrevivência emocional e ressignificação do morar.

Dessa forma, as condições socioeconômicas não apenas determinam as possibilidades materiais do cultivo, mas também influenciam diretamente a qualidade de vida, ao condicionarem o acesso a experiências de contato com a natureza, bem-estar emocional e construção de espaços de conforto e pertencimento.

2.3 Jardinagem doméstica como prática educativa e interdisciplinar: perspectivas sociais, terapêuticas e ambientais

Embora os determinantes socioeconômicos estabeleçam as balizas materiais para o cultivo de flores e jardins, eles não exaurem a complexidade das motivações intrínsecas que impelem os indivíduos a manter esta prática no âmago de seus espaços domésticos. Para além da disponibilidade de renda e do acesso tangível a insumos, o cultivo associa-se a um sistema de valores axiológicos, memórias familiares e tradições simbólicas construídas ao longo de trajetórias individuais e coletivas. Nesse prisma analítico, a jardinagem doméstica transcende a mera ocupação estética, consolidando-se como uma prática educativa, social e ambientalmente situada, capaz de articular saberes ancestrais, afetos profundos e experiências sensoriais que reconfiguram o habitar.

É imperativo observar que fatores sociais e contextuais exercem uma influência centrípeta sobre o hábito de cultivar. Variáveis como o nível de escolaridade, a natureza da ocupação profissional, as clivagens de gênero e as trajetórias de hereditariedade familiar não operam apenas como condicionantes passivos, mas participam ativamente da semântica da jardinagem, ou seja, na construção dos sentidos e valores atribuídos ao ato de plantar. Como asseveram Vidal et al. (2022), o cultivo doméstico deve ser interpretado como uma prática socialmente localizada, na qual diferentes grupos projetam significados específicos em consonância com suas condições de inserção na estrutura social, transformando o jardim em um palco de autoexpressão e resistência cultural.

A escolaridade, por exemplo, estabelece uma relação dialética com o acesso ao repertório técnico e ambiental. Indivíduos detentores de maior capital cultural institucionalizado tendem a processar o cultivo através de uma lente científica, buscando subsídios formais sobre a fisiologia vegetal, a conservação edáfica (do solo) e a nutrição mineral por meio de literatura especializada e plataformas digitais. Em contrapartida, em comunidades onde a escolaridade formal é menos densa, observa-se a hegemonia de saberes empíricos e trocas intergeracionais. Tais processos, longe de serem menos valiosos, configuram sistemas educativos não institucionalizados de extrema eficácia, onde o aprendizado ocorre pela mimese (imitação) e pela experimentação cotidiana (Chierrito-Arruda *et al*., 2024). Assim, a jardinagem atua como um território de síntese, onde o conhecimento científico e o saber tradicional convergem para a manutenção da vida.

A morfologia da ocupação profissional e a gestão do tempo discricionário também exercem impactos profundos na organicidade do jardim. Profissionais com regimes de trabalho flexíveis, bem como aposentados e trabalhadores autônomos, dispõem de uma regularidade temporal que favorece o planejamento paisagístico e a experimentação botânica de longo prazo. Inversamente, indivíduos submetidos a rotinas laborais extenuantes e ritmos urbanos acelerados frequentemente ressignificam a jardinagem como uma estratégia de descompressão e reconexão biofílica. Nestes casos, o jardim assume uma função eminentemente terapêutica e restauradora (Siviero et al., 2015), funcionando como um antídoto à alienação do trabalho contemporâneo e um mecanismo de autorregulação emocional que eleva a qualidade de vida subjetiva.

A variável gênero, por sua vez, demanda uma análise sociológica cuidadosa. Historicamente, a jardinagem ornamental no âmbito privado foi confinada ao universo feminino, sendo interpretada como uma extensão das tarefas de zelo e ornamentação do lar. Todavia, esta percepção tem sofrido metamorfoses; em contextos rurais ou de matriz agrícola, a participação masculina é expressiva, sobretudo em hortas e jardins de caráter funcional ou produtivo, revelando que a prática possui múltiplas configurações de identidade Ulrich (1984). Essa fluidez demonstra que o jardim é um espaço de negociação de papéis sociais, onde o cuidado com a planta pode tanto reforçar tradições quanto desafiar binarismos históricos.

As motivações para o cultivo encontram-se profundamente ancoradas na memória afetiva. O relato recorrente de praticantes que "herdaram" o hábito de seus ascendentes indica que o jardim funciona como um elo de continuidade histórica. Este processo de transmissão intergeracional é, em essência, uma dimensão educativa de alta relevância, pois assegura a perenidade de conhecimentos sobre ciclos sazonais, manejo orgânico e preservação genética de espécies locais. Ao reproduzir o gesto de cultivar, as famílias não apenas mantêm plantas, mas preservam identidades e consolidam valores de cuidado com a terra que resistem à efemeridade do consumo moderno (Barrozo et al., 2022).

Sob a perspectiva ambiental, a jardinagem doméstica assume um papel de micro intervenção ecológica. Em cidades marcadas pela impermeabilização do solo e pelo efeito de "ilhas de calor", a introdução de áreas verdes privadas contribui para o equilíbrio microclimático e o fomento da biodiversidade urbana (Ulrich, 1984). Mesmo diante de severas restrições espaciais, a criatividade manifestada em jardins verticais e vasos suspensos demonstra que o impulso de cultivar é resiliente (Pereira Júnior, 2019). Desta forma, a jardinagem doméstica articula-se como uma prática interdisciplinar por excelência, dialogando simultaneamente com a educação ambiental, a saúde coletiva, a psicologia ambiental e o urbanismo sustentável.

Por fim, as motivações culturais divergem conforme o contexto geográfico. No meio rural, o jardim é parte de um ecossistema multifuncional onde a estética convive com a produção de subsistência. No meio urbano, o jardim é uma tentativa de recuperar o elo perdido com o natural, preservando seu valor simbólico mesmo em escalas reduzidas (Lemos, 1979; Tourinho; Silva, 2016). Conclui-se que o jardim doméstico é um espaço formativo e polifônico: nele, as flores não apenas decoram, mas comunicam memórias, educam gerações e reafirmam o cultivo como um pilar essencial da dignidade humana no cotidiano (Siviero et al., 2015; Vidal et al., 2022).

Assim, a jardinagem doméstica configura-se como uma prática que articula dimensões sociais, culturais e subjetivas, nas quais o cultivo de flores não apenas organiza o espaço físico, mas também expressa sentimentos, memórias e formas de relação com o mundo. Nesse sentido, as flores, embora silenciosas, comunicam experiências de cuidado, pertencimento e bem-estar, evidenciando sua influência na qualidade de vida dos indivíduos.

2.4 Fatores socioeconômicos como motivadores do hábito de cultivar flores ou jardins

Os fatores socioeconômicos não se limitam a condicionar os meios materiais necessários ao cultivo de flores e jardins; eles também atuam como elementos que impulsionam a própria motivação para a prática. Em sociedades contemporâneas marcadas pela urbanização acelerada, pela intensificação das jornadas de trabalho e pela instabilidade econômica, o cultivo doméstico emerge como uma resposta às demandas emocionais e sociais produzidas por esse contexto. Assim, a jardinagem deixa de ocupar apenas o lugar de passatempo e passa a integrar estratégias cotidianas de enfrentamento das tensões da vida urbana.

Estudos da psicologia ambiental indicam que o contato com a natureza contribui para o relaxamento e a restauração da atenção (Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich, 1984). Quando analisadas à luz das dinâmicas socioeconômicas atuais, tais contribuições ganham maior relevância. A lógica produtivista contemporânea, associada à intensificação do desempenho individual (Han, 2015), impõe ritmos acelerados e níveis elevados de exigência, favorecendo o aumento do estresse e do esgotamento emocional. Nesse cenário, o cultivo doméstico passa a ser motivado pela busca por desaceleração, equilíbrio e reorganização psíquica.

Nos centros urbanos densamente povoados, onde o acesso a áreas verdes públicas é frequentemente limitado ou desigual, a jardinagem doméstica assume uma função complementar importante. Dados internacionais apontam o crescimento da participação da população em atividades de cultivo em países como Reino Unido e Estados Unidos (HTA, 2024; RHS, 2025), sugerindo que, mesmo em economias altamente industrializadas, o hábito está associado à busca por qualidade de vida. Dessa forma, a própria configuração urbana, caracterizada pela artificialização dos espaços e pela redução do contato com ambientes naturais, contribui para estimular o cultivo no âmbito doméstico.

O universo do trabalho também desempenha papel relevante nesse processo. Jornadas extensas, precarização das relações laborais e insegurança financeira ampliam a procura por atividades que ofereçam sensação de controle e realização pessoal. A jardinagem, ao envolver tarefas manuais e ciclos naturais previsíveis, favorece a organização emocional e a percepção de estabilidade (Ulrich, 1984).

Nesse sentido, as tensões produzidas no plano macroestrutural encontram, no cultivo, uma forma de mediação no cotidiano.

As transformações demográficas, especialmente o envelhecimento populacional, constituem outro fator relevante. Para indivíduos aposentados, o cultivo pode representar continuidade de rotinas significativas, contribuindo para a manutenção da autonomia e do senso de utilidade social. Ao mobilizar dimensões físicas, cognitivas e afetivas, a prática fortalece a autoestima e a percepção de competência (Wilcock, 2006; Bandura, 1997; Ryan; Deci, 2000).

A renda, por sua vez, exerce influência diferenciada sobre as motivações. Em grupos de maior poder aquisitivo, o cultivo tende a relacionar-se à qualificação do espaço residencial e ao bem-estar privado. Já em contextos de renda média ou baixa, pode constituir uma alternativa acessível de lazer e cuidado emocional. Assim, embora as condições econômicas moldem os significados atribuídos à prática, o impulso para cultivar manifesta-se em diferentes estratos sociais, ainda que por razões distintas.

Outro aspecto relevante refere-se à valorização crescente de práticas de autocuidado frente ao aumento de quadros de ansiedade e estresse. A jardinagem, ao integrar estímulos sensoriais diversos, como cores, aromas e texturas, contribui para a regulação do humor (Kellert, 2002; Seligman, 2011). Nesse contexto, o cultivo doméstico consolida-se como uma prática cotidiana que dialoga com a promoção do bem-estar sem depender exclusivamente de intervenções formais.

Além disso, em moradias cada vez mais compactas, o cultivo assume uma dimensão espacial significativa. Pequenos jardins em varandas, corredores ou ambientes internos evidenciam a necessidade de tornar o espaço construído mais acolhedor. Essa adaptação demonstra que o hábito de cultivar está diretamente relacionado à forma como os indivíduos buscam qualificar seu ambiente de vida (Gehl, 2013).

Em síntese, os fatores socioeconômicos não apenas estabelecem limites, mas também contribuem para a emergência das motivações que sustentam o cultivo doméstico. As pressões do trabalho, a configuração urbana, as mudanças demográficas e o acesso desigual ao lazer compõem um cenário no qual a jardinagem se insere como prática significativa no cotidiano. Nesse sentido, o cultivo de flores e jardins pode ser compreendido como uma resposta situada às condições

contemporâneas de vida, articulando dimensões objetivas e subjetivas na experiência de habitar.

2.5 A jardinagem como forma de terapia e promoção do bem-estar mental

Conforme discutido na seção anterior, os efeitos da jardinagem sobre o bem-estar e a qualidade de vida evidenciam que essa prática extrapola sua dimensão funcional, assumindo relevância no campo das experiências subjetivas. Nesse sentido, o cultivo de flores pode ser compreendido como uma forma de expressão sensível, por meio da qual os sujeitos estabelecem vínculos com o ambiente e elaboram suas vivências no espaço cotidiano.

Sob a perspectiva sociológica, a jardinagem pode ser compreendida como uma prática socialmente situada, estruturada por disposições incorporadas ao longo das trajetórias de vida. Conforme Bourdieu (1983), tais práticas são orientadas pelo *habitus*, entendido como um sistema de disposições duráveis que moldam percepções e ações. O cultivo de flores, nesse contexto, expressa formas específicas de relação com o tempo, com o espaço e com o cuidado, mobilizando valores como constância e responsabilidade.

No âmbito doméstico, o jardim pode ser interpretado como uma extensão simbólica da casa e da identidade do morador. O cultivo materializa afetos e experiências, convertendo o espaço em um ambiente significativo que reflete trajetórias individuais e familiares. Nesse processo, a prática também favorece a convivência e a troca de saberes, fortalecendo vínculos no cotidiano.

A jardinagem também contribui para a construção do pertencimento comunitário, especialmente em contextos urbanos marcados pelo isolamento social. Práticas coletivas, como hortas comunitárias e jardins compartilhados, promovem a cooperação, ampliam as redes de apoio e reforçam vínculos sociais por meio do cuidado com o espaço comum.

O vínculo afetivo com o lugar pode ser aprofundado a partir do conceito de topofilia (Tuan, 2012), que descreve a relação emocional entre o indivíduo e o ambiente. O cuidado contínuo com as plantas transforma espaços cotidianos em lugares dotados de significado, favorecendo a construção de identidade e de enraizamento simbólico.

Sob a perspectiva da memória social, o cultivo pode atuar como suporte para a evocação de experiências e referências familiares (Bosi, 2015). Ao articular lembranças e práticas presentes, a jardinagem contribui para a continuidade de sentidos atribuídos ao viver, ainda que em contextos sociais em constante transformação.

Além disso, em contextos urbanos marcados pela padronização dos espaços e pela aceleração dos ritmos de vida, a jardinagem pode ser interpretada como uma prática que favorece a singularização do cotidiano. Ao introduzir elementos naturais no ambiente doméstico, o cultivo permite a construção de experiências mais sensíveis e menos subordinadas à lógica produtivista.

No campo educativo e ocupacional, a jardinagem configura-se como uma prática formativa que envolve responsabilidade, cuidado e atenção às interdependências entre sociedade e natureza (Freire, 1996; Burls, 2007). Ao articular dimensões práticas e reflexivas, o cultivo contribui para o desenvolvimento de competências sociais e emocionais relevantes para a vida cotidiana.

Dessa forma, a jardinagem pode ser compreendida como uma prática que integra dimensões sociais, simbólicas e terapêuticas, atuando na promoção do bem-estar mental. Ao envolver cuidado contínuo, vínculo com o ambiente e participação social, o cultivo de flores favorece experiências que contribuem para a qualidade de vida e para a construção de sentidos no cotidiano.

2.6 Motivações culturais e tradicionais para o cultivo de jardins e flores

As motivações para o cultivo de jardins e flores não se restringem a escolhas individuais ou a necessidades imediatas, estando profundamente enraizadas em valores culturais, tradições familiares e formas historicamente construídas de relação com o ambiente. Nesse sentido, a jardinagem pode ser compreendida como uma prática que expressa continuidades culturais, sendo sustentada por referências coletivas que orientam modos de viver e de organizar o espaço doméstico.

À luz da sociologia das práticas, o cultivo pode ser interpretado como uma ação socialmente estruturada, orientada por disposições incorporadas ao longo das trajetórias de vida. Conforme Bourdieu (1983), o *habitus* organiza percepções e práticas de forma durável, fazendo com que determinadas atividades, como o cuidado com plantas, sejam percebidas como naturais ou desejáveis em

determinados contextos sociais. Assim, as motivações para cultivar flores estão associadas a esquemas culturais internalizados que regulam o cuidado com o espaço, o uso do tempo e a valorização de determinadas formas de estética cotidiana.

No âmbito doméstico, essas motivações encontram um espaço privilegiado de manifestação. A casa, mais do que um abrigo físico, constitui um território simbólico no qual se expressam valores, memórias e identidades (Dourado, 2004). O jardim, nesse contexto, pode ser compreendido como parte integrante dessa construção simbólica, funcionando como espaço de continuidade cultural e de materialização de referências herdadas. Cultivar flores pode representar, portanto, a preservação de práticas aprendidas no convívio familiar e a manutenção de formas tradicionais de organização do espaço.

A dimensão intergeracional desempenha papel central nesse processo. O cultivo frequentemente envolve a transmissão informal de conhecimentos entre gerações, por meio da observação, da prática compartilhada e da convivência cotidiana. Técnicas, preferências e significados associados às plantas são transmitidos ao longo do tempo, configurando um conjunto de saberes que ultrapassa o conhecimento técnico e incorpora valores culturais e modos de vida. Essa continuidade evidencia que a jardinagem atua como um veículo de preservação cultural, ainda que adaptado às transformações sociais contemporâneas.

Para além do espaço familiar, o cultivo de jardins e flores também pode ser impulsionado por valores comunitários. Em contextos urbanos marcados por dinâmicas de fragmentação social, práticas coletivas como hortas comunitárias e jardins compartilhados reativam formas tradicionais de cooperação e uso coletivo do espaço. Essas experiências reforçam o sentimento de pertencimento e contribuem para a manutenção de vínculos sociais, evidenciando que o cultivo pode operar como prática social integradora (Putnam, 2000).

Nesse sentido, a prática da jardinagem coletiva atua na contramão do fenômeno de erosão do capital social descrito por Putnam (2000). Ao criar espaços de convivência e objetivos comuns, o cultivo de flores promove o revival da vida comunitária, fortalecendo a confiança interpessoal e as normas de reciprocidade essenciais para o desenvolvimento social.

O vínculo com o lugar também se configura como um elemento relevante nas motivações culturais. Conforme Tuan (2012), a relação afetiva com o espaço é construída a partir da experiência vivida, conferindo significado aos ambientes cotidianos. O cultivo de plantas contribui para a consolidação desse vínculo, transformando espaços domésticos em lugares marcados por referências culturais e simbólicas, nos quais se expressa a relação entre o sujeito e seu território.

No campo educativo, a jardinagem pode ser compreendida como uma prática social que favorece a transmissão de valores relacionados ao cuidado, à responsabilidade e à relação com a natureza. Conforme Freire (1996), o aprendizado ocorre na interação entre sujeitos e mundo, sendo mediado pela experiência. Nesse sentido, o cultivo de flores constitui um espaço de aprendizagem que articula conhecimento prático e valores culturais, contribuindo para a formação social dos indivíduos.

A dimensão da memória também se articula diretamente às motivações culturais para o cultivo. Conforme Bosi (2015), a memória é construída socialmente e se mantém por meio de referências compartilhadas. O jardim, nesse contexto, pode funcionar como suporte material dessas memórias, permitindo a continuidade de experiências e a preservação de identidades ao longo do tempo.

Dessa forma, as motivações culturais e tradicionais para o cultivo de jardins e flores revelam-se vinculadas a processos de transmissão, pertencimento e continuidade social. A jardinagem, nesse sentido, não se reduz a uma prática cotidiana isolada, mas integra um conjunto de ações que expressam valores coletivos e modos de vida historicamente constituídos, evidenciando a relação entre cultura, espaço e experiência social.

2.7 Os significados sociais e simbólicos associados às flores

A presença das flores nas práticas sociais revela sua inserção em sistemas simbólicos complexos, por meio dos quais valores, emoções e representações coletivas são organizados e expressos. Mais do que elementos naturais dotados de valor estético, as flores constituem formas culturalmente significativas que participam da construção de sentidos compartilhados, integrando práticas cotidianas e rituais sociais.

Sob a perspectiva de Durkheim (2007), os símbolos exercem papel fundamental na coesão social ao materializarem representações coletivas. Nesse contexto, as flores assumem relevância em rituais religiosos, celebrações e cerimônias de passagem, como nascimentos, casamentos e funerais. Sua presença nesses eventos contribui para estruturar a experiência coletiva, conferindo forma sensível a sentimentos socialmente compartilhados e reforçando vínculos entre os membros do grupo.

A análise pode ser aprofundada a partir das contribuições de Turner (1974), especialmente no que se refere à liminaridade. Em momentos de transição, as flores acompanham processos simbólicos que suspendem temporariamente a ordem cotidiana, intensificando a experiência social e emocional dos participantes. Sua presença nesses contextos contribui para a construção de experiências coletivas que reforçam o pertencimento e a continuidade do grupo.

Do ponto de vista dos sistemas classificatórios, Douglas (1976) evidencia que os objetos simbólicos expressam concepções culturais sobre ordem e adequação. A associação de determinadas flores a contextos específicos, como espécies brancas em rituais fúnebres ou vermelhas em situações ligadas ao afeto, revela classificações socialmente construídas que orientam comportamentos e expectativas. Esses padrões demonstram que os significados atribuídos às flores não são naturais, mas produzidos e legitimados no interior das culturas.

A perspectiva estruturalista de Lévi-Strauss (1976) permite compreender as flores como elementos inseridos em sistemas simbólicos organizados por oposições fundamentais, como natureza e cultura, efemeridade e permanência. Ao serem incorporadas ao espaço doméstico, as flores atuam como um operador lógico que media a relação entre o mundo natural e o mundo social, passando por um processo de ressignificação que reorganiza seus sentidos no cotidiano.

No âmbito das relações sociais, o uso de flores também pode ser interpretado à luz da teoria da dádiva de Mauss (2003). O ato de presentear com flores insere-se em um sistema de trocas simbólicas que envolve reconhecimento, reciprocidade e construção de vínculos. Nesse processo, o valor do gesto ultrapassa o objeto material, contribuindo para a manutenção das relações sociais.

Essa dinâmica articula-se com a teoria do reconhecimento de Honneth (1995), ao evidenciar que práticas como o cultivo e o oferecimento de flores participam da construção de relações intersubjetivas. Tais práticas reforçam formas

de validação social e contribuem para a constituição da identidade dos sujeitos no interior das relações sociais.

A dimensão narrativa associada às flores pode ser compreendida a partir das contribuições de Ricoeur (1990). Enquanto símbolos culturalmente significativos, elas participam da construção de narrativas por meio das quais os indivíduos organizam suas experiências ao longo do tempo. O cultivo doméstico, nesse sentido, pode ser interpretado como um espaço no qual memórias e significados são continuamente articulados.

As escolhas estéticas relacionadas ao cultivo também expressam disposições socialmente construídas. Conforme Bourdieu (1983), o gosto é estruturado por condições sociais que orientam preferências e práticas. O jardim, nesse contexto, pode ser compreendido como um espaço de expressão simbólica no qual se manifestam distinções sociais e culturais por meio das escolhas de espécies, cores e formas de organização.

Em contextos urbanos marcados pela padronização dos espaços, a presença de flores no ambiente doméstico introduz variações simbólicas que contribuem para a diferenciação dos espaços de vida. O cultivo, nesse sentido, evidencia a capacidade dos indivíduos de produzir significados no cotidiano, mesmo em ambientes fortemente estruturados por lógicas funcionais.

Dessa forma, os significados sociais e simbólicos associados às flores resultam de processos culturais que articulam rituais, classificações, trocas sociais e práticas cotidianas. Inseridas nesses sistemas, as flores participam da organização da vida social, contribuindo para a produção e a circulação de sentidos no interior das relações humanas.

2.8 Aspectos psicológicos e emocionais envolvidos no cultivo de flores

O cultivo doméstico de flores envolve processos psicológicos complexos que ultrapassam sua dimensão estética ou recreativa, configurando-se como uma experiência potencialmente estruturante para a regulação emocional e a continuidade subjetiva do indivíduo. Em contextos sociais contemporâneos marcados por instabilidade, aceleração temporal e fragmentação das relações interpessoais, práticas que introduzem regularidade, previsibilidade e envolvimento sensorial com elementos naturais podem exercer função psíquica organizadora

relevante (Giddens, 2002; Bauman, 2001). Nesse sentido, a jardinagem pode ser compreendida como um suporte à estabilidade interna do sujeito em sua relação com o ambiente.

A psicologia ambiental evidencia que a interação com ambientes naturais está associada à redução de estresse, à estabilização do humor e à restauração da atenção (Ulrich et al., 1984; Kaplan; Kaplan, 1989). Para além desses efeitos, o cultivo de flores mobiliza dimensões mais profundas da experiência subjetiva, ao exigir envolvimento contínuo com processos vivos e temporalidades não imediatas, favorecendo estados de presença e reorganização psíquica.

Sob a perspectiva de Winnicott (1975), o desenvolvimento emocional está relacionado à existência de um ambiente suficientemente estável, capaz de oferecer sustentação ao sujeito. O cultivo doméstico pode ser interpretado como um microambiente estruturado pelo próprio indivíduo, no qual o cuidado com as plantas contribui para a manutenção de uma experiência de estabilidade e integração interna.

A realização contínua de atividades como regar, podar e acompanhar o desenvolvimento das plantas introduz uma regularidade temporal que favorece a construção de uma experiência de continuidade. Ao se engajar em um processo gradual e previsível, o sujeito estabelece uma relação com o tempo distinta da lógica acelerada do cotidiano, o que contribui para a redução da dispersão psíquica e para o fortalecimento da coesão emocional.

A noção de continuidade do ser (Winnicott, 1975) permite compreender como essa prática favorece a percepção de permanência subjetiva ao longo do tempo. Em contextos marcados por múltiplas demandas e interrupções constantes, o cultivo de flores possibilita ao indivíduo experimentar uma temporalidade mais estável, na qual suas ações produzem efeitos progressivos e perceptíveis.

Além disso, o jardim pode assumir características de uma área intermediária de experiência, na qual aspectos internos e externos se articulam de maneira integrada (Winnicott, 1975). O cuidado com as plantas permite a elaboração de afetos em um espaço percebido como relativamente seguro, favorecendo processos de reorganização emocional e expressão subjetiva.

Os dados empíricos desta pesquisa indicam que o cultivo é frequentemente associado à sensação de acalmar a mente, organizar pensamentos e promover equilíbrio emocional. Tais relatos sugerem que a prática atua como um recurso de

autorregulação psíquica, contribuindo para a redução de tensões e para a construção de estados internos mais estáveis.

Do ponto de vista motivacional, a experiência de autoeficácia (Bandura, 1997) desempenha papel relevante nesse processo. Ao observar o desenvolvimento das plantas como resultado de seu cuidado, o sujeito experimenta uma percepção concreta de capacidade e influência sobre o ambiente, fortalecendo sentimentos de competência e autonomia. Associada às necessidades de autonomia e pertencimento (Ryan; Deci, 2000), essa dinâmica contribui para a manutenção de uma motivação intrínseca e para o aumento do bem-estar psicológico.

Sob uma perspectiva existencial, o cultivo pode ser compreendido como uma prática orientada por sentido (Frankl, 2008). O cuidado contínuo com o jardim implica responsabilidade e projeta o sujeito em uma temporalidade futura, na qual suas ações presentes assumem significado. Essa experiência favorece a construção de propósito e atua como fator de proteção frente a sentimentos de vazio existencial e desorientação, conferindo à rotina uma dimensão de autotranscendência.

A articulação entre estabilidade ambiental, regularidade temporal e construção de sentido permite compreender o cultivo doméstico como uma prática que favorece a integração psíquica. O jardim oferece um espaço no qual o sujeito podem vivenciar simultaneamente permanência e transformação, desenvolvendo recursos internos para lidar com as mudanças inerentes à vida cotidiana.

No delineamento metodológico desta pesquisa, de caráter qualitativo e descritivo-interpretativo, os instrumentos buscaram captar essas dimensões subjetivas. Os questionários aplicados aos adultos contemplaram percepções emocionais associadas ao cultivo, enquanto as atividades com estudantes do Ensino Fundamental foram acompanhadas por observação sistemática, registrando-se comportamentos indicativos de envolvimento afetivo e responsabilidade.

Os resultados evidenciaram padrões consistentes de autorregulação emocional, fortalecimento da estabilidade interna e ampliação da percepção de propósito. Entre os adultos, destacou-se a associação do cultivo a sentimentos de organização psíquica e equilíbrio. Entre os estudantes, observou-se engajamento progressivo e desenvolvimento de atitudes de cuidado, indicando a internalização de valores relacionados à responsabilidade e à atenção ao ambiente.

Dessa forma, os aspectos psicológicos e emocionais envolvidos no cultivo de flores podem ser compreendidos como processos integrados que envolvem

restauração cognitiva, estabilidade emocional, construção de sentido e fortalecimento da autonomia (Winnicott, 1975; Bandura, 1997; Ryan; Deci, 2000; Frankl, 2008). A jardinagem doméstica, nesse contexto, configura-se como uma prática relevante para a organização da experiência subjetiva contemporânea, contribuindo para a qualidade da vivência cotidiana.

2.9 Impactos do cultivo de jardins e flores na qualidade de vida

A análise dos impactos do cultivo de jardins e flores na qualidade de vida exige uma abordagem multidimensional, considerando aspectos psicológicos, emocionais e relacionais da experiência humana. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1998), a qualidade de vida refere-se à percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto de sua cultura, valores, objetivos e expectativas. Essa definição enfatiza a dimensão subjetiva do bem-estar, permitindo compreender como práticas cotidianas podem influenciar significativamente a forma como os indivíduos avaliam suas próprias condições de vida.

No campo da psicologia positiva, Seligman (2011) propõe que o bem-estar está associado ao desenvolvimento de emoções positivas, ao engajamento em atividades significativas e à construção de sentido. O cultivo de jardins se insere nesse contexto ao proporcionar envolvimento contínuo com uma atividade que combina cuidado, observação e desenvolvimento progressivo. A experiência de acompanhar o crescimento das plantas contribui para a percepção de realização pessoal e favorece avaliações mais positivas da própria vida.

De forma complementar, Csikszentmihalyi (1990) destaca que atividades que equilibram desafio e habilidade favorecem estados de imersão profunda, caracterizados por concentração e satisfação intrínseca. A jardinagem apresenta condições propícias para esse tipo de experiência, ao exigir atenção, planejamento e acompanhamento constante, promovendo envolvimento ativo e contribuindo para o equilíbrio emocional.

Sob a perspectiva da teoria da autodeterminação, Ryan e Deci (2000) argumentam que o bem-estar está relacionado à satisfação das necessidades de autonomia, competência e pertencimento. O cultivo doméstico atende a essas dimensões de forma integrada: possibilita escolhas individuais no cuidado com o espaço, favorece a percepção de eficácia no desenvolvimento das plantas e

estimula interações sociais por meio do compartilhamento de práticas e conhecimentos.

A dimensão existencial também contribui para a compreensão desses impactos. Para Frankl (2008), a construção de sentido está diretamente relacionada ao engajamento em atividades que envolvem responsabilidade e projeção temporal. O cultivo de jardins exige continuidade e cuidado, inserindo o indivíduo em uma relação com o tempo que ultrapassa o imediatismo e favorece a percepção de propósito na vida cotidiana.

No âmbito relacional, a prática da jardinagem pode fortalecer vínculos sociais. Conforme Honneth (1995), o reconhecimento intersubjetivo é fundamental para a constituição da identidade e da autoestima. O cultivo favorece trocas simbólicas e interações significativas, contribuindo para a valorização social do indivíduo e para a construção de relações mais consistentes no ambiente familiar e comunitário.

Contribuições da psicologia ambiental indicam ainda que o contato com elementos naturais está associado à redução do estresse e à melhora do bem-estar psicológico (Kaplan e Kaplan, 1989; Ulrich et al., 1984). Ao incorporar o cultivo ao cotidiano, mesmo em contextos urbanos, os indivíduos ampliam suas possibilidades de contato com a natureza, favorecendo experiências sensoriais que contribuem para o equilíbrio emocional.

No contexto desta pesquisa, os dados obtidos junto aos participantes reforçam essas perspectivas teóricas. As percepções de tranquilidade, satisfação e envolvimento relatadas durante o cultivo indicam que a prática influencia diretamente a forma como os indivíduos vivenciam seu cotidiano. O acompanhamento do desenvolvimento do girassol, em particular, evidenciou o fortalecimento de atitudes de cuidado, atenção e responsabilidade.

Dessa forma, o cultivo de jardins e flores pode ser compreendido como uma prática que contribui para a qualidade de vida ao integrar diferentes dimensões da experiência humana. Ao articular engajamento, construção de sentido, interação social e contato com a natureza, a jardinagem doméstica configura-se como uma atividade capaz de favorecer o bem-estar e a percepção positiva da própria vida.

2.10 Sentimentos de bem-estar e realização pessoal no cultivo de jardins

Os sentimentos de bem-estar e realização pessoal associados ao cultivo de jardins constituem dimensões relevantes para a compreensão da experiência subjetiva da jardinagem no cotidiano. Para além de seus aspectos práticos, o envolvimento contínuo com o cuidado das plantas mobiliza vivências relacionadas à satisfação, à autonomia e à construção de sentido, influenciando a forma como o indivíduo percebe a si mesmo e sua relação com o ambiente.

A experiência do cultivo favorece estados de envolvimento ativo que podem ser compreendidos à luz da teoria do fluxo, proposta por Csikszentmihalyi (1990). Atividades que exigem atenção concentrada e equilíbrio entre desafio e habilidade tendem a promover imersão e satisfação intrínseca. No contexto da jardinagem, tarefas como o manejo do solo, a observação do crescimento e o cuidado cotidiano com as plantas contribuem para a redução de distrações e para o fortalecimento da presença na atividade, favorecendo a experiência de bem-estar.

A realização pessoal pode ser aprofundada a partir da perspectiva existencial de Frankl (2008), que compreende o sentido como elemento central da vida humana. O cultivo de jardins introduz uma prática orientada por continuidade e responsabilidade, na qual o sujeito acompanha processos que se desenvolvem ao longo do tempo. Essa relação favorece a percepção de propósito, uma vez que as ações realizadas no presente se conectam a resultados futuros, reforçando o valor da experiência cotidiana.

Além disso, o cultivo contribui para a construção da identidade ao longo do tempo. Conforme Ricoeur (1990), a identidade narrativa é formada pelas experiências que o indivíduo integra à sua história de vida. O jardim pode ser compreendido como uma extensão simbólica do sujeito, na qual escolhas, preferências e formas de cuidado são materializadas, fortalecendo a percepção de autoria sobre o próprio espaço vivido.

A noção de generatividade, proposta por Erikson (1998), também amplia essa compreensão ao destacar a importância de ações voltadas ao cuidado e à continuidade da vida. O cultivo de plantas mobiliza sentimentos de responsabilidade e contribuição, permitindo que o indivíduo se perceba como participante de processos que ultrapassam o imediatismo e se projetam no futuro.

No contexto desta pesquisa, as experiências relatadas pelos participantes indicam que o cultivo do girassol esteve associado a sentimentos de satisfação, envolvimento e valorização do cuidado. Tanto no ambiente escolar quanto no doméstico, observou-se que a prática favoreceu o interesse contínuo e o acompanhamento atento do desenvolvimento das plantas, evidenciando sua relevância na experiência subjetiva dos participantes.

Dessa forma, os sentimentos de bem-estar e realização pessoal no cultivo de jardins podem ser compreendidos como resultados de um processo que integra engajamento, construção de sentido e expressão da identidade. A jardinagem, nesse contexto, configura-se como uma prática que contribui para a valorização da experiência cotidiana e para o fortalecimento da relação do indivíduo consigo mesmo e com o ambiente.

2.11 Impacto do cultivo de jardins na redução do estresse e da ansiedade

A análise dos efeitos do cultivo de jardins na redução do estresse e da ansiedade apoia-se em contribuições da psicologia ambiental, da psicologia clínica e da saúde pública, que convergem ao indicar que o contato com elementos naturais exerce influência significativa sobre a regulação psicofisiológica. O estresse, compreendido como um processo decorrente da avaliação de demandas percebidas como superiores aos recursos disponíveis (Lazarus e Folkman, 1984), envolve dimensões cognitivas, emocionais e fisiológicas. Nesse contexto, práticas que favorecem a recuperação atencional e a reorganização da experiência cotidiana apresentam potencial relevante na modulação de estados de tensão.

No campo da psicologia ambiental, estudos indicam que ambientes naturais estão associados à redução da ativação fisiológica e à diminuição de indicadores de estresse. Pesquisas demonstram que a exposição a espaços verdes, inclusive em pequena escala, como jardins domésticos, pode contribuir para a redução dos níveis de cortisol, da frequência cardíaca e para a melhora da regulação autonômica (Ulrich, 1984; Han; Ruan; Liao, 2022; Annerstedt et al., 2013).

A teoria da restauração da atenção (Kaplan e Kaplan, 1989) complementa essa compreensão ao indicar que ambientes naturais favorecem a recuperação da fadiga mental. Atividades de jardinagem, ao envolverem atenção moderada e observação contínua, contribuem para a redução da sobrecarga cognitiva e da

ruminação, processo frequentemente associado à ansiedade. Estudos indicam que o envolvimento com o cultivo está relacionado à melhora do humor e à diminuição de pensamentos repetitivos negativos (Soga; Gaston; Yamaura, 2017; Van den Berg; Custers, 2011).

No campo clínico, a ansiedade é caracterizada por estados de hiperativação e pelo esgotamento da capacidade de processamento de informações do indivíduo (Kaplan; Kaplan, 1989). Evidências recentes apontam que intervenções baseadas em horticultura terapêutica apresentam efeitos positivos na redução desses sintomas. Meta-análises indicam diminuição significativa dos níveis de estresse e ansiedade em indivíduos envolvidos em práticas regulares de jardinagem (Xu et al., 2022), além de melhorias no bem-estar psicológico geral (Howarth et al., 2020).

Estudos longitudinais e abordagens socioambientais reforçam esses achados ao indicar que indivíduos que mantêm contato frequente com o cultivo apresentam menores níveis de estresse percebido (Harding et al., 2022). Ainda que não se estabeleça uma relação causal única, observa-se uma associação consistente entre o engajamento em atividades de jardinagem e indicadores positivos de regulação emocional

Sob uma perspectiva psicodinâmica, o cultivo pode ser compreendido como um espaço de experiência que favorece a integração entre aspectos internos e externos da vivência (Winnicott, 1975). O cuidado com o jardim possibilita ao indivíduo estabelecer uma relação mais estável com o ambiente, contribuindo para a organização emocional.

Dessa forma, a redução do estresse e da ansiedade associada ao cultivo de jardins pode ser compreendida como resultado da interação entre fatores fisiológicos, cognitivos e subjetivos. A jardinagem, nesse contexto, configura-se como uma prática acessível que contribui para a promoção da saúde mental e para o equilíbrio emocional no cotidiano.

2.12 O sentimento de comunidade e as interações sociais através da jardinagem.

A jardinagem, enquanto prática social, configura-se como um espaço relevante para a construção e o fortalecimento de vínculos comunitários. Para além de seus efeitos individuais, o cultivo de jardins e flores favorece interações sociais

baseadas na cooperação e no compartilhamento de experiências, contribuindo para o desenvolvimento do sentimento de pertencimento. Conforme proposto por McMillan e Chavis (1986), o sentido de comunidade envolve dimensões fundamentais como o pertencimento, a influência mútua, a integração de necessidades e a conexão emocional compartilhada, elementos que se manifestam de forma orgânica nas práticas coletivas associadas ao cultivo da terra.

Sob a perspectiva de Bourdieu (1983), a jardinagem pode ser compreendida como uma prática socialmente situada, orientada por disposições construídas ao longo das trajetórias individuais. As escolhas relacionadas ao cultivo, como as espécies plantadas, a organização do espaço e os modos de cuidado, refletem repertórios culturais e experiências anteriores, evidenciando que essa atividade também expressa dimensões simbólicas e sociais. Essa dinâmica revela que a jardinagem estabelece uma relação dialética com a esfera econômica e a trajetória profissional dos sujeitos, pois o manejo das plantas é condicionado pelo capital e pela disponibilidade de tempo decorrente da divisão social do trabalho. Em ambientes urbanos, a pressão por produtividade e as longas jornadas frequentemente limitam o cultivo a momentos de transição ou à aposentadoria; por outro lado, o jardim atua como descompressão essencial para profissionais submetidos a altas cargas de estresse ocupacional, funcionando como um contraponto à rigidez das rotinas corporativas e do mercado.

Nesse contexto, diferentes formas de capital se manifestam na prática da jardinagem. O capital cultural aparece no conhecimento técnico e estético mobilizado no cuidado com as plantas, enquanto o capital social se fortalece por meio das redes de troca de mudas, sementes e saberes. Conforme Putnam (2000), práticas baseadas na cooperação e na confiança contribuem para o fortalecimento dos vínculos sociais, ampliando os recursos disponíveis no interior das comunidades.

A troca de plantas e insumos pode ser compreendida à luz da teoria da dádiva de Mauss (2003), que destaca o papel das trocas na construção de relações sociais duradouras. No contexto da jardinagem, essas práticas ultrapassam o valor material dos objetos e reforçam laços de reciprocidade entre os participantes. Conforme Bourdieu (1983), tais interações também podem contribuir para a construção de reconhecimento social no interior dos grupos.

A dimensão coletiva da jardinagem aproxima-se ainda da perspectiva de Durkheim (2007), ao evidenciar que práticas compartilhadas contribuem para a

coesão social. Jardins comunitários e hortas coletivas constituem espaços de cooperação nos quais indivíduos se organizam em torno de objetivos comuns, favorecendo o fortalecimento de vínculos e a construção de identidades coletivas. Nesse sentido, a prática do cultivo pode gerar experiências de proximidade social semelhantes ao que Turner (1974) denomina *communitas*.

A relação com o espaço também é um elemento importante nessa análise. De acordo com Tuan (2012), o vínculo afetivo com o lugar, denominado topofilia, é construído a partir da experiência vivida. O cuidado contínuo com o jardim contribui para a valorização do espaço compartilhado, transformando-o em uma referência significativa para os indivíduos e para o grupo.

Estudos empíricos contemporâneos reforçam essas perspectivas ao indicar que a participação em espaços verdes urbanos está associada ao fortalecimento da coesão social e da confiança interpessoal (Kingsley; Townsend, 2006). Pesquisas nacionais e internacionais também apontam que o envolvimento em atividades de jardinagem coletiva pode reduzir sentimentos de isolamento e ampliar o suporte social percebido, especialmente em contextos de vulnerabilidade urbana (Viveiro; Coutinho, 2018; Cui et al., 2021).

No âmbito da psicologia comunitária, Sarason (1988) destaca que o sentimento de pertencimento desempenha papel fundamental na proteção contra o isolamento social. A jardinagem, ao promover encontros regulares e objetivos compartilhados, favorece a construção de relações mais estáveis e significativas, contribuindo para o fortalecimento das redes sociais. À luz das proposições de Winnicott, o ambiente do jardim constitui uma área intermediária de experiência onde o indivíduo externaliza tensões psíquicas e exercita a criatividade. O contato sistemático com a terra e o ciclo das flores reduzem a fadiga mental gerada pelo ritmo acelerado das cidades, promovendo engajamento e gerando um senso de autoeficácia e propósito que atua como um poderoso fator de regulação emocional e restauração psíquica.

Dessa forma, a jardinagem pode ser compreendida como uma prática que articula dimensões sociais, culturais e simbólicas, contribuindo para a construção do sentimento de comunidade. Ao promover interações baseadas na cooperação e na troca, o cultivo de jardins e flores fortalece vínculos sociais e amplia as possibilidades de convivência no cotidiano.

2.13 Efeitos psicossociais e de bem-estar do cultivo de flores

O cultivo de flores, enquanto prática cotidiana situada no espaço doméstico, tem sido progressivamente reconhecido na literatura científica como uma atividade capaz de produzir efeitos psicossociais relevantes, articulando dimensões emocionais, relacionais e identitárias da experiência humana. Inserida no conjunto das práticas informais de cuidado, a jardinagem doméstica configura-se como uma atividade dotada de significado subjetivo, influenciando positivamente o bem-estar, o senso de pertencimento e a qualidade das interações sociais, especialmente em contextos urbanos.

A noção de bem-estar, conforme discutida por Diener (1984), envolve componentes afetivos e cognitivos, incluindo a presença de emoções positivas, a redução de estados negativos e a avaliação global da satisfação com a vida. Nesse contexto, o cultivo de flores favorece a regulação emocional ao proporcionar experiências de envolvimento ativo, contemplação e cuidado continuado. Estudos empíricos indicam que o contato regular com plantas está associado à redução significativa de sintomas de estresse e ao aumento de indicadores de humor positivo (Soga; Gaston; Yamaura, 2017; Bratman et al., 2019).

Do ponto de vista psicossocial, o cultivo doméstico mobiliza processos relevantes de construção identitária e de reconhecimento social. Conforme Honneth (1995), o reconhecimento constitui um elemento central na formação da autoestima e da autoconfiança. A manutenção de um jardim ou de vasos floridos no ambiente doméstico pode ser percebida como expressão de competência e cuidado, sendo frequentemente valorizada no contexto social imediato. Esse reconhecimento contribui para o fortalecimento do senso de utilidade e pertencimento, ampliando o significado da prática no cotidiano.

Sob a perspectiva da psicologia comunitária, o cultivo compartilhado de flores contribui para o fortalecimento do sentimento de comunidade e da coesão social. McMillan e Chavis (1986) definem esse sentimento como a percepção de integração, influência recíproca e conexão emocional entre os membros de um grupo. Nesse sentido, o cultivo favorece interações cotidianas, trocas de experiências e a construção de redes de apoio, elementos que, na prática, têm se mostrado fundamentais para a redução do isolamento social e o aumento da percepção de suporte entre os participantes

A dimensão simbólica do cultivo também se mostra relevante para a análise. Conforme Geertz (1989), as práticas culturais constituem sistemas de significados compartilhados que orientam a interpretação da experiência. O ato de cultivar flores pode ser compreendido como um gesto que integra cuidado, memória e continuidade, contribuindo para a construção de sentidos no espaço habitado. Além disso, a jardinagem introduz uma organização temporal distinta, baseada em ciclos naturais que contrastam com o ritmo acelerado da vida contemporânea.

Essa relação com o tempo dialoga com as reflexões de Han (2015) acerca da sobrecarga e da exaustão psíquica nas sociedades atuais. Segundo o autor, práticas que favorecem a contemplação e a desaceleração são fundamentais para a recomposição do equilíbrio subjetivo. O cultivo de flores, ao exigir constância, paciência e atenção, contribui para a reorganização da experiência temporal e para a redução da hiperestimulação. Estudos longitudinais reforçam essa perspectiva ao demonstrar que a jardinagem está associada a melhorias na satisfação com a vida (Soga; Gaston; Yamaura, 2017).

Pesquisas realizadas no período pós-pandemia também evidenciam o aumento do envolvimento com o cultivo doméstico como estratégia de enfrentamento emocional (Harding et al. 2022). Esses achados indicam que os efeitos psicossociais dessa prática não se restringem à experiência individual, mas se articulam a processos mais amplos de interação social e construção de sentido. Ao integrar cuidado, reconhecimento e regulação emocional, a jardinagem doméstica configura-se como uma prática relevante para a promoção da saúde e do bem-estar.

Diante dessas considerações, os efeitos psicossociais do cultivo de flores podem ser compreendidos como parte de um processo mais amplo de construção de significados no cotidiano. Mais do que um elemento decorativo, o cultivo se estabelece como uma prática que organiza experiências, fortalece vínculos e contribui para a qualidade de vida, evidenciando sua relevância no contexto contemporâneo.

2.14 Impactos do cultivo de flores na saúde mental e emocional das pessoas

A saúde mental, conforme definida pela Organização Mundial da Saúde, não se restringe à ausência de transtornos psíquicos, mas corresponde a um estado de

bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas capacidades, lida com as demandas da vida cotidiana e participa de forma ativa em seu contexto social (World Health Organization, 2013). Essa compreensão amplia o conceito de saúde ao incorporar dimensões emocionais, sociais e funcionais, permitindo analisar práticas cotidianas, como o cultivo de flores, como elementos relevantes na promoção do equilíbrio psíquico.

O contato sistemático com plantas e ambientes naturais tem sido amplamente associado à redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Estudos clássicos demonstram que a presença de elementos naturais contribui para a diminuição da ativação fisiológica relacionada ao estresse e favorece respostas de relaxamento (Ulrich, 1984). Nesse sentido, o cultivo doméstico de flores introduz no cotidiano urbano uma forma contínua de interação com o vivo, favorecendo processos de regulação emocional e estabilidade psíquica.

A literatura também evidencia que o contato com a natureza contribui para a recuperação de recursos cognitivos e para a redução da fadiga mental. O cuidado com as plantas, ao exigir atenção moderada e acompanhamento contínuo de seus ciclos, promove uma reorganização da experiência cotidiana, reduzindo a sobrecarga associada ao ritmo acelerado da vida contemporânea. Estudos recentes reforçam essa perspectiva ao indicar associação entre exposição à natureza e diminuição da ruminação cognitiva, variável frequentemente relacionada a quadros de ansiedade e depressão (Bratman et al., 2019). Meta-análises indicam ainda que a jardinagem está associada a melhorias consistentes na saúde mental e na satisfação com a vida (Soga; Gaston; Yamaura, 2017).

No campo da psicologia clínica, o cultivo pode ser compreendido como uma prática que favorece a organização emocional e a continuidade da experiência subjetiva. Atividades que envolvem cuidado regular e acompanhamento de processos ao longo do tempo contribuem para a construção de estabilidade interna e integração psíquica (Winnicott, 1975). O cultivo de flores, nesse sentido, introduz uma rotina estruturada que favorece a previsibilidade e o engajamento, aspectos importantes na regulação emocional.

Sob a perspectiva existencial, a atribuição de sentido às experiências cotidianas constitui um elemento central da saúde psíquica (Frankl, 2008). O acompanhamento dos ciclos naturais e o envolvimento com o crescimento das plantas possibilitam a construção de significados relacionados ao cuidado, à

continuidade e à transformação. Essa dimensão contribui para que o cultivo ultrapasse o caráter instrumental, configurando-se como uma prática que organiza a experiência e confere sentido ao cotidiano.

A teoria da autodeterminação (Ryan e Deci, 2000) também oferece uma base interpretativa relevante ao indicar que o bem-estar está associado à satisfação das necessidades de autonomia, competência e pertencimento. O cultivo de flores mobiliza essas dimensões ao permitir escolhas individuais, desenvolvimento de habilidades e interação com outros sujeitos, contribuindo para a promoção de estados psicológicos mais equilibrados.

Estudos contemporâneos também apontam para efeitos fisiológicos associados ao contato com o ambiente natural, evidenciando a integração entre aspectos subjetivos e respostas orgânicas (Lee et al., 2015). Embora tais efeitos variem conforme o contexto, eles reforçam a compreensão de que a interação com elementos naturais pode contribuir de forma consistente para a saúde integral.

É importante destacar que o cultivo de flores não substitui intervenções clínicas em casos de transtornos psíquicos, mas pode atuar como estratégia complementar na promoção da saúde mental e na prevenção do esgotamento emocional. A regularidade dessa prática e sua inserção no cotidiano a tornam acessível e potencialmente eficaz como suporte à qualidade de vida.

Dessa forma, o cultivo de flores pode ser compreendido como uma prática que articula dimensões emocionais, cognitivas e sociais, contribuindo para a promoção da saúde mental. Ao favorecer a regulação emocional, a organização da experiência e a construção de sentido, a jardinagem doméstica consolida-se como um recurso relevante no contexto contemporâneo, especialmente em cenários marcados por sobrecarga e fragmentação da vida cotidiana.

2.15 Influência do cultivo de flores nas relações sociais e no senso de comunidade

A análise da influência do cultivo de flores nas relações sociais e no senso de comunidade requer compreendê-lo como uma prática que ultrapassa o âmbito individual, inserindo-se em dinâmicas coletivas de convivência e construção de vínculos. As interações sociais são continuamente produzidas por meio de práticas cotidianas que organizam a vida em comum, estruturam formas de cooperação e

atribuem sentido ao espaço compartilhado. Nesse contexto, o cultivo de flores pode favorecer a aproximação entre indivíduos, criando condições para o desenvolvimento de relações mais próximas e significativas no cotidiano.

O conceito de senso de comunidade, conforme proposto por McMillan e Chavis (1986), envolve pertencimento, influência mútua, integração de necessidades e conexão emocional. No contexto da jardinagem, essas dimensões se manifestam de forma concreta nas interações entre vizinhos, nas trocas informais e na valorização coletiva do espaço cultivado. O cuidado com flores, especialmente quando visível ou compartilhado, contribui para a construção de ambientes mais receptivos e para o fortalecimento de vínculos sociais.

Sob a perspectiva sociológica, práticas reiteradas de interação contribuem para a consolidação de laços sociais e para a construção de referências comuns. Conforme Durkheim (2007), experiências coletivas, ainda que informais, desempenham papel importante na manutenção da coesão social. A jardinagem, ao promover encontros, conversas e atividades compartilhadas, favorece a formação de vínculos que se sustentam ao longo do tempo, funcionando como elemento de aproximação em contextos marcados pela individualização.

As trocas associadas ao cultivo, como o compartilhamento de mudas, conhecimentos e experiências, ampliam redes de sociabilidade e fortalecem relações de confiança. Conforme Bourdieu (1983), essas redes constituem formas de capital social que podem ser mobilizadas em diferentes contextos. Nesse sentido, a jardinagem contribui para a ampliação das conexões interpessoais, favorecendo a construção de relações baseadas na reciprocidade.

A teoria da dádiva de Mauss (2003) permite compreender essas interações como práticas que ultrapassam o valor material dos objetos trocados. A circulação de flores e plantas estabelece vínculos simbólicos que reforçam relações sociais e produzem reconhecimento mútuo entre os participantes. Esses gestos cotidianos, embora simples, desempenham papel relevante na construção de uma convivência mais solidária.

A relação com o espaço também se mostra central nesse processo. Conforme Tuan (2012), o vínculo afetivo com o lugar se constrói a partir da experiência vivida e da interação contínua com o ambiente. O cuidado com flores em espaços compartilhados contribui para transformar o ambiente físico em um lugar

significativo, fortalecendo o sentimento de pertencimento e a responsabilidade coletiva pelo espaço.

Estudos empíricos indicam que a participação em práticas de jardinagem está associada ao aumento da coesão social e da percepção de suporte comunitário (Kingsley; Townsend, 2006; Okvat; Zautra, 2014). Em contextos urbanos, essas práticas assumem papel relevante na promoção de vínculos sociais, especialmente em cenários marcados por isolamento e fragmentação (Draper; Freedman, 2010; Soga; Gaston; Yamaura, 2017).

Além disso, a presença de flores em espaços visíveis, como fachadas e jardins frontais, favorece interações espontâneas entre vizinhos e passantes. Esses elementos funcionam como facilitadores de contato social, estimulando conversas, trocas e reconhecimento. Conforme Honneth (1995), experiências de valorização social são fundamentais para a construção da identidade, e o reconhecimento do cuidado com o espaço contribui para o fortalecimento da autoestima e do senso de utilidade social.

Do ponto de vista psicossocial, a participação em práticas que envolvem cooperação e convivência contribui para o fortalecimento da confiança interpessoal. Putnam (2000) destaca que essas experiências são fundamentais para a vitalidade das comunidades. A jardinagem, ao favorecer interações regulares e objetivos compartilhados, contribui para a construção de relações mais estáveis e para o fortalecimento do tecido social.

Dessa forma, o cultivo de flores pode ser compreendido como uma prática que favorece a construção de vínculos, amplia redes de interação e contribui para o fortalecimento do senso de comunidade. Ao integrar cuidado, convivência e participação, a jardinagem se consolida como uma atividade relevante para a compreensão das dinâmicas sociais contemporâneas e para a promoção da qualidade de vida coletiva.

2.16 Contribuições do cultivo de flores para o sentimento de realização e propósito

O cultivo de flores, para além de suas dimensões estética e econômica, configura-se como uma prática capaz de mobilizar experiências profundas de realização pessoal e construção de sentido. Inserido no cotidiano, esse tipo de

atividade articula cuidado, continuidade e envolvimento ativo, permitindo ao indivíduo estabelecer uma relação mais significativa com o tempo, com o espaço e com sua própria experiência. Nesse contexto, o cultivo não se limita a uma ação técnica, mas se constitui como uma forma de engajamento existencial.

Sob a perspectiva da psicologia positiva, o sentimento de realização está associado à vivência de experiências que integram competência, autonomia e pertencimento (Seligman, 2011). O cultivo de flores mobiliza essas dimensões ao envolver decisões próprias, desenvolvimento de habilidades e conexão com outras pessoas, favorecendo a construção de uma experiência subjetiva mais integrada. Dessa forma, a prática contribui para o fortalecimento da autoestima e para a percepção de continuidade nas ações cotidianas.

A teoria da autodeterminação (Ryan e Deci, 2000) reforça essa interpretação ao indicar que atividades que atendem às necessidades psicológicas básicas promovem motivação intrínseca e bem-estar duradouro. O acompanhamento dos ciclos naturais, do plantio à floração, permite ao sujeito perceber os efeitos concretos de sua ação, fortalecendo o sentimento de agência e a percepção de propósito. Essa relação com processos que exigem tempo e cuidado contínuo contribui para a construção de uma experiência mais estável e significativa.

Do ponto de vista sociológico, o cultivo também pode ser compreendido como prática que produz reconhecimento social. Conforme Dejours (2012), o trabalho, quando socialmente valorizado, desempenha papel fundamental na constituição da identidade e da saúde mental. O cultivo de flores, especialmente quando compartilhado ou reconhecido por outros, contribui para a percepção de utilidade e relevância, ampliando o sentido atribuído à atividade.

Em contextos urbanos, marcados por aceleração e fragmentação, o cultivo doméstico assume ainda a função de reorganizar a experiência cotidiana. A interação com processos naturais introduz uma temporalidade distinta, baseada em continuidade e transformação, permitindo ao indivíduo estabelecer uma relação mais equilibrada com o próprio ritmo de vida. Essa dimensão aproxima o cultivo de práticas que favorecem a construção de sentido em contextos contemporâneos.

Além disso, em contextos de vulnerabilidade social, o cultivo pode assumir um papel transformador ao ampliar possibilidades de autonomia e reconhecimento. Estudos indicam que atividades agrícolas de pequena escala contribuem para o fortalecimento da autoestima e para a valorização do trabalho, especialmente entre

grupos historicamente marginalizados (Siliprandi; Lopes, 2022). Nesse sentido, o cultivo de flores ultrapassa o plano individual e se insere em dinâmicas sociais mais amplas.

No plano simbólico, a produção de flores destinadas a diferentes usos sociais, como celebrações, homenagens ou práticas cotidianas, conecta o indivíduo a experiências coletivas significativas. O cultivo passa, assim, a integrar circuitos sociais de valor e memória, reforçando a percepção de participação em processos que transcendem a esfera individual.

Dessa forma, o cultivo de flores pode ser compreendido como uma prática integradora que articula dimensões psicológicas, sociais e simbólicas, contribuindo para a construção do sentimento de realização e propósito. Ao longo deste capítulo, evidenciou-se que a jardinagem doméstica não se restringe ao cuidado com o espaço físico, mas constitui uma experiência complexa que envolve regulação emocional, fortalecimento de vínculos sociais e produção de sentido no cotidiano.

As análises desenvolvidas permitem compreender que o cultivo de flores opera como uma mediação entre o sujeito, o ambiente e as relações sociais, favorecendo formas mais equilibradas de interação com o tempo, com o espaço e com o outro. Nesse sentido, sua relevância ultrapassa o campo individual, inserindo-se em discussões mais amplas sobre saúde, qualidade de vida e organização da vida contemporânea.

Assim, o cultivo de flores consolida-se como uma prática significativa no contexto atual, não apenas por seus efeitos imediatos, mas por sua capacidade de estruturar experiências, fortalecer relações e contribuir para a construção de sentidos que sustentam a vida cotidiana.

3 AS FLORES NÃO FALAM, ELAS SE COMUNICAM: PRÁTICAS DE JARDINAGEM DOMÉSTICA E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

O presente capítulo apresenta os resultados e a análise da pesquisa acerca das práticas de jardinagem doméstica e suas possíveis influências na qualidade de vida dos participantes. A partir dos dados obtidos por meio dos instrumentos de coleta, busca-se compreender de que maneira o cultivo de flores no ambiente doméstico se relaciona com experiências de bem-estar, cuidado, aprendizagem e construção de sentidos no cotidiano.

Para além da exposição dos dados empíricos, desenvolve-se uma interpretação analítica fundamentada no referencial teórico adotado. Nesse sentido, estabelece-se diálogo com as contribuições de Bourdieu (1983), Winnicott (1975), Freire (1996) e Honneth (1995), cujas abordagens permitem compreender a jardinagem doméstica como uma prática social que articula dimensões culturais, emocionais, educativas e relacionais.

O capítulo encontra-se estruturado em quatro seções: a presente introdução, a descrição dos procedimentos metodológicos, a apresentação e discussão dos resultados e, por fim, as considerações finais.

3.1 Introdução

O cultivo de flores e a jardinagem doméstica configuram-se como práticas sociais presentes em diferentes contextos históricos e culturais, articulando dimensões simbólicas, afetivas e ambientais no cotidiano dos indivíduos. Embora frequentemente associadas à ornamentação dos espaços residenciais, tais práticas envolvem processos de cuidado, observação e interação com a natureza que transcendem a dimensão estética.

Nessa perspectiva, o ato de cultivar plantas pode ser compreendido como uma atividade que mobiliza relações entre sujeitos, ambientes e práticas culturais, evidenciando formas específicas de organização da vida cotidiana e de produção de bem-estar. Trata-se de uma experiência que, ao mesmo tempo em que transforma o espaço físico, incide sobre percepções, emoções e modos de habitar.

Historicamente, o cultivo de plantas acompanha as relações estabelecidas entre seres humanos e natureza, estando associado tanto à subsistência quanto à criação de espaços de contemplação, lazer e sociabilidade. No contexto contemporâneo, especialmente em ambientes urbanos, essa prática assume novas configurações, nas quais jardins domésticos, vasos e hortas passam a desempenhar papel relevante na reaproximação com elementos naturais. Desse modo, a jardinagem pode ser interpretada como uma forma de reconexão com a natureza em meio às dinâmicas aceleradas da vida urbana, possibilitando experiências de pausa, atenção e cuidado.

No espaço doméstico, o cultivo de plantas participa da constituição do ambiente vivido, influenciando a maneira como os indivíduos percebem e experienciam seus espaços. Ao acompanhar o desenvolvimento das plantas e interagir com seus ciclos, os sujeitos estabelecem relações que mobilizam dimensões emocionais, culturais e sociais, contribuindo para a produção de sentidos no cotidiano.

Sob o enfoque sociológico, tais práticas podem ser compreendidas como expressões de disposições incorporadas ao longo das trajetórias sociais dos indivíduos. O cultivo de flores, nesse sentido, integra um conjunto de hábitos que refletem valores, tradições familiares e experiências intergeracionais. A partir das contribuições de Bourdieu (1983), essas práticas podem ser interpretadas como manifestações do *habitus*, entendido como um sistema de disposições duráveis que orienta percepções e ações.

Para além da dimensão social, o contato cotidiano com plantas também apresenta implicações no campo emocional. A interação com seres vivos e com os ciclos naturais pode favorecer experiências de contemplação, regulação emocional e construção de equilíbrio psíquico. O ritmo de crescimento das plantas, caracterizado por sua gradualidade, contrasta com a lógica da imediaticidade predominante na contemporaneidade, favorecendo atitudes de atenção e paciência. Nessa direção, Winnicott (1975) contribui ao compreender determinadas atividades como espaços potenciais de experiência, nos quais o sujeito estabelece relações criativas com o ambiente.

Adicionalmente, a jardinagem doméstica pode ser compreendida como um espaço de aprendizagem. O cultivo de plantas envolve processos de observação, experimentação e adaptação, demandando a construção de conhecimentos práticos

relacionados às condições ambientais. Trata-se de um processo contínuo, marcado por tentativa e erro, que se desenvolve na interação com o meio. À luz das contribuições de Freire (1996), essa prática pode ser entendida como uma forma de produção de conhecimento situada, construída na relação entre sujeito e realidade.

No que se refere à dimensão relacional, a jardinagem doméstica, ainda que frequentemente realizada de forma individual, insere-se em redes de interação social, como a troca de mudas, o compartilhamento de saberes e a valorização estética dos espaços. Tais interações contribuem para o fortalecimento de vínculos sociais. Nessa perspectiva, Honneth (1995) destaca a centralidade do reconhecimento nas relações sociais, elemento fundamental para a constituição da identidade e da autoestima dos indivíduos.

Diante do exposto, a jardinagem doméstica pode ser compreendida como uma prática social complexa, que articula múltiplas dimensões da experiência humana. Ao integrar rotinas cotidianas e práticas de cuidado, essa atividade se insere no conjunto de fatores que contribuem para a construção do bem-estar e da qualidade de vida.

Nesse contexto, o presente capítulo apresenta o primeiro estudo empírico desta dissertação, investigando as relações entre a prática da jardinagem doméstica e a percepção de qualidade de vida. Busca-se analisar de que forma essa prática se insere no cotidiano dos participantes e quais significados lhe são atribuídos em termos de bem-estar, saúde mental e experiências de cuidado.

3.2 Metodologia

A presente investigação caracteriza-se como um estudo de campo, de natureza exploratória e descritiva, desenvolvido a partir de uma abordagem metodológica mista, que articula procedimentos quantitativos e qualitativos. A adoção dessa estratégia possibilitou analisar tanto aspectos objetivos relacionados às práticas de cultivo de flores no ambiente doméstico quanto as percepções subjetivas dos participantes acerca de sua relação com a qualidade de vida. Conforme destaca Creswell (2014), a utilização de métodos mistos permite integrar diferentes formas de coleta e análise de dados, ampliando a compreensão de fenômenos complexos.

Do ponto de vista de sua finalidade, a pesquisa é classificada como exploratória, por buscar ampliar o conhecimento acerca das práticas de jardinagem doméstica e suas possíveis relações com o bem-estar, e descritiva, na medida em que visa identificar e analisar características, percepções e experiências dos participantes (Gil, 2008). Tal combinação mostra-se adequada à investigação de fenômenos sociais presentes no cotidiano e ainda pouco sistematizados na literatura.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de março e abril de 2025, por meio da aplicação de um questionário semiestruturado em formato digital, disponibilizado em formulários eletrônicos. A utilização desse recurso permitiu ampliar o alcance da pesquisa, facilitando a participação de indivíduos residentes em diferentes localidades, além de conferir maior agilidade à organização e sistematização das respostas.

A participação ocorreu de forma voluntária, sendo os respondentes previamente informados acerca dos objetivos do estudo, bem como quanto ao uso acadêmico das informações fornecidas. Foram assegurados o anonimato dos participantes e a confidencialidade dos dados, em conformidade com os princípios éticos que regem pesquisas envolvendo seres humanos.

A amostra foi composta por indivíduos que realizam práticas de jardinagem ou cultivo de flores em seus espaços domésticos. Para a seleção dos participantes, adotou-se a amostragem intencional não probabilística, estratégia recorrente em estudos exploratórios que buscam incluir sujeitos com experiência direta no fenômeno investigado. Buscou-se contemplar diversidade de perfis sociodemográficos, considerando variáveis como idade, escolaridade, renda e tipo de moradia, com vistas a ampliar a compreensão das diferentes formas de manifestação da prática em distintos contextos sociais.

O instrumento de coleta de dados foi estruturado em duas seções. A primeira compreendeu questões fechadas destinadas à caracterização do perfil sociodemográfico dos participantes e à identificação de aspectos relacionados às práticas de cultivo, tais como tempo de dedicação à atividade, frequência de manejo, espaços utilizados e espécies cultivadas. Essas informações possibilitaram delinear um panorama geral da jardinagem doméstica entre os respondentes.

A segunda seção foi composta por questões abertas, voltadas à apreensão das percepções, experiências e significados atribuídos à prática da jardinagem

doméstica. Esse tipo de abordagem permitiu captar dimensões subjetivas relacionadas ao bem-estar, às motivações para o cultivo e às experiências associadas ao cuidado com plantas, possibilitando uma compreensão mais aprofundada dos sentidos construídos pelos participantes.

Os dados quantitativos foram tratados por meio de procedimentos de estatística descritiva, permitindo identificar padrões e tendências nas respostas, como frequência de cultivo, tempo de dedicação e distribuição das características sociodemográficas da amostra. Tal abordagem contribui para a organização e síntese das informações coletadas, facilitando a análise dos resultados.

Os dados qualitativos, por sua vez, foram analisados mediante a técnica de análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin (2016). Esse procedimento possibilitou a identificação de categorias temáticas emergentes a partir dos discursos dos participantes, evidenciando recorrências relacionadas às experiências de bem-estar, cuidado, aprendizagem e relação com a natureza. As respostas foram examinadas de forma sistemática, buscando-se apreender padrões de significado presentes no material empírico.

Como recurso complementar, elaborou-se uma nuvem de palavras a partir das respostas abertas referentes à relação entre jardinagem e qualidade de vida. Essa representação gráfica permitiu visualizar a frequência de termos mencionados, destacando conceitos recorrentes e contribuindo para uma leitura inicial dos dados qualitativos.

A integração entre procedimentos quantitativos e qualitativos possibilitou uma abordagem mais abrangente do fenômeno investigado, articulando dimensões objetivas e subjetivas. Dessa forma, a estratégia metodológica adotada contribui para aprofundar a compreensão das relações entre práticas de jardinagem doméstica e percepções de qualidade de vida, oferecendo subsídios para a análise apresentada nas seções subsequentes.

3.3 Resultados

Os resultados obtidos a partir da análise dos questionários indicam que os participantes da pesquisa mantêm uma relação consistente e duradoura com o cultivo de flores e com a prática da jardinagem doméstica. De modo geral, observa-se que essa atividade não se configura apenas como um interesse ocasional ou

circunstancial, mas como uma prática integrada às rotinas cotidianas dos participantes. O tempo médio de dedicação à jardinagem foi de aproximadamente 13,1 anos, evidenciando que, para a maioria dos respondentes, o cultivo de plantas constitui uma prática consolidada ao longo de suas trajetórias pessoais. Esse dado sugere que a jardinagem doméstica tende a assumir um caráter de continuidade, sendo frequentemente incorporada como parte das atividades regulares realizadas no espaço doméstico.

A permanência prolongada na prática do cultivo também indica que os participantes desenvolvem, ao longo do tempo, formas particulares de relação com as plantas e com o ambiente doméstico. O acompanhamento do crescimento das espécies, a observação de mudanças sazonais e o manejo cotidiano das plantas contribuem para a construção de experiências que se estendem ao longo dos anos, consolidando a jardinagem como um elemento significativo na organização do cotidiano. Nesse sentido, a longevidade da prática observada entre os participantes sugere que o cultivo de flores pode desempenhar papel relevante na constituição de hábitos e rotinas relacionadas ao cuidado com o espaço doméstico e com elementos naturais presentes nesse ambiente.

No que se refere às condições de moradia, os dados evidenciam que as formas de cultivo estão diretamente relacionadas às características físicas do espaço residencial disponível. Observou-se que entre os participantes que residem em apartamentos o cultivo ocorre predominantemente em vasos, jardineiras e suportes adaptados, posicionados em varandas, janelas ou ambientes internos que recebem iluminação adequada. Essa configuração demonstra a capacidade de adaptação dos participantes às limitações espaciais frequentemente presentes em moradias verticalizadas, especialmente em contextos urbanos. Mesmo diante de restrições físicas, os respondentes buscam estratégias que lhes permitam manter a prática do cultivo, utilizando soluções criativas para incorporar plantas ao ambiente doméstico.

Entre os participantes que residem em casas ou sobrados, a prática da jardinagem apresenta maior diversidade de espaços de cultivo. Nesses casos, além do uso de vasos, observou-se a presença de jardins externos, canteiros, pequenos espaços destinados ao plantio direto no solo e áreas específicas dedicadas ao cultivo ornamental. Essa diversidade de ambientes permite maior variedade na escolha das espécies cultivadas e possibilita a criação de espaços mais amplos

destinados ao cuidado com plantas. Assim, as características da moradia exercem influência significativa na forma como a jardinagem é organizada no cotidiano dos participantes, determinando tanto os tipos de plantas cultivadas quanto as estratégias de manejo utilizadas.

Em relação às espécies cultivadas, os resultados indicam uma considerável diversidade de plantas presentes nos espaços domésticos dos participantes. Entre as espécies mencionadas destacam-se orquídeas, rosas, amarílis, amor-perfeito, antúrio, avencas, begônias, bromélias, cactos, margaridas e diferentes tipos de folhagens ornamentais. A presença dessa variedade de espécies sugere que os participantes combinam diferentes interesses no processo de cultivo, incluindo aspectos estéticos, afetivos e práticos. Algumas plantas são escolhidas por sua beleza ornamental e valor decorativo, enquanto outras são cultivadas por apresentarem maior facilidade de manejo ou maior adaptação às condições ambientais do espaço doméstico.

Essa diversidade também indica que os participantes desenvolvem diferentes níveis de experiência e conhecimento em relação ao cultivo de plantas. Espécies consideradas mais delicadas ou que demandam cuidados específicos, como as orquídeas, coexistem com plantas de manejo relativamente simples, como cactos e suculentas. Tal combinação sugere que os participantes equilibram preferências estéticas com escolhas que facilitam a manutenção cotidiana do cultivo, adaptando suas práticas às condições de tempo, espaço e disponibilidade de cuidados.

Quando questionados sobre possíveis aspectos negativos associados à prática da jardinagem doméstica, a grande maioria dos participantes indicou não perceber fatores desfavoráveis significativos relacionados à atividade. Aproximadamente 93,4% dos respondentes afirmaram não identificar aspectos negativos relevantes na prática da jardinagem. Esse dado evidencia que, para a maior parte dos participantes, os benefícios percebidos associados ao cultivo de plantas tendem a superar eventuais dificuldades encontradas no manejo cotidiano.

Entre os poucos participantes que relataram algum tipo de dificuldade, foram mencionados aspectos como a necessidade de dedicação de tempo para a manutenção das plantas, a limpeza decorrente de podas e trocas de substrato e a presença ocasional de insetos ou pragas. Embora esses elementos possam representar pequenos desafios no cuidado cotidiano com o jardim, eles não foram apontados como fatores capazes de desestimular a continuidade da prática. Ao

contrário, as respostas indicam que tais aspectos são compreendidos como parte natural do processo de cultivo e manejo das plantas.

No que se refere à percepção da qualidade de vida, os participantes associaram a prática da jardinagem doméstica principalmente a experiências de bem-estar emocional. Entre os aspectos mais frequentemente mencionados destacam-se a redução da ansiedade, o alívio do estresse e a sensação de tranquilidade proporcionada pelo contato com as plantas. Também foram relatados sentimentos de felicidade, satisfação pessoal, relaxamento e maior conexão com a natureza. Esses resultados indicam que a prática da jardinagem doméstica é percebida pelos participantes como uma atividade que contribui positivamente para o equilíbrio emocional e para a promoção de experiências de bem-estar no cotidiano.

Além dos benefícios relacionados ao bem-estar psicológico, alguns participantes também destacaram que o cuidado com as plantas favorece momentos de pausa e reflexão no cotidiano. O tempo dedicado à observação, à rega e à manutenção das plantas é frequentemente descrito como um momento de desaceleração em meio às demandas da vida diária. Nesse sentido, a jardinagem doméstica pode funcionar como uma atividade que proporciona experiências de contemplação e atenção ao ambiente natural, contribuindo para a criação de espaços de tranquilidade no interior do ambiente doméstico.

A análise da nuvem de palavras elaborada a partir das respostas dos participantes revelou que termos como amor, cuidado, gratidão e felicidade aparecem com maior frequência nas narrativas associadas à prática da jardinagem. A recorrência dessas palavras sugere que os participantes atribuem significados afetivos relevantes ao cultivo de plantas, relacionando essa atividade a sentimentos positivos e experiências de cuidado. A presença frequente de termos ligados a emoções e valores também indica que a jardinagem doméstica é percebida como uma prática que ultrapassa a dimensão utilitária do cultivo, assumindo caráter simbólico e emocional no cotidiano dos participantes.

De modo geral, os resultados indicam que a jardinagem doméstica é vivenciada pelos participantes como uma prática que combina elementos de cuidado, contemplação e interação com a natureza. A continuidade da atividade ao longo do tempo, a diversidade de espécies cultivadas e a predominância de percepções positivas relacionadas ao bem-estar sugerem que o cultivo de flores

desempenha papel significativo na construção de experiências cotidianas de qualidade de vida. Esses achados oferecem subsídios importantes para a análise e discussão apresentada na seção seguinte, na qual os resultados serão interpretados à luz do referencial teórico que fundamenta esta pesquisa.

A análise integrada dos dados empíricos desta pesquisa permite compreender o cultivo de flores e a jardinagem doméstica como uma prática social interdisciplinar que articula dimensões ambientais, psicológicas, sociais, culturais e educativas, assumindo relevância significativa na promoção da qualidade de vida contemporânea. Os resultados evidenciam que, embora frequentemente associada a aspectos estéticos ou recreativos, a jardinagem doméstica configura-se como uma prática cotidiana carregada de sentidos, capaz de produzir bem-estar, reorganizações subjetivas e fortalecimento de vínculos sociais.

Os resultados da pesquisa indicam que os participantes adultos possuem uma relação consolidada com o cultivo de flores e a jardinagem doméstica. O tempo médio de dedicação à prática foi de 13,1 anos, evidenciando que, para a maioria dos respondentes, o cultivo de plantas não se configura como uma atividade recente ou ocasional, mas como uma prática incorporada à trajetória de vida.

Quanto ao tipo de moradia, observou-se que a forma de cultivo está diretamente relacionada às características do espaço residencial. Entre os participantes que residem em apartamentos, o cultivo ocorre predominantemente em vasos e suportes adaptados, enquanto entre aqueles que vivem em casas ou sobrados (98%), a jardinagem é realizada tanto em vasos quanto em jardins, canteiros ou hortas. Esses dados evidenciam a adaptação da prática às condições materiais e espaciais disponíveis no ambiente doméstico.

As espécies cultivadas pelos participantes foram diversas, destacando-se, com maior frequência, orquídeas, rosas, amarílis, amor-perfeito, antúrio, avencas, begônias, beijinhos, bromélias, cactos, margaridas e diferentes tipos de folhagens, indicando preferência tanto por flores ornamentais quanto por plantas de fácil manejo.

Quando questionados, por meio do questionário aplicado, sobre a existência de aspectos negativos associados ao cultivo de flores e à jardinagem doméstica, 93,4% dos participantes afirmaram não perceber fatores negativos relevantes, ainda que reconheçam a necessidade de cuidados contínuos com as plantas. Apenas 6,6% dos respondentes mencionaram possíveis aspectos desfavoráveis, como a

sujeira decorrente das podas, a demanda de tempo em determinados períodos e a presença eventual de insetos.

Em contrapartida, a quase totalidade dos participantes (93,6%) afirmou perceber benefícios psicológicos pessoais associados à prática da jardinagem. Além disso, 77,7% relataram benefícios relacionados à saúde corporal, atribuídos principalmente à movimentação física envolvida nas atividades de cuidado com as plantas. Outro dado relevante indica que 38% dos participantes utilizam o tempo dedicado à jardinagem como momento de reflexão, relatando que esse período favorece a análise de situações pessoais e a tomada de decisões relacionadas à própria vida.

No que se refere à relação entre o cultivo de flores e a qualidade de vida, 87,3% dos participantes afirmaram perceber uma influência positiva da prática, destacando que o tempo dedicado à jardinagem constitui um fator importante nessa percepção. Esses dados indicam que a atividade é compreendida como elemento significativo na organização do cotidiano e na vivência do bem-estar.

A análise das respostas evidenciou que os benefícios associados à jardinagem não se limitam a uma única dimensão, abrangendo aspectos emocionais, físicos e subjetivos, o que reforça sua compreensão como prática integrada à experiência cotidiana dos participantes. A análise do tempo semanal dedicado ao cultivo de flores e à jardinagem doméstica revelou diferenças relacionadas a algumas variáveis sociodemográficas. Em relação ao gênero, observou-se que as mulheres constituem a maioria dos participantes (82,5%), embora os homens apresentem, em média, um tempo semanal ligeiramente superior dedicado à atividade, conforme a Tabela 1.

Tabela 1 – Tempo semanal dedicado à jardinagem doméstica, segundo o gênero.

Gênero	% de entrevistados	Quantidade de horas semanais dedicado à atividade
Mulheres	82,5	3,96
Homens	17,5	4,18

Fonte: O autor (2025)

Quanto ao estado civil, verificou-se que pessoas solteiras dedicam menos da metade do tempo semanal à jardinagem quando comparadas a participantes casados, divorciados ou viúvos. Em relação à escolaridade, os dados indicam que quanto maior o nível de escolarização, menor tende a ser o tempo dedicado à

prática, sendo o maior número de horas semanais observado entre participantes com ensino fundamental e médio, conforme a Tabela 2.

O estudo revelou que à medida que se eleva a escolaridade, diminuía o tempo em que as pessoas se dedicavam ao cultivo de flores e a jardinagem doméstica, conforme apresentado na Tabela 2.

Tabela 2 – Tempo semanal dedicado à jardinagem doméstica, segundo estado civil.

Estado civil	% de entrevistados	Quantidade de horas semanais dedicado a atividade
Pessoas solteiras	14,2	1,77
Pessoas divorciadas	14,2	4,11
Viúvas	9,7	4,51
Casadas	61,9	4,57

Fonte: O autor (2025)

Em relação à escolaridade, os dados indicam que quanto maior o nível de escolarização, menor tende a ser o tempo dedicado à prática, sendo o maior número de horas semanais observado entre participantes com ensino fundamental e médio, conforme apresentado na Tabela 3.

Tabela 3 – Tempo semanal dedicado à jardinagem doméstica, segundo escolaridade.

Escolaridade	% de entrevistados	Quantidade de horas semanais dedicadas à atividade
Ensino Fundamental	12,6	6,04
Ensino Médio	14,2	5,44
Graduação	9,7	3,01
Pós-graduação lato sensu	50,9	3,07
Pós-graduação stricto sensu	12,6	1,75

Fonte: O autor (2025)

Os resultados apresentados na Tabela 3 indicam uma tendência de redução do tempo dedicado à jardinagem doméstica à medida que aumenta o nível de escolaridade. Participantes com ensino fundamental e médio registraram as maiores médias semanais dedicadas à atividade, enquanto aqueles com pós-graduação, especialmente em nível stricto sensu, apresentaram menor tempo de envolvimento com a prática.

Essa tendência pode estar associada a diferentes fatores relacionados à organização do cotidiano e às demandas profissionais. Indivíduos com menor nível

de escolaridade podem apresentar rotinas de trabalho mais próximas do espaço doméstico ou com maior flexibilidade de tempo, o que possibilita maior envolvimento em atividades realizadas no próprio domicílio, como o cultivo de plantas e a jardinagem. Além disso, a jardinagem pode representar, para esse grupo, uma forma acessível de lazer, bem-estar e cuidado com o ambiente doméstico.

Por outro lado, participantes com níveis mais elevados de formação acadêmica tendem, em muitos casos, a exercer atividades profissionais que demandam maior carga horária, deslocamentos ou dedicação a tarefas intelectuais fora do ambiente doméstico, o que pode reduzir o tempo disponível para práticas como a jardinagem. Também é possível que esses indivíduos tenham acesso a outras formas de lazer ou estratégias de autocuidado que competem com o tempo destinado a atividades domésticas.

Outro aspecto a ser considerado é que a jardinagem, em determinados contextos socioculturais, pode estar associada a práticas tradicionais de cuidado do lar, transmitidas por meio de experiências familiares e comunitárias, o que pode influenciar a frequência e o tempo dedicado à atividade entre diferentes grupos educacionais.

Entretanto, é importante destacar que os dados apresentados indicam apenas uma tendência observacional, não sendo possível estabelecer relações causais diretas entre nível de escolaridade e tempo dedicado à jardinagem doméstica.

A idade média dos participantes foi de 46,6 anos, e os resultados indicam uma tendência de aumento do tempo dedicado à jardinagem com o avanço da idade, especialmente entre participantes com 50 anos ou mais. Esse resultado pode estar relacionado a mudanças nas rotinas de trabalho, maior estabilidade na organização do tempo cotidiano ou maior valorização de atividades voltadas ao bem-estar e ao contato com a natureza ao longo do ciclo de vida.

Em relação à renda familiar mensal, não foi observada uma correlação direta entre renda e tempo dedicado à prática. Ainda assim, faixas de renda intermediárias e mais elevadas apresentaram médias ligeiramente superiores quando comparadas às faixas extremas, conforme apresentado na Tabela 4.

Tabela 4 – Tempo semanal dedicado à jardinagem doméstica, segundo faixa etária.

Faixa etária	% de entrevistados	Quantidade de horas semanais dedicado à atividade

< 20 anos	0	0
20 - 29 anos	4,7	1,33
30 - 39 anos	15,8	3,04
40 - 49 anos	36,5	3,17
50 - 59 anos	30,4	4,57
60 - 69 anos	12,6	6,15
≥ 70 anos	0	0

Fonte: O autor (2025)

A análise apresentada na Tabela 4 evidencia que o envolvimento com o cultivo de flores e a jardinagem doméstica tende a aumentar ao longo do ciclo de vida, indicando maior dedicação à atividade entre participantes em faixas etárias mais avançadas. Esse padrão sugere que a jardinagem assume maior relevância no cotidiano à medida que os indivíduos avançam na idade adulta.

Uma possível explicação para esse comportamento está relacionada às transformações nas rotinas de trabalho e nas responsabilidades familiares ao longo da vida. Com o avanço da idade, especialmente a partir da maturidade, é comum que haja maior estabilidade na organização do tempo cotidiano e, em alguns casos, redução das demandas profissionais mais intensas. Esse cenário pode favorecer a incorporação de práticas realizadas no espaço doméstico, como o cultivo de plantas, que combinam lazer, cuidado do ambiente e contato com a natureza.

Além da disponibilidade temporal, a jardinagem pode assumir funções relacionadas ao bem-estar físico e emocional. Estudos sobre práticas de lazer e atividades de contato com a natureza indicam que atividades como o cultivo de plantas podem contribuir para redução do estresse, promoção de relaxamento e fortalecimento do vínculo com o ambiente doméstico, aspectos que tendem a ser mais valorizados em fases mais maduras da vida.

Outro fator que pode influenciar esse resultado está associado a trajetórias socioculturais. Em muitas famílias, o cultivo de plantas e flores faz parte de práticas tradicionais transmitidas entre gerações, sendo retomado ou intensificado em momentos da vida em que os indivíduos passam a dedicar mais atenção ao espaço doméstico e à qualidade de vida.

Dessa forma, os resultados sugerem que a jardinagem doméstica não se configura apenas como uma atividade ocasional, mas pode representar uma prática significativa de organização do tempo, lazer e autocuidado ao longo do processo de envelhecimento. Contudo, ressalta-se que os dados indicam uma tendência

observacional, não sendo possível estabelecer relações causais diretas entre idade e tempo dedicado à prática.

Em relação à renda familiar mensal, os resultados não indicaram uma associação direta entre renda e tempo dedicado à jardinagem doméstica, conforme apresentado na Tabela 5.

Tabela 5 – Tempo semanal dedicado à jardinagem doméstica, segundo faixa de renda.

Renda média	% de entrevistados	Quantidade de horas semanais dedicado à atividade
De R$600 a R$1.349	5,0	2,33
De R$1.350 até R$2.499,00	23,4	4,00
De R$ 2.550 a R$3.999	6,6	2,99
De R$4.000 a R$ 7.799	35,8	5,03
De R$7.800 a R$18.799	15,0	5,06
Acima R$18.800	14,2	2,56

Fonte: O autor (2025)

A análise conjunta das Tabelas 3 e 5 permite identificar relações relevantes entre fatores socioeconômicos e o tempo semanal dedicado ao cultivo de flores e à jardinagem doméstica. No que se refere à escolaridade, observa-se uma tendência de redução do tempo dedicado à prática à medida que aumenta o nível de formação acadêmica. Esse resultado sugere que trajetórias educacionais mais longas podem influenciar indiretamente a relação dos indivíduos com atividades realizadas no espaço doméstico.

No que se refere à escolaridade, observa-se uma tendência de redução do tempo dedicado à prática à medida que aumenta o nível de formação acadêmica. Esse resultado sugere que trajetórias educacionais mais longas e ocupações que demandam maior qualificação tendem a envolver rotinas de trabalho mais intensas e jornadas extensas, limitando o tempo disponível para o autocuidado no ambiente doméstico.

Sob essa perspectiva, a análise das práticas de jardinagem doméstica não pode ser dissociada das macroestruturas econômicas e das configurações de carreira que regem a sociedade contemporânea. Sob a lente da sociologia de Bourdieu (1983), a disponibilidade de tempo e o espaço físico para o cultivo operam como marcadores invisíveis de distinção social e de divisão de classes. No cenário do capitalismo tardio, marcado pela flexibilização laboral e pela hiperestimulação

digital, as carreiras profissionais tornaram-se vetores de esgotamento e alienação, fazendo com que o envolvimento com a terra surja como uma tática de resistência sutil e desaceleração.

A correlação observada entre o nível socioeducacional, as faixas de rendimentos e o tempo semanal dedicado à jardinagem (conforme sugerido pelo cruzamento das Tabelas 1 a 5) desvela que, enquanto nas classes de maior poder aquisitivo e instrução formal o jardim pode se configurar como um bem de consumo estético, de *status* ou *hobby* pontual, nos estratos socioeconômicos mais vulneráveis a microjardinagem assume um papel adaptativo essencial. Indivíduos submetidos a rotinas profissionais exaustivas encontram no cuidado com as flores um "tempo discricionário" autônomo, livre das exigências de produtividade do mercado.

Portanto, o cultivo doméstico funciona como uma ferramenta de compensação psicológica contra as pressões do ambiente de trabalho, onde o sucesso não é medido por metas corporativas abstratas, mas pela concreção e previsibilidade dos ciclos biológicos da natureza. Assim, a jardinagem doméstica consolida-se como uma prática profundamente situada socialmente, cuja incorporação no cotidiano depende da interação direta entre as condições objetivas de vida e os significados atribuídos ao bem-estar e à qualidade de vida.

No que se refere à cor/raça dos participantes, os resultados indicaram diferenças moderadas no tempo médio dedicado à jardinagem doméstica, conforme apresentado na Tabela 6. Embora participantes autodeclarados brancos constituam a maior parcela da amostra, as diferenças observadas entre os grupos não indicam variações expressivas no padrão geral de envolvimento com a atividade. Outras variáveis analisadas, como sexualidade, número de filhos e profissão exercida, não apresentaram diferenças relevantes em relação ao tempo semanal dedicado à prática.

Tabela 6 – Tempo semanal dedicado à jardinagem doméstica, segundo cor/raça.

Escolaridade	% de entrevistados	Quantidade de horas semanais dedicado à atividade
Pretas	11,1	3,14
Pardas	14,2	4,13
Brancas	84,7	4,27

Fonte: O autor (2025)

A interpretação desses resultados requer cautela, uma vez que diferenças observadas entre grupos raciais não devem ser compreendidas de forma isolada ou individualizante. O menor tempo dedicado à jardinagem doméstica entre participantes pretos pode estar relacionado a desigualdades estruturais historicamente construídas, que incidem de maneira diferenciada sobre o acesso ao tempo livre, às condições materiais de moradia e à disponibilidade de espaços domésticos adequados para o cultivo de plantas.

Nesse contexto, fatores como jornadas de trabalho mais extensas, condições habitacionais menos favoráveis e desigualdades no acesso a áreas verdes podem influenciar diretamente as possibilidades de engajamento em práticas como a jardinagem doméstica. Assim, os resultados não indicam necessariamente menor interesse ou valorização da atividade por parte desses grupos, mas refletem condições sociais desiguais no acesso ao lazer, ao autocuidado e às práticas associadas ao bem-estar.

Além disso, destaca-se que a composição da amostra, majoritariamente formada por participantes autodeclarados brancos, constitui uma limitação do estudo, reforçando a necessidade de aprofundamento dessa temática em investigações futuras, com amostras mais amplas e socialmente diversificadas. Ainda assim, os resultados evidenciam que a jardinagem doméstica, enquanto prática associada à qualidade de vida, é atravessada por marcadores sociais como raça, classe e escolaridade, reafirmando seu caráter socialmente situado.

Sob uma perspectiva interseccional, observa-se que fatores como raça e renda não atuam de forma isolada, mas articulada na configuração das oportunidades de acesso ao lazer e às práticas de cultivo doméstico. As barreiras relacionadas ao acesso ao tempo livre, às condições de moradia e aos recursos necessários para o cultivo tendem a afetar de maneira mais intensa grupos socialmente vulnerabilizados. Dessa forma, a jardinagem doméstica, embora possa ser praticada por diferentes segmentos sociais, também reflete desigualdades estruturais presentes na sociedade brasileira, influenciando as oportunidades de acesso ao lazer, ao autocuidado e ao bem-estar.

A pesquisa de campo também revelou que outras variáveis sociodemográficas, como sexualidade, número de filhos e profissão exercida, não apresentaram diferenças relevantes na quantidade de horas semanais dedicadas ao cultivo de flores e à jardinagem doméstica entre os grupos investigados. Esse

resultado sugere que a adesão à prática está menos relacionada a essas características específicas e mais associada a fatores subjetivos, culturais e contextuais presentes no cotidiano dos participantes.

Em conjunto, os resultados indicam que o envolvimento com a jardinagem doméstica não é determinado por um único fator social, mas pela interação entre condições de vida, disponibilidade de tempo e significados atribuídos ao cuidado do espaço doméstico. Assim, a prática se configura como uma atividade socialmente situada, atravessada por diferentes dimensões do cotidiano dos participantes.

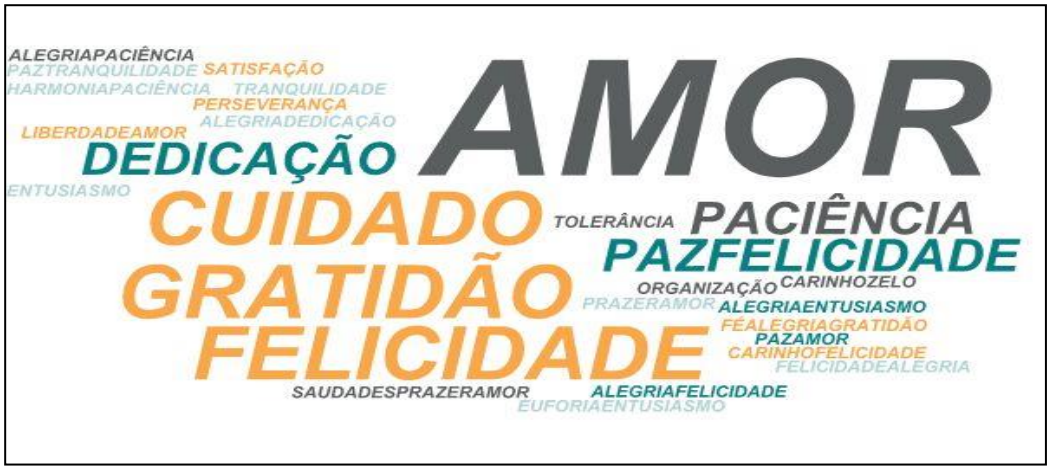
A análise qualitativa dos dados foi complementada pela elaboração de uma nuvem de palavras, que evidenciou a predominância de termos como amor, cuidado, gratidão e felicidade nas respostas dos participantes ao se referirem ao cultivo de flores e à jardinagem doméstica (Figura 1).

De forma complementar, os significados atribuídos à jardinagem em relação à qualidade de vida indicam que os participantes associam a prática principalmente à diminuição da ansiedade, ao alívio do estresse, à sensação de paz, à felicidade, ao contato com a terra e à conexão consigo mesmos. Também foram mencionados aspectos relacionados à socialização, à autoestima e ao fortalecimento de vínculos familiares, ainda que com menor frequência.

Esses resultados evidenciam que a jardinagem doméstica é percebida pelos participantes como uma prática multifacetada, que articula cuidado, bem-estar emocional, organização do cotidiano e produção de sentidos no ambiente doméstico.

Para compreender os significados atribuídos pelos participantes ao cultivo de flores e à jardinagem doméstica, foi realizada a análise das respostas abertas do questionário. Inicialmente, os termos mais recorrentes foram identificados e representados graficamente por meio de uma nuvem de palavras (Figura 1). Posteriormente, essas respostas foram organizadas em categorias temáticas conforme sua frequência de citação, apresentadas na Tabela 7.

Figura 1 – Nuvem de palavras sobre o cultivo de flores e jardinagem doméstica na percepção da qualidade de vida.



Fonte: O autor (2025)

A nuvem de palavras evidencia que os participantes associam a prática da jardinagem doméstica principalmente a sentimentos e experiências positivas, destacando termos relacionados ao cuidado, à gratidão e ao bem-estar. A predominância dessas expressões indica que o cultivo de flores é percebido não apenas como atividade de lazer, mas como uma prática significativa no cotidiano, vinculada a processos de autocuidado, equilíbrio emocional e contato com a natureza.

Essa ampliação do debate sobre o bem-estar emocional na jardinagem doméstica ganha um contorno científico robusto ao correlacionar a redução da ansiedade e a promoção da tranquilidade, observadas nas narrativas, com pressupostos da Psicologia Ambiental e da Psicodinâmica. Sabe-se que o estresse crônico urbano satura a atenção dirigida dos indivíduos, gerando fadiga mental crônica. A atividade de cultivar flores e manusear o solo ativa a "atenção involuntária" ou fascinação (Teoria da Restauração da Atenção de Kaplan), permitindo que o córtex pré-frontal descanse e se recupere da sobrecarga cognitiva diária.

Sob o ponto de vista de Winnicott (1975), o jardim residencial atua como uma autêntica "área intermediária de experiência" ou espaço potencial, onde o sujeito consegue projetar seus afetos e exercer uma função de zelo que estabiliza seu humor e organiza seus pensamentos. A regularidade de atos simples, como regar, podar e adubar, introduz uma previsibilidade temporal na rotina que ancora o indivíduo no tempo presente, mitigando os sintomas neurofisiológicos da ansiedade e reduzindo os índices de ruminação cognitiva.

Conforme demonstrado nos dados qualitativos expressos nesta pesquisa, a beleza e o estímulo sensorial das flores acionam mecanismos de autoeficácia (Bandura, 1997), elevando a percepção de controle, autonomia e sentido existencial (Frankl, 2008). Esses elementos atuam como pilares indispensáveis para a consolidação da qualidade de vida subjetiva e para a promoção da saúde mental integral dos participantes.

De forma mais detalhada, quando questionados sobre a autopercepção das influências da jardinagem doméstica na qualidade de vida, os participantes atribuíram maior relevância a aspectos relacionados ao bem-estar psicológico, especialmente à redução da ansiedade e ao alívio do estresse. Também foram mencionadas experiências associadas à sensação de paz, felicidade, contato com a terra e conexão consigo mesmo, conforme sistematizado na Tabela 7.

Tabela 7 – Significados atribuídos ao cultivo de flores e jardinagem doméstica em relação à qualidade de vida.

Classificação	Significado pessoal	% de citação
1	Diminui a ansiedade	63,4
2	Alívio do estresse	63,4
3	Sente paz	61,0
4	Felicidade e alegria pela atividade	61 0
5	Sensação de paz e contato com a terra (%),	53,7
6	Contato com a terra	53,7
7	Conexão consigo	43,9
8	Combate à depressão	39,3
9	Atividade saudável fisicamente	28,5
10	Contato com a natureza	28,5
11	Momentos dedicados a si	12,3
12	Conexão com familiares	12,3
13	Desperta a gratidão	12,3
14	Melhora a socialização	7,9
15	Melhora a autoestima	4,7

Fonte: O autor (2025)

A Tabela 7 evidencia que os significados atribuídos pelos participantes ao cultivo de flores e à jardinagem doméstica estão fortemente associados a dimensões do bem-estar psicológico e emocional. De modo geral, os resultados indicam que a prática é percebida como uma experiência capaz de promover relaxamento, equilíbrio emocional e sentimentos positivos no cotidiano.

Esse conjunto de percepções sugere que a jardinagem doméstica pode funcionar como uma estratégia informal de autorregulação emocional e de cuidado de si, incorporada espontaneamente à rotina dos participantes. Ao proporcionar

momentos de pausa, contemplação e contato com elementos naturais, a atividade tende a favorecer estados emocionais positivos e a reduzir tensões associadas às demandas da vida cotidiana. Nesse sentido, os resultados convergem com abordagens que compreendem o bem-estar como um fenômeno multidimensional, construído a partir da interação entre experiências subjetivas, contexto social e práticas cotidianas de cuidado (Barbosa, 2024; Burls, 2007).

Outro aspecto relevante evidenciado pelos dados refere-se à dimensão simbólica e experiencial da prática. As associações feitas pelos participantes indicam que o cultivo de flores não se restringe a uma atividade recreativa ou ornamental, mas envolve processos de conexão pessoal, contemplação e valorização de experiências simples do cotidiano. O contato com a terra e com os ciclos naturais das plantas parece favorecer uma percepção ampliada do tempo e do cuidado, permitindo momentos de introspecção e reconexão consigo mesmo.

Esse resultado dialoga com estudos que apontam o contato com a natureza como elemento potencialmente restaurador para o equilíbrio psíquico e emocional, especialmente em contextos urbanos marcados por ritmos acelerados de vida, sobrecarga de estímulos e pressões relacionadas ao trabalho e à vida social (Burls, 2007; Barbosa, 2024). Nessa perspectiva, práticas cotidianas de interação com o ambiente natural podem atuar como mediadoras de processos de redução do estresse e fortalecimento do bem-estar subjetivo.

Observa-se ainda que os significados atribuídos à jardinagem dialogam com alguns padrões identificados nas análises sociodemográficas realizadas neste estudo. Os dados relativos à faixa etária indicam que participantes em fases mais maduras da vida tendem a dedicar mais tempo à prática, o que pode favorecer uma relação mais intensa com os benefícios emocionais associados à atividade. Em muitos casos, períodos da vida marcados por maior estabilidade pessoal e reorganização das rotinas podem ampliar a valorização de práticas voltadas ao cuidado consigo e à qualidade de vida.

De forma semelhante, os resultados relacionados à escolaridade e à renda sugerem que a incorporação da jardinagem doméstica não depende exclusivamente de recursos econômicos ou níveis de formação acadêmica. A prática parece estar mais relacionada à maneira como os indivíduos organizam seu cotidiano e atribuem significado ao cuidado com o espaço doméstico e com o ambiente natural. Assim, mesmo entre participantes que dedicam menos tempo semanal à atividade, os

sentidos atribuídos à jardinagem permanecem fortemente associados ao bem-estar emocional e à saúde mental.

Nesse contexto, a jardinagem doméstica pode ser compreendida como uma prática psicossocial integradora, capaz de articular dimensões físicas, emocionais, ambientais e relacionais da experiência humana. Os significados expressos pelos participantes indicam que o cultivo de flores funciona não apenas como atividade de lazer, mas também como espaço de produção de sentido, cuidado emocional e fortalecimento da relação consigo, com o outro e com o ambiente. Ao considerar essas múltiplas dimensões, amplia-se a compreensão da jardinagem doméstica como prática interdisciplinar, situada na interface entre saúde, ambiente, cultura e qualidade de vida no cotidiano contemporâneo.

A partir desses resultados, torna-se relevante aprofundar a discussão sobre a jardinagem como prática terapêutica e promotora de bem-estar mental.

3.3.1 A jardinagem como forma de terapia e promoção do bem-estar mental

A jardinagem doméstica tem sido amplamente reconhecida como uma prática social cotidiana associada à promoção do bem-estar, da qualidade de vida e do desenvolvimento humano em distintos contextos socioculturais. No âmbito desta pesquisa, os dados empíricos corroboram essa compreensão, evidenciando que os participantes adultos associam, de forma recorrente, o cultivo de flores e plantas à promoção do bem-estar mental e emocional. Entre as principais motivações destacam-se a busca por equilíbrio emocional, o alívio do estresse e a valorização de práticas de autocuidado, aspectos igualmente recorrentes na literatura especializada.

A análise dos relatos indica que a jardinagem ultrapassa a condição de atividade recreativa, configurando-se como um recurso cotidiano de cuidado de si. Em contextos marcados pela intensificação das demandas sociais, pela aceleração dos ritmos de vida e pelo distanciamento progressivo da natureza, o ato de plantar, cuidar e acompanhar o desenvolvimento das plantas assume significado particular. Os participantes associam essa prática a experiências de pausa, tranquilidade e reconexão consigo mesmos, atribuindo-lhe um caráter terapêutico no enfrentamento das tensões cotidianas.

De acordo com Tuan (2012), a jardinagem doméstica desempenha múltiplas funções, unindo o cultivo prático à criação de espaços com finalidades estéticas e simbólicas que fortalecem o elo afetivo entre o indivíduo e o seu lugar. Tal versatilidade contribui para sua ampla difusão, sendo considerada uma das formas mais acessíveis de interação com a natureza no cotidiano. Em consonância com essa perspectiva, Clatworthy et al. (2013), em revisão sistemática sobre intervenções de jardinagem voltadas à saúde mental, identificaram benefícios consistentes nos domínios emocional, social, físico e espiritual, incluindo a redução de sintomas de ansiedade e depressão. Esses achados conferem respaldo empírico à compreensão da jardinagem como prática promotora de bem-estar.

A relação entre jardins, cuidado e saúde remonta a períodos históricos distintos. Tradicionalmente concebidos como espaços de contemplação e equilíbrio, os jardins foram associados a práticas de cura e espiritualidade. Referências simbólicas, como o Jardim do Éden e os jardins persas, evidenciam essa dimensão, ao articularem elementos naturais a significados terapêuticos e culturais (Marcus; Sachs, 2014). A permanência dessa associação ao longo do tempo indica que os sentidos atribuídos à jardinagem são socialmente construídos e continuamente ressignificados.

No contexto contemporâneo, especialmente em ambientes urbanos, a jardinagem doméstica adquire relevância renovada ao possibilitar a reintrodução de elementos naturais no cotidiano. As contribuições de Kaplan; Kaplan (1989) e Ulrich (1984) oferecem importante base interpretativa ao demonstrar que o contato com a natureza produz efeitos restauradores sobre a atenção, o equilíbrio emocional e a recuperação psicológica. Os dados desta pesquisa dialogam diretamente com essas abordagens, uma vez que os participantes associam a prática da jardinagem a sensações de relaxamento, alívio emocional e redução do estresse.

Durante o período de isolamento social decorrente da pandemia de COVID-19, práticas domésticas relacionadas ao cuidado ganharam maior visibilidade, entre elas a jardinagem. O contexto de confinamento, aliado às incertezas sociais e econômicas, intensificou demandas emocionais e ampliou o interesse por estratégias cotidianas de enfrentamento. Estudos recentes indicam que atividades como a horticultura contribuem para a redução do estresse, a melhora do humor e a promoção da qualidade de vida, inclusive entre populações idosas (Pereira; Mourão-

Carvalhal; Fonseca, 2023). Tais evidências reforçam a relevância da jardinagem como prática acessível de cuidado em saúde mental.

Além dos achados qualitativos, evidências quantitativas também sustentam essa relação. Beyer et al. (2014), ao analisarem dados do *Survey of the Health of Wisconsin* (SHOW), identificaram que indivíduos expostos a maiores níveis de vegetação apresentaram menores índices de depressão, ansiedade e estresse psicológico, mesmo após o controle de variáveis socioeconômicas. De forma complementar, Soga et al. (2017) destacam que o envolvimento com os ciclos naturais das plantas favorece estados emocionais positivos, contribuindo para o equilíbrio psicológico. Nesse sentido, o cultivo doméstico pode ser interpretado como uma forma de inserção do ambiente natural na vida cotidiana urbana.

Sob o ponto de vista teórico, diferentes abordagens explicam os efeitos do contato com a natureza sobre a saúde mental. A Teoria da Restauração da Atenção (Kaplan; Kaplan, 1989) sustenta que ambientes naturais favorecem a recuperação da capacidade atencional, reduzindo a fadiga mental decorrente da sobrecarga de estímulos. De modo complementar, a Teoria da Recuperação Psicofisiológica ao Estresse (Ulrich, 1984) propõe que a exposição a elementos naturais desencadeia respostas positivas no sistema nervoso autônomo, contribuindo para a redução do estresse. Tais referenciais oferecem suporte consistente para interpretar a jardinagem doméstica como prática promotora do bem-estar mental.

No campo da saúde pública, a jardinagem também tem sido reconhecida como prática terapêutica complementar. Projetos de horticultura terapêutica desenvolvidos com diferentes públicos, como idosos, pessoas em sofrimento psíquico e indivíduos em processos de reabilitação, indicam benefícios relacionados ao relaxamento, à concentração e ao desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras (Burls, 2007). Ainda que esta pesquisa não se insira em contexto clínico, tais evidências reforçam o potencial preventivo da jardinagem no cuidado com a saúde mental.

Adicionalmente, o cultivo de plantas pode ser compreendido como uma ocupação significativa, na medida em que contribui para a organização do cotidiano e para o fortalecimento do vínculo com o espaço doméstico. A regularidade dos cuidados favorece sensações de estabilidade, controle e realização pessoal, aspectos que emergem de forma recorrente nos relatos dos participantes.

Considerando a saúde mental como um fenômeno multifatorial, a Organização Mundial da Saúde a define como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas capacidades, lida com as tensões da vida e contribui para a comunidade (Brasil, 2025). Nessa perspectiva, práticas cotidianas como a jardinagem doméstica assumem relevância como estratégias acessíveis de promoção do bem-estar.

Por fim, os resultados desta pesquisa evidenciam que os benefícios terapêuticos apontados pela literatura encontram correspondência nas experiências dos participantes. Entre os adultos, a jardinagem é percebida como prática de cuidado, atenção e regulação emocional. No caso das crianças do 2º ano do Ensino Fundamental, essas dimensões foram acessadas por meio do Diário do Girassol, instrumento pedagógico que acompanhou o processo de cultivo e possibilitou a expressão de sentimentos e aprendizagens por meio de registros escritos e desenhos. Tais produções ampliam a compreensão da jardinagem como prática mediadora do bem-estar mental em diferentes etapas da vida.

3.3.2 Motivações culturais e tradicionais para o cultivo de jardins e flores

A relação entre os seres humanos e o cultivo de plantas acompanha a própria constituição das sociedades humanas. Conforme Mauseth (1998), a espécie humana desenvolveu-se, inicialmente, a partir de práticas de caça e coleta, sendo que, há aproximadamente 11.000 anos, grupos humanos passaram a cultivar plantas de forma sistemática. Esse processo representou não apenas uma transformação técnica, mas também uma reconfiguração profunda das relações sociais, culturais e simbólicas estabelecidas com a natureza (Barbieri; Stumpf, 2005).

Com o desenvolvimento das sociedades, o cultivo de plantas deixou de estar restrito à subsistência, passando a incorporar dimensões estéticas, simbólicas e culturais. Flores como lírios, narcisos e rosas assumiram papel relevante como elementos de expressão cultural e construção de significados. A criação de jardins ornamentais, nesse contexto, passou a refletir distinções sociais, identidades coletivas e formas específicas de organização do espaço e da vida social.

Entre as espécies historicamente cultivadas, a rosa ocupa posição de destaque. Barbieri e Stumpf (2005) apontam que, ao longo de diferentes civilizações,

essa flor foi utilizada não apenas como recurso medicinal e alimentar, mas sobretudo como símbolo cultural. Associada à beleza, ao amor, à nobreza e ao sacrifício, a rosa atravessou períodos históricos distintos, sendo representada em artefatos, obras de arte e sistemas simbólicos diversos (Goody, 1993; McNeil, 2023).

Registros históricos indicam que o cultivo de rosas e outras espécies ornamentais possui raízes milenares na China, remontando a períodos dinásticos onde a horticultura era incentivada não apenas como técnica, mas como prática de distinção social e estética (Goody, 1993; McNeil, 2023). A vasta diversidade botânica desse território, aliada ao desenvolvimento de métodos de manejo, favoreceu a disseminação de espécies como azaleias, camélias, crisântemos e magnólias. Nesse cenário, as flores assumiram significados profundos associados à moral e às relações sociais, evidenciando que o simbolismo floral ocupa uma posição central na estruturação da cultura e da memória coletiva chinesa (Goody, 1993).

No Ocidente, as flores também desempenharam funções simbólicas relevantes. Na Antiguidade greco-romana, eram utilizadas em rituais, celebrações e práticas religiosas. Com o advento do cristianismo, passaram a adquirir significados ambíguos, sendo associadas tanto à espiritualidade quanto a valores morais e à crítica ao luxo. A partir da Idade Média, observa-se um processo de ressignificação desses elementos, especialmente nos jardins monásticos, que se configuravam como espaços de contemplação, cultivo medicinal e simbolização do paraíso (Landsberg, 2003).

Historicamente, o cultivo de flores em diferentes civilizações esteve intrinsecamente associado a rituais, espiritualidade e sistemas simbólicos. Exemplos que variam desde o simbolismo do lótus no Egito Antigo e a representação do poder na Mesopotâmia até a concepção de paraíso no Islã e as práticas cosmológicas pré-colombianas reforçam essa conexão. Tais evidências demonstram que os jardins transcendem a função utilitária, constituindo-se, primordialmente, como espaços de expressão simbólica e cultural (Landsberg, 2003).

Com o advento do cristianismo no Ocidente, observa-se um processo de ressignificação desses elementos, especialmente nos jardins monásticos. Estes espaços configuravam-se como locais de contemplação, cultivo medicinal e, sobretudo, como uma representação física do paraíso ou *hortus conclusus*, onde as flores adquiriam significados espirituais e morais (Landsberg, 2003).

Durante a Idade Moderna, particularmente entre os séculos XVII e XIX, o cultivo de flores passou a expressar distinção social e refinamento cultural. Nesse período, desenvolveu-se a floriografia, na qual diferentes espécies passaram a representar sentimentos, valores e posições sociais. Na era vitoriana, a jardinagem foi amplamente difundida entre a classe média, sendo associada à moralidade, ao cuidado do lar e à construção de respeitabilidade social (Davidoff; Hall, 2002).

A institucionalização da jardinagem foi impulsionada pelo desenvolvimento de tecnologias, como as estufas de vidro, que permitiram o cultivo de espécies exóticas e a expansão do conhecimento botânico. Esse processo, aliado à emergência de periódicos especializados e à popularização do cultivo como atividade de lazer, contribuiu para consolidar a jardinagem como uma prática cultural valorizada, associada não apenas à estética, mas também à organização social e à produção de saber (Wilkinson, 2003).

Na contemporaneidade, essa herança histórica permanece presente nas motivações para o cultivo de jardins domésticos. Em contextos urbanos marcados pela aceleração do tempo e pelo distanciamento da natureza, o cultivo de flores atua como um meio de restauração cognitiva e emocional, permitindo ao indivíduo uma reconexão com ambientes que oferecem fascinação visual e refúgio psicológico (Kaplan; Kaplan, 1989). O jardim doméstico, independentemente de sua escala, configura-se como um espaço de preservação de memórias, saberes e identidades, funcionando como um cenário essencial para o bem-estar humano.

Os dados desta pesquisa dialogam com essa perspectiva ao evidenciar que o cultivo de plantas está frequentemente associado a memórias familiares, tradições e aprendizagens intergeracionais. Muitos participantes relatam ter iniciado a prática a partir da influência de pais, avós ou outros membros da família, indicando a transmissão de saberes e valores ao longo do tempo.

Sob esse enfoque, a jardinagem doméstica pode ser compreendida como prática socialmente construída e incorporada aos modos de vida. Conforme argumenta Bourdieu (1983), disposições e hábitos são internalizados ao longo dos processos de socialização, orientando práticas cotidianas. O cultivo de flores, nesse sentido, articula memória, identidade e pertencimento, funcionando como espaço de continuidade entre gerações (Bosi, 2015).

Adicionalmente, as escolhas relacionadas às espécies cultivadas refletem valores culturais e contextos sociais específicos, estando frequentemente

associadas a festas religiosas, celebrações e costumes locais. Essas práticas evidenciam a dimensão simbólica da jardinagem e sua inserção em sistemas culturais compartilhados (Geertz, 1989).

Dessa forma, as motivações culturais e tradicionais para o cultivo de jardins e flores revelam-se profundamente enraizadas na história e na experiência social. Mais do que uma prática individual, a jardinagem doméstica constitui um fenômeno cultural que articula memória, identidade e pertencimento, oferecendo subsídios para compreender as experiências contemporâneas de cultivo analisadas nas seções subsequentes.

3.3.3 Os significados sociais e simbólicos associados às flores

As flores, em diversas culturas humanas, são elementos profundamente simbólicos. Embora façam parte do mundo natural, seus significados ultrapassam a dimensão botânica, inscrevendo-se em práticas sociais, espirituais, estéticas e comunicativas. Para além de sua beleza efêmera, funcionam como portadoras de mensagens culturais, afetos e valores, desempenhando papel central em rituais, celebrações e gestos cotidianos (Geertz, 1989; Goody, 1993; Mcneil, 2023).

Para além da função ornamental, as flores atuam como marcadores simbólicos que expressam crenças coletivas, identidades sociais, afetos e distinções culturais. Inseridas nos sistemas culturais, operam como códigos compartilhados por meio dos quais as sociedades comunicam valores, hierarquias e emoções. Desde a Antiguidade, flores foram utilizadas em rituais religiosos, práticas políticas e manifestações artísticas, funcionando como expressões de poder, fé, memória e pertencimento. Barbieri e Stumpf (2005) ressaltam que lírios, rosas e narcisos, cultivados desde as primeiras civilizações, não eram apenas elementos estéticos, mas veículos de mensagens culturais e espirituais.

Historicamente, flores receberam significados específicos em diferentes sociedades. A floriografia, ou “linguagem das flores”, constitui exemplo emblemático dessa codificação simbólica no contexto europeu do século XIX. Nessa tradição, cada flor estava associada a uma emoção ou mensagem socialmente reconhecida: a rosa vermelha simbolizava o amor, o lírio branco remetia à pureza e o crisântemo era associado ao luto. Essa linguagem simbólica permitia a comunicação de sentimentos em contextos nos quais a expressão verbal era limitada por normas

sociais, particularmente nas relações de gênero. Conforme destacam Kandeler e Ullrich (2009), o simbolismo vegetal atuava como mediador silencioso das relações sociais, tornando as flores instrumentos de comunicação afetiva e moral.

Nas tradições orientais, o simbolismo floral assume contornos espirituais ainda mais evidentes. O lótus (*Nelumbo nucifera*), por exemplo, ocupa posição central em diversas religiões. Na tradição budista, simboliza pureza espiritual, iluminação e transcendência, uma vez que germina na lama, cresce através da água e floresce à luz. Como demonstra Beer (2003), o lótus funciona como uma poderosa metáfora do percurso humano de purificação e resiliência, representando a capacidade de manter a integridade e a compaixão mesmo em ambientes adversos. Esse simbolismo reforça a compreensão das flores como mediadoras fundamentais entre a natureza, a espiritualidade e a experiência subjetiva.

No Egito Antigo, o lótus possuía um profundo valor simbólico, estando associado à regeneração, ao ciclo solar e à vida após a morte. Como analisa Goody (1993), o comportamento biológico desta flor, que se abre ao amanhecer, fundamentava rituais de renovação espiritual e servia como um emblema da continuidade da vida. De modo semelhante, no cristianismo medieval europeu, flores como o lírio e a rosa foram ressignificadas como símbolos da Virgem Maria, representando pureza, humildade e compaixão. Essas espécies integraram a iconografia religiosa e a educação moral da época, revelando a capacidade dos símbolos florais de se adaptarem e conferirem sentido a diferentes sistemas de crença ao longo da história (Goody, 1993).

Entretanto, o simbolismo das flores não é homogêneo nem fixo. Como demonstram as pesquisas de Ulrich (1984), a relação humana com o ambiente vegetal envolve um complexo de percepção visual, respostas psicofisiológicas e memória afetiva mediada pelo contexto social. A partir dessa perspectiva, as flores podem ser compreendidas como mediadoras de experiências sensoriais e identitárias, contribuindo para a construção de vínculos emocionais e para a elaboração de narrativas pessoais que organizam o bem-estar do indivíduo.

No contexto japonês, práticas como o *ikebana* e o *hanami* revelam como as flores expressam valores culturais centrais, como a harmonia, a efemeridade e o respeito aos ciclos da vida. Conforme analisa Okano (2012), essas tradições transcendem a mera contemplação estética, funcionando como exercícios de atenção plena e reflexão sobre a transitoriedade da existência. Assim, o simbolismo

floral no Japão atua como um elemento estruturante da experiência social e subjetiva, mediando a percepção humana sobre a impermanência e a beleza do instante.

As flores ocupam um papel simbólico relevante também nas cosmologias indígenas das Américas. Em diversas tradições, são concebidas como entidades dotadas de agência espiritual, associadas à fertilidade e à continuidade da vida. Conforme analisa Viveiros de Castro (2002), a relação desses povos com o mundo vegetal ultrapassa a utilidade prática, configurando-se como um pilar da identidade cultural e da transmissão de saberes. Estudos etnobotânicos indicam que o uso de elementos florais em ritos e adornos atua como uma linguagem que conecta a memória ancestral aos ciclos de renovação da natureza, sendo um elemento estruturante da experiência social e subjetiva dessas comunidades.

Nas sociedades contemporâneas, flores continuam a exercer funções comunicativas e simbólicas relevantes. Conforme argumenta Goody (1993), constituem uma linguagem social capaz de expressar sentimentos, estabelecer distinções e reforçar identidades coletivas. Seu caráter efêmero, marcado pelo ciclo de florescimento e morte, reforça sua presença em rituais de passagem, como nascimentos, casamentos e funerais, nos quais estão em jogo ideias de transformação, finitude e renovação (Mcneil, 2023).

Dessa forma, o cultivo de flores e jardins configura-se como prática social e simbólica que articula natureza, cultura e subjetividade na vida cotidiana. Para além do embelezamento do espaço, flores operam como mediadoras de memória, afeto e identidade, contribuindo para a construção de sentidos individuais e coletivos. Essa dimensão simbólica fornece base interpretativa fundamental para compreender, na análise empírica posterior, como tais significados se manifestam no cotidiano do cultivo doméstico e nas percepções de bem-estar e qualidade de vida dos participantes.

3.3.4 Percepções sobre bem-estar, saúde mental e qualidade de vida

A literatura contemporânea aponta que práticas cotidianas realizadas em contato com a natureza estão fortemente associadas a percepções ampliadas de bem-estar, saúde mental e qualidade de vida. Nesse contexto, a jardinagem doméstica é compreendida como atividade capaz de produzir efeitos positivos não

apenas no plano emocional imediato, mas também na forma como os sujeitos organizam seu cotidiano, atribuem sentido às rotinas e se relacionam com o espaço doméstico.

Estudos indicam que atividades que favorecem pausas no ritmo acelerado da vida cotidiana e promovem reconexão com experiências sensoriais e afetivas contribuem para a redução do estresse e para o fortalecimento do bem-estar subjetivo (Kaplan; Kaplan, 1989; Ulrich, 1984; Soga et al., 2017). A jardinagem, ao envolver cuidado contínuo, atenção ao presente e vínculo com processos naturais, insere-se nesse conjunto de práticas que favorecem estados de tranquilidade, equilíbrio emocional e satisfação com a vida.

Diferentemente de experiências esporádicas de lazer, a jardinagem doméstica tende a produzir efeitos mais consistentes quando incorporada de forma regular à rotina. A literatura sugere que o engajamento contínuo em atividades dotadas de significado pessoal favorece a construção de uma relação mais estável entre sujeito, prática e espaço vivido, contribuindo para a percepção de bem-estar ao longo do tempo. Nesse sentido, a jardinagem pode ser compreendida como ocupação significativa, conforme proposto por Wilcock (2006), para quem a saúde está diretamente relacionada à participação ativa e contínua em atividades que conferem sentido à vida cotidiana.

No campo da psicologia ambiental e da saúde mental, diversos estudos destacam que atividades realizadas em ambientes naturais favorecem estados de atenção restauradora e redução da fadiga mental. A Teoria da Restauração da Atenção sustenta que o contato com a natureza possibilita a recuperação da capacidade cognitiva, frequentemente sobrecarregada pelas exigências dos ambientes urbanos e do trabalho contemporâneo (Kaplan; Kaplan, 1989). De modo complementar, a Teoria da Recuperação Psicofisiológica ao Estresse propõe que a exposição a elementos naturais desencadeia respostas emocionais e fisiológicas positivas, associadas à diminuição do estresse e da ansiedade (Ulrich, 1984).

A jardinagem doméstica distingue-se de outras atividades de lazer por envolver cuidado, responsabilidade e acompanhamento contínuo dos ciclos naturais. O tempo da planta, marcado pelo crescimento gradual, floração e, por vezes, perda, impõe ritmos que contrastam com a lógica da produtividade imediata e da aceleração cotidiana. Essa relação com o tempo biológico favorece experiências mais lentas, atentas e reflexivas, contribuindo para reorganizações subjetivas na

percepção de tempo, espera e limites. Tais elementos intensificam a percepção de envolvimento e significado atribuídos à prática (Wilcock, 2006; Koay; Dillon, 2020).

A literatura também aponta que o acompanhamento do desenvolvimento das plantas pode fortalecer sentimentos de satisfação pessoal, prazer e realização. O florescimento ou crescimento saudável de uma planta tende a ser interpretado como resultado do investimento de cuidado, atenção e responsabilidade, favorecendo percepção de competência e eficácia pessoal. Essa experiência pode ser compreendida à luz do conceito de autoeficácia, segundo o qual a crença na própria capacidade de realizar ações com sucesso está associada à melhora do bem-estar psicológico (Bandura, 1997), além de dialogar com estudos que relacionam o cultivo de plantas à valorização do próprio tempo e à satisfação com o cotidiano (Soga et al., 2017).

Nessa perspectiva, o bem-estar associado à jardinagem não se limita a respostas emocionais imediatas, mas articula-se à construção de sentido, propósito e valorização da vida cotidiana. O cuidado com as plantas favorece uma relação mais positiva com o espaço doméstico, contribuindo para que a casa seja percebida como ambiente vivo, acolhedor e afetivamente significativo. Essa dimensão simbólica do espaço habitado constitui elemento central na percepção de qualidade de vida.

A noção de qualidade de vida, nesse contexto, assume caráter amplo e integrado, envolvendo aspectos emocionais, físicos, sociais e subjetivos da experiência cotidiana. A jardinagem doméstica pode ser compreendida como prática que incide positivamente sobre esse conjunto de dimensões, ao influenciar humor, disposição física, organização do tempo e relação com o espaço de morar. Essa compreensão dialoga com a definição ampliada de qualidade de vida proposta pela Organização Mundial da Saúde, que a concebe como constructo multidimensional, influenciado por fatores físicos, psicológicos, sociais e ambientais (OMS, 1998; Brasil, 2025).

Além disso, estudos sugerem que práticas como jardinagem favorecem relação mais consciente com o corpo e os ritmos naturais. O contato com a terra, os movimentos corporais envolvidos nas atividades de plantio e manutenção, bem como a exposição à luz natural, integram experiência global de saúde, ainda que não necessariamente formulada em termos clínicos. Esses elementos reforçam a

compreensão da saúde como fenômeno biopsicossocial, no qual corpo, mente, ambiente e relações sociais se articulam de forma indissociável (Engel, 1977).

Assim, do ponto de vista teórico, o cultivo de flores e jardins pode ser compreendido como prática que ultrapassa os campos do lazer e da estética, configurando-se como estratégia cotidiana de promoção do bem-estar, da saúde mental e da qualidade de vida. Ao integrar cuidado, atenção, afeto e contato com a natureza, a jardinagem doméstica emerge como recurso acessível e potencialmente significativo na vida contemporânea. As evidências empíricas que sustentam essa interpretação serão apresentadas e discutidas de forma sistemática na Seção 5.

Diante disso, compreender a jardinagem apenas como atividade recreativa revela-se insuficiente. À luz da literatura, trata-se de prática que incide diretamente sobre organização da rotina, formas de autocuidado e estratégias de enfrentamento das exigências cotidianas. Esses aspectos serão aprofundados no subitem seguinte, no qual se analisam os impactos psicossociais da jardinagem na rotina e no autocuidado.

3.3.5 Impactos psicossociais da jardinagem na rotina e no autocuidado

Ao deslocar o foco das percepções subjetivas de bem-estar para os efeitos concretos da prática no cotidiano, este subitem analisa como a jardinagem doméstica incide sobre a organização da rotina e as formas de autocuidado, a partir dos relatos dos participantes da pesquisa. Os dados empíricos indicam que os impactos psicossociais do cultivo se manifestam principalmente na incorporação da jardinagem como prática regular, integrada à vida cotidiana e reconhecida como tempo reservado ao cuidado de si.

A análise dos relatos evidencia que a jardinagem doméstica passa a ocupar um lugar específico na rotina dos participantes, ainda que de forma breve e inserida nas atividades ordinárias do dia a dia. Esse tempo destinado ao cuidado com as plantas aparece associado à atenção pessoal, à organização da rotina e à criação de um momento próprio em meio às demandas domésticas e profissionais. A partir desses elementos, a prática pode ser interpretada como uma estratégia de restauração psicológica construída no cotidiano, relacionada à recuperação da atenção e à produção de bem-estar em ambientes domésticos (Kaplan; Kaplan, 1989; WHO, 2022).

A jardinagem é descrita como uma pausa no ritmo acelerado da vida cotidiana, funcionando como contraponto às exigências do trabalho, das responsabilidades domésticas e das pressões emocionais. O tempo dedicado ao cultivo é percebido como momento de desaceleração, no qual se torna possível afastar-se temporariamente de demandas externas e direcionar a atenção para o presente e para o ambiente imediato. Essa experiência pode ser interpretada à luz de estudos que indicam que o contato regular com ambientes naturais favorece a redução do estresse psicológico e promove estados de atenção restauradora (Kaplan; Kaplan, 1989; Bratman et al., 2019).

Os relatos também indicam que o cultivo contribui para a diminuição de sentimentos associados à ansiedade, à irritabilidade e ao cansaço mental. A repetição de gestos simples, como regar, podar, preparar o solo e observar o desenvolvimento das plantas, é associada à sensação de calma, à organização dos pensamentos e à ampliação da atenção ao momento presente. Esses elementos permitem interpretar a jardinagem como prática cotidiana que favorece estados de presença e equilíbrio emocional, aproximando-se de experiências de restauração da atenção descritas na literatura, onde a interação com elementos naturais permite a recuperação da fadiga mental mesmo em atividades não intencionalmente terapêuticas (Kaplan; Kaplan, 1989).

Outro aspecto recorrente refere-se à relação estabelecida com o tempo das plantas, marcada pelo acompanhamento do crescimento, da floração e, em alguns casos, da perda. Esse contato com os ciclos naturais exige espera, adaptação e flexibilidade, contribuindo para o desenvolvimento de uma relação mais paciente e tolerante com o tempo. A partir desses dados, é possível interpretar que a prática favorece a aceitação da impermanência e dos limites, aspectos fundamentais para a saúde mental. Essa conexão afetiva com o ciclo vital das plantas fortalece a resiliência emocional e auxilia na elaboração de frustrações no cotidiano, consolidando o jardim como um espaço de suporte psicológico (OMS, 2022; Tuan, 2012).

No que se refere ao autocuidado, os dados empíricos indicam que a jardinagem doméstica é realizada com recursos simples e disponíveis no próprio espaço doméstico, sem a necessidade de grandes investimentos financeiros ou estruturas complexas. Essa característica permite interpretá-la como prática acessível e passível de incorporação ao cotidiano dos participantes. À luz da

literatura, essa forma de cuidado de si pode ser compreendida como uma estratégia de promoção da saúde baseada na autonomia individual e na valorização do ambiente imediato (OMS, 2022).

Os relatos também evidenciam a percepção de autonomia e responsabilidade associada ao cultivo. Planejar os cuidados, adaptar práticas às condições climáticas, observar sinais de saúde ou adoecimento das plantas e lidar com imprevistos envolve processos contínuos de atenção e tomada de decisão. Esses elementos indicam que a jardinagem favorece o desenvolvimento de competências que podem repercutir positivamente em outras dimensões da vida cotidiana, contribuindo para o fortalecimento da autoeficácia e da autoestima (Soga; Gaston; Yamaura, 2017).

Dessa forma, os dados empíricos permitem compreender a jardinagem doméstica como prática psicossocial que articula corpo, mente e ambiente, promovendo reorganizações subjetivas na maneira como os participantes vivenciam o cuidado, o tempo e a rotina. A prática ultrapassa o caráter recreativo ou estético, configurando-se como estratégia cotidiana de promoção do autocuidado, da saúde mental e do equilíbrio emocional, especialmente em contextos marcados pela aceleração do cotidiano e pela fragilização dos tempos de cuidado.

Ao favorecer equilíbrio emocional, construção de sentido e autonomia no cotidiano, a jardinagem doméstica não apenas contribui para experiências individuais de cuidado, mas também cria condições para a ampliação de relações de troca, pertencimento e interação social no espaço doméstico e comunitário, dimensão que será aprofundada no subitem seguinte.

3.3.6 Dimensões sociais da prática da jardinagem doméstica

A análise dos resultados da pesquisa indica que a jardinagem doméstica favorece a construção de relações de cuidado, troca e pertencimento, configurando-se como uma prática que ultrapassa o âmbito individual e se inscreve nas dinâmicas interpessoais e comunitárias.

Esses elementos permitem compreender a jardinagem doméstica como uma forma de sociabilidade cotidiana, na qual o cuidado com as plantas atua como mediador das interações sociais. Em contextos urbanos marcados pela fragmentação das relações de vizinhança e pela intensificação do isolamento social,

práticas baseadas na troca, na reciprocidade e na convivência cotidiana assumem papel relevante na reativação de vínculos e na produção de pertencimento.

À luz da teoria social, essas dinâmicas dialogam com a noção de capital social proposta por Putnam (2000), segundo a qual relações sustentadas pela cooperação, confiança e reciprocidade contribuem para o fortalecimento do bem-estar coletivo. Nesse sentido, a jardinagem doméstica pode ser interpretada como prática que cria oportunidades de encontro, diálogo e aproximação entre sujeitos, funcionando como dispositivo cotidiano de interação social e fortalecimento de vínculos.

A literatura sobre jardinagem urbana aponta que o compartilhamento de experiências relacionadas ao cultivo, como conhecimentos práticos, aprendizados e desafios, favorece a construção de sentimentos de pertencimento e reconhecimento social. A troca de plantas, nesse contexto, ultrapassa o caráter estritamente material, operando como meio de circulação de memórias, afetos e histórias de vida. Tais práticas contribuem para a formação de redes colaborativas e solidárias, baseadas na ajuda mútua e no cuidado coletivo, as quais são fundamentais para a constituição de vínculos e para a valorização da experiência vivida no espaço cotidiano (Tuan, 2012).

Dessa forma, a jardinagem doméstica pode ser compreendida como um dispositivo relacional que articula dimensões ambientais, sociais e subjetivas do desenvolvimento humano. O cultivo de flores cria condições para que o cuidado com a natureza extrapole o espaço privado, transformando-se em experiência social compartilhada e em elemento estruturante das relações cotidianas.

No âmbito familiar, a literatura aponta que a jardinagem frequentemente assume caráter intergeracional, favorecendo a convivência entre diferentes faixas etárias e a transmissão de saberes, valores e práticas relacionadas à natureza. Conforme destaca Tuan (2012), a relação afetiva com o ambiente é construída a partir da experiência vivida, e atividades compartilhadas contribuem para o fortalecimento de vínculos e para a constituição de memórias reconhecidas coletivamente. Nesse sentido, a jardinagem doméstica pode ser interpretada como prática educativa informal, que articula cuidado ambiental e convivência familiar.

Essa dimensão educativa é igualmente ressaltada por estudos no campo da educação ambiental, que compreendem a jardinagem como estratégia pedagógica capaz de promover valores como empatia, cooperação, responsabilidade e respeito

aos ciclos da vida, especialmente quando vivenciada desde a infância (Sauvé, 2005; Tuan, 2012). O cultivo doméstico de flores, portanto, contribui para processos formativos que integram cuidado ambiental, relações sociais e desenvolvimento humano.

Além disso, a literatura sugere que práticas baseadas na troca e no cuidado mútuo favorecem a ampliação das redes de apoio social, aspecto central quando se compreende a saúde mental como fenômeno coletivo, sustentado por relações sociais significativas e contextos de pertencimento (OMS, 2022). Nesse sentido, a jardinagem doméstica pode ser interpretada como prática que fortalece laços afetivos e cria espaços cotidianos de acolhimento e confiança.

Dessa forma, a jardinagem doméstica revela-se não apenas como uma prática individual voltada ao bem-estar, mas como um fenômeno socialmente relevante, capaz de articular qualidade de vida, relações sociais e construção de sentidos no cotidiano. Ao integrar cuidado com a natureza e convivência humana, o cultivo de flores contribui para o fortalecimento de vínculos, a promoção do pertencimento e a construção de modos de vida mais colaborativos, sensíveis e sustentáveis.

Essas análises reforçam a compreensão da jardinagem doméstica como prática interdisciplinar, na qual se entrelaçam saúde, ambiente, cultura, educação e relações sociais, dialogando diretamente com os pressupostos do programa de pós-graduação em sociedade e desenvolvimento. De forma integrada, os resultados discutidos nesta seção indicam que as motivações para o cultivo de flores e jardins não se restringem a preferências individuais, mas expressam processos mais amplos de produção de sentido, cuidado e pertencimento no cotidiano contemporâneo.

3.4 Discussão

A análise dos resultados obtidos nesta pesquisa evidencia que a jardinagem doméstica se configura como prática significativa na organização do cotidiano dos participantes. O tempo médio de aproximadamente 13,1 anos de dedicação ao cultivo de plantas indica que essa atividade não se limita a um interesse ocasional ou passageiro, mas representa uma prática consolidada ao longo das trajetórias de vida dos indivíduos. Esse dado sugere que o cultivo de flores e plantas ornamentais

se integra às rotinas domésticas, assumindo papel relevante na construção de experiências cotidianas de cuidado, contemplação e interação com o ambiente natural.

Nesse sentido, a prática da jardinagem pode ser compreendida como uma das formas pelas quais os indivíduos atribuem significado ao espaço doméstico e organizam suas relações com o ambiente em que vivem. O cultivo de plantas contribui para transformar o espaço residencial em um ambiente mais dinâmico e vivo, no qual processos naturais de crescimento, floração e renovação passam a fazer parte da experiência cotidiana. Dessa forma, a presença de plantas no ambiente doméstico não apenas modifica a estética dos espaços, mas também influencia a maneira como os indivíduos percebem e vivenciam esses ambientes.

Sob a perspectiva sociológica, essa prática pode ser interpretada à luz do conceito de *habitus* desenvolvido por Bourdieu (1983). Para o autor, as práticas cotidianas dos indivíduos são orientadas por disposições socialmente construídas e incorporadas ao longo de suas trajetórias sociais. O *habitus* corresponde a um sistema de disposições duráveis que orienta percepções, gostos e comportamentos, sendo resultado de experiências sociais acumuladas. Nesse contexto, a jardinagem doméstica pode ser compreendida como prática cultural que expressa disposições relacionadas ao cuidado com a natureza, à valorização do ambiente doméstico e à busca por formas de bem-estar no cotidiano.

Frequentemente, o interesse pelo cultivo de plantas é desenvolvido no interior do ambiente familiar, sendo transmitido entre gerações por meio da convivência e observação de práticas cotidianas. Muitas pessoas relatam ter aprendido a cuidar de plantas com pais, avós ou outros familiares, evidenciando que a jardinagem constitui um saber prático transmitido no contexto das relações familiares. Assim, o cultivo de flores não representa apenas uma atividade individual, mas também uma prática social carregada de experiências culturais compartilhadas.

Além da dimensão sociocultural, os resultados evidenciam importantes dimensões emocionais associadas à jardinagem doméstica. Os participantes relataram que o contato com plantas e flores está relacionado a sentimentos de tranquilidade, felicidade, relaxamento e bem-estar. A frequência dessas percepções sugere que o cultivo de plantas pode desempenhar papel relevante na regulação emocional e na construção de experiências positivas no cotidiano.

Nesse contexto, as contribuições de Winnicott (1975) oferecem elementos importantes para compreender o significado subjetivo dessas práticas. Para o autor, determinadas atividades cotidianas podem constituir espaços potenciais nos quais o indivíduo estabelece relações simbólicas com o mundo ao seu redor. Esses espaços permitem a expressão da criatividade, da sensibilidade e da experiência de cuidado, contribuindo para processos de integração emocional. A jardinagem doméstica pode ser interpretada como uma dessas experiências, uma vez que envolve atenção, dedicação e vínculo afetivo com as plantas cultivadas.

O cuidado com plantas envolve observação e acompanhamento de seu crescimento, gerando sentimentos de responsabilidade e satisfação pessoal. Observar o surgimento de novas folhas ou flores e manter um ambiente saudável para o cultivo produz sensações de realização e conexão com processos naturais. Dessa forma, a jardinagem contribui para fortalecer experiências subjetivas relacionadas ao cuidado, à paciência e à valorização do tempo natural.

As dimensões psicológicas também podem ser analisadas a partir da psicologia ambiental, especialmente da Teoria dos Ambientes Restauradores, desenvolvida por Kaplan; Kaplan (1989). Essa abordagem sustenta que ambientes naturais possuem características capazes de favorecer a recuperação de recursos cognitivos e emocionais frequentemente desgastados pelas demandas da vida cotidiana.

Ambientes urbanos exigem níveis elevados de atenção direcionada, gerando fadiga mental e sobrecarga cognitiva. Ambientes naturais oferecem estímulos suaves e envolventes, capazes de captar a atenção de forma espontânea, favorecendo a restauração da capacidade de concentração e contribuindo para a redução do estresse e da fadiga mental. No contexto da jardinagem doméstica, o cultivo de plantas representa interação cotidiana com elementos naturais, mesmo em ambientes urbanos densamente construídos. A presença de flores, folhagens e outros elementos vegetais cria microambientes naturais que favorecem contemplação e relaxamento, com momentos de pausa e reconexão com ritmos naturais que contrastam com a aceleração característica da vida contemporânea.

Estudos indicam que a jardinagem doméstica contribui para a melhoria da percepção de qualidade de vida, promovendo sentimentos de satisfação pessoal, tranquilidade e bem-estar (OMS, 2022). Os resultados desta pesquisa corroboram essas evidências: a maioria dos participantes relatou que a jardinagem está

associada à redução da ansiedade, ao alívio do estresse e à sensação de paz, funcionando como recurso cotidiano de autorregulação emocional.

Outro aspecto relevante refere-se aos processos de aprendizagem. O cultivo de plantas exige observação, experimentação e adaptação às condições ambientais, promovendo desenvolvimento de conhecimentos práticos relacionados ao cuidado com diferentes espécies. Conforme Freire (1996), o conhecimento se constrói na interação entre os indivíduos e a realidade em que vivem. Assim, a jardinagem configura-se como prática educativa informal, na qual os sujeitos desenvolvem saberes sobre a natureza, os ciclos de crescimento das plantas e práticas de cuidado ambiental.

Além da dimensão educativa, a prática apresenta relevância social. Embora muitas vezes realizada individualmente, o cultivo frequentemente envolve troca de conhecimentos, mudas e experiências entre familiares, vizinhos e amigos. Essas interações fortalecem vínculos e constroem redes de sociabilidade baseadas em interesses compartilhados.

As contribuições de Honneth (1995) permitem compreender essas interações a partir da teoria do reconhecimento. Relações sociais estruturadas por experiências de reconhecimento contribuem para a formação da identidade e autoestima. A valorização de conhecimentos relacionados à jardinagem gera sentimentos de pertencimento, especialmente em contextos familiares ou comunitários. A troca de experiências relacionadas ao cultivo constitui forma de reconhecimento social, fortalecendo laços e ampliando o sentido coletivo da prática.

Diante dessas dimensões, a jardinagem doméstica pode ser compreendida como prática social complexa, articulando aspectos culturais, emocionais, educativos e relacionais. O cultivo de flores e plantas ornamentais não se limita à função estética, mas constitui experiência significativa de interação entre indivíduos, espaços domésticos e natureza.

Assim, os resultados indicam que a jardinagem doméstica desempenha papel importante na promoção da qualidade de vida, contribuindo para experiências de bem-estar, desenvolvimento de aprendizagens cotidianas e fortalecimento de vínculos sociais. Ao integrar elementos naturais ao espaço doméstico, a prática permite que os indivíduos estabeleçam relações mais sensíveis e significativas com seu ambiente e com os processos naturais do cotidiano.

3.5 Considerações Finais

Os resultados apresentados neste capítulo evidenciam que o cultivo de flores e a prática da jardinagem doméstica desempenham papel relevante na percepção de qualidade de vida dos participantes da pesquisa. A análise dos dados demonstra que essa atividade se insere de maneira significativa no cotidiano, constituindo-se não apenas como prática relacionada à organização estética do espaço doméstico, mas também como experiência que mobiliza dimensões afetivas, sociais e simbólicas da vida cotidiana.

Os achados indicam que a jardinagem doméstica está associada a diferentes dimensões do bem-estar subjetivo. Entre os participantes, destacaram-se percepções relacionadas à redução da ansiedade, ao alívio do estresse e à sensação de tranquilidade proporcionada pelo contato com as plantas e com os ciclos naturais. Além disso, a prática foi frequentemente relacionada a sentimentos positivos, como felicidade, gratidão e satisfação pessoal, sugerindo que o cuidado com as plantas constitui espaço de experiência emocionalmente significativo.

Outro aspecto relevante identificado refere-se ao caráter duradouro da prática ao longo da trajetória de vida dos participantes. O tempo médio de dedicação ao cultivo indica que a jardinagem tende a ser incorporada como hábito cotidiano relativamente estável, frequentemente associado a experiências familiares, memórias afetivas e processos de transmissão intergeracional de conhecimentos sobre o cuidado com a natureza. Dessa forma, o cultivo de flores pode ser compreendido como prática social desenvolvida ao longo do tempo e continuamente ressignificada nas experiências vividas pelos sujeitos.

Do ponto de vista analítico, a interpretação dos resultados à luz das contribuições teóricas mobilizadas neste estudo permite compreender a jardinagem doméstica como prática que articula diferentes dimensões da experiência social. A partir das reflexões de Bourdieu (1983), é possível interpretar o cultivo de plantas como parte de disposições incorporadas que orientam práticas cotidianas e formas de relação com o espaço doméstico e o ambiente natural. Nesse sentido, a jardinagem se manifesta como expressão do *habitus*, refletindo valores culturais, experiências familiares e modos de vida socialmente construídos.

Sob a perspectiva psicológica, as contribuições de Winnicott (1975) permitem compreender o cultivo de plantas como atividade que constitui espaço potencial de

criação e cuidado. O envolvimento com processos naturais, como crescimento das plantas e observação de seus ciclos, favorece experiências de contemplação, atenção e vínculo afetivo com o ambiente, contribuindo para a construção de formas de relação mais sensíveis com o espaço vivido e para o equilíbrio emocional no cotidiano.

Além disso, a jardinagem doméstica também se configura como espaço de aprendizagem na experiência cotidiana. Conforme Freire (1996), o conhecimento se constrói na interação entre sujeito e realidade, produzido a partir das experiências concretas vividas pelos indivíduos em seu contexto social. O cultivo de plantas envolve observação, experimentação e adaptação às condições ambientais, favorecendo a construção de saberes práticos relacionados ao cuidado com a natureza.

Outro aspecto relevante refere-se às dimensões sociais da prática. Conforme discutido a partir das contribuições de Honneth (1995), as relações sociais são estruturadas por experiências de reconhecimento que contribuem para a formação da autoestima e do sentimento de pertencimento. No contexto da jardinagem doméstica, essas experiências manifestam-se por meio da troca de conhecimentos, partilha de mudas e valorização social do cuidado dedicado às plantas, fortalecendo vínculos e reforçando interações baseadas na cooperação e reciprocidade.

A partir dessas interpretações, compreende-se que a jardinagem doméstica transcende sua dimensão utilitária ou ornamental, constituindo-se como espaço de produção de sentidos no cotidiano. Ao articular dimensões culturais, emocionais, educativas e relacionais, o cultivo de flores evidencia o potencial das práticas de cuidado com a natureza para promoção do bem-estar e fortalecimento das relações entre indivíduos e ambientes.

Por fim, os resultados deste capítulo contribuem para ampliar a compreensão das relações entre práticas cotidianas de cuidado com a natureza e percepção de qualidade de vida. Ao evidenciar os significados atribuídos à jardinagem doméstica, o estudo aponta para a relevância de considerar essas práticas no debate sobre saúde, bem-estar e sustentabilidade na vida contemporânea. Futuros estudos poderão explorar diferenças geracionais, culturais ou territoriais associadas às práticas de cultivo e experiências de contato com a natureza no espaço doméstico.

Em síntese, os resultados evidenciam que a jardinagem doméstica constitui prática multifacetada, articulando dimensões emocionais, culturais, sociais e

educativas. O cultivo de flores e plantas ornamentais emerge como estratégia cotidiana de cuidado, autorregulação emocional e produção de sentido, integrando sujeito, espaço doméstico e natureza em experiências significativas de bem-estar. Ao mesmo tempo, sustenta interações sociais, transmissão de saberes e processos de reconhecimento, transformando os ambientes residenciais em locais mais vivos, acolhedores e socialmente integrados, oferecendo base sólida para a análise empírica detalhada apresentada no capítulo seguinte.

4 FLORES E EDUCAÇÃO: EXPERIÊNCIAS DE CRIANÇAS E PAIS NO CULTIVO E SUAS RELAÇÕES COM A QUALIDADE DE VIDA

4.1 Introdução

O capítulo anterior analisou a relação entre o cultivo de flores, a prática da jardinagem doméstica e a percepção de qualidade de vida entre adultos, evidenciando que o contato cotidiano com plantas pode contribuir para experiências de bem-estar, tranquilidade e construção de sentidos relacionados ao cuidado com a natureza (Kaplan; Kaplan, 1989; OMS, 2022). A partir dessas reflexões, torna-se relevante ampliar a investigação para o contexto educacional, buscando compreender de que maneira as novas gerações percebem e atribuem significados a esses elementos em suas vidas.

Nesse sentido, a presente seção direciona a análise para o ambiente escolar, investigando as percepções de estudantes do ensino fundamental acerca das flores e da jardinagem, considerando sua relação com sentimentos de bem-estar, cuidado e qualidade de vida (Sauvé, 2005). Ao observar o olhar infantil, pretende-se compreender como essas experiências são interpretadas na infância e de que forma o contato com elementos naturais pode favorecer práticas educativas mais sensíveis e integradas.

A compreensão das percepções das crianças sobre flores e jardinagem exige reconhecer a infância como um período singular de construção de experiências, significados e formas de interação com o mundo. Diferentemente das perspectivas tradicionais que concebiam a criança apenas como receptora de conhecimentos transmitidos pelos adultos, abordagens contemporâneas destacam seu papel ativo na produção de sentidos a partir das experiências vividas, nas quais o aprendizado ocorre por meio do engajamento direto e sensorial com o meio ambiente (Tuan, 2012).

As crianças são, portanto, sujeitos capazes de interpretar, ressignificar e atribuir significados às situações com as quais entram em contato em diversos contextos de socialização, como família, escola e espaços comunitários. Essas experiências sensoriais e vividas influenciam diretamente a maneira como percebem o mundo, constroem relações com os outros e compreendem os elementos

presentes em sua realidade, transformando o espaço físico em um lugar de pertencimento (Tuan, 2012).

Entre esses elementos, as flores e plantas ocupam lugar particular no universo infantil. Presentes em ambientes domésticos, quintais, jardins e escolas, despertam curiosidade e atenção por meio de cores, formas, aromas e transformações visíveis ao longo do tempo. Esses aspectos estimulam a observação e favorecem diferentes formas de interação com o ambiente natural, operando como elementos de fascinação que capturam a atenção infantil e promovem o engajamento com os ciclos da vida (Kaplan; Kaplan, 1989).

As flores podem assumir múltiplos significados na experiência das crianças. Podem representar beleza, decoração de espaços, momentos de convivência familiar ou atividades escolares. Tais experiências, embora simples, contribuem para a construção de percepções relacionadas ao cuidado, à responsabilidade e à valorização do ambiente, consolidando o elo afetivo entre o sujeito e o mundo natural (Tuan, 2012).

A literatura sobre participação infantil em pesquisas destaca a importância de reconhecer suas vozes como fontes legítimas de conhecimento sobre a realidade social. Investigações que escutam as crianças permitem acessar dimensões do cotidiano infantil nem sempre perceptíveis a partir da perspectiva adulta, compreendendo que o pensamento e a percepção da criança são construídos por meio de suas interações com o meio e com os outros (Vygotsky, 1991).

No contexto desta pesquisa, a investigação das percepções infantis sobre flores e jardinagem foi realizada por meio de experiências pedagógicas envolvendo o cultivo e acompanhamento do crescimento de plantas, complementadas por questionários aplicados às crianças e seus responsáveis. Essas estratégias possibilitaram compreender não apenas a presença das plantas no cotidiano infantil, mas também os sentimentos e significados associados a essas experiências.

Dessa forma, esta seção tem como objetivo analisar as percepções de estudantes do 2º ano do ensino fundamental sobre flores, jardinagem e suas possíveis relações com bem-estar, cuidado e qualidade de vida. Serão apresentados os procedimentos metodológicos, os resultados obtidos a partir dos questionários e das atividades pedagógicas, bem como a discussão desses achados à luz da literatura sobre infância, natureza e educação.

4.2 Metodologia

A pesquisa foi realizada em uma escola municipal pertencente à rede pública de ensino de Campo Mourão. A instituição atende estudantes dos anos iniciais do ensino fundamental e desenvolve atividades pedagógicas voltadas à formação integral das crianças, articulando conteúdos curriculares com experiências que favorecem a observação, a experimentação e diferentes formas de expressão (Brasil, 2017). Esse contexto educacional mostrou-se pertinente para a realização da intervenção, uma vez que valoriza práticas pedagógicas interdisciplinares e experiências formativas no cotidiano escolar.

Participaram da pesquisa 21 estudantes do 2º ano do ensino fundamental, etapa que integra os anos iniciais, abrangendo do 1º ao 5º ano. Nessa fase, as crianças encontram-se em um momento relevante de desenvolvimento cognitivo, social e afetivo, caracterizado pela ampliação das habilidades de leitura e escrita, pelo fortalecimento da curiosidade e pela capacidade de observar, registrar e interpretar fenômenos do ambiente. Esse processo é impulsionado pela interação com o meio e pela mediação simbólica, que permitem à criança organizar seu pensamento e atribuir novos sentidos às suas experiências vividas (Vygotsky, 1991).

Além dos estudantes, 21 pais ou responsáveis participaram por meio do preenchimento de questionários enviados pela escola, com o objetivo de compreender práticas de cuidado com plantas e percepções sobre os benefícios dessas atividades no cotidiano familiar.

Nos anos iniciais, atividades pedagógicas que envolvem experiências concretas e observação direta desempenham papel essencial no aprendizado, pois permitem às crianças relacionar conteúdos escolares com situações vivenciadas no cotidiano (Freire, 1996). Experiências que acompanham processos naturais podem estimular a curiosidade, a observação e o desenvolvimento de atitudes de cuidado e atenção com o ambiente.

Considerando essas características, a investigação foi conduzida por meio de uma atividade pedagógica envolvendo:

- Plantio e acompanhamento do crescimento do girassol, escolhida por apresentar um desenvolvimento visível ao longo de algumas semanas;
- Observação do florescer da petúnia, planta que foi oferecida às crianças para que pudessem acompanhar seu crescimento e o surgimento das flores.

A atividade foi planejada para que os estudantes participassem de todas as etapas do cultivo do girassol, promovendo observação e práticas de cuidado. Inicialmente, foram apresentadas orientações em sala de aula sobre o plantio, a importância da terra, da água, da luz solar e dos cuidados necessários para a germinação e desenvolvimento da planta.

Cada criança plantou a semente do girassol, registrou a data, preparou o vaso, cobriu a semente com terra, realizou a primeira rega e posicionou o vaso em local com luz solar adequada. Nas semanas seguintes, os estudantes acompanharam regularmente o desenvolvimento do girassol e observaram o crescimento da petúnia recebida, registrando suas percepções sobre o broto, o crescimento do caule, as folhas e o florescer da planta.

Para documentar o processo, foi utilizado o instrumento “Diário do Meu Girassol”, estruturado em etapas semanais. As crianças registraram suas observações por meio de desenhos, pequenas descrições escritas e marcações das atividades realizadas. O diário contemplou:

- Semana do plantio: registro das ações iniciais e desenho do vaso com a semente;
- Observação do broto: acompanhamento diário da germinação;
- Crescimento da planta: registro detalhado do caule, das folhas e flores da petúnia, incluindo medições simples da altura;
- Anotações livres: espaço para registrar o que mais chamou atenção e o aprendizado percebido.

Além do diário, foram aplicados questionários aos estudantes e aos responsáveis, visando identificar percepções sobre a presença de plantas no ambiente doméstico, participação em atividades de cuidado e sentimentos associados ao contato com flores.

A análise dos dados seguiu abordagem qualitativa, considerando os registros nos diários e as respostas dos questionários. Inicialmente, foi realizada leitura geral do material, identificando elementos recorrentes nas representações e respostas. Em seguida, os dados foram organizados em categorias temáticas relacionadas à observação do crescimento das plantas, às práticas de cuidado e às percepções sobre o contato com flores e plantas (Minayo, 2010; Vygotsky, 1991).

4.3 Resultados

4.3.1 Resultados do Diário do Girassol

A análise dos registros presentes no “Diário do Meu Girassol” possibilitou compreender diferentes dimensões das experiências vivenciadas pelas crianças durante o acompanhamento do crescimento do girassol. A interpretação dos dados seguiu abordagem qualitativa, considerando tanto as produções escritas quanto os desenhos elaborados pelos estudantes, reconhecidos como formas legítimas de mediação e expressão no contexto da aprendizagem e do desenvolvimento infantil (Vygotsky, 1991; Minayo, 2010).

A atividade foi realizada com 21 estudantes, todos participantes das etapas propostas, e todos responderam às questões do diário, garantindo a coleta completa de informações sobre percepções, sentimentos e aprendizagens. Dessa forma, foi possível analisar de maneira abrangente a participação e o engajamento de cada criança nas práticas de plantio, observação e cuidado com as plantas.

A análise inicial dos diários permitiu organizar os dados em categorias temáticas, considerando:

- Participação nas etapas de cultivo (plantio, rega, posicionamento do vaso);
- Observação do crescimento (surgimento do broto, desenvolvimento do caule e das folhas);
- Expressão de sentimentos e aprendizagens por meio de desenhos e anotações;
- Percepção do florescer da petúnia, planta oferecida para acompanhamento complementar.

A Tabela 8 apresenta a participação dos alunos nas diferentes etapas da atividade, evidenciando o engajamento e a completude dos registros.

Tabela 8 – Participação dos alunos na atividade.

Participação dos alunos	Quantidade
Total de alunos participantes	21
Alunos que realizaram as atividades propostas	21
Alunos que registraram percepções (escrita e/ou desenho)	21

Fonte: Registros visuais presentes no “Diário do Meu Girassol”.

A análise dos dados evidencia que a atividade foi amplamente vivenciada pelo conjunto dos estudantes, o que indica não apenas adesão à proposta, mas também a adequação da prática pedagógica ao contexto dos anos iniciais. A participação integral nas atividades práticas sugere que a experiência mobilizou o interesse das crianças, favorecendo o engajamento em ações de observação e cuidado.

Por outro lado, a análise dos registros evidencia a importância de reconhecer e valorizar múltiplas linguagens no contexto educativo, especialmente aquelas próximas das formas de expressão infantil, como o desenho e a oralidade. Mesmo com todos os estudantes realizando registros escritos, o uso de desenhos e outras formas de expressão complementa a aprendizagem, permitindo que diferentes dimensões da experiência sejam expressas e compreendidas.

Além disso, o fato de todos os pais terem respondido às questões do diário reforça a articulação entre escola e família, permitindo que a aprendizagem se estenda para o ambiente doméstico e fortalecendo a compreensão da criança sobre os cuidados com a planta.

Nessa perspectiva, os resultados indicam que o envolvimento das crianças com a atividade não pode ser mensurado apenas a partir dos registros escritos, uma vez que a participação efetiva se manifesta também nas ações realizadas e nas formas alternativas de expressão. Tal constatação reforça a importância de práticas pedagógicas que considerem a diversidade de modos de participação e aprendizagem presentes na infância, assim como o papel ativo da família no processo educativo.

Tabela 9 – O que mais gostei de ver no meu girassol.

Categoria da resposta	Frequência
A flor amarela / a cor do girassol	13
O crescimento da planta	5
A beleza do girassol	2
O surgimento do broto (nascimento)	1

Fonte: Registros visuais presentes no “Diário do Meu Girassol”.

A análise das respostas apresentadas na Tabela 9 evidencia que as crianças valorizam predominantemente os aspectos visuais do girassol, especialmente aqueles que se tornam mais perceptíveis ao longo do desenvolvimento da planta. Observa-se que a cor amarela da flor foi o elemento mais destacado (n = 13), seguida pelo crescimento da planta (n = 5), pela beleza do girassol (n = 2) e pelo surgimento do broto (n = 1). Esses dados indicam que a aprendizagem das crianças esteve fortemente associada à observação direta e à experiência concreta, corroborando a importância do contato sensível com os processos naturais.

Além disso, o reconhecimento das transformações ocorridas durante o crescimento do girassol sugere que as crianças foram capazes de acompanhar processos temporais, evidenciando o desenvolvimento de noções iniciais relacionadas aos ciclos naturais. A participação ativa nas práticas de cuidado com a planta demonstra que a aprendizagem não se restringiu à observação passiva, mas envolveu engajamento nas ações necessárias para o cultivo, o que reforça a construção de conhecimentos a partir da experiência prática. Assim, pode-se afirmar que as aprendizagens observadas estão diretamente vinculadas às interações concretas das crianças com o girassol, evidenciando a relevância da vivência experimental no processo educativo.

Tabela 10 – O que aprendi com esse cuidado.

Tipo de aprendizagem identificada	Frequência
Cuidados básicos com a planta (regar, sol, terra)	10
Importância de cuidar das plantas	5
Reconhecimento do girassol como ser vivo	3
Valores afetivos (amor, paciência e carinho)	3

Fonte: Registros visuais presentes no “Diário do Meu Girassol”.

A análise dos dados apresentados na Tabela 10 evidencia que a prática de cuidado com o girassol proporcionou aprendizagens significativas de natureza cognitiva, socioemocional e valorativa. A maior frequência observada refere-se aos cuidados básicos com a planta (n = 10), como rega, fornecimento de luz solar e preparo adequado do solo, indicando que as crianças foram capazes de compreender relações de causa e efeito essenciais para o desenvolvimento de organismos vivos. Tal achado sugere que a experiência direta favoreceu a construção de conceitos iniciais sobre necessidades biológicas e interações com o ambiente.

Além dos aspectos práticos, os registros apontam aprendizagens relativas à valorização da vida vegetal e ao reconhecimento do girassol como ser vivo (n = 5 e n = 3, respectivamente). Estes resultados demonstram que a experiência ultrapassou a mera observação, promovendo uma conscientização ecológica precoce e a percepção da importância do cuidado para a manutenção da vida.

Outro aspecto relevante refere-se aos valores afetivos expressos pelas crianças, como amor, paciência e carinho (n = 3). A presença desses elementos evidencia que o envolvimento com a planta também contribuiu para o desenvolvimento socioemocional, favorecendo atitudes de empatia, responsabilidade e atenção cuidadosa. Os registros visuais e desenhos produzidos pelos estudantes fortalecem esta compreensão, permitindo inferir como os aprendizados se manifestaram tanto em conceitos quanto em comportamentos e sentimentos.

Em síntese, os dados sugerem que a atividade de cultivo do girassol constituiu uma experiência integradora, articulando aprendizagens cognitivas sobre o mundo natural, práticas de cuidado responsáveis e valores socioemocionais. Este resultado evidencia o potencial pedagógico das abordagens experiencial e investigativa na educação infantil, mostrando que a aprendizagem efetiva se dá a partir da interação concreta com o ambiente e da construção ativa de sentidos.

Tabela 11 – Análise dos desenhos das crianças.

Elementos representados nos desenhos	Frequência	Percentual (%)
Vaso com terra	21	100%
Broto inicial	19	90,4%
Folhas e caule em crescimento	17	80,9%

Flor do girassol	12	57,1%

Fonte: Registros visuais presentes no “Diário do Meu Girassol”.

A análise dos desenhos das crianças, conforme apresentado na Tabela 11, evidencia que os estudantes foram capazes de acompanhar e representar de forma sistemática as diferentes etapas do desenvolvimento do girassol. Observa-se que todos os desenhos (n = 21; 100%) incluíram o vaso com terra, demonstrando que as crianças reconheceram a base necessária para o crescimento da planta. O surgimento do broto inicial foi representado em 90,4% dos desenhos, seguido das folhas e caule em crescimento (80,9%) e da flor do girassol (57,1%), indicando que os elementos observados foram incorporados progressivamente, em consonância com a percepção temporal das transformações da planta.

Essa progressão sugere que os desenhos não apenas refletem a observação direta, mas também demonstram um engajamento contínuo com o processo de crescimento, permitindo às crianças organizar visualmente informações e construir representações mentais das etapas naturais. Nesse contexto, o desenho se constitui em um recurso expressivo e cognitivo importante, pois possibilita que as crianças externalizem suas percepções, estabeleçam relações de sequência temporal e compreendam o desenvolvimento gradual de organismos vivos.

Além disso, a variedade e a detalhamento dos elementos representados revelam a capacidade das crianças de observar minúcias e integrar informações visuais em produções significativas, reforçando o papel da atividade como uma estratégia pedagógica que articula aprendizagem conceitual, observação científica e expressão criativa.

A Tabela 12 apresenta o cenário inicial das residências dos 21 alunos participantes, fornecendo um panorama sobre o contato prévio das crianças com elementos da natureza em seu cotidiano privado.

Tabela 12 – Presença de plantas nas residências das crianças.

Resposta	Frequência	Percentual (%)
Sim	15	71,4%
Não	6	28,6%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A análise dos dados apresentados na Tabela 12 indica que a maioria das crianças (n = 15; 71,4%) já possui algum contato com plantas em suas residências, o que pode favorecer o engajamento inicial nas atividades relacionadas ao cuidado com o girassol. Esse contato prévio sugere que tais crianças têm experiências anteriores que possibilitam a construção de conhecimentos prévios sobre o mundo natural, facilitando a observação, a compreensão de processos biológicos simples e a valorização do cuidado com seres vivos.

Por outro lado, observa-se que uma parcela significativa dos participantes (n = 6; 28,6%) não possui plantas em casa, evidenciando desigualdades no acesso às experiências naturais. Essa diferença ressalta a importância da mediação escolar, que, ao promover atividades de contato direto com plantas, desempenha papel essencial na equalização de oportunidades de aprendizagem. Nesse contexto, a escola assume função de espaço formativo capaz de proporcionar experiências que nem todas as crianças vivenciam em seus lares, contribuindo para o desenvolvimento de competências científicas, socioemocionais e afetivas relacionadas à natureza.

Em síntese, os dados sugerem que a presença prévia de plantas pode influenciar positivamente a familiaridade e o engajamento das crianças com atividades de cuidado, mas a escola desempenha papel central na ampliação dessas experiências, garantindo que todos os estudantes tenham acesso a aprendizagens significativas sobre o mundo natural, independentemente de suas condições familiares.

Embora 71,4% possuam plantas em casa, a Tabela 13 mostrará que ter a planta no ambiente não significa necessariamente que a criança participa ativamente do seu cuidado, reforçando a necessidade da intervenção pedagógica para transformar o contato passivo em protagonismo infantil.

A Tabela 13 detalha a frequência com que os estudantes se envolvem nas atividades de cultivo em suas residências, permitindo identificar o grau de autonomia e protagonismo infantil antes da intervenção pedagógica com a petúnia.

Tabela 13 – Participação das crianças no cuidado com as plantas.

Frequência de participação	Número de crianças	Percentual (%)
Sim, sempre	5	23,8%
Às vezes	16	76,2%

Não	0	0

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A análise evidencia que a mera existência de vegetação no domicílio não assegura o envolvimento sistemático dos alunos em seu manejo. Essa participação irregular indica que o contato prévio, por si só, é insuficiente para a consolidação de hábitos de atenção e responsabilidade socioambiental.

Nesse cenário, a intervenção pedagógica assume um papel estratégico ao estimular o protagonismo infantil, promovendo rotinas que robustecem habilidades práticas e socioemocionais, como a paciência e a organização. Ademais, o engajamento direto no cultivo favorece experiências de bem-estar e senso de realização, gerando uma conexão com atividades concretas que impactam positivamente a qualidade de vida e a satisfação emocional da criança.

Complementarmente, a Tabela 14 identifica os agentes principais na manutenção das plantas nas residências. Este dado é fundamental para revelar o modelo de cuidado ao qual o aluno está exposto e quem atua como seu principal referencial prático no ambiente privado

Tabela 14 – Responsáveis pelo cuidado das plantas na residência.

Responsável pelo cuidado	Frequência	Percentual (%)
Mãe	13	61,9%
Pai	3	14,3%
Avós	2	9,5%
Outros (tios/irmãos)	3	14,3%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A análise evidencia que o cuidado das plantas nas residências concentra-se majoritariamente nas mães, seguido por uma participação menor de pais, avós e outros familiares, como tios ou irmãos. Essa distribuição sugere que, apesar de existir apoio de diferentes membros da família, o acompanhamento das atividades de cuidado tende a ser centralizado, refletindo padrões familiares em que a responsabilidade recai sobre um cuidador principal.

Essa dinâmica também indica que o engajamento das crianças nas atividades de cuidado pode ser influenciado pelo adulto responsável, já que a frequência e a consistência do acompanhamento familiar podem favorecer a criação de hábitos de atenção, paciência e organização. Assim, o envolvimento de diferentes membros da

família, mesmo que em menor proporção, contribui para ampliar o apoio à criança, promovendo oportunidades de aprendizagem prática, fortalecimento de rotinas e experiências positivas que impactam diretamente sua autonomia e bem-estar.

A Tabela 15 apresenta os sentimentos relatados pelas crianças ao interagirem com as plantas em seu cotidiano. Esta análise busca compreender a carga afetiva que o elemento natural desperta nos alunos de 2º ano.

Tabela 15 – Sentimentos das crianças em relação às plantas.

Sentimento relatado	Frequência	Percentual (%)
Feliz	12	57,10%
Tranquilo	8	38,10%
Normal	1	4,80%
Triste	0	0,00%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A análise dos sentimentos relatados revela uma predominância de emoções positivas entre os participantes. A maioria se mostrou animada e satisfeita, enquanto uma parcela considerável apresentou tranquilidade. Poucos manifestaram neutralidade em seu estado emocional, e nenhum demonstrou tristeza. Esses resultados indicam um perfil emocional equilibrado, com uma tendência marcante ao bem-estar e à satisfação geral do grupo.

A Tabela 16 identifica quais ações de manejo despertam maior interesse nos estudantes. Compreender essas preferências é essencial para planejar estratégias pedagógicas que utilizem a motivação intrínseca da criança em favor da educação ambiental.

Tabela 16 – Atividades preferidas no cuidado com as plantas.

Atividade	Frequência (nº menções)	Percentual (%)
Regar	14	66,7%
Observar o crescimento	11	52,4%
Plantar	6	28,6%
Colher flores ou folhas	3	14,3%
Outras	1	4,8%

Nota: O total de menções (35) é superior ao número de participantes (21) devido à possibilidade de múltiplas escolhas. O cálculo percentual foi realizado com base no total de respondentes (n = 21).

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

O predomínio de atividades concretas e perceptíveis (regar, observar) indica que o engajamento infantil está associado à experiência sensorial e à visibilidade das transformações. Atividades mais abstratas ou planejadas têm menor atração, reforçando a importância de metodologias que conectem ação prática e reflexão sobre o processo.

A Tabela 17 apresenta o nível de engajamento dos estudantes com a petúnia recebida. Diferente do cenário inicial, em que as plantas pertenciam à dinâmica familiar, este dado mede a adesão direta ao projeto prático proposto pela pesquisa.

Tabela 17 – Participação no cultivo da petúnia.

Cuidou da petúnia que ganhou?	Frequência	Percentual
Sim	17	81,0%
Um pouco	4	19,0 %
Não	0	0,0%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Os resultados demonstram um elevado índice de comprometimento, com 100% dos alunos participando do cuidado (seja de forma plena ou parcial). O fato de 81% terem respondido positivamente de forma enfática ("Sim") indica que a estratégia de entregar uma planta individualizada foi eficaz para despertar o senso de propriedade e a responsabilidade direta na criança.

A ausência de respostas na categoria "não" sugere que o projeto conseguiu mobilizar o interesse de toda a turma, superando a passividade observada no diagnóstico inicial do Bloco 1. Para os 19% que relataram ter cuidado "um pouco", a análise qualitativa indica que fatores externos, como limitações do ambiente doméstico ou a própria fragilidade biológica da planta, interferiram na continuidade do manejo, sem, contudo, anular o interesse inicial do aluno pela atividade.

Este engajamento massivo é um indicador de Biofilia ativa, onde a criança deixa de ser apenas uma espectadora do cuidado realizado pelos adultos para assumir o papel de agente protetor. Esse protagonismo é o que sustenta a hipótese desta dissertação: a de que o contato direto com a natureza atua como um elemento restaurador de bem-estar no cotidiano infantil

Esse compromisso prático estabelecido com a petúnia preparou o terreno emocional para as percepções subjetivas que serão detalhadas na Tabela 18, na qual o esforço do cuidado se traduz em sentimentos de alegria e descoberta. A

Tabela 18 apresenta a reação subjetiva dos estudantes ao presenciarem o desenvolvimento biológico da planta sob seus cuidados; este dado é essencial para avaliar o impacto da experiência na percepção de mundo da criança.

Tabela 18 – Percepção das crianças ao observar o crescimento da petúnia.

Como você se sente ao ver sua petúnia?	Frequência	Percentual (%)
Feliz	16	76.2%
Curioso	4	19,0%
Normal	1	4,8%
Triste	0	0,0%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Os resultados da Tabela 18 revelam que a observação do crescimento da petúnia gerou uma resposta emocional predominantemente positiva, com 76,2% dos alunos relatando sentirem-se 'felizes'. Este alto índice de satisfação demonstra que o sucesso no cultivo, o ato de ver a planta prosperar, atua como um reforço de autoestima e competência para a criança.

A categoria 'curioso' (19,0%) é particularmente relevante sob a ótica da educação científica, pois indica que a planta não foi percebida apenas como um objeto estático, mas como um fenômeno biológico que desperta o desejo de investigar e compreender os processos da natureza. Conforme os registros nos diários de bordo, essa curiosidade manifestou-se em questionamentos sobre a pigmentação das flores, a fenologia (surgimento de novos botões) e as necessidades hídricas da espécie.

Apenas um aluno (4,8%) relatou sentir-se 'normal', o que pode estar associado a uma menor expectativa em relação ao cultivo ou a uma convivência já rotineira com a vegetação doméstica. A ausência de relatos de 'Tristeza' sugere que, mesmo nos casos em que o vegetal apresentou dificuldades de desenvolvimento, a mediação pedagógica e o suporte familiar (evidenciado na Tabela 17) auxiliaram na ressignificação da experiência.

Em suma, a predominância de felicidade e curiosidade valida a hipótese de que o contato direto com seres vivos, nos ambientes escolar e doméstico, promove o bem-estar infantil. Como aponta a teoria de Ulrich (1999), a observação de elementos naturais vivos possui um efeito restaurador, capaz de substituir estados

de tensão por relaxamento e satisfação, fatores essenciais para a qualidade de vida na infância.

Finalizada a análise das percepções discentes, o próximo item abordará a perspectiva dos pais e responsáveis, permitindo o cruzamento dos relatos das crianças com as alterações comportamentais observadas pelos adultos no cotidiano familiar.

Tabela 19 – Percepção dos pais sobre mudanças na rotina após a chegada da petúnia.

A petúnia mudou algo na rotina?	Frequência	Percentual (%)
Sim (mudança positiva/nova rotina)	16	76,2%
Não	5	23,8%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Os resultados indicam que, para a grande maioria das famílias (76,2%), a presença da planta não foi um evento isolado, mas sim um agente transformador do cotidiano. Nos relatos qualitativos que acompanham estas respostas, os pais destacam que a "mudança" mencionada refere-se, primordialmente, ao estabelecimento de um novo compromisso diário.

Observou-se que muitas crianças passaram a verificar a planta como primeira atividade do dia ou inseriram o momento da rega como um rito de interação com os pais ao retornarem do trabalho. Essa alteração na rotina é um indicador prático de responsabilidade e autonomia.

Para os 23,8% que responderam "Não", as justificativas dividem-se entre famílias que já possuíam uma rotina de jardinagem muito intensa — na qual a petúnia foi integrada como apenas mais um elemento ao conjunto preexistente — e casos em que a planta não sobreviveu ao período de adaptação inicial. No entanto, mesmo nessas situações, a experiência escolar foi citada como um momento de entusiasmo inicial para o aluno.

Em suma, a Tabela 19 confirma que a intervenção pedagógica transcendeu os muros da escola, promovendo o que a Psicologia Ambiental define como "apego ao lugar" e ao objeto de cuidado, fortalecendo os vínculos entre a criança, a natureza e sua própria residência.

Para detalhar quais foram essas mudanças citadas pelos pais, a Tabela 20, a seguir, categoriza os principais impactos observados no comportamento dos

estudantes sob a ótica de seus cuidadores. Enquanto a tabela anterior confirmou a existência de mudanças, a Tabela 20 identifica a natureza dessas transformações, permitindo compreender os ganhos psicossociais e educativos do projeto no ambiente familiar.

Tabela 20 – Tipos de mudanças observadas no comportamento dos alunos.

Categoria da Mudança Observada	Frequência	Percentual (%)
Desenvolvimento de Responsabilidade (cuidado diário)	09	42,9%
Estímulo à Curiosidade e Observação da Natureza	05	23,8%
Expressão de Afetividade (alegria e cuidado)	04	19,0%
Redução de agitação/momento calma	03	14,3%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A análise das respostas dos pais revela que o impacto mais significativo foi o Desenvolvimento de Responsabilidade (42,9%). Relatos como 'acorda e já vai ver se precisa de água' ou 'não deixa ninguém encostar na planta' indicam que a petúnia serviu como um exercício prático de autonomia. Para a criança, a planta deixa de ser um objeto decorativo para tornar-se um ser que demanda atenção constante, gerando um senso de dever que se estende a outras rotinas do lar.

O estímulo à curiosidade (23,8%) e a expressão de afetividade (19,0%) surgem como ganhos secundários relevantes. Os pais observaram que os filhos passaram a manifestar mais questionamentos sobre o mundo natural e a demonstrar orgulho ao presenciarem o florescer da planta. Esse 'orgulho do cuidador' fortalece a autoestima discente e consolida uma memória afetiva positiva vinculada ao meio ambiente.

Por fim, a redução de agitação (14,3%), embora em menor escala, constitui um dado valioso para esta investigação. Alguns responsáveis mencionaram que o manejo do vegetal acalmava a criança, proporcionando um instante de concentração e pausa na rotina. Este resultado dialoga diretamente com a fundamentação de Ulrich (1999), reforçando que o contato com a natureza, mesmo em pequena escala como um vaso de flores, possui o potencial de promover a restauração emocional e o relaxamento no ambiente doméstico.

Em síntese, o cruzamento dos dados entre os diários de bordo dos alunos e os questionários dos pais confirma o êxito da experiência de cultivo. O projeto não apenas instruiu acerca de conceitos botânicos, mas promoveu uma alteração

qualitativa na dinâmica familiar, transformando a relação da criança com o meio biótico através do afeto, da responsabilidade e da observação ativa da vida

4.3.2 Análise do questionário

A análise do questionário aplicado, em articulação com os registros do "Diário do Meu Girassol", possibilitou uma compreensão multidimensional e profunda acerca da relação das crianças com o universo vegetal, abrangendo desde o diagnóstico de suas vivências prévias até as transformações subjetivas consolidadas após a intervenção pedagógica com o cultivo da petúnia. No que tange ao cenário inicial, os dados revelaram um importante paradoxo educativo: embora a expressiva maioria dos estudantes (71,4%) já convivesse com plantas em suas residências, esse vínculo estabelecia-se de maneira predominantemente passiva e indireta. A responsabilidade pelo manejo cotidiano recaía, quase em sua totalidade, sobre as figuras adultas da família, com destaque para a centralidade materna no cuidado botânico, o que relegava à criança uma participação meramente esporádica e periférica.

Tal constatação é fundamental para este estudo, pois evidencia que a simples presença física da natureza no ambiente doméstico, quando destituída de uma intenção pedagógica ou de um rito de cuidado, não é condição suficiente para despertar o protagonismo infantil ou a consciência ambiental.

Nesse sentido, a transição para a atividade prática com a petúnia representou uma ruptura com essa inércia, transmutando a planta de um objeto estático na paisagem do lar para um ser vivo sob a custódia direta do aluno. As atividades que despertaram maior interesse, como o ato de regar e a observação sistemática do crescimento, reforçam a tese de que a aprendizagem nesta faixa etária está intrinsecamente vinculada à experiência sensorial e à visibilidade das transformações biológicas.

Ao interagir fisicamente com o solo, a água e a estrutura vegetal, a criança constrói conceitos de causa e efeito que seriam abstratos em uma abordagem puramente teórica. Essa curiosidade investigativa, manifestada em perguntas sobre a fenologia da planta, como a pigmentação das pétalas e o surgimento de novos botões, indica que o cultivo atuou como um dispositivo de alfabetização científica

intuitiva, permitindo que os estudantes acompanhassem processos temporais e biológicos complexos por meio do manejo diário.

No campo das subjetividades, a predominância de sentimentos positivos, como felicidade e tranquilidade, corrobora a fundamentação teórica de Ulrich (1999) sobre o potencial restaurador do contato com seres vivos. O índice de 76,2% de satisfação relatado pelos alunos demonstra que o sucesso no cultivo atua como um potente reforço de autoestima e competência emocional.

É importante notar que mesmo as situações de perda, como a senescência ou morte de algumas plantas, foram ressignificadas pela mediação pedagógica, transformando a frustração inicial em um exercício de empatia e reconhecimento da vulnerabilidade da vida. Esse "luto ambiental" revela a construção de vínculos éticos profundos, onde a planta deixa de ser um acessório decorativo para ser reconhecida como uma alteridade que demanda respeito e atenção constante.

Ademais, os relatos dos pais e responsáveis confirmaram que a intervenção pedagógica logrou êxito ao transcender os limites físicos da escola, consolidando mudanças perceptíveis na rotina familiar. Para a grande maioria das famílias, a introdução da petúnia funcionou como um agente transformador, estabelecendo novos compromissos diários e criando momentos significativos de interação entre adultos e crianças.

O fato de os alunos incorporarem o cuidado com a planta em suas prioridades matinais ou transformarem a rega em um rito de partilha com os pais ao final do dia é um indicador prático do desenvolvimento de autonomia e responsabilidade. Sob essa óptica, a percepção de pais e filhos acerca do cultivo de flores destaca o jardim doméstico como um microssistema vital para o fortalecimento dos vínculos afetivos e para a transmissão de valores intergeracionais. Para os pais, a introdução das crianças no cuidado com as plantas é percebida como uma ferramenta pedagógica e formativa essencial, alinhada aos princípios de Freire, onde o aprendizado ocorre pela mediação do mundo e pela vivência concreta. Os adultos observam que a atividade desenvolve nos filhos a paciência, a responsabilidade e o respeito aos ciclos da natureza. Para os filhos, a experiência de plantar e ver florescer, como evidenciado no manejo das petúnias, é cercada de encantamento e descobertas, alterando sua percepção espacial e ambiental. Esse compartilhamento de saberes práticos e memórias afetivas consolida o jardim como um espaço de diálogo e

cooperação mútua, onde a comunicação não verbalizada das flores costura o afeto entre as diferentes gerações da família.

Embora tenham surgido desafios técnicos relacionados à exposição solar e à irrigação, tais obstáculos foram integrados ao processo de aprendizagem colaborativa no lar.

Em síntese, o cruzamento dos dados evidencia que a experiência de cultivo promoveu uma alteração qualitativa na dinâmica familiar, fortalecendo os vínculos afetivos entre a criança e o meio biótico e reafirmando a importância de práticas educativas baseadas na vivência, na observação ativa e na experimentação sensível da vida.

4.4 Considerações finais

A análise dos dados apresentados neste capítulo permite compreender que a relação estabelecida pelas crianças com o cultivo de flores e com o ambiente natural ultrapassa uma experiência pontual, configurando-se como um processo formativo complexo, no qual se articulam dimensões cognitivas, afetivas e sociais. Ao considerar os resultados obtidos, evidencia-se que o contato com as plantas, mesmo quando inserido em práticas simples do cotidiano, assume papel significativo na construção de percepções relacionadas ao cuidado, à natureza e ao bem-estar.

Os dados indicam que a presença de plantas no ambiente doméstico é uma realidade para grande parte das crianças participantes, o que demonstra que o cultivo e a jardinagem permanecem como práticas presentes no cotidiano familiar. No entanto, observa-se que a responsabilidade direta pelo cuidado ainda está concentrada, majoritariamente, nos adultos, revelando uma participação infantil mediada e em processo de consolidação. Esse cenário reforça a ideia de que o contato com o objeto não garante, por si só, a aprendizagem, sendo necessária a mediação de experiências significativas.

Nesse sentido, o ambiente familiar se configura como um espaço privilegiado de aprendizagem não formal, no qual saberes são construídos por meio da convivência e da interação. Essa perspectiva dialoga com as contribuições de Vygotsky (1991), ao destacar que o desenvolvimento ocorre por meio das interações sociais e da mediação de sujeitos mais experientes. A participação de familiares no

cuidado com as plantas evidencia esse processo de construção compartilhada do conhecimento.

No que se refere às práticas desenvolvidas pelas crianças, destaca-se o interesse por atividades como regar e acompanhar o crescimento das plantas. Tais ações evidenciam a centralidade da experiência concreta no processo de aprendizagem, em consonância com as concepções de Piaget (1975), que apontam que o conhecimento é construído a partir da interação ativa do sujeito com o meio. Assim, o cultivo de plantas favorece a construção de noções relacionadas ao tempo, à transformação e aos ciclos naturais.

A dimensão afetiva mostrou-se central nos resultados obtidos. As respostas indicam que o contato com as plantas está associado, predominantemente, a sentimentos positivos, como felicidade e tranquilidade, ao passo que situações como a morte da planta despertam tristeza. Esses dados evidenciam que a experiência com o cultivo contribui para o desenvolvimento da empatia e da sensibilidade, aspectos fundamentais na formação integral da criança.

A vivência com o cultivo da petúnia evidenciou o potencial pedagógico da jardinagem, ao promover o desenvolvimento de atitudes relacionadas à responsabilidade, ao cuidado e à organização da rotina. Em alguns casos, a necessidade de acompanhar o crescimento da planta implicou a incorporação de novas práticas no cotidiano das crianças, indicando um processo de internalização dessas experiências.

Esses resultados indicam que a experiência ultrapassou o espaço escolar, alcançando o contexto familiar e contribuindo para o fortalecimento de vínculos. Tal aspecto está em consonância com as orientações da Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2017), que enfatiza a importância de práticas educativas que articulem escola, família e vivências significativas.

Por outro lado, os dados também evidenciam desafios relacionados à manutenção das plantas, como dificuldades quanto à rega, à exposição ao sol e à disponibilidade de tempo. Esses aspectos demonstram que o cultivo envolve conhecimentos específicos e condições práticas que precisam ser consideradas no desenvolvimento de propostas pedagógicas.

No contexto escolar, embora a maioria das crianças já tenha tido contato com conteúdos relacionados às plantas, os resultados demonstram que a aprendizagem se torna mais significativa quando associada a experiências práticas. Nesse sentido,

a jardinagem se apresenta como uma estratégia pedagógica interdisciplinar, capaz de integrar conhecimentos científicos, valores ambientais e experiências sensoriais, promovendo uma aprendizagem contextualizada.

Dessa forma, o cultivo de plantas pode ser compreendido como um instrumento educativo que contribui para a formação integral da criança, ao articular dimensões cognitivas, emocionais e sociais. Ao envolver cuidado, observação e interação com o meio ambiente, essa prática favorece o desenvolvimento de valores e atitudes voltadas à sustentabilidade.

Em síntese, os resultados deste estudo evidenciam que o cultivo de plantas constitui uma experiência relevante no desenvolvimento infantil, contribuindo para a construção de conhecimentos, o fortalecimento de vínculos afetivos e a promoção do bem-estar. Além disso, destacam o potencial dessas práticas como mediadoras de processos educativos mais significativos.

Por fim, ressalta-se que o incentivo ao cultivo de plantas, tanto no contexto escolar quanto familiar, representa uma estratégia importante para o fortalecimento da educação ambiental. Ao favorecer o contato direto com a natureza desde a infância, tais práticas contribuem para a formação de sujeitos mais conscientes, sensíveis e comprometidos com o cuidado com o ambiente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS: CULTIVO DE FLORES, QUALIDADE DE VIDA E INTERDISCIPLINARIDADE

A presente dissertação teve como propósito central compreender de que maneira o cultivo de flores e a prática da jardinagem doméstica se relacionam com a qualidade de vida, a partir de uma perspectiva interdisciplinar que integra dimensões sociais, culturais, emocionais e educativas. Ao retomar essa problemática, torna-se possível afirmar que os resultados obtidos não apenas confirmam a relevância dessas práticas no cotidiano dos participantes, como também evidenciam seu potencial formativo e transformador.

Nesse sentido, ao responder diretamente ao eixo central deste estudo, cultivo de flores, qualidade de vida e interdisciplinaridade, verifica-se que tais elementos não se apresentam de forma isolada, mas constituem um sistema interdependente de relações. O cultivo de flores, longe de ser uma prática meramente ornamental, configura-se como uma atividade que mobiliza experiências sensoriais, afetivas e cognitivas, contribuindo de maneira significativa para a promoção da qualidade de vida. Ao mesmo tempo, essa prática revela-se intrinsicamente interdisciplinar, ao articular conhecimentos e experiências provenientes de diferentes campos do saber.

A análise dos dados evidencia que o cultivo de flores exerce impacto direto na qualidade de vida dos sujeitos, sobretudo no que se refere ao bem-estar emocional. Os participantes associaram essa prática a sentimentos de tranquilidade, felicidade e equilíbrio, o que reforça a compreensão de que o contato com a natureza atua como elemento regulador das emoções e promotor de saúde. Tal constatação encontra respaldo nos estudos de Ulrich (1984), ao demonstrar que ambientes naturais contribuem para a redução do estresse, bem como nas contribuições de Kaplan; Kaplan (1989), que destacam o papel restaurador da natureza sobre os processos cognitivos e emocionais.

Sob essa perspectiva, a jardinagem doméstica pode ser compreendida como uma prática cotidiana de cuidado que favorece a construção de uma relação mais equilibrada entre o indivíduo e seu ambiente. Ao demandar atenção, paciência e continuidade, o cultivo de plantas promove a desaceleração do ritmo cotidiano, possibilitando a vivência de experiências de contemplação e presença. Assim, a qualidade de vida, conforme definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS,

1998), manifesta-se não apenas em aspectos objetivos, mas também na percepção subjetiva de bem-estar, satisfação e equilíbrio emocional, elementos amplamente identificados nos resultados desta pesquisa.

No campo educacional, os dados analisados demonstram que o cultivo de flores constitui uma estratégia pedagógica significativa. A interação direta com as plantas possibilita a construção de conhecimentos a partir da experiência concreta, em consonância com a perspectiva de Piaget (1975), ao enfatizar o papel da ação e da experimentação na gênese do conhecimento. As crianças participantes evidenciaram a capacidade de observar, descrever e compreender processos naturais, como o crescimento das plantas, indicando a construção de uma percepção processual da realidade.

Além disso, a presença da família no processo de cuidado com as plantas reforça a dimensão social da aprendizagem, em consonância com as contribuições de Vygotsky (1991), ao destacar que o desenvolvimento ocorre por meio das interações sociais e da mediação. Nesse contexto, o cultivo de flores emerge como uma prática que integra escola e família, ampliando os espaços de aprendizagem e fortalecendo vínculos afetivos.

Outro aspecto fundamental identificado na pesquisa refere-se à dimensão cultural da jardinagem doméstica. O cultivo de plantas, frequentemente transmitido entre gerações, evidencia a presença de saberes tradicionais e práticas incorporadas ao cotidiano familiar. Tal fenômeno pode ser compreendido à luz do conceito de *habitus*, proposto por Bourdieu (1983), no qual práticas culturais são internalizadas e reproduzidas ao longo do tempo, orientando comportamentos e percepções. Assim, a jardinagem não se apresenta apenas como uma atividade prática, mas como uma expressão cultural carregada de significados simbólicos e afetivos.

No que se refere à interdisciplinaridade, a pesquisa evidencia que o cultivo de flores articula múltiplas áreas do conhecimento, constituindo-se como uma prática integradora. No âmbito das ciências naturais, envolve a compreensão dos processos biológicos das plantas; na educação, configura-se como estratégia pedagógica; na sociologia, relaciona-se às práticas culturais e familiares; e, na saúde, associa-se à promoção do bem-estar e à qualidade de vida. Essa articulação reforça a compreensão de que a interdisciplinaridade não se limita à integração de conteúdos, mas se concretiza na experiência vivida pelos sujeitos.

A experiência com o cultivo da petúnia, analisada neste estudo, exemplifica de forma concreta essa articulação. A prática possibilitou o desenvolvimento de habilidades cognitivas, como a observação e a compreensão de processos naturais; habilidades socioemocionais, como o cuidado e a responsabilidade; e experiências sensoriais e afetivas, relacionadas à apreciação estética e ao vínculo com a planta. Dessa forma, evidencia-se que o cultivo de flores atua como um mediador de experiências formativas integradas.

Deste modo, a análise integrada dos dados apresentados nas tabelas dos capítulos anteriores revela que a prática da jardinagem doméstica e escolar atua como um dispositivo interdisciplinar de promoção da qualidade de vida. Enquanto os adultos demonstraram uma relação de longevidade com o cultivo (média de 13,1 anos), focada no alívio do estresse e na regulação emocional, os resultados com as crianças (Tabelas 8 a 18) destacam a dimensão formativa e sensorial do contato com a natureza.

Tecnicamente, o engajamento infantil observado nas Tabelas 13 e 15, onde 100% dos alunos relataram sentimentos de felicidade ou tranquilidade ao cuidar das plantas, corrobora as teorias de Ulrich (1984) e Kaplan; Kaplan (1989) sobre o poder restaurador dos ambientes naturais. A transição da curiosidade para a responsabilidade, evidenciada pela criação de rotinas de cuidado com a petúnia, reflete o processo de mediação social proposto por Vygotsky (1991), no qual o conhecimento é construído na interação entre a criança, a escola e a família.

Além disso, a variação do tempo de dedicação conforme a escolaridade e a renda (Tabelas 3 e 5) sugere que o cultivo de flores é uma manifestação do *habitus* de Bourdieu (1983), sendo moldado por disposições culturais e condições socioeconômicas que definem a apropriação do espaço doméstico.

Embora os resultados indiquem que a jardinagem doméstica está presente em diferentes grupos sociais, é importante reconhecer que o acesso a essa prática não ocorre de forma homogênea. Fatores como renda, disponibilidade de espaço residencial, tempo livre e acesso a recursos materiais podem influenciar significativamente as possibilidades de cultivo. Além disso, as desigualdades historicamente associadas a marcadores sociais, como raça e condição socioeconômica, podem produzir diferentes oportunidades de acesso a atividades de lazer, bem-estar e contato com a natureza. Nessa perspectiva, a jardinagem doméstica não deve ser compreendida apenas como uma escolha individual, mas

também como uma prática condicionada por contextos sociais mais amplos, que influenciam a forma como os sujeitos se apropriam dos espaços domésticos e das experiências relacionadas ao cultivo de plantas.

Entretanto, a pesquisa também aponta para desafios que limitam a prática da jardinagem doméstica, como a falta de tempo, o desconhecimento técnico e as condições materiais. Esses fatores indicam que, embora o cultivo de plantas seja reconhecido como uma prática benéfica, sua efetivação depende de condições concretas que nem sempre estão disponíveis a todos os indivíduos. Tal constatação reforça a importância de políticas educativas e iniciativas que incentivem o contato com a natureza, tanto no ambiente escolar quanto no doméstico.

Diante do exposto, conclui-se que o cultivo de flores desempenha um papel significativo na promoção da qualidade de vida, ao favorecer experiências de bem-estar, equilíbrio emocional e reconexão com a natureza. Ao mesmo tempo, revela-se como uma prática interdisciplinar, capaz de integrar diferentes dimensões do conhecimento e da experiência humana. Assim, o título desta dissertação, cultivo de flores, qualidade de vida e interdisciplinaridade, não apenas sintetiza os eixos da pesquisa, mas expressa uma relação concreta e evidenciada pelos dados analisados.

Por fim, destaca-se que a valorização de práticas como a jardinagem doméstica pode contribuir para a construção de uma sociedade mais sensível, sustentável e consciente. Ao incentivar o contato com a natureza desde a infância e ao reconhecer o potencial formativo dessas experiências, abre-se espaço para a construção de novos modos de relação com o ambiente, pautados no cuidado, no respeito e na responsabilidade.

Os resultados desta pesquisa evidenciam que a jardinagem doméstica produz benefícios que ultrapassam a esfera individual, alcançando dimensões sociais, ambientais, educativas e de promoção da saúde. Nesse sentido, os achados dialogam com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) propostos pela Organização das Nações Unidas, especialmente aqueles relacionados à promoção do bem-estar humano e à construção de comunidades mais sustentáveis. As evidências relativas à redução da ansiedade, ao alívio do estresse, ao fortalecimento do bem-estar emocional e à melhoria da qualidade de vida aproximam-se dos princípios estabelecidos pelo ODS 3 – Saúde e Bem-Estar. De forma complementar, ao estimular o contato com a natureza, a valorização dos espaços domésticos, o

fortalecimento dos vínculos sociais e o desenvolvimento de práticas ambientalmente responsáveis, a jardinagem doméstica contribui para os objetivos do ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis, especialmente no que se refere à promoção de ambientes mais saudáveis, inclusivos e sustentáveis.

Em síntese, o estudo demonstra que as flores, embora não falem, comunicam significados profundos que estruturam o cotidiano e elevam a percepção de bem-estar. Conclui-se que o cultivo doméstico e escolar transcende a mera estética ornamental, configurando-se como uma estratégia de resistência à aceleração urbana e um campo fértil para a educação ambiental e emocional.

A pesquisa evidencia que o contato com a natureza desde a infância, mediado por atividades como o "Diário do Girassol", promove o desenvolvimento da empatia e da responsabilidade. Para os adultos, a prática consolida-se como um recurso de autocuidado e introspecção, essencial para a saúde mental contemporânea. Assim, a interdisciplinaridade desta dissertação reafirma que a integração entre sociedade, desenvolvimento humano e natureza é o caminho fundamental para a construção de modos de vida mais sustentáveis e equilibrados, servindo de esteio para novos aprendizados e base prática e metodológica para as mais diversas áreas do conhecimento.

Além das contribuições científicas, sociais e educativas evidenciadas neste estudo, os resultados desta dissertação demonstram potencial para desdobramento em artigos científico destinados a periódicos de elevado impacto e qualificação acadêmica. Recomenda-se a elaboração de publicações voltadas às áreas de Saúde, Educação, Educação Ambiental, Desenvolvimento Humano e Estudos Interdisciplinares, contemplando temáticas específicas identificadas nesta pesquisa. Entre elas, destacam-se os efeitos da jardinagem doméstica sobre a saúde mental e a qualidade de vida, as relações entre cultivo, desigualdades socioeconômicas e bem-estar, bem como as contribuições das práticas de jardinagem para a educação ambiental e para a formação humana. A divulgação desses resultados em periódicos qualificados, especialmente aqueles classificados nos estratos superiores do sistema Qualis (Qualis A), poderá ampliar o alcance científico e social das discussões aqui desenvolvidas, fortalecendo o campo de estudos sobre jardinagem doméstica, qualidade de vida e interdisciplinaridade.

Dessa forma, reafirma-se que o cultivo de flores não deve ser compreendido como uma atividade secundária ou complementar, mas como uma prática

significativa, capaz de promover transformações no modo como os indivíduos percebem, vivenciam e se relacionam com o mundo ao seu redor.

REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, L. C**. Plantaê: sistema de cultivo para ambientes internos.** Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/16446/1/LCAgostinho.pdf. Acesso em: 20 abr. 2025.

AMBI VERDE. (2025). **Jardinagem inclusiva: cultivando justiça social e ambiental.** Disponível em: https://www.ambiverde.com.br/blog/jardinagem-inclusiva-cultivando-justica-social-ambiental. Acesso em: 02 abr. 2025.

ANACLETO, A.; SCHEUER, L. Between flowers and loves: the profile and behavior of the consumer with the purpose of seduction. **Ornamental Horticulture,** v. 29, p. 480-488, 2023.

ANNERSTEDT, M. et al. Inducing physiological stress recovery with sounds of nature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2013. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23688947/. Acesso em: 08 jan. 2026.

BANDURA, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman, 1997.

BARBIERI, R. L.; STUMPF, E. R. T. **Origem, evolução e história das rosas cultivadas.** Disponível em: https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/CAST/article/view/1259/1050. Acesso em: 02 abr. 2025

BARBOSA, D. de F. (org.). **Saúde mental e bem-estar: abordando cuidados aos profissionais de saúde.** João Pessoa: Periódicos editora, 2024. https://doi.org/10.51249/easn52.2024.256. Disponível em: https://www.periodicojs.com.br/index.php/easn/article/view/2087/1874. Acesso em: 20 abr. 2025.

BARDIN, L. (2016). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.

BARROZO, L. M. *et. al.* Interesse da população pela jardinagem durante o isolamento social na pandemia da covid-19. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer.** v. 25 n.: setembro DOI: https://doi.org/10.35699/2447-6218.2022.41661. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/368630513_Interesse_da_Populacao_pela_Jardinagem_Durante_o_Isolamento_Social_na_Pandemia_da_Covid-19. Acesso em 13 abr. 2025.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida.** Tradução de Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

BEER, R.. **The handbook of Tibetan Buddhist symbols**. Chicago: Serindia Publications, 2003. 262 p. Disponível em: https://www.shambhala.com/media/wysiwyg/9780834840003.pdf. Acesso em: 13 jan. 2026.

BEYER, K. M. M. et al. Exposure to Neighborhood Green Space and Mental Health: Evidence from the Survey of the Health of Wisconsin. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 11, n. 3, p. 3453-3472, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.3390/ijerph110303453. Acesso em: 12 jan. 2026.

BOSI, E.; BARBOSA, J. A. C.; CHAUÍ, M. de S. Memória e sociedade: lembranças de velhos. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

BOURDIEU, P. **Algumas propriedades do campo.** In: BOURDIEU, P. Questões de sociologia. Tradução de Jeni Vaitsman . Rio de Janeiro: Marco Zero, 1983

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Promoção da Saúde e Qualidade de Vida: diretrizes e ações estratégicas.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br. Acesso em: 08 jan. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Guia de Bolso de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br. Acesso em: 08 jan. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/. Acesso em: 10 nov. 2025.

BRATMAN, G. N. et al. Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 2019. Disponível em: https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.aax0903. Acesso em: 08 jan. 2026.

BURLS, A. People and green spaces: promoting public health and mental well-being through ecotherapy. **Journal of Public Mental Health,** 6(3), 24–39. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/254191213_People_and_green_spaces_Promoting_public_health_and_mental_well-being_through_ecotherapy. Acesso em: 20 abr. 2025.

CHIERRITO-ARRUDA, E. et al. Afetividade pessoa-ambiente nas hortas comunitárias: promoção da saúde e da sustentabilidade. **Saúde em Debate** [online]. v. 48, n. 141, e8732. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2358-289820241418732P>. Acesso em: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/r9YfdFWKTXcnYkFH7BqdLVz/?lang=pt. Disponível em: 20 abr. 2025.

CLATWORTHY, J.; HINDS, J.; CAMIC, P. M. Gardening as a mental health intervention: a review. *Mental Health Review Journal*, v. 18, n. 4, p. 214–225, 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/257143385_Gardening_as_a_mental_health_intervention_A_review. Acesso em: 12 jan. 2026.

CUI, L. et al. Social impacts of community gardens on urban residents: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 18, n. 10, p. 5448, 2021. Disponível em: https://www.mdpi.com/1660-4601/18/10/5448. Acesso em: 25 fev. 2026.

CRESWELL, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. Disponível em: https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf. Acesso em: 08 jan. 2026.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row, 1990. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience/link/55ad6c2f08aed614b097b39e/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19. Acesso em: 08 jan. 2026.

DAVIDOFF, L.; HALL, C. *Family fortunes: Men and women of the English middle class, 1780–1850*. Chicago: University of Chicago Press, 2002. Disponível em:

https://books.google.co.cr/books?id=U8yD0s0-QAYC&printsec=copyright&hl=pt-BR#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 14 jan. 2026.

DEJOURS, C. *A loucura do trabalho*. Rio de Janeiro: FGV, 2012.Disponível em: https://konektacommerce.nyc3.cdn.digitaloceanspaces.com/TEXT_SAMPLE_CONTENT/loucura-do-trabalho-a-19324-1.pdf. Acesso em: 08 jan. 2026.

DIENER, Ed. Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, [s. l.], v. 95, n. 3, p. 542-575, 1984. Disponível em: https://psycnet.apa.org/fulltext/1984-23116-001.pdf. Acesso em: 25 fev. 2026.

DOUGLAS, Mary. Pureza e perigo: ensaio sobre a análise de conceitos de poluição e tabu. Tradução de Sonia Pereira da Silva. São Paulo: Perspectiva, 1976.

DOURADO, G. M. Vegetação e quintais da casa brasileira. **Paisagem e Ambiente**, São Paulo, Brasil, n. 19, p. 83–101, 2004. Disponível em: https://revistas.usp.br/paam/article/view/40221.. Acesso em: 2 abr. 2025.

DRAPER, C.; FREEDMAN, D. Review and analysis of the benefits, purposes, and motivations associated with community gardening in the United States. **Journal of Community Practice**, v. 18, n. 4, p. 458-492, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/235356904_Sense_of_Community_A_Definition_and_Theory. Acesso em: 12 jan. 2026.

DURKHEIM, E. As regras do método sociológico. Tradução de Paulo Neves. 16. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

ENGEL, G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, v. 196, n. 4286, p. 129–136, 1977. Disponível em: https://www.urmc.rochester.edu/MediaLibraries/URMCMedia/medical-humanities/documents/Engle-Challenge-to-Biomedicine-Biopsychosicial-Model.pdf. Acesso em: 10 jan. 2026.

ERIKSON, E. H. *Infância e sociedade*. Rio de Janeiro: Zahar, 1998. Disponível em: https://pt.slideshare.net/slideshow/infncia-e-sociedade/83067926. Acesso em: 08 jan. 2026.

FONTES, Y. M. Saúde ambiental no ambiente urbano: a importância da arborização e jardinagem urbana e o direito ao meio ambiente saudável. **Pensar Acadêmico**, Manhuaçu, v.21, n.3, p. 1902-1909, 2023. Disponível em: https://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/pensaracademico/article/view/3905/3126. Acesso em: 03 abr. 2025.

FRANKL, V. E. **Psicoterapia e sentido da vida:** fundamentos da logoterapia e análise existencial. Tradução de Almir Guimarães. Petrópolis: Vozes, 2008.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa** / Paulo Freire. – São Paulo: Paz e Terra, 1996. – (Coleção Leitura). Disponível em: https://www.ufpb.br/ccca/contents/documentos/noticias/pedagogia-da-autonomia-livro-completo.pdf/view. Acesso em: 02 abr. 2025.

GEERTZ, C. **A interpretação das culturas.** Rio de Janeiro: LTC, 1989.

GEHL, J. Cidades para pessoas. São Paulo: Perspectiva, 2013. Disponível em: https://www2.fag.edu.br/professores/solange/2021.1%20-

%20URBANISMO%20LEG.%20URBANA%20EST.%20CIDADE/BIBLIOGRAFIA/4.4%20Livro_Cidade_para_pessoas_-_Jan_Gehl_text.pdf. Acesso em: 05 jul. 2025.

GIDDENS, A. *Modernidade e identidade*. Rio de Janeiro: Zahar, 2002. Disponível em: https://periodicos.ufpe.br/revistas/revsocio/article/view/235430/28419. Acesso em: 08 jan. 2026.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: https://www.kufunda.net/publicdocs/METODOS%20E%20TECNICAS%20DE%20PESQUISA%20SOCIAL%20-%20ANTONIO%20GIL.pdf. Acesso em: 09 jan. 2026.

GOODY, J. **The culture of flowers**. Cambridge: Cambridge University Press, 1993.

HAN, B.-C. Sociedade do cansaço. Petrópolis: Vozes, 2015. Disponível em: <http://psico.cinead.org/wp-content/uploads/2021/10/HAN_BYUNG_CHUL_Sociedade-do-cansac%CC%A7o.pdf>. Acesso em 20 abr. 2025.

HAN KT, RUAN LW, LIAO LS. Effects of Indoor Plants on Human Functions: A Systematic Review with Meta-Analyses. **Int J Environ Res Public Health**. 2022 Jun 17;19(12):7454. doi: 10.3390/ijerph19127454. PMID: 35742700; PMCID: PMC9224521. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9224521/. Acesso em: 08 dez. 2025.

HARDING, Diana et al. Urban Gardening and Wellbeing in Pandemic Era: Preliminary Results from a Socio-Environmental Factors Approach. **Land**, v. 11, n. 4, p. 492, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.3390/land11040492. Acesso em: 12 jan. 2026.

HAVILAND-JONES, J. *et. al.* **An Environmental Approach to Positive Emotion: Flowers. Evolutionary Psychology,** 3(1). Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/147470490500300109. Acesso em: 20 jun. 2024.

HONNETH, Axel. **The struggle for recognition**: the moral grammar of social conflicts. Tradução de Joel Anderson. Cambridge: Polity Press, 1995. 240 p. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=7LxNEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 08 jan. 2026.

HOWARTH, M. et al. What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: a scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription. **BMJ Open**, v. 10, n. 7, e036923, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-036923. Acesso em: 10 jan. 2026.

HTA – Horticultural Trades Association. HTA Stats 2024 Booklet. London, 2024. Disponível em: https://hta.org.uk/media/jlyffrlm/hta-stats-2024-booklet-digital-copy.pdf?utm_source=. Acesso em: 10 nov. 2025.

KANDELER, R.; ULLRICH, W. R. Symbolism of plants: examples from European anthropology and education. **Journal of Experimental Botany**, v. 60, n. 9, p. 2461-2464, 2009. Disponível em: https://doi.org/10.1093/jxb/erp166. Acesso em: 28 mar. 2026.

KAPLAN, R.; KAPLAN, S. The experience of nature: a psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

KELLERT, S.R. Vivenciando a natureza: Desenvolvimento afetivo, cognitivo e avaliativo em crianças. Em PH Kahn, Jr. & SR Kellert (Eds**.), Crianças e natureza: Investigações psicológicas, socioculturais e evolutivas** Cambridge: MIT Press, 2002. p. 117–151. Disponível em: https://psycnet.apa.org/record/2002-01686-005. Acesso em: 08 jan. 2026.

KINGSLEY, J.; TOWNSEND, M. 'Dig In' to Social Capital: Community Gardens as Mechanisms for Promoting Social Capital. **Health Promotion Policy**, [s. l.], v. 21, n. 4, p. 525-533, 2006.

KOAY, W.I, DILLON, D. Community Gardening: Stress, Well-Being, and Resilience Potentials. Int J Environ Res Public Health. 2020 Sep 16;17(18):6740. doi: 10.3390/ijerph17186740. PMID: 32947857; PMCID: PMC7558991. Disponível em: https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6740. Acesso em: 02 mai. 2025.

LANDSBERG, S. **The medieval garden**. Toronto: University of Toronto Press, 2003. 144 p.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, Appraisal, and Coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=i-ySQQuUpr8C&pg=PR7&hl=pt-BR&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 10 jan. 2026.

LEE, J. et al. Physiological benefits of nature. *Environmental Health*, 2015. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6926748/pdf/ijerph-16-04739.pdf. Acesso em: 08 jan. 2026.

LEMOS, C. **Arquitetura brasileira.** São Paulo: Educação da Universidade de São Paulo: Editora Melhoramentos, 1979.

LEMOS, C.; CORONA, E. **Dicionário da arquitetura brasileira.** Romano Guerra Editora, São Paulo; 2ª edição, 2017. Coleção RG facsímile_3. Acesso disponível em: https://pt.scribd.com/document/543263001/Dicionario-Da-Arquitetura-Brasileira-Corona-Lemos. Acesso em: 20 abr. 2025.

LEOUVE. **Como cultivar um jardim vertical em pequenos varandas ou sacadas.** Disponível em: https://leouve.com.br/comportamento/casa/como-cultivar-um-jardim-vertical-em-pequenos-varandas-ou-sacadas-g4/. Acesso em: 10 abr. 2025.

LÉVI-STRAUSS, Claude. **O pensamento selvagem.** Tradução de Maria Júlia Goldwasser. 2. ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1976. Disponível em: https://nupaub.fflch.usp.br/sites/nupaub.fflch.usp.br/files/Pensamento%20Selvagem003.pdf. Acesso em: 10 jul. 2025.

LOBATO, G. J. M.; LUCAS, F. C. A.; MORAES JUNIOR, M. R. Estética, crenças e ambiência: as representatividades das plantas ornamentais em quintais urbanos de Abaetetuba-Pará. **Ambiência**, v. 13, n. 2, p. 391-408, 2017. Disponível em: < https://revistas.unicentro.br/index.php/ambiencia/article/view/3987>. Acesso em: 10 abr. 2025.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. - São Paulo: Atlas 2003.

MARCUS, C. C.; SACHS, N. A. **Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces.** Reino Unido: Wiley, 2014. Disponível em: https://www.google.com.br/books/edition/Therapeutic_Landscapes/kbgzAQAAQBAJ?hl=pt-

BR&gbpv=1&dq=Therapeutic+Landscapes:+An+Evidence-Based+Approach+to+Designing+Healing+Gardens+and+Restorative+Outdoor+Spaces&printsec=frontcover. Aceso em: 20 abr. 2025.

MAUSETH, J. D. *Botany: An Introduction to Plant Biology*. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers, 1998. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=0BGEs95p5EsC&pg=PR5&hl=pt-BR&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 10 jan. 2026.

MAUSS, M. **Ensaio sobre a dádiva: forma e razão da troca nas sociedades arcaicas.** Tradução de António Filipe Marques. Lisboa: Edições 70, 2003. Disponível em: https://ppgh.ufba.br/sites/ppgh.ufba.br/files/mauss_m_ensaio_sobre_a_dadiva.pdf. Acesso em: 25 nov. 2025.

MCMILLAN, D. W.; CHAVIS, D. M. Sense of community: A definition and theory. **Journal of Community Psychology**, v. 14, n. 1, p. 6-23, 1986. Acesso em: https://www.researchgate.net/publication/235356904_Sense_of_Community_A_Definition_and_Theory. Disponível em: 12 jan. 2026.

MCNEIL, Ian (ed.). **An Encyclopaedia of the History of Technology**. London: Routledge, 1990. (Edição digital: 2023). Disponível em: https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781134981656_A24760640/preview-9781134981656_A24760640.pdf. Acesso em: 13 jan. 2026.

MICHAELIS. **Dicionário brasileiro da Língua Portuguesa.** Disponível em: https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/quintal. Acesso em: 20 abr. 2025.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csp/a/dTwRtzbk45bmdyQZzYqGRtr/?lang=pt. Acesso em: 14 jan. 2026.

OKANO, M. Ma: a estética do “entre”. **Gesto**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 150-164, 2012. Disponível em: https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.v0i100p150-164. Acesso em: 14 jan. 2026.

OKVAT, H.; ZAUTRA, A. Community gardening. *American Journal of Community Psychology*, 2014. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21222153/. Acesso em: 08 jan. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision.** Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240052192. Acesso em: 08 jan. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS)**. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL)**: development and general psychometric properties. Geneva: WHO, 1998. Disponível em: https://sci-hub.red/10.1016/s0277-9536(98)00009-4. Acesso em: 08 jan. 2026.

PEREIRA JÚNIOR, A. As plantas e a qualidade de vida humana. Complexitas – **Revista de Filosofia Temática**, [S.l.], v. 2, n. 2, p. 34-42, jan. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/complexitas/article/view/6596>. Acesso em: 09 abr. 2025. doi:http://dx.doi.org/10.18542/complexitas.v2i2.6596.

PEREIRA, R. E.; MOURÃO-CARVALHAL, M. I.; & FONSECA, S. C. (2023). Horticultura como atividade promotora da saúde no idoso. Revista Internacional de Educação, Saúde e Ambiente, 6(1), 65–75. Disponível em: https://riesa.mundis.pt/index.php/riesa/article/download/66/63/154?utm_source=. Acesso em: 21 abr. 2025.

PIAGET, Jean. **O desenvolvimento do pensamento**: equilibração das estruturas cognitivas. Tradução de Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.

PUTNAM, R. D. *Bowling alone: the collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster, 2000.
https://monoskop.org/images/f/fc/Lefebvre_Henri_O_direito_a_cidade.pdf

RAYOL, B. P.; MIRANDA, I. S. Influência dos fatores socioeconômicos sobre a riqueza de plantas de quintais agroflorestais da Amazônia Central - *Influence of socioeconomic factors on plant species richness of home gardens of the Central Amazon*. **Revista ESPACIOS**. ISSN 0798 1015 Vol. 38 (Nº 46) Año 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/321624578_Influencia_dos_fatores_socioeconomicos_sobre_a_riqueza_de_plantas_de_quintais_agroflorestais_da_Amazonia_Central_Influence_of_socioeconomic_factors_on_plant_species_richness_of_home_gardens_of_the_Cen. Acesso em: 25 mar. 2025.

RICARDO. **Jardins verticais: soluções criativas para espaços urbanos limitados.** Unoversedigital, 10 mar. 2024. Disponível em: https://unoversedigital.com/jardins-verticais-solucoes-criativas-para-espacos-urbanos-limitados/. Acesso em: 14 maio 2025.

RICOEUR, P. Tempo e narrativa. Campinas: Papirus, 1990. Disponível em: https://bibliotecaonlinedahisfj.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/02/ricoeur-p-tempo-e-narrativa-tomo-i.pdf. Acesso em: 08 jan. 2026.

ROYAL HORTICULTURAL SOCIETY (RHS). **Gardening for health and wellbeing**: the therapeutic power of plants. London: RHS, 2025. Disponível em: https://www.rhs.org.uk. Acesso em: 3 abr. 2025.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, [s. l.], v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000. Disponível em: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf. Acesso em: 08 nov. 2025.

SALUSTIANO, S. F. M.; PEREIRA, P. G. **Hortas urbanas: importância social, econômica e ambiental para famílias de baixa reda** – Urban gardens: social, economic and environmental importance for low-income families. Disponível em: https://static.even3.com/anais/254105.pdf. Acesso em: 28 mar. 2025.

SARASON, Seymour B. **The psychological sense of community**: prospects for a community psychology. 2. ed. Cambridge, MA: Brookline Books, 1988.

SAUVÉ, L. *Environmental education and human development*. Paris: UNESCO, 2005. Disponível em: https://sci-hub.red/10.2304/pfie.2005.3.3.5. Acesso em: 14 jan. 2026.

SAUVÉ, L. Educação Ambiental: possibilidades e limitações. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 317-322, maio/ago. 2005. Disponível em:

https://www.scielo.br/j/ep/a/hn8HWBV6NQJJHmtMJrqTKBn/?lang=pt. Acesso em: 14 jan. 2026.

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer**: uma nova compreensão teórica sobre a felicidade e o bem-estar. Tradução de Cássia Zanon. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SILIPRANDI, E.; LOPES, N. L. (org.). **Mulheres e Agroecologia**: transformando o campo, as florestas e as pessoas. Rio de Janeiro: ANA, 2022. (Coleção Agroecologia em Rede, 5). Disponível em: https://alimentacaosaudavel.org.br/wp-content/uploads/2022/11/69.Mulheres_e_agroecologia_transformando_o_campo_as_florestas_e_as_pessoas.pdf. Acesso em: 12 jan. 2026.

SILVA DO ROSÁRIO, S. A.; SILVA, C. A. F. **Interseções** entre a Física e os saberes da tradição ceramista. *arXiv*, 2024. Disponível em: https://arxiv.org/abs/2404.00020. Acesso em: 19 out. 2025.

SIVIERO, A. *et. al.* Plantas ornamentais em quintais urbanos de Rio Branco, Brasil. Boletim do Museu Paraense Emílio Goeldi. **Ciências Humanas**, v. 10, n. 3, p. 555–570, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/j/bgoeldi/a/7P6WXpDPctsjgf5HFMsWmtm/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 28 mar. 2025.

SOGA, M. *et. al.* Health Benefits of Urban Allotment Gardening: Improved Physical and Psychological Well-Being and Social Integration. **Int J Environ Res Public Health**. 2017 Jan 12;14(1):71. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5295322/pdf/ijerph-14-00071.pdf. Acesso em: 10 ago. 2024.

SOGA, M.; GASTON, K. J.; YAMAURA, Y. Gardening is beneficial for health: a meta-analysis. **Preventive Medicine Reports**, [s. l.], v. 5, p. 92-99, 2017. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335516301401. Acesso em: 25 mar. 2026.

TOURINHO, H. L. Z.; SILVA, M. G. C. A. da. Quintais urbanos: funções e papéis na casa brasileira e amazônica Urban backyards: functions and roles in the Brazilian and Amazonian. **Bol. Mus. Para. Emílio Goeldi. Cienc. Hum.**, Belém, v. 11, n. 3, p. 633-651, set.-dez. 2016 633. Disponível em: https://www.scielo.br/j/bgoeldi/a/h5ZctxMyGgPxrtZfnLYwSHy/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 13 abr. 2025.

TUAN, Yi-Fu. **Topofilia**: um estudo da percepção, atitudes e valores do meio ambiente. Tradução de Lívia de Oliveira. Londrina: Eduel, 2012. 248 p.

TURNER, V. W. O processo ritual: estrutura e antiestrutura. Tradução de Nancy Campi de Castro. Petrópolis: Vozes, 1974. Disponível em https://monoskop.org/images/9/98/Turner_Victor_O_processo_ritual_Estrutura_e_antriestrutura.pdf. Acesso em: 10 jul. 2025.

ULRICH, R. S. View through a window may influence recovery from surgery. **Science.** 1984 Apr 27;224(4647):420-1. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6143402/. Acesso em: 20 abr. 2025.

VAN DEN BERG, A.; CUSTERS, M. Gardening and cortisol. *Journal of Health Psychology*, 2011. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20522508/. Acesso em: 08 jan. 2026.

VIDAL, A. M. R. K., Araújo, J. B. C. N., Gaspar, R. O., Joaquim, M. S., & Souza, A. N. (2022). **Perfil socioeconômico do produtor de flores e plantas ornamentais do Distrito Federal.** Revista de Economia e Sociologia Rural, 60(3), e214505. https://doi.org/10.1590/1806-9479.2021.214505. Disponível em: https://www.scielo.br/j/resr/a/4v5tbDR4nNrWCGjCNxvhpqB/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 10 jan. 2026.

VIVEIRO, A. A.; COUTINHO, C. P. A horta escolar como espaço de aprendizagem e de bem-estar: um estudo de caso. **REMEA - Revista Eletrônica de Mestrado em Educação Ambiental**, Rio Grande, v. 35, n. 1, p. 250-267, jan./abr. 2018. Disponível em: https://periodicos.furg.br/remea/article/view/7258. Acesso em: 25 jan. 2026.

VIVEIROS DE CASTRO, E.. **A inconstância da alma selvagem e outros ensaios de antropologia**. São Paulo: Cosac & Naify, 2002. Disponível em: https://www.scielo.br/j/mana/a/4WFVryHDkTYKBWQFC3d3Qqc/?format=html&lang=pt. Acesso em: 14 jan. 2026.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. Organização de Michael Cole *et al*. Tradução de José Cipolla Neto, Maria Elizabeth Guerreiro e Solange Castro Afeche. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

World Health Organization. Mental health action plan 2013-2020. World Health Organization. https://iris.who.int/handle/10665/89966

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guideline on self-care interventions for health and well-being**. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240052192. Acesso em: 28 mar. 2026.

WILCOCK, A. *Occupational therapy and health promotion*. London: Elsevier, 2006.

WILKINSON, Anne. **The Development of Gardening as a Leisure Activity in Nineteenth Century Britain and the Establishment of Horticultural Periodicals**. 2003. 327 f. Tese (Doutorado em Filosofia) – The Open University, Milton Keynes, 2003. Disponível em: https://oro.open.ac.uk/59403/1/274578.pdf?_gl=1*748vxa*_up*MQ..*_ga*MjA3MDg5OTQxNS4xNzc0NzEyMjkx*_ga_4123B1B5GE*czE3NzQ3MTIyODkkbzEkZzEkdDE3NzQ3MTIyODkkajYwJGwwJGgw*_ga_Z74G55VLY4*czE3NzQ3MTIyODkkbzEkZzAkdDE3NzQ3MTIyODkkajYwJGwwJGgxMjY1NjExOTgzJGR2UFMyS3dBOHpnZm0wX2hfOFpmRUdSWUpLRTFxbk53bUp3*_ga_43365CF947*czE3NzQ3MTIyODkkbzEkZzAkdDE3NzQ3MTIyODkkajYwJGwwJGgzNzQ5MzczMDgkZGMxVFhaU2ZFc1BxVGlidjhiQ2RaUzV2RGRId2F5V3E5dVE. Acesso em: 28 mar. 2026.

WINNICOTT, D. W. *O brincar e a realidade*. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

XU, M. et al. Effectiveness of horticultural therapy in aged people with depression: A systematic review and meta-analysis. Front. Public Health 11:1142456. doi: 10.3389/fpubh.2023.1142456. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1142456/full. Acesso em: 10 jan. 2026.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Roteiro de entrevista semiestruturada

Idade: _____
Estado civil: _____
Escolaridade: _____
Número de filhos: _____
Cor da pele: _____
Sexo de nascimento: _____
Como você se define atualmente?
( ) Heterossexual
( ) Homossexual
( ) Bissexual
( ) Outro: _____

1. Você cultiva flores ou plantas em casa?
( ) Sim
( ) Não

2. Qual a sua profissão?

_____

3. Quantas pessoas moram na sua residência?

_____

4. Em que tipo de moradia você vive?
( ) Casa
( ) Apartamento
( ) Sítio/Chácara
( ) Outros: _____
5. Se você respondeu "**Sim**" na pergunta 01, há quanto tempo cultiva flores ou plantas?
_____ anos

6. Quais tipos de plantas você cultiva mais frequentemente?
( ) Jardim externo
( ) Jardim interno
( ) Plantas de interiores em vaso
( ) Plantas de exteriores em vazo
( ) horta
( ) herbário
( ) Outros? Quais:
_____

7. Quantas dias por semana você cuida das suas flores?
_____dias na semana.

8. Quantas horas por semana você se dedica ao cultivo de flores?

_____

9. Quais desses fatores você associa ao cultivo de flores?
( ) Alivia seu estresse
( ) Combate a depressão
( ) Reduz a ansiedade
( ) Atividade física
( ) Conexão consigo
( ) Conexão com a natureza
( ) Conexão com familiares
( ) Conexão com amigos
( ) Momentos para refletir e tomar decisões importantes
( ) Felicidade pelo trabalho
( ) Terapia
( ) Prazer em trabalhar com flores
( ) Sente paz
( ) Gosta de mexer com a terra
( ) Atividade saudável
( ) Sensação de liberdade
( ) Outro? Qual? _____

10. Existe algum fator negativo associado ao cultivo de flores?
( ) não
( ) sim

11. Se respondeu sim na pergunta anterior cite os possíveis:
1. _____

2. _____

3. _____

12. Por que você começou a cultivar plantas ou flores?
Cite três fatores positivos que o fizeram iniciar essa prática:

1. _____

2. _____

3. _____

Se desejar, explique brevemente o motivo de sua escolha:

_____

_____

13. Quais os cinco tipos de flores que você mais gosta de cultivar?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

14. Onde você prefere comprar suas flores para cultivo?

_____

15. Com quem você aprendeu a cultivar flores?

_____

16. Cultivar flores te lembra alguma pessoa especial? Se sim, quem?
1. _____

2. _____

3. _____

17. Cite cinco sentimentos em palavras que você percebe que desenvolveu ao cultivar ou acompanhar o cultivo de plantas:
1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

18. Para você, o cultivo de flores ou plantas tem algum significado especial? Se sim, qual?

_____

_____

19. Quando o seu cultivo ou jardinagem floresce, como você se sente?

_____

20. Você percebe algum benefício psicológico ao cuidar de flores? Se sim, cite quais:

_____

_____

_____

21. Você já participou de grupos ou atividades comunitárias relacionadas as flores?
( ) Sim
( ) Não

22. O hábito de cultivar flores influenciou suas interações sociais? Se sim, como?

_____

23. Cultivar flores melhora sua harmonia com outras pessoas?
( ) Sim, com minha família.
( ) Sim, com meus amigos.
( ) Sim, no ambiente de trabalho.
( ) Não, não percebo essa influência.
( ) outros? Quais? _____

24. O cultivo de flores ou plantas tem impacto na sua qualidade de vida?
( ) Sim, positivamente
( ) Não, não percebo influência
Se sim, descreva de que forma:

_____

_____

25. Você acredita que o cultivo de plantas traz benefícios para sua saúde emocional?
( ) Sim
( ) Não

26. Você acredita que o cultivo de plantas traz benefícios para sua vida social?
( ) Sim
( ) Não

27. Você já tomou alguma decisão importante após realizar atividades de jardinagem?
( ) Sim
( ) Não
Se sim, e se for possível descreva brevemente como ocorre esse processo para você:

_____

_____

28. Você percebe algum benefício físico ao cuidar de flores? Se sim, cite quais:

_____

_____

29. Você recomendaria o hábito de cultivar plantas para outras pessoas? Por quê?

_____

_____

30. Na sua visão, como o cultivo de plantas pode impactar emocionalmente uma pessoa que não tem o hábito de cultivar?

_____

_____

31. Na sua visão, como o cultivo de plantas pode impactar socialmente uma pessoa que não tem o hábito de cultivar?

_____

_____

Se para você o cultivo de flores tem relação com a qualidade de vida, cite três palavras que expressam essa questão

1. _____

2. _____

3. _____

32. Você tem alguma experiência marcante ou situação especial relacionada ao cultivo de flores que gostaria de compartilhar?

_____

_____

33. Qual a renda mensal da sua família?

( ) até R$ 1.087,77
( ) 1.087,78 até 2.403,04
( ) 2.403,05 até 3.980,38
( ) 3.980,39 até 7.017,64
( ) 7.017,65 até 12.683,34
( ) 12.683,35 até 26.811,68

APÊNDICE B – Diário do meu Girassol

NOME DO ALUNO (A): _____

DATA EM QUE PLANTEI A SEMENTE: ____/____/____

🌱 SEMANA 1 – PLANTAR

( ) COBRI COM TERRA FOFINHA

( ) REGUEI COM UM POUQUINHO DE ÁGUA

( ) COLOQUEI O VASO NO SOL (2 HORAS POR DIA OU MAIS).

🖍️ DESENHO DO MEU VASO COM A SEMENTINHA:

🌱 SEMANA 2 – CUIDAR DA TERRA

O GIRASSOL PODE DEMORAR ALGUNS DIAS PARA BROTAR.

( ) OLHEI A TERRA TODOS OS DIAS 👀

( ) REGUEI QUANDO ESTAVA SECA 💧

🖍️ DESENHO DO MEU BROTINHO (SE JÁ NASCEU):

🌱 SEMANA 3 – CRESCER

MEU GIRASSOL COMEÇOU A FICAR MAIS ALTO.

( ) OBSERVEI O CAULE E AS FOLHAS 🌿

( ) MEDI A ALTURA COM A RÉGUA 📏

📏 ALTURA ESTA SEMANA: _____ CM

🖍️ DESENHO DO MEU GIRASSOL HOJE:

🌱 SEMANA 4 EM DIANTE – FLORESCER

( ) CONTINUEI REGANDO 💧

( ) COLOQUEI SEMPRE NO SOL 🌞

( ) VI AS FOLHAS CRESCENDO 🌿

( ) ESPEREI A FLOR AMARELA APARECER 🌻

🖍️ DESENHO DO MEU GIRASSOL COM FLORES:

📌 ESPAÇO PARA ANOTAÇÕES DO ALUNO

DESCREVA O QUE MAIS GOSTEI DE VER NO MEU GIRASSOL:

_____

_____

_____

_____

O QUE APRENDI COM ESSE CUIDADO:

_____

_____

_____

_____

DESENHE O QUE VOCÊ MAIS GOSTOU DO SEU GIRASSOL: 😀 💖 🌻

APÊNDICE **C**

BLOCO 1 – Questionário para crianças (2º ano do Ensino Fundamental)

1. Você tem plantas ou flores na sua casa?
( ) Sim
( ) Não

2. Quem é o principal responsável pelas atividades de cultivo ou cuidado com as plantas?
( ) Eu
( ) Alguém da minha família
( ) Outra pessoa

3. Você participa das atividades de cuidado com as plantas?
( ) Sim, sempre
( ) Às vezes
( ) Não

4. Qual atividade relacionada às plantas você mais aprecia realizar? (pode marcar mais de uma)
( ) Regar
( ) Plantar
( ) Colher flores ou folhas
( ) Ver as plantas crescerem
( ) Outra: _____

5. Ao interagir com as plantas, quais sensações e sentimentos você costuma experienciar?
( )😃 Feliz
( )😌 Tranquilo
( )😐 Normal
( )😞 Triste

6. Em sua jornada escolar, você obteve algum conhecimento formal sobre o tema das plantas?
( ) Sim
( ) Não
( ) Não lembro

7. Se houvesse a possibilidade de ter mais plantas em sua residência, qual seria sua preferência?
_____
_____

BLOCO 2 – Pais ou Responsáveis

A. Dados sociodemográficos

1. Idade: _____
2. Sexo:
( ) Feminino
( ) Masculino
( ) Outro

3. Escolaridade:
( ) Fundamental
( ) Médio
( ) Graduação
( ) Pós-graduação *lato sensu*
( ) Pós-graduação *stricto sensu*

4. Estado civil:
( ) Solteiro(a)
( ) Casado(a)
( ) Divorciado(a)
( ) Viúvo(a)

5. Renda familiar mensal:
( ) até R$ 1.087,77
( ) 1.087,78 até 2.403,04
( ) 2.403,05 até 3.980,38
( ) 3.980,39 até 7.017,64
( ) 7.017,65 até 12.683,34
( ) 12.683,35 até 26.811,68

B. Práticas de jardinagem

6. Você cultiva flores ou plantas em casa?
( ) Sim
( ) Não
( ) Já cultivei, mas hoje não.

7. Há quanto tempo sua família cultiva plantas ou flores em casa?
( ) Menos de 1 ano
( ) 1–5 anos
( ) 6–10 anos
( ) Mais de 10 anos

8. Onde ficam as plantas? (pode marcar mais de uma)
( ) Quintal
( ) Varanda
( ) Dentro de casa
( ) Jardim vertical
( ) Outro: _____

9. Quem é o principal responsável pelos cuidados?

( ) Eu
( ) Outro adulto
( ) Criança
( ) Todos ajudam

10. Com que frequência seu filho(a) participa dos cuidados?
( ) Todos os dias
( ) Algumas vezes por semana
( ) Raramente
( ) Nunca

C. Percepção e impactos

11. Qual é a principal motivação para o cultivo de plantas em seu domicílio?
_____

12. Em sua percepção, o cuidado com as plantas contribui significativamente para o seu bem-estar e qualidade de vida?
( ) Sim
( ) Não

13. Se sim, quais benefícios você percebe? (pode marcar mais de uma)
( ) Alivia seu estresse
( ) Combate a depressão
( ) Reduz a ansiedade
( ) Atividade física
( ) Conexão consigo
( ) Conexão com a natureza
( ) Conexão com familiares
( ) Conexão com amigos
( ) Momentos para refletir e tomar decisões importantes
( ) Felicidade pelo trabalho
( ) Terapia
( ) Prazer em trabalhar com flores
( ) Sente paz
( ) Gosta de mexer com a terra
( ) Atividade saudável
( ) Sensação de liberdade
( ) Outro? Qual? _____

14. Quais são as principais dificuldades ou desafios enfrentados na manutenção e cultivo das plantas em seu domicílio?
_____

15. Existe alguma memória ou experiência particularmente relevante relacionada ao cultivo de plantas em sua residência que você gostaria de relatar?
_____

BLOCO 3 – Depois de cuidar da petúnia (crianças)

1. Você cuidou da petúnia que ganhou?
( ) Sim
( ) Um pouco
( ) Não

2. Quem ajudou você a cuidar?
_____

3. O que você mais gostou de fazer com a petúnia? (pode marcar mais de uma)
( ) Regar
( ) Plantar
( ) Ver flores crescer
( ) Outra: _____

4. A petúnia mudou alguma coisa na sua casa ou na sua rotina?
( ) Sim
( ) Não
Como?
_____

5. Como você se sente quando vê sua petúnia?
( )😃 Feliz
( )😌 Tranquilo
( )😐 Normal
( )😞 Triste

BLOCO 4 – Depois de cuidar da petúnia (pais ou responsáveis)

1. Seu filho(a) cuidou da petúnia que recebeu?
( ) Sim
( ) Um pouco
( ) Não

2. Você percebeu interesse maior pelas plantas depois dessa experiência?
( ) Sim
( ) Não

3. Houve mudança no comportamento, humor ou rotina do seu filho(a) por causa da petúnia? Descreva:
_____

4. Quais foram as maiores dificuldades para manter a petúnia saudável?
_____

5. Existe alguma lembrança especial dessa experiência que gostaria de compartilhar?
_____