



Centro Universitário Processus Prática Extensionista

Meio Ambiente e Sustentabilidade (2 semestre/ 2024)

1. Identificação do Objeto

Atividade Extensionista:

PROGRAMA () PROJETO (X) CURSO () OFICINA (X) EVENTO () PRESTAÇÃO
DE SERVIÇOS () AÇÃO DE EXTENSÃO SOCIAL ()

Área Temática: Meio Ambiente e Sustentabilidade.

Linha de extensão: Lei Nº 6.938 ,de 31 de Agosto de 1981. Dispõe sobre a política nacional do meio ambiente , seus fins e mecanismos de formulação e aplicação, e dá outras providências.

Local de implementação: Q 25 Instituto Pipoquinha, Próximo a - Comunidade Sagrado Coracao - Gama, Brasília - DF

Título: Sustentabilidade Hortoterapeutica com oficina de materiais recicláveis

2. Identificação dos Autores(es) e Articuladores(es)

Articulador (es)/ Orientador (es): Maria Aparecida Assunção

NOME: Silvana Maria Barbosa da Silva Costa

Aluno (a)/ Equipe:

NOME/ Matricula / Contato:

Jamilly Ester Bulhões da Silva / 2412470000007 / jamillybulhoes87@gmail.com
Suame Vivian Aparecida Costa da Silva / 2323020000013 / vivian.suame@gmail.com
Kevelin Thawane Araújo Alves / 2312470000005 / Kevelinaraujomkj@gmail.com
Sarah Leal Fagundes Jácomo / 2313020000030 / sarahjacom24@gmail.com
Allanis Jessika Medeiros Alves / 23118000007 / allanisjessikam16@gmail.com

3. Desenvolvimento

Fundamentação Teórica :

O enfoque no meio ambiente alinha-se às crescentes demandas globais por práticas sustentáveis e pela conscientização ambiental. O cuidado com a terra e o cultivo de plantas propiciam uma reconexão com o ambiente natural, incentivando práticas ecológicas e sustentáveis que podem ser replicadas pelas idosas em suas vidas cotidianas. Assim, o projeto busca não apenas o bem-estar individual, mas também a promoção de uma cultura de responsabilidade ambiental, essencial em tempos de mudanças climáticas e degradação dos ecossistemas que temos vivido no planeta.

A oficina de Sustentabilidade Hortoterapêutica propõe a reutilização de materiais recicláveis promovendo a integração dos participantes, fazendo com que tenham contato com conteúdo sobre o meio ambiente e conheçam os principais princípios sobre sustentabilidade ambiental. Além disso, sejam estimulados de forma lúdica a refletir sobre suas relações sobre a natureza, seus hábitos e seus comportamentos em relação ao consumo, ao uso e a reutilização de diferentes materiais. Sendo assim, entende-se que a sustentabilidade visa atender às necessidades do presente sem comprometer a capacidade das futuras gerações de atenderem às suas próprias necessidades, segundo: Comissão mundial sobre o meio ambiente (1988).

A utilização de materiais recicláveis é fundamental por diversas razões, pois ajuda na redução de resíduos, diminuição da quantidade de lixo que se situa em aterros sanitários, diminui a necessidade de extrair novas matérias-primas, preservando os recursos naturais e reduzindo o impacto ambiental, a produção de novos produtos a partir de materiais reciclados geralmente consome menos energia do que a fabricação a partir de matérias-primas virgens. A reutilização de materiais promove uma cultura de sustentabilidade e responsabilidade ambiental, incentivando práticas mais conscientes. Desta forma, considera-se impacto ambiental às alterações que uma atividade humana ou processo pode causar no meio ambiente, afetando ecossistemas, a biodiversidade, a qualidade do ar, da água e do solo, bem como a saúde das populações, conforme: (LEFF 2012).

De acordo com a Lei nº 6.938, de 31 de agosto de 1981, dispõe sobre a Política Nacional do Meio Ambiente e tem por objetivo a defesa e a preservação do meio ambiente, cita-se dentre um dos seus princípios a educação ambiental no art 2º inciso X (*educação ambiental a todos os níveis de ensino, inclusive a educação da comunidade, objetivando capacitá-la para participação ativa na defesa do meio ambiente*). Com referência a essa premissa legal, a oficina promoverá a participação ativa da sociedade na defesa do meio ambiente, almejando esclarecer na prática a importância de manter um meio ambiente seguro e equilibrado.

A Educação ambiental é um processo educativo que visa sensibilizar e informar indivíduos e comunidades sobre questões ambientais, promovendo a conscientização sobre a importância da conservação e uso sustentável dos recursos naturais. Seu objetivo é

desenvolver competências, valores e atitudes que incentivem práticas sustentáveis e a participação ativa na proteção do meio ambiente. Essa abordagem busca integrar aspectos sociais, culturais e econômicos, promovendo uma compreensão crítica das interações entre a sociedade e a natureza (Lei nº 9.795 de 27 de Abril de 1999).

Como contribuintes da causa sustentável ambiental, nosso maior objetivo como colaboradores do Instituto Pipoquinha é não somente amparar essa causa, como também auxiliar a Pessoa Idosa com a terapia sustentável. Muitas das pessoas alcançadas pela Instituição são senhoras com idade avançada e que já passaram por problemas neurológicos, abandono de incapaz, depressão, crises e que necessitam de apoio social psicológico para superar os traumas sofridos. Neste contexto cita - se a Lei 10.741/2003, também conhecida como Estatuto do Idoso, que regula os direitos das pessoas com 60 anos ou mais. A lei visa proteger a saúde física, mental, moral, intelectual, espiritual e social dos idosos. E não apenas isso, mas também o Ministério da Saúde promove a importância da hortoterapia para bem estar mental da Pessoa Idosa.

O ato de plantar e mexer com a terra é muito recomendado, pois não exige um grande esforço físico e habilidades específicas, o que acaba sendo uma opção terapêutica para idosos que possuem algumas limitações. A terapia hortícola é um tipo de tratamento que se desenvolve a partir do cultivo de plantas em geral. Ou seja, ela é mais do que apenas jardinagem comum, já que envolve um plano terapêutico individualizado, que leva em consideração as necessidades e objetivos específicos de cada paciente.

Hortoterapia é uma prática terapêutica que utiliza o cultivo de hortas e jardins como uma forma de promover o bem-estar físico, emocional e psicológico dos indivíduos. Essa abordagem é frequentemente aplicada em contextos de saúde mental, reabilitação, educação e cuidados geriátricos, utilizando o contato com a natureza e a atividade de jardinagem para estimular a socialização, a criatividade e a sensação de responsabilidade. A hortoterapia pode ajudar a reduzir o estresse, melhorar a autoestima e promover hábitos alimentares saudáveis, além de oferecer benefícios físicos por meio da atividade manual (KAMINSKI 2015).

Os benefícios desse cultivo vão muito além de apenas uma terapia feita em grupo, mas também contribui para o bem estar físico, pois regula a força muscular, flexibilidade, coordenação motora e equilíbrio e ainda auxilia para a prevenção de doenças crônicas; auxiliando na produção natural de vitamina D. Além disso, é importante ressaltar que o cultivo dessas hortaliças fazem promoção de hábitos saudáveis, já que os participantes da oficina muito em breve poderão levar para suas moradias os frutos colhidos da horta, sem contar que são produtos orgânicos, ou seja, sem agrotóxico industrial.

Por fim, de acordo com a professora da Escola Agrícola do Parque de Monza na Itália que cita em seu discurso: "O verde fornece estímulos ativos e participativos e distrai o paciente de um estado de sofrimento e estresse em que ele se encontra. Naturalmente, não é uma cura real, mas uma ajuda para libertar a mente e o corpo, para recuperar o contato consigo mesmo, com os outros e com o mundo. Os benefícios podem ser vários: como físicos, porque o contato com a natureza melhora as habilidades motoras, respiratórias e

cardiovasculares. Podem ser intelectuais, pois cuidar desses espaços lhes permite adquirir novas habilidades, e conhecimentos. Emocionais, desenvolvendo auto-estima e maior autocontrole sobre estados depressivos ou agressivos. E finalmente podem ser sociais, porque a jardinagem melhora a comunicação entre os diferentes sujeitos presentes no espaço terapêutico”. Texto retirado do artigo: Bases socioculturais das práticas terapêuticas alternativas (2009).

Palavras chaves: Sustentabilidade; Impacto Ambiental; Estatuto do Idoso e Hortoterapia.

Apresentação:

A ação será realizada no Instituto Pipoquinha, organização não governamental, situada na cidade satélite do Gama, fundada em 2011. É uma instituição social que desenvolve ações contínuas de qualificação, práticas de saúde integrativas, apoio e assistência às famílias em situação de vulnerabilidade social. Desde o primeiro ano de funcionamento, o instituto tem assistido continuamente famílias, crianças, idosos e mulheres chefes de família, a organização já beneficiou cerca de 300 idosos com os atendimentos e mais de 100 crianças, também auxiliou mais de 1000 famílias com atendimentos médicos e aproximadamente 800 mulheres, em sua maioria chefes de família.

A Instituição Pipoquinha é uma organização não governamental (ONG) voltada para o crescimento social da população carente assistida, busca impactar a sociedade por meio de mecanismos principais, como projetos sociais, formação profissional, eventos culturais entre outros. Este trabalho teórico explora a relevância do instituto a partir de perspectivas sobre, desenvolvimento social, mental, familiar de público atendido, estabelecendo a ligação entre as práticas institucionais e teóricas contemporâneas.

O objetivo da “Oficina Sustentabilidade Hortoterapêutica” visa promover o bem estar mental e social da Pessoa Idosa; e sabendo da importância que a hortoterapia traz principalmente às pessoas que já passaram por momentos que afetam seu estado psicológico é que se busca atender às necessidades dessas pessoas em vulnerabilidade. Assim, a promoção desse projeto beneficiará não somente os participantes da oficina, como também, a Sustentabilidade Ambiental, já que o projeto será realizado com materiais recicláveis usualmente não utilizados no cotidiano da população de uma maneira geral.

Os materiais recicláveis utilizados em momento prático do projeto serão: garrafas pets recicladas pelas senhoras assistidas pela Instituição, pneus usados, mudas de plantas, caixa de leite, materiais para confecção criativa e todo o apoio de seus voluntários e estudantes do Centro Universitário Processus; que em parceria colaborativa do Instituto Pipoquinha realizou a ação.

Justificativa:

Para o Instituto Pipoquinha, que atua com famílias em situação de vulnerabilidade social, a proposta da oficina hortoterapêutica para as idosas têm um impacto significativo sejam elas sociais ou mentais. Assim, ao promover a hortoterapia, o Instituto não apenas contribui para a melhoria do bem-estar físico das idosas, mas também reforça a inclusão social e o fortalecimento dos vínculos comunitários. A prática da horticultura tem demonstrado ser uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde mental, auxiliando na redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, além de estimular a socialização e o trabalho em equipe.

A oficina hortoterapêutica se alinha com os objetivos da Instituição de proporcionar ferramentas de empoderamento e bem-estar, criando um espaço de acolhimento e troca de experiências. Como exemplo: o desenvolvimento das atividades práticas que envolvem o cuidado com a terra e o cultivo de plantas, as idosas podem redescobrir um sentido de propósito, reforçando sua autoestima e promovendo uma conexão mais profunda com a natureza.

Portanto, este trabalho acadêmico sobre meio ambiente e hortoterapia no âmbito do Instituto Pipoquinha é justificado pela necessidade de desenvolver abordagens interdisciplinares que integrem o cuidado com o ser humano e com o ambiente. A partir dessa prática, é possível ampliar a consciência sobre a importância da sustentabilidade, promover a inclusão social e fortalecer o papel da comunidade no desenvolvimento de soluções que melhorem a qualidade de vida das populações mais vulneráveis.

Objetivos:

Geral:

- Promover a conscientização sobre a reutilização de materiais recicláveis.
- Promover o bem estar social das senhoras atendidas pelo Instituto Pipoquinha

Específico:

1- Conscientização ambiental: Ajudar a conscientizar as pessoas sobre a importância da preservação do ambiente e da conservação dos recursos naturais.

2 - Fortalecimento de laços comunitários: Ajuda a fortalecer os laços comunitários através do contato com a terra e do compartilhamento dos conhecimentos.

3 - Levar ao conhecimento a Lei N° 6.938 ,de 31 de Agosto de 1981, e sua importância ativa na defesa do meio ambiente.

Metas:

- 1- Realizar uma oficina terapêutica com a utilização de materiais recicláveis .
- 2- Confeção de arranjos para plantio.
- 3- Conscientização ativa de forma simplificada sobre a importância da defesa do meio ambiente com ações educativas .
- 4- Divulgação da Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 (Estatuto da Pessoa Idosa).

Resultados esperados:

Com a realização do projeto almejamos fortalecer os laços da comunidade , fazendo com que a prática do plantio consciente e a reutilização de materiais recicláveis seja perpetuada no dia a dia do Instituto. Com o planejamento e implementação da oficina entendemos o quanto isso irá beneficiar seus assistidos, pois cada projeto não só pensado pelo pelos colaboradores da UniProcessus como de várias instituições parceiras colaborou até aqui com seu crescimento.

Nós esperamos que cada esforço aplicado venha dar fruto em um futuro breve, não apenas com o crescimento da horta cultivada pelas senhoras do Instituto Pipoquinha, como também da biodegradação dos materiais recicláveis utilizados para aplicação da hortoterapia.

Metodologia:

A oficina hortoterapêutica do Instituto Pipoquinha foi concebida com o objetivo de promover o bem-estar físico, emocional e social das idosas atendidas pela instituição, utilizando a horticultura como ferramenta terapêutica. A metodologia adotada é centrada na participação ativa das idosas, no fortalecimento de laços sociais e na promoção da autoestima e autonomia por meio do cuidado com a terra e o cultivo de plantas. A seguir estão os principais passos e fases da metodologia aplicada.

A primeira etapa da metodologia envolve a identificação e seleção das idosas interessadas em participar da oficina. Essa seleção é feita com base em um mapeamento das necessidades e desejos das idosas em situação de vulnerabilidade social atendidas pelo Instituto. Para garantir uma abordagem inclusiva, todas as interessadas são acolhidas, respeitando suas limitações físicas e emocionais.

O planejamento das atividades envolve a definição dos objetivos específicos para o encontro e o desenvolvimento de um cronograma que aborde progressivamente diferentes temas e técnicas relacionadas à horticultura. Durante esta etapa, são determinados os materiais necessários (mudas de planta, garrafas pets, pneus usados, tinta e pinceis para confeção das garrafas e pneus) e o local onde as atividades serão realizadas, garantindo que o ambiente seja acessível e acolhedor para todas as participantes.

No início do ciclo da oficina, realiza-se uma atividade de sensibilização para apresentar a prática da hortoterapia, seus benefícios e as metas da oficina. Nesse momento, busca-se criar um ambiente de acolhimento e pertencimento, onde as idosas podem compartilhar suas expectativas, ansiedades e experiências pessoais, estabelecendo uma relação de confiança e empatia entre o grupo.

Um dos princípios centrais da metodologia é a sustentabilidade ambiental, onde as idosas são incentivadas a aplicar o que aprenderam em suas casas, criando pequenos jardins ou hortas domésticas com materiais reciclados no cotidiano habitual. Além disso, o Instituto promove o acompanhamento contínuo para garantir que essas práticas sejam mantidas após o fim do ciclo da oficina.

Cronograma:

DATA INICIAL: 07/08/2024

DATA FINAL: 18/12/2024

Fase	Atividade	DATA
Preparo	Pesquisa exploratória para definição tema\ título da disciplina	Início: 07/08 Final: 28/08
Integração	Escolha da instituição e início da elaboração do projeto.	Início: 04/09 Final:09/10
Devolutivas	Entrega da versão preliminar do projeto ao professor e correção dos ajustes necessários	Início: 16\10 Final: 24\10
Entrega da versão final do projeto	Entrega após todas as correções solicitadas serem concluídas.	Início: 25\10 Final: 28\10
Apresentação interna	Apresentação interna ao	Início:30\11

	professor e acertos finais para implementação da oficina	Final:04\11
Socialização	Realização do evento, coleta de evidências e socialização com a comunidade	Início: 06/11 Final: 11/11
Elaboração do relatório final	Elaboração concisa e direta do relatório.	Início: 13\11 Final: 20\11
Avaliação do professor	Feedback conclusivo do projeto realizado.	Início: 06\11 Final:30\11
Finalização	Registro da menção e conclusão. (SPGAex).	Início: 2\12 Final:18\12

Considerações finais:

Esperamos que esse projeto traga a importância de iniciativas como esta, que integram a saúde, o bem-estar e o fortalecimento comunitário de forma sustentável. Através da hortoterapia, as idosas participantes não apenas experimentem melhorias em seu bem-estar físico e emocional, mas também reencontrem um sentido de pertencimento e propósito, ao mesmo tempo em que fortalecem laços afetivos e sociais.

Esse projeto reforça o compromisso do Instituto Pipoquinha em atuar como um agente transformador na vida das famílias em situação de vulnerabilidade social e seu comprometimento com o Meio Ambiente, com ações que promovem a autonomia, a autoestima e a inclusão social. O contato com a terra e o cultivo de plantas se mostram ferramentas poderosas para promover a saúde mental e física, além de incentivar práticas de sustentabilidade e autocuidado.

A oficina hortoterapêutica, ao longo de sua execução, comprovou ser um espaço de acolhimento e troca de saberes, onde as idosas puderam compartilhar suas histórias, colaborar entre si e resgatar memórias associadas ao cultivo, promovendo um impacto positivo tanto individual quanto coletivo. Dessa forma, conclui-se que a continuidade desse projeto é não apenas desejável, mas necessária para o desenvolvimento pessoal e comunitário dessas mulheres, consolidando o papel do Instituto Pipoquinha como um suporte essencial em suas trajetórias de vida.



Por fim, o sucesso desta oficina aponta para a possibilidade de replicação e ampliação de atividades similares, envolvendo outros públicos atendidos pelo Instituto, sempre com a missão de promover uma vida mais digna, ativa e saudável para todos.

Referências Bibliográficas:

COMISSÃO MUNDIAL SOBRE MEIO AMBIENTE E DESENVOLVIMENTO. Nosso Futuro Comum. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1988.

LEFF, Enrique. Sustentabilidade: O que é e para que serve. 2. ed. São Paulo: Editora Contexto, 2012.



BRASIL. Lei nº 6.938, de 31 de agosto de 1981. Define a Política Nacional do Meio Ambiente, seus fins e mecanismos de aplicação. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L6938.htm. Acesso 18 de out. 2024

Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Disponível em: <https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2022/julho/estatuto-da-pessoa-idosa-assegura-direitos-as-pessoas-com-60-anos-ou-mais>. Acesso 20 out. 2024

KAMINSKI, Paula C. et al. Hortoterapia: A prática de terapias com hortas como ferramenta de promoção da saúde e do bem-estar. São Paulo: Editora Manole, 2015.

HORTOTERAPIA: CULTIVANDO A CURA ATRAVÉS DO PLANTIO. Disponível em: <http://revistaea.org/artigo.php?idartigo=3777>. Acesso 22 de outubro de 2024.

Instituto Pipoquinha. Nós contribuimos para a evolução dos ODS pelo Brasil. Disponível em: www.instituto-pipoquinha.org.br. Acesso em: 22 de out. 2024.

BRASIL. LEI Nº 9.795, DE 27 DE ABRIL DE 1999. Dispõe sobre a educação ambiental, institui a Política Nacional de Educação Ambiental e dá outras providências. Disponível em: <https://www4.planalto.gov.br/legislacao/> Acesso 23 de out. 2024.

Revista ea. Hidroterapia: cultivando a cura através do plantio. Disponível em: <https://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=3777>. Acesso em: 24 out. 2024.

Souza EFAA, Luz MT. Bases socioculturais das práticas terapêuticas alternativas. Hist Cienc saude-Manguinhos 2009.