

HORTA EM PEQUENOS ESPAÇOS: UMA CARTILHA EDUCATIVA PARA PROMOVER BEM-ESTAR E ENVELHECIMENTO ATIVO

Mônica Roberta Rocha da Silva¹; Livia Cristina Lira de Sá Barreto

PALAVRAS CHAVES

horticultura urbana. envelhecimento ativo. saúde e bem-estar. educação ambiental. promoção da saúde

INTRODUÇÃO

A promoção do envelhecimento ativo envolve estratégias que favoreçam a autonomia, a inclusão e o bem-estar das pessoas idosas. A horticultura urbana, especialmente em pequenos espaços, constitui uma prática acessível e terapêutica, capaz de fortalecer vínculos sociais, reduzir o estresse e estimular a motricidade fina. Considerando os princípios da educação em saúde e sustentabilidade, este trabalho apresenta uma versão preliminar da cartilha “Como fazer sua horta em pequenos espaços”, desenvolvida como material educativo voltado para o público idoso. A proposta busca incentivar o cultivo doméstico de hortaliças e ervas, promovendo hábitos saudáveis, conexão com a natureza e valorização da experiência intergeracional no cuidado com o ambiente. O objetivo deste estudo é descrever o processo de elaboração da cartilha e destacar seu potencial como instrumento de educação e promoção do bem-estar entre pessoas idosas.

METODOLOGIA

O trabalho consistiu em uma produção técnica de natureza educacional e descritiva, fundamentada em princípios de comunicação clara e linguagem acessível. A cartilha foi elaborada com base em revisão de fontes de horticultura doméstica, sustentabilidade e jardinagem urbana, complementada por adaptações de conteúdos da Embrapa (2012) e de publicações de referência sobre cultivo em vasos e pequenos espaços. O processo envolveu a organização dos tópicos de

1 Universidade de Brasília (UnB); monicar263@gmail.com; <https://lattes.cnpq.br/6190375958394360>; <https://orcid.org/0009-0007-5026-2251>

2 Universidade de Brasília (UnB); liviasa@unb.br; <https://lattes.cnpq.br/3820736224939372>; <https://orcid.org/0000-0001-8197-4349>

forma sequencial — desde o preparo do solo e escolha das espécies até o manejo de irrigação e controle de pragas — ilustrados com fotografias e exemplos práticos. O design foi pensado para facilitar o uso por pessoas idosas, priorizando legibilidade, contrastes adequados, fonte ampliada e linguagem motivadora. Trata-se de uma versão preliminar, a ser validada posteriormente com o público-alvo em oficinas práticas de educação ambiental e saúde.

RESULTADOS

A cartilha resultante apresenta 14 seções ilustradas, abrangendo desde os fundamentos da horticultura até orientações sobre nutrição do solo, manejo ecológico e combinações de plantas compatíveis. O material estimula a criação de hortas em varandas, janelas, corredores e pequenos quintais, mostrando que a limitação de espaço não é barreira para o cultivo. Entre os resultados esperados, destacam-se o estímulo à autonomia da pessoa idosa, o fortalecimento de hábitos alimentares saudáveis e o desenvolvimento de atividades significativas que contribuem para a manutenção da saúde física e mental. Além disso, a proposta fomenta práticas sustentáveis e o reaproveitamento de materiais, alinhando-se às políticas de educação ambiental e envelhecimento saudável.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A horticultura terapêutica tem sido reconhecida como ferramenta eficaz para promover o envelhecimento ativo, pois estimula aspectos motores, cognitivos e emocionais. Estudos evidenciam que o contato com o cultivo de plantas contribui para a melhoria da autoestima, da socialização e da sensação de propósito na vida cotidiana (CLEMENTE; HABER, 2012). A cartilha desenvolvida apoia-se na perspectiva da Educação Ambiental Crítica, segundo a qual o aprendizado ocorre pela ação transformadora e pelo vínculo afetivo com o ambiente. Assim, propõe-se uma abordagem que integra saúde, natureza e educação, valorizando saberes tradicionais e o protagonismo da pessoa idosa no processo de construção do conhecimento.

CONCLUSÕES

A versão preliminar da cartilha “Como fazer sua horta em pequenos espaços” representa um recurso pedagógico relevante para ações de promoção da saúde e do envelhecimento ativo. Sua utilização em oficinas e grupos intergeracionais poderá ampliar o alcance da educação

ambiental e fortalecer o senso de pertencimento e autonomia entre pessoas idosas. Futuramente, propõe-se a validação participativa do material junto a comunidades e instituições de longa permanência, bem como a avaliação do impacto sobre indicadores de bem-estar e engajamento social.

REFERÊNCIAS

CLEMENTE, F. M. V. T.; HABER, L. L. **Horta em pequenos espaços**. Brasília: Embrapa, 2012.

CANOVAS, R. **Um jardim para sempre**: manual prático para manutenção de jardins. São Paulo: Verão, 2017.

AGUIAR, A. **Manejo de solo e adubação para plantas ornamentais**. Apostila – Escola de Paisagismo de Brasília.

SABOR DE FAZENDA. **O que são plantas companheiras e antagônicas**. Disponível em: <https://sabordefazenda.com.br/pragas/o-que-sao-plantas-companheiras-e-antagonicas/>. Acesso em: 12 set. 2024.

VIVA DECORA. **Horta no quintal**. Disponível em: <https://www.vivadecora.com.br/revista/horta-no-quintal/>. Acesso em: 12 set. 2024.