



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA

Autorizada pelo Decreto Federal nº 77.496 de 27/04/76
Recredenciamento pelo Decreto nº 17.228 de 25/11/2016



PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
COORDENAÇÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

XXIX SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS **SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2025**

Cultivando a Sabedoria Verde: técnicas de plantio de hortas em pequenos espaços para idosos

Priscila Rocha de Lima¹; Consuelo Lima Navarro de Andrade²

1. Priscila Rocha de Lima, PIBIC/FAPESB, AGRONOMIA, e-mail: pry02rocha@gmail.com

2. Consuelo Lima Navarro de Andrade, DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS EXATAS, e-mail: clnandrade@uefs.br

PALAVRAS-CHAVE: hortas urbanas; cartilha educativa; bem-estar.

INTRODUÇÃO

Diversos estudos têm evidenciado os benefícios da jardinagem para a saúde física e mental dos idosos (KAPLAN, 1995; Armstrong, 2000; Relf, 2006; González et al., 2010; Filho et al., 2015; Gaston e Yamaura, 2017). Um estudo conduzido por Gaston e Yamaura (2017), em que foi realizada uma meta-análise abrangente, demonstrou os benefícios da jardinagem para a saúde mental, incluindo redução do estresse, ansiedade e depressão. Relf (2006) também sublinhou que existe evidência de que alguns tipos de exposições ambientais, como o contato com plantas, animais e paisagens, têm efeitos positivos para a saúde, representando esta ligação o pilar para a prática da Horticultura Social. A interação com a natureza e o contato com o ambiente externo têm sido associados à redução do estresse, melhoria do humor, aumento da autoestima e estímulo cognitivo. Além disso, o cultivo de alimentos em hortas caseiras promove uma alimentação mais saudável e nutritiva, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas e o fortalecimento do sistema imunológico.

Muitos idosos enfrentam dificuldades para cultivar hortas devido à falta de conhecimento técnico, pouco espaço e escassez de materiais adequados. Diante disso, o desenvolvimento de uma cartilha educativa pode ser uma alternativa eficaz para orientar e incentivar o cultivo em ambientes reduzidos. As hortas verticais e horizontais surgem como soluções sustentáveis, de baixo custo e fácil acesso, promovendo o aproveitamento de espaço, a reciclagem de materiais e a melhoria da qualidade de vida.

Assim, o presente trabalho teve como objetivo identificar as melhores técnicas para o cultivo de hortas, voltadas para o público da terceira idade. Os objetivos específicos incluíram: mapear as principais dificuldades enfrentadas por idosos no cultivo de hortas; elaborar uma cartilha educativa contendo soluções práticas e acessíveis para o cultivo de hortas caseiras, adaptadas às necessidades dos idosos; e promover entre esse público saúde, autonomia e bem-estar.

MATERIAL E MÉTODOS OU METODOLOGIA (ou equivalente)

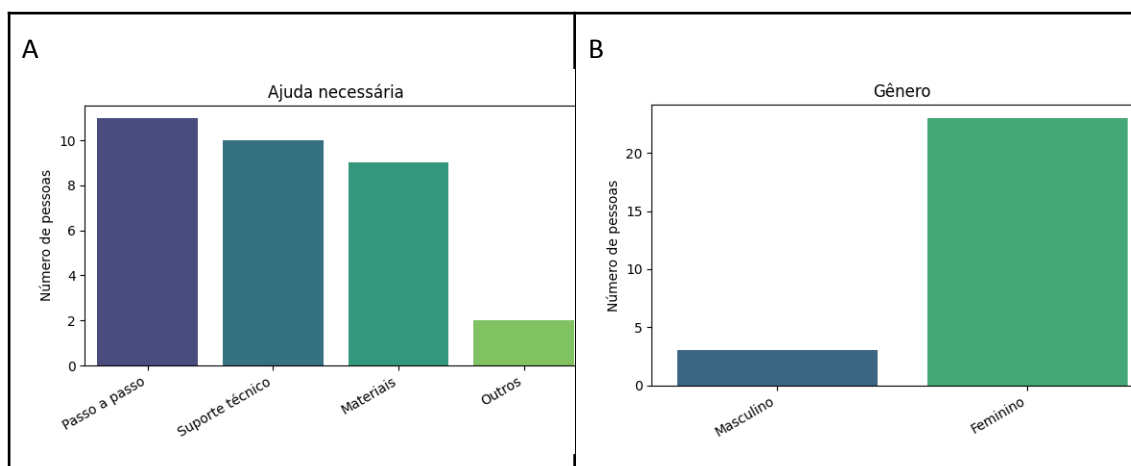
Para alcançar os objetivos propostos a pesquisa consistiu inicialmente em realizar uma revisão de literatura sobre o tema, seguida de uma etapa de campo prática acerca do cultivo de hortas por idosos, o que incluiu visitas a um projeto voltado para idosos da Associação de moradores do conjunto habitacional Doutor Milton Gomes da Costa, localizado no bairro da Queimadinha, Feira de Santana-BA. Durante as visitas foram observadas as práticas de plantio, as espécies preferidas e as dificuldades enfrentadas pelos participantes. Com base nessas observações, foi elaborado um questionário aplicado a 30 idosos da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI/UEFS), contendo 16 perguntas de fácil compreensão, tanto discursivas quanto de múltipla escolha. Durante a aplicação, garantiu-se que todos os participantes compreendessem corretamente as perguntas, que foram lidas quando necessário. Dentre os principais tópicos abordados estavam o interesse em cultivar horta em casa, o espaço disponível para o cultivo e a percepção dos entrevistados sobre os benefícios físicos e mentais proporcionados pela prática da jardinagem.

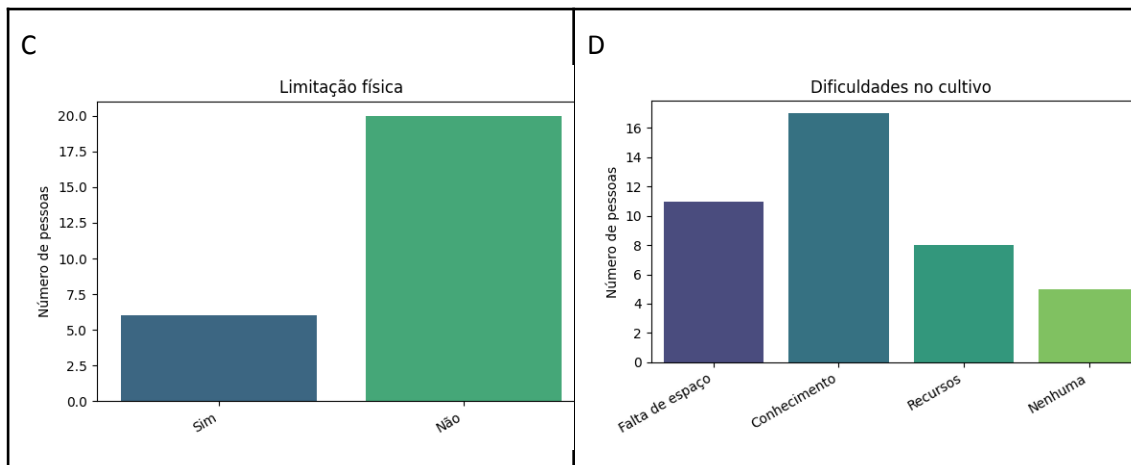
Após a coleta dos dados, as respostas foram organizadas em tabelas comparativas e elaborados gráficos utilizando o software Excel, o que possibilitou uma análise detalhada das informações e orientou a elaboração de uma cartilha educativa sobre o cultivo de hortas para idosos.

RESULTADOS E/OU DISCUSSÃO (ou Análise e discussão dos resultados)

A maioria dos participantes entrevistados foram do gênero feminino e cerca de 75% informaram que não apresentavam limitações físicas significativas, o que favorece a prática da jardinagem (Figura 1B e C).

Figura 1: Gráficos de barras com algumas das respostas obtidas com a aplicação de questionários a idosos do UATI/UEFS sobre dificuldades e interesses para o cultivo de hortas caseiras.





Contudo, muitos relataram dificuldades relacionadas à falta de conhecimento técnico e à limitação de espaço, sendo essas as principais barreiras para o cultivo (Figura 1D). Quanto ao tipo de ajuda necessária, os idosos destacaram a importância de orientações passo a passo, suporte técnico e acesso a materiais (Figura 1A). A partir dessas informações e com base em referências bibliográficas e na experiência adquirida durante o projeto, foi desenvolvida uma cartilha educativa intitulada “Colhendo Bem-Estar” (Figura 2) com instruções práticas e acessíveis. O material foi divulgado de forma online, por meio do perfil do projeto no Instagram (@eco_urb_mais), e presencialmente em diversos espaços da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), como os módulos, o restaurante universitário e os pontos de ônibus, ampliando o alcance das informações e incentivando a adoção de práticas sustentáveis entre os idosos.

Figura 2: QRCode de acesso a cartilha “Colhendo Bem-Estar”



CONSIDERAÇÕES FINAIS (ou Conclusão)

A pesquisa realizada permitiu identificar que muitos idosos embora reconheçam os benefícios das hortas para a saúde e qualidade de vida, enfrentam dificuldades

relacionadas à falta de espaço, limitações físicas e carência de orientações práticas. A elaboração da cartilha educativa mostrou-se uma ferramenta eficaz para suprir essas necessidades, oferecendo informações acessíveis e adaptadas à realidade desse público. Assim, conclui-se que iniciativas como esta contribuem para incentivar o cultivo de hortas caseiras, promover a autonomia dos idosos e fortalecer práticas alimentares mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

- [1] ARMSTRONG, D. Uma pesquisa sobre hortas comunitárias no interior do estado de Nova York: implicações para a promoção da saúde e o desenvolvimento comunitário. **Saúde e Local**, 6(4), 319-327, 2000.
- [2] FILHO, K.C; UM, M.Y; KIM, K. Os efeitos da terapia hortícola na qualidade de vida e na aptidão física de idosos rurais. **Jornal de Ciência da Fisioterapia**, 27(10), p.3217–3219, 2015.
- [3] GASTON, T. e YAMAURA, H. O impacto da jardinagem no bem-estar mental e resultados relacionados: uma revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, 2017.
- [4] GONZÁLEZ, MTJ, HARTIG, T., PATIL, GG, MARTINSEN, EW, & KIRKEVOLD, M. Um estudo prospectivo de questões existenciais na horticultura terapêutica para depressão clínica. **Questões em Enfermagem de Saúde Mental**, 31(11), 744-751, 2010.
- [5] KAPLAN, S. Os benefícios restauradores da natureza: Rumo a uma estrutura integrativa. **Jornal de Psicologia Ambiental**, 15(3), p169-182, 1995.
- [6] RELF, P.D. Modelos teóricos para pesquisa e desenvolvimento de programas em agricultura e saúde cuidado - evitando atos aleatórios de pesquisa. In: J. Hassink & M. van Dikj (Eds.), **Agricultura para a saúde**, p. 1-20, Holanda: Springer, 2006.