

## **HORTA TERAPÊUTICA: PLANTANDO AMOR, CULTIVANDO ESPERANÇA**

### **PROFISSIONAIS ENVOLVIDOS:**

Inês de Carvalho e Sá, email: [inescarvalho702@gmail.com](mailto:inescarvalho702@gmail.com)

Lori Sulzbacher, email: Lori [Sulzbacher@gmail.com](mailto:Sulzbacher@gmail.com)

Sandra Regina Inocência de Oliveira, email: [sol97969@hotmail.com](mailto:sol97969@hotmail.com)

### **OBJETIVO**

A oficina de horta do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) I de Sinop proporciona momentos de lazer e descontração aos usuários da unidade. Idealizada pelas merendeiras Inês e Lori, a oficina de horta surgiu com mais um recurso terapêutico para os usuários que fazem tratamento na unidade. A idéia inicial foi utilizar a área dos fundos do imóvel, que era um gramado, como horta, para o cultivo de hortaliças, temperos, ervas medicinais e algumas frutíferas. Os produtos cultivados são utilizados como complemento na produção do lanche ofertados para os usuários; bem como os resíduos orgânicos produzidos na cozinha também são aproveitados como adubo para a horta.

A oficina acontece uma vez por semana, a seleção dos usuários se dá de acordo com a vontade manifestada por estes/as e não há limitação no número de participantes. Os integrantes são preferencialmente portadores de transtornos mentais e dependentes de substâncias psicoativas (álcool e outras drogas).

As atividades realizadas são as seguintes:

Cuidados com as plantas: plantio de sementes e mudas, irrigação, aplicação de inseticidas naturais, colheita.

Organização e limpeza: do quintal, bem como das ferramentas e equipamentos utilizados.

Desenvolvimento de Habilidades Psicossociais: Trabalho em equipe, autonomia, planejamento de atividades, iniciativa e cooperação mútua entre os usuários, estabelecimento e fortalecimento de vínculos.

Produção de Adubo Orgânico e Inseticidas Naturais: com a utilização dos resíduos domésticos e ingredientes naturais, como: borra de café, cinza, carvão vegetal, feijão, fumo, entre outros.

A horta, por ser uma atividade realizada ao ar livre e implicar em contato direto e constante com a natureza, se constitui em uma potente ferramenta de autocuidado. Possibilita a realização de atividade física de maneira prazerosa, assim como a melhora das habilidades manuais. A atividade ocorre no período matutino, uma vez na semana, sendo o único critério de seleção é o desejo de participação manifestado/a pelos/as usuários/as.

Enfim, além de todos os benefícios, a oficina ainda promove aos usuários e usuárias, o estímulo para a implementação da horta em suas residências, e por conseguinte, a geração de complemento importante na economia doméstica.