



Aspectos psicossociais e o contato com a horta residencial em espaços urbanos

*Psychosocial aspects and contact with the residential garden
in urban spaces*

MAZZARINO, Jane M.¹; CARVALHO, Marina W.²; BOTH, Maria Eduarda S.³

¹ Universidade do Vale do Taquari - Univates, janemazzarino@univates.br;

² Universidade do Vale do Taquari - Univates, marina.carvalho@universo.univates.br; ³Universidade do Vale do Taquari - Univates, maria.both@universo.univates.br

RESUMO EXPANDIDO

Eixo Temático: Agriculturas Urbanas

Resumo: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em seu Relatório Mundial de Saúde Mental publicado em 2022, o primeiro ano de pandemia gerou um aumento de mais de 25% dos transtornos de ansiedade e depressão na população global (OMS, 2022). Por outro lado, nos deparamos com relatos informais que têm evidenciado que as hortas domésticas proporcionam bem-estar, lazer e atividade física. O objetivo da pesquisa é analisar os efeitos psicossociais do contato frequente com hortas no espaço residencial. A metodologia utilizada é a pesquisa bibliográfica. Realizou-se uma pesquisa avançada no Portal de Periódicos da CAPES que resultou em 231 artigos, dos quais foram selecionados 15. A leitura em curso dos artigos selecionados indicam, como resultados preliminares, que os níveis de ansiedade, depressão, estresse e risco de vida dos praticantes de horticultura doméstica ou familiar, diminuem drasticamente, melhorando sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Hortas domésticas; Saúde Mental; Áreas verdes.

Introdução

Segundo a OMS, em seu Relatório Mundial de Saúde Mental publicado em 2022, o primeiro ano de pandemia da COVID-19 gerou um aumento de mais de 25% dos transtornos de ansiedade e depressão na população global (OMS, 2022). Em meio a isso, surge a preocupação com o bem-estar das pessoas, o que levou ao questionamento a respeito dos aspectos psicossociais afetados pela pandemia e como o contato com as áreas verdes pode ser uma forma de enfrentamento dos problemas de saúde mental. Trata-se de um tema de Comunicação Ambiental como tem sido trabalhado no grupo de pesquisa Ecosofias, Paisagens Inventivas (CNPq/Univates).

Deparamo-nos com estudos e relatos informais que têm evidenciado que as hortas domésticas podem exercer um papel fundamental na saúde mental das pessoas, por proporcionarem bem-estar, lazer e atividade física. Dessa forma, o objetivo deste estudo é analisar os efeitos psicossociais do contato frequente com hortas no espaço residencial. Isto posto, problematizamos quais aspectos da saúde mental são beneficiados pela prática da horticultura em ambientes urbanos?



Neste sentido, a pesquisa possui correlação direta com o eixo temático Agriculturas Urbanas, dado que ela trata do contato com o espaço verde que a horta residencial proporciona em meio ao ambiente urbano. Logo, o estudo também se conecta com a Agroecologia, pois apresenta a horta residencial não só como um benefício para a saúde mental das pessoas, como também uma maneira de preservação dos recursos naturais, oferecendo segurança e soberania alimentar.

Metodologia

O método utilizado foi a pesquisa bibliográfica, tendo sido realizada uma busca avançada no Portal de Periódicos da Capes, no dia 21 de março de 2023. Essa procura visou artigos sem restrição de idioma e ano, utilizando-se como palavra de busca “Garden” nos títulos e “Mental Health” em qualquer campo, o que resultou em 231 artigos, dos quais foram selecionados 15. Os artigos descartados, a partir da leitura dos títulos e resumos, tratavam de hortas não domésticas, citavam apenas genericamente os benefícios da horta para a saúde mental, não citavam saúde mental, referiam-se à jardinagem e não às hortas, não obtivemos acesso ou se referiam somente a pessoas com doenças ou deficiências.

A partir da leitura dos artigos selecionados, fizemos um levantamento das consequências psicossociais mais relatadas entre eles, as quais envolvem os seguintes fatores: saúde física, saúde mental, segurança, capital social, conexão com a natureza.

Resultados e Discussão

As atividades solicitadas pela prática da horticultura beneficia a **saúde física** dos hortelões, segundo estudos de Corley et al. (2021), Korn et al. (2018), Freeman et al. (2012), Palar et al. (2019), Chalmin-Pui et al. (2021) e Janus et al. (2022). Em relação à **saúde mental**, Korn et al. (2018), Zhang, Zhang e Zhai (2021), Marques et al. (2021), Corley et al. (2021), Palar et al. (2019), Freeman et al. (2012) e Booth et al. (2018) alegaram que a horta doméstica afeta beneficemente a saúde mental. Samus et al. (2022) e Lehberger, Kleih e Sparke (2021) relataram uma melhora no bem-estar mental.

Zhan, Zhang e Zhai (2021) evidenciaram uma diminuição do sofrimento mental, que se expressa através de sentimentos negativos como a depressão e ansiedade. Além disso, Marques et al. (2021) declararam que as hortas domésticas foram mais eficientes na diminuição do sofrimento mental em comparação com outras infraestruturas verdes urbanas, como parques e vistas verdes. Krols et al. (2022) indicaram uma diminuição de aspectos depressivos quanto maior a exposição ao espaço verde residencial, principalmente quanto mais ativa a pessoa for no jardim. Outrossim, Chalmin-Pui et al. (2021) e Palar et al. (2019) relataram melhorias nos quadros de estresse, gerador de sofrimento mental, perante o envolvimento dos residentes com a jardinagem.



Brindley, Jorgensen e Maheswaran (2018) salientaram que hortas domésticas menores e com menos biodiversidade tem benefícios menores para a saúde mental que hortas maiores e mais biodiversas. Krols et al. (2022) ressaltaram que a qualidade do jardim (de acordo com indicação de valores e tamanho da biodiversidade) é um dos preditores para um menor quadro depressivo.

Ademais, Krols et al. (2022) afirmaram que a **segurança** socioeconômica dos proprietários das hortas domésticas estudadas em Flandres e Bruxelas, Bélgica, gerou menos estresse e depressão. Ainda, Lehberger, Kleih e Sparke (2021) indicaram que os proprietários de jardins possuem maior renda familiar e consequentemente maior satisfação com a vida quando comparados aos não proprietários de jardins.

Já Korn et al. (2018) relataram aumentos significativos da qualidade do **capital social** dos participantes da pesquisa 12 meses após a construção do jardim. O estudo, que foi realizado em uma favela urbana em Lima, no Peru, concluiu que ter uma horta residencial reflete-se em melhoria na qualidade de vida, muito em função do aumento do capital social decorrente de relações de segurança e confiança. Também houve indicativo de maior conexão social a partir das existências de hortas familiares no estudo de Pollard et al. (2018), isso em razão da possibilidade de compartilhar, presentear ou doar os alimentos colhidos. Proprietários de hortas residenciais participantes do estudo de Freeman et al. (2012) ainda caracterizaram o espaço como local de relacionamento social.

As hortas favorecem o aprofundamento da **conexão com a natureza**, segundo estudos de Samus et al. (2022), Janus et al. (2022) e Young e Bauer (2022). Samus et al. (2022) mostraram que além de uma conexão forte com a natureza, o tamanho do jardim também pode levar à maior riqueza de recursos nos jardins das pessoas e, consequentemente, uma elevada quantidade de formas diferentes de plantas.

Conclusões

Os 15 artigos selecionados por meio de pesquisa bibliográfica, quando analisados, apontaram, como principais efeitos psicossociais do contato frequente com hortas no espaço residencial, benefícios para a saúde física e mental, além de ampliar a segurança, o capital social e a conexão com a natureza. Os resultados variam conforme o contexto de inserção das hortas, seu tamanho e presença de biodiversidade, tempo de exposição e envolvimento.

As hortas domésticas ajudam no enfrentamento do sofrimento mental, de estados de ansiedade, depressão e estresse, melhorando o bem-estar, a satisfação e a qualidade de vida, assim como a conexão com a natureza. Além disso, promove relações sociais e de confiança, refletindo-se em sensação de segurança social, além de econômica. Todos os estudos indicam algum benefício da horticultura doméstica em espaços urbanos para os hortelões.



Referências bibliográficas

BOOTH, J. M. et al. Examining the Relationship Between Level of Participation in Community Gardens and their Multiple Functions. **Journal of Community Practice**, v. 26, n. 1, 2018.

BRINDLEY, P.; JORGENSEN, A.; MAHESWARAN, R. Domestic gardens and self-reported health: a national population study. **International Journal of Health Geographics**, v. 17, n. 31, 2018.

CHALMIN-PUI, L. et al. Why garden? – Attitudes and the perceived health benefits of home gardening. **CITIES**, v. 112, n. 103118, 2021.

CORLEY, J. et al. Home garden use during COVID-19: Associations with physical and mental wellbeing in older adults. **Journal of Environmental Psychology**, v. 73, n. 101545, 2021.

FREEMAN, C. et al. “My garden is an expression of me”: Exploring householders’ relationships with their gardens. **Journal of Environmental Psychology**, v. 32, n. 2, p. 135-143, 2012.

JANUS, E.; SZEWCZYK-TARANEK, B.; SMROKOWSKA-REICHMANN, A. Perceived functions of allotment gardens and their importance during the COVID-19 pandemic in Poland. **Folia Horticulture**, v. 34, n. 1, p. 51-63, 2022.

KORN, A. et al. Physical and Mental Health Impacts of Household Gardens in an Urban Slum in Lima, Peru. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 15, n. 8, 2018.

KROLS, J. et al. Residential green space, gardening, and subjective well-being: A cross-sectional study of garden owners in northern Belgium. **Landscape and Urban Planning**, v. 223, n. 104414, 2022.

LEHBERGER, M.; KLEIH, A. K.; SPARKE, K. Self-reported well-being and the importance of green spaces – A comparison of garden owners and non-garden owners in times of COVID-19. **Landscape and Urban Planning**, v. 212, n. 104108, 2021.

MARQUES, P. et al. Home gardens can be more important than other urban green infrastructure for mental well-being during COVID-19 pandemics. **Urban Forestry & Urban Greening**, v. 64, n. 127268, 2021.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial da Saúde**. 2022.

PALAR, K. et al. Nutrition and Health Improvements After Participation in an Urban Home Garden Program. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 51, n. 9, p. 1037-1046, 2019.



POLLARD, G. et al. Beyond Productivity: Considering the Health, Social Value and Happiness of Home and Community Food Gardens. **Urban Science**, v. 2, n. 4, 2018.

SAMUS, A. et al. Relationships between nature connectedness, biodiversity of private gardens, and mental well-being during the Covid-19 lockdown. **Urban Forestry & Urban Greening**, v. 69, n. 127519, 2022.

YOUNG, C.; BAUER, N. Eviction from paradise: Lived experience, psycho-social and health effects of allotment garden loss. **Urban forestry & urban greening**, v. 75, n. 127708, 2022.

ZHANG, X.; ZHANG, Y.; ZHAI, J. Home Garden With Eco-Healing Functions Benefiting Mental Health and Biodiversity During and After the COVID-19 Pandemic: A Scoping Review. **Frontiers in Public Health**, v. 9, 2021.