



PLANEJAMENTO DE AÇÕES DE SAÚDE ATRAVÉS DA HORTOTERAPIA, PARA FOMENTAR A SOCIALIZAÇÃO E O VÍNCULO ENTRE IDOSOS DE UMA UNIDADE DE SAÚDE EM BARÃO DE COCAIS, MINAS GERAIS.

DAYANA HOMEZ RANGEL; ELOÍSA HELENA DE LIMA; CARLA RENATA DE OLIVEIRA; GUILHERME HENRIQUE VIEIRA FERREIRA; JOÃO VÍCTOR AMORIM BARROS.

RESUMO

A Equipe de Saúde da Família Centro no município mineiro de Barão de Cocais atende uma população adscrita de 2267 pessoas, com 13, 63% acima de 70 e 5,6% maiores de 80, cerca de 24,27% vivem sozinhos e 31, 81% apresentam sintomas de depressão. Além de ser mais vulnerável ao declínio físico e cognitivo, idosos têm alta prevalência de depressão e isolamento social. Estudos na área demonstram os efeitos positivos da hortoterapia nessas situações. Não existe no município nenhum programa direcionado a esta população, existindo capacidade de enfrentamento pela equipe de saúde. **Objetivo:** criar um espaço de socialização para idosos, para promover a troca de experiências e fomentar o vínculo com a unidade de saúde e promover a educação em saúde. **Métodos:** após coleta e análise de dados por estimativa rápida participativa; foram utilizados os passos para elaboração de um plano de ação descritos no Módulo de Planejamento e Avaliação das Ações de Saúde do Mestrado Profissionalizante em Saúde da Família. **Resultados:** iniciado em fevereiro de 2023, o projeto Horta Terapêutica possui três eixos: o cultivo das plantas como terapia ocupacional, a educação em saúde e a socialização por compartilhamento das experiências coletivas. Inicialmente foi realizada a preparação do espaço com a construção dos canteiros, a horta vertical, o plantio das mudas e a construção do espaço de convivência. Os encontros têm uma periodicidade semanal e iniciam com aferição de dados vitais seguido de rodas de conversa sobre temas de educação em saúde seguido pela hora do chá com produtos da própria horta e o trabalho de manutenção do espaço físico. Até o momento participam 15 idosos em interação com profissionais da equipe. **Conclusões:** Seja através do sentimento de pertencimento ou pelo aumento da produtividade, esse grupo é chamado a compartilhar o seu saber popular, ganhando em contrapartida a visão científica da relação entre adoecimento e saúde. Além disso, existem as atividades práticas, visando a vinculação do trabalho físico com a educação em saúde, a fim de fortalecer a autonomia e a cidadania dos idosos e de seu vínculo com o sistema de saúde.

Palavras-chave: Saúde mental; Fitoterapia; Relações Interpessoais; Fitotecnia; Promoção da Saúde.

1. INTRODUÇÃO

Barão de Cocais é uma das cidades históricas do circuito de ouro de Minas Gerais situada na serra da Cambota. Tem uma população aproximada de 32485 habitantes segundo IBGE 2018, dos quais 31930 são cadastrados no e-SUS (BARÃO DE COCAIS, 2022).

A Equipe de Saúde da Família Dr. Linneu de Oliveira Lara faz parte de uma Unidade de Básica de Saúde tipo II, junto a Equipe Dr. Francisco Xavier de Assis. A área de abrangência

da equipe inclui a região central e comercial do município, nela encontra-se a maioria dos comércios, praças e empresas do território. A unidade de saúde atende uma população aproximada de 2241 pessoas, apresentando uma pirâmide populacional de base invertida com predomínio da população adulta, sendo 13,48% acima de 70 anos. Dentre esses idosos, segundo dados coletados pelos Agentes Comunitários de Saúde 159 moram sozinhos ou passam a maior parte do dia desacompanhados.

Esses dados somados a escassa oferta de programas de lazer justifica a importância de um grupo de idosos, com o intuito de acolher essa população idosa da área de abrangência, fortalecer o vínculo dos usuários com os profissionais da UBS e promover a saúde física e mental dos mesmos foi desenvolvido um projeto conjunto na criação de um espaço dentro da unidade para o cultivo de plantas medicinais e hortaliças.

As populações idosas, além de sua maior suscetibilidade ao declínio físico e cognitivo, cursam com uma alta prevalência de depressão e isolamento social. A terapia com horticultura, apesar de variações de sua definição na literatura, consiste em atividades relacionadas a plantas que propiciam uma melhoria no bem-estar do participante através do seu envolvimento ativo ou passivo. Independentemente da terminologia utilizada, estudos têm demonstrado que o contato direto com a natureza confere benefícios à saúde e ao bem-estar dos idosos (MOREIRA, 2021).

Projetos de horta terapia são capazes de proporcionar melhora do humor negativo e de seus sintomas associados, como tensão, depressão, fadiga e raiva, além de proporcionar um aumento na dimensão positiva de vigor e energia. Outra vantagem da horta terapêutica será o resgate da cidadania, pois a atividade aborda questões de valores sociais como o respeito (por meio da divisão dos materiais), a solidariedade (ao ajudar aqueles que apresentam maiores dificuldades de entendimento e coordenação motora), além da motivação para o trabalho em grupo (MOREIRA, 2021).

O presente estudo se **justifica** pela alta prevalência de idosos na área de abrangência, uma população que, além de sua maior suscetibilidade ao declínio físico e cognitivo, cursam com uma alta prevalência de depressão e isolamento social. Nesse sentido, com o intuito de acolher essa população idosa da área de abrangência, fortalecer o vínculo dos usuários com os profissionais da UBS e promover a saúde física e mental dos mesmos foi desenvolvido um projeto conjunto na criação de um espaço dentro da unidade para o cultivo de plantas medicinais e hortaliças. O mesmo tem como **objetivo principal** propiciar um ambiente de socialização para idosos, promover a troca de experiências e fomentar o vínculo com a unidade de saúde em uma Unidade Básica de Saúde em Barão de Cocais, Minas Gerais.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi realizado na equipe de saúde da família: Linneu de Oliveira Lara, do município Barão de Cocais. A estratégia usada para a coleta de dados foi técnica da estimativa rápida participativa (ERP); descritos no módulo Planejamento e Avaliação, disponíveis na Plataforma - UFOP Moodle do Mestrado Profissional em Saúde da Família.

Foi realizada uma busca sistematizada na literatura, utilizando sites de busca, como: ScientificElectronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Banco de Dados de Enfermagem (BDENF), edições do Ministério da Saúde e outros. A busca foi guiada utilizando-se os seguintes descritores: fitoterapia, educação em saúde, saúde mental, idosos, planejamento em saúde e as palavras chave saúde mental e idosos. O período de busca foi de publicações entre 2013 e 2023, exceto legislações e outras publicações básicas anteriores, nos idiomas português, espanhol e inglês. As informações contidas nos artigos e os dados do diagnóstico situacional serviram de base para o desenvolvimento do plano de ação.

As fontes de informação utilizadas foram: Agentes Comunitárias de Saúde, pacientes chave, Sistemas de Informação em Saúde: e-SUS, e-gestor, páginas oficiais da Prefeitura Municipal, IBGE, jornais, Plano Municipal de Saúde, Diagnóstico de Saúde do Município e Relatórios Operacionais municipais e estaduais.

O público alvo desta intervenção é a população idosa da UBS Linneu de Oliveira Lara, principalmente aqueles que moram só, estão em isolamento social ou que apresentam sinais e depressão. As atividades foram desenvolvidas por profissionais da UBS e pelos estagiários de medicina do Internato Rural.

Para a elaboração do projeto foram utilizados os passos para elaboração de um plano de ação descritos no Módulo de Planejamento e Avaliação das Ações de Saúde do Mestrado Profissionalizante em Saúde da Família descritos a seguir:

- Descrever uma situação problema identificada no Diagnóstico Situacional e priorizada pela ESF.
- Definir objetivos e metas
- Definir estratégias para alcançar os objetivos/met
- Listar ações/atividades e recursos necessários
- Identificar resultados esperados
- Definir responsáveis pelas ações/atividades
- Estabelecer prazos para execução das ações/atividades
- Identificar indicadores para avaliar resultados

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Depois de ter avaliado o diagnóstico de saúde da ESF: Linneu de Oliveira Lara- Centro e ter discutido com a equipe de saúde sobre os problemas identificados mediante estimativa rápida: observação direta, pesquisa ativa e entrevista com informantes chaves, na população e tendo feito o processo de priorização dos problemas identificados pelos diferentes métodos incluindo tormenta de ideias, matriz DAFO, ranqueio, arvore de problemas, etc. Identificou-se como um problema prioritário a prevalência de idosos em situação de isolamento social na área de abrangência do posto de saúde.

Adicionalmente, os dados coletados pelos Agentes Comunitários de Saúde mostraram que cerca de 159 (24,27%) idosos vivem sozinhos ou passam a maior parte do dia em solidão. Da população idosa 46,71% têm mais de 70 anos (309 pacientes) e deles 79,4% moram só. Do total de idosos que moram só, esta faixa etária representa 88%. É importante ressaltar que essa faixa etária, além da alta prevalência de isolamento social, está propensa a transtornos mentais, especialmente a depressão.

O questionário aplicado a 22 idosos (cinco homens e 17 mulheres), revelou que todos apresentavam pelo menos uma comorbidade, predominando a hipertensão arterial em 77,27% dos casos, 63,63% deles apresentavam duas ou mais condições de saúde e 45,45 % fazem uso de cinco ou mais medicações de uso contínuo. Dos entrevistados 72,72 % moram só e 18,18% relatam possuir transtorno mental (depressão ou ansiedade). Ainda a metade dos entrevistados declara se automedicar, principalmente para alívio da dor e 45,45% fazem uso de medicina natura, geralmente chás de ervas. A aplicação da escala de depressão geriátrica indicou sintomas de depressão em 31,81 % dos idosos, sendo que apenas dois deles tinha diagnóstico prévio de depressão e estavam em tratamento.

A literatura aponta inúmeros benefícios da participação social na velhice. Esses incluem aspectos psicológicos, suporte social e saúde física. O isolamento social pode estar associado a diversos problemas de saúde, como mortalidade, morbididades, incapacidade, declínio cognitivo e demência. Por outro lado, a participação social está relacionada a um bom estado de saúde, auto avaliação positiva da saúde, bem-estar e melhor qualidade de vida. Embora os mecanismos

exatos dessas relações não tenham sido completamente compreendidos, algumas hipóteses têm sido úteis para explicá-las, dividindo-se em intrínsecas e extrínsecas. Intrinsecamente o isolamento social e a falta de suporte podem levar a um aumento na produção do hormônio cortisol, que tem efeitos físicos e mentais prejudiciais, enquanto a participação social traz benefícios extrínsecos para a saúde, como maior acesso a informações e serviços de saúde. Isso pode levar a hábitos saudáveis, como atividade física, alimentação saudável e adesão a medidas preventivas. (FREITAS, 2016)

Como parte do processo de trabalho a equipe destacou como nós críticos o isolamento social e a alta prevalência de transtornos de saúde mental, ausência de ambientes de interação social entre os idosos no município e automedicação para queixas somáticas. Desta forma foi criado um plano de ação com o objetivo de criar um espaço de interação e lazer entre idosos da área de abrangência e profissionais de saúde da UBS.

Primeiramente, com o objetivo de criar um espaço de interação social entre idosos, foi implementado o projeto **Horta Terapêutica**, cujo resultado esperado era a inserção, à priori, de pelo menos 50% dos idosos que moram sozinhos residentes na área de abrangência da unidade no projeto. Para tal, valeu-se da construção de uma horta em ambiente externo da UBS onde foram construídos canteiros para plantação de verduras e hortaliças para o consumo da população e os profissionais da unidade. Em segundo lugar, objetivando-se a desestimular a automedicação para queixas somáticas além de incentivar o consumo de fitoterápicos, foi implementado o projeto **Horta vertical** de plantas medicinais, cujo resultado esperado é a diminuição das taxas de automedicação por analgésicos, além de explorar o conhecimento popular sobre o uso de plantas medicinais. Para tal valeu-se da criação de uma horta vertical para o cultivo dessas plantas e do uso de panfletos educativos sobre as propriedades das plantas medicinais, contendo receitas para o consumo a partir das experiências individuais dos participantes e o auxílio da literatura. Em terceiro lugar, objetivando-se melhorar o bem-estar dos participantes a partir do envolvimento ativo ou passivo com o cuidado das plantas, foi implementado o projeto **Mãos na terra**, cujo resultado esperado era diminuir em 30% os níveis de depressão – estratificado a partir da aplicação da escala GDS, além de aumentar a interação e vínculo da população idosa com a equipe de saúde da família. Para tal, valeu-se da elaboração de Atividade de educação em saúde, sobre controle de transtornos mentais através de terapia ocupacional em conjunto com o cultivo de plantas e jardinagem no espaço de convivência. Embora fragmentado em três operações, a Hortaterapia foi executada de maneira integrativa, de modo a promover não somente a construção de um espaço físico para a promoção de saúde, mas também, educação em saúde. Fundamentado pela metodologia de roda de conversas (RC), comumente, esta prática de educação em roda vem sendo nomeada enquanto Pedagogia das Rodas. Campos (2000), fala no “método da roda” como espaço democrático, um modo para operacionalizar a cogestão. Ainda de acordo com o mesmo autor:

...o Método da Roda aposta na possibilidade de se instituir sistemas de co-gestão que produzam tanto compromisso e solidariedade com o interesse público, quanto capacidade reflexiva e autonomia dos agentes da produção. A construção é de funcionamento dos Espaços Coletivos considerados questões metodológicas. A produção e funcionamento de espaços coletivos: a roda (CAMPOS, 2000, p. 18).

Cada reunião do grupo é iniciada com a aferição de pressão arterial e glicemia capilar pela equipe de técnicos de enfermagem e prossegue com uma discussão à cerca de temas que tangem aspectos do cultivo herbáceo que podem ser utilizados congruentemente à promoção de saúde. Alguns dos temas já discutidos foram: o uso de fitoterápicos, alimentação saudável, atividade física, saúde mental do idoso. Em cada um deles, foi convidado um profissional ou membro da comunidade com proficiência na área para deliberar sobre o assunto e conduzir a discussão do grupo. Durante a RC é oferecido aos participantes e palestrantes um lanche com produtos cultivados na horta.

Durante a execução das atividades do projeto foram inseridos estudantes do curso de Graduação em Medicina que realizam o estágio em Saúde Coletiva na Unidade de Saúde, como atores das ações de Educação em Saúde e planejamento. Desta forma os estudandos podem, por meio dela, se tornar construtores ativos da história e intervir na sociedade, levando em consideração os conhecimentos que os alunos já possuem com a educação formal contribuindo para formar sujeitos capazes de construir sua própria trajetória, seja ela profissional ou pessoal.

Para a concretização do projeto foram necessários recursos humanos, materiais e cognitivos. Respectivamente, são eles: participação dos profissionais atuantes na rede de atenção básica do município; panfletos e materiais para jardinagem; informações sobre principais características das plantas e sua utilização com fins medicinais. Devido à importância de garantir a disponibilidade dos recursos materiais necessários para o sucesso do projeto, foram adotadas algumas estratégias. Tomam precedência o apoio da Secretaria de Saúde, da empresa local GSM (de mineração), da rede de lojas de materiais de construção SJ (cuja sede está localizada na área da abrangência do posto) e da própria população local. Tal apoio foi demonstrado através de subsídios monetários e doações de materiais tanto para fins informativos, quanto para fins da prática da jardinagem.

4. CONCLUSÃO

Seja através do sentimento de pertencimento ou pelo aumento da produtividade, esse grupo é chamado a compartilhar o seu saber popular, ganhando em contrapartida a visão científica da relação entre adoecimento e saúde. Além disso, existem as atividades práticas, visando a vinculação do trabalho físico com a educação em saúde, a fim de fortalecer a autonomia e a cidadania dos idosos e de seu vínculo com o sistema de saúde.

O projeto teve uma avaliação positiva por usuários e profissionais da equipe, além de trazer resultados positivos quanto à saúde mental e fragilização da população idosa. Foi possível levantar dados sobre características e fragilidades do grupo como má adesão a tratamentos estipulados, automedicação, sentimentos de solidão e depressão e à imagem pessoal que cada um tem sobre sua comunidade assim como quais são as expectativas quanto à relação com o sistema de saúde. Chegamos a resultados expressivos, especialmente no campo da saúde mental e da manutenção da funcionalidade desse grupo, além de melhorar a imagem e, consequentemente, a relação do entorno e pertencimento com a unidade de saúde.

Ao mesmo tempo acreditamos no potencial do uso das Rodas de Conversa e a Educação Popular como ferramentas úteis na Educação em Saúde no grupo em questão. Da mesma forma a participação de estudantes de medicina no planejamento das ações de saúde contribui na formação de habilidades de comunicação e educação durante o estágio em Saúde Coletiva ao promover no estudante a competência do desenvolvimento intelectual e profissional autônomo e permanente. Da mesma forma que incentivam a formação integral do profissional, pautado em princípios éticos, com ênfase na responsabilidade individual e coletiva no processo saúde-doença.

REFERÊNCIAS

BARÃO DE COCAIS. Prefeitura Municipal de Barão de Cocais. Disponível em: <https://www.baraodecocalis.mg.gov.br/>. Acesso em 20 de agosto de 2022.

CAMPOS, F. C. C.; FARIA, H. P.; SANTOS, M. A. Planejamento e avaliação das ações em saúde. 2. ed. Belo Horizonte: UFMG/Nescon/UnA-SUS, 2010. Disponível em: <<https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/100>>. Acesso em: 05 de outubro de 2022.

CAMPOS, Gastão Wagner de Souza. Um método para análise e cogestão de coletivos: a constituição do sujeito, a produção de valor de uso e a democracia em Instituições: o método da roda. São Paulo: Hucitec, 2000. CECCIM, Ricardo Burg; FEUERWERKER, Laura Camargo Macruz. O quadrilátero da formação para a área da saúde: ensino, gestão, atenção e controle social. *PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 41- 65, 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312004000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 08 fev. 2023.

BRASIL. Ministério da saúde. [saude.gov.br] Linhas de cuidado: escala de depressão geriátrica. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/tabagismo/escala-depressao-geriatrica/>. Acesso em: 20 de fevereiro de 2023.

CARDOSO, António José Costa; PEREIRA, Márcio Florentino; SHIMIZU, Helena Eri. Planejamento participativo em saúde: teoria e prática. In: SHIMIZU, Helena Eri; PEREIRA, Márcio Florentino; CARDOSO, António José Costa (Org.). Política, planejamento e gestão participativa em saúde. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2018. p. 55-125. DOI: <http://dx.doi.org/10.26512/9788523011345>. Disponível em: <http://livros.unb.br/index.php/portal/catalog/book/14>. Acesso em: 12 de outubro de 2022.

CHAN, Hui Yu et al. "Effects of horticultural therapy on elderly' health: protocol of a randomized controlled trial. " *BMC geriatrics* vol. 17,1 192. 29 Aug. 2017, doi:10.1186/s12877-017-0588-z

FREITAS, Elizabete Viana et al. Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Estados; Minas Gerais. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Bar%C3%A3o_de_Cocais. Acesso em: 20 de agosto de 2022.

SANTOS, AQ. O planejamento estratégico em organizações governamentais: procedimentos metodológicos para a elaboração de um plano estratégico. Brasília: [s.n], 1997.

MOREIRA DE LUCA, Márcia Emília. Horta terapêutica: a hortoterapia como atividade promotora de saúde em UBS. *REVISTA DA JOPIC*, Internet, ano 2021, v. 6, n. 10, p. 168-180, 1 out. 2021. DOI ISSN 2525-7293. Disponível em: <https://revista.unifeso.edu.br/index.php/jopic/article/viewFile/2852/1107>. Acesso em: 18 abr. 2023.

NICHOLAS, Sean O et al. "The Effectiveness of Horticultural Therapy on Older Adults: A Systematic Review." *Journal of the American Medical Directors Association* vol. 20,10 (2019): 1351.e1-1351.e11. doi: 10.1016/j.jamda.2019.06.021