

# HORTICULTURA COMO ATIVIDADE OCUPACIONAL PARA MEMBROS DO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO

## HORTICULTURE AS AN OCCUPATIONAL ACTIVITY FOR MEMBERS OF THE SENIOR CITIZEN COMMUNITY CENTER

Sara Caroline de Souza <sup>1</sup>

Danilo Marcelo Aires dos Santos <sup>2</sup>

Michele ribeiro Ramos <sup>3</sup>

João Lucas Ribeiro Alvino Lustosa de Sousa <sup>4</sup>

**Resumo:** *Trabalhos em lares de idosos mostram que o cultivo de hortas os torna mais úteis, prazerosos e comunicativos com visitantes. Além disso, demonstram conhecimento sobre práticas de cultivo, o que melhora a autopercepção da saúde e o humor após as aulas de horticultura. Esse projeto foi realizado em parceria com o Centro de Convivência do Idoso (CCI) da quadra 1002 Sul, em Palmas-TO. Nos encontros semanais (2 a 3 vezes), foram desenvolvidas atividades com acompanhamento de bolsistas e voluntários do curso de Engenharia Agrônoma da Unitins, além de professores e coordenadores. Canteiros foram confeccionados, e os idosos demonstraram grande entusiasmo, pois a horta agregava ao cronograma do centro. No entanto, devido à dificuldade de estabelecer um local fixo para os canteiros, causada por obras no CCI, as atividades precisaram ser encerradas. Apesar disso, o projeto proporcionou aprendizado, interação e bem-estar aos idosos.*

**Palavras-chave:** Horticultura, Idosos, Convivência, Saúde, Bem-estar .

**Abstract:** *Work in nursing homes shows that growing vegetable gardens makes them more useful, enjoyable, and communicative with visitors. In addition, it demonstrates knowledge about cultivation practices, which improves self-perception of health and mood after horticulture classes. This project was carried out in partnership with the Senior Citizens' Community Center (CCI) in block 1002 Sul, in Palmas- TO. In the weekly meetings (2 to 3 times), activities were carried out with the supervision of scholarship holders and volunteers from the Unitins Agricultural Engineering course, in addition to teachers and coordinators. Flowerbeds were made, and the elderly stayed in large numbers, as the garden added to the center's schedule. However, due to the difficulty of establishing a fixed location for the flowerbeds, caused by construction work at the CCI, the activities had to be terminated. Despite this, the project provided learning, interaction, and well-being for the elderly.*

**Keywords:** Well-being, Coexistence, Horticulture, Elderly, Health

1 Graduada em Engenharia Agrônoma pela Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4101143886243850>. E-mail: [sarasouza@unitins.br](mailto:sarasouza@unitins.br)

2 Professor/Pesquisador UNITINS; Danilo Marcelo Aires dos Santos. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3625316770411378>. E-mail: [danilo.ma@unitins.br](mailto:danilo.ma@unitins.br).

3 Atualmente é professora na Universidade Estadual do Tocantins no curso de Engenharia Agrônoma e professora Adjunto I Universidade Luterana do Brasil no curso de Agronomia. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1032124853688980> Email: [michele.rr@unitins.br](mailto:michele.rr@unitins.br)

4 Mestrando do Programa de Pós Graduação em Produção Vegetal - PPGPV -UFT, como bolsista da CAPES, no Manejo do Solo e da Água. (2025 - 2027); Graduado em Engenharia Agrônoma pela Universidade Estadual do Tocantins (2024) Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4811948387873434> Email: [joaolucas@unitins.br](mailto:joaolucas@unitins.br)

# Introdução

A horticultura tem se mostrado uma atividade terapêutica e socialmente enriquecedora para idosos, promovendo bem-estar físico, mental e emocional. Segundo Rosa et al. (2014), idosos que cuidam de hortas sentem-se mais úteis, demonstram prazer na atividade e tornam-se mais comunicativos com as pessoas que visitam o espaço. Além disso, os autores destacam que essa prática possibilita a troca de conhecimentos, uma vez que os idosos chamam a atenção dos visitantes, especialmente alunos, para cuidados específicos no cultivo. Esses benefícios também são corroborados por Chaker (2010), que aponta um aumento significativo na autopercepção da saúde e melhora do humor em idosos após a participação em aulas de horticultura.

Com base nessas premissas, este projeto foi desenvolvido em parceria com o Centro de Convivência do Idoso (CCI) da quadra 1002 Sul, no município de Palmas-TO. Durante encontros semanais, realizados de duas a três vezes por semana, os idosos participaram ativamente das atividades de horticultura, como o preparo dos canteiros, irrigação e colheita, contando com o acompanhamento de bolsistas e voluntários do curso de Engenharia Agrônoma da Unitins, além do suporte de professores e coordenadores. O projeto teve como principais objetivos a instalação de canteiros no centro de convivência, a doação de materiais para sua construção e a participação ativa dos idosos nas atividades diárias da horta. Além de proporcionar um espaço de interação e aprendizado, a iniciativa buscou fortalecer a autonomia e qualidade de vida dos idosos, promovendo um ambiente mais saudável e estimulante, conforme apontado por Rosa et al. (2014) e Chaker (2010).

## Metodologia

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma abordagem prática e participativa, envolvendo a implantação e o acompanhamento de uma horta no Centro de Convivência do Idoso (CCI) da quadra 1002 Sul, no município de Palmas-TO. A horta composta por dois canteiros de 8x2 metros, como mostra a figura 1 abaixo. As hortaliças que foram utilizadas no projeto foram: tomate, alface, couve e rúcula, seguindo a recomendação dos idosos frequentadores do centro. Para a montagem da horta, realizamos a aquisição de diversos materiais, como terra preta, tijolos, substratos, mudas, tela de sombreamento e fita de irrigação. Parte dos materiais foi cedida pelo próprio centro, enquanto o restante foi obtido por meio de doações.

## Desenvolvimento, resultados e discussão

No período em que estivemos no centro de convivência do idoso, foi acordado que montaremos toda a estrutura da horta, onde foi permitido fazer dois canteiros de tamanho 8x2, e os idosos nos ajuda-

riam em seus cuidados diários. Contudo, um dos principais dilemas que enfrentamos com a responsável do local foi decidir onde instalar nossa horta. Inicialmente, nos foi oferecido um espaço ao fundo do centro, onde poderíamos iniciar nosso projeto. Nesse sentido, começamos a planejar um projeto para uma horta pequena, mas que incluísse as hortaliças solicitadas pelos idosos que frequentam o centro de convivência, que eram: tomate, alface couve e rúcula. Para isso, adquirimos equipamentos específicos, então conversamos com a responsável pelo centro, que gentilmente nos cedeu um pouco de terra preta que estava disponível no local, bem como alguns tijolos para começarmos a construir nosso canteiro. No entanto, ainda faltavam alguns materiais, então procuramos ajuda de pessoas ou empresas voluntárias que pudessem nos fornecer doação do que precisávamos para instalar nossa horta.

Matérias como mudas e substratos, foi adquirida com colaboração da responsável pelo centro, que gentilmente cedeu terra preta disponível no local, além de alguns tijolos para a construção dos canteiros, além disso, realizamos parceria com uma produtora de hortaliças, a dona Maria, que foi crucial para o início do projeto. Ela forneceu uma bandeja de mudas de alface e tomate, além de mais substratos adequados para o cultivo nas condições do local. A empresa Borrachas e Confiança também contribuiu com o projeto, através da doação de uma tela de sombreamento e uma fita de irrigação. Essas doações e colaborações foram fundamentais para o desenvolvimento da horta, permitindo que as primeiras etapas do cultivo fossem realizadas de forma eficiente.

Com os materiais e suporte necessários, a construção da horta começou em novembro de 2023. No dia 20 de novembro. Após a preparação do solo, o primeiro canteiro foi erguido, e mudas de tomate e alface foram plantadas. Durante esse período, a equipe enfrentou o primeiro desafio: o ataque de formigas cortadeiras, então, utilizando iscas para controle, que foi possível minimizar o impacto, mas, infelizmente, as mudas de alface foram destruídas em menos de uma semana, enquanto os tomates mostraram-se mais resistentes ao ataque.

Durante o processo de construção do segundo canteiro, aproximadamente um mês após o plantio dos tomates no primeiro canteiro, a equipe foi informada pela responsável do centro de convivência sobre a necessidade de realocar a horta devido a uma obra prevista para o início de 2024 no espaço onde estava localizada. A realocação exigia um planejamento cuidadoso, considerando o impacto do deslocamento das plantas e a escolha de um novo local adequado para os canteiros e implementamos uma fita de irrigação para ajudar nos cuidados da horta (como mostra o figura 2). Enquanto aguardávamos a conclusão da colheita dos tomates, que ocorreu no início de janeiro de 2024, a equipe planejou a realocação, considerando aspectos como a exposição solar, a acessibilidade e a preservação das plantas. Algumas das mudas de tomate conseguiram completar seu ciclo (como mostra o figura 3), permitindo que os idosos participassem da colheita e aproveitassem os frutos produzidos.

O projeto de implementação da horta no Centro de Convivência do Idoso foi uma experiência enriquecedora tanto para os idosos quanto para a equipe envolvida. A colaboração das diversas parcerias, como a dona Maria e a empresa Borrachas e Confiança, foi fundamental para a viabilização do projeto, contribuindo com recursos essenciais para a execução da horta. Além disso, os desafios enfrentados, como o controle de pragas e a realocação dos canteiros, proporcionaram importantes aprendizados sobre a importância de um planejamento cuidadoso e da flexibilidade diante de imprevistos. Atualmente, estamos em processo de realocação dos canteiros para um novo local dentro do centro de convivência, com o objetivo de continuar proporcionando aos idosos um espaço de convivência saudável, educativo e terapêutico. A horta não só promoveu o cultivo de hortaliças, mas também estimulou a participação ativa dos idosos em atividades relacionadas ao cuidado com a natureza, promovendo saúde física e emocional, além de fortalecer o senso de comunidade.

**Figura 1.** Construção dos dois canteiros



**Fonte:** Souza et al. (2024).

**Figura 2.** Fita de irrigação.



**Fonte:** Souza et al. (2024).

**Figura 3.** Tomates colhidos pelos Idosos no CCI



**Fonte:** Souza et al. (2024).

- As ilustrações devem estar com as respectivas legendas (título e fonte). Serão aceitas, no máximo 05 (cinco) figuras por manuscrito. As figuras deverão estar no formato PNG, em boa qualidade de visualização. A não observância deste critério implicará a exclusão da imagem de baixa qualidade ou de arquivo muito grande.

## Considerações finais

Infelizmente, a continuidade do projeto de horta no Centro de Convivência do Idoso foi cancelada, devido a dificuldades de estabelecer um local fixo da horta, por conta de diversas obras realizadas em todo o Centro de Convivência do Idoso, tivemos que encerrar as atividades com os idosos no canteiro de hortaliças.

## Referências

CHAKER, A. M. **When Treatment Involves Dirty Fingernails:** Research Finds That Horticulture Therapy Lowers Heart Rate, Improves Mood, Lessens Pain, Aiding in Healing Process. Wall Street Journal, New York - NY, p. 1-1. 06 abr. 2010.

ROSA, C. B. C. J. et al. **Ufgd forma horta caseira como terapia ocupacional para idosos.** Disponível: <[http://www.enapet.ufsc.br/anais/UFGD\\_FORMA\\_HORTA\\_CASEIRA\\_CO\\_MO\\_TERAPIA\\_OCUPACIONAL\\_PARA\\_IDOSOS.pdf](http://www.enapet.ufsc.br/anais/UFGD_FORMA_HORTA_CASEIRA_CO_MO_TERAPIA_OCUPACIONAL_PARA_IDOSOS.pdf)>; SABBAG, E. Imposto de Renda das Pessoas Físicas: Teoria e Prática. 14ª ed. São Paulo: Saraiva, 2019.

Recebido em 03 de junho de 2025.

Aceito em 10 de julho de 2025.