



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

PATRÍCIA SANTIAGO TEIXEIRA

HORTOTERAPIA: SAÚDE MENTAL E FÍSICA

SÃO PAULO  
2019

PATRÍCIA SANTIAGO TEIXEIRA

HORTOTERAPIA: SAÚDE MENTAL E FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: KARINA MARTNS MOLINARI MORANDIN

SÃO PAULO  
2019

## **Resumo**

O desenvolvimento de atividades manuais relacionadas ao manejo de plantas medicinais e hortaliças, tem se mostrado muito benéfico na ação complementar ao tratamento medicamentoso, promovendo melhorias através dos sentidos e da mente, trabalhando questões sociais, cognitivas, físicas, psicológicas, auxiliando no alívio do estresse e agregando saberes. Atividades de oficinas terapêuticas são adotadas por diversas instituições e órgãos que tratam de pacientes portadores de sofrimento mental grave no auxílio a este tratamento. O desenvolvimento de atividades manuais relacionadas ao cultivo de hortaliças e plantas medicinais tem sido utilizado como ação complementar no tratamento e melhoria de qualidade de vida de idosos e pacientes portadores de sofrimento mental. Neste sentido, este trabalho teve como objetivo avaliar o efeito do uso de atividades de produção de hortaliças com técnica auxiliar no tratamento de pacientes com sofrimento mental. A implantação da horta terapêutica, vem oferecendo oportunidade de se ter um espaço para criação, produção, transformação, humanização, experimentação, socialização e convivência. O Projeto Horta Terapêutica é uma oficina terapêutica, idealizado em parceria entre o Centro de Saúde Brigadeiro Tobias - Sorocaba/SP e NASF da Zona Leste de Sorocaba/SP. O mesmo visa propiciar aos pacientes daquela unidade de saúde uma atividade auxiliar em seu tratamento, as atividades que estão sendo desenvolvidas na horta terapêutica tem sido efetivas na complementação do tratamento dos pacientes, observando-se mudanças subjetivas na representação social do indivíduo, redução do índice de uso de medicamentos, principalmente dos medicamentos usados sem prescrição médica, melhorando assim a qualidade de vida dos participantes. Com a relativa possibilidade da autonomia nos cuidados com a própria saúde, vê-se um aumento significativo na auto-estima de alguns dos participantes do grupo.

## **Palavra-chave**

Horta terapêutica. Sofrimento mental. Saúde mental

## Introdução

As ações de saúde mental desenvolvidas na atenção básica não apresentam uniformidade em sua execução e ficam na dependência do profissional ou da decisão política do gestor (CORREIA et al., 2011). Desta forma é primordial que os profissionais apropriem-se de novas práticas para desenvolverem uma assistência integral.

De acordo com LOPES (2015), a exclusão e a segregação foram por séculos o modo de vida de quem era acometido de transtorno mental. Submetidos a tratamentos de cunho asilar, essas pessoas ficaram com marcas irreversíveis para as suas vidas. Na atualidade, as antigas formas de tratamento começaram a ser rebatidas pelo movimento de Reforma Psiquiátrica, que critica os antigos moldes do tratamento e apresenta novas propostas, calcadas na reabilitação psicossocial das pessoas com transtorno mental, e reinserção dos mesmos na sociedade como cidadãos dotados de direitos, e merecedores de reconhecimento por parte da sociedade. Uma das formas de reabilitação e reinserção social é o trabalho considerado como uma das mais eficientes formas de sociabilidade do ser humano.

Segundo Maciel e Almeida (2013), a hortoretapia é a técnica que combina cultura de plantas e jardinagem ativa e passiva (contemplação ou “jardim-reflexo”), e é considerada eficaz como coadjuvante das terapias convencionais. A terapia nasceu antes que a psiquiatria se tornasse uma ciência. Entre os séculos XVIII e XIX, observou-se que pacientes psiquiátricos melhoravam quando se envolviam em atividades de jardinagem em sentido amplo (cortar lenha, preparar o fogo, carpir ou realizar atividades domésticas). O contrário, ou seja, se manter inativo, piorava a saúde física e mental dos doentes.

A jardinagem é uma ocupação que proporciona uma experiência serena, uma atividade física suave que, em combinação com ar fresco, ajuda a oxigenar o sangue, energizar o corpo, liberando endorfinas que ajudam a aliviar o estresse e estudos já comprovaram que esta atividade ajuda na redução da pressão arterial. Além disso a atividade oferece também a oportunidade de queimar calorias, melhorar a força e flexibilidade nas pernas, braços e mãos, estimula o apetite e propicia melhores noites de sono. (BUDDHA SPA, 2015).

A hortoterapia vai muito além de cuidar de plantas e mexer na terra. Estudos já comprovaram que o simples contato com a Natureza por si só já é capaz de trazer benefícios. Com esta comprovação, os jardins terapêuticos vem sendo implantados em hospitais, por exemplo, transformando os passeios e caminhadas de seus pacientes em uma terapia eficaz que promove e auxilia na recuperação mais rápida. (BUDDHA SPA, 2015).

Maciel e Almeida (2013), também afirmam que a prática do trabalho com as plantas passou ser uma alternativa útil para o paciente, colocando-o o centro do seu proprio reestabelecimento, atuando como mecanismo de ação e reação, estimulando a concentração e diminuindo fatores de estresse.

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 de seu convívio. Além disso, o homem necessita de uma variedade de alimentos que contenham substâncias capazes de promover o crescimento, fornecer energia para o trabalho, regular e mantem o bom funcionamento dos órgãos e aumentar a

resistência contra as doenças (MARUYAMA, 2005).

Ao produzir uma oficina, deve-se ter em mente que o mesmo se torne um espaço de criação, expressão, produção, transformação, humanização, experimentação, socialização e convivência, operando-se mudanças subjetivas na representação social da pessoa, na diminuição do índice de uso de medicamentos, na ordenação do dia-a-dia do indivíduo e na adesão ao tratamento. De suma importância também é, respeitar e entender o sujeito/indivíduo como um todo, que possui uma história de vida, dentro de um contexto social dinâmico e complexo. Sendo assim, objetivou-se avaliar o emprego de oficina terapêutica, caracterizada pelo cultivo de hortaliças por portadores de sofrimento mental com acompanhamento técnico e psicológico, na melhoria da qualidade de vida destes pacientes. (ENCICLOPÉDIA BIOSFERA, 2015).

## **Objetivos (Geral e Específicos)**

Geral:

Mostrar a eficácia da inserção de hortas nos centros de saúde como terapia na Saúde Mental.

Específicos:

- ♦ 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;
- ♦ Observar a natureza, aprendendo a conhecer e a enfrentar a vida. Adquirindo uma nova consciência indispensável para superar os desafios do cotidiano.

## **Método**

As atividades do projeto de Hortoterapia estão se desenvolvendo por meio da integração entre membros da equipe NASF e Centro de Saúde Brigadeiro Tobias.

O projeto está sendo realizado por meio de acompanhamento semanal, em período ainda a ser definido com atividades realizadas por portadores de sofrimento mental, em horta mantida por grupo de funcionários da Unidade de Saúde, situada no bairro de Brigadeiro Tobias em Sorocaba - SP, onde funciona ESF.

A instalação é pequena, com área de aproximadamente 10 m<sup>2</sup>, tendo como projeto a longo prazo a sua extensão. São produzidas hortaliças, legumes, frutas e ervas medicinais. A área tem a colaboração de funcionários da Unidade que previamente preparam os canteiros e executam tratamentos com os vegetais.

A participação dos pacientes com sofrimento mental no cultivo da horta, visa como foco principal qualidade de vida, autonomia e ganhos significativos em seu tratamento.

O manejo dos canteiros está ocorrendo as quintas-feira, no período vespertino, com uso de equipamentos de proteção individual sob acompanhamento e orientação de equipe multidisciplinar.

A avaliação será realizada por meio dos resultados obtidos pelo projeto em 2 vertentes: análise da contribuição das atividades realizadas no projeto para com o processo de reabilitação ou melhoria do quadro psíquico visando qualidade de vida dos pacientes.

As avaliações serão realizadas por equipe Nasf e Clínica da Unidade de Saúde, em análise do desempenho individual, levando em conta o histórico de cada indivíduo.

## **Resultados Esperados**

A Horta Terapêutica é um processo de terapia que usa as plantas tendo como instrumento atividades hortícolas e o mundo natural a fim de promover melhorias por meio dos sentidos do tato, mente e espírito. Conforme descreve RIGOTTI (2015), o contato com o mundo das plantas estimula todos os sentidos, aliviando o estresse.

Vários benefícios estão sendo adquiridos tais como, ajudar a exercitar o corpo, aguçar a imaginação e amenizar o espírito, promovendo assim uma educação das pessoas de forma a melhorar a qualidade de vida. Observamos que estes benefícios também se aplicam a pacientes com sofrimento mental, cujo desempenho ao longo do desenvolvimento das atividades pode variar muito em função do estado de saúde do paciente

O projeto é um instrumento que trabalha as fragilidades e vulnerabilidades do paciente com sofrimento psíquico, permitindo abordar as dificuldades inerentes ao usuário, fora do contexto da doença. A hortoterapia vem alcançando resultados positivos com o apoio a medicação, mantendo o paciente tranquilo, integrado, interagindo e reafirmando os laços.



## Referências

BUDDHA SPA (Org.). HORTOTERAPIA - A NATUREZA PROMOVEDO SAÚDE E BEM-ESTAR. **Blog Buddha Spa**, São Paulo, p.1-2, 23 set. 2015. Disponível em: <https://buddhaspa.com.br/blog/tratamentos-bem-estar/hortoterapia-a-natureza-promovendo-saude-e-bem-estar/>. Acesso em: 8 fev. 2019.

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.

ENCICLOPÉDIA BIOSFERA, Centro Científico Conhecer - Goiânia, v.11 n.22; p. 2015. Disponível em: <http://www.conhecer.org.br/enciclop/2015c/agrarias/horta%20terapeutica.pdf> . Acesso em: 13 fev. 2019.

LOPES, M.M.F. A inserção das pessoas com transtorno mental do Centro de Atenção Psicossocial de Rio das Ostras no mercado de trabalho. Disponível em: <http://www.puro.uff.br/tcc/2012-2/Magdalia%20Maria%20Ferreira%20Lopes.pdf>. Acesso em: 13 fev. 2019.

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. Disponível em: <<https://vivasau.de.digisa.com.br/bem-estar/hortoterapia-para-combater-doencas-e-recuperar-o-bemestar/1461>>. Acesso em: 2 nov. 2018.

MARUYAMA, W. I. Principais Produtos Hortícolas. In: Produção de Hortaliças Irrigadas: em Pequenas Propriedades Rurais. Uni-Graf – Cassilândia, MS. 2005. p 7-15.

RIGOTTI, M. 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: 8 fev. 2019.

<http://www.aguadapedra.com.br/hortoterapia-comece-2015-sem-estresse/> . Acesso em : 13 fev. 2019.

<https://sofiammcoutinho.wordpress.com/quinta-sementes-destrela/hortoterapia/o-q-e-e-hortoterapia/> . Acesso em: 8 fev. 2019.