



ARTETERAPIA E HORTOTERAPIA COM OS USUARIOS DO CAPS NO PROJETO SUMÉ COM FLORES

Danielle de Freitas Costa¹, Millena Karla Miranda e Silva², Maria Nayara Mesquita de Sena³, Rogerio Andrade Emídio⁴, Edson da Silva Araújo⁵, Alexandre Limeira da Silva⁶, Danilson Correia da Silva⁷, Adriana de Fátima Meira Vital⁸, Rivaldo Vital dos Santos⁹
vitalrivaldo@gmail.com e adriana.fatima@ufcg.edu.br

Resumo: Unir a horticultura e a arte com solo às atividades terapêuticas pode fortalecer a saúde mental e o bem estar das coletividades. O resumo apresenta as ações desenvolvidas no Projeto Sumé com Flores com os usuários do Centro de Atenção Psicossocial do município de Sumé-PB. Na edição de 2023 foram atendidos 24 usuários recepcionados no Viveiro de Mudas do campus do CDSA para as atividades. Verificou-se que ações de arteterapia e hortoterapia têm sido exitosas no fortalecimento de vínculos e bem estar dos usuários.

Palavras-chaves: *Solos e inclusão, Atividades terapêuticas, Arte com solos, Viveirismo.*

1. Introdução

Nos últimos anos, devido a múltiplos fatores, incluindo ao progresso social e às mudanças no estilo de vida, tem se dado mais ênfase à saúde mental das pessoas. Preocupações como estresse relacionado ao trabalho, ansiedade e distúrbios psicológicos tornaram-se fatores significativos que afetam a vida pessoal e o desenvolvimento profissional.

Para ajudar as pessoas a enfrentar os desafios do bem-estar físico e mental, o campo da educação em saúde mental tem evoluído bastante, com novas atividades, terapias e técnicas. Entre elas, a hortaterapia e a arteterapia destacam-se como abordagens promissoras, atraindo considerável atenção [1].

Dessa maneira os componentes da Natureza têm sido usados para promover a saúde. Em muitos países a agricultura urbana e periurbana, os parques e jardins têm sido amplamente utilizados como forma de contribuir na reabilitação, principalmente de pessoas com transtorno mental e dificuldades de aprendizado, o que evidencia uma evolução da agricultura e seus processos para se tornar "multifuncional", ou seja, não apenas produzindo alimentos, mas também fornecendo cuidados [2].

Coletivamente, essas e outras abordagens que utilizam a Natureza foram denominadas entre os profissionais da saúde mental de "cuidados verdes" [3].

Atividades de pesquisas e extensão universitárias sobre as contribuições da Natureza aumentaram

substancialmente nos últimos 10 anos, pois os acadêmicos perceberam cada vez mais que se trata de um campo de estudo "legítimo" [4].

Na verdade, o trato com o solo, revolver, texturizar, adubar e o cultivo de plantas em ambientes é benéfico para a saúde mental, talvez devido à remoção de toxinas, microrganismos e poeira do ar pelas folhas, assim como acontece com as árvores e plantas externas, incluindo a grama [5]. Para as pesquisas de Wise [6] até uma caminhada por um jardim ou parque tem efeitos de bem estar e na melhora nos parâmetros de saúde mental.

O contato e o cuidado com a terra é capaz de trazer lembranças muitas vezes adormecidas na cabeça daqueles que, quando crianças ou adolescentes, plantavam e colhiam seu próprio alimento ou da terra retiravam o sustento da família.

Manipular o solo proporciona uma troca de elementos físico-químicos que podem resultar em sensações de prazer, satisfação e tranquilidade.

A hortoterapia é uma atividade terapêutica que, por meio da prática do cultivo de plantas e técnicas de jardinagem, busca desenvolver uma melhor qualidade de vida aos seus envolvidos [7].

Segundo Feitosa [8], a atividade com hortas e jardins favorece a inclusão e a inserção social, além de permitir envolver os usuários com o Meio Ambiente no tratamento das suas necessidades, proporcionar relaxamento, diminuir a ansiedade, aumentar a autoestima, promover a socialização e resgatar o conhecimento popular.

Outros pesquisadores [9] argumentam que o cultivo de hortaliças pode ser utilizado como terapia psicossocial, uma vez que permite o contato com a natureza, diminui a ansiedade, proporciona relaxamento, aumenta a autoestima, resgata o conhecimento popular sobre o cultivo de alimentos, além de promover a inclusão social

Para além desses benefícios, os projetos com hortas e jardins terapêuticos são capazes de proporcionar melhora do humor negativo e de seus sintomas associados, como tensão, depressão, fadiga e raiva, além de proporcionar um aumento na dimensão positiva de vigor e energia. Outros autores [10] ainda colocam que essas atividades

^{1,2,3,4,5} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Sumé, PB. Brasil.

⁶ Colaborador, Artesão do CAPS Sumé-PB

⁷ Colaborador, Técnico do Lab de Solos, UFCG, Campus Sumé, PB. Brasil.

⁸ Orientadora, Docente, UFCG, Campus Sumé, PB. Brasil.

⁹ Coordenador, Docente, UFCG, Campus Sumé, PB. Brasil.

terapêuticas ajudam a trabalhar valores sociais como o respeito, a solidariedade, a coordenação motora e o trabalho em equipe.

Já a Arteterapia é uma maneira de trabalhar usando a arte como um modo de comunicação do paciente com o profissional, no qual a sua intenção é de criar arte em benefício da saúde. Ainda que possa ser aplicada em diferentes referenciais teóricos, a arteterapia é definida apenas de um modo: o uso da arte como meio à expressão da subjetividade [11].

A atividade de arte como terapia é um método baseado no uso de várias formas de expressão artística com a finalidade de proporcionar a integração consigo e com o outro, possibilitar a liberação das emoções, a descoberta do saber. [12].

O trabalho de arteterapia também permite a ação mental, elaboração com o intuito de extrair a emoção (afetividade, sentimento), e promover a reabilitação, aplicando-se a diferentes instituições médicas e sociais, clínicas de recuperação, escolas, empresas entre outros locais.

Assim, os benefícios abrangentes da prescrição social sobre a saúde psicológica envolvendo atividades criativas e culturais ao ar livre, exercícios físicos ou oportunidades educacionais estão igualmente presentes nos CAPS, ampliando as oportunidades de promoção do bem estar das pessoas com transtorno.

Nesse contexto o trabalho objetiva relatar as atividades do Projeto ‘Sumé com Flores’ e identificar significados e repercussões das práticas da arteterapia e hortoterapia como estratégias de promoção de qualidade de vida aos usuários do CAPS Sumé-PB.

2. Metodologia

A implantação e execução do projeto ‘Sumé com Flores’ são oriundas do programa de extensão intitulado Programa de Ações Sustentáveis para o Cariri (PASCAR), voltado para a socialização de saberes sobre solos, agroecologia e inclusão no Centro de Desenvolvimento Sustentável do Semiárido da Universidade Federal de Campina Grande (CDSA-UFCG).

O projeto ‘Sumé com Flores’ é uma ação que já tem doze anos de existência, e é desenvolvido em parceria com o Centro de Atenção Psicossocial Estação Novos Rumos de Sumé (CAPS Sumé).

A condução das atividades aconteceu no Viveiro de Mudanças e na Área Experimental de Manejo do Solo do campus, durante o ano de 2023.

São destacadas as atividades de hortoterapia (jardinagem e viveirismo) e arteterapia (por meio da pintura com tinta a base de solo).

3. Resultados e Discussões

Nessa atual edição do ‘Sumé com Flores’ participaram 24 indivíduos, oriundos do CAPS Sumé, sendo 14 homens e 10 mulheres. A idade média dos participantes era de 30 anos. O tempo médio de permanência no campus era de duas horas. Apenas dez usuários possuíam experiência com agricultura e todos já

desenvolviavam atividades artísticas no próprio CAPS, antes da participação no projeto.

Três monitoras extensionistas bolsistas e um monitor voluntário estiveram envolvidas diretamente com o projeto e as ações promoveram ganhos a suas vidas pessoais e profissionais, abrindo um leque de oportunidades de interlocução sobre o cuidado ambiental e a saúde mental.

Do ponto de vista dos usuários, fundamentalmente das mulheres, o desfrute de um espaço de encontro e de bem-estar foi acompanhado ainda da conquista em conseguir se organizar e destinar um tempo para si. Também se explorou a possibilidade de fortalecer o uso de ervas medicinais como forma de redução do uso de medicamentos e aplicação da fitoterapia

O acompanhamento dos usuários é realizado pelos profissionais do CAPS (artesão, enfermeira, assistente social e personal trainer).

Ao chegarem ao campus os usuários eram recepcionados no Viveiro de Mudanças ou na Área Experimental (o local era definido previamente) para as atividades de relaxamento e alongamento, momento de integração e descontração.

Após esse momento, os mesmos eram conduzidos para as atividades de rotina: canteiros, minhocário, hortas e telados, para as ações de horta e arte. No viveiro eram realizadas ações de limpeza e preparo dos canteiros para o plantio de alface, couve, coentro, cebolinha e algumas ervas medicinais (Figura 1).



Figura 1 – Atividades de hortaterapia no Viveiro de Mudanças do CDSA com os usuários do CAPS do Projeto ‘Sumé com Flores’ (2023).

A atividade de limpeza dos canteiros, preparo de substrato, rega, peneiramento do húmus eram desenvolvidas em clima de muita animação e auxílio mútuo. A equipe de monitores e profissionais respeitava o tempo e as necessidades de cada usuário, para que a atividade fosse prazerosa e atrativa.

O acompanhamento da produção das verduras e das plantas suculentas era feito pelos usuários durante as visitas que ocorriam em dois dias da semana. Nos demais dias o viveirista cuidava dos canteiros.

Quando estavam aptas a colheita, as verduras eram distribuídas entre os frequentadores do grupo de usuários, profissionais e monitoras

Durante as atividades de manejo do solo, se fazia o compartilhamento sobre os saberes e técnicas para o cuidado com o solo, controle natural de pragas, as técnicas de semeadura, bem como a importância da hortaterapia para promover o bem estar das pessoas e segurança alimentar. Participavam desse momento monitores, usuários e profissionais

Durante o projeto, os usuários também tiveram oportunidade de visitar o ateliê da Geotinta e realizar atividades de pintura com tinta de solo para entender um pouco sobre a importância dos usos do solo.

As ações de arteterapia foram organizadas no Ateliê da Geotinta, na Área Experimental ou nas dependências do CAPS e contaram com a valiosa colaboração do artesão egresso do CDSA, que ministrava as oficinas de geotinta juntamente com as monitoras.

As atividades priorizaram as datas de referência a saúde mental (18 de maio, Dia Nacional da Luta Antimanicomial; 10 de outubro, Dia Mundial da Saúde Mental e o mês de referência ao Setembro Amarelo), com reflexões importantes de valorização da vida e alegria de viver, momento que era acompanhado de um piquenique para celebrar a vida.

Um destaque desse momento foi a construção compartilhada de uma tela usando solo de tonalidades amarelas, onde cada usuário colocou literalmente a mão na terra e grafou o que sua mente trazia como movimento artístico (Figura 2).



Figura 2 – Pintura da tela sobre o Setembro amarelo pelos usuários do CAPS no Projeto ‘Sumé com Flores’ (2023).

Esses momentos de atividades da arteterapia com a pintura a base de Geotinta buscaram estimular os usuários a pensar e criar uma obra coletiva, momentos em que a equipe observava durante o percurso, as atitudes, conversas, reações, expressões faciais e orais durante a execução do trabalho.

As monitoras se mantinham sintonizadas dominavam o uso de técnicas e falavam da importância do solo como gerador de arte e faziam uma reflexão de a que os usuários pudessem manifestar sua expressividade e sentimento de ligação com a terra.

4. Conclusões

A hortoterapia tem se destacado como método valioso para promover a integração e o bem-estar físico e mental dos usuários do CAPS Sumé, envolvendo-os no processo de tocar, mexer e sentir o solo, semear, cultivar, colher e apreciar as plantas. Ficou visível a satisfação dos participantes no cuidado com o solo e com a horta.

Nas atividades de arteterapia verificou-se que o processo criativo da pintura com tinta de solo possibilitou a realização de algo novo como elemento modular

presente em todo ato de criar, favorecendo o dinamismo, o compartilhamento de ideias, a ajuda mútua e o estímulo às habilidades criativas.

Nas conversas informais durante as atividades, o projeto teve uma avaliação positiva por usuários e profissionais da equipe, que mencionaram a importância desses resultados positivos quanto à saúde mental e socialização dos participantes, que apresentaram melhoras nas relações interpessoais, conversando e interagindo durante as atividades.

Da mesma forma a participação de estudantes monitores dos cursos de Tecnologia em Agroecologia e Engenharia de Biosistemas no planejamento das ações de acolhida e recepção dos usuários contribuiu na formação de habilidades de comunicação e interação, promovendo novas atitudes e competências do desenvolvimento intelectual e profissional autônomo e permanente, pautado em princípios éticos, de respeito e de afetividade para com esse público.

Chegamos a resultados expressivos, especialmente no campo da promoção do bem estar dessa coletividade, pelo compartilhamento das experiências, dos desafios, das brincadeiras, das conversas e da certeza da necessidade da manutenção da funcionalidade desse projeto, que, além de melhorar a imagem e, conseqüentemente, a relação da Universidade com seu entorno, tem contribuído para a formação acadêmica dos estudantes e gerado e pertencimento com os participantes.

5. Referências

- [1] SONG, Y. H.; JU, Y. H.; YANG, C.; ZHENG, C. L. Campus horticulture therapy: a new direction for the maintenance of college students' mental health. **Chinese Horticulture Abstracts**, v. 12, p. 213-216. 2017.
- [2] HINE, R. Care farming: bringing together agriculture and health. **Ecos**, v. 29, n. 2, p. 42-51. 2008.
- [3] SEMPIK, J. Green care and mental health: gardening and farming as health and social care. **Mental Health and Social Inclusion**, v.14, n. 3, p. 15-22. 2010.
- [4] FEITOSA, V.A A horticultura como instrumento de terapia e inclusão psicossocial. **Revista Verde Pombal**, v.9 n.5,p.7-11,dez 2014.
- [5] THOMPSON, R. The Use of Gardening and Green Space Therapy in Mental Health is Increasingly Important. **J Ment Health Clin Psychol**, v. 3, n.1, p. 1-2. 2019.
- [6] WISE J. **Digging for victory. Horticultural therapy with veterans for post-traumatic growth**. Karnac Books.2015.
- [7] PAGASSINI J.A.V.; VARGAS P.F.; ALVES A.S.; BARDUCO A.C.; PEDROSO C.P.; NEVES F.C.C. Horta terapêutica na reabilitação psicossocial dos pacientes do CAPS. Congresso de Extensão Universitária-UNESP, **Anais...** 2015.
- [8] HAIGH, R Epilogue: growing together. **International Journal of Therapeutic Communities**, v. 29, n. 3, p.338-342. 2008.
- [9] SYLMARA SILVA, S.; LINO, S.M.da S.; SOUZA, C.H. de; JOSUÉ, A.P.B.; LOPES, G.D.; OLIVEIRA.

C.L. de. Aprendendo com as diferenças: Hortoterapia como ferramenta de inclusão social de alunos da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE). **Revista Extensão em Foco**, Palotina, n. 26, p. 152-166, jan./jul. 2022

[10] MOREIRA DE LUCA, M. E. Horta terapêutica: a hortoterapia como atividade promotora de saúde em UBS. **Revista Da Jopic**, Internet, ano 2021, v. 6, n. 10, p. 168- 180, 1 out. 2021. DOI ISSN 2525-7293. Disponível em: <https://revista.unifeso.edu.br/index.php/jopic/article/viewFile/2852/1107>. Acesso em: 12 dez. 2023.

[11] REIS, M. A. L.; ALCÂNTARA, M. S. R.; COGHI, E. P.; CHAGAS, P. R. R. **Capacitação para implantação de horta escolar nas APAES de Mato Grosso do Sul**: um método natural substituindo o convencional. 2012.

[12] PHILIPPINI Â. **Arteterapia**: métodos, projetos e processos. 3.ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2013.

Agradecimentos

Ao Centro de Atenção Psicossocial Estação Novos Rumos de Sumé e à Secretaria Municipal de Saúde pela parceria e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2022 PROBEX/UFCG.