

EIXO TEMÁTICO: Educação, Patrimônio Cultural e Planejamento Urbano e Ambiental

## A RELAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA COM O PAISAGISMO E O MEIO NATURAL

Mylena Gabrieli da Costa Matte<sup>1</sup>, Alessandro Brezolin de Paula<sup>2</sup>, Tenile Rieger Piovesan<sup>3</sup>

**Palavras-Chave:** Qualidade de vida. Meio natural. Paisagismo. Saúde.

A qualidade de vida é um fator determinante para a saúde física e mental das pessoas em uma sociedade. Diante das novas exigências da rotina do século XXI e a ruptura com o meio natural, ambientes saudáveis e naturais, ainda que recriados pelo homem, são imprescindíveis para amenizar o nível de estresse mental e melhorar as sensações de bem estar. Para este estudo, a metodologia utilizada foi a análise de dados e pesquisa bibliográfica e tem como objetivo fazer uma reflexão sobre o quanto o paisagismo e a harmonia de uma paisagem equilibrada contribui diretamente na saúde, na qualidade de vida e no bem estar físico e mental dos indivíduos. Segundo Ulrich et al. (1984), através da sua pesquisa, o qual avaliou-se a influência da paisagem na recuperação de pacientes em um hospital da Pensilvânia nos Estados Unidos da América, os pacientes que tinham contato visual ou físico à um jardim, devido às sensações e sentimentos positivos que o ambiente natural trazia, tinham uma redução na quantidade das doses de medicamentos e permaneciam menos tempo no ambiente hospitalar, cerca de 7,96 dias, em relação aos pacientes que tinham vista para o prédio, cerca de 8,70 dias. Percebe-se que as pessoas em contato à natureza têm uma vida mais ativa e saudável, quando comparadas às pessoas que vivem no meio urbano, sem contato com paisagens e ambientes naturais. Sendo assim, um dos grandes desafios das cidades é a falta de planejamento urbano e ecológico, que consiga integrar as áreas livres e naturais com as construídas, pois, percebe-se que as pessoas estão tendo certa urgência em conectar-se novamente com a natureza e sua paisagem e assim ter uma vida melhor.

<sup>1</sup> Estudante de Arquitetura e Urbanismo pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). Bolsista de Iniciação Científica (PROAV-UNIJUI). E-mail: mylena\_dacosta@outlook.com

<sup>2</sup> Estudante de Arquitetura e Urbanismo pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). Bolsista de Iniciação Científica (PROAV-UNIJUI). E-mail: alessandrobrezolin@hotmail.com

<sup>3</sup> Orientadora. Mestra em Engenharia Civil pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Bacharel em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ). E-mail: tenile.piovesan@unijui.edu.br