

**PROJETO CHAZINHO DA VOVÓ: CULTIVO DE PLANTAS  
MEDICINAIS COMO TERAPIA OCUPACIONAL NA TERCEIRA IDADE**

**ALUNOS**

**106.848.659-71**

**102.956.529-50**

**099.521.989-30**

**094.968.299-37**

**ORIENTADOR**

**823.886.109-82**

**CRICIÚMA**

**2013**

## RESUMO

O Brasil está com a sua população envelhecendo e é imprescindível viabilizar qualidade de vida a quem chega à Terceira Idade. A expectativa de vida vem aumentando ano a ano e os idosos precisam participar ativamente nas atividades do cotidiano evitando assim o desequilíbrio emocional e o surgimento de doenças, estresses, angústias e medos. O idoso precisa e quer se sentir útil no meio em que convive. Este projeto tem como objetivo proporcionar aos idosos do asilo São Vicente de Paulo em parceria com a Pastoral da Saúde, ambos no município de Criciúma – SC, a implantação da terapia ocupacional com o cultivo de plantas medicinais através da reutilização de latas metálicas para o plantio. Através da jardinagem, eles poderão desenvolver habilidades e novos conhecimentos promovendo bem-estar e qualidade de vida a estas pessoas. Além disso, com a reutilização das latas de alumínio que serão doadas pela comunidade e empresas da região, o projeto trará benefícios ambientais pois evitará o descarte indevido de metais que são extremamente tóxicos quando descartados de forma incorreta no solo e na água, prejudicando e poluindo o ambiente em que vivemos. As plantas medicinais cultivadas serão utilizadas pelos moradores do asilo e/ou doadas a comunidade proporcionando assim saúde a sociedade em geral através da fitoterapia. Ao mesmo tempo em que se preserva o meio ambiente, leva-se uma atividade aos moradores do asilo trazendo inúmeros benefícios aos mesmos, transformando a Terceira idade em melhor idade.

Palavras chaves: Idosos. Plantas Mediciniais. Terapia Ocupacional. Terceira Idade. Reaproveitamento.

# 1 INTRODUÇÃO

Ao longo de muitas décadas, a nossa sociedade percebia os mais velhos de forma preconceituosa, rotulando-os como pouco importantes e excluindo-os do convívio social. Diversas pesquisas apontam que a população brasileira, assim como a mundial, está envelhecendo no decorrer dos anos de forma exponencial e que estão buscando cada vez mais manter-se inseridos no cotidiano e na sociedade, participando ativamente nas mais diversas áreas e desejando ser úteis de alguma forma, apesar da idade avançada.

Muitas são as questões que preocupam a Terceira Idade ao longo do envelhecimento como diminuição do contato social, sensação de não pertencimento e utilidade, desmotivação, dificuldade de planejar o futuro e de adaptação a mudanças. Todos estes fatores podem gerar no idoso a baixa na sua autoimagem e autoestima, insegurança, medo, ansiedade e até mesmo depressão. A terapia ocupacional vem neste sentido ajudar a promover momentos de reflexão e de encontro consigo mesmo, onde o idoso pode ocupar-se, sentir-se útil e com isso melhorar sua confiança e autoestima.

Este projeto tem como desafio proporcionar aos idosos do asilo São Vicente de Paulo em parceria com a Pastoral da Saúde, ambos no município de Criciúma – SC, a implantação da terapia ocupacional com o cultivo de plantas medicinais através da reutilização de latas metálicas para o plantio, evitando desta forma o descarte indevido de metais que são extremamente tóxicos quando descartados de forma incorreta no solo e na água, prejudicando e poluindo o ambiente em que vivemos. Posteriormente, as plantas medicinais poderão ser utilizadas pelos moradores do próprio asilo ou doadas à comunidade local proporcionando saúde e qualidade de vida a sociedade em geral.

## 1.1 Caracterização do problema

Segundo dados do Ministério da Saúde, no Brasil, os idosos (pessoas com 60 anos ou mais) representam 8,6% da população total do País. De acordo com o IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, da década de 1990 para os anos 2000, a população de terceira idade no Brasil cresceu 17%. O País tem hoje cerca de 20 milhões de idosos. Em 2025, esse número deve passar para 32 milhões

de pessoas. A Terceira idade está a cada ano aumentando e são necessárias políticas que visem a sua inclusão e participação ativa no cotidiano aliados à qualidade de vida. Conforme a empresa Cempre (2013) no Brasil, são consumidas cerca de 600 milhões de toneladas de latas de aço por ano, o equivalente a 3,13 quilos por habitante/ano. Quando descartado de forma errônea, o aço contamina o solo e a água resultando em prejuízos à saúde humana, aos animais e aos vegetais. Utilizando o princípio da reutilização é possível proporcionar aos produtos sua maior permanência e uso antes de serem descartados, além da economia de matéria-prima e energia. Diante destas duas realidades, como podemos contribuir para a redução da quantidade de lixo no futuro, criando bons hábitos de preservação do meio ambiente e contribuindo com o incremento na saúde e bem-estar dos idosos através da terapia ocupacional?

## **1.2 Objetivos e metas**

O objetivo principal deste projeto é cultivar plantas medicinais utilizando latas metálicas para o plantio, como forma de terapia ocupacional no Asilo São Vicente de Paulo, município de Criciúma/SC.

### **1.2.1 Objetivos específicos**

- a) Promover o aumento da saúde e bem-estar dos idosos através da terapia ocupacional.
- b) Minimizar os impactos negativos da destinação incorreta das latas metálicas no meio ambiente.
- c) Sensibilizar as empresas da região e comunidade em geral para doação das latas metálicas ao asilo.
- d) Firmar parceria com a Pastoral da Saúde para implantação e monitoramento das atividades desenvolvidas pelos idosos.
- e) Possibilitar o incremento da saúde através fitoterapia com a doação das plantas medicinais para a sociedade.

### 1.2.2 Metas

Alcançar um resultado satisfatório através da implantação da terapia ocupacional no Asilo São Vicente de Paulo em parceria com a Pastoral da Saúde buscando através do cultivo de plantas medicinais em latas metálicas, melhorar o bem-estar dos idosos da instituição e contribuir com a preservação do ambiente em que vivemos. Possibilitar a ocupação na Terceira Idade aliado aos princípios da sustentabilidade sem dúvida trará muitos benefícios a todos os envolvidos no projeto, além de promover a saúde da população através da doação das plantas medicinais cultivadas pelos idosos.

### 1.3 Justificativa

Todo momento pode ser considerado bom e importante para pensarmos no nosso bem-estar e de quem está a nossa volta, seja qual for a época de nossas vidas – infância, adolescência, fase adulta ou velhice. Durante o envelhecimento alguns processos emocionais, sociais e principalmente fisiológicos acontecem merecendo atenção e consideração. Pensar na velhice como sendo ainda produtiva e possível de ser bem vivida é uma tarefa de todos nós. Visando um bem-estar físico, social e psicológico na Terceira Idade, as terapias ocupacionais possibilitam ao idoso o aumento da autoestima e da sua vontade de participar em diferentes tarefas, sentindo-se desta forma ainda útil. Os idosos, principalmente quando se encontram em asilos, possuem muito tempo livre e, dessa forma, podem separar um espaço diário e destiná-lo para atividades prazerosas da vida, podendo ser o resgate de alguns *hobbys* antigos ou possibilitando a descoberta de novos.

Percebendo as necessidades na Terceira idade e aliando estas a sustentabilidade que, é também uma exigência no mundo atual, a terapia ocupacional proposta neste trabalho visa desenvolver ações que contribuam para a realização pessoal, para a alegria e a satisfação de viver nos idosos do Asilo São Vicente de Paulo através do cultivo de plantas medicinais utilizando a reutilização de latas metálicas para o plantio, em parceria com a Pastoral da Saúde. Estas plantas poderão ser utilizadas pelos próprios moradores do asilo ou serem doadas para a comunidade possibilitando o incremento da saúde através da fitoterapia.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 Terceira Idade**

Desde o nascimento a vida se desenvolve de tal forma que a idade cronológica passa a se definir pelo tempo que avança. A primeira ideia que vem à cabeça quando perguntamos a alguém sobre que é ser idoso é uma lembrança com aspectos como doenças, fragilidade, invalidez e, principalmente, perda de memória.

Idoso é um termo que indica uma pessoa com uma vivência traduzida em muitos anos. Em geral, classificam-se as pessoas acima de 60 anos como idosos e participantes da Terceira Idade. Recentemente, este marco referencial passou para 65 anos em função principalmente da expectativa de vida e das tentativas legais do estabelecimento da idade para o início da aposentadoria.

Na década de 60, apenas 5% da população tinha mais que 60 anos, as previsões para 2020 são 13% da população com essa idade ou mais. Atualmente, considera-se a existência de uma “Quarta Idade” que englobaria pessoas com 80 anos. De acordo com algumas estimativas, esta faixa etária alcançará uma representatividade considerável cerca de 4,5 milhões pessoas em até 2020.

A velhice pode ser considerada como um conjunto de alterações psicológicas e físicas do organismo da pessoa além, da sua maneira de interagir com o meio social no qual está inserida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o envelhecimento em quatro estágios: meia-idade: 45 a 59 anos; idoso (a): 60 a 74 anos; ancião 75 a 90 anos; velhice extrema: 90 anos em diante.

### **2.2 Terapia Ocupacional**

Muitos acreditam que, quando a doença chega ou a velhice, a vida acaba, não sabendo que é possível se manterem ativos. As limitações, restrições da participação na comunidade, na família e nas atividades da vida diária podem ser originadas pelas deficiências nas funções e estruturas do corpo.

A terapia ocupacional tem um papel importante na promoção da saúde, da independência e do bem-estar do idoso. Segundo a COFFITO (2013), terapia ocupacional:

É uma área do conhecimento, voltada aos estudos, à prevenção e ao tratamento de indivíduos portadores de alterações cognitivas, afetivas, perceptivas e psicomotoras, decorrentes ou não de distúrbios genéticos, traumáticos e/ou de doenças adquiridas, através da sistematização e utilização da atividade humana como base de desenvolvimento de projetos terapêuticos específicos.

A característica essencial da Terapia Ocupacional é o envolvimento ativo das pessoas no processo terapêutico. Conforme ressalta a OMS:

É a arte e a ciência de orientar a participação do indivíduo em atividades selecionadas para restaurar, fortalecer e desenvolver a capacidade, facilitar a aprendizagem daquelas habilidades e funções essenciais para a adaptação e produtividade, diminuir ou corrigir patologias e promover e manter a saúde.

A jardinagem como terapia ajuda a criar hábitos de trabalho, porque aqueles que a praticam se acostumam com rotinas diárias que se deve seguir para chegar ao êxito. Além disso, gera laços de cooperação entre as pessoas, interação e troca de informações entre as pessoas.

## **2.3 Latas metálicas**

As embalagens de latas foram uma das primeiras formas para guardar alimentos por um longo prazo, pois apresentam diversos benefícios quando comparadas com outras embalagens, sendo resistentes, herméticas, fáceis na fabricação e transporte. Algumas latas ficaram famosas ao longo do tempo, como as de leite condensado e de extrato de tomate.

Segundo Mansur (2012) em entrevista a Thais Fagury, gerente executiva da Associação Brasileira de Embalagem de Aço (Abeaço):

A embalagem de aço é, tecnicamente, uma das melhores formas de se acondicionar produtos, por evitar desperdícios e proteger adequadamente a integridade de seu conteúdo no transporte e comercialização. Além de resistente, a embalagem de aço é versátil, possui uma excelente visibilidade na prateleira, pode servir como embalagem promocional, é 100% reciclável, podendo retornar infinitas vezes ao processo de fabricação de novo aço, e conserva mais as propriedades nutritivas dos alimentos.

### **2.3.1 Poluição pelo aço ao meio ambiente**

O lixo do homem moderno é composto por montanhas de embalagens e outros detritos. Antigamente o lixo era composto principalmente por materiais orgânicos, como restos de alimentos, que são degradáveis pela ação da natureza. O aço leva em média 10 anos para se decompor no ambiente o que varia conforme condições ambientais. Quando as latas se decompõem, voltam ao estado natural - óxido de ferro.

As principais relações entre os óxidos ferro estão relacionadas à adsorção de poluentes (metais pesados) dos solos e à fixação do fósforo nos solos tornando este nutriente indisponível às plantas. Também atuam como agentes cimentantes entre as partículas do solo e afetam a capacidade de troca catiônica dos solos. (SANTOS e ZARONI, 2011)

### **2.3.2 Reutilização**

A reutilização de materiais consegue retardar a geração de lixo para a reciclagem em um ciclo ou, dependendo do caso, até de forma definitiva.

Reutilização: consumo de itens que possam ser usados novamente, como produtos com refil ou garrafas retornáveis. Trata-se do aproveitamento do produto, podendo este ser um pouco modificado (como cortar uma garrafa para utilizar como vaso ou mesmo cortá-la em pequenas tiras para fazer uma vassoura), mas sem ser descaracterizados. (BIZZO, FERRAZ e MANCINI, 2012)

A reutilização por si só não resolve os problemas relacionados com os resíduos, mas contribui muito na diminuição da extração de matéria prima, na energia para produção de novos produtos e na redução do lixo produzido.

## **2.4 Plantas Medicinais**

O Brasil tem uma das mais ricas biodiversidades do planeta, com milhares de espécies em sua flora e fauna. Possivelmente, a utilização das plantas, não só como alimento, mas também como fonte terapêutica começou desde que os primeiros habitantes chegaram ao Brasil.



Chamamos de plantas medicinais aquelas que possuem características que ajudam no tratamento de doenças ou que melhoram a condição de saúde das pessoas. A ciência que estuda a utilização das plantas medicinais é conhecida como fitoterapia. A homeopatia também utiliza muitos remédios feitos de plantas medicinais.

As plantas medicinais são utilizadas de forma caseira, principalmente, através de chás, ultradiluições ou de forma industrializada, com extrato homogêneo da planta. Ainda podem ser utilizadas na forma de tintura, compressa, xarope, cataplasma, gargarejo, banho e inalação.

O uso de plantas medicinais, quando efetuado com critérios, só tem a contribuir para a saúde de quem o pratica. Esses critérios se referem à identificação da doença ou dos sintomas apresentados, conhecimento e seleção da planta correta a ser utilizada combinada com uma preparação adequada.

#### **2.4.1 Pastoral da Saúde**

A Pastoral da Saúde é uma das Pastorais Sociais da CNBB (Conferência Nacional dos Bispos do Brasil). É uma sociedade cívico-religiosa, sem fins lucrativos, instituída oficialmente desde 1986.

Para a Pastoral da Saúde, ter saúde não é só estar bem com o próprio corpo, mas também com os pensamentos e emoções. É o bem-estar espiritual. A Pastoral da Saúde acontece na comunidade domiciliar, hospitalar, em asilos, creches, conselhos de saúde, comunidades, escolas, associações de bairros, sindicatos, etc.

#### **2.5 Asilo São Vicente de Paulo**

O asilo existe desde o dia 08 de novembro de 1958, a grande maioria dos idosos é de famílias carentes da nossa Criciúma e região. O Asilo São Vicente de Paulo é uma organização sem fins lucrativos que tem como missão acolher com amor a pessoa idosa para um envelhecimento com qualidade de vida. A instituição não recebe apoio financeiro de nenhum órgão público sobrevivendo apenas de aposentadorias de alguns internos, doações e eventos da comunidade. Atualmente possui 84 moradores.

## 3 DESENVOLVIMENTO

### 3.1 Métodos e Procedimentos

O projeto consiste na instalação de uma oficina de jardinagem (figura 1) no Asilo São Vicente de Paulo, em Criciúma/SC em parceria com a Pastoral da Saúde como forma de terapia ocupacional aos moradores. Será intitulado “Chazinho da Vovó” (figura 2) remetendo ao cuidado e carinho que os avós possuem para com seus netos, além da referência ao chá, que é a mais conhecida e a principal forma de utilização das plantas medicinais.



Figura 1: Idoso do Asilo São Vicente de Paulo  
Fonte: Dados da Pesquisa



Figura 2: Logomarca do Projeto  
Fonte: Dados da Pesquisa

Os custos operacionais para os insumos como plantas, terra, sementes e adubos seriam doados pela comunidade, Pastoral da Saúde, comprados pela instituição ou com verba oriunda de empresas que apoiariam o projeto no intuito de desenvolver a responsabilidade social em nosso município.

As latas metálicas para o plantio seriam doadas pelas empresas de comércio, bens e serviços como supermercados, padarias, lanchonetes, restaurantes e também pela comunidade em geral. O Senac poderá auxiliar na divulgação do projeto a estas empresas, fortalecendo desta forma sua missão com o varejo.

Haverá ainda, divulgação do projeto nas mídias sociais do Asilo São Vicente de Paulo, sites de notícias da região sul e veículos impressos visando sensibilizar a

população e empresas para doações de insumos e latas metálicas para realização do cultivo das plantas medicinais.



*Figura 3: Latas metálicas decoradas para posterior cultivo de plantas*  
 Fonte: <http://www.mundodastribos.com/jardim-com-latas-reciclaveis-dicas.html>

As latas metálicas poderão ainda ser decoradas aliando a jardinagem com a arte-terapia, tornando assim mais bonito e atrativo o projeto (Figura 3).

As latas serão identificadas pela Pastoral da Saúde com a espécie e indicação da planta para o consumo, prestando toda assistência relacionada as formas de administração das plantas medicinais cultivadas.

Após o cultivo das plantas medicinais, estas poderão ser utilizadas na própria instituição ou serem doadas aos visitantes do Asilo São Vicente de Paulo, familiares dos moradores e comunidade em geral.

### **3.2 Custos do Projeto**

Inicialmente, a ideia seria realizar a oficina de jardinagem disponibilizando o plantio de 100 plantas medicinais mensalmente – 25 unidades semanais.

Os gastos com a produção e distribuição das plantas medicinais praticamente será inexistente se a comunidade e Pastoral da Saúde realizarem a doação das mudas e sementes para o plantio. A terra ou substrato orgânico para o plantio será retirado no próprio asilo e as latas serão doadas pelas empresas e comunidade em geral. Na ausência de doações dos insumos, a previsão de gastos para o asilo está descrita no quadro 1.

<b>Materiais</b>	<b>Valor unitário (R\$)</b>	<b>Valor Total (R\$)</b>
Substrato orgânico/terra (retirado da horta do asilo)	--	0,00
Mudas e sementes (variável conforme doações)	0,25	50,00
Vasos (latas metálicas)	--	0,00
Húmus de minhocas 2 kg (opcional)	5,80	5,80
<b>TOTAL (mensal)</b>	<b>--</b>	<b>55,80</b>

*Quadro 1 - Principais custos mensais para a implantação do projeto*

*Fonte: Dados da pesquisa*

### 3.3. Resultados obtidos e/ou esperados

Conforme nos relata Nigro (2011), os idosos que cultivam plantas regularmente utilizando a jardinagem como forma de atividade física, possuem maiores níveis de energia e saúde em geral, tem um maior nível de satisfação com a vida e se alimentam melhor e de forma mais saudável.

(...) pode-se citar o fato de que 84% dos idosos que tinham atividades ligadas à jardinagem diziam ter “planos para daqui um ano” (contra 64% daqueles que não tinham atividades envolvendo ambientes naturais). Pouco menos que 20% também afirmavam “se sentir com menos energia do que antes”, contra 32% do grupo sem atividades de jardinagem. E mais de 75% desses idosos afirmavam que sentiam que sua saúde estava entre “muito boa” e “excelente”. (NIGRO, 2011)

Além de possibilitar todos estes benefícios aos idosos do Asilo São Vicente de Paulo, o projeto pretende disseminar e incentivar a utilização de plantas medicinais a toda comunidade pela fitoterapia, possibilitando uma alternativa mais econômica quando comparada a medicamentos tradicionais.

Ao final de um ano de projeto teremos 1200 plantas medicinais distribuídas a comunidade e/ou consumidas pelos moradores do asilo além da reutilização da mesma quantidade em latas metálicas que seriam descartadas como lixo, porém, com a realização este projeto as latas terão um aumento na sua vida útil e uma finalidade nobre para desenvolver uma enorme sensação de bem-estar e sentido de produtividade aos idosos participantes do Projeto “Chazinho da Vovó”.

## 4. CONCLUSÃO

É muito importante cuidar do idoso, tendo sempre em vista as mudanças que acontecem com ele na Terceira idade. Através dos estudos para elaboração deste projeto, concluímos que podemos contribuir para melhorar a qualidade de vida dos idosos moradores do Asilo São Vicente de Paulo através do cultivo de plantas medicinais possibilitando a eles a descoberta de novas percepções de cores, formas, aromas e texturas derivadas das plantas medicinais. O contato com a natureza através da jardinagem é sem dúvida uma ótima terapia ocupacional possibilitando a troca de experiências através do convívio, aumento da concentração, desenvolvimento de habilidades e ainda possibilita a ativação da memória com novos conhecimentos sobre as diferentes espécies de plantas, fazendo com que os idosos possam se sentir mais tranquilos e úteis no seu existir.

Ainda com a implantação deste projeto, as empresas e comunidade em geral poderão contribuir de forma sustentável com a doação de latas metálicas ao asilo, o que será muito importante para o aumento da vida útil de um objeto feito de aço através do seu reaproveitamento. As latas metálicas geralmente são eliminadas no lixo comum ou em muitas vezes, quando descartadas de forma errônea, podem contaminar o solo e a água, prejudicando o ambiente em que vivemos.

Com a divulgação do projeto esperamos mobilizar os cidadãos e as organizações para a preocupação com a preservação do meio ambiente bem como com o incremento na qualidade de vida dos idosos do Asilo São Vicente de Paulo, possibilitando a eles bem-estar e saúde na Terceira Idade.

## REFERÊNCIAS

BIZZO, Waldir Antônio; FERRAZ, José Lázaro; MANCINI, Sandro Donnini. Resíduos Sólidos. In FRACETO, Leonardo Fernandes; MOSCHINI-CARLOS, Viviane; ROSA, André Henrique (orgs.) **Meio Ambiente e Sustentabilidade**. Porto Alegre: Bookman, 2012. p. 346 – 374.

CEMPRE. **Latas de aço**. Disponível em: <[http://www.cempre.org.br/ft\\_latas\\_aco.php](http://www.cempre.org.br/ft_latas_aco.php)>. Acesso em 22 jul. 2013.

COFFITO. **Definição de Terapia Ocupacional**. Disponível em <[http://www.coffito.org.br/conteudo/con\\_view.asp?secao=46](http://www.coffito.org.br/conteudo/con_view.asp?secao=46)>. Acesso em 24 jul. 2013.

MANSUR, Alexandre. **O que vai acontecer com as latinhas?** 2012. Disponível em: <<http://colunas.revistaepoca.globo.com/planeta/tag/consumo/>>. Acesso em 22 jul. 2013.

MINISTÉRIO da Saúde. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/area/7/o-ministerio.html>>. Acesso em 24 jul. 2013.

NIGRO, Erika. **Jardinagem, a atividade física ideal para idosos**. 2011. Disponível em: <<http://coisadevelho.com.br/?p=919#ixzz2aOQkVtUR>>. Acesso em 24 jul. 2013.

OMS. **Dados e estatísticas**. Disponível em: <<http://www.who.int/research/en/>>. Acesso em 24 jul. 2013.

SANTOS, Humberto Gonçalves dos; ZARONI, Maria José. **Teor de óxidos de ferro**. 2011. Disponível em: <[http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/solos\\_tropicais/arvore/CONTAG01\\_49\\_2212200611552.html](http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/solos_tropicais/arvore/CONTAG01_49_2212200611552.html)>. Acesso em 22 jul. 2013.