

### Arquitetas ensinam a usar plantas como estratégia para aumentar o conforto térmico e a qualidade do ar dentro de casa

POR GIOVANNA KUNZ

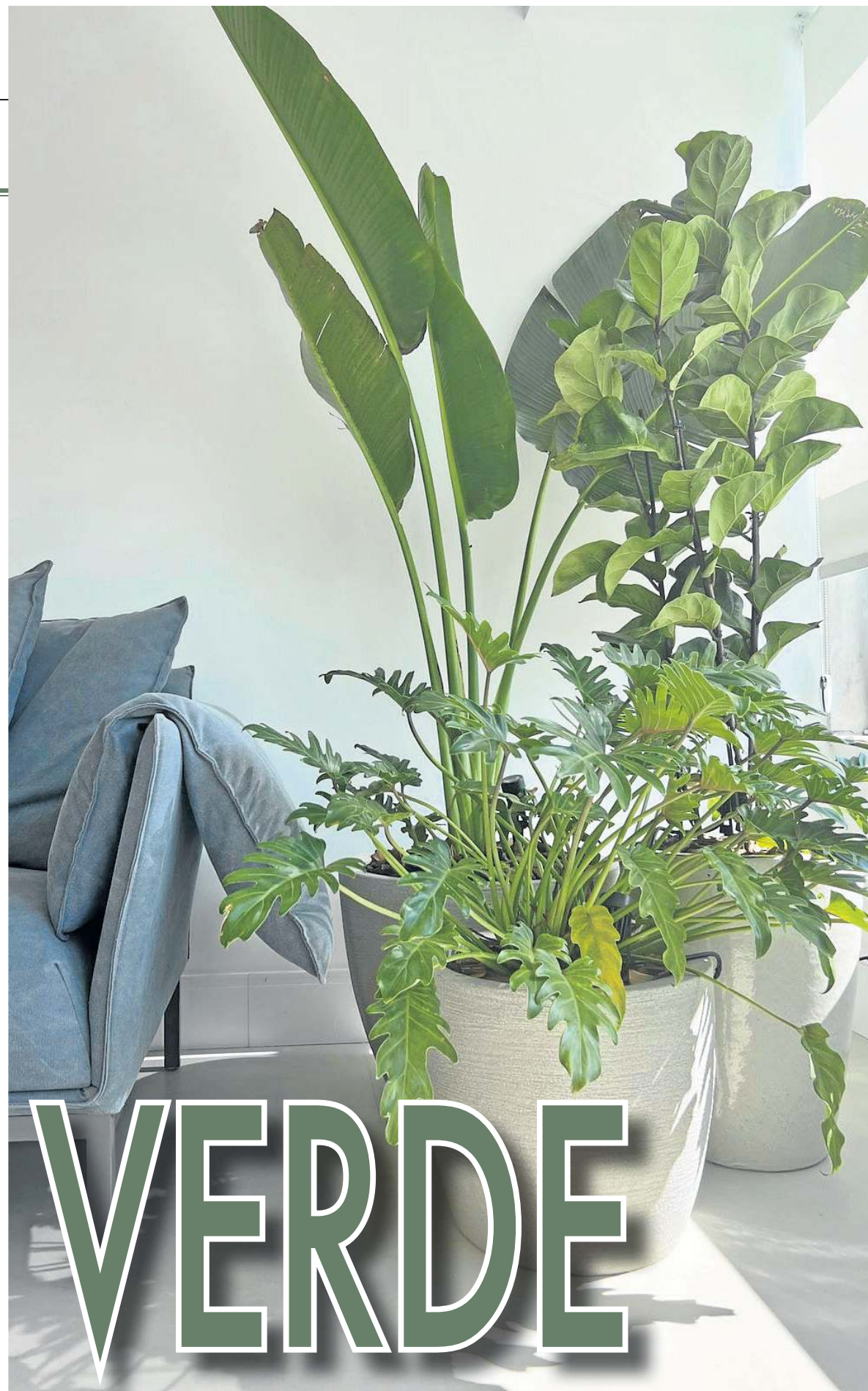
**E**m dias cada vez mais quentes, buscar estratégias naturais para aliviar o calor dentro de casa virou uma necessidade. E uma das alternativas mais eficientes e acessíveis são as plantas. Além de decorarem, elas ajudam a regular a umidade, suavizar ambientes secos e até reduzir a sensação térmica. Para entender como funciona esse processo e quais espécies são mais indicadas, ouvimos as arquitetas Bárbara Castro e Gabriela Azeredo, que explicam por que um projeto verde pode transformar completamente o clima da casa.

Segundo Bárbara, o segredo está no comportamento natural das espécies. "As plantas que mais 'refrescam' são as que transpiram bastante, literalmente! Elas liberam vapor d'água pelas folhas, um processo chamado evapotranspiração, que aumenta a umidade do ar e dá aquela sensação de frescor", afirma. Folhagens amplas e hidratadas são as campeãs nesse quesito, especialmente as jiboias, zamioculcas, areca-bambu, palmeira-ráfia, lança-de-São-Jorge (na versão africana) e as samambaias. O lírio-da-paz, que também transpira muito, figura entre as escolhas mais eficientes.

Para Gabriela, o frescor está diretamente ligado ao tamanho e ao comportamento das folhas. "A costela-de-Adão, a samambaia e a jiboia são plantas de folhagem ampla que ajudam no conforto térmico para poder refrescar o ambiente", explica. O mecanismo é simples, folhas grandes mantêm mais água e realizam mais transpiração, o que contribui para quebrar o ar quente e seco típico de apartamentos e casas com pouca circulação de ar.

O impacto das plantas vai além da temperatura, os benefícios são perceptíveis no corpo e no humor. Ambientes verdes aumentam a umidade, reduzem o abafamento e podem até absorver parte dos ruídos. "Essas composições de plantas melhoram a umidade do ar, evitando sensação de abafamento... e criam sensação de acolhimento, o que psicologicamente reduz o 'estresse térmico'", explica Bárbara. Um espaço verde, segundo ela, "transparece vida".

Gabriela complementa que a relação é também emocional. "A planta humaniza o espaço. Ela ameniza as linhas mais duras da arquitetura e deixa o ambiente mais familiar, o que melhora diretamente a sensação de bem-estar", diz.



# VERDE QUE REFRESCA