

AVALIAÇÃO DE IMPACTO DE UMA HORTA TERAPÊUTICA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E CONSTRUÇÃO DE SABERES: UMA EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA

IMPACT EVALUATION OF A THERAPEUTIC GARDEN AS A STRATEGY FOR MENTAL HEALTH
PROMOTION AND KNOWLEDGE BUILDING: AN EXTENSION EXPERIENCE

Ana Júlia Bovolenta Herculano¹

Anne Gabrielle Martins de Souza³

Breno Carvalho Vasconcelos³

Danilo Hunt Ferreira do Amaral³

Giovanna Ferreira Caixeta³

Guilherme Ferreira Silva³

Isaac Neger Lopes³

Kalline Amorim Cabral³

João Pedro Solis Rodrigues da Silva³

João Pedro Ventura Ázara³

Leonardo de Oliveira Silva³

Maria Olimpia de Oliveira Araújo³

Pedro Henrique Ávila Jacó³

Wanessa Gonçalves Siquieroli³

Larissa Barbosa de Sousa²

¹ Graduando em Psicologia na Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Instituto de Psicologia.

E-mail: anajuliabh.psico@gmail.com

² Docente do curso de Agronomia do Instituto de Ciências Agrárias, Universidade Federal de Uberlândia (UFU).
Tutora do Programa de Educação Tutorial Agronomia (PET/MEC). Universidade Federal de Uberlândia (UFU).
E-mail: larissa@ufu.br

³ Bolsistas do Programa de Educação Tutorial-Agronomia. Instituto de Ciências Agrárias, Universidade Federal de Uberlândia (UFU). E-mail: petagro@iciag.ufu.br



RESUMO

As hortas terapêuticas têm se consolidado como estratégias integradoras de promoção da saúde mental, inclusão social e construção de saberes compartilhados, especialmente em contextos comunitários de cuidado psicossocial. Este estudo teve como objetivo analisar o impacto do projeto Horta Terapêutica, desenvolvido em parceria entre o Centro de Convivência e Cultura de Saúde Mental e o Programa de Educação Tutorial (PET) do curso de Agronomia da Universidade Federal de Uberlândia. Trata-se de uma avaliação de impacto com abordagem qualitativa, articulada a indicadores quantitativos, realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com sete participantes do projeto. O instrumento de avaliação contemplou dimensões relacionadas à participação, motivação, bem-estar físico e emocional, interação social, aplicação dos saberes adquiridos e satisfação com a horta. Os resultados indicaram impacto positivo do projeto, com média geral elevada e baixa dispersão das respostas, destacando-se as dimensões de participação, interação social e aplicação prática dos conhecimentos. Por outro lado, aspectos relacionados à infraestrutura do espaço apresentaram escores inferiores, apontando limitações que podem interferir na experiência dos participantes. Conclui-se que a Horta Terapêutica configura-se como um dispositivo potente de cuidado psicossocial e extensão universitária, sendo recomendados investimentos estruturais e a continuidade de processos avaliativos participativos para o fortalecimento de seus impactos.

PALAVRAS-CHAVE: Horta terapêutica; Saúde mental; Promoção da saúde; Extensão universitária; Avaliação de impacto.

ABSTRACT

Therapeutic gardens have been consolidated as integrative strategies for promoting mental health, social inclusion, and the construction of shared knowledge, especially in community-based psychosocial care contexts. This study aimed to analyze the impact of the Therapeutic Garden project, developed through a partnership between the Mental Health Coexistence and Culture Center and the Tutorial Education Program (PET) of the Agronomy undergraduate course at the Federal University of Uberlândia. This is an impact evaluation study with a qualitative approach, articulated with quantitative indicators, conducted through semi-structured interviews with seven project participants. The evaluation instrument addressed dimensions related to participation, motivation, physical and emotional well-being, social interaction, application of acquired knowledge, and satisfaction with the garden. The results indicated a positive impact of the project, with a high overall mean score and low dispersion of responses, highlighting the dimensions of participation, social interaction, and practical application of knowledge. On the other hand, aspects related to the physical infrastructure of the space presented lower scores, indicating limitations that may interfere with participants' experiences. It is concluded that the Therapeutic Garden constitutes a powerful psychosocial care and university extension device, and structural investments and the continuity of participatory evaluation processes are recommended to strengthen its impacts.

KEYWORDS: Therapeutic garden; Mental health; Health promotion; University extension; Impact evaluation.



INTRODUÇÃO

A saúde mental é reconhecida como parte indissociável da saúde integral, sendo influenciada por determinantes biológicos, psicológicos, sociais, culturais e ambientais. A Organização Mundial da Saúde destaca que estratégias de promoção da saúde mental devem ir além do tratamento clínico, incorporando ações comunitárias que favoreçam a participação social, a autonomia e a qualidade de vida dos indivíduos (WHO, 2014). Nesse sentido, práticas baseadas no contato com a natureza e na convivência coletiva têm se consolidado como dispositivos relevantes de cuidado psicossocial.

Entre essas práticas, as hortas terapêuticas vêm sendo utilizadas como estratégias integradoras que articulam cultivo agrícola, convivência comunitária e promoção da saúde. Evidências científicas apontam que atividades de jardinagem e horticultura estão associadas à redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de promoverem melhora do bem-estar psicológico e emocional (VAN DEN BERG; CUSTERS, 2011; SOGA; GASTON; YAMAURA, 2017). Esses efeitos positivos decorrem tanto do contato com ambientes naturais quanto do engajamento em atividades significativas e compartilhadas.

Além dos benefícios individuais, estudos indicam que hortas comunitárias e terapêuticas contribuem para o fortalecimento de vínculos sociais, o aumento do senso de pertencimento e a ampliação do capital social, aspectos fundamentais para processos de inclusão social e reabilitação psicossocial (SOGA et al., 2020). A participação em atividades coletivas de cultivo favorece a troca de saberes, o desenvolvimento da cooperação e a construção de redes de apoio, especialmente em contextos de vulnerabilidade social e sofrimento psíquico.

No campo da saúde mental brasileira, tais práticas dialogam diretamente com os princípios da Reforma Psiquiátrica e da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), que priorizam o cuidado em liberdade, a valorização da autonomia e a inserção social dos usuários (BRASIL, 2011). Os Centros de Convivência e Cultura configuram-se como dispositivos estratégicos dessa rede, ao promoverem espaços de convivência, produção de sentido e fortalecimento de laços comunitários, nos quais atividades como hortas terapêuticas ampliam as possibilidades de cuidado e expressão subjetiva.

Sob a perspectiva da agroecologia, o cultivo coletivo também se apresenta como um espaço de educação ambiental e construção de saberes sustentáveis, articulando conhecimentos acadêmicos e populares. A agroecologia reconhece a relação entre saúde humana, saúde ambiental e organização social, reforçando o potencial das hortas terapêuticas como práticas promotoras de saúde coletiva e cidadania ativa (ALTIERI; NICHOLLS, 2017).

Apesar do reconhecimento crescente de seus benefícios, torna-se fundamental avaliar sistematicamente os impactos dessas iniciativas, considerando as percepções dos próprios participantes e indicadores relacionados ao bem-estar, à participação social e à aplicação dos saberes adquiridos. Avaliações de impacto em projetos extensionistas e terapêuticos permitem identificar potencialidades, limitações e caminhos para o aprimoramento das ações, fortalecendo sua efetividade e sustentabilidade.



Diante disso, o presente artigo tem como objetivo analisar o impacto do projeto Horta Terapêutica, desenvolvido em parceria entre o Centro de Convivência e Cultura de Saúde Mental e o Programa de Educação Tutorial (PET) do curso de Agronomia da Universidade Federal de Uberlândia, a partir das percepções dos participantes e de indicadores de bem-estar físico e emocional, participação, interação social e aplicação de saberes. Busca-se, assim, contribuir para o debate científico sobre práticas integradas de promoção da saúde mental, agroecologia e extensão universitária.

MATERIAL E MÉTODOS

Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo de avaliação de impacto, de abordagem qualitativa, articulada a indicadores quantitativos, com o objetivo de analisar as transformações percebidas pelos participantes do projeto Horta Terapêutica após sua participação nas atividades propostas. A avaliação buscou contemplar aspectos subjetivos, relacionais, comportamentais e materiais, considerando as percepções dos próprios integrantes do projeto acerca dos efeitos gerados pela experiência (Figura 1).



Figura 1. Pacientes em atividades na Horta Terapêutica.

Contexto e local do estudo

O estudo foi desenvolvido no âmbito do projeto Horta Terapêutica, realizado em parceria entre o Centro de Convivência e Cultura de Saúde Mental e o Programa de Educação Tutorial (PET) do curso de Agronomia da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), no município de Uberlândia, Minas Gerais. O projeto insere-se no contexto das práticas de cuidado psicossocial e extensão universitária, articulando atividades de cultivo agroecológico, convivência comunitária e construção de saberes compartilhados. Na Figura 2 é possível observar o resultado do trabalho realizado pelos pacientes.



Figura 2. Resultados das atividades dos pacientes na Horta Terapêutica

Participantes

Participaram da avaliação sete integrantes do projeto, selecionados entre os usuários que participavam regularmente das atividades da Horta Terapêutica no período da coleta de dados. A escolha dos participantes ocorreu de forma intencional, considerando o envolvimento prévio no projeto e a disponibilidade para participar das entrevistas. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos da avaliação e convidados a contribuir voluntariamente com seus relatos.

Instrumentos de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, elaboradas a partir de um roteiro previamente estruturado, alinhado aos objetivos da avaliação e à literatura relacionada às áreas de hortas terapêuticas, saúde mental e aspectos psicossociais.

O instrumento de avaliação foi composto por questões abertas e fechadas, possibilitando aos participantes expressarem livremente suas percepções, experiências e sugestões, ao mesmo tempo em que permitiu a sistematização dos dados por meio de indicadores. As entrevistas abordaram dimensões relacionadas à participação no projeto, motivação, bem-estar físico e emocional, interação social, aplicação prática dos conhecimentos adquiridos, satisfação com a horta e iniciativas ou sugestões de melhoria. Para a análise quantitativa de apoio, as respostas foram organizadas em nove dimensões avaliativas, cada uma pontuada em uma escala de 0 a 4, conforme a intensidade do impacto percebido, sendo 0 correspondente a nenhum impacto e 4 a impacto ou transformação intensa. O escore total máximo possível foi de 28 pontos por participante.

Procedimentos de coleta de dados

As entrevistas foram realizadas de forma individual, em ambiente considerado adequado, garantindo privacidade, conforto e escuta qualificada durante a conversa. O caráter semiestruturado das entrevistas conferiu flexibilidade ao processo, permitindo o aprofundamento de temas emergentes trazidos pelos participantes, sem comprometer a comparabilidade entre os dados coletados. Esse procedimento possibilitou captar tanto os impactos terapêuticos e psicossociais quanto os aspectos educativos e relacionais associados à participação no projeto.

Análise dos dados

Os dados qualitativos provenientes das questões abertas foram analisados de forma descritiva e interpretativa, buscando identificar padrões, recorrências e sentidos atribuídos pelos participantes à experiência vivenciada na Horta Terapêutica. Os dados quantitativos, obtidos a partir da pontuação das dimensões avaliativas, foram organizados em planilhas e analisados por meio de estatística descritiva, com cálculo de médias, escores totais e distribuição dos níveis de impacto percebido. A integração entre as análises qualitativa e quantitativa permitiu uma compreensão ampliada dos efeitos do projeto, articulando percepções subjetivas e indicadores sistematizados de impacto.

Aspectos éticos

A avaliação foi conduzida respeitando os princípios éticos da pesquisa com seres humanos, garantindo o caráter voluntário da participação, a confidencialidade das informações e o anonimato dos participantes. O estudo foi caracterizado como uma



avaliação de projeto de extensão, com finalidade formativa e de aprimoramento das ações desenvolvidas, e os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos e o uso dos dados coletados.

RESULTADOS

A média geral obtida pelas respostas dos participantes foi de 24,14 pontos, com desvio padrão de 2,67, isso indica que houve um impacto positivo do projeto, em relação as dimensões avaliadas. Tal resultado apresentou baixa dispersão de dados, sugerindo consistências nas respostas.

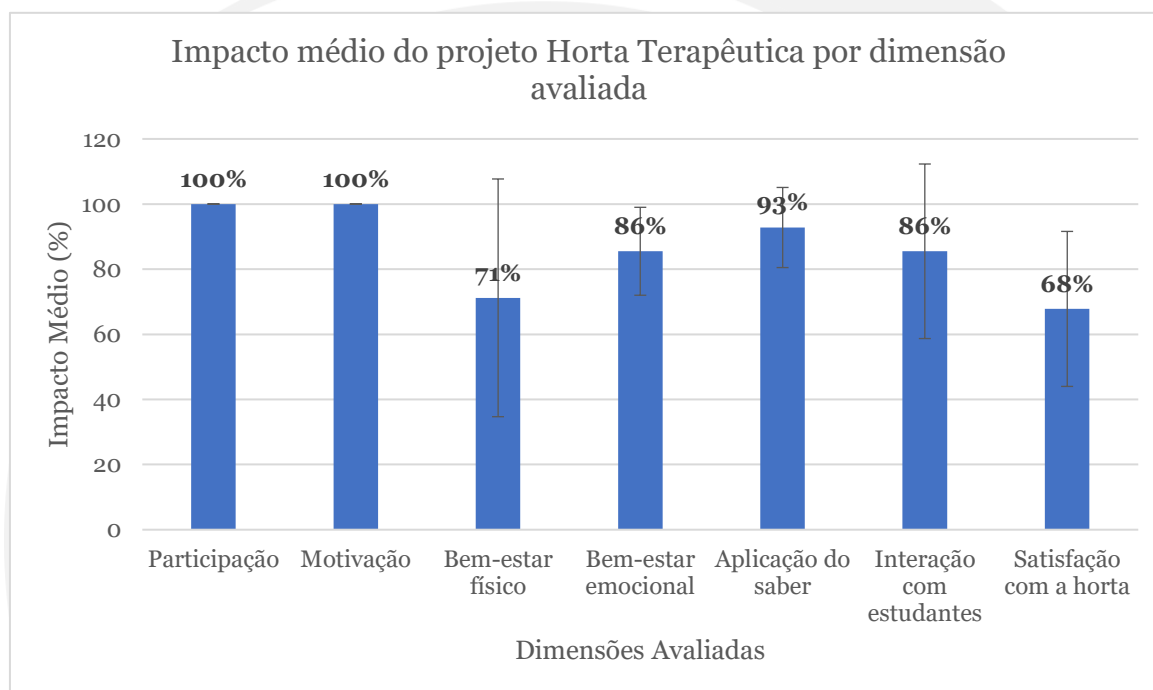


Figura 3. Impacto médio (%) do projeto Horta Terapêutica por dimensão avaliada, com barras de erro representando o desvio-padrão.

As maiores médias foram observadas nas dimensões de Participação, Interação com Estudantes e Aplicação do Saber. Esses dados sugerem que os usuários se envolveram no processo, contribuindo para criação de vínculos sociais e a incorporação dos conhecimentos relacionados ao cultivo e ao cuidado das plantas em suas rotinas. Esses aspectos reforçam a eficácia da Horta Terapêutica como um espaço de trocas sociais, de conhecimento e promoção do bem-estar. Entretanto, nos aspectos relacionados a satisfação com a Horta e bem-estar físico os dados apresentaram escores médios inferiores, apontando para problemas relacionados ao ambiente físico e à infraestrutura do espaço. Esses resultados podem indicar que, apesar dos benefícios emocionais e sociais, fatores estruturais podem interferir na experiência dos participantes e limitar os alcances esperados pelo projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da avaliação de impacto do projeto Horta Terapêutica evidenciam que a iniciativa tem produzido efeitos positivos relevantes nas dimensões psicossociais, educativas e relacionais dos participantes. A média geral elevada obtida na avaliação, associada à baixa variabilidade das respostas, indica uma percepção consistente de benefícios decorrentes da participação no projeto, reforçando sua efetividade enquanto estratégia de cuidado comunitário e promoção da saúde mental.

O destaque das dimensões relacionadas à participação, interação social e aplicação prática dos saberes confirma o potencial das hortas terapêuticas como dispositivos capazes de estimular o engajamento ativo dos sujeitos e a construção de sentidos no cotidiano. Estudos internacionais apontam que práticas baseadas em atividades significativas, como o cultivo coletivo, favorecem processos de reabilitação psicossocial ao promoverem autonomia, pertencimento e reorganização da rotina diária (HAWRANIK; JOHNSTON; DEKONING, 2018; CLATWORTHY; HINDS; CAMIC, 2013). A incorporação dos conhecimentos adquiridos pelos participantes em suas atividades cotidianas reforça o caráter educativo e emancipatório da Horta Terapêutica. A literatura indica que a aprendizagem experiencial em contextos comunitários contribui para o fortalecimento da autoestima e da percepção de competência, especialmente entre pessoas em situação de sofrimento psíquico (BARTON; PRETTY, 2010). Nesse sentido, o projeto ultrapassa a dimensão terapêutica estrita, consolidando-se como um espaço de produção de saberes e valorização das experiências dos participantes.

Por outro lado, os escores mais baixos relacionados à satisfação com a horta e ao bem-estar físico evidenciam limites estruturais que impactam diretamente a experiência vivenciada. Pesquisas sobre ambientes terapêuticos ressaltam que condições físicas inadequadas podem comprometer o potencial restaurador das atividades e gerar barreiras à participação plena, especialmente em grupos que demandam cuidados específicos (ULRICH et al., 2008). Assim, melhorias na infraestrutura, acessibilidade e conforto do espaço configuram-se como elementos fundamentais para a ampliação dos efeitos positivos do projeto. Do ponto de vista avaliativo, a combinação entre abordagem qualitativa e indicadores quantitativos mostrou-se apropriada para captar a complexidade dos impactos gerados pela Horta Terapêutica. Avaliações participativas e centradas nas percepções dos sujeitos são amplamente recomendadas para projetos sociais e de saúde, pois permitem compreender não apenas resultados mensuráveis, mas também processos, significados e transformações subjetivas (PATTON, 2015). Tal estratégia contribui para o aprimoramento contínuo das ações e para a tomada de decisões mais sensíveis às realidades dos participantes.

Dessa forma, a Horta Terapêutica se consolida como um dispositivo potente de cuidado psicossocial, alinhado a abordagens contemporâneas de saúde coletiva que valorizam práticas comunitárias, interdisciplinares e sustentáveis. Recomenda-se a continuidade e o fortalecimento do projeto, com investimentos em infraestrutura, ampliação de espaços de escuta e aprofundamento de processos avaliativos, bem como a realização de novos estudos que explorem seus impactos a médio e longo prazo,



contribuindo para a consolidação científica das hortas terapêuticas como estratégia de promoção da saúde mental.

REFERÊNCIAS

ALTIERI, M. A.; NICHOLLS, C. I. **Agroecologia: bases científicas para uma agricultura sustentável**. 3. ed. São Paulo: Expressão Popular, 2017.

BARTON, J.; PRETTY, J. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? **Environmental Science & Technology**, v. 44, n. 10, p. 3947–3955, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011**. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental. *Diário Oficial da União*, Brasília, 2011.

CLATWORTHY, J.; HINDS, J.; CAMIC, P. M. Gardening as a mental health intervention: a review. **Mental Health Review Journal**, v. 18, n. 4, p. 214–225, 2013.

HAWRANIK, P.; JOHNSTON, P.; DEKONING, K. Therapeutic horticulture for clinical depression: a qualitative exploration. **Journal of Therapeutic Horticulture**, v. 28, n. 1, p. 3–17, 2018.

PATTON, M. Q. **Qualitative research & evaluation methods**. 4. ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2015.

SOGA, M.; GASTON, K. J.; YAMAURA, Y. Gardening is beneficial for health: a meta-analysis. **Preventive Medicine Reports**, v. 5, p. 92–99, 2017.

SOGA, M. et al. Health benefits of urban allotment gardening: improved physical and psychological well-being and social integration. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 10, p. 3584, 2020.

ULRICH, R. S. et al. A review of the research literature on evidence-based healthcare design. **HERD: Health Environments Research & Design Journal**, v. 1, n. 3, p. 61–125, 2008.

VAN DEN BERG, A. E.; CUSTERS, M. H. G. Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. **Journal of Health Psychology**, v. 16, n. 1, p. 3–11, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health: a state of well-being**. Geneva: World Health Organization, 2014.

