

REVISÃO DE LITERATURA – RESUMO SIMPLES

JARDINAGEM COLETIVA: O INCENTIVO À SAÚDE E O BEM-ESTAR DE IDOSOS

Élida Rodrigues Souza ⁽¹⁾;
Geovanna Moreira dos Santos ⁽²⁾;
Julia Pinto Lopes Bilse ⁽³⁾;
Larissa Jácome Barros Silvestre ⁽⁴⁾;
Márcia Geovanna Alves Mendes ⁽⁵⁾;
Maria Clara Vieira Bessa ⁽⁶⁾.

RESUMO - INTRODUÇÃO: O envelhecimento populacional no Brasil teve um crescimento um tanto quanto acelerado nas últimas décadas, representando um desafio à saúde pública e exigindo novas estratégias de cuidado. Em meio a uma variedade de estratégias existentes, tem-se a jardinagem como uma terapia acessível, integrativa e promotora de saúde integral para a terceira idade. A atividade envolve dimensões físicas, mentais, emocionais e sociais, favorecendo um envelhecimento ativo e mais saudável. **OBJETIVO:** Objetiva-se revisar a literatura científica acerca dos benefícios da jardinagem terapêutica para idosos, destacando seus impactos na promoção da saúde, bem-estar emocional e interação social. **METODOLOGIA:** Esta revisão literária foi realizada a partir de buscas em bases eletrônicas como SciELO, PubMed, e Google Acadêmico, utilizando os descritores “Jardinagem Terapêutica”, “Idosos”, “Qualidade de vida” e “Promoção da saúde”. Foram selecionados principalmente estudos publicados nos últimos dez anos, priorizando publicações com acesso completo e que abordassem intervenções com jardinagem voltadas ao público idoso. **REVISÃO DE LITERATURA:** A literatura científica evidencia que a jardinagem terapêutica é uma estratégia eficaz na promoção da saúde integral de idosos, especialmente quando aplicada em contextos coletivos. A atividade estimula a mobilidade, fortalece vínculos sociais e promove benefícios emocionais como a redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos. Além disso, o cultivo de plantas favorece a autonomia e o sentimento de utilidade, aspectos fundamentais para a autoestima e a preservação da identidade na velhice. A prática coletiva potencializa a troca de experiências entre os participantes, incentivando a convivência intergeracional e fortalecendo redes de apoio social, o que contribui diretamente para um envelhecimento mais ativo e participativo. A jardinagem também se destaca como recurso de educação ambiental, favorecendo hábitos alimentares saudáveis e o senso de responsabilidade com o meio ambiente. **DISCUSSÃO:** As evidências apontam que a jardinagem coletiva para idosos vai além de uma simples atividade recreativa. Trata-se de uma intervenção multidimensional que contribui significativamente para o cuidado com a saúde mental e física, sendo uma estratégia viável para ser integrada em centros de convivência, instituições de longa permanência e unidades básicas de saúde. Os dados sugerem ainda que o envolvimento em hortas comunitárias estimula a autonomia e o protagonismo do idoso, favorecendo a continuidade de hábitos saudáveis a longo prazo. **CONCLUSÕES:** A jardinagem terapêutica se mostra como uma alternativa relevante e de baixo custo para promover saúde, qualidade de vida e bem-estar entre idosos. Ao estimular o cuidado com a natureza e a convivência em grupo, ela fortalece a identidade, os vínculos sociais e o senso de pertencimento na terceira idade, tornando-se uma ferramenta valiosa na construção de um envelhecimento mais digno e humanizado.

Palavras-chave: Autonomia Pessoal; Envelhecimento Saudável; Horticultura Terapêutica; Terapia Ocupacional; Terceira Idade.

¹ Graduanda do curso de medicina, primeiro período, do ITPAC – Porto Nacional. geovanna.moreira2k16@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0045207905261632>

² Professora do curso de PIEPE do ITPAC – Porto Nacional. larissa.silvestre@itpacporto.edu.br Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882>