

O PAPEL DOS JARDINS SENSORIAIS PARA A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EM AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

THE ROLE OF SENSORY GARDENS IN PROMOTING WELL-BEING IN A UNIVERSITY ENVIRONMENT

Cristina Saka António Mvemba¹
Virna Braga Marques²

RESUMO

Um jardim sensorial é um espaço destinado à conexão com a natureza por meio de estímulos aos cinco sentidos do corpo humano. A presente investigação objetiva descobrir como os jardins sensoriais podem atuar na promoção do bem estar em ambiente universitário. Para o efeito foi desenvolvido um jardim sensorial, com a finalidade de Identificar *in loco* aspectos relacionados ao ambiente universitário que afetam o bem estar e a qualidade de vida dos estudantes e analisar como a experiência em um jardim sensorial interferiu na sensação de bem-estar dos alunos. Os critérios metodológicos contam com uma pesquisa básica estratégica, com objetivos descritivos e exploratórios, a partir do método hipotético-dedutivo e questionário constituído por perguntas semi estruturadas contendo questões sobre o bem-estar, sobre seus sentimentos recentes, sobre a experiência no jardim sensorial e sobre a implantação do jardim sensorial como espaço de lazer, em ambiente universitário. A partir dos dados coletados foi possível observar que a experiência em um jardim sensorial é capaz de gerar sensações positivas ao indivíduo e/ou alterar o estado de espírito de quem o visita promovendo deste modo sentimentos relacionados ao bem-estar do mesmo modo, foi possível comprovar a necessidade existente na reformulação do espaços universitário das Auras, por meio da criação de espaços de lazer.

Palavras-Chave: Jardinagem. Adaptações à Universidade. Espaços de lazer.

ABSTRACT

A sensory garden is a space designed to connect with nature by stimulating the five senses of the human body. The present investigation aims to discover how sensory gardens can act in promoting well-being in a university environment. For this purpose, a sensory garden was developed, with the aim of identifying *in loco* aspects related to the university environment that affect the well-being and quality of life of students and analyzing how the experience in a sensory garden interfered with the sense of well-being of students. The methodological criteria rely on strategic basic research, with descriptive and exploratory objectives, based on

¹ Engenheira Agrônoma graduada pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro Brasileira (UNILAB) Redenção Ceará Brasil. Email: cristinasakaunilab02@gmail.com

² Doutora e professora no Instituto do Desenvolvimento Rural da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). Email: virna@unilab.edu.br

the hypothetical-deductive method and a questionnaire consisting of semi-structured questions containing questions about well-being, about your recent feelings, about the experience in the sensorial garden and about the implantation of the sensorial garden as a leisure space, in a university environment. From the data collected, it was possible to observe that the experience in a sensorial garden is capable of generating positive sensations to the individual and/or changing the state of mind of those who visit it, thus promoting feelings related to well-being. prove the existing need to reformulate the university spaces of Auroras, through the creation of leisure spaces.

Keywords: Gardening. Adaptations to the University. Leisure spaces.

1 INTRODUÇÃO

O estudante universitário vive em estresse constante, quer pela carga de atividades por desenvolver, quer por outros aspectos relacionados à convivência. Geralmente uma forma de escape de todo ambiente de estresse têm sido as redes sociais que automaticamente leva a baixa produtividade e pouco proveito do tempo, resultando em mais estresse e muitas das vezes a sensações de ansiedade e desespero capazes de gerar doenças psicológicas como a depressão (SOUTER-BROWN, 2020, p. 1).

A depressão atinge mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades sendo capaz de provocar episódios de sofrimento afetando o trabalho, a escola e o convívio familiar, ocorrendo geralmente entre pessoas dos 15 a 29 anos de idade e, dependendo no nível de agravo, podendo levar ao suicídio (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE-OPAS, 2017, p. 2).

O ambiente universitário, pode ser promotor de sensações negativas como ansiedade e depressão interferindo no desempenho acadêmico sendo, portanto, imprescindível que todo o sistema educativo invista no desenvolvimento da comunidade estudantil, promova práticas voltadas à promoção de bem-estar, autocontrole prevenindo doenças e diminuição de desempenho.

Em 2019, a pandemia do covid-19 afetou praticamente o mundo inteiro, causando distanciamento social e fechamento de muitos locais de convivência, incluindo espaços universitários. Estudos avaliando os efeitos da pandemia da covid-19 em universitários mostram que a pandemia covid'19 afetou a saúde mental e bem-estar das pessoas em todo o mundo, bem como aumentou os níveis de ansiedade e depressão entre estudantes universitários (MARIM, 2021, p. 6).

Estamos todos interligados de algum modo, pelo que, cuidar da saúde não necessariamente é tarefa única e exclusiva das ciências da saúde mas também de outras áreas

de estudo. Deste modo as universidades têm um papel primordial na promoção do bem-estar de seus educandos pois, como afirma Cavallini (2012, p. 26): “Atualmente, as instituições de Ensino Superior também podem ser vistas como outras organizações que conferem serviços às pessoas, e com isso, devem cumprir exigências de qualidade, competência e produtividade”

A Organização Mundial da Saúde (OMS) posiciona o bem-estar como parte integrante da definição de saúde. Esta última, é definida como um conjunto de aspectos relacionados ao bem-estar que vão desde os aspectos sociais, econômicos, físicos e emocionais associados à vida de um indivíduo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021, p.1).

As instituições de ensino podem ser promotoras do bem-estar, ainda que indiretamente, seguindo um dos caminhos de transformação citados no Relatório mundial de saúde mental que inclui a reformulação dos espaços físicos, sociais de um ambiente e estes espaços incluem: Escolas, locais de trabalho e ambientes naturais (OMS, 2022, p. 13). Para tal, algumas ferramentas podem ser adotadas como, a construção de Jardins sensoriais (JS).

Os jardins sensoriais tem sua origem em hospitais e centros de reabilitação na Inglaterra em 1970, com a finalidade de realizar terapia horticultural sendo adotado em escolas e, posteriormente, para pessoas com deficiências visuais (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA-UFJF, 2022, p. 1). Estes, são Jardins voltados para a ativação de todos os sentidos por meio de experiências sensoriais naturais, por meio do uso de espécies locais e outros materiais capazes de despertar novas sensações. Apesar do seu uso inicial, como uma terapia e como uma ferramenta de inclusão de pessoas com deficiência, atualmente estes espaços podem ser utilizados por qualquer pessoa que deseje buscar por tranquilidade e bem-estar.

Diante do exposto, parte-se da hipótese de que os jardins sensoriais despertam sensação de prazer, curiosidade e lembrança, gerando uma experiência diferente no dia a dia de um estudante e profissional universitário, aumentando sua sensação de bem-estar.

Tendo em vista que usam-se outros sentidos para gerar sensações, lembranças descobertas, curiosidades, aprendizados diferentes. Sendo assim, o objetivo geral desta pesquisa é Descobrir como os jardins sensoriais podem atuar na promoção do bem-estar em ambiente universitário no campus das Auroras - UNILAB.

Em decorrência do objetivo geral estabeleceu-se os seguintes objetivos específicos:

1. Implantar um jardim sensorial (JS) no campus das Auroras da UNILAB.

2. Analisar como a experiência em um jardim sensorial interferiu na sensação de bem-estar dos participantes.

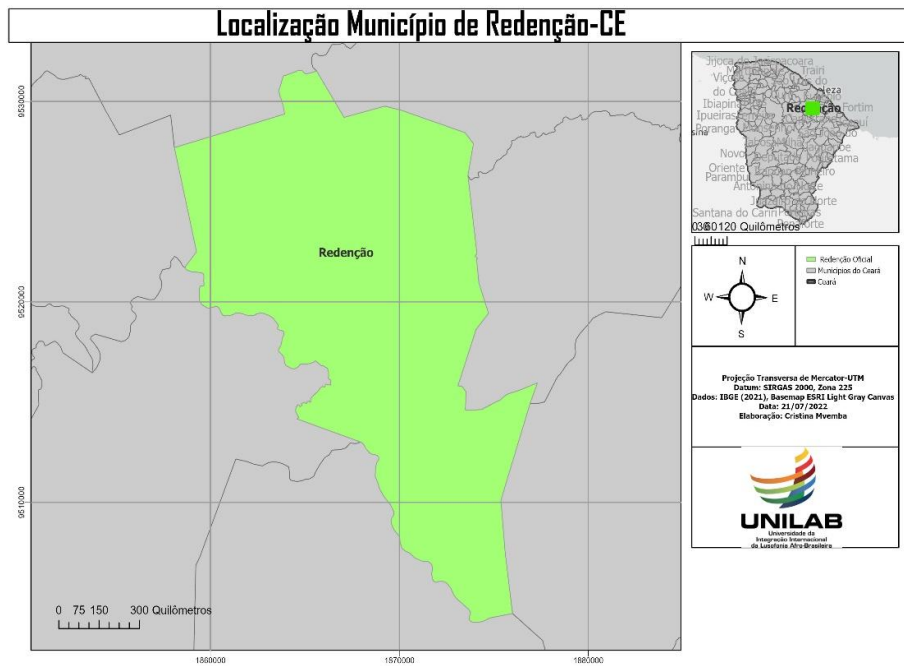
2 MATERIAL E MÉTODOS

Neste estudo foi realizada uma pesquisa aplicada, com objetivos descritivos e exploratórios, a partir do método hipotético-dedutivo que, segundo Almeida (2009, p.1) o método hipotético dedutivo não parte de verdades absolutas, antes visa identificar um problema, definir hipóteses, coletar dados e analisá-los falseando ou confirmando as hipóteses.

Os primeiros procedimentos de pesquisa utilizados foram bibliográficos em que se fez o levantamento dos dados por meio da utilização de livros, artigos e teses pertinentes ao objeto de estudo, num período delimitado entre 2022 e 2023. A pesquisa bibliográfica se caracterizou como sendo a fonte de base teórica para essa investigação, pois assim como afirma Sousa, Oliveira e Alves (2021, p. 66) “A pesquisa bibliográfica é o levantamento ou revisão de obras publicadas sobre a teoria [...] e tem como objetivo reunir e analisar textos publicados, para apoiar o trabalho científico”.

A presente pesquisa foi desenvolvida na cidade de Redenção (Figura 1) em um dos campus da UNILAB denominado Campus das Auroras, situado na Rua José Franco de Oliveira s/n na zona rural de Redenção, Ceará, 6279-0970. Em geral a temperatura da região varia de 22 °C a 35 ° C. O clima é considerado tropical quente e subúmido. Suas coordenadas geográficas são 4 ° 13 '05 ``S de Latitude e 38 ° 12' 50 `` de longitude, localiza-se a uma altitude de 88 metros acima do nível do mar. O período chuvoso geralmente ocorre entre os meses de dezembro a março e o menos chuvoso de Abril a Novembro (PREFEITURA DE REDENÇÃO, [200-?] p.1). A área escolhida para a implantação do jardim sensorial está localizada junto à Unidade de Produção de Mudanças (UPMA) do campus das Auroras (Figura 2).

Figura 1 - Localização do Município de Redenção.



Fonte: Cristina Mvemba (2022)

Figura 2 - Representação da localização da área destinada ao JS em amarelo.



Fonte: Google Earth (2022)

Em Dezembro de 2022 deram-se início às atividades. Na primeira etapa foi realizada uma visita ao local com a finalidade de identificar as características deste. Foram encontradas estruturas como um poço contendo peixes, um pergolado, um arco de canos de pvc, garrafas

vazias de vidro, uma cerca de arame farpado ao redor da área, e algumas plantas ornamentais (Figura 3).

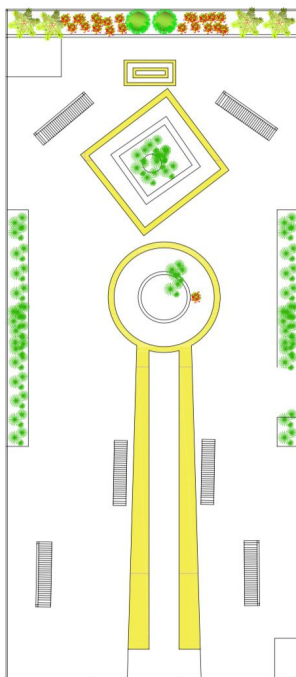
Figura 3- Vista Frontal da Área destinada ao JS antes da implantação.



Fonte: Mvemba (2022)

Na segunda etapa foi elaborado o projeto de implantação do Jardim utilizando a ferramenta AutoCAD (Figura 4). Na terceira etapa deram-se início às atividades de limpeza da área e delimitação dos espaços para os canteiros e as mesas que serviriam de suporte para as plantas sensoriais e os pergolados. As mesas possuem uma altura de 90 cm e comprimento de 1,50m, os pergolados possuem 2,80 de altura e 1,20m de largura e foram confeccionadas com tocos e ripas de madeira doadas por uma professora da instituição.

Figura 4 - Vista superior do Projeto de implantação do JS feita via AutoCad



Fonte: Mvemba (2022)

Entrevista

O público alvo desta pesquisa foram os alunos de graduação e pós-graduação, docentes, técnicos administrativos, técnicos de laboratórios e terceirizados que prestam serviço a Unilab em que se selecionou uma amostra de 62 participantes.

Para a coleta de dados foi elaborado um questionário composto por 8 perguntas semiestruturadas separadas em 3 tópicos, dois tópicos composto por três questões e um tópico composto por duas questões. As questões da pesquisa são sobre o bem-estar, a produtividade e sobre a experiência no jardim sensorial.

Cada questão apresentava uma escala diferente onde o participante marcava com ✓ ou X de acordo com seu nível de concordância. No dia 13 de Abril de 2023 foi realizada a abertura do Jardim sensorial com o intuito de coletar dados para esta pesquisa em que, inicialmente era explicado o conceito de Jardim sensorial e o propósito da pesquisa.

Durante a visita os participantes foram guiados com olhos vendados pelas bancadas e pelo caminho sensorial (Figura 5). A volta de um participante no circuito durou em média 8 a

10 minutos. Os sentidos trabalhados foram: tato das mãos, olfato, tato dos pés, audição e visão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a execução do projeto em tela, objetivou-se a construção de um jardim sensorial utilizando os recursos existentes na instituição com a finalidade de analisar in loco se a experiência em um jardim sensorial interfere ou não na sensação de bem-estar dos envolvidos. Com efeito, a Figura 5 representa o espaço destinado ao jardim, depois da implantação deste.

Figura 5 - Jardim sensorial



Fonte: Cristina Mvemba (2023)

Foi elaborado um caminho sensorial (Figura 6) com materiais como: areia, pedrinhas de jardim, tapete de palha, conduíte elétrico e blocos de cimento. Foram construídos dois caminhos, um deles para cadeirantes contendo placas de cimento fornecidas por funcionários da instituição e outro contendo pequenas pedras de jardim. Foram selecionadas 13 espécies de plantas provenientes da UPMA tais como: Alface (*Lactuca sativa* L.) Alfavaca (*Ocimum* sp.) Boldo (*Plectranthus neochilus*) Capim Santo (*Cymbopogon citratus*), Cidreira (*Lippia alba*), Hortelã (*Mentha* sp.), Malvariço (*Plectranthus amboinicus* L.) Manjericão (*Ocimum*

basilicum L.) 11h (*Portulaca grandiflora*), em forma de mudas que, posteriormente, foram transplantadas para os vasos que iriam compor o Jardim. As espécies utilizadas foram escolhidas de acordo com o aroma característico, com a textura das folhas, com o tamanho das folhas, e pelo facto de serem espécies já conhecidas e utilizadas popularmente na região.

Figura 6 - Caminho sensorial (a esquerda), Bancadas (a direita)



Fonte: Mvemba (2023)

Figura 7 - Parte das Plantas utilizadas no JS (LEGENDA: 1- Nove horas (*Portulaca grandiflora*), 2- Alfavaca (*Ocimum* sp.) 3-Cidreira (*Lippia alba*), 4, Alface verde (*Lactuca sativa* L.) 5-Boldo (*Plectranthus neochilus*), 6-Hortelã, 7-Malvariço (*Plectranthus amboinicus* L.) 8-Capim Santo (*Cymbopogon citratus*).



Fonte: Mvemba (2023)

Portanto, considera-se a construção do Jardim como um dos resultados obtidos nesta pesquisa. Apesar disso, o espaço apenas permite receber visitantes em dias mais amenos pois, em dias ensolarados as visitas tornam-se inviáveis por falta de áreas de sombreamento. No dia da abertura do jardim, realizou-se uma explicação sobre a dinâmica da visita, a finalidade da pesquisa e a solicitação para responder ao questionário. Os participantes foram guiados com os olhos vendados passando primeiramente pelas mesas, em que tentavam reconhecer as espécies pelo tato e pelo cheiro, em seguida eram levados pelo caminho sensorial em que também tentavam descrever em que material pisavam e finalmente terminava o percurso em frente ao poço de água que continha uma mini cascata. Ao retirarmos as vendas estes se depararam com os peixinhos dentro do poço e uma alamanda amarela (*Allamanda cathartica*) repleta de flores.

Após a construção observada na Figura 5 e visita guiada no Jardim, foi realizado um questionário de carácter investigativo que aborda questões sobre o bem-estar dos participantes, sobre sua produtividade, e sobre como foi a experiência durante a visita ao jardim sensorial. Os participantes desta pesquisa estão distribuídos entre os cursos de Agronomia, Enfermagem, Engenharia de alimentos, Engenharia de energias, Farmácia, professores e técnicos da instituição.

Com relação aos dados apresentados na Tabela 1 observa-se maiores porcentagens de 73,80% e 83,60%. O público que participou da pesquisa é um público majoritariamente jovem, constituído por estudantes ainda em formação e professores, técnicos e terceirizados então, as altas porcentagens podem ocorrer pelo facto deste público jovem estar realizando o curso desejado, ter metas futuras, expectativas para o futuro entre outros fatores, e os professores técnicos e terceirizados terem uma vida mais estável, relacionamentos mais estáveis, tranquilidade com relação a possibilidade de providenciar o básico para a sua família. Estes fatores em conjunto podem influenciar na sensação de bem-estar dos participantes.

. Este fenômeno foi estudado por alguns pesquisadores da cidade da Califórnia nos Estados Unidos em que Schwaba *et al.* (2019, p.23) ao examinarem a trajetória do desenvolvimento do otimismo ao longo da vida, constataram que, o otimismo aumenta gradativamente desde o início da idade adulta, e vai se estabilizando aos 55 anos de idade. Examinaram também se os eventos positivos e negativos ao longo da vida estão associados ao desenvolvimento do otimismo e descobriram que pessoas que já tiveram algumas

conquistas como terminar a faculdade, possuir um relacionamento amoroso estável, e receber aumentos de salário, desenvolvem uma postura mais otimista com relação ao seu futuro.

No que se refere ao observado na questão 3 e 4, cerca de 41% e 39,30% dos participantes ou seja entre 62 pessoas em torno de 25 pessoas já tiveram suas atividades de estudo/trabalho interrompidos por problemas de saúde física ou mental algumas vezes por mês, esta mesma faixa de participantes, cerca de 24 participantes, relatou na questão 4 que perderam o foco em seus estudos por problemas como desânimo, falta de esperança ou outro têm suas atividades de estudo/trabalho interrompidos por problemas de saúde física ou mental algumas vezes por semana.

Outro dado a ser observado na Tabela 1 é que, na questão 5, ao serem questionados se já tiveram sentimentos como ansiedade, insegurança, medo, incapacidade os relacionados à frequência universitária relataram passar por isso pelo menos uma vez, alguns mensalmente e, de acordo com maior percentagem, a maioria passa por isso, diariamente. Apenas 6 participantes (9,80%) nunca passaram por estes episódios. Esta última questão fornece um dado importante, pois, em um universo de 62 pessoas participantes da pesquisa, 56 pessoas, cerca de 90% dos participantes se deparam com problemas associados a sensações negativas devido a experiências vividas em ambiente universitário, no campus das Auras da UNILAB. O que confirma a percepção de que um ambiente universitário pode ser promotor de sensações negativas que podem afetar a saúde e o bem-estar de um indivíduo.

Assim como demonstra um estudo realizado por Cavalline (2012, p. 25) com 361 estudantes do ensino superior entre estes homens e mulheres, que demonstrou que um terço dos estudantes apresentam patologias como depressão, perturbação de ansiedade generalizada e perturbações de personalidade. Sendo dentre estes a Depressão com maior índice de 13%. Outro autor afirma que “Os efeitos do estresse prolongado (crônico) impactam o bem-estar no local de trabalho, manifestado por meio de reduções na produtividade, conexão e, taxas crescentes de doenças relacionadas ao estilo de vida” (SOUTER-BROWN, 2020, p.1).

Figueiredo & Oliveira (1995, p.6) partilham a mesma opinião e complementam que o estudante universitário ao ingressar na universidade passa por uma série de mudanças e adaptações a novas responsabilidades, vive em estresse constante, quer pela carga de atividades por desenvolver, quer por outros aspectos relacionados à convivência:

O estudante, ao ingressar na universidade, passa por situações de crises acidentais, uma vez que sai do seu ambiente familiar e se depara com um mundo desconhecido, podendo viver vários conflitos. Isto gera um desequilíbrio emocional, decorrente da insegurança surgida nessas novas relações. A não superação desta crise, decorrente da não adaptação as novas vivências ou ao novo ambiente, poderá se constituir para o aluno em um fator causador de estresse, gerando problemas orgânicos, dificuldades de relacionamento, baixa produtividade escolar, angústias, estados de depressão, apatia e, em situações mais acentuadas, ocorrer perda do interesse pela vida, que o leva ao suicídio (FIGUEIREDO; OLIVEIRA 1995, p.6)

Tabela 1 - Percentual de avaliação do questionário sobre Pesquisa sobre o Papel dos jardins sensoriais para a promoção do bem-estar em ambiente universitário.

Perguntas	Padrão e Percentual de respostas				
	Discordo	Neutro	Concordo		
Sobre o bem-estar					
1-Sou geralmente uma pessoa bem disposta?	8,2 %	18,0 %	73,80%		
2-Estou otimista com o meu futuro?	4,90%	10%	83,60%		
Sobre a produtividade				Algumas vezes por semana	Diariamente
3- Com que frequência problemas de saúde física ou mental limitaram você a terminar suas atividades de estudo?	Nunca	Uma vez	Algumas vezes por mês		
	19,70%	19,70%	41,00%	13,10%	6,50%
4- Com que frequência você perdeu o foco em seus estudos por problemas como desânimo, falta de esperança ou outro problema relacionado a sua frequência em ambiente universitário?					
	18,00%	14,80%	39,30%	26,20%	1,60%

5-Ao ingressar e frequentar a Universidade você se deparou com alguns destes sentimentos: Ansiedade, insegurança, medo, incapacidade?	9,80%	23,00%	24,60%	13,10%	29,50%
Sobre o Jardim sensorial	Negativos	Positivos	Outro		
6-Quais foram os sentimentos gerados pela visita ao jardim sensorial?	0%	98,30%	1,6% (Tranquilidade)		
7-Como foi a sua experiência durante a visita ao jardim sensorial?	0%	86,9%	1,6% (Calmante) 4,9%(Muito boa) 3,3 (Sensacional) 3,3% (Interessante)		
	Não	Sim			
8-Você considera importante a implantação de ambientes de lazer dentro do espaço universitário?	0%	100%			

Fonte: Cristina Mvemba (2023)

No que se refere aos sentimentos gerados pela visita ao jardim sensorial (Questão 6) as resposta mais frequentes foram sentimentos positivos bem como sensação de tranquilidade, assim como demonstra um trabalho realizado no Jardim sensorial na UFJF, que avaliou as sensações e percepções do JS por visitantes com idades compreendidas entre 18 a 59 anos por meio de um questionário demonstrando que após a visita ao jardim os sentimentos gerados foram predominantemente positivos entre eles a calma, a paz, tranquilidade e o bem-estar (Silvério, 2017, p.1). Ao se avaliar a questão acima citada

observa-se que nenhum sentimento negativo ou desagradável foi gerado com a visita ao jardim.

De igual modo, os sentimentos mais recorrentes relacionados à experiência de visita ao jardim, abordado na questão 7, foram os sentimentos positivos, outros relataram terem tido uma experiência calmante, muito boa, sensacional e interessante. Não se fazendo menção a sentimentos de ordens negativas ou desagradáveis. Essa afirmação também faz parte das observações realizadas no campus no dia da primeira exposição do jardim em que muitos participantes chegavam ao local não muito animados e no final da experiência foi notória a alegria e satisfação dos mesmos.

Souter-Brown (2020, p. 9) em sua tese sobre os efeitos do JS em pessoas aparentemente bem e a possibilidade de ser usado como uma ferramenta viável de auto ajuda para funcionários e estudantes no campus, afirma que os jardins sensoriais são jardins de bem-estar e podem ser inseridos como ferramenta capaz de auxiliar no combate ao estresse.

Na questão 8 em que se busca a opinião dos participantes sobre ser ou não importante a implantação de ambientes de lazer em espaço universitário, todos os participantes da pesquisa responderam de forma unânime que sim, consideram importante a implantação de espaços de lazer em ambiente universitário. Uma pesquisa desenvolvida por Cunha & Carrilho (2005, p. 216), ao estudarem - O Processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico - demonstra que a realização de um aluno ao mesmo tempo em que depende deste, do seu desenvolvimento psicossocial, dependem também da própria instituição em si.

Essa satisfação e/ou realização do estudante universitário tem fundamental importância no aprimoramento da qualidade dos serviços oferecidos pelas instituições de ensino superior, pois, estando o estudante universitário satisfeito poderá se tornar, em conjunto com outros fatores, num profissional competente, afirma (CAVALLINI, 2012, p. 24). E, de igual modo, melhorar o desempenho dos outros profissionais que compõem o meio.

Outro autor ressalta que o Perfil e a competência dos profissionais formados numa instituição de ensino superior são determinados por 3 fatores, dentre eles, a qualidade dos cursos de graduação, a satisfação das pessoas e o envolvimento dos estudantes com o curso, a formação de profissionais competentes é uma cobrança da sociedade. Sendo, portanto, imprescindível que o aluno seja o centro das atenções das instituições de ensino (VIEIRA, MILACH HUPPES 2008, p. 65).

Vale informar que alguns estudantes de outros cursos manifestaram interesse pelo curso de agronomia querendo, inclusive, mudar de área. Uma participante manifestou interesse em realizar uma pesquisa tendo como base o JS. Outra participante passou todo o período da tarde no jardim, sentada observando e interagindo com os monitores afirmando que lhe trazia um sentimento de paz ao permanecer no espaço.

Apenas um participante não aceitou tirar o calçado para passar pelo caminho sensorial, e ao fim do circuito ao ser questionado sobre a sua experiência, disse ser agradável, apesar disso. Enquanto o jardim ainda estava em fase de execução e organização, muitos visitantes entravam na área para tirar fotos. No dia da experiência boa parte das participantes aproveitava para fazer fotografias no local.

Após a primeira exposição do JS pode se observar alguns aspectos que precisam ser melhorados, em detrimento disso sugere-se as seguintes melhorias no circuito: Substituir a brita por argila expandida, pois pisar na brita incomodou alguns visitantes nas horas mais quentes; colocar uma barreira (muro verde) para impedir a visualização do circuito para quem está do lado de fora esperando sua vez em participar da experiência sensorial; colocar banquinhos para sentar antes de entrar, poder se descalçar e também receber instruções sobre o que será proporcionado com o circuito; e um lugar para deixar bolsas, mochilas, os pertences dos participantes.

Considerando as condições ambientais locais, se pode perceber que as melhores horas do dia para frequentar o circuito seriam de 8h às 10h da manhã e das 15h às 18h no período da tarde, pois o clima nesses horários é mais agradável e ameno. Não se considerou o período noturno, pois o curso de Agronomia é diurno. Mas o jardim pode ser utilizado à noite, desde que melhor iluminado neste período.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esta pesquisa se pode observar que o bem-estar por ser um conceito complexo não pode ser explicado por um único fator, sendo, portanto imprescindível que se disponha de mais ferramentas para classificar se um indivíduo que trabalha ou estuda em ambiente universitário possui ou não bem-estar. Sugere-se para este fim a escolha de um público alvo mais abrangente, que contemple a maior idade do local de trabalho como por exemplo a inclusão de pessoas em torno de 50 a 64 anos. E o aumento do número de participantes. Apesar disso, foi possível constatar que a experiência em um jardim sensorial é

capaz de gerar sensações positivas ao indivíduo e/ou alterar o estado de espírito de quem o visita.

Embora um jardim sensorial seja pensado com um objetivo predeterminado, voltado para pessoas com deficiências, é capaz de servir também para pessoas sem deficiências ao promover a conexão com a natureza de uma forma não convencional ou, pelo menos, não corriqueira e, permite em um único lugar despertar os 5 sentidos bem como resgatar memórias e lembranças particulares da vida e experiência de cada indivíduo permitindo uma nova e diferenciada experiência.

Apesar disso, destaca-se que o projeto do JS instalado na UPMA requer acabamentos, manutenção, melhorias e carece de financiamento constantemente, para que possa continuar sendo utilizado apropriadamente pelos frequentadores da UNILAB, membros ou não da comunidade universitária.

Com esta pesquisa se observou também a necessidade de criação de espaços de lazer em ambientes universitários, pois a própria universidade tem seu papel para a realização acadêmica de seus frequentadores principalmente do estudante, portanto, as instituições de ensino universitário devem pensar na reformulação de seus espaços.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. B. **Noções básicas sobre metodologia de pesquisa científica**. Minas Gerais. 2009. Disponível em: <https://mba.eci.ufmg.br/downloads/metodologia.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2023.

CAVALLINI, A. C. **Adaptação à Universidade de Homens e mulheres ingressantes: Bem-estar e relações interpessoais, 2012**. Disponível em: [\(Microsoft Word - Disserta\347\343o Aninha\) \(unesp.br\)](#). Acesso em: 4 abr. 2023.

CUNHA, S. M. CARRILHO, D, M. O Processo de adaptação ao ensino superior e rendimento acadêmico. **Psicologia Escolar e Educacional**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 215-224, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572005000200004>. Acesso em: 17 dez. 2022.

FIGUEIREDO, R. M. OLIVEIRA M.A.P. Necessidades de estudantes universitários para implantação de um serviço de orientação e educação em saúde mental. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 9, n.2, p. 5-18, 1995. Disponível em: [*EDITORIAL \(scielo.br\)](#). Acesso em: 17 dez. 2022.

MARIM, G. A. BIANCHIN, J. M, CAETANO, I. R. A. CAVICCHIOLI, F. L. **Depressão e efeitos da COVID-19 em universitários**. Interamerican Journal of Medicine and Health. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.31005/iajmh.v4i.187>. Acesso em: 23 maio 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. O que significa ter saúde. 2021. Disponível em: [O que significa ter saúde? — Ministério da Saúde \(www.gov.br\)](https://www.gov.br). Acesso em: 06 abr. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de saúde mental: transformando a saúde mental para todos**. Sumário executivo. 2022, ISBN 978-92-4-004933-8 versão *online*. Disponível em: [Relatório Mundial de Saúde Mental \(who.int\)](https://www.who.int). Acesso em: 06 abr. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Depressão**. Disponível em: [Depressão - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](https://www.paho.org). Acesso em: 29 fev. 2023.

SILVÉRIO, P. **Jardim da UFJF Um espaço de terapia e conscientização**. Juíz de Fora 2017. Disponível em: [Universidade Federal de Juiz de Fora Pós-Graduação em Ecologia Aplicada ao Manejo e Conservação dos Recursos Naturais Paulo](https://www.ufjf.br) . Acesso em: 15 nov. 2022.

SOUTER-BROWN, G. **Rumo ao bem-estar: quais são os efeitos do jardim sensorial em pessoas 'aparentemente bem-estar e se e poderia ser uma ferramenta viável de auto-ajuda para funcionários e estudantes no campus?'**. Auckland, 2020. Disponível em: [content \(aut.ac.nz\)](https://www.aut.ac.nz). Acesso em: 23 nov. 2022.

SOUSA, A. S. OLIVEIRA, G. S. ALVES, L. H. A pesquisa Bibliográfica: Princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, v.20, n.43, p.64-83, 2021. Disponível em: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewjH7NGPpJr8AhVeFLkGHYanDHMQFnoECBYQAO&url=https%3A%2F%2Frevistas.fucamp.edu.br%2Findex.php%2Fcadernos%2Farticle%2Fview%2F2336&usg=AOvVaw1nebgVVGefy8ML56GuRDfD>. Acesso em: 20 jan. 2023.

SCHWABA, T. *et al.*, **Optimism development across adulthood and associations with positive and negative life events**. 8. ed. v.10. Sage Journals, California, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1948550619832023>. Acesso em: 08 maio 2023.

PREFEITURA DE REDENÇÃO. **Dados do município/localização**. Disponível em: [Prefeitura de Redenção \(redencao.ce.gov.br\)](https://www.redencao.ce.gov.br) Acesso em: 25 nov. 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. **O jardim sensorial**. Juiz de Fora, 2022. Disponível em: [O Jardim Sensorial - Jardim Sensorial \(ufjf.br\)](https://www.ufjf.br). Acesso em: 15 dez. 2022.

Vieira, K. M., Milach, F. T.Huppes, D. Equações estruturais aplicadas à satisfação dos alunos: um estudo no curso de ciências contábeis da Universidade Federal de Santa Maria **Revista Contabilidade & Finanças**. São Paulo, v. 19, n. 48, p. 65 - 76, 2008 .Disponível em: [EDITORIAL \(scielo.br\)](https://www.scielo.br) Acesso em: 17 dez. 2022.