

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO

CENTRO DE CIÊNCIAS AGRÁRIAS – CCA

CURSO DE AGRONOMIA

PATRICK GABRIEL SERPA ARAUJO

**HORTAS TERAPÊUTICAS E EDUCAÇÃO AMBIENTAL: CAMINHOS PARA O
ENVELHECIMENTO ATIVO E SUSTENTÁVEL**

SÃO LUÍS – MA

2025

PATRICK GABRIEL SERPA ARAUJO

**HORTAS TERAPÊUTICAS E EDUCAÇÃO AMBIENTAL: CAMINHOS PARA O
ENVELHECIMENTO ATIVO E SUSTENTÁVEL**

Monografia apresentada ao curso de
Agronomia do Centro de Ciências Agrárias da
Universidade Estadual do Maranhão, como
requisito para obtenção do título de
Engenheiro Agrônomo.

Orientador: Paulo Alexandre Fernandes
Rodrigues de Melo

SÃO LUÍS – MA

2025

PATRICK GABRIEL SERPA ARAUJO

**HORTAS TERAPÊUTICAS E EDUCAÇÃO AMBIENTAL: CAMINHOS PARA O
ENVELHECIMENTO ATIVO E SUSTENTÁVEL**

Monografia apresentada ao curso de
Agronomia do Centro de Ciências Agrárias da
Universidade Estadual do Maranhão, como
requisito para obtenção do título de
Engenheiro Agrônomo.

Aprovado em: 19/12/2025

Documento assinado digitalmente
 **PAULO ALEXANDRE FERNANDES RODRIGUES DI**
Data: 28/12/2025 19:35:35-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.º Dr. Paulo Alexandre Fernandes Rodrigues de Melo
Departamento de Fitotecnia e Fitossanidade – CCA/UEMA

Documento assinado digitalmente
 **MARIA CRISTINA DA SILVA MENDONÇA**
Data: 28/12/2025 10:19:17-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.ª Dr.ª. Maria Cristina da Silva Mendonça
Departamento de Fitotecnia e Fitossanidade – CCA/UEMA

Documento assinado digitalmente
 **JANAINA MARQUES MONDEGO**
Data: 28/12/2025 19:21:57-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.ª. Dr.ª. Janaina Marques Mondego
Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia (IEMA)

Araujo, Patrick Gabriel Serpa.

Hortas terapêuticas e educação ambiental: caminhos para o envelhecimento ativo e sustentável. / Patrick Gabriel Serpa Araujo. - São Luís - MA, 2025.

44f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Agronomia) - Universidade Estadual do Maranhão, São Luís, 2025.

Orientadora: Profa. Dra. Josiane Isabela da Silva Rodrigues.

1. Agroecologia. 2. Inclusão social. 3. Terapia ocupacional. I. Título.

CDU: 615.851.3:635.1/.8

Dedico a Deus e a minha família por todo
apoio e incentivo para que esse momento
fosse possível

AGRADECIMENTOS

A conclusão deste trabalho representa o fim de um ciclo acadêmico, que também é a concretização de um sonho que foi construído com muito esforço, suor e dedicação, além da colaboração de pessoas muito especiais. Primeiramente, agradeço a Deus, pois sei que sem ele, nada disso seria possível, em momentos de aflição e dúvida, minha fé conservava minha perseverança e clareava meu caminho em meio às atribulações.

Agradeço ao meu orientador Professor Paulo Alexandre por todos os ensinamentos, meu mais sincero muito obrigado pela paciência de ensinar, além de gerar um ambiente mais leve e divertido.

Agradeço imensamente a minha família: a minha mãe Leiliane Cristina, minha avó Leosimar Maria, meu avô Francisco de Assis e minha irmã, Paola Gabrielle por servirem de base para realização desse sonho, sou eternamente grato por todo suporte, conselhos, ensinamentos que me fizeram ser o ser humano que sou hoje.

Aos meus amigos e irmãos Florivaldo Penha, Jackson Ramon, Lucas Gabriell e Danilo Vidal por todos os momentos de convivência, sejam eles nos trabalhos ou nas resenhas, as memórias que criamos nunca serão esquecidas. Sem dúvida a amizade de vocês foi essencial para que eu pudesse concluir essa cansativa batalha de 05 anos. Agradeço também pela amizade de Vanderson Gomes, Lucas Emanuel, Thiago Santiago, Cayna Mendes que se fizeram presente também em muitos momentos da graduação, criando momentos de descontração.

No mais, agradeço a cada pessoa que participou diretamente ou indiretamente dessa trajetória acadêmica na Universidade Estadual do Maranhão, o curso de agronomia exige dedicação, compromisso e responsabilidade e concluir essa etapa sozinho seria extremamente difícil.

Por fim, deixo a frase que eu mais me apeguei e carreguei comigo na graduação: DEUS É BOM O TEMPO TODO!

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo compreender de que maneira a integração entre hortas terapêuticas e educação ambiental pode contribuir para o envelhecimento ativo, saudável e sustentável de pessoas idosas, promovendo bem-estar físico, mental e social, bem como o fortalecimento da consciência ecológica. A pesquisa se caracterizou como: exploratória e descritiva, com abordagem qualitativa e quantitativa, sendo desenvolvida junto a idosos participantes do projeto Arte Sustentável e frequentadores de uma casa de apoio no município de São Luís—MA. A coleta de dados ocorreu por meio da aplicação de questionário estruturado, observações diretas e diálogo com os participantes, visando identificar percepções sobre saúde, hábitos de vida, interação social e práticas ambientais relacionadas à horticultura. Os resultados evidenciaram que a maioria dos idosos possuía experiência prévia com atividades agrícolas e demonstrou elevado interesse em participar de hortas terapêuticas, reconhecendo benefícios significativos para a saúde física, como estímulo à mobilidade e à atividade física leve, e para a saúde mental, com redução do estresse, melhora do humor e fortalecimento de vínculos sociais. Observou-se ainda que, embora o conhecimento conceitual sobre agroecologia fosse limitado, houve grande disposição para aprender e adotar práticas sustentáveis. Conclui-se que as hortas terapêuticas configuram-se como importantes espaços de promoção da saúde, educação ambiental e inclusão social, contribuindo para o protagonismo da pessoa idosa e para a construção de práticas sustentáveis, reafirmando seu potencial como estratégia interdisciplinar para o envelhecimento com dignidade e qualidade de vida.

Palavras-chaves: Agroecologia; Inclusão Social e Terapia Ocupacional

ABSTRACT

This study aimed to understand how the integration of therapeutic gardens and environmental education can contribute to active, healthy, and sustainable aging, promoting physical, mental, and social well-being, as well as strengthening ecological awareness among older adults. The research was characterized as exploratory and descriptive, adopting a qualitative and quantitative approach, and was conducted with elderly participants of the Arte Sustentável project and residents of a social care institution in the city of São Luís, Maranhão, Brazil. Data collection was carried out through structured questionnaires, direct observation, and dialogue with participants, seeking to identify perceptions related to health, lifestyle habits, social interaction, and environmental practices associated with horticulture. The results showed that most participants had previous experience with agricultural activities and demonstrated a high level of interest in participating in therapeutic gardening initiatives, recognizing significant benefits to physical health, such as improved mobility and engagement in light physical activity, as well as to mental health, including stress reduction, improved mood, and strengthened social bonds. Although conceptual knowledge about agroecology was limited, there was a strong willingness to learn and adopt sustainable practices. It is concluded that therapeutic gardens constitute important spaces for health promotion, environmental education, and social inclusion, contributing to the protagonism of older adults and the development of sustainable practices, reaffirming their potential as an interdisciplinary strategy for aging with dignity and quality of life.

Keywords: Agroecology; Social Inclusion and Occupational Therapy.

LISTA DE FIGURAS

Figura 01: Local do projeto: Lar Pouso Obras Sociais.....	18
Figura 02: Integrantes do Projeto Arte Sustentável.....	19
Figura 03: Gênero dos participantes	20
Figura 04: Faixa etária dos participantes	21
Figura 05: Interação dos participantes com atividades de hortas e jardinagem.....	23
Figura 06: Disposição dos participantes em praticar atividade física regular.....	24
Figura 07: Avaliação dos participantes sobre seu estado de saúde atual.....	26
Figura 08: Percepção sobre agroecologia e sua aplicabilidade prática.....	28
Figura 09: Percentual de participantes que demonstraram interesse em aprender sobre o cultivo de hortas agroecológicas	29
Figura 10: Percentual de participantes que acreditam que a horticultura aplicada com terapia ocupacional pode contribuir para melhoria da saúde física	31
Figura 11: Percentual de participantes que acreditam que a horticultura aplicada com terapia ocupacional pode contribuir para melhoria da saúde mental.....	32
Figura 12: Percentuais de entrevistados motivados em seguir com as atividades de horticultura.....	33

LISTA DE SIGLAS

EJAI: Escola de Jovens, Adultos e Idosos.

IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IEMA: Instituto de Ensino do Estado do Maranhão

SES: Secretaria de Estado da Saúde

OMS: Organização Mundial da Saúde.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	11
OBJETIVOS	13
Objetivo Geral	13
Objetivos Específicos	13
REFERÊNCIAL TEÓRICO	14
Hortas Terapêuticas e Educação Ambiental: Conceito e Evidências.....	14
Relação entre Hortas Comunitárias e Saúde.....	14
Terapia Ocupacional e Hortas Terapêuticas: Influência direta na saúde do idoso.....	15
Agroecologia: a importância de inserir a ciência no cotidiano dos idosos	16
O estado do Maranhão dentro do contexto da Horticultura: Iniciativas e Projetos em ação	17
MATERIAL E MÉTODOS	18
RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	20
Distribuição de gênero e etária do projeto, e sua relação com a jardinagem	20
Contato dos participantes com atividades de hortas e jardinagens e sua influência na saúde física e mental	22
Saúde e Bem estar: impacto da horticultura na promoção de atividade física na terceira idade.....	26
Agroecologia: visão geral dos participantes sobre o tema e sua aplicabilidade prática no projeto.....	28
Percepção dos participantes sobre os benefícios gerados através do contato com a horticultura.....	32
CONCLUSÃO.....	34
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35
APÊNDICE A – Questionário Aplicado	39

INTRODUÇÃO

A expectativa média de vida das pessoas aumentou, assim, o envelhecimento populacional tornou-se uma preocupação crescente em muitos países. Os idosos apresentam maiores problemas de saúde e necessidades de cuidados de longa duração do que os mais jovens, o que leva a um aumento das despesas com saúde (Jueng; Chen, 2022). Em 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais deverá ultrapassar os dois mil milhões. Atualmente, existem 12,5 milhões de pessoas com 80 anos ou mais em todo o mundo. No Brasil, nos últimos anos, enfrenta uma transição demográfica que afeta diretamente a realidade da população. Para a população idosa, isto é, pessoas com 60 anos ou mais, já ultrapassa 30 milhões de pessoas, representando 15% da população total do país. O Estado do Maranhão acompanha a tendência nacional de envelhecimento populacional onde, entre 2012 e 2022, a proporção de pessoas idosas passou de 9,3% para 12% totalizando mais de 850 mil indivíduos, segundo dados do Instituto Brasileiro (IBGE, 2023).

A importância do equilíbrio entre as demandas ambientais e a competência individual na velhice foi abordada pelo modelo ecológico de envelhecimento em pesquisa, que enfatiza os benefícios psicológicos do equilíbrio adequado. Foi relatado que os idosos podem melhorar sua saúde física e mental aumentando suas interações com outras pessoas por meio de diversas atividades, como terapia hortícola (Lin; Huang, 2023). Esse conceito de terapia hortícola é definido como uma atividade relacionada à horticultura realizada por indivíduos com o auxílio de um facilitador para melhorar diversos resultados. Como uma das intervenções não farmacológicas, a terapia hortícola tem recebido crescente atenção dos pesquisadores nas últimas décadas pelos benefícios psicológicos, sociais e físicos positivos da terapia hortícola, como melhoria da memória, habilidades cognitivas, senso de esperança, iniciativa em tarefas, habilidades linguísticas, socialização, força muscular, equilíbrio, resistência e coordenação, foram documentados na literatura recente (Jueng; Chen, 2022).

A educação ambiental e hortícola se apresenta como ferramentas essenciais, pois favorecem a conscientização sobre práticas sustentáveis, estimula o vínculo com a natureza e fortalece a participação comunitária. Como destacam Silva e Almeida. (2021), a educação ambiental aplicada aos idosos pode favorecer a ressignificação de experiências de vida, o fortalecimento da identidade e o sentimento de pertencimento ao ambiente, além de contribuir para a melhoria da qualidade de vida. Neste contexto, atividades de horticultura podem ajudar os indivíduos a relaxar a mente. Na sociedade em envelhecimento, os profissionais de saúde que atendem idosos estão desenvolvendo atividades que utilizam os três fatores importantes

da terapia hortícola: interação, ação e reação, para auxiliar os idosos a alcançarem resultados relacionados à saúde. No entanto, a eficácia dessas atividades requer mais investigação, uma vez que as informações ainda são escassas (Jueng; Lin; Huang, 2023).

A terapia hortícola tem o potencial de melhorar a saúde física e psicológica, sendo uma medida terapêutica não farmacológica segura. Pois, o uso da terapia hortícola para idosos residentes em lares de longa permanência também envolve a exploração de estados psicológicos negativos, como depressão e ansiedade (Jueng; Chen, 2022). Neste cenário, no Estado do Maranhão se propôs algumas iniciativas, como por exemplo, o programa Farmácia Viva Hortos Terapêuticos, que visa promover a utilização correta de plantas com caráter medicinais e fitoterápicos, através da criação de hortos e da capacitação de profissionais, buscando unir o conhecimento tradicional popular à ciência para melhorar a saúde da população. De acordo com a Secretaria de Estado da Saúde – SES, o programa já está implantado em 180 municípios maranhenses, demonstrando o potencial de unir saúde, conhecimentos tradicionais e sustentabilidade.

Até o momento, a eficácia da terapia hortícola para melhorar aspectos físicos, sociais e mentais de idosos, ainda é pouco compreendida. Mesmo apesar de estudos anteriores em diversos países desenvolverem e avaliarem programas de atividades hortícolas para idosos (Masuya e Mashida, 2014; Lai *et al.*, 2018; Chu *et al.*, 2019).

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Compreender de que maneira a integração entre educação ambiental e cultivo de hortaliças podem contribuir para o fortalecimento da consciência ecológica, da inclusão social e da segurança alimentar de pessoas idosas, promovendo o envelhecimento ativo, saudável e sustentável.

Objetivos específicos

- ✓ Investigar os impactos ambientais e sociais da inserção de hortas ecológicas como instrumento terapêutico e educativo em espaços de convivência de idosos;
- ✓ Aplicar práticas de educação ambiental voltadas à terceira idade para estimular a construção de hábitos sustentáveis, saudáveis e a valorização do meio ambiente.

REFERÊNCIAL TEÓRICO

Hortas Terapêuticas e Educação Ambiental

Com o fenômeno do envelhecimento populacional se intensificando de forma expressiva, especialmente no Brasil, as hortas terapêuticas ganham destaque como ferramenta de interação ativa e por aliarem práticas agrícolas e estratégias de cuidado e promoção da saúde. Além da produção de alimentos, atividades no jardim ou hortas, estimulam sentidos, favorece movimentos corporais, promove contato direto com o meio ambiente e gera espaços de convivência. Estudos apontam que a aplicação dessas práticas junto à população da terceira idade promove a manutenção do bem-estar, coordenação motora e autonomia. (Yun *et al.*, 2020; Rosa *et al.*, 2023).

Para Medeiros e Bernardes (2023) a necessidade de desenvolver uma educação ambiental surge a partir de uma má conduta do ser humano para com o meio ambiente, sendo extremamente necessária ser abordada nas escolas, em todas as modalidades de ensino. Desta forma, a educação ambiental deve ser assunto presente no ensino de jovens, adultos e idosos – EJAI.

Neste contexto, a educação ambiental se apresenta como aliada essencial não apenas para preservação ecológica, mas também para a valorização do protagonismo da pessoa idosa. Para Jacobi e Silva (2021), a educação ambiental deve ser entendida como um processo emancipador, que busca transformar a realidade por meio da participação ativa das pessoas idosas em ações sustentáveis e socialmente significativas.

Relação entre Hortas Comunitárias e Saúde

Hortas urbanas comunitárias aparecem como um tipo de agricultura urbana e elas proporcionam espaços para interação social e aumento da qualidade de vida de mantenedores e consumidores (Feyh, 2022). Estudos demonstraram que atividades como jardinagem comunitária em hortas comunitárias pode contribuir para a manutenção da saúde e do bem-estar entre os idosos. Embora exista uma literatura significativa que aborda a questão da horticultura e da saúde, os estudos que se concentram nos benefícios específicos da jardinagem para a saúde tendem a focar, principalmente, em intervenções de atividade física, examinando sua importância na redução de condições crônicas ou potencialmente fatais específicas (Feyh, 2022).

Segundo Almeida e Moura (2022), a horticultura comunitária representa uma alternativa de enfrentamento à insegurança alimentar, promovendo a autonomia alimentar e nutricional, a valorização do trabalho coletivo e a educação para hábitos alimentares mais saudáveis. A prática da horticultura também ganha um novo significado quando mediada pela terapia ocupacional, área da saúde que atua na promoção da autonomia e funcionalidade de indivíduos e grupos por meio de atividades significativas.

De acordo com Melo e Ferreira (2023), o cultivo de hortaliças como atividade terapêutica permite aos idosos envolverem-se em um processo que articula movimento, reflexão e produção, despertando interesse, motivação e prazer na realização de atividades cotidianas. Além disso, fortalece vínculos sociais e promove a inclusão, especialmente quando realizado em grupos ou comunidades, quando associada à prática da horticultura, a terapia ocupacional potencializa seus efeitos, utilizando o ambiente natural e o cultivo como meios terapêuticos para estimular a funcionalidade, prevenir o isolamento e promover a saúde integral do idoso (Melo; Ferreira, 2023).

Constatou-se que vivências nesses ambientes são mediadas por sentimentos de agradabilidade, pertencimento e restauração. Entre os principais sentidos atribuídos, a conexão com a natureza e a interação social são destaques, e revelam que tais dimensões estão presentes nas hortas estudadas, contribuindo para a saúde, sustentabilidade e preservação ambiental. (Gomes; Andrade; Santos, 2024).

Terapia Ocupacional e Hortas Terapêuticas: Influência Direta na Saúde do Idoso

De acordo com Ribeiro (2018), a utilização de hortas no contexto terapêutico contribui para a redução de estresse, fortalecimento de vínculos sociais e a valorização da experiência de vida dos idosos.

Os estudos nessa área descrevem os benefícios para a saúde do idoso em três dimensões: física, mental e social. De acordo com Almeida e Scortegagna (2020), em termos psicológicos, a jardinagem tem se demonstrado eficaz no combate a sintomas depressivos e melhora o humor. No campo físico, o contato direto com o ambiente atrelado as técnicas agrícolas de manejo (preparo do solo, plantio, colheita) funcionam como exercícios de mobilidades e manutenção da coordenação motora. No âmbito social, a horta atua como espaço coletivo responsável por promover interações e fortalecimento de vínculos comunitários dando propósito e expulsando o sentimento de isolamento e inutilidade, muito comum na terceira idade.

Outro exemplo da terapia ocupacional como ferramenta de inclusão é o projeto idealizado e conduzido em Palmas, no Tocantins, em que se utilizou da horticultura como objeto de atividades semanais entre idosos, oriundos do centro de convivência do idoso. No projeto “Horticultura como atividade ocupacional para membros do Centro de Convivência do Idoso (Souza; Aires dos Santos; Ramos; Alvino Lustosa de Sousa, 2025), observou-se que os participantes relataram sentir-se mais úteis e comunicativos, com melhora no humor e autopercepção de saúde após as oficinas semanais de horticultura.”

Agroecologia: a importância de inserir a ciência no cotidiano dos idosos

De acordo com estudos desenvolvidos a respeito da agricultura urbana agroecológica, mostrou como a introdução dessa ciência e de práticas agroecológicas promoveram sentimentos prazerosos, estímulos sensoriais, manutenção de movimentos finos e grossos, além do contato com o sol, fonte de vitamina D. Outro pilar que foi abordado, foi o alimentar, com a introdução do conhecimento agroecológico, os idosos começam a desenvolver a idade de adquirir uma alimentação mais saudável, além de gerar a confiança no indivíduo por ele estar produzindo seu próprio alimento, sem uso de defensivos químicos.

Para Nogueira *et al.* (2022), a evidência que a horticultura terapêutica vai muito além de intervenções clínicas isoladas, pois dialoga fortemente com princípios agroecológicos, além de resgatar conhecimentos tradicionais, promover saúde coletiva, relacionamento harmônico com a natureza, gerando bem-estar no cotidiano do idoso. Segundo os autores do artigo, a agroecologia promove benefícios em diversos âmbitos: no quesito cognitivo ou psicológico, o contato aberto e ativo com a natureza ajuda no combate a doenças como depressão e ajuda a controlar a ansiedade; no âmbito da saúde, ajuda no combate ao sedentarismo e estimula a adoção de práticas de alimentação mais saudáveis.

Machado, Mendes e Tavares (2023) destacam que as práticas agroecológicas associadas a hortas/quintais para idosos “se tornam ferramentas de diálogo e das trocas de saberes, sendo capazes de catalisar o processo de produção de vida”, evidenciando o potencial dessas experiências para promover não só ações produtivas, mas também sociais e de cuidado coletivo.

O Estado do Maranhão dentro do contexto da horticultura: Iniciativas e Projetos em ação

O Maranhão, assim como os demais estados do Brasil, enfrenta um envelhecimento populacional em estágio acelerado. Em 2022, de acordo com informações do IBGE, a população acima de 60 anos de idade já ultrapassava os 800 mil indivíduos, aproximadamente 12,1% da população total. O governo do estado, através de projetos, tenta introduzir nos centros de ensinos, tanto na capital quanto nos interiores, a horticultura como ferramenta interdisciplinar para gerar bom convívio entre alunos/idosos, ensinar sobre educação ambiental e estimular uma alimentação mais saudável. Um exemplo de um projeto em atividade é o “projeto horta escolar agroecológica”, realizado no IEMA de Bacabeira, onde os autores afirmam: “A horta escolar agroecológica é capaz de garantir a segurança alimentar, além de conscientizar os alunos sobre a preservação do meio ambiente, utilizando cobertura morta, consórcio de culturas, adubação orgânica e controle alternativo de pragas.” (Silva; Lima; Costa, 2021).

Em mais municípios nos deparamos com projetos nessa área, outro exemplo claro de projeto em andamento é o “projeto Horta Escolar: horta orgânica como prática de educação ambiental e promoção de alimentação saudável”, na cidade de Imperatriz. O projeto atua de maneira direta através da passagem de conhecimento sobre técnicas agroecológicas, tanto oralmente, quanto com atividades práticas. Os idealizadores relatam: “A educação ambiental deve estar fundamentada na ética ambiental. A prática de educação ambiental direcionada à produção sustentável de alimentos mostrou-se exitosa durante todo o projeto, principalmente fundamentando entre os participantes o espírito de sustentabilidade”. (Santos; Souza; Moura, 2020,).

Dentro da capital, o investimento em projetos sociais voltados a interação de idosos com o ambiente está cada vez atuante. Na Universidade Estadual do Maranhão – UEMA foi conduzido um experimento no Núcleo de Estudo em Agroecologia e Produção Orgânica, onde o estudo baseava-se no consórcio de hortaliças em sistema agroecológico buscando dar sustentabilidade ao sistema. Os autores do experimento relatam: “A consorciação de hortaliças pode promover a sustentabilidade dos sistemas de produção com elevada produtividade por unidade de área, devido a capacidade de produzir resíduos vegetais que podem ser reutilizados com outros objetivos, garantindo a sustentabilidade do sistema agroecológico.” (Fernandes; Barros; Carvalho, 2022).

MATERIAL E METÓDOS

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa exploratória e descritiva, atrelando métodos qualitativos e quantitativos. Através da abordagem qualitativa é possível compreender as percepções, práticas e crenças dos idosos com a horticultura aplicada como atividade terapêutica. Com a abordagem quantitativa é possível analisar, através de dados fundamentados pelos idosos, como impacto na saúde, bem-estar e melhoria da qualidade de vida. A pesquisa de caráter científico é fundamentada na coleta de dados e análise de dados oriundos dos idosos participantes do projeto. A análise é feita através de observações, trocas de conhecimentos, questionamentos e reflexões sobre o envelhecimento ativo dos idosos.

O público alvo deste estudo é composto por 50 idosos, isto é pessoas acima de 60 anos, participantes do projeto Arte Sustentável e frequentadores do Lar Pouso da Esperança, localizado na Avenida Henrique Leal, número 100, no bairro Cohab Anil III, São Luís, Maranhão. A casa de apoio está atuando a mais de 10 anos, servindo alimento, promovendo projetos de cunho social e oficinas didáticas (Figura 01).

Figura 01: Local do projeto: Lar Pouso Obras Sociais.



FONTE: SERPA (2025).

O projeto Arte Sustentável visa promover atividade de fins socioeducativas para os idosos, integrando o dom artístico com o contato com a natureza. Introduzindo de forma oral através de oficinas didáticas a percepção sobre sustentabilidade através da reutilização de materiais, além de demonstrar a importância de se manter uma refeição adequada e saudável,

principalmente na terceira idade. Atualmente o projeto atende mais de 50 idosos (Figura 02), distribuídos entre homens e mulheres que responderam um questionário elaborado com o objetivo de investigar os impactos ambientais e sociais da inserção de hortas ecológicas como instrumento terapêutico e educativo em espaços de convivência de idosos. A seleção dos participantes aconteceu de forma não probabilística, contando apenas com a boa vontade e disponibilidade dos idosos em participar das atividades do projeto.

Figura 02. Integrantes do Projeto Arte Sustentável.



Fonte: SERPA (2025).

Por meio dessa estratégia foi possível ter acesso a dados e informações relevantes e subjetivas, baseadas nas experiências dos idosos com plantas e jardinagem, favorecendo uma compreensão mais aprofundada a respeito da ação da educação ambiental na vida dos idosos, estimulando um envelhecimento ativo e saudável. O instrumento utilizado para coletar os dados que abasteceram de informações a pesquisa foi um questionário estruturado (APÊNDICE A), estrategicamente em blocos, com base nos objetivos de estudo, para captar tanto informações quantitativas quanto qualitativas, permitindo uma compreensão mais abrangente sobre as práticas e percepções dos participantes.

A convivência com os idosos proporcionou a troca de conhecimento através do diálogo, e as narrativas revelaram um conhecimento empírico acumulado ao longo dos anos impressionante. As questões introduzidas no questionário abrangeram diversos aspectos, incluindo gênero, idade e escolaridade, para explicitar o público alvo do estudo. Investigou-se também se houve envolvimento dos participantes com atividades de arte e jardinagem

antes do projeto, bem como, o entendimento dos idosos sobre cultivo de hortaliças e o impacto na saúde e bem-estar.

No questionário, um dos blocos divididos abordou sobre o tema saúde, para tentar captar o impacto positivo da educação ambiental no cotidiano do participante, bem como a introdução de bons hábitos alimentares na vida do idoso. Outro tema presente no questionário é a agroecologia, se há entendimento por parte dos idosos a respeito dessa ciência, para tentar compreender como hábitos agroecológico atuam para melhorar a alimentação e estilo de vida.

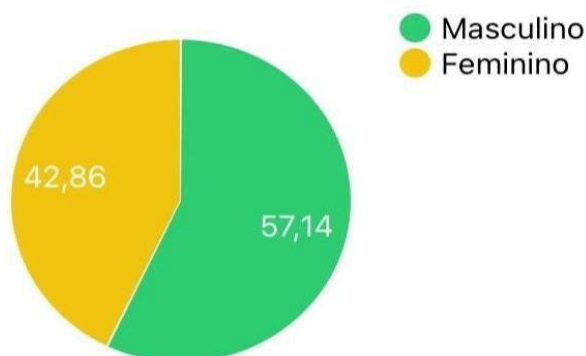
Um aspecto também investigado envolveu a questão da interação social ativa dos idosos, como eles se relacionam com demais indivíduos da terceira idade, fortalecendo o pensamento de inclusão na sociedade. Por fim, o questionário buscou captar a percepção dos participantes sobre a preservação do meio ambiente, bem como, a importância de se manter um ambiente sustentável. O questionário foi elaborado com perguntas diretas, sendo utilizada a plataforma do “Google Forms”, onde a captação das respostas é feita digitalmente sendo armazenada no próprio sistema de dados da plataforma. Todas as informações sobre a coleta de dados e o objetivo daquele questionário foram devidamente explicadas aos participantes, e todas as dúvidas esclarecidas para que eles tivessem ciência do alvo do estudo. Por meio desse instrumento de pesquisa permitiu uma análise apurada a respeito dos conhecimentos, técnicas e crenças empíricas dos participantes, contribuindo para uma melhor explicação da importância da horticultura e jardinagem no processo de envelhecimento ativo e saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Distribuição de gênero e etária do projeto, e sua relação com a jardinagem

Em relação aos gêneros dos participantes do projeto, observa-se predominância em porcentagens do gênero masculino, representando 57,14% do público total, enquanto o gênero feminino representou 42,86% (Figura 03). Essa distribuição pode estar associada ao conhecimento empírico enraizado, pois muitos dos participantes já trabalharam com venda de hortaliças em feiras comunitárias ou possuíam o hábito de comer hortaliças.

Outro ponto relevante foi a predominância de participantes entre 60-70 anos (Figura 04), fato este que pode ser justificado por conta de ser uma faixa etária próxima a aposentadoria e há necessidade de se valer útil na sociedade. A idade também é um fator contribuinte nessa troca de conhecimento que vem se acumulando por gerações, fortalecendo ainda mais a autonomia e a capacidade ativa de praticar e ensinar sobre o cultivo de hortas.

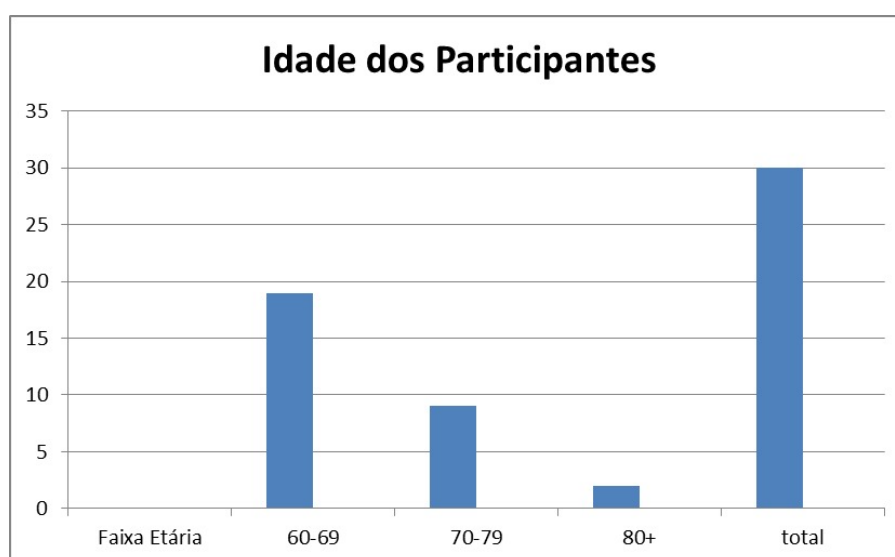
Figura 03: Gênero dos Participantes

Fonte: SERPA (2025)

Como afirma Faul *et.al* (2022), a jardinagem está associada a um melhor estado de saúde cardiovascular, principalmente se aplicada a adultos acima de 60 anos. Os resultados demonstram que a terapia hortícola pode ser eficaz para a redução do estresse, melhoria da flexibilidade física, a interação social e despertar pelo hábito de comer frutas e verduras. Nos tempos atuais, muitos lares de idosos mostram que o cultivo de hortas é benéfico, tornando-os mais comunicativos, prazerosos e se sentindo mais úteis. Além disso, demonstram conhecimentos sobre práticas de cultivo, o que melhora a autopercepção da saúde e o humor após a aula de horticultura. (Souza; Aires; Ramos, 2025).

Ferreira e Santos (2020) afirmam que a experiência de implementação de uma horta comunitária, em uma instituição de longa permanência, objetiva o intuito de gerar um melhor ambiente ecossocial acolhedor e com atividades lúdicas para o bem-estar dos idosos. Os resultados obtidos com essa pesquisa, portanto, reforçam que o cultivo de hortas na terceira idade pode contribuir significativamente no bem-estar, rompendo aquele sentimento de monotonia vivenciado no dia a dia dos idosos e viabilizou uma utilidade a um lugar que antes era inutilizável.

Figura 04: Distribuição etária dos participantes.



Fonte: SERPA (2025).

Contato dos participantes com atividades de hortas e jardinagens e sua influência na saúde física e mental

Embora alguns participantes do projeto que exerciam funções fora do setor agrário, à maioria dizem já ter tido contado com atividades de cunho agrícola, aplicada a cultivo de hortaliças. Esse fato reforça o vínculo afetivo e participativo que o público alvo do projeto possui com o ambiente natural, aspecto essencial para a propagação de uma educação ambiental transformadora. Para Caporal e Costabeber (2018) o reconhecimento do valor simbólico e cultural da natureza é o primeiro passo na consolidação de práticas sustentáveis e agroecológica.

Figura 05: Contato dos participantes com atividades de hortas/jardinagem.



Fonte: SERPA (2025).

A análise das respostas aponta que 57% (20 participantes) já possuíam contato com hortas escolares, comunitárias ou domésticas e outros 43% (15 participantes) disseram nunca ter tido contato com hortas ou jardinagem. Tal informação se fez relevante, evidenciando o repertório ativo e efetivo em relação ao contato com o ambiente natural. Essa vivência prévia com a horticultura indica um conhecimento empírico enraizado por gerações, vinculados a uma cultura de subsistência.

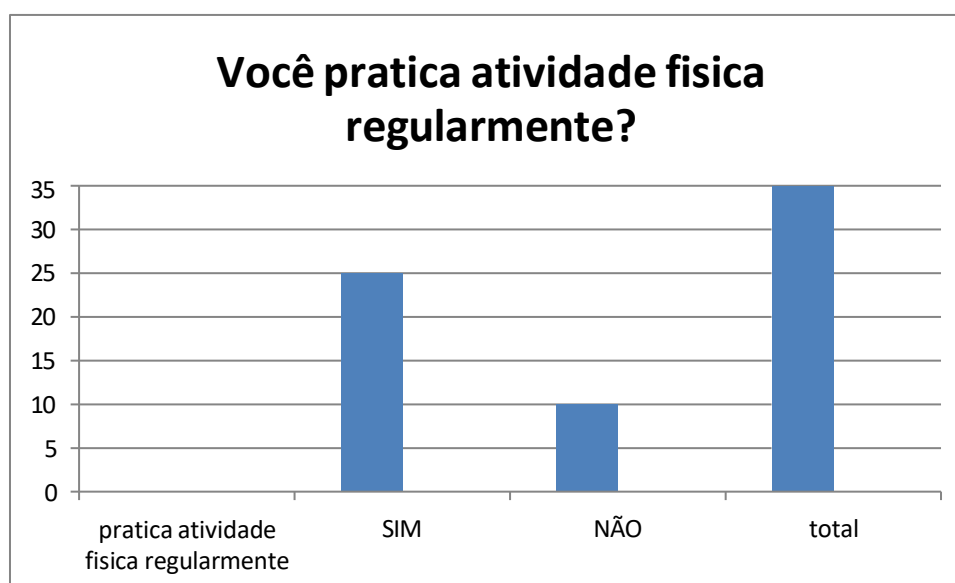
Caporal e Costabeber (2018) apontam também que a valorização desses saberes é um dos pilares da agroecologia, permitindo a construção de um conhecimento mais integrado, participativo e mais bem adaptado às realidades socioambientais das comunidades. Desse modo, o reconhecimento dessas experiências ajuda os desenvolvedores do projeto a chegar numa abordagem mais metodológica e horizontal com os participantes.

Se tratando do ponto de vista terapêutico e funcional, os dados apresentados também são vistos com relevantes, evidenciam que a familiaridade dos participantes com o cultivo de hortas tende a gerar um sentimento de utilidade e prazer. Além disso, o contato anterior com atividades agrícolas facilita o entendimento e adaptação a atividades propostas no projeto com plantar, irrigar, entre outros, reduzindo barreiras cognitivas e motoras. E para aqueles que afirmaram que nunca tiveram contato ou haviam participado de atividades com horta, o projeto se apresenta como uma iniciação prática e de sensibilização ambiental, promovendo a reconexão com a natureza e a valorização dos processos ecológicos.

De acordo com Guerra *et al.* (2021), a interação com o ambiente natural age de forma semelhante a um catalisador de bem-estar e aprendizagem, desenvolvendo no indivíduo o interesse por temas ligados a sustentabilidade, segurança alimentar e conservação dos recursos naturais. Portanto, a análise desse item demonstra que o grupo investigado possui potencial favorável à implantação e continuidade de hortas terapêuticas, visto que combina experiências anteriores com interesse por práticas sustentáveis. Essa base de conhecimento informal pode ser aproveitada nas oficinas educativas, transformando a horta em um espaço de diálogo intergeracional, no qual se articulam saberes científicos e populares em prol do desenvolvimento humano e ambiental.

A figura 6 corresponde à questão do hábito de praticar atividades físicas regularmente e objetiva identificar o grau de envolvimento dos participantes com hábitos de movimento corporal e autocuidado. A grande maioria diz participar de atividades físicas regulares, cerca de 60% dos participantes afirmam praticar caminhada e zumba semanalmente, os outros 40% afirmam não ter hábito de se exercitar. A partir das respostas obtidas observou-se um padrão bem equilibrado entre aqueles que afirmaram possui hábitos de praticar atividades físicas e aqueles que não possuem uma rotina de atividade física. Essa distribuição é relevante e permite compreender o nível de disposição dos participantes em participar de atividades que envolvam esforço físico leve, médio e moderado, como aquelas que são desenvolvidas no projeto.

Figura 06: Disposição dos participantes em praticar atividades físicas regulares.



Fonte: SERPA (2025)

Entre os participantes que afirmaram já possuir hábitos regulares de atividades físicas, percebe-se uma maior aceitação e, conseqüentemente, uma maior disposição em participar de trabalhos em grupos e em atividades que exigem algum tipo de esforço, como preparar canteiros, plantio de mudas ou sementes, irrigação e alguns manejos semanais. Para essa parcela de participantes, a horta surge como uma excelente forma de diversificar os movimentos corporais, atrelando o exercício com os benefícios psicológicos e sociais gerados. Neri e Cachioni (2019) apontam que manter o corpo fisicamente ativo e saudável na velhice está diretamente associado à autonomia funcional e à preservação das capacidades cognitivas, fatores primordiais para um envelhecimento ativo.

Em contrapartida, para aqueles participantes que alegaram não fazer atividade física regularmente, a introdução no mundo da horticultura pode contribuir para a reabilitação funcional. Estudos apontam que o cultivo de plantas, mesmo em espaços reduzidos, promove exercícios de alongamento, coordenação motora e teste de equilíbrio e dinâmica de movimento (Souza *et al.*, 2020).

Sob a perspectiva da educação ambiental, a horticultura aplicada como exercício físico também adquire uma dimensão pedagógica, pois promove reflexões sobre sustentabilidade e o equilíbrio entre corpo, natureza e sociedade. A aproximação dos idosos com atividades de plantio reforça a consciência ecológica e a valorização de uma alimentação saudável, desenvolvendo no idoso uma visão mais ampliada sobre saúde e qualidade de vida (Guerra *et al.*, 2021).

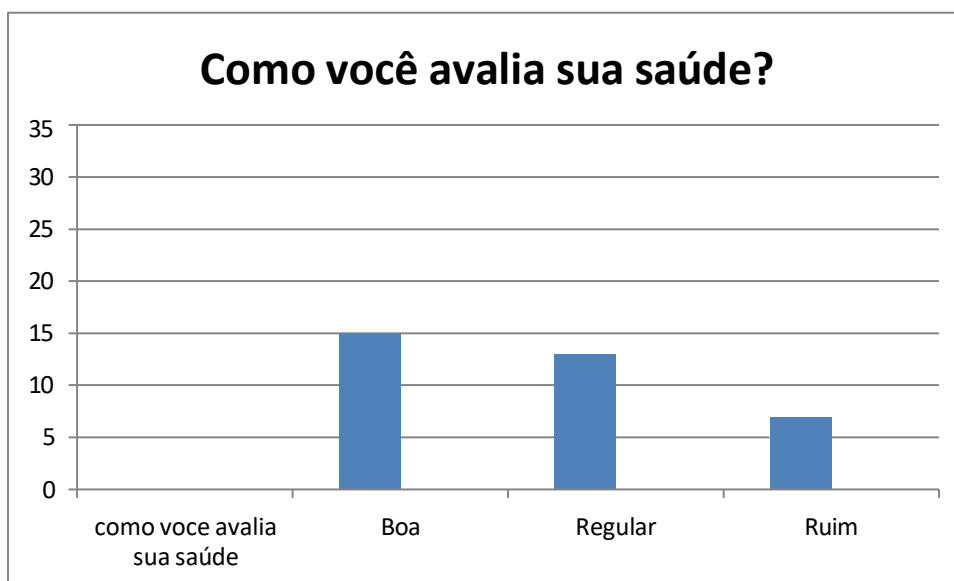
Moura e Lins (2022), destacam que o simples ato de plantar, colher e irrigar estimulam movimentos de alongamento, agachamento, flexão e extensão, e quando realizados de forma contínua e orientada, atuam como ferramenta de contribuição da mobilidade e força muscular. Além disso, o envolvimento com o solo e as plantas desperta emoções positivas, funcionando como uma forma de terapia integrativa que alia corpo e mente.

Desse modo, os resultados dessa questão apontam que o grupo de participantes mostrou-se favorável a inserção em práticas de hortas terapêuticas, agindo tanto na manutenção quanto no estímulo do prazer pela atividade física.

Saúde e Bem-estar: impacto da horticultura na promoção de atividade física na terceira idade

Com relação ao estado de saúde dos entrevistados (Figura 07), observou-se que as respostas variaram entre as opções, com predominância das avaliações “Boa” (42,8%) e “regular” (34,3%), em seguida das avaliações de menor incidência de respostas média e ruim.

Figura 07: Avaliação dos participantes sobre o estado da sua saúde atual.



Fonte: SERPA (2025).

Esse resultado revela que a maioria dos idosos entrevistados percebe-se em um estado de saúde satisfatório, embora reconheça algumas limitações próprias do envelhecimento. A autopercepção de saúde é um indicador amplamente utilizado em estudos de envelhecimento, por refletir não apenas aspectos clínicos, mas também fatores psicológicos, sociais e funcionais (Neri; Cachioni, 2019).

Através dos dados obtidos é possível observar que o grupo apresenta um ponto de vista relativamente positivo em relação a sua saúde física e mental, o que sugere sucintamente níveis adequados de autonomia e autoestima. Esse cenário é favorável para a implementação de atividades como as hortas terapêuticas, que demandam envolvimento ativo, capacidade de planejamento e disposição para o trabalho coletivo. Segundo Lima *et al.* (2021), quanto melhor o idoso avalia sua saúde, maior tende a ser sua motivação para participar de programas que envolvem movimento, aprendizado e interação social. Por outro lado, o número de participantes que se declararam com saúde “regular” indica a presença de fatores de vulnerabilidade que de forma alguma devem ser ignorados. Essas respostas podem refletir

condições crônicas leves (como hipertensão, artrite ou diabetes), comuns na terceira idade, que, embora não impeçam a participação, exigem adaptações nas atividades para garantir segurança e conforto. A horticultura terapêutica se mostra particularmente adequada nesse contexto, por ser uma prática de pouco impacto físico, que pode ser ajustada conforme a capacidade individual de cada participante, estimulando o exercício leve e a socialização sem sobrecarga corporal (Souza; Moura; Ferreira, 2020).

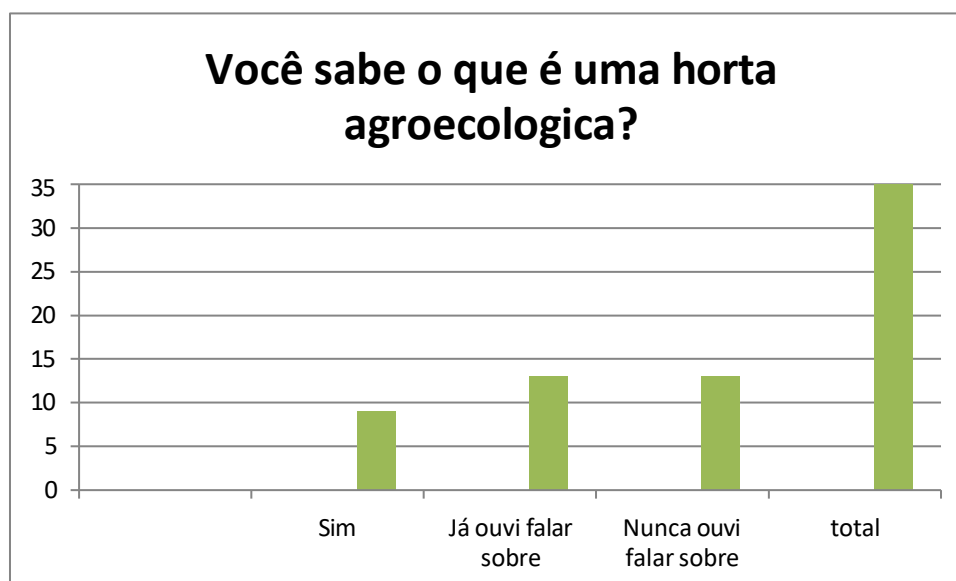
Idosos que mantêm laços comunitários, vínculos afetivos e participação em grupos ativos tendem a relatar níveis mais elevados de satisfação com a própria saúde (Moura; Lins, 2022). Nesse sentido, a horta terapêutica funciona não apenas como um espaço de cultivo, mas como um ambiente relacional, capaz de fortalecer redes de apoio e reduzir sentimentos de isolamento e solidão.

Em síntese, o gráfico evidencia que os participantes possuem uma percepção predominantemente positiva da própria saúde, o que constitui um fator motivador para o engajamento em atividades de horta terapêutica. Ao mesmo tempo, as respostas “regulares” apontam para a necessidade de um olhar sensível às condições individuais, reforçando a importância de se pensar a horta como espaço inclusivo, adaptado e integrador, que favorece tanto a promoção da saúde quanto a educação ambiental e o envelhecimento ativo.

Agroecologia: visão geral dos participantes sobre o tema e sua aplicabilidade prática no projeto

Em relação ao grau de conhecimento a respeito do tema agroecologia e sua aplicabilidade, 37,14% do público total declarou já ter ouvido falar em algum momento da vida um pouco sobre o conceito da ciência. A outra parcela de participantes (25,71%) alegou conhecer e aplicar práticas agroecológicas, como reutilização de adubos verdes, reutilização da água da chuva, entre outras práticas simples. E apenas (37,15%) dos entrevistados afirmou não possuir conhecimento a respeito da agroecologia e de suas práticas demonstrando fragilidade conceitual no projeto.

Figura 08: Percepção dos participantes sobre a agroecologia e sua aplicabilidade prática.



Fonte: SERPA (2025).

Esse resultado é significativo, pois revela que, embora exista um contato prático com atividades de cultivo, evidenciado nos gráficos anteriores, a compreensão conceitual sobre agroecologia ainda é limitada entre os participantes. Participantes alegaram que o pouco conhecimento sobre agroecologia se deu através de gerações, que se enraizaram por meio da aplicação prática das técnicas em canteiros domésticos. Autores reforçam que o presente cenário é comum em projetos comunitários e educativos, nos quais o envolvimento inicial com as hortas ocorre de maneira empírica, voltado à produção de alimentos ou ao convívio social, sem necessariamente incorporar uma reflexão crítica sobre as dimensões ecológicas, sociais e éticas envolvidas no processo produtivo (Caporal; Costabeber, 2018).

De acordo com Altieri e Nicholls (2020), a agroecologia não se restringe a técnicas de cultivo orgânico, mas compreende um conjunto de princípios ecológicos e sociais que buscam restabelecer o equilíbrio entre ser humano, natureza e sistema produtivo. Assim, uma horta agroecológica deve priorizar a diversificação de culturas, o uso racional dos recursos naturais, o respeito aos ciclos biológicos e o fortalecimento da autonomia local, valores que vão além da simples ausência de agrotóxicos.

Gliessman (2022), destaca que a transição para sistemas agroecológicos depende da construção social do conhecimento, em que agricultores, educadores e comunidade compartilham experiências e constroem coletivamente novas formas de produção e relação com o ambiente. Guerra *et al.* (2021) aponta que o contato direto com o solo, as plantas e os

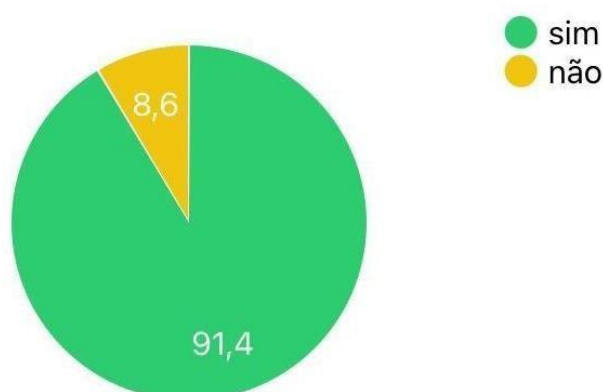
ciclos naturais é uma atividade capaz de despertar a consciência ambiental, criando ou fortalecendo vínculos afetivos com a natureza e gerando questões de reflexão sobre princípios da agroecologia, tais como sustentabilidade, economia e preservação.

De tal maneira, a figura 09 evidencia a necessidade de uma atenção pedagógica dentro do projeto, no sentido de passar conhecimento e esclarecer possíveis dúvidas, transformando o conhecimento sobre hortas em um aprendizado agroecológico integral, que promova a união entre sustentabilidade ambiental, saúde e cidadania. Assim, a partir desse diagnóstico, as hortas terapêuticas podem se consolidar não apenas como espaços de bem-estar, mas também como ambientes de educação ambiental e transformação ecológica.

Outro aspecto que o questionário objetivou compreender é a motivação e o potencial da turma de participantes em absorver, praticar e repassar o conhecimento adquirido. De forma geral, os resultados revelaram um alto índice de interesse dos entrevistados (91,4%) em participar de projetos dessa natureza, mesmo entre os respondentes que, conforme demonstrado na figura 08, declararam não saber ou saber pouco sobre o conceito de horta agroecológica. Essa combinação entre baixo conhecimento teórico e alto interesse prático é relevante para a educação ambiental e implantação de hortas terapêuticas. Isso se deve a evidência positiva à aprendizagem, o que cria um cenário favorável de aceitação para o desenvolvimento de ações formativas. Costabeber (2021) afirma que a agroecologia se consolida como um processo educativo contínuo, que se apoia na vivência e na troca de saberes, sendo um dos principais motores de transformação social.

Figura 09: Percentual de participantes que demonstraram interesse em aprender sobre cultivo de hortas agroecológicas.

Você tem interesse em aprender mais sobre...



Fonte: SERPA (2025).

A análise integrada dos dois gráficos permite inferir que o público investigado reconhece, ainda que de forma intuitiva, o valor das práticas sustentáveis e do contato com a natureza para a promoção da saúde e do bem-estar. Mesmo sem dominar o conhecimento básico sobre agroecologia, os participantes demonstram interesse em participar ativamente de hortas coletivas, o que revela sensibilidade ecológica e desejo de envolvimento com atividades que unam utilidade, prazer e convivência social.

De acordo Pereira, Mourão e Fontesca (2023), o envolvimento em atividades de horta estimula o engajamento social, melhora a autoestima e contribui para a saúde física e mental de pessoas idosas. Portanto, o interesse demonstrado pelos participantes reforça o potencial da horta como um ambiente terapêutico, educativo e inclusivo, especialmente relevante em políticas voltadas ao envelhecimento ativo. A construção de sistemas agroecológicos depende justamente dessa predisposição à ação coletiva, na qual o aprendizado ocorre de forma colaborativa, a partir da observação e da prática. (Gliessman, 2022).

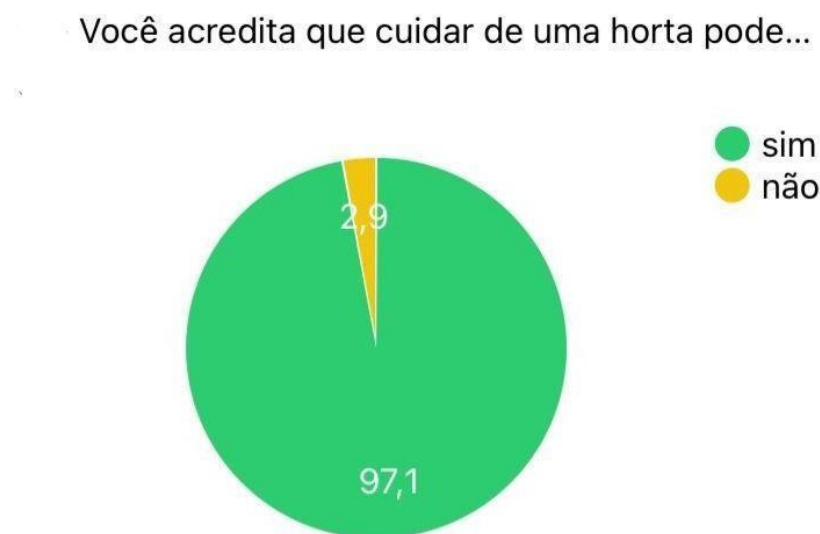
Por outro lado, a discrepância entre o interesse prático apresentado no gráfico 09, e o conhecimento conceitual, demonstrado no gráfico 08 indica a necessidade de um trabalho pedagógico estruturado no projeto, capaz de aprofundar o entendimento sobre os princípios agroecológicos. Essa etapa inclui abordagens temáticas, tais como manejo sustentável do solo, uso racional da água, compostagem, consórcios de culturas e valorização da biodiversidade local. Tais aspectos podem ser explorados em momentos de socialização, unindo ciência, tradição e vivência. Tais elementos se fazem essenciais na formação de uma consciência ambiental crítica e emancipadora (Petersen *et al.*, 2019). Esse achado reforça o papel das hortas terapêuticas como espaços privilegiados de educação ambiental participativa, onde o aprender e o fazer se entrelaçam no fortalecimento da autonomia, da saúde e da sustentabilidade.

Percepção dos participantes sobre os benefícios gerados através do contato com a horticultura

Para tentar compreender a perspectiva dos entrevistados sobre o impacto que o projeto irá causar no bem-estar e na saúde, um dos blocos do questionário objetivou saber se para os idosos, aquelas atividades iriam contribuir para melhoria da saúde física e mental, além de questionar a opinião dos participantes sobre os possíveis benefícios. A figura 10 demonstrou que a maioria dos participantes (97,1%) acredita que o cultivo de uma horta pode

contribuir para o fortalecimento do corpo, a melhora da mobilidade e o estímulo à atividade física leve. No contexto do estudo, tais respostas se mostram coerentes com a realidade do projeto, que mesmo uma escala de produção reduzida, há uma necessidade de se realizar manejos cotidianos que estimulam os mais diversos movimentos corporais, realizando a manutenção da coordenação motora. Além disso, o manejo da horta estimula a autonomia funcional e reforça o sentimento de utilidade e produtividade em pessoas idosas, que passam a se enxergar como ativas e capazes de contribuir para o cuidado de um espaço coletivo. Para Ferreira et al. (2020), o envolvimento em atividades de jardinagem e horticultura proporciona não apenas movimento físico, mas também satisfação pessoal, sensação de propósito e pertencimento, elementos fundamentais para o equilíbrio entre corpo e mente.

Figura 10: Percentual de participantes que acreditam que a horticultura aplicada com terapia ocupacional pode contribuir para melhoria da saúde física.

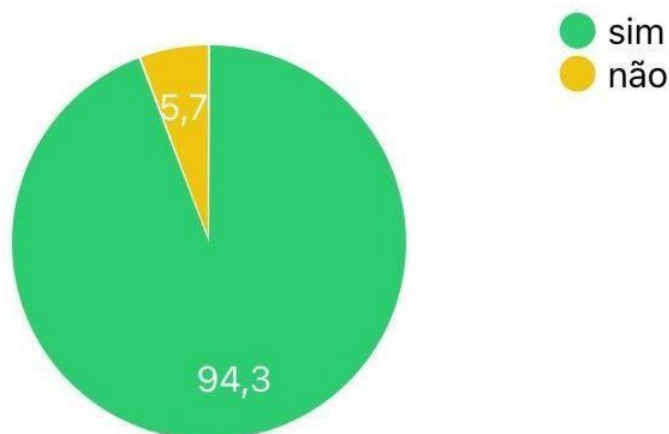


Fonte: SERPA (2025).

Já a figura 11, que trata do aspecto da saúde mental, revela um consenso ainda mais expressivo, onde praticamente todos os participantes associam o ato de cultivar uma horta a sentimentos de tranquilidade, alegria e relaxamento emocional. Essa percepção dialoga diretamente com a literatura sobre hortoterapia, que reconhece o contato com a natureza e o cuidado com as plantas como formas eficazes de reduzir sintomas de ansiedade, estresse e depressão, além de estimular funções cognitivas e a memória afetiva (Souza; Moura; Ferreira, 2020).

Figura 11: Percentual de participantes que acreditam que a horticultura aplicada com terapia ocupacional pode contribuir para melhoria da saúde mental.

Você acredita que cuidar de uma horta pode...



Fonte: SERPA (2025).

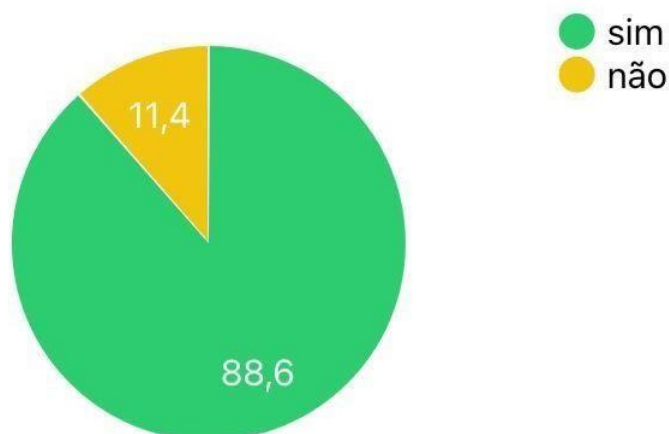
O envolvimento com o ambiente natural promove experiências sensoriais e emocionais positivas, como observar o crescimento das plantas, sentir o cheiro da terra e compartilhar o espaço com outras pessoas aspectos que, segundo Guerra et al. (2021), potencializam o bem-estar psíquico e fortalecem os vínculos sociais. Para o público idoso, esses benefícios são particularmente relevantes, pois contribuem para a manutenção da autoestima, o combate ao isolamento social e o estímulo à convivência comunitária.

Ao analisar conjuntamente os dois gráficos, percebe-se que os participantes associam a horta a uma prática integral de cuidado com o corpo e com a mente, reconhecendo-a como espaço terapêutico e educativo. Tal percepção demonstra que a horta extrapola o caráter produtivo, assumindo um papel socioterapêutico e de promoção da saúde.

Esse fato é refletido na motivação dos idosos em participar e contribuir para ampliação do projeto. Como demonstra a figura 13, a maioria dos entrevistados, aproximadamente 88,6%, afirmaram se sentirem motivados em participar de atividades de horticultura.

Figura 12: Percentuais de entrevistados motivados em seguir com as atividades de horticultura.

Você se sentiria motivado(a) em participar re...
Respostas



Fonte: SERPA (2025).

Os resultados reforçam, portanto, que o projeto de hortas terapêuticas voltado à população idosa tem alto potencial de impacto positivo, tanto na dimensão física quanto na mental. Essa percepção positiva, identificada empiricamente, legitima a horta como um instrumento interdisciplinar de promoção da saúde, lazer, educação e inclusão social, alinhado às diretrizes de envelhecimento ativo propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

CONCLUSÕES

Este trabalho revelou, através da escuta com atenção aos participantes, que hortas terapêuticas são uma excelente ferramenta para garantir um envelhecimento ativo e saudável. Entrelaçando aspectos da agroecologia, com educação ambiental e a terapia ocupacional, os espaços de hortas comunitárias se fazem importantes locais de interação social, convívio, desenvolvimento de uma educação ambiental, além de adquirir hábitos saudáveis e realizar exercícios físicos.

Ao decorrer da pesquisa, foi possível perceber a importância da atenção ao público da terceira idade, os colocando como protagonistas de suas vidas, promovendo bem-estar e sensação de utilidade. Através das atividades na horta, os idosos realizaram trabalho em equipe, promovendo o desenvolvimento social, estimulando a sensação de sinergia. Outro ponto positivo em relação à utilização da horta com terapia ocupacional é a promoção de atividades físicas, voltada diretamente ao combate ao sedentarismo, além de doenças cardiorrespiratórias e cardiopulmonares. As atividades semanais estimulam exercícios leves, que são eficazes na manutenção da coordenação motora, equilíbrio e senso cognitivo. Os idosos relataram sentir alegria nos dias de encontro, além da sensação de prazer em estar participando do projeto.

Por fim, o estudo reafirma a importância de iniciativas interdisciplinares que integrem os princípios da agroecologia à promoção da saúde e à educação ambiental. Projetos de hortas terapêuticas, quando bem estruturados, favorecem o aprendizado coletivo, a socialização e a valorização dos saberes tradicionais, promovendo tanto a sustentabilidade ambiental quanto o desenvolvimento humano, portanto a implantação e o fortalecimento de hortas agroecológicas em espaços comunitários e institucionais atuam como estratégias eficazes de transformação social, capazes de unir cuidado, educação e natureza em um mesmo propósito: o de cultivar vidas mais saudáveis, conscientes e sustentáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, S. C.; MOURA, M. A. A. A importância das hortas urbanas para a segurança alimentar e a sustentabilidade. **Revista Brasileira de Agricultura e Meio Ambiente**, v. 8, n. 12, p. 145-158, 2022.

ALTIERI, Miguel A.; NICHOLLS, Clara I. Agroecologia: fundamentos e aplicações. 5. ed. Rio de Janeiro: Expressão Popular, 2020.

CAPORAL, F. R.; COSTABEBER, J. A. Agroecologia: princípios e estratégias para o desenvolvimento rural sustentável. 3. ed. Brasília: Embrapa, 2018.

CIÊNCIA & SAÚDE COLETIVA. Aspectos teórico-metodológicos em pesquisa qualitativa em saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 5, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023285.15862022>. Acesso em: 14 out. 2025.

CHU, H.-Y.; CHEN, M.-F.; TSAI, C.-C.; CHAN, H.-S.; WU, T.-L. Efficacy of a horticultural activity program for reducing depression and loneliness in older residents of nursing homes in Taiwan. **Geriatric Nursing**, v. 40, n. 4, p. 386-391, 2019.

DIAS, Genebaldo Freire. Educação ambiental: princípios e práticas. 9. ed. São Paulo: Gaia, 2021.

FAULL, Olivia K.; BUTTERFIELD, M. A.; KANAYA, A. M.; GELLER, J. S.; PRATHER, A. A. Gardening and cardiovascular health in older adults: A population-based cross-sectional study. **Preventive Medicine Reports**, v. 30, e102051, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36323395/>. Acesso em: 13 out. 2025.

FEYH, T. Implementing a community garden in a socially vulnerable urban area of Brazil. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, Mossoró, v. 17, n. 3, p. 45-51, 2022.

FERNANDES, R. J.; BARROS, D. L.; CARVALHO, M. F. Consórcio de hortaliças em sistema agroecológico. **Cadernos de Agroecologia**, v. 17, n. 2, 2022. Disponível em: <https://cadernos.aba-agroecologia.org.br/cadernos/article/view/8093>. Acesso em: 10 out. 2025.

FERREIRA, Francisco Glauber Peixoto; SANTOS, Cácia Aline Costa; CARVALHO, Carolina Maria de Lima; FREIRE, Vanessa Emille Carvalho de Souza. Horta comunitária como atividade lúdica para idosos institucionalizados. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 94, n. 32, 2020

GLIESSMAN, Stephen R. Agroecology: the ecology of sustainable food systems. 4. ed. Boca Raton: CRC Press, 2022

GUERRA, L. R.; PEREIRA, D. C.; SILVA, M. F. da. Educação ambiental e contato com a natureza: percepções e benefícios para a saúde mental. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 12, n. 2, p. 37–50, 2021

GOMES, A. P.; ANDRADE, F. C.; SANTOS, L. R. Afetividade pessoa-ambiente nas hortas comunitárias: promoção da saúde e da sustentabilidade. **Revista Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 48, n. 137, p. 1-10, 2024. Disponível em: <https://www.saudeemdebate.org.br/sed/article/view/8732>. Acesso em: 14 out. 2025.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Projeção da população do Brasil por sexo e idade – 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 9 out. 2025.

JACOBI, P. R.; SILVA, M. M. Educação ambiental e inclusão social: desafios e perspectivas. **Revista Brasileira de Educação Ambiental**, v. 26, n. 1, p. 35-45, 2021.

JUENG, R. N.; LIN, C. Y.; HUANG, Y. H. Systematic Review on the Positive Mental Health Impact of Older Adults Participation in Horticultural Activities in Long Term Care Facilities. **Horticulturae**, v. 9, n. 10: e9101076, 2023.

JUENG, R. N.; CHEN, I. J. The Effects of Horticultural Therapy on Sense of Coherence among Residents of Long-Term Care Facilities: A Quasi Experimental Design. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n.3: 5412, 2022.

LAI, C.K.; KWAN, R.Y.; LO, S.K.; FUNG, C.Y.; LAU, J.K.; TSE, M.M. Effects of Horticulture on Frail and Prefrail Nursing Home Residents: A Randomized Controlled Trial. **Journal of the American Medical Directors Association**, v. 19, n. 8, p. 696–702, 2018.

MARANHÃO. Governo do Estado do Maranhão. Boletim Social do Maranhão traça o perfil da pessoa idosa. São Luís, 2023. Disponível em: <https://www.ma.gov.br/noticias/boletim-social-do-maranhao-traca-o-perfil-da-pessoa-idosa>. Acesso em: 2 out. 2025.

MARANHÃO. Secretaria de Estado da Saúde. SES promove simpósio sobre Farmácias Vivas, óleos medicinais e cannabis. São Luís, 2024. Disponível em: <https://www.saude.ma.gov.br/noticias/ses-promove-simposio-sobre-farmacias-vivas-oleos-medicinais-e-cannabis/>. Acesso em: 2 out. 2025.

NAVES, Janeth de Oliveira Silva; VIDOTTI, Carlos Cezar Flores; CASTRO, Lia Lusitana Cardozo de; HAMANN, Edgar Merchán. Utilização de métodos qualitativos e quantitativos para investigação da assistência farmacêutica. **Revista Gestão & Saúde**, Brasília, v. 4, n. 2, p. 2175-2188, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/250>. Acesso em: 14 out. 2025.

NERI, A. L.; CACHIONI, M. (orgs.). Velhice bem-sucedida: aspectos biopsicossociais. 3. ed. Campinas: Papirus, 2019.

NOGUEIRA, M. C.; FERREIRA, J. L.; SANTANA, P. R. Horticultura terapêutica é agroecologia. **Cadernos de Agroecologia**, v. 17, n. 2, 2022.

PETERSEN, Paulo; DAL SOGLIO, Fernando; CAPORAL, Francisco Roberto. A construção da agroecologia: saberes, práticas e políticas públicas. Rio de Janeiro: AS-PTA, 2019.

SANTOS, L. P.; SOUZA, A. R.; MOURA, J. C. Horta escolar: horta orgânica como prática de educação ambiental e promoção da alimentação saudável na escola Madalena de Canossa, Imperatriz-MA. **Revista Bosir**, v. 2, n. 1, 2020. Disponível em: <https://revistas.uemasul.edu.br/index.php/bosir/article/view/183>. Acesso em: 10 out. 2025.

SILVA, J. M.; LIMA, K. F.; COSTA, A. P. Horta escolar agroecológica: práticas sustentáveis e conscientização a educação ambiental no Maranhão. **Cadernos de Agroecologia**, v. 16, n. 3, 2021.

SILVA, L. L.; ALMEIDA, F. J. O. Educação ambiental e saúde no contexto urbano: reflexões para a terceira idade. **Revista Brasileira de Estudos Ambientais**, v. 21, n. 2, p. 89-102, 2021.

SOUSA, S. C. de; AIRES DOS SANTOS, D. M.; RAMOS, M. R.; ALVINO LUSTOSA DE SOUSA, J. L. R. Horticultura como atividade ocupacional para membros do Centro de Convivência do Idoso. **Revista Extensão**, Palmas-TO, v. 9, n. 7, p. 26-30, 2025.

SOUZA, A. P. de; MOURA, G. L.; FERREIRA, C. S. Horticultura terapêutica: uma ferramenta para a promoção da saúde e do bem-estar em idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 199–217, 2020

YUN, J. et al. Effects of horticultural therapy on health in the elderly: a systematic review and meta-analysis. *Aging & Mental Health*, v. 24, n. 9, p. 1491-1500, 2020

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

Ferramenta utilizada na pesquisa com os idosos participantes do projeto para coleta de dados quantitativos e qualitativos sobre a implantação de hortas terapêuticas no âmbito da Educação Ambiental.

Bloco 01 - Perfil do Participante

01-Qual o seu sexo? *

☐ Masculino

☐ Feminino

☐ Outro: _____

02-Qual sua idade? *

Sua resposta _____

03-Qual a sua escolaridade? *

☐ Não Alfabetizado

☐ Ensino Fundamental Incompleto

☐ Ensino Fundamental Completo

☐ Ensino Médio Completo

☐ Ensino Superior CompletoVo

04- Você já teve contato com atividade de hortas ou jardinagens antes *

☐ sim

☐ não

Bloco 02 - Saúde e Bem-Estar

05- Você pratica alguma atividade física regularmente? *

☐ sim

☐ não

06- Como você avalia sua saúde atualmente? *

☐ muito boa

☐ boa

☐ regular

☐ ruim



07- Você sente que atividades ao ar livre contribuem para o seu bem-estar? *

☐ sim

☐ não

Bloco 03- Educação Ambiental e Hortas

08- Você sabe o que é uma horta agroecológica? *

☐ sim

☐ não

☐ já ouvi falar sobre

☐ nunca ouvi falar sobre

09- Você tem interesse em aprender mais sobre cultivo de hortaliças e plantas medicinais? *

☐ sim

☐ não



10- Na sua opinião, quais benefícios uma horta pode trazer? *

Sua resposta _____

Bloco 04- Envelhecimento ativo e Atividades de Grupo

11- Você participa de alguma atividade em grupo no local onde você mora? *

☐ sim

☐ não

12- Caso sim, quais?

☐ Caminhada

☐ Dança

☐ Artesanato

☐ Esportes

☐ Outro: _____



13- O que você acredita que mais *
contribuiria para sua qualidade de vida?

Sua resposta _____

Bloco 5- Percepções e Expectativas

14- Você acredita que cuidar de uma horta *
pode ajudar a melhorar sua saúde física?

☐ sim

☐ não

15- Você acredita que cuidar de uma horta *
pode ajudar a melhorar sua saúde mental?

☐ sim

☐ não

16- Você se sentiria motivado(a) em *
participar regularmente de atividades em
horta?

☐ sim

☐ não