

Jardins

TERRAÇOS • VARANDAS • PLANTAS DE INTERIOR • HORTAS

A PRIMAVERA ESTÁ A CHEGAR

CONHEÇA AS ORQUÍDEAS
MAIS CULTIVADAS EM PORTUGAL

COMO PODAR
ÁRVORES DE FRUTO

SAIBA ESCOLHER
TREPADÉIRAS
FLORIDAS

CULTIVE
ÁRVORE-DAS-BORBOLETAS,
ALHO-FRANCÊS E QUIVI

6 TRUQUES PARA CULTIVAR
PLANTAS EM VASO

CRIANÇAS
MAIS FELIZES
COM A JARDINAGEM

MAIS VIAJE PELOS MISTERIOSOS JARDINS DAS "TERRAS DE BASTO"



Crianças que jardinam são

MAIS FELIZES!

Jardinar desde criança traz inúmeros benefícios físicos e psicológicos, alegria, paciência e respeito pela natureza, mais saúde e maior sociabilidade.



Texto **EDNA CARVALHO**

Psicóloga, Terapeuta EMDR, Hipnoterapeuta
e Coach (ednacatia@gmail.com)

<https://pt-br.facebook.com/psicologiaednacarvalho>



“**T**odo jardim começa com uma história de amor. Antes que qualquer árvore seja plantada, é preciso que ela tenha nascido dentro da alma. Quem não planta jardim por dentro, não planta jardins por fora e nem passeia por eles.” - Rubem Alves
Existem muitas coisas à nossa volta que fazem reacender a beleza, a energia, e o equilíbrio e a esperança. São as plantas,

os jardins, as árvores, a nossa mãe natureza.

Se nos permitirmos sentir desacelerando um pouco dos nossos ritmos de vida, conseguimos perceber o que estamos a fazer pela nossa vida, pelas nossas crianças e pela nossa família. Todos sabemos que as plantas têm o dom de criar ambientes mais harmoniosos e as pessoas mais felizes, pois trazem boas energias, paz e aconchego. As plantas só necessitam de cuidado, carinho e atenção, tal como nós!

Benefícios de jardinar

Estudos comprovam que as pessoas que vivem perto de jardins são mais descontraídas e mais alegres. O mesmo acontece com quem cultiva plantas, quer seja nas suas pequenas varandas ou em qualquer outra área disponível. A troca de energia nessa interação é benéfica, e muitas vezes é uma terapia e chega a substituir o uso de medicamentos que combatem problemas emocionais, é o mais barato antidepressivo do mundo. Por outro lado, é importante dizer que os

benefícios são também para as pessoas que convivem com a pessoa que faz a jardinagem, que melhoram o estado emocional e mental.

Ao longo da vida já constatou que existem locais onde é praticamente impossível permanecer por longos períodos? E que, por mais que se esforce, falta a agradável sensação de bem-estar e tem sempre uma vontade de sair rapidamente do local? Isso pode ocorrer em função da energia do ambiente, sim, isso mesmo. É possível harmonizar o seu ambiente através das plantas, usar a energia das flores e restaurar o seu bem-estar! Pode potenciar mais as energias *chi* das plantas através da técnica *feng shui*, que ajudam a misturar as energias e a facilitar o fluxo harmonizando os ambientes.

O *feng shui* aliado à mãe natureza traz a força que nós precisamos no nosso quotidiano.

Fomenta o contacto com a natureza

Por um lado, todos nós sabemos que o contacto com a natureza cada vez é mais raro ou inexistente.

Cada vez existem mais edifícios e mais tecnologia, com isso, o contacto com a natureza é cada vez mais incomum. Por outro lado, os pais preferem que a sua criança esteja a brincar no seu habitat natural (quarto), e não faz assim tanto tempo que eram esses próprios pais que brincavam no jardim, subiam às árvores, mexiam na terra, andavam de bicicleta na rua, sim pais... vocês tinham contacto com a natureza, contacto com a terra, tinham mais energia, eram saudavelmente mais felizes!

Mexer na terra é cuidar de outra vida

É importante estimular práticas saudáveis nas nossas crianças, para que estas se tornem mais sociáveis e aprendam desde cedo a importância do contacto com a natureza, bem como a de respeitar o meio ambiente.

O contacto com a natureza deve começar desde cedo, é ótimo para a criança e para o adulto, pois começam a criar laços saudáveis entre si. Mexer na terra, ver as plantas a crescer e acompanhar o nascimento das flores são ações que fazem a criança entender os ciclos naturais e aprender a respeitá-los. "Não é só mexer com a terra, é cuidar de outra vida,



Mexer na terra e ver as plantas a crescer são ações que fazem a criança entender os ciclos naturais e aprender a respeitá-los.



e isto tem um valor imenso para o nosso emocional", afirma Ricardo Monezi. Ver algo brotar da terra, sabendo que fomos responsáveis pela semente, é algo muito gratificante. De certa forma, é uma criação nossa e, portanto, um motivo de orgulho e satisfação. Percebemos que jardinar é muito mais que plantar algo, é uma grande porta para a aprendizagem de muitos conceitos e valores, promovendo a aproximação entre a criança e o adulto, melhorando e aumentando a comunicação, a criação de amor por algo, o desenvolvimento da paciência no dia a dia para acompanhar a flor que cresce naturalmente, o aperfeiçoamento da atenção (regar, adubar, retirar as ervas daninhas) para poder obter bons resultados, promovendo sentimentos de satisfação, orgulho e confiança, o desenvolvimento do sentido de responsabilidade, competência e disciplina, algo que depende da sua contribuição diária. Promove a criatividade, a aprendizagem do conceito de higienização (lavar as mãos após brincar), fortalece a imunidade, uma vez que existe contacto com alguns microrganismos. Estar em contacto com a natureza é extremamente relaxante e pode trazer diversos benefícios à saúde mental, uma vez que ajuda a aliviar as preocupações e frustrações do dia a dia, evidenciando resultados de melhoria diretos na ansiedade, depressão e na baixa autoestima.

Não é preciso ter um jardim vasto; um simples vaso dá conta do recado! Por outro lado, mostrar que jardinar também é uma forma de brincar!

