

**RAÍZES DO BEM: EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA
VOLTADA À PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR
PARA A POPULAÇÃO IDOSA ATRAVÉS DA
HORTICULTURA TERAPÊUTICA**

ÁREA TEMÁTICA

Extensão na interface com a saúde

DOI: <https://doi.org/10.31692/2595-2498.v3i2.215>

STEPHANIE B MUNIZ FALCÃO

stephaniemunizfalcao@gmail.com

LAYSLA TAMYRES DE OLIVEIRA BORGES

ANA PATRICIA BASTOS FERREIRA

RESUMO

O Brasil enfrenta uma transição demográfica significativa com um aumento expressivo da população idosa. Com a senescência, os índices de depressão e doenças osteomusculares aumentam significativamente. Assim, ações extensionistas que objetivam mitigar tais acontecimentos podem contribuir significativamente para a melhoria da saúde das pessoas idosas. Objetivos: Relatar como a intervenção extensionista, através da horticultura, favoreceu a promoção de saúde mental e bem-estar físico das pessoas idosas de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) em Jaboatão dos Guararapes-PE. Relato da experiência: A ação extensionista foi desenvolvida conforme a observação das demandas das pessoas idosas da ILPI. O projeto consistiu na criação de uma horta comunitária, com o plantio de mudas selecionadas para promover atividades de horticultura terapêutica e favorecer um envelhecimento ativo e saudável. A horticultura foi escolhida por suas múltiplas vantagens: proporciona mobilidade global, melhora a coordenação motora, estimula os sentidos e promove um ambiente de socialização. Durante as atividades foram integradas atividades terapêuticas como jardinagem sensorial e aromaterapia, beneficiando a saúde mental da população idosa da ILPI. As atividades incluíram o plantio e cuidado de ervas aromáticas, vegetais e hortaliças, que não só serviram como terapia ocupacional, mas também como uma fonte de alimentação saudável para os residentes. Os idosos participaram ativamente das etapas do projeto, proporcionando um senso de propósito e realização, fundamentais para o bem-estar emocional. Além disso, a integração de técnicas como a jardinagem sensorial, que envolve o toque, o olfato e a visão, e a aromaterapia, ajudou a reduzir os níveis de ansiedade e depressão entre os participantes. Reflexão sobre a experiência: A implementação da horta comunitária na ILPI revelou-se uma iniciativa valiosa não apenas para a promoção da saúde física, mas também para o fortalecimento do bem-estar mental dos idosos. A interação constante com a natureza e o envolvimento em atividades que exigem cuidado e atenção proporcionaram melhorias significativas na qualidade de vida dos residentes. A horticultura, além de ser uma atividade física que auxilia na manutenção da mobilidade, mostrou-se eficaz na redução de sintomas depressivos e na melhoria do humor dos participantes. A responsabilidade de cuidar das plantas e o prazer de ver os resultados do seu trabalho contribuíram para um aumento da autoestima e da sensação de utilidade entre os idosos. Ademais, a horta serviu como um espaço de convivência, onde os residentes podiam interagir, trocar experiências e ajudar uns aos outros. Esse ambiente colaborativo promoveu um senso de comunidade e apoio mútuo, elementos cruciais para o bem-estar emocional. Notou-se também que as atividades sensoriais ajudaram a estimular a memória e as funções cognitivas, enquanto a exposição aos aromas das plantas medicinais e aromáticas proporcionou relaxamento e alívio do estresse. Conclusões: Portanto, é notável o impacto significativo da horticultura na saúde da pessoa idosa, mediante o cultivo de uma horta terapêutica, ficou evidenciado o potencial desta prática como promotora de saúde para esta população. Esse projeto pode ser reproduzido de várias perspectivas, e de uma forma bem-sucedida, a fim de atenuar doenças mentais e problemas osteomusculares para este público. **Palavras-chave:** idoso; horticultura terapêutica; saúde mental; saúde do idoso; promoção da saúde.

Submetido em: 30/06/2024

Aceito em: 24/08/2024

Publicado em: 30/10/2024

Avaliado pelo sistema *double blind review*