



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

JARDINAGEM TERAPÊUTICA NA TERCEIRA IDADE: EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO EM PORTO NACIONAL (TO)

Gabrielen Coelho Belem¹

RESUMO:

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que desafia os sistemas de saúde, exigindo estratégias integradas que promovam qualidade de vida e autonomia na terceira idade. Nesse cenário, a promoção do envelhecimento ativo se destaca como prioridade, abrangendo não apenas o cuidado médico, mas também a adoção de práticas que estimulem o bem-estar físico, mental e social dos idosos. A jardinagem terapêutica desponta como uma dessas estratégias, sendo uma atividade acessível, de baixo custo e com múltiplos benefícios, incluindo melhora da mobilidade, estímulo cognitivo, aumento da autoestima e fortalecimento de vínculos sociais. Este trabalho descreve um projeto de extensão universitária desenvolvido no Centro de Ação Comunitária Dom Alano Du Noday (CEACDAN), em Porto Nacional (TO), com o objetivo de investigar os benefícios da jardinagem como ferramenta promotora de saúde no envelhecimento. A metodologia adotou uma abordagem participativa, estruturada em três etapas principais: uma roda de conversa com cerca de 35 idosos com idades entre 55 e 78 anos para introdução do tema e escuta ativa; a prática do plantio de hortaliças em horta comunitária revitalizada; e a realização de oficinas educativas com orientações práticas sobre os cuidados com as plantas que contou com a colaboração interdisciplinar de acadêmicos de Medicina e Agronomia. Entre os resultados, observou-se não apenas maior engajamento e interação social entre os participantes, mas também impactos subjetivos relevantes, como sensação de pertencimento, valorização pessoal e redução de sintomas associados à ansiedade e ao isolamento. A construção da horta comunitária passou a representar um espaço terapêutico contínuo, com potencial de manutenção autônoma pelos próprios idosos. Conclui-se que a jardinagem terapêutica se configura como uma intervenção eficaz, sustentável e replicável no contexto do envelhecimento saudável, com benefícios significativos à saúde integral da pessoa idosa e à formação humanizada dos acadêmicos envolvidos.

Palavras-chave: Idosos; Saúde; Jardinagem Terapêutica.

¹ Graduanda em Medicina pela Universidade TPAC Porto Nacional. E-mail: gcoelhobelem@gmail.com