

HORTICULTURA PARA PESSOAS IDOSAS UMA AÇÃO SOCIAL PARA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA E CONVIVÊNCIA

Luiz Henrique Martins de Oliveira - Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Uberlândia - UFU

Pedro Lourenço Saad Aquino - Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia - UFU

Karina do Valle Marques - Orientador(a) - Docente do Curso de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia – UFU

Contatos: luiz.henrique@ufu.br; pedro.saad@ufu.br; karina@ufu.br;

➤ OBJETIVOS

O objetivo do trabalho foi criar um programa por meio de atividades de horticultura e plantas medicinais para estimular a interação social, convivência, coordenação motora e melhora de mobilidade articular em pessoas idosas com idade maior ou igual a 60 anos.

➤ JUSTIFICATIVA

A prática de Horticultura tem crescido nos últimos anos em prol de uma alimentação saudável. O desenvolvimento de hortas comunitárias associadas a uma intervenção em saúde e qualidade de vida para pessoas idosas tem entrado na saúde deste grupo de pessoas como horto-terapia, proporcionando nas instituições um acolhimento de idosos e melhora da manutenção da mobilidade, cognição e interação social.

➤ INTRODUÇÃO

Atualmente, uma em cada nove pessoas tem mais de 60 anos.

Estima-se que até 2050, essa proporção aumentará para uma em cada 5 pessoas.

A Realidade em Uberlândia-MG

Em Uberlândia-MG, observamos um aumento de 4,93% na proporção de idosos com 65 anos ou mais nos últimos 10 anos.

Saúde Mental dos Idosos

É importante destacar que essa faixa da população enfrenta maiores riscos à saúde mental devido ao isolamento social percebido.

Entre os idosos, a atividade de cultivo de hortas é extremamente popular.

O contato com a natureza proporcionado pela horta tem impactos positivos na saúde mental e na motricidade, especialmente para aqueles que vivem em ambientes urbanos.

Efeitos Restauradores da Natureza

Acredita-se que os efeitos restauradores da natureza, como a recuperação de energia, a redução da fadiga de atenção e do estresse, desempenhem um papel importante nesse benefício.

Pesquisas sobre Convívio com a Natureza

Nos últimos anos, diversas pesquisas têm destacado os benefícios do convívio com a natureza, seja por meio de hortas ou jardins sensoriais, para a saúde e o bem-estar das pessoas idosas.

Ampla Definição de Atividades Hortícolas

As definições de atividades hortícolas na literatura podem variar, abrangendo desde formas gerais de exposição à natureza até o envolvimento ativo com as plantas.

Proposta de Trabalho

Nossa proposta envolve o desenvolvimento de atividades de horticultura para o público idoso participante da Universidade Amiga da Pessoa Idosa.

➤ METODOLOGIA

Os idosos participaram de atividades de mutirões semanais para realizarem plantio, limpeza e colheita de uma horta localizada na Universidade Amiga da Pessoa Idosa da Universidade Federal de Uberlândia no campus da fazenda do glória desta instituição, onde realizamos atividades semanais de até 4 horas durante um ano. As atividades foram ajustadas à condição física e cognitiva do grupo sendo que a maior parte do grupo é composta por 36 mulheres e 4 homens. Os idosos foram entrevistados antes, durante e após as atividades.

➤ RESULTADOS E DISCUSSÃO





➤ CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dentre os principais benefícios descritos pelos participantes foi o convívio, a troca de experiências e o se sentir útil em um trabalho de equipe, também relataram que houve melhora de convivência e diminuição de solidão. O projeto mostrou se viável como fator integrativo e motivacional para melhora da auto-estima, socialização e convivência das pessoas idosas melhorando o seu estilo de vida e diminuição de solidão.

➤ REFERÊNCIAS

Cornwell EY, Waite LJ. Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *J Health Soc Behav.* 2009;50:31–48.

Hartig T, Evans GW, Jamner LD, Davis DS, Gärling T. Tracking restoration in natural and urban field settings. *J Environ Psychol.* 2003;23:109–23.

Kaplan S. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *J Environ Psychol.* 1995;15:169–82.

Gonzalez MT, Hartig T, Patil GG, Martinsen EW, Kirkevold M. Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study of active components. *J Adv Nurs.* 2010;66:2002–13.