

UNIGUAÇU – UNIÃO DE ENSINO SUPERIOR DO IGUAÇU LTDA.
FACULDADE UNIGUAÇU
CURSO DE TERAPIA OCUPACIONAL
Seminário de Monografia II

KÉZIA RODRIGUES DE SOUZA
VIVIAN DE CÁSSIA DA SILVA E SILVA

**OFICINA DE JARDINAGEM COMO ESTRATÉGIA NA PROMOÇÃO
DA AUTONOMIA E SAÚDE MENTAL DE PESSOAS EM
RECUPERAÇÃO DO USO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS**

SÃO MIGUEL DO IGUAÇU

2025

KÉZIA RODRIGUES DE SOUZA
VIVIAN DE CÁSSIA DA SILVA E SILVA

**OFICINA DE JARDINAGEM COMO ESTRATÉGIA NA PROMOÇÃO DA
AUTONOMIA E SAÚDE MENTAL DE PESSOAS EM RECUPERAÇÃO DO USO
DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS**

Trabalho de conclusão de curso de graduação
apresentado como requisito para obtenção do título
de Bacharel em Terapia Ocupacional da Faculdade
UNIGUAÇU.
Orientadora: Me. Josiane Heck.

SÃO MIGUEL DO IGUAÇU

2025



[4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Esta licença permite remixe, adaptação e criação a partir do trabalho, para fins não comerciais, desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es) e que licenciem as novas criações sob termos idênticos. Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

TERMO DE APROVAÇÃO

KÉZIA RODRIGUES DE SOUZA
VIVIAN DE CÁSSIA DA SILVA E SILVA

OFICINA DE JARDINAGEM COMO ESTRATÉGIA NA PROMOÇÃO DA
AUTONOMIA E SAÚDE MENTAL DE PESSOAS EM RECUPERAÇÃO DO USO DE
SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

Trabalho de Conclusão de Curso em Terapia Ocupacional apresentado, sob a orientação da professora Josiane Heck, aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel no curso de Terapia Ocupacional da Faculdade UNIGUAÇU, pela seguinte banca examinadora:

Professor (a) Orientador(a)
Faculdade UNIGUAÇU

Professor (a) (Membro da comissão de avaliação)
Faculdade UNIGUAÇU

Professor (a) (Membro da comissão de avaliação)
Faculdade UNIGUAÇU

SÃO MIGUEL DO IGUAÇU, 05 DE NOVEMBRO DE 2025

Resumo

Este estudo analisou as contribuições da oficina de jardinagem para a promoção da autonomia e da saúde mental de acolhidos em uma Comunidade Terapêutica. Participaram 16 homens maiores de 18 anos, com coleta de dados por questionário quantitativo. Os resultados indicaram redução da ansiedade, sensação de paz, fortalecimento de vínculos interpessoais e maior organização dos pensamentos e emoções. A prática estimulou paciência, responsabilidade e engajamento coletivo, mostrando-se um recurso terapêutico eficaz. Conclui-se que a jardinagem, enquanto oficina terapêutica, favorece a reabilitação psicossocial e o bem-estar, alinhando-se aos objetivos da Terapia Ocupacional em saúde mental.

Palavras-chave: terapia ocupacional, dependência química, saúde mental, interação social, oficina.

Abstract / resumen

This study analyzed the contributions of the gardening workshop to the promotion of autonomy and mental health of individuals admitted to a Therapeutic Community. The research involved 16 male participants over 18 years of age, with data collected through a quantitative questionnaire. The results indicated a reduction in anxiety, a sense of peace, strengthening of interpersonal bonds, and greater organization of thoughts and emotions. The practice stimulated patience, responsibility, and collective engagement, demonstrating its effectiveness as a therapeutic resource. It is concluded that gardening, as a therapeutic workshop, supports psychosocial rehabilitation and well-being, consistent with the goals of Occupational Therapy in mental health.

Keywords: occupational, therapy, substance dependence, mental health, social interaction, workshop

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 METODOLOGIA.....	10
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES	12
4 CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21
APÊNDICES.....	25

LISTA DE ABREVIATURAS

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

OMS - Organização Mundial de Saúde

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

T.O. - Terapia Ocupacional.

OFICINA DE JARDINAGEM COMO ESTRATÉGIA NA PROMOÇÃO DA AUTONOMIA E SAÚDE MENTAL DE PESSOAS EM RECUPERAÇÃO DO USO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

KÉZIA RODRIGUES DE SOUZA¹; VIVIAN DE CÁSSIA DA SILVA E SILVA,
JOSIANE HECK²

¹Acadêmico do Curso de Terapia Ocupacional da Faculdade UNIGUAÇU,
souzarodrigueskezia21@gmail.com; vivianviviane123@gmail.com

²Mestrado em Políticas Públicas e Desenvolvimento pela UNILA,
josianeheck@hotmail.com.br

Resumo

Este estudo analisou as contribuições da oficina de jardinagem para a promoção da autonomia e da saúde mental de acolhidos em uma Comunidade Terapêutica. Participaram 16 homens maiores de 18 anos, com coleta de dados por questionário quantitativo. Os resultados indicaram redução da ansiedade, sensação de paz, fortalecimento de vínculos interpessoais e maior organização dos pensamentos e emoções. A prática estimulou paciência, responsabilidade e engajamento coletivo, mostrando-se um recurso terapêutico eficaz. Conclui-se que a jardinagem, enquanto oficina terapêutica, favorece a reabilitação psicossocial e o bem-estar, alinhando-se aos objetivos da Terapia Ocupacional em saúde mental.

Palavras-chave: terapia ocupacional, dependência química, saúde mental, interação social, oficina.

Abstract / resumen

This study analyzed the contributions of the gardening workshop to the promotion of autonomy and mental health of individuals admitted to a Therapeutic Community. The research involved 16 male participants over 18 years of age, with data collected through a quantitative questionnaire. The results indicated a reduction in anxiety, a sense of peace, strengthening of interpersonal bonds, and greater organization of thoughts and emotions. The practice stimulated patience, responsibility, and collective engagement, demonstrating its effectiveness as a therapeutic resource. It is concluded that gardening, as a therapeutic workshop, supports psychosocial rehabilitation and well-being, consistent with the goals of Occupational Therapy in mental health.

Keywords: occupational, therapy, substance dependence, mental health, social interaction, workshop.

Introdução

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2023) a recorrência do uso excessivo de drogas se caracteriza como uma doença crônica, a qual é um desafio para a política de saúde. Pois, atravessa barreiras políticas, geográficas, sociais e emocionais causando preocupação em toda a sociedade.

Em 2017, a Fiocruz realizou um levantamento nacional sobre o uso de drogas no Brasil e identificou que cerca de 3,2% da população havia consumido substâncias ilícitas no ano anterior, o que representa aproximadamente 4,9 milhões de pessoas. A pesquisa apontou a maconha como a droga ilícita mais utilizada, seguida pela cocaína. Além disso, cerca de 1,4 milhão de brasileiros já haviam experimentado crack ou substâncias similares. O estudo também revelou que o consumo de álcool é bastante comum, com mais da metade da população já tendo ingerido bebidas alcoólicas pelo menos uma vez na vida (Fiocruz, 2017).

A Terapia Ocupacional sob a perspectiva da psiquiatria é uma essencial reabilitadora no contexto da saúde mental por ter uma visão única e contempladora de todo o elemento psicossocial, essa abordagem relacionada ao tratamento e reabilitação devido ao uso de psicoativos auxilia na prevenção de recaídas por meio de estratégias de enfrentamento e suporte. Considerando esse aspecto para o tratamento psíquico a oficina terapêutica é uma aliada no tratamento devido a emancipação e os vínculos de relacionamento gerados por ela através qualificação das aptidões físicas, participação ativa na cidadania e práticas laborais (Bittencourt et al., 2023). O trabalho terapêutico é realizado sem julgamentos, o que permite uma abordagem mais eficaz e acolhedora, favorecendo a construção de uma relação de confiança com os pacientes (Nogueira; Pereira, 2014).

A Terapia Ocupacional age conforme a percepção do cotidiano do indivíduo, sendo assim deve ser estabelecida e produzida de maneira significativa, atendendo as necessidades do sujeito e suas singularidades, percebendo e desenvolvendo soluções para as demandas presentes (Barros, 2004). A laborterapia, no contexto da inclusão social, busca evidenciar as capacidades reais das pessoas com transtornos psíquicos, promovendo sua autonomia e acesso pleno aos direitos na vida em sociedade. Essa abordagem terapêutica rompe com concepções antigas e excludentes, propondo práticas voltadas ao cotidiano como meio de reabilitação

psicossocial, nas quais o profissional de saúde desempenha papel central na criação de atividades significativas (Filho et al., 2019).

Destacou-se através de estudo realizado por Rodrigues no ano de 2023, a importância da laborterapia e seu envolvimento em diversas atividades manuais, como o cuidado com hortas e jardins como uma oficina terapêutica. Essas oficinas podem incluir aspectos laborais, sendo a jardinagem integrada como um método terapêutico utilizado pela Terapia Ocupacional. Essa prática tem se mostrado uma aliada importante, proporcionando aos participantes uma maneira de se reconectar com a natureza e desenvolver habilidades como organização e responsabilidade. Ao cuidar de uma horta ou jardim, os acolhidos vivenciam momentos de calma e introspecção (Rodrigues, 2023).

O contato direto com o plantio promove diversos benefícios, como a melhoria da saúde e das relações interpessoais. O processo de cuidado com a terra e a interação envolvida nessa atividade geram sentimentos de prazer, alegria e satisfação para aqueles que participam dessa experiência (Nadir et al., 2015).

A presente pesquisa teve como finalidade verificar e reconhecer, entre o grupo de dependentes de substâncias psicoativas acolhidos em uma Unidade de Acolhimento na região oeste do Paraná, os impactos da Oficina de Jardinagem no processo terapêutico. Essa investigação buscou compreender de que forma a atividade contribuiu para a promoção da autonomia, do senso de responsabilidade e da saúde mental dos participantes. Observou-se que a prática da jardinagem favoreceu melhorias nos aspectos perceptivos, reflexivos e emocionais, fortalecendo o processo de reabilitação psicossocial e promovendo a valorização do sujeito enquanto agente ativo de seu próprio cuidado.

Metodologia

Trata-se de um estudo metodológico, observacional, de cunho quantitativo, utilizando um formulário com perguntas fechadas aos participantes, permitindo compreender de forma aprofundada os fenômenos e oferecer subsídios empíricos para a realidade estudada (Silva; Simon 2005). O estudo ocorreu em uma Comunidade Terapêutica localizada na zona rural de um município do oeste do Paraná, com população estimada em 54 mil habitantes (IBGE, 2022). Fundada em 2001, a instituição acolhe homens maiores de 18 anos, com ênfase em idosos dependentes de substâncias psicoativas, em acompanhamento que oscilou entre 30 e 189 dias.

A estrutura da instituição inclui uma sede administrativa na área urbana e uma unidade terapêutica na zona rural, com 30 vagas de acolhimento e tratamento de 7 à 12 meses, articulando eixos clínicos, psicológicos e sociais, além de atividades disciplinares, espirituais e laborais, visando autonomia, responsabilidade e reconstrução de vínculos. O cuidado era conduzido por equipe multiprofissional, com encontros familiares para fortalecer o vínculo e ampliar a rede de apoio (comunicação pessoal, Educador Social, 2025).

A população estudada foi composta por homens em tratamento para dependência química. Considerando 16 pacientes, erro amostral de 5% e nível de confiança de 90%, a amostra foi de 15 participantes. Critérios de inclusão: idade mínima de 18 anos, sexo masculino, acolhimento na instituição e concordância formal com a participação. Foram excluídos os que não atendiam aos requisitos ou desistiram do estudo.

A coleta de dados ocorreu em seis encontros, realizados às quartas e sextas-feiras, no período da manhã, das 8h30 às 10h, por questionário estruturado com perguntas abertas e fechadas sobre idade, tempo de acolhimento, experiência com jardinagem, percepção de desafios, impacto das atividades na rotina e habilidades adquiridas. O instrumento baseou-se em estudos sobre jardinagem como recurso terapêutico e bem-estar emocional (Alves et al., 2025; Bittencourt et al., 2023; Ferezin et al., 2013), com orientação da professora mestranda. As intervenções incluíram limpeza e organização de canteiros, demarcação de áreas para escrita na grama, higienização e pintura de estrutura destinada a orquidário e jardim, promovendo competências sociais e terapêuticas.

Para a instituição, a oficina favoreceu desenvolvimento de habilidades sociais, cooperação, respeito, coordenação e criatividade, prevenindo comportamentos de risco. Não houve riscos relevantes, garantindo-se o direito de interrupção imediata em caso de desconforto. O questionário quantitativo (Apêndice A) continha 12 questões sobre benefícios e malefícios da oficina; o instrumento foi elaborado pelas pesquisadoras. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias, com informações sobre riscos e confidencialidade.

A pesquisa foi desenvolvida ao longo de seis encontros, realizados às quartas e sextas-feiras, no período da manhã, das 8h30 às 10h. No primeiro encontro, apresentou-se a proposta da oficina aos participantes e realizou-se a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Nos encontros subsequentes, os participantes foram distribuídos em dois grupos: o primeiro, composto por cinco integrantes, ficou responsável pelo corte da grama; o segundo grupo, formado por onze participantes, realizou a limpeza do canteiro e o plantio de mudas no local. Após essas atividades, procedeu-se à pintura do orquidário, bem como à limpeza e ao plantio em outro canteiro localizado próximo à área destinada ao descanso dos participantes.

No último encontro, aplicou-se um questionário, das 9h às 11h, com o objetivo de avaliar os resultados obtidos e validar a metodologia empregada durante a intervenção. A análise dos dados foi realizada por meio de métodos estatísticos descritivos, utilizando porcentagens apresentadas em tabelas e gráficos, complementadas pela análise qualitativa das situações observadas. Para a organização e sistematização dos dados, empregou-se o software Google Planilhas, disponível na instituição.

O estudo evidenciou os efeitos da Oficina Terapêutica de Jardinagem na reabilitação de dependentes químicos, fortalecendo vínculos, promovendo bem-estar e oferecendo à instituição um recurso terapêutico viável e de fácil implementação.

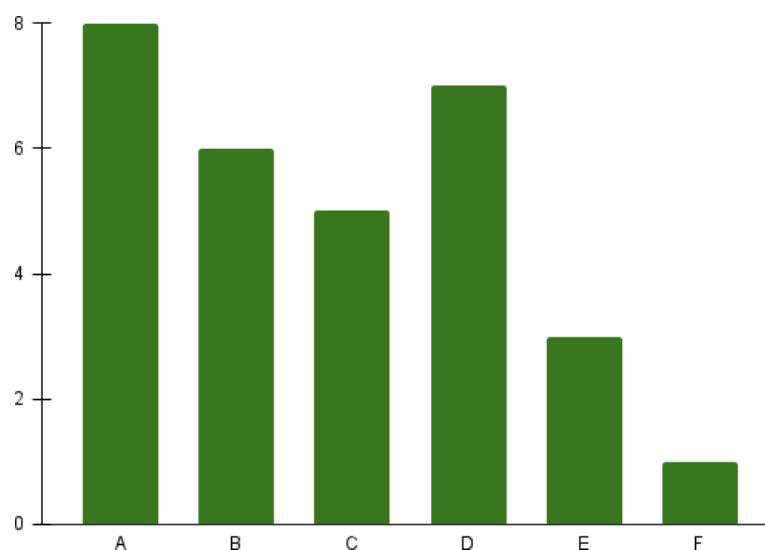
Resultados e Discussões

O presente estudo envolveu 19 homens, dos quais 16 participaram efetivamente da pesquisa, com idades variando entre 26 e 63 anos que se encontravam na instituição há alguns meses, sob a responsabilidade da equipe local. Parte dos participantes residia na cidade em que a instituição está localizada, enquanto os outros eram oriundos de regiões próximas. Para preservar a confidencialidade e a imagem dos acolhidos, não foram realizadas perguntas sobre o histórico de uso ou consumo de substâncias antes do acolhimento.

Com o objetivo de compreender os efeitos subjetivos da oficina de jardinagem sobre o bem-estar emocional dos acolhidos, foi incluída no questionário uma questão que investigou como os participantes se sentiram durante os momentos de contato com a natureza. Essa análise buscou identificar as percepções e emoções despertadas pela prática, permitindo avaliar de que forma a atividade influenciou o humor, a tranquilidade e o engajamento no processo terapêutico.

Na questão referente a como os participantes se sentiram durante os momentos em contato com a natureza na oficina de jardinagem, 50% relataram sentir uma sensação de paz e tranquilidade interior, 27,6% perceberam redução da ansiedade e do estresse, 24,2% destacaram sentir-se mais conectados consigo mesmos e com o presente, 20,7% mencionaram prazer em cuidar de algo vivo e observar resultados positivos, 17,2% conseguiram se desligar de pensamentos negativos ou do passado e apenas 10,3% não percebeu mudanças significativas. Observou-se que a maior parte das respostas indicou efeitos positivos (Figura 1).

Figura 1: Distribuição das respostas dos 16 participantes à questão “Como você se sentiu durante os momentos em contato com a natureza na Oficina de Jardinagem?” realizada no ano de 2025 na zona rural de um município localizado no oeste do Paraná. Os participantes puderam marcar mais de uma alternativa, sendo elas: A) Senti uma sensação de paz e tranquilidade interior; B) Percebi redução da ansiedade e do estresse; C) Me senti mais conectado comigo mesmo e com o presente; D) Senti prazer em cuidar de algo vivo e ver resultados positivos; E) Consegui me desligar de pensamentos negativos ou do passado; F) Não percebi mudanças significativas.



Fonte: Autoria própria 2025

Durante o desenvolvimento do projeto, observou-se que tais percepções eram frequentemente expressas pelos acolhidos, que relataram sentir-se mais calmos, tranquilos e motivados a participar das atividades. Essa correspondência entre os dados e as observações reforça que o contato com a natureza atua como mediador na regulação emocional e na redução do estresse, apontamentos onde mostram que ambientes naturais favorecem o relaxamento e a restauração da atenção. Dessa forma, compreende-se que a jardinagem impactou positivamente o bem-estar e a motivação dos participantes, fortalecendo a autonomia, a autoestima e o processo de reabilitação psicossocial dos acolhidos, conforme propõe a Terapia Ocupacional em contextos de saúde mental (COFFITO, 2011).

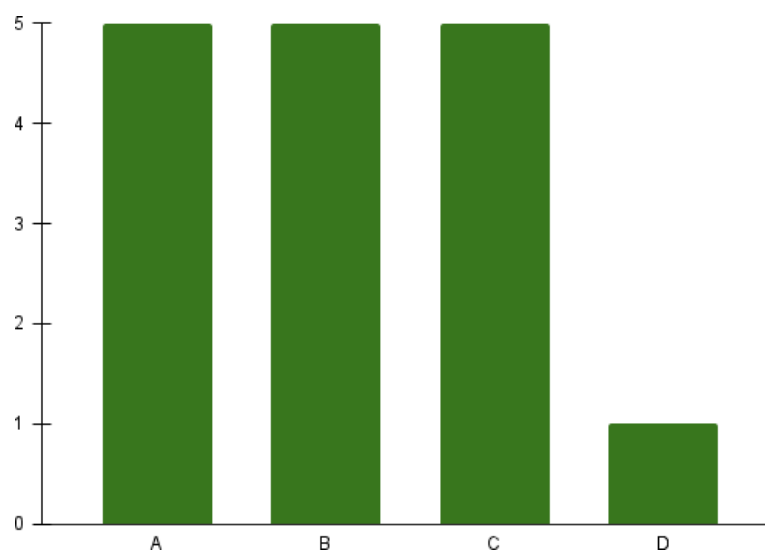
Os achados da pesquisa indicam que a jardinagem proporcionou benefícios emocionais e sociais aos participantes, corroborando os resultados de (Ferezin et al., 2013; Rodrigues 2023), que destacam a importância de atividades terapêuticas para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Os acolhidos relataram que a jardinagem contribuiu significativamente para a redução da ansiedade e da frustração, especialmente pelo fato de que, em algumas ocasiões, as atividades não podiam ser concluídas no mesmo dia, sendo retomadas apenas no próximo encontro que poderia ocorrer após alguns dias ou até uma semana. Esse intervalo entre as sessões exigia paciência, tolerância à espera e persistência, pois as plantas e os canteiros inacabados se tornavam símbolos do processo de continuidade e cuidado.

Dessa forma, este estudo corrobora os resultados observados por Rodrigues (2023), que aponta que oficinas terapêuticas favorecem não apenas a aquisição de habilidades cognitivas e sociais, mas também proporcionam um espaço seguro para reflexão sobre processos individuais e coletivos, fortalecendo o engajamento e o vínculo entre participantes e equipe terapêutica. Essa análise evidencia que a jardinagem não se limita a efeitos imediatos, mas atua como ferramenta significativa para a promoção da autonomia, bem-estar emocional e reabilitação psicossocial dos acolhidos.

Quanto a questão respectiva, como os participantes se sentiram durante os momentos em contato com a natureza na oficina de jardinagem, constatou-se que 31,25% acreditam que a jardinagem os auxilia na organização dos pensamentos e emoções, enquanto outros 31,25% relataram que a atividade lhes proporciona uma forma saudável de ocupar o tempo. Já 31,25% destacaram que a prática contribui para o desenvolvimento da paciência e da responsabilidade, e apenas 6,25% afirmaram não perceber relação direta entre a jardinagem e o processo de recuperação (Figura 2).

Esses resultados evidenciam que a jardinagem atuou como um importante recurso terapêutico, auxiliando os participantes na organização dos pensamentos e das emoções e funcionando como uma forma de alívio de preocupações recorrentes relacionadas à adicção. Observou-se que a atividade proporcionou sensação de tranquilidade, satisfação pessoal e persistência, além de favorecer o reconhecimento dos resultados concretos de seus esforços, fator que contribuiu para o fortalecimento da autoestima. Ademais, a oficina promoveu interação grupal e cooperação, possibilitando a formação de vínculos e trocas positivas que reforçam o processo de recuperação.

Figura 2: Distribuição das respostas dos 16 participantes à questão “Você acha que atividades como o plantar e o cuidar podem auxiliar no seu processo de recuperação? Se sim, de que maneira?”, realizada no ano de 2025 na zona rural de um município localizado no oeste do Paraná. Os participantes puderam marcar uma das seguintes alternativas: A) Sim, porque me ajudam a organizar meus pensamentos e emoções; B) Sim, pois me dão uma nova forma de ocupar o tempo de maneira saudável; C) Sim, pois desenvolvo paciência e responsabilidade; D) Não vejo relação direta com o meu processo de recuperação.



Fonte: Autoria própria 2025

O caráter coletivo dessas atividades também favorece a socialização e a construção de redes de apoio. A participação em projetos de horta terapêutica proporciona oportunidades de cooperação, troca de experiências e fortalecimento de vínculos, criando um ambiente seguro, motivador e acolhedor (Rodrigues, 2023; Alves et al., 2025). A inserção de atividades práticas, como plantio, cuidado e colheita, permite a percepção dos resultados concretos do esforço individual e coletivo, promovendo senso de competência, pertencimento e valorização pessoal (Filho et al., 2019).

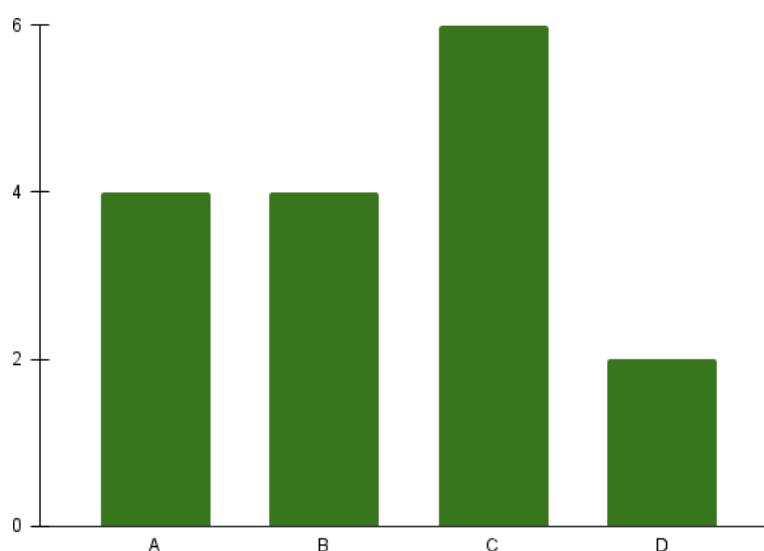
Durante a rotina institucional, os acolhidos frequentemente enfrentavam situações estressantes fora do contexto da oficina. Nesse sentido, a jardinagem se configurou como um espaço terapêutico de regulação emocional e expressão subjetiva, no qual podiam se concentrar em uma atividade manual prazerosa e significativa. Observou-se que 31,25% dos participantes relataram que a atividade auxiliava na organização dos pensamentos e emoções, 31,25% apontaram que servia como forma saudável de ocupar o tempo, 31,25% destacaram o desenvolvimento da paciência e responsabilidade, e apenas 6,25% não perceberam relação direta entre a jardinagem e o processo de recuperação (Figura 3).

Essa experiência evidencia que os sentimentos de tranquilidade e redução do estresse relatados pelos participantes não se limitam a efeitos momentâneos, mas refletem o impacto da atividade sobre a organização emocional. Ao engajar-se na

jardinagem, os acolhidos desenvolvem paciência, persistência e capacidade de lidar com a espera, fortalecendo a autoestima, o autocontrole e a percepção de competência. Dessa forma, a prática contribui diretamente para a promoção da autonomia e do bem-estar emocional, elementos centrais na reabilitação psicossocial dos participantes.

O objetivo desta questão foi compreender como os participantes lidaram com os desafios apresentados durante as atividades de jardinagem, evidenciando que, embora a prática possa promover resultados positivos, o enfrentamento de obstáculos apresenta variações individuais. A experiência também gerou reflexões relacionadas às vivências, práticas e escolhas pessoais, reforçando a importância de valorizar o processo, e não apenas os resultados obtidos, como parte do desenvolvimento de habilidades socioemocionais e da aprendizagem significativa proporcionada pela atividade.

Figura 3: Distribuição das respostas dos 16 participantes à questão “Conseguiu superar os desafios dentro da jardinagem? Se sim, quais?”, realizada no ano de 2025 na zona rural de um município localizado no oeste do Paraná. Os participantes puderam escolher entre as seguintes alternativas: A) Sim, com apoio dos profissionais e colegas de grupo; B) Sim, à medida que fui percebendo os efeitos positivos em meu bem-estar; C) Ainda estou em processo de superação; D) Não consegui superar.



Fonte: Autoria própria 2025

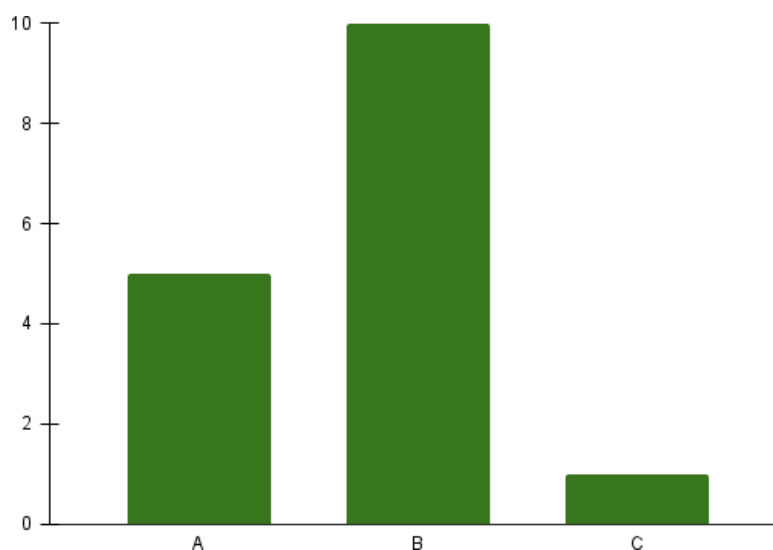
Estudos adicionais reforçam a aplicabilidade terapêutica dessas práticas. Ferezin et al., (2013) destacam ganhos em habilidades motoras, cognitivas e sociais,

além de estímulo à concentração e disciplina. Alves et al. (2025) mostram que oficinas coletivas favorecem o engajamento comunitário e a construção de vínculos sociais. Ainda, a literatura aponta que o contato regular com ambientes naturais está associado à redução de sintomas depressivos e ansiosos, à melhora da percepção de saúde mental e à promoção de estratégias de enfrentamento em populações vulneráveis (Bittencourt et al., 2023; SMAD, 2023).

No que se refere à experiência vivenciada pelos participantes durante a oficina de jardinagem, 31,25% consideraram a experiência “Boa”, 62,5% avaliaram como “Muito boa” e apenas 6,25% classificou como “Ruim”, não havendo avaliações como “Péssima”. Além dos dados quantitativos, a oficina apresentou um componente qualitativo significativo. Durante os encontros, os acolhidos compartilharam suas percepções e sentimentos, destacando que a jardinagem contribuiu para o desenvolvimento da paciência, da responsabilidade e da cooperação com os colegas. Ao exercer escolhas e tomar decisões sobre as tarefas que desempenhariam, negociando com os colegas e compreendendo limites, os participantes fortaleceram habilidades de autogestão, comunicação interpessoal e tolerância às divergências aspectos práticos da autonomia.

A oficina de jardinagem proporcionou momentos de interação com a natureza, nos quais os participantes demonstraram envolvimento e interesse pelas etapas da atividade. Durante o processo, observaram-se atitudes de cuidado e dedicação, especialmente na preparação e manutenção das plantas. A realização das tarefas em grupo favoreceu a troca de experiências e o apoio mútuo, permitindo que cada participante encontrasse suas próprias formas de lidar com as dificuldades e contribuir para o resultado coletivo.

Figura 4: Distribuição das respostas dos 16 participantes à questão “Como foi a sua experiência com a jardinagem?”, realizada no ano de 2025 na zona rural de um município localizado no oeste do Paraná. Os participantes puderam selecionar uma das seguintes alternativas: A) Boa; B) Muito boa; C) Ruim; D) Péssima.



Fonte Autoria própria 2025

Dessa forma, a prática da jardinagem mostrou-se um recurso terapêutico e educativo, capaz de promover engajamento, satisfação e aprendizado, confirmando que experiências com o ambiente natural podem contribuir de maneira significativa para o desenvolvimento pessoal e social. Santos (2021), por exemplo, descreve a implementação de atividades de horticultura na Associação de Resgate e Assistência a Dependentes Químicos (ARADEQ), destacando que o cultivo de plantas contribuiu para a organização da rotina, desenvolvimento de autonomia e promoção da segurança alimentar dos participantes. A experiência demonstrou que essas práticas podem auxiliar na reinserção social e no fortalecimento da autoestima de indivíduos em tratamento para dependência química.

Esses resultados demonstram que a jardinagem foi percebida majoritariamente de forma positiva, evidenciando seu potencial terapêutico e motivador no processo de recuperação. Apesar de uma minoria apresentar avaliação negativa, o predomínio de respostas favoráveis (93,75%) indica que a atividade é bem aceita e pode ser considerada um recurso relevante no tratamento, corroborando estudos que destacam a natureza como recurso terapêutico na Terapia Ocupacional, conforme apontam Ferezin et al., (2013), Alves et al. (2025) e Santos et al., (2025).

Em síntese, a oficina de jardinagem mostrou-se uma estratégia terapêutica eficaz, que promoveu bem-estar emocional, fortalecimento das relações interpessoais e desenvolvimento da autonomia. Além disso, sugere-se, para estudos futuros, avaliar

a manutenção dos efeitos positivos da oficina ao longo do tempo, comparar diferentes modelos de intervenção em horticultura terapêutica e investigar como essas práticas podem ser adaptadas a outros contextos institucionais, ampliando o alcance da Terapia Ocupacional em saúde mental.

Conclusão

O estudo demonstrou que a oficina terapêutica de jardinagem, realizada em um jardim ornamental com orquidário, foi eficaz na promoção da autonomia e da saúde mental de pessoas em recuperação do uso de substâncias psicoativas. Durante os encontros, observou-se redução da ansiedade e da frustração, desenvolvimento de paciência e persistência, além da percepção concreta dos resultados obtidos, fortalecendo a autoestima e o senso de responsabilidade dos participantes.

A atividade coletiva também favoreceu habilidades sociais, como comunicação, cooperação e tolerância às diferenças, promovendo vínculos e contribuindo para a reinserção social. Ao exercer escolhas e decisões sobre as tarefas, os acolhidos ampliaram a autogestão e o sentimento de pertencimento. Esses resultados evidenciam que a oficina terapêutica cumpriu a proposta idealizada, demonstrando a relevância de integrar práticas de saúde mental e meio ambiente na Terapia Ocupacional como recurso para promover autonomia, socialização e regulação emocional.

Referências bibliográficas

ALVES, B. F.; GUIMARÃES, H. A.; SALES, D. da S.; SALES, C. M. R.; NUNES, C. H.; VIANA, R. da S. **Oficina de Jardinagem e Educação Ambiental com Idosos: Um Relato de Experiência em Extensão Universitária**. Cuadernos de Educación y Desarrollo - QUALIS A4, [S. l.], v. 17, n. 7, p. e8891, 2025. DOI: 10.55905/cuadv17n7-050. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/8891>. Acesso em: 26 set. 2025

BITTENCOURT, Rodolfo Nunes; MELO JUNIOR, João Carlos Ferreira de; PEDROSO, Mateus Vieira. **A influência do contato com a natureza na reabilitação de pessoas em situação de dependência química residentes em Comunidades Terapêuticas**. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português), São Paulo, Brasil, v. 19, n. 2, p. 63–76, 2023. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/195671>>. Acesso em: 4 mar. 2025.

BARROS, Denise Dias. **Terapia ocupacional social: o caminho se faz ao caminhar**. Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil, v. 15, n. 3, p. 90–97, 2004. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rto/article/view/13945>>. Acesso em: 24 abr. 2025.

BITTENCOURT, R. N.; MELO JÚNIOR, J. C. F.; PEDROSO, M. V. **Indicadores de saúde mental nas comunidades terapêuticas: influência do convívio de pessoas em situação de dependência química com áreas verdes**. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, Ribeirão Preto, v. 19, n. 2, p. 63-76, abr./jun. 2023. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad> Acesso: 23 set. 2025.

COFFITO. resolução COFFITO n° 408/2011 – **Disciplina a Especialidade Profissional Terapia Ocupacional em Saúde Mental e dá outras providências**. SRTVS Quadra 701, Conj. L, Ed. Assis Chateaubriand, Bloco II, Salas 602/614, Brasília : COFFITO. 2011 Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3171>. Acesso em: 3 out. 2025.

FILHO Paulo Rômulo Viana de Oliveira et al., **Implementação de Horta Comunitária como Laborterapia para Usuários de um Instituto de Reabilitação Psicossocial**. Interfaces - Revista de Extensão da UFMG, [S. l.], v. 7, n. 2, 2019. Disponível em:

<https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/19098>. Acesso em: 27 maio. 2025.

FEREZIN, D. F. P.; ALIBERTTI, R.; CASTILHO, R. M. M. **Projeto Jardinagem como terapia ocupacional na recuperação de pacientes do CERDIF**. Revista Ciência Extensão, v. 9, n. 3, p. 197, 2013. Disponível em: [1007+Projeto+Jardinagem+como+terapia+ocupacional+na+recuperaçãode+pacientes+do+CERDIF \(3\).pdf](#) Acesso: 23 set. 2025.

FUNDAÇÃO Oswaldo Cruz- **Fiocruz** – Glossário de acesso aberto (2017). <http://portal.fiocruz.br/pt-br/content/glossario> Acesso em 30 fev. 2025

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Medianeira-PR**. 2022. Disponível em <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/medianeira/panorama>>. Acesso em 25 mar. 2025.

BRASIL. **Atendimento a pessoas com transtornos mentais por uso de álcool e drogas aumenta 12% no SUS**. Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/fevereiro/atendimento-a-pessoas-com-transtornos-mentais-por-uso-de-alcool-e-drogas-aumenta-11-no-sus>. Acesso em: 26 set. 2025.

MEIRELES, Maria Paula Moraes. **Dependência química: impactos e consequências psicológicas na família do dependente**. revista contemporânea, [s. l.], v. 3, n. 12, p. 29623–29645, 2023. doi: 10.56083/rcv3n12-245. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2074/1975>. acesso em: 24 abr. 2025.

NADIR, Karina Fernandes de *et al.* **Projeto horta – auxílio ao tratamento de dependentes químicos**. 4ª Jornada Científica e Tecnológica da FATEC de Botucatu 7 a 9 de outubro de 2015, Botucatu – São Paulo, Brasil. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/295703778>>. Acesso em: 28 fev. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (2023). **WHO Expert Committee on Drug Dependence: forty-fifth report**. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/366392?utm_source=chatgpt.com>. Acesso em: 26 fev 2025.

RODRIGUES Diego Pacheco. **Oficinas Terapêuticas, Saúde Mental e Cultura** (2023). Instituto de ciência, tecnologia e inovação de maricá. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/718551474/oficinas-terapeuticas-saude-mental-e-cultura>>. Acesso em 10 Mar. 2025.

SILVA, Meire Luci da; ARAUJO, Maria Eduarda; SILVA, Nilson Rogério da. **Grupo de Terapia Ocupacional na prevenção de recaídas de dependentes químicos**. Saúde (Santa Maria), [S. l.], v. 47, n. 1, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/42639>. Acesso em: 24 abr. 2025.

NOGUEIRA, Adriana Maria; PEREIRA, Andrea Ruzzi. **Ações de terapeutas ocupacionais na atenção à pessoa com problemas relacionados ao uso de álcool e outras drogas/Actions of occupational therapists in the care of people with problems related to use of alcohol and other drugs**. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, [S. l.], v. 22, n. 2, p. 285–293, 2014. DOI: 10.4322/cto.2014.050. Disponível em: <https://cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/638>. Acesso em: 25 fev. 2025.

SANTOS. Pedro Alves dos. **Práticas agroecológicas como instrumento de terapia na associação de resgate e assistência de dependentes químicos "ARADEQ"**. 2023. 22f. Trabalho de Conclusão de Curso. Instituto Federal da Paraíba – campus Sousa diretoria de desenvolvimento de ensino departamento de educação superior curso superior de tecnologia em agroecologia. Orientadora: Profa. Rackynelly Alves Sarmiento Soares. TCC (Tecnologia em Agroecologia) IFPB. 2023. Disponível em: <https://repositorio.ifpb.edu.br/bitstream/177683/3165/1/TCC.pdf>. Acesso em: 23 set. 2025.

SANTOS, Mileni Aparecida dos; OLIVER, Fátima Corrêa; SOUTO, Ana Cristina Fagundes. **Natureza e meio ambiente na Terapia Ocupacional – uma aproximação por meio de revisão integrativa**. Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, São Paulo, v. 35, n. 1-3, p. e227979, jan./dez. 2025. DOI: 10.11606/issn.2238-6149.v35i1-3e227979. Acesso: 23 set. 2025.

SILVA, Dirceu da; SIMON, Fernanda Oliveira. **Abordagem Quantitativa de Análise de Dados de Pesquisa: construção e validação de escala de atitude**. Cadernos CERU, São Paulo, Brasil, v. 16, p. 11–27, 2005. DOI: 10.11606/issn.2595-2536.v16i0p11-27. Disponível em: <https://revistas.usp.br/ceru/article/view/75338>.. Acesso em: 24 mai. 2025.

VALLADARES Ana Cláudia Afonso et al., **Reabilitação Psicossocial Através das Oficinas Terapêuticas e/ou Cooperativas Sociais**, Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 5 n. 1 p. 04 – 09, 2006. DOI: <https://doi.org/10.5216/ree.v5i1.768>
Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/768/851>. Acesso em 23 mai. 2025.

APÊNDICES

APÊNDICE A INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Título da pesquisa: OFICINA DE JARDINAGEM COMO ESTRATÉGIA NA PROMOÇÃO DA AUTONOMIA E SAÚDE MENTAL DE PESSOAS EM RECUPERAÇÃO DO USO DE SUBSTÂNCIA PISCOATIVAS

Pesquisador responsável (ORIENTADOR): JOSIANE HECK.

Pesquisadores assistentes (ALUNO): KÉZIA RODRIGUES DE SOUZA E VIVIAN DE CASSIA DA SILVA E SILVA.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

1- Idade:

QUESTIONÁRIO

2- Tempo de acolhimento no Recanto:

3- Você já havia tido contato com jardinagem antes desta pesquisa? () Sim () Não

Não

4- Você já usou alguma atividade manual ou hobbies para lidar com momentos de estresse? () Sim () Não

5- Você já se sentiu confortável em trabalhar com um grupo na jardinagem () Sim () Não () Às vezes

Não () Às vezes

6- Como você se sentiu durante os momentos em contato com a natureza na Oficina de Jardinagem? (Você pode marcar mais de uma opção):

() Senti uma sensação de paz e tranquilidade interior.

() Percebi redução da ansiedade e do estresse.

() Me senti mais conectado comigo mesmo e com o presente.

() Senti prazer em cuidar de algo vivo e ver resultados positivos.

() Consegui me desligar de pensamentos negativos ou do passado.

() Não percebi mudanças significativas.

7- Você acha que atividades como o plantar e o cuidar podem auxiliar no seu processo de recuperação? Se sim, de que maneira?

- Sim, porque me ajudam a organizar meus pensamentos e emoções.
- Sim, pois me dão uma nova forma de ocupar o tempo de maneira saudável.
- Sim, pois desenvolvo paciência e responsabilidade.
- Não vejo relação direta com o meu processo de recuperação.

8- Quais desafios você encontrou nessa atividade?

- Dificuldade em manter o foco ou a concentração
- Resistência inicial em participar de algo novo.
- Desmotivação ou desinteresse.
- Nenhum desafio significativo.

9- Conseguiu superar os desafios dentro da jardinagem, se sim quais?

- Sim, com apoio dos profissionais e colegas de grupo.
- Sim, á medida que fui percebendo os efeitos positivos em meu bem-estar.
- Ainda estou em processo de superação.
- Não consegui superar.

10- Você se vê utilizando as habilidades aprendidas aqui em sua rotina fora da reabilitação?

- Sim, gostaria de ter um pequeno jardim ou horta em casa.
- Acho difícil, pois não tenho interesse em jardinagem no dia a dia.
- Não, vejo isso mais como uma atividade momentânea.

11- Como foi a sua experiência com a jardinagem?

- Boa.
- Muito Boa.
- Ruim.
- Péssima.