

SEMEANDO MUDANÇAS

MARTINS, Ana Beatriz¹; CARDOSO, Carla²; CASTRO, Cibelle³; PAES, Daniel⁴; OLIVEIRA, Endara⁵; SOUSA, Ingryd⁶; SILVA, Jhovanna⁷; SOUSA, Maria Augusta⁸; PINTO, Mara Jordane⁹; JUNIOR, Santana¹⁰; MARTINS, Thayrla¹¹; FILHO, Vicente¹²

E-mail do discente apresentador: mariaaugustaromano@hotmail.com

Introdução: O projeto de extensão "Semeando Mudanças" visa à integração de idosos com o meio ambiente, abordando a sustentabilidade e promovendo o bem-estar emocional e físico dos participantes. A relevância do projeto está na inclusão de grupos vulneráveis em atividades socioambientais, destacando-se a importância do contato com a natureza e do engajamento em práticas de sustentabilidade. Diversos estudos indicam que atividades como jardinagem e cultivo de plantas podem melhorar a saúde mental e física de idosos, especialmente em instituições de longa permanência. Dessa forma, o projeto busca oferecer uma experiência que estimule a conexão com a natureza e promova um impacto positivo tanto ambiental quanto social. **Objetivos:** A execução do projeto tem como objetivos revitalizar o jardim do Abrigo São José, proporcionando um ambiente mais acolhedor e sustentável, aumentar a visibilidade da sustentabilidade e suas práticas para um grupo pouco familiarizado com o tema e promover momentos de lazer e bem-estar aos idosos, fortalecendo o senso de comunidade e aprendizado. **Método:** O projeto foi conduzido com a participação de 35 idosos, por meio do plantio de novas mudas de plantas, instruindo-os no cuidado e manejo de suas próprias plantas, respeitando as limitações físicas dos participantes. Além disso, foram realizadas rodas de conversa sobre mudanças climáticas e sustentabilidade, proporcionando um espaço de aprendizagem. Ao final das atividades, foi oferecido um momento de descontração com lanche e bingo, no qual os participantes receberam kits de higiene pessoal e cestas de chocolates diet. Utilizaram-se mudas de plantas, cartilhas de cuidados diários com as plantas e materiais de apoio que incentivaram a integração dos idosos às atividades de forma segura e acessível. **Resultados:** A revitalização do jardim e a participação ativa dos idosos nas atividades resultaram em ganhos visíveis para o bem-estar e senso de pertencimento dos participantes. Observou-se aumento no interesse pelo cuidado com as plantas e um envolvimento positivo nas discussões sobre o meio ambiente. A interação social durante a roda de conversa e as atividades recreativas contribuíram para um ambiente de acolhimento e aprendizado, fortalecendo o sentimento de comunidade entre os idosos. **Conclusão:** O projeto "Semeando Mudanças" contribuiu significativamente para o bem-estar físico e emocional dos idosos participantes, mostrando que a interação com o meio ambiente pode trazer benefícios práticos e educativos. O fortalecimento do vínculo entre os idosos e o ambiente ao redor, aliado ao engajamento em práticas sustentáveis, demonstrou-se uma estratégia eficaz para inclusão e valorização desse grupo em atividades socioambientais. Sugere-se que estudos futuros investiguem o impacto a longo prazo desse tipo de intervenção e explorem formas de replicar o modelo em outras instituições de longa permanência.

Referências

PIAUI. Secretaria de Assistência Social e Cidadania. Abrigo São José. Disponível em: <http://www.sasc.pi.gov.br/abrigo.php>. Acesso em: 30 out. 2024.

SENIOR CONCIERGE. Jardinagem na terceira idade. Uma pesquisa da Universidade Estadual Do Texas aponta a jardinagem como uma das atividades que promovem benefícios para a saúde geral. Disponível em: <https://seniorconcierge.com.br/jardinagem-na-terceira-idade/#:~:text=Uma%20pesquisa%20da%20Universidade%20Estadual,benef%C3%ADcios%20da%20sa%C3%BAde%20em%20geral>. Acesso em: 30 out. 2024.