



HORTOTERAPIA COMO PROPOSTA DE PROJETO SOCIAL PARA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE PESSOAS DE MEIA IDADE E IDOSOS

Latóia Prado Bim¹, Sônia Maria Marques Gomes Bertolini², Daniele Fernanda Felipe³

¹Acadêmica do Curso de Farmácia, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. Programa Voluntário de Iniciação Científica da UniCesumar – PVIC. latoia.prado@gmail.com

²Coorientadora, Coordenadora da Pós-graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. sonia.bertolini@unicesumar.edu.br

³Orientadora, Docente do Curso de Farmácia e do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora, Bolsista Produtividade do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação - ICETI. daniele.felipe@unicesumar.edu.br

RESUMO

As práticas integrativas e complementares podem promover vários benefícios para a saúde, como melhora da saúde física, mental e emocional, prevenção de doenças como ansiedade e depressão. Além disso, as práticas integrativas podem ser utilizadas para complementar os tratamentos tradicionais. Uma destas práticas é a hortoterapia que pode trazer bem-estar físico e emocional, melhorando a qualidade de vida dos indivíduos. Além disso, esta prática integrativa traz benefícios como contato com a natureza, redução do stress e o aumento da atividade física. Pode ser usada como uma ferramenta eficaz para aumentar a satisfação com a vida e, ao mesmo tempo, reduzir o sedentarismo em uma população idosa que pode começar a perder mobilidade e/ou se exercitar menos. O objetivo da presente pesquisa é avaliar os efeitos da hortoterapia na saúde física e mental de pessoas de meia idade e idosos participantes do projeto Plantar. A população do estudo será composta por 40 pessoas, sendo 20 de meia idade e 20 idosos. Os participantes frequentarão as oficinas de hortoterapia 2 vezes por semana, com duração de 1 hora, durante 2 meses, participando da produção dos canteiros, do plantio, manutenção e colheita resultantes desta horta, em cada sessão, uma terapeuta complementar aplicará atividades terapêuticas, como exercícios respiratórios, rodas de conversas com estudos sobre saúde física e mental, além de algumas dicas para uma alimentação mais saudável. A coleta de dados será realizada quando o integrante iniciar no projeto e no final dos dois meses de atividades realizadas, ocorrerá utilizando os seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico, questionário "WHOQOL-bref" que visa avaliar a qualidade de vida de cada participante, questionário GDS 15, que avalia a Escala de Depressão Geriátrica e o questionário Internacional de Atividade Física para avaliar o nível de atividade física realizada. Após, os dados serão tabulados e será realizada análise estatística. Espera-se demonstrar os benefícios da hortoterapia na saúde física e mental e melhora na qualidade de vida das pessoas de meia idade e idosos participantes do projeto Plantar.

PALAVRAS-CHAVE: Hortoterapia; Práticas Integrativas e complementares; Qualidade de vida.