



## **HORTAS DOMÉSTICAS URBANAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL EM UM CENTRO COMUNITÁRIO PARA IDOSOS**

MARCUS VINÍCIUS MALUF DE ALMEIDA; SANDRA DE FÁTIMA BARBOZA FERREIRA; GREGÓRIO BATISTA DOS SANTOS NETO; SIMONE GONÇALVES SALES ASSUNÇÃO; HELOINA TERESINHA FALEIRO

### **RESUMO**

O Projeto de Extensão em Educação Ambiental (PEED Ambiental), da Universidade Federal de Goiás (UFG), busca realizar planos, programas e projetos em educação ambiental, de forma a atender a comunidade em geral. As Instituições interessadas realizam uma carta-convite direcionada ao PEED Ambiental e, de acordo com as especificidades do público-alvo é elaborado o planejamento das atividades. Em uma das oficinas executadas pelo PEED Ambiental no Centro de Convivências dos Idosos Assunção (CCI Assunção), Horta e Compostagem, aplicou-se esta pesquisa. O objetivo deste trabalho é investigar acerca do envolvimento dos idosos com hortas domiciliares, com base na implantação de uma horta realizada no CCI Assunção, e identificar os tipos de plantas de suas preferências, tempo de dedicação, hábitos, sensações e motivações relacionadas com esta atividade. Trata-se de uma pesquisa exploratória, qualitativa, descritiva e transversal. Inicialmente investigou-se um total de 44 idosos através de um questionário pictórico/nominal sobre o envolvimento destes com hortas. Na primeira etapa, investigou-se por meio de um questionário pictórico/nominal sobre o envolvimento dos idosos com hortas e quais tipos de plantas eles cultivavam. Os questionários foram entregues ao grupo e eles assinalaram dentre três alternativas. Na segunda etapa, responderam a quatro perguntas: tinham algum tipo de horta em casa; quanto tempo por dia envolviam-se na atividade de cuidado e cultivo da horta; qual tipo de plantas eles cultivavam e qual era a percepção (sensação e sentimentos) implicados na atividade. Os resultados indicaram que os idosos se envolvem diariamente, por mais de um período do dia nesta atividade, cultivam predominantemente folhas, frutas e plantas ornamentais e indicaram que a atividade proporciona alegria e bem-estar, se tornando uma aliada contra a depressão.

**Palavras-chave:** Bem-estar; Cultivo de hortas; Depressão; Saúde Mental; Sensações e sentimentos.

### **ABSTRACT**

The Project of Extension in Environmental Education, PEED Ambiental, from the Federal University of Goiás, UFG, seeks to carry out plans, programs and projects in environmental education, in order to serve the community in general. The interested institutions send a letter of invitation to the PEED Environmental and, according to the specificities of the target audience, the planning of activities is done. This research was applied in one of the workshops executed by PEED Ambiental at CCI Assunção, Horta e Compostagem (Vegetable Gardening and Composting). The aim of this work is to investigate the involvement of the elderly with home gardens, based on the implementation of a vegetable garden at the Assunção Elderly Community Centre (CCI Assunção), and to identify the

types of plants they prefer, the time they dedicate to them, their habits, feelings, and motivations related to this activity. This is an exploratory, qualitative, descriptive and transversal research. Initially, a total of 44 elderly people were investigated through a pictorial/nominal questionnaire about their involvement with vegetable gardens. In the first stage, a pictorial/nominal questionnaire was used to investigate the involvement of the elderly with vegetable gardens and what types of plants they cultivated. The questionnaires were given to the group and they chose among three alternatives. In the second stage, they answered four questions: did they have any kind of vegetable garden at home; how much time per day did they engage in the activity of caring for and cultivating the garden; what kind of plants did they cultivate, and what was the perception (sensation and feelings) implied in the activity. The results indicated that the elderly are involved daily, for more than a period of the day in this activity, predominantly cultivate leaves, fruits, and ornamental plants, and indicated that the activity provides joy and well-being, becoming an ally against depression.

**Key Words:** Well-being; Vegetable gardening; Depression; Mental Health; Sensations and feelings.

## INTRODUÇÃO

O Projeto de Extensão em Educação Ambiental (PEED Ambiental) da Universidade Federal de Goiás (UFG) busca realizar planos, programas e projetos em educação ambiental, de forma a atender a comunidade em geral. Adota como metodologia de busca do público-alvo as demandas das instituições interessadas. O Projeto propõe ações de extensão, de acordo com o perfil e características do seu público participante, por meio da elaboração, organização e realização de dinâmicas e métodos educativos com o intuito de transmitir conhecimento sobre o assunto, explicando e sugerindo práticas ambientais adequadas, de maneira interdisciplinar e transversal. Com estas ações, o Projeto tem buscado promover qualidade de vida à população em geral nos diversos ambientes, obter dados sobre o comportamento humano e suas relações com o meio físico, tal como promover a sustentabilidade ambiental (FALEIRO; ASSUNÇÃO, 2020<sup>1</sup>; ALMEIDA, FERREIRA, FALEIRO e ASSUNÇÃO, 2021)

Para este trabalho, a parceria se firmou entre o PEED Ambiental e o Centro de Convivência dos Idosos Assunção - CCI Assunção, localizado no Residencial Morada do Bosque em Goiânia, Goiás, com a realização de oficinas de Educação Ambiental, em sua maioria, atividades práticas, buscando maior adesão e interação dos idosos participantes. Dentre as atividades produzidas destaca-se o desenvolvimento de uma horta comunitária. O desenvolvimento de hortas urbanas nas modalidades domésticas e comunitárias têm sido amplamente estudado (GARCIA, RIBEIRO, COELHO e BÓGUS, 2016). Os benefícios do envolvimento de mulheres idosas nesta atividade de plantio e cuidado tem sido reportado com repercussões na saúde física pois envolvem a adoção de melhores hábitos alimentares (GARCIA *et al.* 2016; FIDELIS, 2020; MEDEIROS, 2022), além de outros benefícios, no campo da saúde mental também vem sendo evidenciados (SILVEIRA *et al.*, 2012; TEIXEIRA, 2019; HOWARTH *et al.*, 2020).

O objetivo deste trabalho é investigar acerca do envolvimento dos idosos com hortas domiciliares, com base na implantação de uma horta realizada no CCI Assunção, e identificar as preferências de tipo de plantas que prevaleciam no plantio, tempo de dedicação, hábitos, sensações e motivações relacionadas com esta atividades, hábitos e motivações relacionadas com esta atividade.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Num segundo momento foram entrevistadas três (03) idosas que se dispuseram a

conversar com os pesquisadores após o período das oficinas de educação ambiental. Participaram três idosas com idade entre 66 e 74 anos, todas pertencentes à comunidade do setor Morada do Bosque atendidas pelo CCI Assunção. Elas responderam basicamente à quatro perguntas:

1. Se tinham algum tipo de horta em casa;
2. Quanto tempo por dia envolviam-se na atividade de cuidado e cultivo da horta;
3. Qual tipo de plantas elas cultivavam e;
4. Qual era a percepção (sensação e sentimentos) implicados na atividade.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação ao levantamento de dados obtidos com o questionário pictórico, foi aferido que 44 idosos integrantes do CCI Assunção responderam ao questionário sendo possível a indicação de mais de uma alternativa. Não houve abstenção e nem faltantes. 37 respostas (representativas de 84%) reportaram cultivar plantas categorizadas como ornamentais, 39 respostas (representativas de 88% dos idosos) indicaram a opção plantas medicinais (chás) e 32 respostas (representativas de 73%) indicaram a opção hortaliças, e nesta categoria encontram-se temperos, folhas e frutos. A seguir serão apresentados os dados relativos ao tipo de plantas cultivadas e transcritos trechos das entrevistas realizadas relativos às respostas apresentadas pelas idosas em relação a três temas abordados: tempo habitual envolvido na atividade, tipo de plantas e sentimentos em relação à atividade de plantio e cuidado.

1. Respostas obtidas em relação ao hábito de cultivar plantas (Tempo diário destinado a esta tarefa e há quanto tempo (em anos) que realiza este tipo de atividade.

*P1 - Porque tem que saber né, é... assim. É porque eu gosto muito de mexer, mas, é, é, lá em casa, assim, é só eu pra mexer, então eu não sei muito, sabe? Que aí eu fico só assim mesmo...de manhã, à tarde eu jogo um pouquinho de água...*

*P2 - Uai. De manhã e nessa hora, quando o sol acaba. Cultivo, minha casa é quase um pomar, pomar não, uma selva (risos)*

Das afirmações proferidas pelas idosas é possível destacar que as respostas são marcadas por muitas confabulações, um comportamento bastante típico desta fase do desenvolvimento caracterizado por respostas amplas, com pouca objetividade e marcada pela intrusão de outros assuntos e comentários, porém em relação ao envolvimento com a atividade de cuidar e cultivar plantas depreende-se que trata-se de um hábito diário. Estes dados corroboram dados da literatura que indicam que pessoas idosas apresentam boa adesão à atividade de cultivo.

2. No que se refere ao tipo de planta cultivada as respostas foram elencadas por participante:

*P1 - Sim, eu tenho lá cebolinha. Aí eu, eu, planto assim rosinhas nas pets, nos copinhos, fazendo mudinha, sabe? Eu gosto muito de arvorezinhas, lá em casa tinha. Nossa... tava parecendo um mato de tanto pé de mamona que deu lá, sabe? E eu não deixava cortar nenhuma nasce os pezinhos de mamão, eu tenho pezinho de cajá-manga lá sabe?*

P2 - *Ah, eu tenho cebolinha, hortelã, erva-cidreira, cajá manga, pé de manga e outras plantas lá que dá flor...*

P3 - *Plantava alface, couve, quiabo, batatinha, plantava cenoura, beterraba...*

Em relação ao tipo de planta pode se destacar que elas cultivam folhas variadas que enquadram-se nas categorias plantas medicinais, temperos, hortaliças, frutas e plantas ornamentais. Este cultivo é variado e proporciona complemento na alimentação e evidencia alterações como destacam nos hábitos alimentares

3. Em relação às sensações/sentimentos experimentados ao envolver-se com as atividades de cultivo foram obtidas as seguintes respostas:

P1 - *Ah, eu...assim eu, parece que eu me sinto mais assim... sinto mais bem né. Mas assim também oh, é, é, quando eu... que eu tenho problema de depressão, então a depressão ela não fala quando é que ela vem...Então aí, aquilo ali pra mim, porque eu tenho cachorros. Eu tenho 5 cachorros lá em casa, três pequeninhos, sabe? Aí então, eu fico interagindo... então é assim, com as plantinhas, com os cachorros...Então eu não saio, eu não gosto de sair. Eu não, assim... não é que eu não gosto, eu não tenho ânimo pra sair...Geralmente sobre o problema da... dos problemas que eu tive de, de... doença, né...Então eu... eu acho que eu vivo assim... mais... mais pro lado de depressiva, sem ânimo...né e quando tá mexendo com as plantas eu me sinto bem...Mas eu gosto muito, eu queria ter alguma hortinha bonitinha e tal...Uai, é... eu sei que assim, que, é... é, lidando com elas eu aprendo assim, que as plantas faz muito bem pra gente.*

P2 - *Uai, eu me sinto feliz. Eu acordo de manhã e falo: Bom dia, plantinha..*

P3 - *Um sentimento de alegria. Você poder pegar um tomatinho e comer, né?! Começava a madurar os primeiros cê ia lá, pegava, passava sal e ó: comia! Então era uma sensação boa, de ter aquilo em casa para comer. Bom a gente sente falta, principalmente dos temperos né: cebolinha, salsinha. Que não tem mais para você pegar e usar fresquinho na hora da comida.*

Conforme se depreende das respostas obtidas, as afirmativas indicam que o contato com a natureza, seja com plantas e animais compõem uma dimensão da vida dos idosos com impacto em atividades diária, demonstrando uma relação de amizade e convivência e impacto nos hábitos nutricionais confirmando dados da literatura (FARIAS e SANTOS, 2012;GARCIA *et al.* 2016; FIDELIS, 2020; MEDEIROS, 2022); reforçam outros estudos que identificam impacto na saúde mental, trazendo um sentimento de alegria, felicidade e bem estar (TEIXEIRA, 2019, ALMEIDA, *et al.* 2021; HOWARTH *et al.*, 2020). O desenvolvimento destas atividades tem sido visto como um fator de proteção à saúde da população idosa (VILELA *et al.*, 2021).

## CONCLUSÃO

Este estudo corroborou dados da literatura que indicam forte adesão de pessoas idosas a atividades de cuidado e plantio de hortas domésticas. Reforça o conhecimento de que este cultivo complementa a alimentação e promove alterações de hábitos alimentares saudáveis. Aumenta a evidência de que esta atividade promove saúde mental e endossa os estudos que encontraram correlação positiva entre saúde física e mental e envolvimento com hortas e adesão a atividades em Centros de Saúde, sendo possível afirmar que estas atividades são um fator de proteção e promoção à saúde

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. V. M. de, FERREIRA, S. B. FALEIRO, H. T., e ASSUNÇÃO, S. G. S. (2021). Construção do conhecimento em Educação Ambiental a partir de oficinas de hortas escolares: evidências da aprendizagem significativa através do desenho. **Revista Brasileira De Educação Ambiental (RevBEA)**, 16(4), 419–433. 2021. <https://doi.org/10.34024/revbea.2021.v16.11202>
- FAURO, M. U. .; LISBOA , D. D. J.; ALVES , A. L. S. A.; MARCHI , A. C. B. de . Strategies to improve the nutritional status of adults and the elderly in Primary Health Care: Systematic review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 8, p. e1911830613, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i8.30613. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30613>. Acesso em: 11 sep. 2022.
- FARIAS, Rosimeri Geremias e SANTOS, Sílvia Maria Azevedo dos Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. **Texto & Contexto - Enfermagem [online]**. 2012, v. 21, n. 1 [Acessado 11 Setembro 2022] , pp. 167-176. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-07072012000100019>>. Epub 26 Mar 2012. ISSN 1980-265X. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072012000100019>.
- FIDELIS, Maria Laura Marcelino. Percepções sobre alimentação e nutrição entre idosos participantes de um grupo de saúde do município de Gravatal, Santa Catarina. **Nutrição-Tubarão**, 2020.
- GARCIA, M., RIBEIRO, S., COELHO, D. e BÓGUS C. Revisão sistemática de estudos qualitativos sobre a influência da participação de adultos e idosos em hortas urbanas para a alimentação adequada e saudável. **CIAIQ2016**, 2. 2016
- HOWART M, BRETTLA A, HARDMAN M, MADER M. What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: a scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription. **BMJ Open**. 2020 Jul 19;10(7):e036923. doi: 10.1136/bmjopen-2020-036923. PMID: 32690529; PMCID: PMC7371129.
- MEDEIROS, L. G. C. Educação alimentar nos ciclos da vida. [**Produção didática**]. Gama, DF: UNICEPLAC, 2021. Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/1191>.
- SILVEIRA, Thaizy Valânia Lopes et al. Oficinas terapêuticas como instrumento de reabilitação psicossocial de idosos institucionalizados. In: **10º Congresso Internacional da Rede Unida**. 2012.
- TEIXEIRA, Patrícia Santiago.. Hortoterapia: Saúde Mental e Física, Universidade Federal de São Paulo/ **Universidade Aberta do SUS**. 2019. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/25997>
- VILELA, L. B. F., LEÃO, D. V., LOURENÇO, R. F. B., MERIDA, C., DE PAULA, V. R. M., MARASCA, I., & PEREIRA, G. P. (2021). Promoção e educação em saúde de idosos / Health promotion and education for the elderly. **Brazilian Journal of Development**, 7(4), 41438–41446. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n4-553>