

QUINTAL DE CADA UM: SEMENTES DA HORTOTERAPIA E SUAS CONTRIBUIÇÕES FÍSICAS E MENTAIS PARA O ENVELHECER

EVERYBODY'S BACKYARD: HORST THERAPY SEEDS AND THEIR PHYSICAL AND MENTAL CONTRIBUTIONS TO AGING

Luciana Rosado Leal

Mestranda do Curso de Gerontologia da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE

Luiz Ferreira Coelho Júnior

Mestrado em Produção Vegetal pela Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE e
Doutorando do Programa de Pós-graduação em Fitotecnia pela Universidade Federal do Ceará
- UFC

RESUMO

Metodologia: O presente estudo foi uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, realizada no período de fevereiro a dezembro de 2022. A pesquisa foi baseada em estudos publicados sem limite de ano de publicação e os artigos foram analisados e referenciados com o objetivo da pesquisa. A busca se restringiu a publicações em português disponíveis nas bases de dados. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivos analisar como o objetivo da ocupação do cultivo de plantas integra na terceira idade e torna-se terapia/terapia ocupacional, identificar os benefícios do cultivo de plantas na terceira idade e evidenciar a promoção da qualidade de vida e estímulo cerebral. **Resultados e Discussão:** Dessa forma a jardinagem contribuirá para ajudar na alteração da melhora de humor e sensação de bem-estar, trazendo em consequência a melhora na autoestima e redução de estresse e picos de ansiedade, melhorando qualidade de sono, autocontrole e satisfação pessoal, permitindo que a vida seja vista de uma outra forma. **Considerações Finais:** O Corpo, o Espírito e a Mente são três fatores fundamentais e inesquecíveis para a melhora da qualidade de vida e longevidade. Três características compõem o ser humano, transformado-os em seres respeitáveis, inteligentes e evolucionários garantindo qualidade de vida superando os desafios da “melhor idade” com motivação.

Palavras-chave: Longevidade, Motivação, Senescência

ABSTRACT

Methodology: The present study was qualitative bibliographical research, carried out from February to December 2022. The research was based on published studies with no publication year limit and the articles were analyzed and referenced with the purpose of the research. The search was restricted to publications in Portuguese available in the databases. **Objective:** The present study aims to analyze how the occupation of plant cultivation integrates into old age and becomes occupational therapy/therapy, to identify the benefits of growing plants in old age and to highlight the promotion of quality of life and brain stimulation. Results and **Discussion:** In this way, gardening will help to change the mood and sense of well-being, resulting in an improvement in self-esteem and reduction of stress and anxiety peaks, improving quality of sleep, self-control, and personal satisfaction, allowing life to be seen in another way. **Final Considerations:** Body, Spirit and Mind are three fundamental and unforgettable factors for improving quality of life and longevity. Three characteristics make up the human being, transforming them into respectable, intelligent, and evolutionary beings guaranteeing quality of life, overcoming the challenges of “better age” with motivation.

Keywords: Longevity, Motivation, Senescence

1 INTRODUÇÃO

Na leitura de uma música, “realidade” da banda fundo de quintal, a qual será a base e a âncora do trabalho, percebe-se que encara o envelhecimento como mais uma etapa da nossa vida, que deve ser desfrutado com prazer, apesar de sentir o peso do passado e a lenta aproximação do período de declínio (biológico e mental). Suas experiências de vida o levaram a lidar com a situação, compreendendo os mecanismos de ajustamento e adaptação da vida adulta tardia, onde podemos observar no trecho da música a seguir:

“Quando a idade chegar não deixe transparecer rancor. Se a pele enrugar, sorria são rugas de amor. E a natureza lhe dará certeza de que o tempo passou. Apesar dos pesares brotou sementes que você plantou. Outra vida virá, novas ilusões no coração vão lhe proporcionar pra não sofrer nem chorar. Tudo que fostes, terás a eterna lembrança, desde os tempos de criança que não voltarão jamais. A vida é assim, tudo tem fim. Tens que se conformar, não lamentar, abrir teu coração. Ver no jardim a flor, que ontem foi botão, e hoje já murchou. É belo seu orgulhar, no espelho refletir, brilho de um olhar um rumo a seguir, buscando a Santa paz, nas graças do Senhor, apagar de uma vez a dor, quando a idade chegar.” (Serenio e Mauro Diniz, 1984)

O envelhecer é na verdade um período de contrassenso. No entendimento de Caixeta e Teixeira (2014), ao tempo em que se vive de maneira prazerosa, existem aspectos que tornam a vida mais difícil, onde começam a aparecer as rugas, os cabelos brancos, o uso de óculos e algumas dificuldades psicomotoras e alguns estereótipos criados de que são pessoas incompetentes, decrépitas e desamparadas. Envelhecer é uma experiência singular, que se liga à trajetória de cada um. As pessoas idosas são indivíduos com histórias de vida, aspirações e atribuições de significado para sua existência que ratificam suas vivências.

O envelhecimento é tema recorrente na sociedade e vem ganhando relevância devido ao aumento crescente da população mundial, levando progressivamente o aumento populacional à velhice, influenciada pelo avanço tecnológico, assim como, a redução nas taxas de natalidade e aumento da expectativa de vida, segundo Correa (2009).

Sendo assim, Gomes et al (2021) aborda que atividades como as desenvolvidas em hortas são capazes de impulsionar esses processos, em que o idoso irá aprender e poder desenvolver técnicas para melhorar seu processo de cognição. Se quisermos que o envelhecimento seja uma experiência positiva, uma vida mais longa deve ser acompanhada de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança.

Diante desses fatores, faz-se necessário o desenvolvimento de estratégias para melhor atender às dificuldades do crescente número de idosos. Para alcançar um envelhecer bem-sucedido, fundamental é obter dados de caracterização da qualidade de vida e bem-estar

dos idosos, para desta forma otimizar atendimentos adequados a esta faixa etária, de acordo com Pimentel (2014).

Neste sentido, segundo o Grupo da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (OMS) a qualidade de vida define-se como: “a percepção que o indivíduo tem da sua vida, de acordo com o contexto cultural e sistema de valores em que vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito vasto, que é afetado de forma complexa pela saúde física da pessoa, estado psicológico, nível de independência, relações sociais, e pela sua relação com esse meio” (Lai, Teng, Wang, Lee, Amidon, e Kao, 2005).

Segundo Rigotti (2015), a Horticultura Terapêutica é um processo de terapia, onde observa-se que a psicoterapia é um tratamento que busca curar as doenças da mente, transtornos psicológicos e promover o reestabelecimento da saúde mental e a Terapia é uma parte do todo que se dedica aos cuidados oferecidos e quando a escolha do tratamento que seja necessário, que usa as plantas tendo como instrumento atividades de horticulturas e o mundo natural a fim de promover melhorias por meio dos sentidos do tato, mente e espírito. Conforme descreve o contato com o mundo das plantas estimula todos os sentidos, aliviando o estresse. Vários benefícios são adquiridos tais como, ajuda a exercitar o corpo, aguça a imaginação e ameniza o espírito, promovendo assim uma educação das pessoas de forma a melhorar a qualidade de vida.

Com isso, o envelhecimento pode ser vivenciado de várias perspectivas, e usufruir de um envelhecimento ativo, bem-sucedido e com qualidade de vida, não está relacionado apenas com a saúde, mas sim, com ações e responsabilidades de cada indivíduo Cohen (2016). Portanto, o idoso é um agente imprescindível para seu próprio envelhecimento. Ante o exposto, apresenta-se a questão norteadora que é identificar quais os aspectos positivos da hortoterapia que contribuem para o bem-estar e longevidade dos idosos.

Sendo assim, com o envelhecimento o idoso está sujeito a mudanças físicas, psicológicas e sociais. Quanto às mudanças físicas decorrentes do processo de envelhecimento, os idosos sentem como principais mudanças físicas os problemas de ossos e as mudanças relativas à mobilidade e ao equilíbrio. No que concerne às mudanças psicológicas, é como o idoso encara e se adaptou a esta fase da vida, verifica-se então que existe alguma aceitação por parte de alguns idosos, uma vez que consideram que o envelhecimento é inerente à vida, sendo a sua adaptação necessária. Assim, quanto mais políticas de apoio, atenção e inserção do idoso ao meio social e a atividades que despertem a vida, mais qualidade de vida, e vida aos dias, eles irão ter, segundo Brasil (2006).

Apesar de um campo pouco explorado onde há poucos trabalhos científicos que apontam a eficácia da hortoterapia para o bem-estar e longevidade. Sendo assim, diante do exposto, o presente trabalho tem como objetivo avaliar de que forma a hortoterapia colabora com o bem-estar físico e mental dos idosos por meio de práticas de horticultura. Identificando os benefícios para a saúde mental dos idosos e evidenciando a promoção da qualidade de saúde física dos idosos com a hortoterapia.

2 MÉTODO

O presente estudo foi uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, realizada no período de fevereiro a dezembro de 2022. Tendo como objetivo principal avaliar de que forma a hortoterapia colabora com o bem-estar físico e mental dos idosos. Foram consultados livros técnicos impressos, dissertações, teses, artigos científicos e de opinião, apostilas digitais, selecionados em diversas bases de dados como Scielo (Scientific Electronic Library Online), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e BVS (Biblioteca Virtual de Saúde).

A pesquisa foi baseada em estudos publicados sem limite de ano de publicação e os artigos foram analisados e referenciados com o objetivo da pesquisa. A busca se restringiu a publicações em português disponíveis nas bases de dados. Foram escolhidos como descritores jardinagem, idosos e qualidade de vida. Considerou-se como critérios para inclusão de artigos: (1) tratar-se de estudos sobre a hortoterapia; (2) ter como objetivos avaliar os benefícios com os idosos; (3) ter como objetivo avaliar a eficácia e os benefícios da jardinagem para hortoterapia.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A sociedade muda constantemente, onde os valores, as normas, as leis e costumes se alteram. A partir dessas transformações que ocorrem hoje, com o intenso crescimento de novas tecnologias, podem ocorrer alterações no futuro trazendo efeitos e consequências, sejam elas positivas ou negativas. E com isso esse pensamento filosófico visa compreender a construção da sociedade contemporânea, traçando uma breve previsão de sua evolução, assim como os malefícios para a qualidade de vida e bem-estar.

Todo o ambiente está contaminado pela intoxicação midiática que alimenta cada vez mais a sociedade, onde intensificadamente aumenta a dependência deste “feudalismo

tecnológico” e se faz necessária para que a relação com dinheiro, os produtos e as ideias se estabeleçam de forma total e plena Nahas (2017). Devido à sociedade imensamente tecnológica e ao poder dominador dos meios de comunicação, a vida humana acaba se tornando uma "realidade virtual".

A partir dessa reflexão sobre o impacto midiático e relação existente entre a longevidade, é necessário refletir acerca dos benefícios da hortoterapia e sua importância para saúde mental e física dos idosos. Segundo Souza et al (2003) a hortoterapia além de estimular a criatividade e a memória visual, melhora a atividade motora e tem efeito motivador e relaxante. Atuando na melhora da autoestima, autoconceito, funções cognitivas, diminuição do estresse e da ansiedade. A adoção de comportamentos saudáveis é o principal caminho para otimização da saúde mental. Assim, a hortoterapia é uma ferramenta imprescindível para a promoção da saúde e assim da motivação refletido pela jardinagem. A Horticultura Terapêutica é um processo de terapia no qual se utiliza de planta como sua ferramenta de atividades horticolturas, com fim de promoção de saúde e melhorias por meio dos sentidos do tato, mente e espírito. Conforme descreve Rigotti (2015), a interação como as hortas estimula os sentidos, promovendo sensação de alívio das situações de estresse.

A hortoterapia como instrumento de terapia alternativa apresenta variados métodos, materiais e dinâmicas, inclusive algumas já fazem parte do conhecimento e funcionamento pela rede SUS (Sistema Único de Saúde), como: apiterapia, aromaterapia, pica, arteterapia, ayurveda, bioenergética, biodança, constelação familiar, cromoterapia, dança circular, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, imposição de mãos, medicina antroposófica, medicina tradicional chinesa, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, ozonioterapia, plantas medicinais/fitoterapia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, terapia de florais, termalismo

social/crenoterapia, yoga, entre outros.

“Estar na natureza é voltar para a casa, é entrar em contato com a nossa origem. Afinal, somos todos parte dela. E estar de volta as origens nos convida a relaxar, a diminuir nossas defesas, a nos despir das roupas sociais e a voltar para o campo da nossa intimidade. Assim, fluímos para o que temos de mais íntimo, que é o nosso inconsciente.” Cruz (2019)

Essas terapias auxiliam em algum momento do desenvolvimento do ser favorecendo a junção e limpeza do corpo e da alma. A Hortoterapia é um processo terapêutico que usa as plantas como ferramentas no desenvolvimento de atividades horticolturais, com a proposta de aflorar melhorias através dos sentidos, mente e espírito. De acordo com Rigotti (2015), o

contato com o mundo das plantas aguça os sentidos, aliviando o estresse, oferecendo uma sensação de tranquilidade.

Segundo Maruyama (2005) “A formação de uma horta, com espécies de maior valor nutritivo e maior uso alimentar, permite que a pessoa tenha um contato direto com a terra e o prazer de se sentir útil a si mesmo e às pessoas do seu convívio, sendo que homem necessita de uma variedade muito grande de alimentos que contenham substâncias capazes de promover o crescimento, fornecer energia para o trabalho, regular e manter o bom funcionamento dos órgãos, aumentar a resistência contra as doenças”.

A motivação para utilização destes espaços é variável. Em países em desenvolvimento o cultivo de hortas, contribuem significativamente para a segurança alimentar, já nos países desenvolvidos estes espaços encontram-se caracterizados como ambientes de atividade e lazer ligados a formas de estar dos seus praticantes Miguens et al. (2011). Ações de saúde mental geralmente são desenvolvidas por profissionais (Correia et al., 2011), sendo assim, é imprescindível a capacitação dos mesmos na aquisição de novas práticas que alcance uma assistência integral.

Segundo Maciel e Almeida (2013), a hortoterapia combina técnicas de cultivo de plantas e jardinagem ativa e passiva (contemplação ou “jardim-reflexo”), considerando eficiente como coadjuvante das terapias convencionais. A terapia nasceu anteriormente à prática da psiquiatria. Entre os séculos XVIII e XIX, percebeu-se que pacientes psiquiátricos melhoravam significativamente quando se envolviam em atividades de jardinagem em sentido amplo (cortar lenha, preparar o fogo, carpir ou realizar atividades domésticas).

A hortoterapia vai para além de cuidar de plantas e mexer na terra. Autores abordam que o contato com a Natureza é capaz de promover benefícios. Com este propósito, os hospitais tem implementados em suas áreas livre o uso terapêutico de hortas, com incentivo de passeios e caminhadas de seus pacientes, promovendo uma recuperação mais rápida Buddha (2015).

Maciel e Almeida (2013), afirmam que a prática de atividades com as plantas passou a ser um mecanismo de ação e reação restabelecendo e estimulando a concentração e reduzindo fatores de estresse.

O Corpo, o Espírito e a Mente são três fatores fundamentais e inesquecíveis para a melhora da qualidade de vida e longevidade. Três características compõem o ser humano, transformado-os em seres respeitáveis, inteligentes e evolucionários.

A motivação quando relacionada à um sentido psicológico, é levada e pensada como uma força, de acordo com Cambraia (2022):“A motivação é encarada como uma espécie de

força interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações mais importantes. Contudo, é evidente que motivação é uma experiência interna que não pode ser estudada diretamente”.

Fazendo uma pequena análise sob o contexto atual fica impresso que o poder se transborda no quesito sobre o poder da mídia, questões da falta de liberdade e da falta de privacidade altamente impostas. O que nos remete a fazer uma ligação forte com casos de muitas situações complexas que o impacto midiático traz na bagagem impondo padrões e rótulos. Dessa forma surge a curiosidade de analisar quais os efeitos desse poder na vida, causando uma dualidade entre saúde, bem-estar, padrão e longevidade. Partindo para a investigação dos benefícios da prática da hortoterapia em um ponto de vista motivacional, e como essas práticas podem trazer melhorias como um fato importante para aprendizagem e conduta, principalmente para os processos cognitivos e melhorar do bem-estar físico e mental.

O envelhecimento deve ser compreendido como um processo multidimensional e multideterminado, com caráter progressivo e gradual, acompanhado de mudanças, em especial biológico, psicológico e social. Está atrelado fisiologicamente ao declínio natural que influenciam as funções do indivíduo, marcado por uma acentuada fragilidade e aparecimento de várias doenças físicas. Além disso, observa-se a necessidade de se relacionar com perdas recorrentes Silva (2018).

É importante destacar os efeitos refletidos por essa prática e observar até que ponto são relevantes e como a inserção de técnicas que possam melhorar a qualidade de vida e de saúde minimizando o círculo vicioso em torno do poder da mídia, pode-se conseguir uma melhora significativa, diminuir dispersão, aumentar o foco, preencher o tempo e garantir qualidade de vida superando os desafios do envelhecer com motivação.

Dessa forma e com alguns pensamentos filosóficos que visam compreender a construção da sociedade contemporânea, traçando uma breve previsão de sua evolução. Nesse viés, sob uma análise da obra “Vigiar e Punir”, onde se aborda a história do poder exercido numa sociedade disciplinar, numa sociedade de controle. Foucault (2003) aborda que a disciplina é o poder que exerce sobre o corpo do indivíduo, transformando-o numa máquina de obedecer, e fala também sobre a questão do poder. Segundo Foucault, a disciplina torna os corpos submissos se exercendo frente ao medo, o julgamento e a destruição. Analisa sobre a rede de poderes em que vivemos. Compreende o poder como uma prática social atrelada ao conjunto de relações sociais. Essas relações de poder restringem a sociedade e ao governo destacando os comportamentos, atitudes e discursos das pessoas.

Com base no objetivo geral proposto, qual seja, avaliar de que forma a hortoterapia colabora com o bem estar físico e mental dos idosos, foram encontrados apenas 6 trabalhos,

de 2015 a 2022, sendo estes quatro artigos, em periódicos nacionais, um trabalho de conclusão de especialização em Saúde da Família pela Universidade Federal de São Paulo e um Trabalho de Conclusão de Residência Multiprofissional da Secretária Municipal de Saúde de São Paulo, conforme observa-se na Tabela 1, apresentada na sequência.

Tabela 1- Trabalhos encontrados empregando a hortoterapia para auxiliar na promoção de qualidade de saúde física e mental dos idosos.

| <i>Autor (es)</i> | <i>Ano</i> | <i>Categoria</i> |
|-----------------------------|------------|------------------|
| Reginaldo de Camargo et al. | 2015 | Artigo |
| Yoneshige | 2017 | TCC |
| Souza | 2017 | Artigo |
| Barbosa et al. | 2019 | Artigo |
| Teixeira | 2019 | TCC |
| Luca et al. | 2021 | Artigo |

Fonte: Elaborada pelos autores

Os artigos são oriundos de 5 estados, sendo eles: Salvador (BA), Teresópolis (RJ), Uberlândia (MG), Petrolina (PE), São Paulo (SP). Todos os projetos analisados e apresentados nas tabelas deste manuscrito trouxeram abordagens acerca dos benefícios da horticultura. Sendo assim, analisamos os dados obtidos por meio de levantamento dos resultados das pesquisas identificadas acerca da horticultura, longevidade e qualidade de vida de idosos. sendo encontrados 2 artigos abordando os benefícios da horticultura para saúde mental, 2 trabalhos com ênfase na hidroterapia como atividade motivadora de saúde de modo geral, um artigo no enfoque da prática de horticultura para tratamento de pacientes portadores de sofrimento mental grave e apenas um com a abordagem do cultivo de plantas medicinais como método terapêutico exclusivo para os idosos.

A partir dessa percepção e da escassez de literatura sobre hortoterapia para idosos, surgiu o desejo de estudar os benefícios da Horticultura no cenário da saúde mental e física a fim de destacar as potencialidades desta prática e evidenciar seus benefícios nos serviços de saúde, através de inovações em suas práticas entre a reabilitação psicossocial. Este artigo evidencia novas estratégias e demonstra a importância da prática da hortoterapia em espaços de saúde e traz novos olhares do cuidar e práticas saudáveis que devem e podem ser implementadas para idosos a fim de adquirir longevidade, qualidade de vida, saúde e bem-estar.

Os artigos são oriundos de 5 estados, sendo eles: Salvador (BA), Teresópolis (RJ), Uberlândia (MG), Petrolina (PE), São Paulo (SP). Todos os projetos analisados e apresentados nas tabelas deste manuscrito trouxeram abordagens acerca dos benefícios da horticultura.

Sendo assim, analisamos os dados obtidos por meio de levantamento dos resultados das pesquisas identificadas acerca da horticultura, longevidade e qualidade de vida de idosos. sendo encontrados 2 artigos abordando os benefícios da horticultura para saúde mental, 2 trabalhos com ênfase na hidroterapia como atividade motivadora de saúde de modo geral, um artigo no enfoque da prática de horticultura para tratamento de pacientes portadores de sofrimento mental grave e apenas um com a abordagem do cultivo de plantas medicinais como método terapêutico exclusivo para os idosos.

A partir dessa percepção e da escassez de literatura sobre hortoterapia para idosos, surgiu o desejo de estudar os benefícios da Horticultura no cenário da saúde mental e física a fim de destacar as potencialidades desta prática e evidenciar seus benefícios nos serviços de saúde, através de inovações em suas práticas entre a reabilitação psicossocial. Este artigo evidencia novas estratégias e demonstra a importância da prática da hortoterapia em espaços de saúde e traz novos olhares do cuidar e práticas saudáveis que devem e podem ser implementadas para idosos a fim de adquirir longevidade, qualidade de vida, saúde e bem-estar.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A hortoterapia relacionada com saúde mental nos permitiu identificar um relevante avanço no sentido práticas auxiliares à medicina complementando os atendimentos na saúde. O presente estudo, possibilitou destacar a existência de diversos pesquisadores brasileiros engajados à luz da horticultura terapia como instrumento para enfrentar as dificuldades existentes os estigmas, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Ademais, com as atividades da hortoterapia, houve uma amplitude de novas habilidades cognitivas, maior disponibilidade para se socializar no trabalho em equipe, na elaboração e resolução de problemas, além de promover um maior estímulo para resgatar a autoestima e proporcionar aos pacientes uma atividade laboral, que os possibilitem planejar, articular, executar e posteriormente observar os resultados, resgate um sentimento de cidadania e de pertencimento à sociedade. A hortoterapia por apresentar um baixo custo e de fácil implantação e manutenção, torna-se viável e acessível a sua utilização na maioria dos serviços de saúde.

O Brasil passa por um momento em que a expectativa de vida busca promover um envelhecimento saudável. É essencial o estímulo em contribuir para que as pessoas idosas

consigam envelhecer com vitalidade e preservação do seu espaço na sociedade, com ciência dos direitos que lhe pertence, para alcançar o envelhecimento ativo.

Assim, as ações de saúde direcionadas ao desenvolvimento de atividades auxiliares da rede de saúde, proporciona um importante aumento na longevidade das pessoas idosas, possibilitando desta forma atingirem uma qualidade de vida mais estruturada, situação essa que se alcança através de estudos para estimular a cultura participativa da população e assegurar o bem-estar comum. Apesar disso, faz-se necessário refletir sobre as responsabilidades dos profissionais de saúde enquanto promovedores de condições e conhecimentos na oferta de um envelhecimento ativo e qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

Araujo, L. S., de Oliveira Nóbrega, L. M., da Nóbrega Neta, M. F., da Costa, A. P., Oliveira, S. X., & da Nóbrega, M. M. (2019). Envelhecer com Saúde e Qualidade de Vida.

Barbosa, F. C., Lima, G. A. B., Maia, R. M. C., Gomes, B. S. R., de Souza, E. E. M., Tavares, Y. K. S. C., ... & Ramalho, F. C. (2019). Cultivo De Plantas Medicinais Como Método Terapêutico Para Os Idosos Do Acantinho Do Aconchego–Petrolina/Pe. *Jornada de Iniciação Científica e Extensão*, 14(1), 32.

Brasil, M.S (2006). *Cadernos de Atenção Básica, Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília : Ministério da Saúde, 2n. 19. 192p.*

Buddha SPA (Org.). (2015) hortoterapia - a natureza promovendo saúde e bemestar. Blog Buddha Spa, São Paulo, p.1-2, 23 set.

Caixeta, I.; Teixeira, A. L. (2014). *Neuropsicologia Geriátrica: neuropsiquiatria cognitiva em idosos*. Porto Alegre: Artmed.

Cambraia, B. M. (2022). Estratégias para emagrecimento e sua manutenção: papel da atividade física e motivação.

Correia, V.R.; Barros, S.; Colvero, L.A. (2011) Saúde mental na atenção básica: prática da equipe de saúde da família. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v.45, n.6, p. 1501-1506,.

Couto, M. L. D. O., & Kantorski, L. P. (2020). Ouvidores de vozes de um serviço de saúde mental: características das vozes e estratégias de enfrentamento. *Psicologia & Sociedade*, 32. Closs, E. S. C. (2015). A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010. *Rev. bras. geriatr. gerontol*; 15(3):443-458.

Creswell, J. W. (2007). *Projeto de Pesquisa: métodos qualitativos, quantitativos e misto*. 2.ed. Porto Alegre: Artmed.

- Cruz, R. D. R. (2019). Centro de terapias alternativas: estudo do impacto da natureza na saúde mental das pessoas.
- Gatto, A.; P.A.N; Gonçalves, W. (2002). Implantação de Jardins e áreas verdes. Viçosa MG: Aprenda Fácil Editora.
- Gomes, M. J., & Galvão, A. M. (2021). O processo de envelhecimento gratificante: Felicidade e afetividade. Olhares Sobre o envelhecimento; Estudos preliminares, 1, 159-168.
- Hawerth, M. (2020). Características atribuídas por profissionais de CAPS-ad à Arteterapia como recurso terapêutico no tratamento de álcool e outras drogas. Psicologia-Pedra Branca.
- Lai, K., Tzeng, R., Wang, B., Lee, H., Amidon, R. & Kao, S. (2005). Health-related quality of life and health utility for the institutional elderly in Taiwan. Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation, 14, (4), 1169-1180.
- Leenhardt, J. (2006) Nos Jardins De Burle Marx. São Paulo: Ed. Perspectiva S.A.
- Luca, M. E. M. D. (2022) Horta Terapêutica: A Hortoterapia Como Atividade Promotora De Saúde Em Ubs. Revista da JOPIC, 6(10).
- Kantorski, Luciane Prado et al. (2011) A importância das atividades de suporte terapêutico para o cuidado em um Centro de Atenção. Journal of Nursing and Health, v.1, n.1, p.4-13
- Maciel, letícia; almeida, cristina (ed.). (2013) hortoterapia para combater doenças e recuperar o bem-estar. vivasaúde, santa catarina, v. 75, p.1-1
- Maruyama, W. I. (2005) Principais Produtos Hortícolas. In: Produção de Hortaliças Irrigadas: em Pequenas Propriedades Rurais. Uni-Graf – Cassilândia, MS. p 7-15.
- Marx, R. B; Tabacow, J. (2004). Arte & Paisagem. 2º edição São Paulo: Studio Nobel.
- Miguens F, Malta M e Santos D. (2011). A agricultura Urbana: conceito, tipologias e dinâmicas. I Encontro Agricultura Social – Realidades e Perspectivas, Coimbra.
- Nahas, A. R., & Imd, D. E. P. (2017). Um Alienígena No Divã. Clube de Autores.
- Nasri, F. (2008). O envelhecimento populacional no Brasil. Einstein, 6(Supl 1), S4-S6.
- Organization, W. H. (2005). Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 60p.: il.
- Pinto, S. G. (2015). O imaginário sobre lazer de idosos integrantes do projeto" Nossas Andanças".
- Rigotti, M. (2015). Os benefícios à saúde por meio da Horticultura terapia. Disponível em:<http://www.artigonal.com/medicina-alternativa-artigos/os-beneficios-a-saudeatraves-da-horticultura-terapia-4555288.html>. Acesso em: 14.mar.2022.

Silva Júnior, E. G. D. (2018). Resiliência e envelhecimento: Mecanismos de proteção na adaptação aos fatores de risco na velhice.

Sousa, L., Galante, H., & Figueiredo, D. (2003). Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. *Revista de Saúde Pública*, 37, 364-371.

Souza, T. S. D., & Miranda, M. B. S. (2017). Horticultura como tecnologia de saúde mental.

Teixeira, P. S. (2019). Hortoterapia: Saúde Mental E Física.

Tupiassú, A. (2008) Da planta ao Jardim: um guia fundamental para jardineiros amadores e profissionais. São Paulo: Nobel. 156p.

Vagenas, Dulci N.F. et al. (2014) Horta de plantas medicinais para uso terapêutico e nutricional. *Revista Extención Universitária*. P. 70-73.

Yoneshige, N. M. (2018) Hortoterapia: horta fitoterápica promotora de saúde implantada em uma residência terapêutica. In Hortoterapia: horta fitoterápica promotora de saúde implantada em uma residência terapêutica.