

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE
GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ANA LUIZA FRANCIA ASSUMPCÃO PASSOS
MARIA CECÍLIA NOTARE FERREIRA DA COSTA

**CARTILHA PSICOEDUCATIVA SOBRE HORTICULTURA TERAPÊUTICA EM
CAPSi**

Recife
2022

ANA LUIZA FRANCIA ASSUMPCÃO PASSOS
MARIA CECÍLIA NOTARE FERREIRA DA COSTA

**CARTILHA PSICOEDUCATIVA SOBRE HORTICULTURA TERAPÊUTICA EM
CAPSi**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade Pernambucana de Saúde, como
requisito para obtenção do Bacharel em
Psicologia.

Orientadora: Msc. Michele Gomes Tarquino

Recife
2022

RESUMO

O desenvolvimento de atividades manuais relacionadas ao cultivo de plantas nos Centros de Atenção Psicossocial infantojuvenis (CAPSi) pode ser utilizado como ação complementar no tratamento e melhoria da qualidade de vida do público usuário. Nesse sentido, devido à sua efetividade e baixo custo, a horticultura foi utilizada como fonte de inspiração para a elaboração de uma cartilha como viés de apoio, cujo intuito consiste em focar nas satisfações e ambições relacionadas aos objetivos almejados. Assim, a horticultura é um processo de terapia que usa plantas e o mundo natural como instrumento para atividades horticólicas com a finalidade de proporcionar melhorias através dos sentidos.

ABSTRACT

The development of manual activities related to the cultivation of plants in the Child and Youth Psychosocial Care Centers (CAPSi) can be used as a complementary action in the treatment and improvement of quality of life of the user public. In this sense, due to its effectiveness and low cost, horticulture was used as a source of inspiration for the elaboration of a booklet as a support bias, aiming to focus on the satisfactions and ambitions related to the desired goals. Thus, horticulture is a therapy process that uses plants and the natural world as a tool for horticultural activities for the purpose of providing enhancements through the senses.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 JUSTIFICATIVA	8
3 OBJETIVOS.....	9
3.1 OBJETIVO GERAL	9
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
4 METODOLOGIA	10
5 RESULTADOS / DISCUSSÃO	11
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	55
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo está apto a realizar suas próprias habilidades, podendo ressignificar a forma de enxergar e agir diante das tensões normais da vida, trabalhar de maneira produtiva, sendo capaz de contribuir à sua comunidade. Envolve iniciativas arquitetadas na criação de ambientes que apoiem os indivíduos a terem e manterem um estilo de vida saudável. Assim, desenvolver práticas no intuito de gerar promoção e prevenção da saúde é de suma importância para toda a humanidade em todas as faixas etárias. Porém, nem sempre foi assim.

Historicamente, apenas a partir da Reforma Psiquiátrica, a assistência aos portadores de sofrimento psíquico vem deslocando a centralidade dada à loucura para um sujeito real, de direitos, aspirações e anseios, integrante de uma família e inserido em uma certa comunidade (Azevedo & Miranda, 2010). O modelo de cuidado no mundo e no Brasil passou por diversas transformações. No Brasil, de acordo com registros do Ministério da Saúde (2021), a Reforma Psiquiátrica teve como marca o fechamento gradual dos manicômios e hospícios, dando lugar aos Centros de Atenção Psicossociais (CAPS), espaços dirigidos ao acolhimento de pacientes com transtornos mentais, em tratamento não-hospitalar, assistindo-os psicologicamente e clinicamente e visando a reintegração dos doentes à sociedade.

Para a população infantojuvenil, existe o Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil (CAPSi), especializado no atendimento de crianças e adolescentes com graves comprometimentos psíquicos (Brasil, 2011). Para Delfini (2010), é necessário o estabelecimento de uma parceria entre toda a rede de saúde, bem como entre setores de justiça social, lazer, educação e o CAPSi, para que as possibilidades de êxito no cuidado aos jovens sejam ampliadas. Em virtude da fase de desenvolvimento que os jovens se encontram, existe a necessidade de um olhar e cuidado diferenciados para essa população, o que exige mais atenção na inserção social em diversos ambientes (Ronchi & Avellar, 2013).

A adolescência compreende um período de múltiplas transformações, sejam elas psíquicas, físicas, afetivas e sociais. No entanto, há também as imposições morfológicas e hormonais e, com isso, a exigência de novas habilidades do pensar, sentir e agir (Brito, 2011). Tomar consciência de si como sujeito, de onde se reconhece, criar e descobrir significações, elaborar sentidos, ideias, juízos e teorias fazem parte do grande desafio da adolescência (Chauí, 1994).

Conforme dados da OMS de 2017, a população mundial é composta por 1,2 bilhão de adolescentes, assim dizendo, pessoas com idade entre 10 e 19 anos. Dentre elas, variavelmente

de 10 a 20% da população de crianças e adolescentes sofre de algum tipo de desordem mental (OMS, 2017). Com isso, a relevância da atenção à saúde mental neste período é essencial, à medida que intervenções voltadas para esses indivíduos podem ser fator decisivo e de extrema importância para a vida adulta, visto que esta fase é um período de desenvolvimento e de construção de projetos (Mângia, Assumpção, Quinta, & Rufino, 2003).

Devido à complexidade no cuidado à saúde mental infantojuvenil, muito se discute sobre as melhores metodologias e eficiência da aplicação das entidades responsáveis pelo tratamento psicossocial de pessoas na condição de variações psicológicas no CAPSi. Sendo assim, o Ministério da Saúde considera as tecnologias em saúde enquanto medicamentos, equipamentos e procedimentos, sistemas organizacionais, educacionais, de informações e de suporte, além de programas e protocolos assistenciais, através dos quais o cuidado à saúde é prestado à população (Brasil, 2010). Nesse contexto, implementar oficinas terapêuticas dentro do CAPSi representa um bom recurso de tratamento para estimular a capacidade de produção, integração e convivência em grupo.

Em 1991, a Portaria nº 189 regulamentou as oficinas terapêuticas. De acordo com essa portaria, as oficinas são definidas como atividades grupais realizadas geralmente em serviços extra-hospitalares (embora alguns hospitais também utilizem esse procedimento) (Brasil, 1991). As oficinas se configuram como locus de realização de diversas atividades onde a subjetividade, o simbólico, as elaborações, o aprendizado, as interações, a abstração, a socialização, a criatividade e a própria desconstrução do sujeito podem ser trabalhados (Noronha et al., 2016).

Diante dessa realidade, elas passam a representar uma importante ferramenta de ressocialização e inserção individual e coletiva, na medida em que possibilita o trabalho, o agir e o pensar coletivo, a partir de uma lógica de respeito à diversidade e à subjetividade e de estímulo à capacidade de cada pessoa. As oficinas terapêuticas se destacam por constituírem novas maneiras de convivência em grupo, por ofertarem novas formas de acolhimento e de mediações do diálogo. São coordenadas por um ou mais profissionais e sua função é possibilitar uma integração social e familiar, o surgimento de sentimentos e problemas, a ampliação de habilidades corporais, a realização de atividades produtivas e o exercício coletivo da cidadania (Brasil, 2004).

Através de um olhar que possa favorecer uma dimensão subjetiva ao público infantojuvenil dos CAPSi, a horticultura, devido à sua efetividade e baixo custo, foi idealizada como fonte de inspiração para a elaboração de uma cartilha com o viés psicoeducativo de apoio - intervenção psicoterapêutica a qual tem como intuito focar mais as satisfações e ambições

relacionadas aos objetivos almejados. Nessa mesma perspectiva, a horticultura é um processo de terapia que utiliza as plantas e o mundo natural como instrumento para atividades hortícolas com a finalidade de proporcionar melhorias através dos sentidos do tato, mente e espírito, promovendo assim a educação das pessoas de forma a melhorar sua qualidade de vida (Rigotti, 2011; Souza & Miranda, 2017).

2 JUSTIFICATIVA

De acordo com as experiências observadas e vivenciadas no decorrer do curso de Graduação em Psicologia e das atividades realizadas nas oficinas na prática no CAPSi Zaldo Rocha, localizado na cidade de Recife, capital de Pernambuco, foi possível detectar a relevância do desenvolvimento de uma cartilha psicoeducativa de apoio e sensibilização direcionada ao público infantojuvenil e seus familiares sobre a construção de uma horta terapêutica, visto que já se sabe através da literatura e das vivências na prática das alunas sobre sua importância e efetividade, baixo custo de construção e do espaço hábil no acima referido CAPSi. A finalidade dessa cartilha consiste em promover o público nos aspectos emocional, social, intelectual e físico, possibilitando que esta se torne um instrumento importante aos pacientes na aquisição de independência, autonomia e ganho de outros benefícios, como qualidade nutricional, saúde e qualidade de vida.

Nessa perspectiva, uma cartilha como um produto educacional visando promover a sensibilização da horta em Centros de Atenção Psicossocial infantojuvenis é de fundamental importância, com o intuito de auxiliar no desenvolvimento do processo de elaboração e de construção de uma horta terapêutica.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Desenvolver um produto educacional em formato de cartilha no intuito de transformá-la em instrumento de apoio e sensibilização na psicoeducação infantojuvenil e familiar na promoção de uma horta terapêutica no CAPSi Zaldo Rocha, na cidade do Recife.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

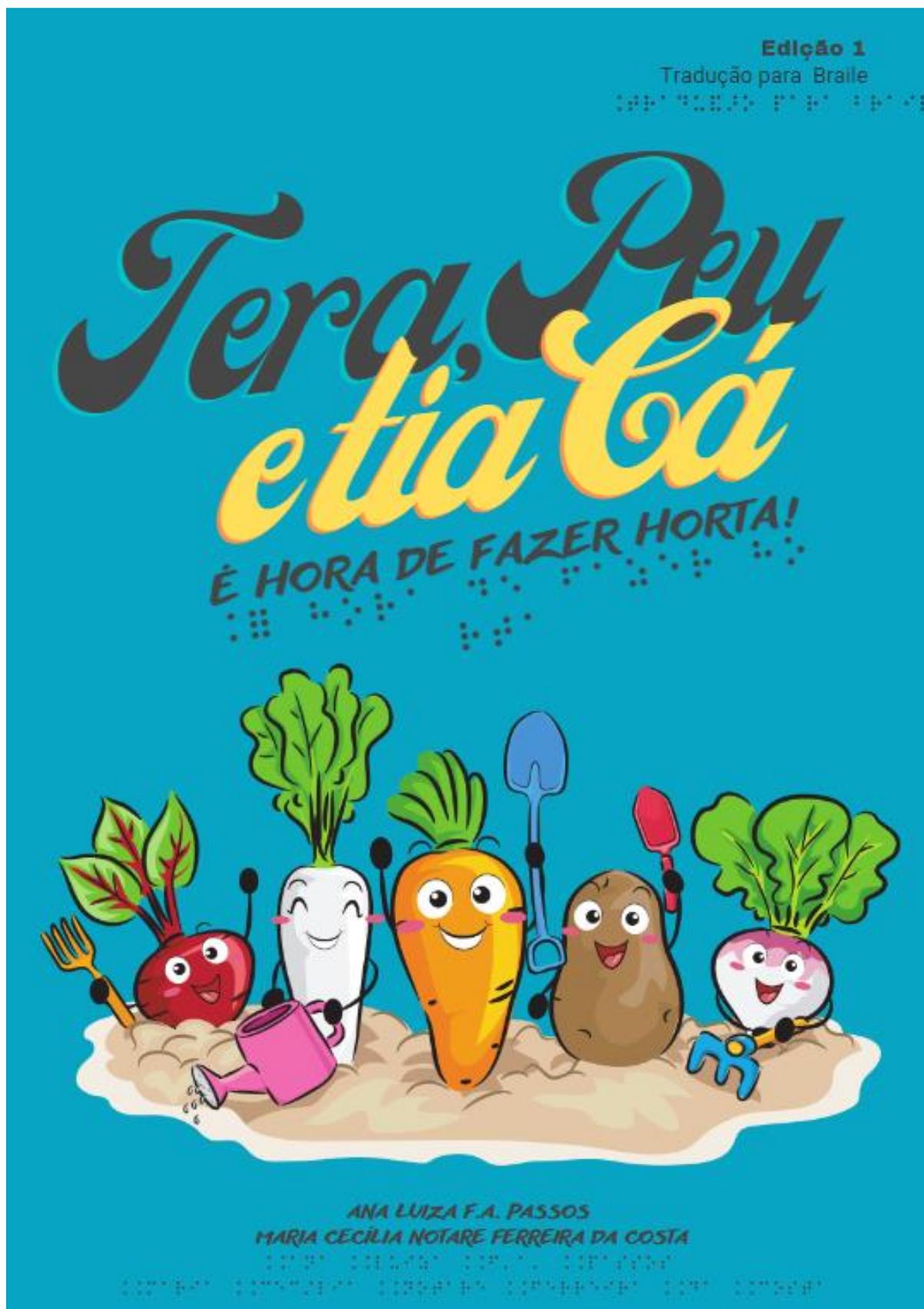
- Desenvolver uma cartilha como instrumento de apoio e sensibilização na psicoeducação do público infantojuvenil e familiares para a realização de uma horta terapêutica no CAPSi Zaldo Rocha, na cidade do Recife;
- Fomentar a psicoeducação nos profissionais, usuários do CAPSi e familiares, a partir da cartilha;
- Promover a possibilidade da expressão de afetos, ganho de independência, autonomia e outros benefícios através da horta terapêutica.

4 METODOLOGIA

A metodologia utilizada no presente trabalho consistiu no desenvolvimento de uma cartilha psicoeducativa como um guia para a elaboração de uma horta terapêutica no Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil Zaldo Rocha, na cidade do Recife.

Para o desenvolvimento desse estudo, primeiramente foi feito o conhecimento e reconhecimento do local CAPSi Zaldo Rocha, seguido por uma revisão de literatura integrativa na plataforma “Google Acadêmico”, utilizando os seguintes descritores: saúde mental, horta terapêutica, Psicoeducação, oficinas terapêuticas e adolescência. Foi feita uma seleção do material priorizando a contribuição teórica para o desenvolvimento da cartilha. O design da cartilha foi realizado pelas autoras do trabalho utilizando a plataforma Canva, e incluiu o uso de histórias em quadrinhos, figuras lúdicas e cores vibrantes como estratégia para chamar a atenção do público-alvo que se refere aos profissionais de um CAPSi, seus usuários e respectivos familiares.

5 RESULTADOS / DISCUSSÃO



CARTILHA

PSICOEDUCATIVA PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE E USUÁRIOS DO CAPSi

AUTORAS: ANA LUIZA F.A. PASSOS E MARIA CECÍLIA N.F. DA COSTA
ORIENTADORAS: MSC. MICHELE GOMES TARQUINO E MARIA EDUARDA VASQUEZ CORDEIRO

BRASIL

BRASIL
BRASIL
BRASIL
BRASIL

RECIFE
2022

*Terra Preta
e Lila Lá*

BIO DAS AUTORAS



ANA LUIZA F.A. PASSOS

"Sou Ana Luiza F.A. Passos, tenho 39 anos, casada, mãe de dois filhos lindos, João Vitor e Maria Luiza. Formada em Comunicação Social - Jornalismo pelo Instituto de Ensino Superior em Brasília (IESB), ex-Conselheira Tutelar do Distrito Federal, estudante em formação de Psicologia na Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS). Apaixonada pelo mundo extraordinário infantojuvenil e pelo sistema familiar. Assistir um bom filme com minha família, andar de bicicleta e sair para jantar em bons restaurantes são minhas diversões favoritas."



MARIA CECÍLIA N.F. DA COSTA

"Sou Maria Cecília Costa, tenho 45 anos, casada, mãe de três adolescentes, formada em Ciências Econômicas pela Universidade Católica de Pernambuco, estudante em formação de Psicologia na Faculdade Pernambucana de Saúde. Também sou amante de livros, de música e de viagens."



MICHELE GOMES TARQUINO

Michele Tarquino é entusiasta da prática de "jardinagem caseira", das palavras e letras e também das artes em geral. Psicóloga e Psicanalista de adolescentes, jovens e adultos. Mestre em Hebiatria pela UPE e Especialista em Antropologia da Saúde pela UFPE. Tem experiência na área de Psicologia, com ênfase em Intervenção Psicossocial na área de Saúde Mental e dependência de álcool e outras drogas. Atua como preceptora da residência de Psiquiatria do IMIP e Tutora da Prática em Saúde Mental da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).



MARIA EDUARDA
VASQUEZ CORDEIRO

Maria Eduarda Vasquez Cordeiro é graduada em Psicologia pela Faculdade Pernambucana de Saúde; Mestre em Psicologia da Saúde pela Faculdade Pernambucana de Saúde; Psicóloga do CER-IV IMIP; Tutora de Psicologia na Faculdade Pernambucana de Saúde; Preceptora da Residência Multiprofissional do IMIP.

PÁGINA CATALOGRÁFICA

*Tera-Pu
etia Cá*



AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Faculdade Pernambucana de Saúde pela oportunidade em abrirem espaço nos campos de práticas durante todo o curso de Psicologia. Agradecemos à nossa família, à nossa querida orientadora, Michele Tarquino, que enxergou primeiro a possibilidade de transformar um projeto de intervenção em um trabalho de conclusão de curso, pela sensibilidade no falar, no ouvir e nos direcionar em cada linha escrita, por nos ensinar que a horta seria apenas o meio para promoção de saúde mental com possibilidades de múltiplas transformações em cada indivíduo.

Agradecemos à família por nos apoiar e nos encorajar durante todo o curso de Psicologia. Agradecemos à nossa família, à nossa querida orientadora, Michele Tarquino, que enxergou primeiro a possibilidade de transformar um projeto de intervenção em um trabalho de conclusão de curso, pela sensibilidade no falar, no ouvir e nos direcionar em cada linha escrita, por nos ensinar que a horta seria apenas o meio para promoção de saúde mental com possibilidades de múltiplas transformações em cada indivíduo.

APRESENTAÇÃO

O contato direto com a terra e a água remetem à infância, odores, sabores, vivências afetivas, o cuidado, a ação concreta na valorização de cada processo, e organização de valores e perspectiva de futuro.

Diante disso, esta cartilha foi planejada para ajudar e orientar profissionais de saúde mental que atuam em CAPSi e aos próprios usuários a compreenderem a importância da implementação de oficinas terapêuticas baseadas na horticultura, onde a subjetividade, o simbólico, a socialização, a criatividade e a construção do sujeito podem ser trabalhados.

A horta é um “lugar de encontro” capaz de propiciar uma nova relação entre o público que frequenta um Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil (CAPSi) e os profissionais da saúde que ali atuam.

Você sabia que a horticultura é um processo de terapia que utiliza as plantas como instrumento a fim de promover melhorias na saúde mental dos indivíduos por meio dos sentidos? Vamos lá!

*Terra Psu
etia Cá*



PAPO SÉRIO

Esta cartilha foi elaborada como um produto educacional para atuar como sensibilização sobre a horta no CAPSi e se torna fundamental para auxiliar no desenvolvimento do processo de elaboração e construção de uma horta terapêutica.

Seguindo as recomendações que estarão aqui nesta cartilha, com certeza você terá sucesso. Comece desde hoje a planejar e a colocar em prática essa ferramenta de ressocialização e inserção individual e coletiva para o agir e, a partir de uma lógica de respeito à diversidade, à subjetividade e estímulo à capacidade de cada pessoa.

Você verá que vale a pena!



*Terra, Povo
e Tia Cói*

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

O QUE É A HORTICULTURA TERAPÊUTICA E SEUS BENEFÍCIOS?

O CUIDAR E OS SEUS SIGNIFICADOS

"TERA, PEU E TIA CÁ"

ONDE E COMO FAZER UMA HORTA?

O QUE PLANTAR?

COMO CUIDAR DE UMA HORTA?

TIPOS DE PLANTAS BACANAS

RECEITA DA TERA E DO PEU

PASSATEMPO

REFERÊNCIAS

*Tera, Peu
e tia Cá*

INTRODUÇÃO ¹

A adolescência compreende um período de múltiplas transformações, sejam elas psíquicas, físicas, afetivas e sociais, mas há também as imposições hormonais e, com isso, a exigência de novas habilidades do pensar, sentir e agir (Brito, 2011). Tomar consciência de si como sujeito, de onde se reconhece, criar e descobrir significações, elaborar sentidos, ideias, juízos e teorias fazem parte do grande desafio da adolescência (Chauí, 1994).

O Ministério da Saúde considera as tecnologias em saúde enquanto medicamentos, equipamentos e procedimentos, sistemas organizacionais, educacionais, de informações e de suporte, além de programas e protocolos assistenciais, através dos quais o cuidado à saúde é prestado à população (Brasil, 2010). Nesse contexto, implementar oficinas terapêuticas dentro do CAPSi é um bom recurso de tratamento para estimular a capacidade de produção, integração e convivência em grupo.



*Tera Psi
etia Cá*

Através de um olhar que possa favorecer uma dimensão subjetiva ao público infantojuvenil do CAPSi, a horticultura, devido à sua efetividade e baixo custo, foi idealizada como fonte de inspiração para a elaboração desta cartilha com o viés educativo de apoio, com a finalidade terapêutica em focar nas satisfações e ambições relacionadas aos objetivos almejados.

Conforme descreve Rigotti (2015), o contato com o mundo das plantas estimula todos os sentidos, aliviando o estresse. Vale ressaltar que, além de tudo, a partir do momento que os adolescentes criam responsabilidade de cuidar de suas plantas, isto irá refletir em autocuidado, práticas essenciais principalmente para pacientes de saúde mental.



*Terra
etia
Cá*

2

1. **ĐIỀU 1. MỤC ĐÍCH VÀ PHẠM VI ÁP DỤNG**
 1.1. **Mục đích:** Quy định về các quy định, quy trình, quy định và quy định của Công ty để đảm bảo tính nhất quán, minh bạch và hiệu quả trong hoạt động kinh doanh.
 1.2. **Phạm vi áp dụng:** Quy định này áp dụng cho tất cả nhân viên, phòng ban và chi nhánh của Công ty.

2. **ĐIỀU 2. ĐỊNH NGHĨA**
 2.1. **Quy định:** Là các quy định, quy trình, quy định và quy định của Công ty.
 2.2. **Quy trình:** Là các quy định, quy trình, quy định và quy định của Công ty.
 2.3. **Quy định:** Là các quy định, quy trình, quy định và quy định của Công ty.
 2.4. **Quy định:** Là các quy định, quy trình, quy định và quy định của Công ty.
 2.5. **Quy định:** Là các quy định, quy trình, quy định và quy định của Công ty.
 2.6. **Quy định:** Là các quy định, quy trình, quy định và quy định của Công ty.
 2.7. **Quy định:** Là các quy định, quy trình, quy định và quy định của Công ty.
 2.8. **Quy định:** Là các quy định, quy trình, quy định và quy định của Công ty.
 2.9. **Quy định:** Là các quy định, quy trình, quy định và quy định của Công ty.
 2.10. **Quy định:** Là các quy định, quy trình, quy định và quy định của Công ty.

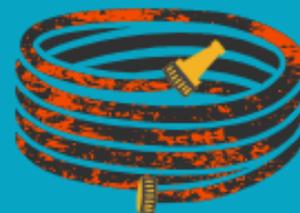
*Tera Pyy
 etia Cá*

HORTICULTURA TERAPÊUTICA E SEUS BENEFÍCIOS

3

A horticultura é a técnica de cultivar hortas e jardins que inclui confeccionar canteiros, adubar, regar, realizar o plantio e a colheita, podendo auxiliar no combate de doenças.

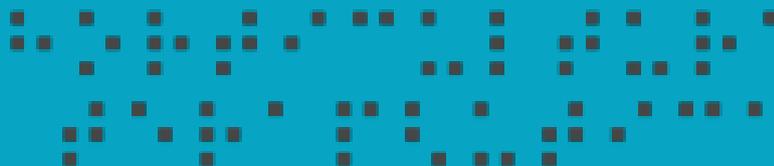
As vantagens são muitas, pois a horticultura aproxima o indivíduo do ambiente natural, trazendo benefícios psicológicos, físicos e sociais. Os jardins e hortas são, portanto, ambientes de relaxamento, onde quem pratica a horticultura é ativo na melhoria da sua qualidade de vida.



O ato de tratar de plantas pode fazer-nos sentir úteis, responsáveis e com uma sensação de propósito, pois estamos tratando de seres vivos que vão crescer e cujo desenvolvimento pode depender da nossa dedicação.

*Terra, Pó
e Tia Cã*

3



“CORPORATIVO” É “GRUPO” DE EMPRESAS
CORPUS É O CONJUNTO DE PARTES
COM OBTENÇÃO DE VALORES, VALORES
E PARTES É “CORPORATIVO” CORPUS
É O CONJUNTO DE PARTES DE EMPRESAS

DE EMPRESAS DE EMPRESAS É “CORPORATIVO”
É “CORPORATIVO” É “CORPORATIVO” É
DE EMPRESAS DE EMPRESAS DE EMPRESAS
- EMPRESAS É “CORPORATIVO” É “CORPORATIVO” É
DE EMPRESAS DE EMPRESAS DE EMPRESAS
CORPUS É O CONJUNTO DE PARTES DE EMPRESAS
É O CONJUNTO DE PARTES DE EMPRESAS
DE EMPRESAS.

É “CORPORATIVO” É “CORPORATIVO” É
DE EMPRESAS DE EMPRESAS DE EMPRESAS
- EMPRESAS É “CORPORATIVO” É “CORPORATIVO” É
DE EMPRESAS DE EMPRESAS DE EMPRESAS
CORPUS É O CONJUNTO DE PARTES DE EMPRESAS
É O CONJUNTO DE PARTES DE EMPRESAS
DE EMPRESAS.

*Tera
etia
Cá*

HORTICULTURA TERAPÊUTICA E SEUS BENEFÍCIOS

Por ser uma prática regular, pode aumentar o sentido de estima, pois estaremos reforçando o sentido de estima pela natureza. Ações positivas levam a sentimentos positivos.



A horticultura terapêutica pode estimular a memória e também aumentar o foco, o bem-estar e a capacidade de autocontrole. Além disso, a jardinagem em grupo pode promover a comunicação e a interação, sendo um bom trabalho de socialização.



A prática permite relaxar o corpo, melhorar a atividade respiratória e a imunidade, desenvolvendo habilidades motoras e reduzindo a frequência cardíaca.

*Terra, Pó
e Lã*

O CUIDAR E OS SEUS SIGNIFICADOS

5



Cuidado significa atenção, precaução, cautela, dedicação, carinho, responsabilidade.

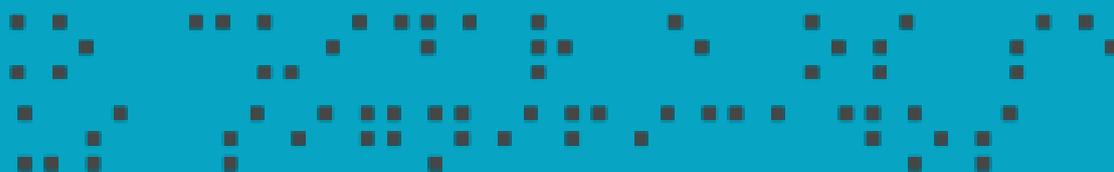
O ato de cuidar é servir, oferecer ao outro seu talento!
Cuidar é perceber o outro como ele é, com suas limitações, dores e amores.

Cuidar não é só olhar para o físico ou alguma limitação, cuidar envolve questões emocionais, história de vida, sentimento e emoções, de ambos os lados.



*Tera Pyl
etia Cá*

5



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

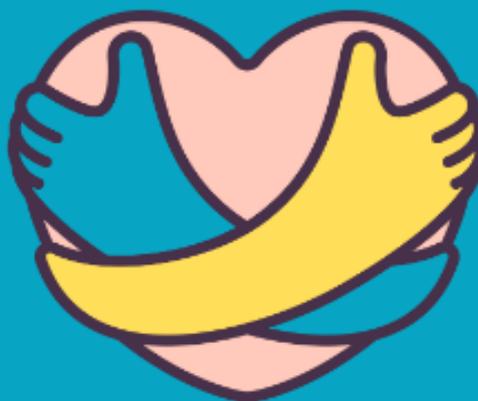
Tera Pay
elia Cá

6

“Tudo que existe e vive precisa ser cuidado para continuar existindo. Uma planta, uma criança, um idoso, o planeta Terra. Tudo o que vive precisa ser alimentado. Assim, o cuidado, a essência da vida humana, precisa ser continuamente alimentado. O cuidado vive do amor, da ternura, da carícia e da convivência”. (Boff, 1999).



Autocuidado significa cuidar de si próprio, são as atitudes, os comportamentos que a pessoa tem em seu próprio benefício, com a finalidade de promover a saúde, preservar, assegurar e manter a vida.



*Terra, Paz
e Vida*

Hora do Gibi

7

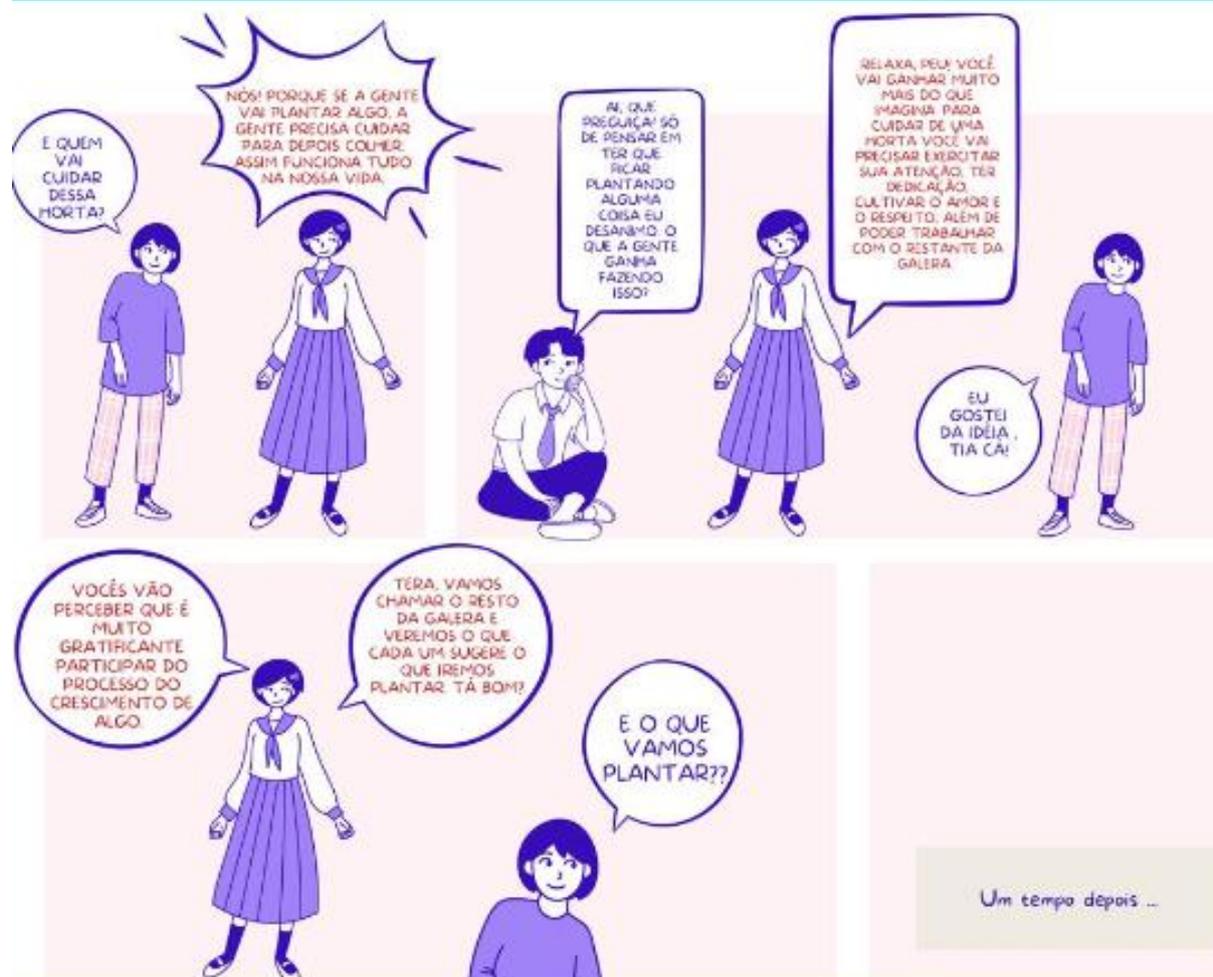
"TERA, PEU E TIA CÃ"



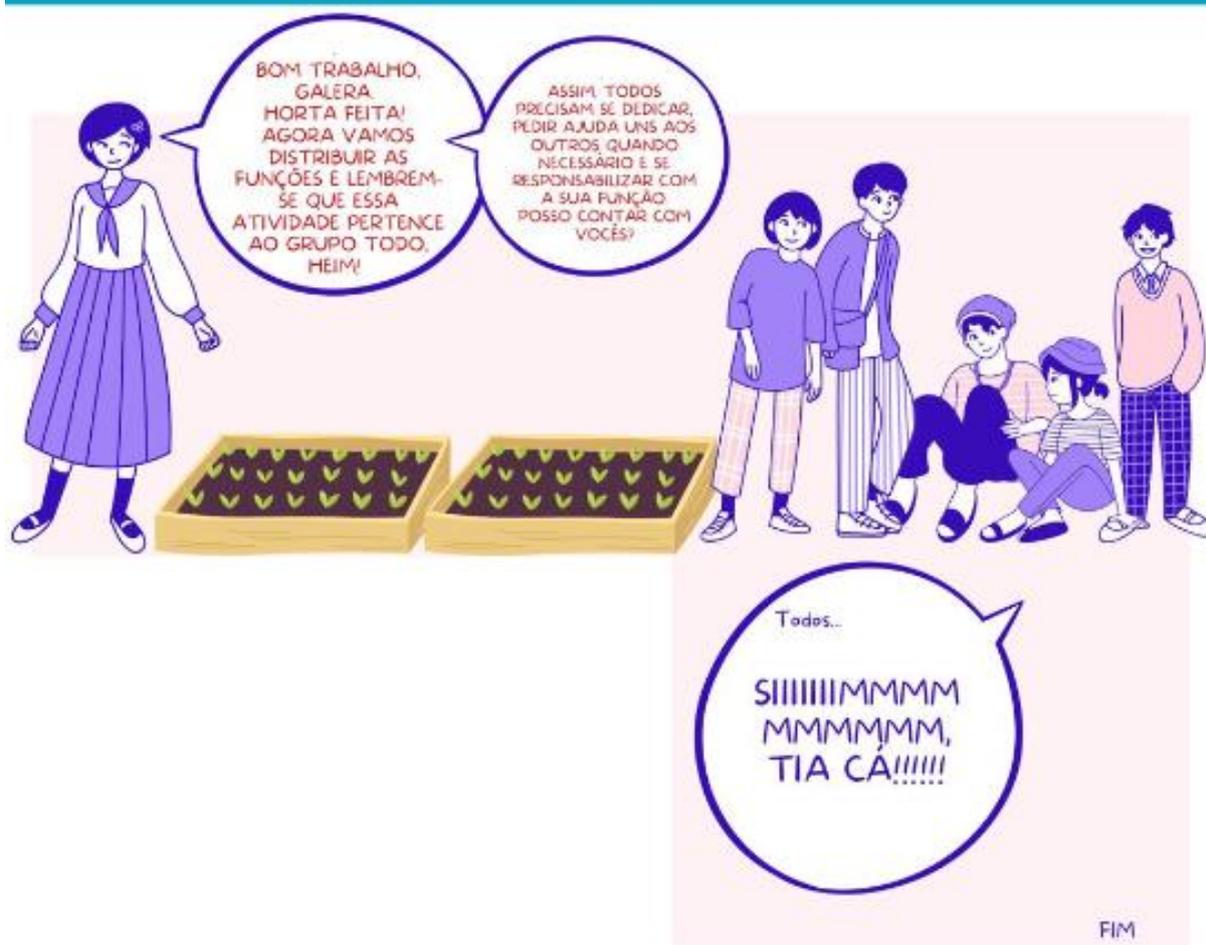
Tera, Peu e Tia Cã

Cont...

8



Tera, Pau
etia Cã



*Tera, Pui
tia Cá*

Fim

ONDE E COMO FAZER UMA HORTA?

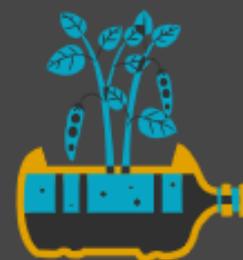
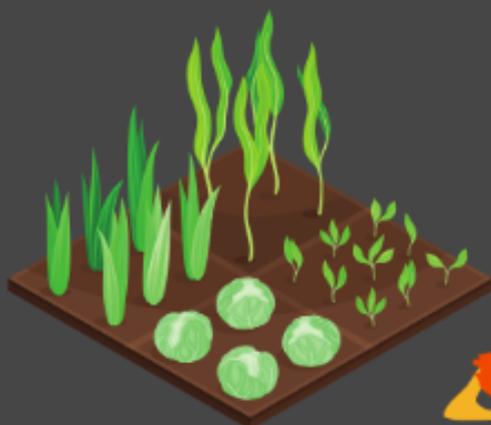
DENTRO DE UM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL INFANTOJUVENIL

● Para plantar uma horta no CAPSI, você pode usar o quintal, um cantinho qualquer do Centro de Atenção Psicossocial Infantil e até mesmo vasos ou caixotes.

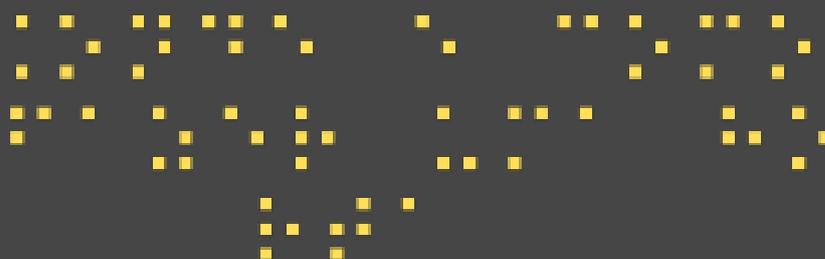


● Alguns cuidados devem ser tomados para escolher e preparar o terreno, pois ele influencia no bom desenvolvimento das plantas e na produção da sua horta.

● A horta deve ficar perto de fonte de água, para que seja regada constantemente; em terreno plano ou ligeiramente inclinado e com terra de qualidade; em lugar que receba luz do Sol.



*Terra
Pra
Criança*



... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..

... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..

... ..
... ..
... ..

... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..

ONDE E COMO FAZER UMA HORTA?

11

DENTRO DE UM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL INFANTOJUVENIL

Você vai precisar de algumas ferramentas para realizar os trabalhos da sua horta.

- Limpar o terreno, retirando mato, pedra, paus e vidros;
- Com a enxada, cavar a terra numa profundidade de 25 cm, revirando, afofando e quebrando os torrões;
- Fazer os canteiros com 100 a 120 cm de largura e 25 cm de altura;
- O comprimento vai depender das necessidades do usuário;
- Conservar uma distância de 50 a 60 cm entre um canteiro e outro;
- Misture bem o esterco curtido, terra preta, ou esterco de galinha com a terra do canteiro.



ENXADA



PÁ



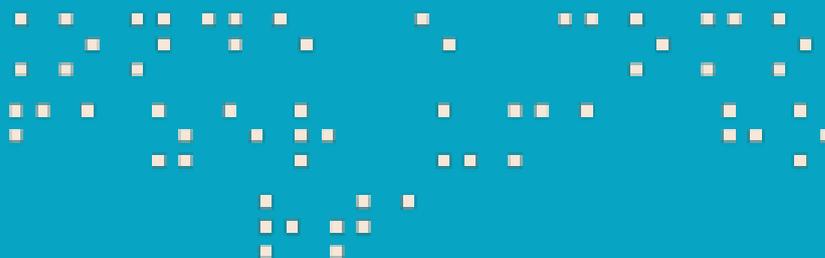
TRANSPLANTADOR



REGADOR

*Terra Preta
etia Cá*

11



- **REACTIVAR O REFORZAR LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS, DESARROLLANDO SUS HABILIDADES:**

- **REACTIVAR O REFORZAR LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS, DESARROLLANDO SUS HABILIDADES:**

11-

- **REACTIVAR O REFORZAR LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS, DESARROLLANDO SUS HABILIDADES:**

- **REACTIVAR O REFORZAR LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS, DESARROLLANDO SUS HABILIDADES:**

- **REACTIVAR O REFORZAR LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS, DESARROLLANDO SUS HABILIDADES:**

- **REACTIVAR O REFORZAR LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS, DESARROLLANDO SUS HABILIDADES:**

*Tera-Pe
etia Cá*

A SEMENTEIRA

12

Coloque as sementes para germinar na sementeira, tendo cuidado de molhar bem sem encharcá-la;

Faça sulcos com 1 cm de profundidade e com 20 cm de distância um do outro. Agora, é preciso semear nos sulcos, cobrir as sementes com terra fina, e peneirar a terra e o esterco.



O QUE PLANTAR?

ALFACE

COUVE

CEBOLINHA

TOMATE

PEPINO

REPOLHO

*Terra Boa
ela Cá*



12

12

12

12

12



13

COMO CUIDAR DE UMA HORTA



Devemos irrigar diariamente. O melhor horário para regar a planta é à tarde ou de manhã bem cedo;



Manter os canteiros sempre limpos, livre de mato, pois o mato concorre com as plantas em luz, água e nutrientes;



Cubra para evitar que o Sol queime as mudas novas. À medida que as mudas vão crescendo, vá retirando devagarinho a cobertura de modo a ir acostumando as plantinhas ao Sol.

Tudo o que existe e vive precisa ser cuidado para continuar existindo. ASSIM COMO VOCÊ!
CUIDE DA HORTA E CUIDE DE VOCÊ!



13



1. The first part of the document is a title page. It contains the title of the document, the author's name, and the date of publication. The title is centered at the top of the page. The author's name is centered below the title. The date is centered at the bottom of the page.

2. The second part of the document is the main body of text. It contains the main content of the document, which is organized into paragraphs. The text is left-aligned and uses a standard serif font.

3. The third part of the document is the conclusion. It contains the final thoughts and findings of the document. The text is left-aligned and uses a standard serif font.

EXEMPLOS DE PLANTAS PARA VOCÊ

14

1. Alcachofra. Como pode ser feita nas refeições? Crua, cozida, assada e refogada. Qual seu principal nutriente? Ferro.

2. Abobrinha. Como pode ser feita nas refeições? Saladas, refogados e suflês. Quais são os seus nutrientes? Sais minerais e fibras.

3. Brócolis. Como pode ser feito nas refeições? Cozida em água fervente ou no vapor. Quais são os seus nutrientes? Cálcio e ferro.

4. Cenoura. Como pode ser feita nas refeições? Crua em saladas, pratos salgados e doces. Quais são os seus nutrientes? Vitamina A e sais minerais.

5. Chuchu. Como pode ser feito nas refeições? Refogados, suflês, saladas, pudins e doces. Quais são os seus nutrientes? Vitamina B5, cálcio e fósforo.

6. Espinafre. Como pode ser feito nas refeições? Cru, em saladas e cozido, em recheios de tortas e sopas. Quais são os seus nutrientes? Rico em ferro e vitaminas A e do complexo B.

7. Mandioca. Como pode ser feita nas refeições? Depois de cozida pode ser frita, ensopada, refogada. Quais são os seus nutrientes? Rica em carboidratos e vitamina B.

8. Pimentão. Como pode ser feito nas refeições? Refogados, cozidos, molhos, saladas e patês. Quais são os seus nutrientes? Vitaminas A e C.

9. Rabanete. Como pode ser feito nas refeições? Cru, em saladas e conservas; refogado e ensopado. Quais são os seus nutrientes? Vitaminas B e C, cálcio, fósforo e ferro.

10. Tomate. Como pode ser feito nas refeições? Saladas, molhos e refogados. Quais são os seus nutrientes? Vitaminas A e C.



Receita

Da Terra e do Peú

15

SALADA DE ALFACE COM OVO COZIDO

Que tal incluir uma fonte de proteína animal na receita de salada com alface? Acrescentar ovo cozido ao preparo já garante um sabor diferenciado ao acompanhamento de um jeitinho bem especial. Descubra o passo a passo da Salada Carolina:

Ingredientes

- 1 alface crespa orgânica Taaq
- 3 ovos orgânicos Taaq cozidos e ralados
- Queijo mozzarella de búfala Taaq a gosto
- Sumo de limão Taaq a gosto
- Mostarda a gosto
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto

Comece cozinhando os ovos. Quando estiverem prontos, reserve-os enquanto monta a salada. Organize os alimentos na ordem que preferir e, depois, rale os ovos e coloque o queijo por cima. Por fim, tempere com a mostarda, o sumo de limão, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino. Tudo de bom!

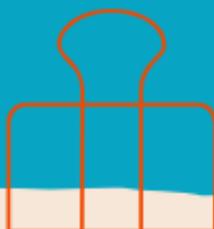
Terra, Peú
e tia Cá



16

PLANEJAMENTO LIVRE

PLANEJE SUA HORTA TERAPÊUTICA AQUI.
ESCREVA O PASSO A PASSO DE COMO VOCÊ
PENSOU EM FAZÊ-LA



A large, light beige rectangular area with a torn-paper edge effect, containing ten horizontal lines for writing. This area is intended for the user to write their plan for the therapeutic garden.

*Terra Pequena
em Casa*



Poema

17

HORTA COMO O LUGAR
ONDE CRESCEM AS
COISAS QUE,
NO MOMENTO PRÓPRIO,
VIRAM SALADAS,
REFOGADOS, SOPAS E
SUFLÊS.
TAMBÉM ISSO.
MAS NÃO SÓ.
GOSTO DELA, MESMO
QUE NÃO TENHA NADA
PARA COLHER.
OU MELHOR: HÁ SEMPRE
O QUE COLHER, SÓ QUE
NÃO PARA COMER.
POIS É,
HORTA É ALGO MÁGICO,
ERÓTICO,

ONDE A VIDA CRESCE,
E TAMBÉM NÓS,
NO QUE PLANTAMOS.
DAÍ A ALEGRIA.
E ISSO É SAÚDE,
PORQUE DÁ VONTADE DE
VIVER.
SAÚDE NÃO MORA NO
CORPO,
MAS EXISTE ENTRE O
CORPO E O MUNDO -
É O DESEJO, O APETITE,
A NOSTALGIA,
O SENTIMENTO DE
UMA FOME IMENSA
QUE NOS LEVA A
DESEJAR
O MUNDO INTEIRO.

RUBEM ALVES



*Terra, Pele
e Lá*

REFERÊNCIAS

Azevedo, D. M., & Miranda, F. A. N. (2010). Práticas profissionais e tratamento ofertado nos CAPSad do município de Natal-RN: com a palavra a família. *Escola Anna Nery*, 14(1), 56-63.

Brasil. (2004). Ministério da Saúde. *Saúde mental no SUS: os centros de atenção psicossocial*. Brasília (DF).

Brasil. (2010). Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Ciência e Tecnologia. *Política Nacional de Gestão de Tecnologias em Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde.

Brasil. (2011). Ministério da Saúde. *Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011*. Rede de atenção psicossocial. 2011.

Brito, I. (2011). Ansiedade e depressão na adolescência. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 27(2), 208-214.

Chauí, M. (1994). *Convite à Filosofia*. São Paulo: Ática.

Delfini, P. S de S. (2010). *Centro de Atenção Psicossocial infantojuvenil e estratégia de saúde da família: Articulação das ações voltadas à saúde mental de crianças e adolescentes* (Dissertação de mestrado, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, SP, Brasil).

Detweiler, M. B., Sharma, T., Detweiler, J. G., Murphy, P. F., Lane, S., Carman, J., Chudhary, A. S., Halling, M. H., & Kim, K. Y. (2012). What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly? *Psychiatry Investigation*, 9(2), 100-110.

Mângia, E. F., Assumpção, C. N., Quinta, J. M., & Rufino, M. de F. (2003). Necessidades de adolescentes com sofrimento psíquico. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 14(3), 123-132.

Noronha, A. A., Folle, D., Guimarães, A. N., Brum, M. L. B., Schneider, J. F., & Motta, M. G. C. (2016). Percepções de familiares de adolescentes sobre oficinas terapêuticas em um centro de atenção psicossocial infantil. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 37(4), e56061.

OMS. (2017). *Saúde do adolescente*. Organização Mundial da Saúde.

Rigotti, M. (2011). *Horticultura terapia: terapia através das plantas, natureza e jardinagem*. 1 ed. Botucatu, SP. 191p.

Ronchi, J., & Avellar, L. (2013). Ambiência na Atenção Psicossocial Infanto-Juvenil: Um estudo no CAPSi. *Saúde e Sociedade*, 22(4), 1045-1058.

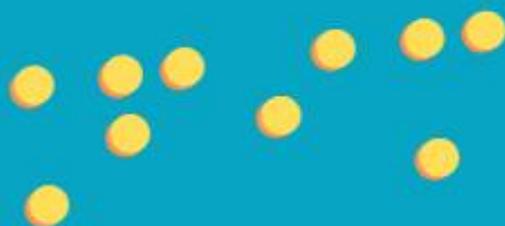
Souza, T. S. de; & Miranda, M. B. S. (2017). *Horticultura como tecnologia de saúde mental*. 2017. 20 f. TCC (Graduação) - Curso de Medicina, Saúde Mental e Atenção Básica, Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Salvador.

Simson, S., & Straus, M. (1997). *Horticulture as therapy: Principles and practice*. CRC Press.

Söderback, I., Söderström, M., & Schäländer, E. (2004). Horticultural therapy: the 'healing garden' and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. *Pediatric Rehabilitation*, 7(4), 245-260.

Fim

*Tera Pau
elia Cá*



*Tera Pui
elia Că*

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cartilha educativa como instrumento de apoio e sensibilização na psicoeducação infantojuvenil e familiar na promoção de uma horta terapêutica num CAPSi, construída pelas discentes e validada por juízes, estudantes e profissionais, deve ser considerada no contexto de atividades educativas por ser um instrumento capaz de fomentar a psicoeducação nos profissionais, usuários do CAPSi e familiares, e também por promover a possibilidade da expressão de afetos, ganho de independência, autonomia e outros benefícios através da horta terapêutica.

A horta terapêutica é de grande importância para o desenvolvimento humano. A humanidade busca estar em contato com aspectos da natureza, a nível de sobrevivência, por, pelo menos, 40.000 anos (Söderback, Söderström, & Schäländer, 2004). No livro “*Horticulture as Therapy: Principles and Practice*”, publicado em 1998, consta que “[...] uma vez que evoluímos dentre o meio ambiente, desenvolvemos uma reação positiva fisiológica e psicológica intrínseca envolvida na manutenção da homeostase”. Assim, teoriza-se uma propensão automática e inconsciente a reagir positivamente à natureza (Simson & Straus, 1997). Historicamente, o uso da horticultura terapêutica para reduzir os níveis de estresse data de 2000 a.C., na Mesopotâmia (Detweiler et al., 2012).

Como já vimos, desenvolver uma horta terapêutica dentro de um CAPSi resulta em inúmeros benefícios aos pacientes e familiares que ali frequentam, pois muitas habilidades são aprendidas e praticadas durante o seu cultivo.

Cuidar da saúde mental é fundamental, haja visto seu impacto direto na qualidade de vida da pessoa, nas suas emoções, no raciocínio, comportamento e na forma como ela se relaciona socialmente. Somado a isso, cuidar da saúde mental evita o desenvolvimento de diversas doenças. Cuide de você e das pessoas que lhe cercam, visto que as consequências de negligenciar os sinais de alerta podem afetar a todos.

Afinal, sempre é tempo de cuidar da nossa saúde mental!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Azevedo, D. M., & Miranda, F. A. N. (2010). Práticas profissionais e tratamento ofertado nos CAPSad do município de Natal-RN: com a palavra a família. *Escola Anna Nery*, 14(1), 56-63. <https://doi.org/10.1590/S1414-81452010000100009>

Brasil. (1991). Ministério da Saúde. *Portaria nº 189, de 19 de novembro de 1991*. Aprova os Grupos e Procedimentos da Tabela do SIH-SUS, na área de Saúde Mental. Brasília, 1991.

Brasil. (2004). Ministério da Saúde. *Saúde mental no SUS: os centros de atenção psicossocial*. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: Ministério da Saúde.

Brasil. (2010). Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Ciência e Tecnologia. *Política Nacional de Gestão de Tecnologias em Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde.

Brasil. (2011). 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 e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). *Diário Oficial da República Federativa do Brasil*, 230-230.

Brito, I. (2011). Ansiedade e depressão na adolescência. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 27(2), 208-214. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v27i2.10842>

Chauí, M. (1994). *Convite à Filosofia*. São Paulo: Ática.

Delfini, P. S de S. (2010). *Centro de Atenção Psicossocial infantojuvenil e estratégia de saúde da família: Articulação das ações voltadas à saúde mental de crianças e adolescentes*. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, SP, Brasil).

Detweiler, M. B., Sharma, T., Detweiler, J. G., Murphy, P. F., Lane, S., Carman, J., Chudhary, A. S., Halling, M. H., & Kim, K. Y. (2012). What is the evidence to support the use of

therapeutic gardens for the elderly? *Psychiatry Investigation*, 9(2), 100-110.
<https://doi.org/10.4306/pi.2012.9.2.100>

Mângia, E. F., Assumpção, C. N., Quinta, J. M., & Rufino, M. de F. (2003). Necessidades de adolescentes com sofrimento psíquico. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 14(3), 123-132. <https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v14i3p123-132>

Noronha, A. A., Folle, D., Guimarães, A. N., Brum, M. L. B., Schneider, J. F., Motta, M. G. C. (2016). Percepções de familiares de adolescentes sobre oficinas terapêuticas em um centro de atenção psicossocial infantil. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 37(4), e56061. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.04.56061>

OMS. (2017). *Saúde do adolescente*. Organização Mundial da Saúde.

Rigotti, M. (2011). *Horticultura terapia: terapia através das plantas, natureza e jardinagem*. 1 ed. Botucatu, SP. 191p.

Ronchi, J., & Avellar, L. (2013). Ambiência na Atenção Psicossocial Infanto-Juvenil: Um estudo no CAPSi. *Saúde e Sociedade*, 22(4),1045-1058. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902013000400008>

Souza, T. S. de, & Miranda, M. B. S. (2017). Horticultura como tecnologia de saúde mental. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 6(4), 310-323. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v6i4.1662>

Simson, S., & Straus, M. (1997). *Horticulture as therapy: Principles and practice*. CRC Press.

Söderback, I., Söderström, M., & Schäländer, E. (2004). Horticultural therapy: the 'healing garden' and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. *Pediatric Rehabilitation*, 7(4), 245-260. <https://doi.org/10.1080/13638490410001711416>.