



## PROJETO HORTA – CCI (CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO)

Beatriz Gonçalves Miranda<sup>1</sup>  
Kemily Victoria Oliveira dos Santos<sup>2</sup>  
Rafael Siyka<sup>3</sup>  
Ana Paula Bonasso Moreira<sup>4</sup>

**Resumo:** O presente artigo relata a implementação de um projeto de horta no Centro de Convivência do Idoso (CCI), localizado em Telêmaco Borba, com o objetivo de promover a saúde, o bem-estar e a integração social dos participantes. A iniciativa, de caráter educativo e terapêutico, valorizou os saberes tradicionais dos idosos e incentivou hábitos alimentares mais saudáveis. Para viabilizar a horta, foi elaborado um orçamento com materiais acessíveis, como madeira, tijolos, cimento, ferramentas e sementes, priorizando a funcionalidade, a segurança e a acessibilidade. Parcerias com a prefeitura contribuíram significativamente para a execução do projeto. Os resultados apontaram impactos positivos na autoestima, na qualidade de vida e no fortalecimento dos vínculos comunitários, evidenciando a horta como uma ferramenta eficaz para o envelhecimento ativo.

**Palavra-chave:** Horta comunitária; Envelhecimento ativo; Centro de Convivência do Idoso (CCI).

**Abstract:** This article reports the implementation of a garden project at the Senior Citizens' Social Center (CCI) located in Telêmaco Borba, aiming to promote health, well-being, and social integration among participants. The initiative, of an educational and therapeutic nature, valued the traditional knowledge of the elderly and encouraged healthier eating habits. To facilitate the project, a budget was prepared with accessible materials such as wood, bricks, cement, tools, and seeds, prioritizing functionality, safety, and accessibility. Partnerships with the local government significantly contributed to the execution of the project. The results indicated positive impacts on self-esteem, quality of life, and the strengthening of community bonds, highlighting the garden as an effective tool for active aging.

**Keywords:** Community garden; Active aging; Senior Citizens' Social Center (CCI).

### 1 INTRODUÇÃO

A importância da criação de políticas públicas para melhoramento de saúde e espaços que garantam qualidade de vida, inclusão social e bem-estar para as pessoas idosas e o Centro de Convivência do Idoso (CCI) é destaque, por ser um espaço

---

<sup>1</sup>Autor: Graduanda do curso de Administração na UNIFATEB, campus Telêmaco Borba. [bgmiranda70@gmail.com](mailto:bgmiranda70@gmail.com)

<sup>2</sup>Autor: Graduanda do curso de Administração na UNIFATEB, campus Telêmaco Borba. [kemilyvictoria03@hotmail.com](mailto:kemilyvictoria03@hotmail.com)

<sup>3</sup>Autor: Graduando do curso de Administração na UNIFATEB, campus Telêmaco Borba. [cabosiyka@gmail.com](mailto:cabosiyka@gmail.com)

<sup>4</sup>Coautor: Professora do curso de Administração na UNIFATEB, campus Telêmaco Borba. [ana\\_bonasso@hotmail.com](mailto:ana_bonasso@hotmail.com)



voltado para a promoção da qualidade de vida na terceira idade, onde é oferecido atividades recreativas e culturais de integração comunitária.

Diante disso, a implantação de uma horta comunitária dentro do CCI vai além do simples cultivo de alimentos, trata-se de uma ação terapêutica e cognitiva, o contato com a natureza é capaz de promover momentos de tranquilidade, estímulo sensorial, resgate de memórias afetivas, principalmente para aqueles que já tiveram experiências com o cultivo doméstico ou trabalharam no meio rural. Além disso, essa atividade é capaz de contribuir para coordenação motora, concentração e responsabilidade.

A horta será planejada de forma adaptável para ser acessível as limitações físicas dos participantes, permitindo a inclusão de todos independentemente do nível de mobilidade, além de que os alimentos cultivados poderão ser consumidos dentro do próprio CCI, dessa forma, esse projeto alinha promoção a saúde, educação e sustentabilidade.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1. OBJETIVO GERAL**

Promover uma horta comunitária no Centro de Convivência do Idoso (CCI) da cidade de Telêmaco Borba – Paraná, como estratégia de incentivar a sustentabilidade e fortalecer a socialização e assim contribuindo para uma rotina mais ativa e dinâmica.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) Oferecer uma atividade terapêutica e ocupacional que contribua para saúde mental e física dos idosos;
- b) Promoção da interação social e trabalho em equipe;
- c) Estimulação hábitos alimentares mais saudáveis;
- d) Desenvolver ações sustentabilidade, envolvendo atividades como compostagem, reaproveitamento e cuidados com o meio ambiente.



## 3 DESENVOLVIMENTO

Com o avanço da idade, é de suma importância proporcionar atividades recreativas que contribuam para a saúde física e mental, que mantenham os idosos ativos. Essas práticas não apenas auxiliam na preservação das funções cognitivas e motoras, mas também o bem-estar emocional e o fortalecimento de vínculos sociais. Sendo assim, a implantação de uma horta no formato elevado no centro de conveniência do idoso (CCI), é uma solução acessível e terapêutica e de acordo com Costa et al. (2015, p. 3105):

Acho que a horta possibilita trabalhar várias coisas, o próprio esforço físico que você tem no momento que você está cuidando da horta, já tira você do sedentarismo, toda semana estar ali mexendo e organizando; o seu envolvimento, o cuidado com aquilo já é uma atividade de saúde mental porque você se envolve com as plantas, e, por fim, a questão da alimentação que é superimportante, porque você começa a resgatar comer sem agrotóxico, comer um alimento natural, saudável. A gente pode trabalhar a questão da desmedicalização, de tentar evitar o uso abusivo de medicamentos, usar mais as ervas naturais, então acho que é um projeto que é estratégico, de autocuidado, dá para você trabalhar um monte de coisas. (Gerente de UBS – Entrevista).

A horta permite que os idosos participem ativamente do cultivo de plantas, sem necessidade de esforços físicos excessivos, respeitando as limitações, garantindo conforto e segurança.

Abaixo estão alguns benefícios da horta elevada para os idosos.

### 3.1 Benefícios da Horta

#### 3.1.1 Acessibilidade e conforto físico

A principal vantagem da horta elevada é a acessibilidade que ela oferece aos idosos, especialmente àqueles com mobilidade reduzida ou que utilizam cadeira de rodas. Ao eliminar a necessidade de se abaixar ou ajoelhar para cuidar das plantas, esse tipo de estrutura reduz significativamente o esforço físico exigido durante a atividade, prevenindo dores nas costas, joelhos e articulações. Além disso, proporciona uma experiência mais segura e confortável, promovendo a inclusão de todos os participantes, independentemente de suas limitações físicas.



### **3.1.2 Estímulo à atividade física leve**

A participação em atividades de cultivo na horta incentiva a prática de movimentos simples e naturais, como o ato de plantar, regar e podar. Esses movimentos favorecem o alongamento, a coordenação motora fina e grossa e o fortalecimento muscular de maneira leve e progressiva. Trata-se de uma forma de exercício físico adaptado que ajuda a manter a autonomia funcional do idoso, contribuindo para a prevenção do sedentarismo e para a manutenção da saúde corporal.

### **3.1.3 Conexão com a natureza**

O contato direto com a terra, as plantas e os ciclos da natureza têm efeitos terapêuticos amplamente reconhecidos. A jardinagem e o cultivo de hortas despertam sensações de paz, reduzem os níveis de estresse e promovem relaxamento. Para os idosos, essa relação com o ambiente natural pode ser ainda mais significativa, pois ativa memórias afetivas e oferece um refúgio emocional, auxiliando no enfrentamento de quadros de ansiedade e depressão, comuns nessa fase da vida.

### **3.1.4 Valorização do tempo e senso de propósito**

Ao se envolverem no cuidado diário da horta, os idosos passam a exercer uma atividade significativa, com objetivos concretos e resultados visíveis. Esse engajamento contribui para a construção de um senso de utilidade, autoestima e propósito, fatores essenciais para o bem-estar psicológico. A rotina de cuidar das plantas também organiza o tempo e cria um vínculo entre o idoso e o ambiente ao seu redor.

### **3.1.5 Aprendizado e troca de saberes**

Segundo Costa et al. (2015, p. 3107), “os que se envolveram com as hortas tinham uma história de vida semelhante, resgatando suas raízes no campo, memórias da infância na lavoura, lembranças da família e até das hortaliças que consumiam”. Transformando a horta em um espaço educativo e interacional, no qual os idosos



podem compartilhar conhecimentos e experiências acumuladas ao longo da vida, especialmente aqueles que têm vivência no meio rural ou com o cultivo doméstico. Essa troca de saberes com colegas, cuidadores e até visitantes estimula o raciocínio, a memória e a comunicação, além de reforçar o sentimento de pertencimento e valorização pessoal.

### **3.1.6 Produção de alimentos saudáveis**

As hortas elevadas podem ser utilizadas para o cultivo de temperos, hortaliças, legumes e ervas medicinais, proporcionando alimentos frescos e livres de agrotóxicos.

Silva e Oliveira (2020) afirmam que, com o envelhecimento, os idosos têm dificuldades em manter uma alimentação adequada devido a mudanças fisiológicas que prejudicam a digestão e a absorção de nutrientes. Sendo assim a inclusão desses produtos na alimentação dos próprios idosos estimula hábitos alimentares mais saudáveis, além de gerar economia e incentivar a autonomia alimentar dentro do CCI. O cuidado com os alimentos que serão consumidos também amplia o senso de responsabilidade e pertencimento ao espaço.

### **3.1.7 Integração social**

A manutenção da horta exige cooperação, troca de tarefas e diálogo constante entre os participantes. Por isso, ela se mostra como uma excelente ferramenta para fortalecer vínculos sociais, combater o isolamento e estimular a convivência em grupo. A interação durante o cultivo reforça a empatia, o trabalho em equipe e o espírito comunitário, promovendo um ambiente mais acolhedor e participativo dentro do CCI.

### **3.1.8 Facilidade de manutenção**

Além de acessível, a horta elevada também oferece vantagens práticas na manutenção diária. Por estar em uma altura ideal, o controle de pragas rasteiras torna-se mais eficaz, e o manuseio das plantas é mais higiênico. O espaço permanece mais organizado, limpo e de fácil acesso para regas e colheitas, otimizando o tempo e os recursos destinados ao cuidado com o cultivo.

## **3.2 SUGESTÕES PARA A HORTA E SEUS BENEFÍCIOS**



Assim como a horta é benéfica para os idosos, os alimentos que estarão nela tem a mesma importância. Pensando no bem-estar dos idosos, a seguir estão algumas sugestões de verduras, legumes, raízes, temperos e ervas, que podem ser cultivados nas hortas.

Tabela 1 – Folhosos

Folhosos	Benefícios	Época para plantio
<b>Alface</b>	Rica em fibras e vitaminas A e C. Tem efeito calmante e ajuda na digestão.	Ano todo
<b>Couve</b>	Fonte de ferro, cálcio e antioxidantes. Fortalece a imunidade e ajuda na prevenção da anemia.	Abril – junho
<b>Rúcula</b>	Estimula a digestão e é rica em vitamina K e antioxidantes.	Ano todo
<b>Espinafre</b>	Fonte de ferro, cálcio e vitaminas do complexo B. Ajuda na saúde dos ossos e na produção de energia.	Abril – Junho
<b>Agrião</b>	Rico em vitamina C e antioxidantes. Fortalece o sistema imunológico e melhora a circulação.	Ano todo

Fonte: Autores, 2025.

Tabela 2 – Legumes e Raízes

Legumes e Raízes	Benefícios	Época para plantio
<b>Cenoura</b>	Rica em betacaroteno (vitamina A), boa para a visão e pele.	Abril – Junho
<b>Beterraba</b>	Ajuda na circulação sanguínea, rica em ferro, excelente para combater anemia.	Ano todo
<b>Rabanete</b>	Digestivo, diurético e fonte de vitamina C.	Abril – Junho

Fonte: Autores, 2025.

Tabela 3 – Ervas e Temperos

Ervas e Temperos	Benefícios	Época para plantio
<b>Manjeriço</b>	Antibacteriano e anti-inflamatório natural, ótimo para o sistema respiratório.	Setembro



<b>Salsa (salsinha)</b>	Rica em vitamina C, ajuda na digestão e tem efeito diurético.	Abril – Junho
<b>Hortelã</b>	Auxilia na digestão, tem efeito calmante e refrescante.	Ano todo
<b>Alecrim</b>	Estimulante, melhora a memória e a concentração.	Setembro – Novembro
<b>Erva Cidreira</b>	Calmante natural, ótimo para ansiedade e insônia.	Setembro – Novembro
<b>Cebolinha</b>	Rica em vitaminas A, C e K, e minerais como cálcio e potássio.	Abril – Junho

Fonte: Autores, 2025.

### 3.3 ORIENTAÇÕES DA NUTRICIONISTA

Na conversa com uma nutricionista, foram discutidos aspectos essenciais para o desenvolvimento do projeto nutricional eficaz e adaptado às necessidades dos idosos atendidos no CCI. Entre os principais pontos, destacam-se:

#### 3.3.1 Desafios na alimentação dos idosos

Segundo Silva e Oliveira (2020), “no dia-a-dia, os idosos enfrentam inúmeros desafios para manter uma alimentação saudável. Com a maturidade acontecem alterações fisiológicas que atingem a mastigação, digestão e absorção de nutrientes, tornando mais difícil atender às suas necessidades nutricionais”.

Por essas dificuldades ao se alimentar, é fundamental adequar os alimentos para facilitar o consumo, garantindo nutrição adequada e prazer nas refeições. Além disso De acordo com Gomes e Almeida (2022) muitos idosos enfrentam dificuldades para obter alimentos saudáveis devido à redução da renda após a aposentadoria e à mobilidade limitada, o que frequentemente os leva a consumir produtos industrializados com menor valor nutricional.

#### 3.3.2 Escolha e preparação dos alimentos

Para facilitar o consumo e melhorar a durabilidade, a preferência deve ser por vegetais e tubérculos cozidos, que também oferecem maior variedade nutricional. O



reaproveitamento de alimentos, como o talo dos brócolis, é incentivado para evitar desperdícios. Deve-se dar preferência a menos folhas e mais vegetais e tubérculos, considerando as estações do ano para o plantio.

### 3.3.3 Benefícios dos alimentos

- Folhas verdes auxiliam no controle da glicose e colesterol, sendo ideais para idosos com essas necessidades;
- Blancos são ricos em nutrientes importantes para a saúde geral;
- Vegetais fornecem vitaminas essenciais para a saúde dos olhos e das artérias.

### 3.3.4 Cuidados e restrições

Idosos devem evitar alimentos como a carambola, que pode ser prejudicial. É importante também higienizar os alimentos corretamente, usando a proporção recomendada de 1 litro de água para 1 colher de sopa de água clorada.

### 3.3.5 Adequação às necessidades nutricionais

Para idosos que precisam ganhar peso, o foco deve estar em vegetais e tubérculos cozidos, que são mais calóricos e nutritivos. Para aqueles que precisam perder peso, priorizar folhas, que proporcionam maior sensação de saciedade com baixo valor calórico. Para ajudar os idosos, tem um site na internet com um guia alimentar da saúde dos brasileiros, onde pode-se aprender como montar o prato ideal e tem dicas de como diversificar a alimentação.

### 3.3.6 Dicas para incentivar o consumo de legumes

Para quem tem resistência ao consumo de legumes, sugerem-se preparações criativas, como tortas, vegetais ralados misturados ao arroz, sucos e caldos, facilitando a ingestão sem perder os nutrientes.

### 3.3.7 Tempero e remédios naturais



Incentivar o uso de temperos naturais para realçar o sabor dos alimentos e potencializar seus benefícios à saúde. Além disso, considerar o uso de remédios naturais que possam complementar o tratamento nutricional dos idosos.

Uma sugestão é realizar um levantamento de dados sobre os idosos, como a média de pessoas com quem moram, se levam alimentos para casa ou consomem no local, além da faixa etária e peso médio. Essas informações orientam melhor o planejamento alimentar e a quantidade de alimentos a serem produzidos.

Uma alternativa para os idosos que precisam controlar a glicose no sangue é substituir o açúcar pela stevia, um adoçante natural, pois não eleva os níveis de açúcar e possui propriedades adoçantes sem calorias.

### 3.4 PLANEJAMENTO NO LOCAL

O local possui em uma área um comprimento de 29,20 metros com 5,22 metros de largura contando com a calçada (4 metros sem calçada). A outra lateral possui 33,60 metros e a largura vai se estreitando ao longo do comprimento, sendo a maior parte com 5,66 metros com a calçada (4,41m sem calçada) e terminando com 4,47 metros com calçada (3,22 metros sem calçada). Tendo duas torneiras, uma em cada lateral, facilitando o acesso aos idosos para a irrigação.

Chegamos à conclusão de que serão 4 hortas com 0,90 metros de altura, consideramos essa altura boa em relação a ergonomia dos idosos, com 8 metros de comprimento e 1,30 metros de largura.

Utilizamos o aplicativo “Room Planner” para fazer uma breve simulação do local com as hortas, também tivemos o apoio de um professor de engenharia da Unifateb, onde o mesmo fez um autoCAD do projeto.

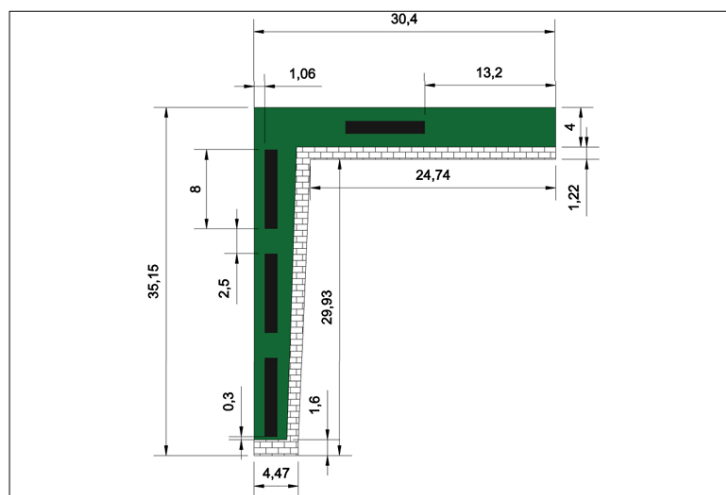


Figura 1 – Simulação do projeto no CCI



Fonte: Autores,2025.

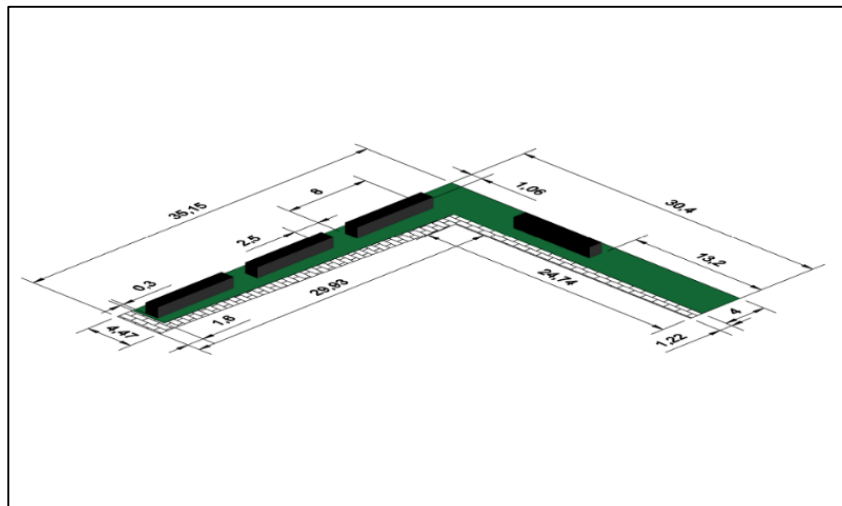
Figura 2 – Simulação do projeto no CCI



Fonte: Professor de Engenharia da Unifateb,2025.



Figura 3 – Simulação do projeto no CCI



Fonte: Professor de Engenharia da Unifateb,2025.

Na figura 1, próximo a árvore é possível observar que existe uma linha fina de madeira, neste local existe um desnível, então colocamos um deck de madeira para que os idosos não se descuidem no local quando estiverem manuseando a horta. Esse deck terá 40 cm de largura, com 16 de comprimento. A aplicação do deck é opcional, mas é importante pensar sempre na segurança dos idosos.

Seria feito da seguinte maneira: ripas de 5 cm de largura uma ao lado da outra, consideramos a ripa de eucalipto aparelhada, com suporte de ripa de eucalipto bruta 2cmX10cm na parte de baixo.

Figura 4 – Exemplo do deck



Fonte: Loja Madeira Madeira “<https://www.madeiramadeira.com.br/deck-madeira-modular-eucalipto-pintado-50x50-stain-mogno-953399640.html?index=prod-poc-madeira&seller=20931>”



### 3.5 CUIDADO COM A TERRA

Por meio de cálculos estimamos aproximadamente que será 7,45 m<sup>3</sup> de terra para cada caixa, ou seja 29,8 m<sup>3</sup> ao todo. Consideramos que não será colocado terra até o topo das hortas, a fim de evitar riscos, que em casos de chuva a terra seja carregada pela água.

Por meio de conversas com um agrônomo especialista, foi possível concluir que o melhor adubo para manuseio dos idosos é o adubo orgânico, esse composto é um fertilizante de origem natural, produzido a partir da decomposição de materiais orgânicos como resíduos vegetais, esterco animal, restos de alimentos, folhas secas e outros subprodutos naturais. Ele é fundamental para a agricultura sustentável, pois além de nutrir as plantas, melhora a saúde e a estrutura do solo, que pode ser produzido por eles mesmos por meio da compostagem. A partir dos cálculos em conjunto com o agrônomo, chegamos à conclusão que será necessário 200g de adubo por m<sup>2</sup>, ou seja, em cada horta será ideal utilizar aproximadamente 2 kg de adubo.

É importante ressaltar que a aplicação do adubo deve ser realizada mínimo, com duas semanas de antecedência antes de iniciar o plantio, e incorporado em pelo menos 20 cm de profundidade do solo.

Nas proximidades de Telêmaco Borba, há a empresa ABIMPAR, que produz o condicionador orgânico chamado Ecosolo, que poderia ser utilizado na preparação do solo. Esse composto melhora as características físicas, químicas e biológicas do solo. Aumenta a retenção de água, melhora a aeração, estimula a vida microbiana e deixa o solo mais fértil e saudável a longo prazo. A recomendação para a mistura é a proporção de 70% solo e 30% do composto (ecosolo).

Para garantir que o solo está adequado para receber as hortaliças, é recomendado realizar uma coleta de amostragem do solo e encaminhar para um laboratório para verificação do PH. Caso seja constatado acidez, é necessário corrigir o PH com calcário, utilizando em média cerca de 3 kg para cada horta. Após aplicação, deve se deixar o calcário no mínimo 3 meses para ter o efeito de forma adequada.

#### 3.5.1 Cuidado com Pragas e Doenças



Para o controle de pragas existem diversos tipos de armadilhas simples e eficientes. Uma alternativa prática e fácil para deixar dentro do sombrite considere em utilizar garrafas pet com 4 furos grandes na parte superior e dentro colocar aproximadamente 2 dedos de vinagre de maçã e um pouco de detergente neutro. Essa armadilha é eficaz para deixar nos locais de entrada da horta para atrair os insetos que estiverem dentro, para fora e impedir os que já estão fora de entrarem.

Para o controle preventivo de doenças bacterianas e fúngicas, é recomendado a aplicação de calda bordalesa, que atua como fungicida e bactericida natural. Sua aplicação deve ser de 15 em 15 dias. Caso alguma hortaliça apresente sinais de contaminação, é necessário removê-la da horta, evitando possíveis propagação da doença nas demais.

Figura 5 - Planta com doença causada por fungos



Fonte: Por Rodrigo Svrcek “<https://blog.cobasi.com.br/fungo-em-plantas/>”

Figura 6 - Planta com doença por bactérias



Fonte: ¿Cuáles son las enfermedades que pueden tener los semilleros?  
“<https://www.jardineriaon.com/enfermedades-en-semilleros.html>”



### 3.6 PLANEJAMENTO FINANCEIRO

Com pesquisas na internet, em lojas de materiais de construção e com profissionais nessa área, conseguimos quais materiais e a quantidade que será necessária para realizar esse projeto.

Tabela 4 – Financeiro para a Horta

Material para a Horta	Quantidade	Preço por unidade	Preço
Tijolos 14/19	2700	R\$ 0,72	R\$ 1.944,00
Cimento 50kg	30	R\$ 35,00	R\$ 1.050,00
Tábua Pinus 10cmx3m	25	R\$ 20,70	R\$ 517,50
Treliça 6m	21	R\$ 45,45	R\$ 954,45
Areia m <sup>3</sup>	4,5	R\$ 190,00	R\$ 855,00
Pedra m <sup>3</sup>	2,5	R\$ 140,00	R\$ 350,00
Cal 20kg	20	R\$ 20,00	R\$ 400,00
			<b>R\$ 6.070,95</b>

Fonte: Autores,2025.

Tabela 5 – Financeiro para o deck

Material para o Deck	Quantidade	Preço por unidade	Preço
Ripa 2x10x300	18	R\$ 12,00	R\$ 216,00
Ripa 2x5x300 Ap.	69	R\$ 8,40	R\$ 579,60
Prego pacote 18/36	10	R\$ 23,00	R\$ 230,00
Verniz 900ml	1	R\$ 78,00	R\$ 78,00
			<b>R\$ 1.103,60</b>

Fonte: Autores,2025.

Tabela 6 – Financeiro para sombrite

Material extras	Quantidade	Preço por unidade	Preço
Sombrite 50% 3,00x50,00	1	R\$341,96	R\$341,96
Corda sisal	1	R\$34,36	R\$34,36
			<b>R\$ 376,32</b>

Fonte: Autores, 2025

Tabela 6 – Financeiro para materiais extras

Material extras	Quantidade	Preço por unidade	Preço
Adubo Orgânico 20Kg	1	R\$30,00	R\$30,00
Calda bordalesa 2Kg	1	R\$44,99	R\$44,99
Calcário Agrícola 20kg	1	R\$36,10	R\$36,10
			<b>R\$ 111,09</b>

Fonte: Autores, 2025



## 4 METODOLOGIA

A presente pesquisa adotou uma abordagem qualitativa com caráter exploratório, envolvendo pesquisa de campo e levantamento bibliográfico. Inicialmente, o grupo realizou uma visita técnica ao local onde será implementada a horta comunitária, com o objetivo de conhecer o espaço físico e realizar medições necessárias para o desenvolvimento do projeto.

Na sequência, foram realizadas pesquisas bibliográficas e consultas a reportagens relevantes, a fim de embasar teoricamente a proposta e compreender os potenciais benefícios da horta comunitária para o público idoso atendido pelo Centro de Convivência do Idoso (CCI).

Com base nas informações coletadas, a equipe iniciou a elaboração da estimativa financeira do projeto. Para isso, foram pesquisados os materiais necessários, seus respectivos quantitativos e valores, utilizando fontes da internet e consultando profissionais da área de construção civil. Esse levantamento permitiu estabelecer uma base de custo para a implementação da horta comunitária no CCI.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A proposta da horta comunitária elevada demonstrou-se relevante sob diversos aspectos, tanto sociais quanto terapêuticos. Os resultados da Costa et al. (2015, p. 3108) evidenciam:

Os resultados explicitaram a horta como um lugar de encontro e, por meio dela, a inauguração de uma nova relação com a UBS. O envolvimento dos participantes permitiu a ampliação da interação dos usuários entre si e com os profissionais de saúde e técnicos, constituindo-se em grupos de apoio e partilha, trocas de saberes e resgate de memórias da infância. Como consequência, identificou-se a elevação da autoestima e do autocuidado, um maior entusiasmo pela participação, relatos sobre a melhora das condições de saúde dos participantes, a revisão de valores em relação à alimentação, a aquisição de uma nova visão da saúde, o empoderamento individual e coletivo e o aprendizado de habilidades com viabilidade de aplicação em outros contextos, como o familiar e a vizinhança.



O projeto está em consonância com políticas públicas voltadas à promoção da saúde e ao envelhecimento ativo, ao oferecer aos idosos uma atividade que estimula a autonomia, a interação social e o bem-estar físico e mental.

A adoção da horta em estrutura elevada mostrou-se uma escolha acertada diante das limitações físicas comuns na população idosa, garantindo acessibilidade, segurança e inclusão. Essa abordagem respeita princípios de ergonomia e contribui para a participação ativa dos usuários no cultivo.

Os benefícios identificados são multidimensionais. Além do impacto social e terapêutico, a horta apresenta potencial educativo e ambiental, promovendo a conscientização sobre práticas sustentáveis, o contato com a natureza e o fortalecimento da segurança alimentar.

Durante a fase de planejamento, foram realizadas medições e simulações no espaço destinado à horta, considerando aspectos ergonômicos e de infraestrutura, como a localização de pontos de água (torneiras) e a disposição das estruturas de plantio.

A seleção dos alimentos a serem cultivados levou em conta critérios como valor nutricional, facilidade de cultivo e adequação ao clima local, priorizando hortaliças e ervas que possam ser utilizadas na alimentação cotidiana dos idosos.

## 6 CONCLUSÃO

A implementação de atividades no Centro de Convivência do Idoso (CCI) mostrou-se fundamental para a promoção da saúde física e mental dos idosos envolvidos. As ações desenvolvidas ofereceram estímulos cognitivos, emocionais e físicos, contribuindo de forma significativa para um envelhecimento saudável e ativo. O CCI se consolidou como um espaço de socialização, onde os idosos puderam participar de atividades que não só melhoraram seu condicionamento físico, como também promoveram a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e o fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, o ambiente acolhedor e as interações sociais ajudaram a combater o isolamento, promovendo ganhos psicológicos como o aumento da autoestima e a redução de sintomas de ansiedade e depressão.



Por fim, foi realizado um levantamento cuidadoso dos recursos necessários para a estruturação da horta, incluindo a análise de materiais acessíveis e com menores custos. A estrutura da horta contou ainda com a instalação de um toldo flexível, que proporcionou sombra tanto para as plantas quanto para os idosos, garantindo conforto durante o trabalho ao ar livre. A colaboração da prefeitura também foi fundamental para viabilizar a execução do projeto. A horta, com sua estrutura planejada, não apenas contribuiu para a alimentação saudável dos idosos, mas também serviu como um espaço terapêutico e educativo. Em resumo, as ações do CCI destacam a relevância de ambientes que integrem atividades sociais, físicas e educativas, mostrando-se estratégias eficazes para promover a saúde e o bem-estar dos idosos.

## **7 AGRADECIMENTOS**

Agradecemos à Professora Ana Paula Bonasso Moreira pela valiosa orientação, disponibilidade e contribuições fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho. Registramos também, os sinceros agradecimentos à coordenadora do Centro de Convivência do Idoso (CCI), Sra. Kessi Iarosz, pela receptividade e colaboração, que foram essenciais para a realização desta pesquisa. E a todos os professores da Unifateb que direta ou indiretamente, contribuíram para a concretização deste estudo.



## 8 REFERÊNCIAS

COSTA, C. G. A. et al. Hortas comunitárias como atividade promotora de saúde: uma experiência em Unidades Básicas de Saúde. **Ciencia & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 10, p. 3099–3110, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/v20n10/1413-8123-csc-20-10-3099.pdf>> Acesso em: 25 abril 2025.

DO ENVELHECIMENTO, P. **Hortas para idosos**. Disponível em: <<https://portaldoenvelhecimento.com.br/hortas-para-idosos/>>. Acesso em: 25 abril 2025.

DO MEIO AMBIENTE ÀS FAMÍLIAS RIBEIRINHAS PORTO VELHO/RO, P. C. D. E. S. À. C. **PRESERVANDO O MADEIRA**. Disponível em: <<https://www.bibliotecaagptea.org.br/agricultura/olericultura/livros/HORTA%20ORGANICA.pdf>>. Acesso em: 25 abril 2025.

**Doenças causadas por bactérias - Portal Embrapa**. Disponível em: <[https://www.embrapa.br/hortalicas/tomate-de-mesa/doencas-causadas-por-bacterias?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.embrapa.br/hortalicas/tomate-de-mesa/doencas-causadas-por-bacterias?utm_source=chatgpt.com)>. Acesso em: 30 maio 2025.

**Doenças causadas por fungos - Portal Embrapa**. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/hortalicas/tomate-de-mesa/doencas-causadas-por-fungos>>. Acesso em: 30 maio 2025.

COSTA, Alan. **Os 10 Melhores Alimentos Para Cultivar em Casa!** Disponível em: <<https://www.hortaemcasa.info/alimentos-para-cultivar-em-casa/>>. Acesso em: 25 abril 2025.

ITÁCIO, João. **Canteiros Elevados de Hortaliças: Inclusão Socioprodutiva da Pessoa Idosa**. Disponível em: <[https://www.academia.edu/100340507/Canteiros\\_elevados\\_de\\_hortali%C3%A7as\\_inclus%C3%A3o\\_socioprodutiva\\_da\\_pessoa\\_idosa\\_rural](https://www.academia.edu/100340507/Canteiros_elevados_de_hortali%C3%A7as_inclus%C3%A3o_socioprodutiva_da_pessoa_idosa_rural)>. Acesso em: 25 abril 2025.

TAVARES, Elda Lima; SANTOS, Débora Martins dos; FERREIRA, Aline Alves; MENEZES, Maria Fátima Garcia de. Avaliação nutricional de idosos: desafios da atualidade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 643–650, jul./set. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/g9jQ8cX3QbDvPGZPZPK9Fb>. Acesso em: 15 jun. 2025.

PRODIET MEDICAL NUTRITION. Alimentação na terceira idade. Prodiet Medical Nutrition — Blog, 11 out. 2013. Disponível em: <https://prodietsnutrition.com/blog/alimentacao-na-terceira-idade/>. Acesso em: 04 jun. 2025.



**Hortoterapia: a jardinagem como estratégia de promoção da saúde.** Disponível em: <<https://www.previva.com.br/novosite/hortoterapianapromocaodasaude/>>. Acesso em: 11 Abr. 2025.

**Jardinagem & Horticultura: quais as vantagens desses hobbies para a terceira idade?** Disponível em: <<https://unaspublish.com.br/jardinagem-horticultura-quais-as-vantagens-desses-hobbies-para-a-terceira-idade/>>. Acesso em: 11 Abr. 2025.

RODRIGUES, J. C.; HADDAD, M. F.; LIMA, L. T.; FIGUEIREDO, R. O. Desafios e estratégias para uma nutrição adequada na terceira idade. Revista Foco, v. 17, n. 10, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n10-035> . Acesso em: 25 set. 2025.

GOMES, F. T.; ALMEIDA, R. M. Impacto do envelhecimento nas funções sensoriais e a sua influência na nutrição do idoso. Journal of Gerontology and Geriatrics, v. 74, n. 1, p. 15-23, 2022. Acesso em: 25 set. 2025.

SILVA, R. T.; OLIVEIRA, S. P. Alterações fisiológicas do envelhecimento e suas implicações na nutrição. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 23, n. 2, p. 144-153, 2020. Acesso em: 25 set. 2025.



# EPIC 2025

XII ENCONTRO DE PESQUISA, XVI ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E  
II ENCONTRO DE ENSINO E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

