

A HORTOTERAPIA COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA EM UM CAPS

PATRICK DIAS DAS NEVES¹; AMANDA ZANOZINI SIMÕES²; MARIANA REIS RODRIGUES³; ISADORA GOTTINARI KOHN⁴; CAMILA IRIGONHE RAMOS⁵

¹*Universidade Federal de Pelotas – patrickdiasdasneves11@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – azanonzinismoes@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – marirodriguesreis2003*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – isadoragottinark@hotmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – mila85@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A Reforma Psiquiátrica no Brasil buscou transformar o modelo de atenção à saúde mental, deslocando o foco de um tratamento centrado nos hospitais psiquiátricos para um cuidado mais humanizado e comunitário, oferecido em unidades como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). Essa mudança visa proporcionar um tratamento integral e multidisciplinar que ultrapasse o uso exclusivo de medicamentos, englobando práticas que promovem a reintegração social e o bem-estar emocional dos usuários (AMARANTE, 1995).

Entre essas abordagens, destaca-se a hortoterapia, que utiliza o cultivo de plantas como uma ferramenta terapêutica complementar. Através do contato com a natureza e da realização de atividades manuais, a hortoterapia contribui para o alívio de sintomas de transtornos mentais, como ansiedade e depressão, além de favorecer a interação social e o desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras, ampliando os horizontes do tratamento para além da farmacologia. A hortoterapia é uma prática que utiliza o cultivo de plantas com objetivos terapêuticos, sendo aplicada em diferentes contextos de saúde mental. Em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), essa prática é uma ferramenta que favorece a interação social, o bem-estar emocional e o desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras. Segundo Ribeiro et al. (2021), o envolvimento dos usuários com práticas manuais e o contato com a natureza promovem uma melhora significativa no manejo do estresse e na estabilização de sintomas de transtornos mentais.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência em uma oficina de horta realizada com usuárias de um CAPS em Pelotas/RS.

2. METODOLOGIA

No decorrer do projeto de extensão intitulado: Territórios de/em ação: aprendendo e desenvolvendo saúde na/pela rede de atenção psicossocial, desenvolvido por uma professora do Departamento de Medicina Social, da Faculdade de Medicina, da Universidade Federal de Pelotas, durante o período de março à setembro de 2024, desenvolveu-se uma oficina de horta. Participaram das oficinas cinco usuárias do CAPS, a professora orientadora do projeto, um estudante de nutrição, uma acadêmica de medicina, uma enfermeira e uma estudante de psicologia.

As atividades de hortoterapia tinham a previsão de serem uma vez por semana e durante a oficina as usuárias foram estimuladas a realizar tarefas relacionadas ao plantio, cultivo e colheita de hortaliças, também realizava-se

conversas sobre seus sintomas, manejo dos mesmos, entre outro temas, como família, atividades extra CAPS, entre outros.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Os resultados indicam que a hortoterapia contribuiu para uma melhora na interação social das usuárias, promovendo um ambiente de convivência saudável e produtivo. De acordo com Lima e Silva (2020), atividades terapêuticas que envolvem o uso das mãos e o contato com a terra têm impacto positivo na redução da ansiedade e dos sintomas depressivos. No entanto, devido às enchentes que afetaram o estado do Rio Grande do Sul em 2024, a horta esteve fora de uso entre 27 de abril e 18 de setembro, interrompendo temporariamente as atividades. Durante esse período, os usuários relataram sentir falta do contato com a natureza e das rotinas associadas ao cultivo, evidenciando a importância dessa prática para o bem-estar emocional e físico. Após a retomada das atividades, notou-se uma recuperação progressiva dos benefícios, como maior sensação de tranquilidade e melhor interação social. Além disso, a retomada da hortoterapia ajudou a restaurar a rotina e a resgatar a sensação de pertencimento dos usuários ao espaço terapêutico (SOUZA;FRANCO,2019).

Durante o período em que não houve a oficina da horta devido às enchentes, o estudante, que já havia estabelecido um vínculo com as usuárias, realizou o acolhimento de uma delas, demonstrando a continuidade do cuidado mesmo em situações adversas. A elaboração da horta contou com o suporte da professora, que disponibilizou recursos para a compra de terra e mudas, possibilitando a continuidade do projeto. No entanto, persistem dificuldades no auxílio para o desenvolvimento das atividades, o que evidencia a necessidade de um suporte mais robusto e estruturado para garantir a efetividade das iniciativas de promoção de saúde e bem-estar no contexto do CAPS. Essa experiência ressalta a importância do acolhimento e da escuta ativa no processo de cuidado e a relevância de recursos adequados para o pleno funcionamento das ações propostas.

A participação dos estudantes na prática da hortoterapia no CAPS gerou impactos profundos tanto em sua formação acadêmica quanto em seu desenvolvimento pessoal. O primeiro contato com os usuários proporcionou uma experiência única de integração, onde puderam compreender de forma mais humanizada as necessidades e os desafios enfrentados por cada paciente. Além disso, o envolvimento com a horta comunitária não apenas contribuiu para o processo terapêutico dos usuários, mas também serviu como um mecanismo de combate à ansiedade dos próprios discentes, ao promover um ambiente de tranquilidade e contato com a natureza. Essa experiência prática foi fundamental para o aprendizado sobre o sofrimento mental, permitindo que os alunos entendessem melhor os sintomas e comportamentos dos participantes, fortalecendo suas habilidades de escuta ativa, empatia e abordagem terapêutica integrada. A hortoterapia, assim, consolidou-se como um recurso de grande valor no processo de formação acadêmica, unindo conhecimento técnico e vivências emocionais enriquecedoras.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A hortoterapia mostrou-se uma ferramenta eficaz no tratamento de pessoas em sofrimento psíquico, agregando valor ao tratamento psicossocial, mesmo com a interrupção causada pelas enchentes. A pausa temporária nas atividades durante

o período das cheias destacou o impacto positivo da prática no bem-estar dos usuários, demonstrando que a ausência da hortoterapia afetou negativamente o estado emocional e a socialização. É recomendável que a hortoterapia seja ampliada para outros CAPS e que haja um planejamento de contingência para eventos climáticos, de modo a minimizar futuras interrupções. Sugere-se que a prática seja complementada com a participação de outros estudantes e profissionais de saúde, já que é um espaço rico para socialização dos usuários e um momento fora dos consultórios para o tratamento terapêutico.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARANTE, P., coord. **Loucos pela vida: a trajetória da reforma psiquiátrica no Brasil** [em linha]. 2^a ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 1995. 136 p. ISBN 978-85-7541-335-7. Disponível em SciELO Books <http://books.scielo.org>.

LIMA, A. R.; SILVA, G. P. **A eficácia das terapias ocupacionais no tratamento da ansiedade e depressão.** Revista Brasileira de Terapias Complementares, v. 8, n. 2, p. 50-65, 2020.

RIBEIRO, M. A.; MORAES, J. S.; FERREIRA, T. C. **Hortoterapia: O poder da natureza no tratamento de transtornos mentais.** Revista Psicossocial em Saúde, v. 3, n. 1, p. 123-136, 2021.

SOUZA, D. R.; FRANCO, L. P. **Hortoterapia em CAPS: Estudo de caso em uma cidade do interior.** Jornal Brasileiro de Saúde Mental, v. 5, n. 4, p. 200-218, 2019.