

QUEM SEMEIA CALMA COLHE EQUILÍBRIO

Jardins terapêuticos conquistam popularidade como uma forma complementar de enfrentar condições que abalam mente e corpo

Nos últimos anos, foram publicados diversos estudos mostrando o papel positivo do hábito de cultivar plantas para a saúde mental. A estratégia começou a ser colocada em prática por algumas empresas e centros médicos nos Estados Unidos e na Europa e agora chega com tudo ao Brasil. Um dos primeiros locais a implementar um espaço do tipo para seus pacientes foi o Hospital Infantil Darcy Vargas, na capital paulista. Na mesma tendência, a Universidade Federal

de São Paulo inaugurou um grupo de pesquisas sobre o tema. Eles instalaram uma horta comunitária no terraço da faculdade de medicina da instituição. “A ciência nos mostra que mexer com a terra traz ganhos contra ansiedade, depressão e até doenças como diabetes e hipertensão”, conta a nutricionista Luciana Tomita, uma das idealizadoras do projeto. Todas as frutas, legumes e temperos são utilizados nas refeições dos próprios estudantes, que ainda fazem refeições mais equilibradas.

HORA DE PLANTAR

No que prestar atenção antes de comprar mudas e sementes



TIPOS

Pesquise quais são as espécies que mais se encaixam na sua disponibilidade de tempo e de cuidados diários.



LOCAL

Você tem quintal? Vai usar vasos e jardineiras? Confira o porte da planta e veja se ela cabe no espaço que possui em casa.



ILUMINAÇÃO

A maioria adora aquele solzinho da manhã. Quando os raios ficam muito fortes próximo ao meio-dia, uma sombra é bem-vinda.



IRRIGAÇÃO

Nada de exageros. Verifique se a terra ao redor do tronco está seca ou úmida. Cada tipo requer uma quantidade certa de água.



ÉPOCA

A estação do ano também influencia no crescimento das plantas. Respeite os ciclos da natureza, faça replantios e bote adubos.

