

DOI: 10.46943/X.CIEH.2023.01.079

# "REALIDADE": SEMENTES DA HORTOTERAPIA COMO REFLEXOS COGNITIVOS E PSICOLÓGICOS PARA LONGEVIDADE

*Luciana Rosado Leal<sup>1</sup>*  
*Mozart Duarte Barbosa<sup>2</sup>*

## 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

1 Mestranda do Curso de Gerontologia da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, contato.lucianaleal@gmail.com;

2 Pós-Doutorado em Ciências Florestais/Botânica-Ecologia pela Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE, barbosamd@ig.com.br ;

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,

## INTRODUÇÃO

**N**a leitura de uma música, “realidade” de 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.

“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)

A velhice 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.

Sendo assim, atividades como 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.

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, Tzeng, Wang, Lee, Amidon, e Kao, 2005).

Segundo (Rigotti, 2015), a Horticultura Terapêutica é um processo de terapia 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 (Ribeiro e Paúl,

2011). Portanto, o idoso é um agente imprescindível para seu próprio envelhecimento.

Ante o exposto, apresenta-se o problema de pesquisa “Um estudo bibliográfico sobre a importância da hortoterapia na promoção do bem-estar e longevidade”, de forma a compreender o bem-estar que a hortoterapia pode ofertar no tratamento de sofrimento mental.

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. (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.

## **METODOLOGIA**

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 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. Os artigos selecionados foram lidos, analisados e separados segundo os seguintes tópicos: amostra, critérios de inclusão e resultados e discussão.

## **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 intensificada mente 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.

Devido à sociedade imensamente tecnológica e ao poder dominador dos meios de comunicação, a vida humana acaba se tornando uma “realidade virtual”. Onde fazem simulação do pensamento do filósofo (Baudrillard, 1970) seus escritos trazem interconexões entre economia e política, cultura e sociedade.

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, 2017) 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 hortícolas, com fim de promoção de saúde e melhorias por meio dos sentidos do tato, mente e espírito. Conforme descreve (Rigotti, 2015), a interação com 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, 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 às 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, 2017)

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 hortícolas, 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 ao aspetos filosóficos e 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 hortoretapia 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. Estudos já comprovaram 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 Vernon: "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. (Vernon, 1973)".

A partir de então, uma pequena e relevante abordagem a respeito de um dos romances mais citados do século XX, desencadeando uma avalanche de associações mentais, como o comunismo, política, antifascismo e tortura, ganhando fama por se tratar de forma fictícia e futurista de uma das grandes mazelas contemporâneas, o totalitarismo.

Fazendo uma pequena análise dos poderes abordados em todo o livro, 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 (Danielf et al., 2018)

É importante destacar os efeitos refletidos por essa prática e observar até que ponto são relevantes, pois no Brasil o índice de ansiedade e depressão aumentam cada vez mais, sendo assim, através da inserção de práticas que possam melhorar a qualidade de vida e de saúde minimizando o círculo vicioso em torno do poder da mídia, pode-se conseguir um melhora significativa, diminuir dispersão, aumentar o foco, preencher o tempo e garantir qualidade de vida superando os desafios da “melhor idade” 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.

Existem muitos projetos e textos sobre a hortoterapia, assim, poucos ou nenhum trabalhos científicos destas abordagens vem sendo realizados. 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.

Autor (es)	Ano	Categoria
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, conforme demonstrado na Tabela 1, dentro de 4 regiões do Brasil – Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul – alcançando localidades diferentes, cada uma com suas peculiaridades e seu contexto histórico, são elas: Salvador (BA), Teresópolis (RJ), Uberlândia (MG), Petrolina (PE), São Paulo (SP). São Paulo é o Estado que mais fez produções relacionadas à Horticultura, com 2 trabalhos de conclusão encontrados.

Todos os projetos de horticultura analisados e apresentados nas tabelas deste trabalho trouxeram progressos para os pacientes que participaram, além de aproximar e firmar vínculos com o serviço de saúde e os demais pacientes, propiciando um espaço de troca e aprendizados. Desta forma, fica evidenciada a potencialidade desta prática como modificadora de realidades e promotora de reabilitação psicossocial.

Os estudos revisados apontam para uma baixa pesquisa quando inserção de atividades quanto à hortoterapia e benefícios com as práticas ofertadas. Além disso, não foram encontrados poucos resultado conclusivos no que diz respeito ao aumento da qualidade de vida com a prática dos idosos.

(Reginaldo de Camargo et al, 2015) realizaram uma pesquisa para investigar o uso da hortoterapia no tratamento de pacientes portadores de sofrimento mental grave e teve como objetivo avaliar o efeito do uso de atividades de produção de hortaliças com técnica auxiliar no tratamento desses pacientes. O projeto se desenvolveu por meio do

acompanhamento semanal de atividades pré-definidas realizadas por portadores de sofrimento mental cadastrados no Centro de Convivência da Prefeitura de Uberlândia, numa horta mantida pelo Grupo PET Agronomia da Universidade Federal de Uberlândia, situada na Fazenda Experimental do Glória, de propriedade da Universidade Federal de Uberlândia-UFU. O acompanhamento dos pacientes foi realizado pela equipe do CAPS, em análise do desempenho individual, tendo como base, o histórico de cada indivíduo. No decorrer do período de vinte e quatro meses em que o projeto se desenvolveu foram observados progressivos avanços e implantação de melhorias na organização e metodologia inicialmente propostas para a pesquisa. Até certo ponto esperado, eventuais ajustes foram necessários em decorrência das características individuais, estado de saúde e interesse dos pacientes participantes do projeto.

(Yoneshige, 2017) em sua pesquisa de trabalho de conclusão de residência, intitulada hortoterapia: horta fitoterápica promotora de saúde implantada em uma residência terapêutica . A pesquisa realizada que teve como objetivo construir na Residência Terapêutica uma horta com plantas medicinais e hortaliças orgânicas para desenvolver nos moradores habilidades, competências e autonomia para o autocuidado e propiciar maior integração entre todos. Foi realizada uma pesquisa que implicou em três questionários, um para os moradores e os outros para os cuidadores, que foram aplicados no início e no término do projeto. Foi feita a observação do trabalho de campo, com a descrição da realidade da Residência Terapêutica. Onde criaram-se um espaço de convivência, colaboração e cuidado entre os moradores, onde foi possível em todos os encontros, observar isso com clareza. E com através desse estudo, observo que o cultivo de hortas com plantas medicinais e hortaliças desenvolveu o conhecimento sobre a prática do cuidar e também aflorou nos moradores habilidades e competências além de beneficiar seus cuidadores através de informações para o resgate do uso das plantas.

(Souza, 2017) investigou as mudanças no tratamento dos portadores de transtornos mentais, decorrentes das lutas pela Reforma Psiquiátrica, trazendo novas formas de assistência e cuidado, as quais estão cada vez mais centradas no sujeito, na busca pela sua autonomia e cidadania. O

artigo que teve como objetivo realçar os benefícios e potencialidades da Horticultura como prática complementar na reinserção social de portadores de transtornos mentais, através de um estado da arte que reúne 15 artigos de projetos executados nesta área, datados de 2006-2015. Após realizar o mapeamento das práticas de horticultura terapia no Brasil, o estudo permitiu inferir que estas promovem benefícios biopsicossociais que podem ser utilizados por diversos tipos de serviços de saúde.

Ademais, com a pesquisa evidenciou que a horticultura terapia auxilia no aprendizado de novas habilidades cognitivas, na socialização, no trabalho em equipe, na resolução de problemas, além de resgatar a autoestima e proporcionar aos pacientes uma atividade laboral, que os faça planejar, articular, executar e depois ver os resultados, possibilitando assim o resgate do sentimento de cidadania e de pertencimento à sociedade. Por ser uma prática de baixo custo, de fácil implantação e manutenção, torna-se viável e acessível sua utilização em grande parte dos serviços de saúde.

(Barbosa et al, 2019), realizaram um estudo que avaliou cultivo de plantas medicinais como método terapêutico para os idosos do acantinho do aconchego em Petrolina, Pernambuco. O projeto teve como objetivo instalar uma horta medicinal orgânica visando a terapia ocupacional (hortoterapia) para os idosos da casa de repouso Cantinho do Aconchego, localizada em Petrolina/PE. Através da metodologia desenvolvida neste projeto que é da terapia comunitária, houve o planejamento participativo através de reuniões com os grupos. As mudas das espécies selecionadas foram confeccionadas e o plantio será assim que a área estiver pronta. Foi elaborado o planejamento para a instalação da horta medicinal, desde o local e escolha das espécies, bem como todas as etapas, realizado por tomada de decisões com a comunidade envolvida, recuperando do assim a autoestima como indivíduo, integrante de um projeto e de um grupo.

(Teixeira, 2019) em sua pesquisa de trabalho de conclusão do curso de Especialização em Saúde da Família da Universidade Federal de São Paulo para obtenção do título de Especialista em Saúde da Família, teve como objetivo avaliar o efeito do uso de atividades de produção

de hortaliças com técnica auxiliar no tratamento de pacientes com sofrimento mental. Teve como objetivo mostrar a eficácia da inserção de hortas nos centros de saúde como terapia na Saúde Mental e que a mesma tem como objetivo estimular as funções sociais, cognitivas, físicas e psicológicas, reduzindo a ansiedade e melhorando o humor e a qualidade de vida, desenvolver exercícios físicos que apoiem a libertação do stress de forma consciente, desenvolver as suas Hortas em pequenos espaços e de forma biológica, adquirindo competências de conhecimentos ancestrais de como cultivar os seus próprios alimentos, promover a interação com a natureza, fundamental para pessoas que sofrem de depressão, ansiedade, stress, falta de autoestima, entre outros. Sendo também um satisfatório processo criativo, estimular a concentração.

(Luca et al, 2021) tiveram como objetivo analisar a prevalência e importância do uso da hortoterapia e de plantas medicinais da população de Teresópolis-RJ, baseando-se no relato voluntário dos moradores que fazem o uso deste tratamento. Foi desenvolvida uma pesquisa de caráter quali-quantitativo, realizada através da aplicação de um formulário, contendo perguntas fechadas e abertas relacionadas ao consumo de plantas medicinais, seguindo as normas que regulamentam a pesquisa em seres humanos, contidas na Resolução no 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Fundação Educacional Serra dos Órgãos com parecer favorável número 4.768.174. A amostra foi composta por 111 residentes do município de Teresópolis - RJ, dos gêneros feminino e masculino, com idade acima de 18 anos.

A pesquisa foi realizada por meio de questionário coletando informações como dados pessoais; utilização de plantas medicinais; formas de obtenção; e motivo do uso. A busca foi realizada pela plataforma Google formulários, sendo divulgado predominantemente via WhatsApp, e também, em parte dos participantes, por entrevistas presenciais de usuários do Sistema Único de Saúde (SUS). Todos que participaram da pesquisa confirmaram através do aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como critério de inclusão da amostra na pesquisa foram analisadas informações comprobatórias como: residir no

município de Teresópolis, idade acima de 18 anos e o aceite em participar da pesquisa. Como critério de exclusão, não residir a neste município, idade inferior a 18 anos e pelo não consentimento em participar da pesquisa. Após a coleta de dados, as informações foram recolhidas pela plataforma e separadas pelo programa Microsoft Excel para as análises estatísticas e comparações dos resultados com outras literaturas. A amostra da pesquisa foi composta por 111 residentes do município, de ambos os sexos, e idade acima de 18 anos. Dos participantes da pesquisa 44,1% já fez ou faz uso de plantas medicinais, sendo citadas 45 plantas diferentes, com destaque para Camomila (32,6%), Boldo (28,6%) e Hortelã (20,4%). Foram investigadas as patologias relacionadas ao uso das plantas, a correlação entre autocuidado e a prevalência da utilização de plantas medicinais. Identificou-se que 31,5% indivíduos perceberam um aumento do uso deste tipo de tratamento durante a pandemia.

Diante do que foi coletado, verificou-se que a utilização de plantas medicinais indica um impacto na saúde destes cidadãos e que a transmissão do conhecimento sobre a utilização é majoritariamente passada por geração familiar, agindo como preservadora da cultura local. Portanto, o estudo contribuiu para melhor compreensão das características do uso de plantas medicinais pela população do município de Teresópolis, evidenciando a necessidade de implementação de uma equipe de saúde multidisciplinar qualificada para orientar e auxiliar quanto à utilização correta.

(Fardin, 2013) entende por função cognitiva, ou sistema funcional cognitivo, as fases do processo de informação como percepção, aprendizagem, memória, atenção, vigilância, raciocínio e solução de problemas. (Duarte, 2016) aborda que o envelhecimento populacional traz consigo problemas de saúde que desafiam os sistemas de saúde e de previdência social. Muito embora envelhecer não signifique necessariamente adoecer. A menos que exista doença associada, o envelhecimento está associado a um bom nível de saúde. Entretanto, a ausência de doença é uma premissa verdadeira para poucos. Na verdade, envelhecer, para a maioria, é conviver com uma ou mais doenças crônicas. O conceito de envelhecimento ativo pressupõe a independência como principal

marcador de Saúde. A capacidade funcional surge, portanto, como um novo paradigma de Saúde, envolvendo não apenas as habilidades físicas, mas também a função cognitiva preservada.

Estudo apresentados nas áreas da psicologia e terapia ocupacional demonstram que atividades relacionadas ao meio ambiente, como hortas e pomares, promovem grande benefício à saúde mental e física dos seres humanos. O desenvolvimento dessas atividades, possibilita ativar a cognição, paciência, cuidado, os vínculos emocionais com a natureza e a comunidade (Kantorski et al, 2011).

A promoção do envelhecimento ativo se tornou um desafio para o sistema de saúde, profissionais de saúde e para a população. De acordo com a OMS, o envelhecimento ativo engloba todo um contexto político social em que havendo um olhar mais acurado, virá a redução de mortes prematuras em estágios da vida bem produtivos, um oferecimento na melhoria da qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento e redução das deficiências com relação às doenças crônicas na terceira idade, promovendo um aumento maior de idosos ativos em vários aspectos da vida (OMS, 2015).

No âmbito educacional, as atividades desenvolvidas no cultivo de vegetais constroem o senso de responsabilidade, humanizando e permeando o processo de aprendizado, estabelecendo relações saudáveis entre meio ambiente e sociedade (Vagenas et al., 2014).

Certamente e visível pode estar presente na importância da plantação de árvores e plantas assim como para própria alimentação, e que muitas delas tem benefícios terapêuticos.

Nesse contexto, pode-se realçar os benefícios e potencialidades da Horticultura como prática para bem-estar físico e mental, assim como mapear e promover benefícios biopsicossociais para a longevidade. A horticultura, segue princípios que notam as práticas integrativas e complementares, guiado por um profissional de saúde, consistindo em atividades ligadas ao cultivo de plantas, de horta, estufa e jardim, com vistas a proporcionar benefícios para a o bem-estar e saúde do ser humano a partir da interação com natureza, utilizando-se de uma ocupação social,



valorizando seu tempo pessoal. A hortoterapia veio gradativamente ocupando espaço de forma alternativa à medicina.

Importante é que os profissionais de saúde busquem conhecimentos em relação ao cultivo de plantas durante sua formação acadêmica. A inclusão do referido tema nas grades curriculares é de extrema importância, bem como especializações e capacitações em instituições públicas para os profissionais interessados, uma vez que, a qualificação desses profissionais é imprescindível para o fortalecimento da rede do Sistema Único de Saúde.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A análise do conteúdo dos artigos publicados na área de horticultura terapia relacionados 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 da autonomia 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

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.). **Hortoterapia - a natureza promovendo saúde e bem-estar**. Blog Buddha Spa, São Paulo, p.1-2, 23 set. 2015.

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

CORREIA, V.R.; Barros, S.; Colvero, L.A. **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, 2011.

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.

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.

KANTORSKI, Luciane Prado et al. **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, 2011.

MACIEL, letícia; almeida, cristina (ed.). **hortoterapia para combater doenças e recuperar o bem-estar.** vivasaúde, santa catarina, v. 75, p.1-1, 30 set. 2013.

MARUYAMA, W. I. **Principais Produtos Hortícolas. In: Produção de Hortaliças Irrigadas: em Pequenas Propriedades Rurais.** Uni-Graf – Cassilândia, MS. 2005. 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, Apresentação 11/04/2011

ORGANIZATION, W. H. (2005). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo.** – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 60p.: il.

RIGOTTI, M. (2022). **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.

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. **Horta de plantas medicinais para uso terapêutico e nutricional.** *Revista Extención Universitária.* P. 70-73, 2014