



CONTRIBUTO DA ATIVIDADE AGRÍCOLA PARA A QUALIDADE DE VIDA NUMA RESIDÊNCIA SÉNIOR

Contribution of agricultural activity to the quality of life in a senior residence

Aida Baptista

Escola Superior Agrária de Santarém, Portugal

150331010@esa.ipsantarem.pt

Paula Ruivo

Escola Superior Agrária de Santarém, Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Portugal

paula.ruivo@esa.ipsantarem.pt

RESUMO

A valorização do ser humano, independentemente da sua idade, impõe a congregação de recursos e saberes que visam uma vivência e uma qualidade de vida próspera. Este artigo descreve a preparação de um projeto que alia a agricultura biológica e a agricultura social e terapêutica para promover momentos agradáveis, partilhados por diversos grupos, integrados em áreas e atividades potenciadoras de resultados positivos na vida da geração sénior. Este estudo, integra-se no âmbito do estágio do curso de Agronomia da Escola Superior Agrária de Santarém, e pretende antecipar obstáculos e dificuldades nas etapas e procedimentos planeados, ao nível do processo de conversão agrícola e de sensibilização da comunidade envolvente para o incremento da saúde e bem-estar. Na fase final pretende-se disseminar um conjunto de boas práticas de multifuncionalidade na agricultura junto de centros de acolhimento para idosos ou outras organizações que promovam o empreendedorismo social e/ou a agricultura social e terapêutica.

Palavras-chave: agricultura biológica, agricultura social e terapêutica, geração sénior, qualidade de vida, saúde e bem-estar, sustentabilidade

ABSTRACT

The valorization of the human being, regardless of his age, imposes the congregation of resources and knowledge that aims at an experience and a prosperous quality of life. This paper describes the first stage of an ongoing project that combines organic farming and social and therapeutic agriculture to promote positive interactions that will enhance elderly's life quality. This study, in a senior residence, is part of the internship of the course of Agronomy, of the Agrarian School of Santarém and intends to anticipate obstacles and difficulties in the planned stages and procedures, both in the agricultural conversion process and in the sensibilization of the all community to increase their health and well-being. In the final phase, it is intended to disseminate a set of good multifunctional agricultural practices in elderly care organizations or others that promote social entrepreneurship and social and therapeutic agriculture

Keywords: Organic agriculture, elderly, horticultural therapy activities, life quality and well-being, sustainability

1. INTRODUÇÃO

Uma instituição de acolhimento deve poder oferecer, para além dos serviços básicos de cuidados pessoais e acompanhamento individual e coletivo, momentos e atividades que possam proporcionar e enriquecer um envelhecimento ativo. Nesta abordagem pretende-se conjugar as características de uma agricultura multifuncional com os objetivos de melhoria da qualidade de vida de idosos, de promoção da sua saúde e independência pelo maior período de tempo possível, o que obriga a proporcionar-lhes atividade física e mental regular e estimulante, uma alimentação saudável, uma vida afetiva e social equilibrada, e a fomentar a participação dos idosos na sociedade como cidadãos de pleno direito em colaboração e complementaridade com as restantes gerações. É desta articulação de relações entre diferentes faixas etárias que poderá resultar uma estrutura forte, promotora da partilha e da solidariedade, que dê importância à satisfação do “outro”.

O presente estudo pretende viabilizar a conversão de uma exploração agrícola tradicional, para uma exploração em modo de produção biológica, localizada na freguesia da Póvoa de Santarém, concelho de Santarém, parcela onde já se encontra em funcionamento o Centro de Repouso e Lazer Fonte Serrã, Lda. A sua articulação, obriga a que os objetivos desta conversão sejam a produção de alimentos saudáveis de forma sustentável, e o planeamento das experiências que podem ser proporcionadas aos utentes para além da reorganização e requalificação do espaço da exploração agrícola. Os profissionais e os gestores desta organização serão também envolvidos, contribuindo para a diversificação das atividades e serviços prestados, para a integração das atividades propostas nas terapias, ajudando na aquisição de uma imagem criativa, positiva e ainda mais ativa da vida na residência sénior. Pretende-se ainda conseguir a sensibilização dos familiares, amigos e população envolvente porque, apenas com a participação de todos se pode contribuir para a preservação do bem-estar coletivo. É objetivo desta apresentação incentivar o debate numa comunidade mais alargada porque se acredita que, com as questões colocadas, se promove o interesse e se proporcionam mudanças e determinantes para os residentes, e para outras organizações similares que possam aprender e replicar com a aplicação deste projeto.

O presente artigo pretende também disponibilizar uma resenha da informação sobre agricultura biológica, agricultura social e terapêutica e das relações entre os setores agrícolas e as organizações de acolhimento permanente para idosos. As evidências resultantes de uma primeira revisão das publicações sobre estas temáticas, com particular foco nas últimas décadas, apoiam uma visão da realidade europeia e permitem compreender como tem sido a evolução dos modelos reportados, nacional e internacionalmente, da atividade agrícola de acolhimento e apoio terapêutico prestado a utilizadores com necessidades especiais.

2. ENVELHECIMENTO, QUALIDADE DE VIDA E MULTIFUNCIONALIDADE DA AGRICULTURA – O OLHAR QUE IMPERA

Em 2017, no I Colóquio Nacional de Horticultura Social e Terapêutica, Costa, Mourão, Rodrigues e Brito, definem a “agricultura social como a prática de atividades, com plantas ou animais, em contexto de empresa agrícola, jardinagem, floresta ou paisagismo, com o objetivo de promover a saúde mental e física, assim como a qualidade de vida de diversos grupos de clientes (Hassink & Van Dijk, 2006; Di Iacovo, 2009; Dessein & Bock, 2010; Willems, 2013)”. A questão de ambientes adaptados, também é alvo de especial atenção de outras áreas científicas onde se projetam intervenções de melhoria e requalificação de espaços. São exemplo de áreas agrícolas e jardins para uso de pessoas idosas, como a Residência Sénior da Misericórdia de Pombal e a Unidade de Cuidados Continuados Integrados Bento XVI, que contaram com a colaboração da CA-Arquitetos - Arquitetura, Urbanismo e Design, Centro de Reabilitação e Integração Ouriense, conforme as dissertações de mestrado de Sousa (2016), Silva (2015) e Cunha (2012). Outras experiências

encontram-se referenciadas no livro de atas do I Colóquio Nacional de Horticultura Social e Terapêutica (Mourão, Ferreira, Brito e Ramos, 2013), verificando-se que, na sua maioria as práticas identificadas correspondem a terapias associadas a horticultura, jardinagem, hipoterapia ou criação de animais domésticos. Silva (2014) inclui a horticultura social e terapêutica no âmbito da agricultura social, em atividades que podem decorrer em explorações agrícolas e nos diversos “cenários da agricultura urbana, designadamente no âmbito de instituições de saúde e reabilitação, de serviço social, de gerontologia, e em situações de formação profissional, educação ambiental, valorização pessoal, ocupação útil do tempo e lazer.” Na mesma publicação, promovida pela Associação Portuguesa de Horticultura (APH), vários autores referem a sua aplicação na prestação de cuidados a idosos como “atividades interativas e multifuncionais de trabalho/cuidado” (Cunha, 2017) e Mourão et al. (2013, cit. por Sousa, 2016), esclarecem a diferença entre os conceitos de “horticultura terapêutica” e “terapia hortícola”. Enquanto a primeira “consiste no recurso a atividades ligadas à horticultura, à jardinagem ou outros trabalhos e atividades relacionadas com plantas, para aumentar o bem-estar geral de pessoas de todas as faixas etárias, origens e capacidades”, a segunda distingue-se pelo facto de ser conduzida “por um profissional de saúde, por exemplo um terapeuta ocupacional, que procura atingir objetivos de tratamento específicos com as atividades no jardim”. Apesar de um manifesto consenso quanto aos benefícios adquiridos, não há ainda uniformidade na utilização destas e outras designações.

Na presente proposta de projeto para a Residência Sénior da Fonte Serrã, para além da preocupação de relacionar a agricultura com a promoção de um envelhecimento ativo e a qualidade de vida da população idosa, pretende-se reforçar, o impacto positivo nos ecossistemas agrícolas e a sustentabilidade, introduzindo a agricultura e a pecuária em modo de produção biológica. Procura-se respeitar e assegurar a combinação das “melhores práticas em matéria ambiental e climática, um elevado nível de biodiversidade, a preservação dos recursos naturais e a aplicação de normas exigentes em matéria de bem-estar dos animais” conforme previsto no Regulamento (UE) n.º 1151/2012 relativo aos regimes de qualidade dos produtos agrícolas e dos géneros alimentícios (JOUE, 2012).

Em Portugal encontram-se, com frequência, programas de horticultura urbana, que servem maioritariamente a pessoas reformadas/aposentadas e desempregadas, com vivências anteriores em meio rural, situação observada e documentada, por vários autores, como por exemplo Miguens (2011) nas hortas sociais do Ingote, em Coimbra. No caso específico das hortas sociais biológicas, a bibliografia refere vários exemplos da sua criação em diversas regiões do país, sendo normalmente apoiadas, técnica e socialmente, por entidades municipais, como refere Costa et al. (2017), relativamente à Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, e Moreira & Pinto (2010) com as hortas sociais e urbanas da cidade de Coimbra, ou ainda, o exemplo da horta urbana de caráter social no âmbito da regeneração do Bairro do Sobreiro, onde foram ministradas ações de formação sobre o Modo de Produção Biológico. Este conceito tem sido adotado, e adaptado, em instituições particulares de solidariedade social, associações de cariz diverso, entidades públicas, tais como estabelecimentos prisionais e instituições de ensino, que promovem este tipo de projetos na perspetiva da educação ambiental, de disseminação do conhecimento dos benefícios que cada participante pode vir a perceber, das oportunidades de desenvolvimento pessoal e coletivo que propiciam o maior autoconhecimento e a mais fácil integração.

Na literatura analisada, são referenciadas explorações agrícolas que recebem idosos e outros indivíduos com necessidades especiais, deficiência ou dependência, sendo consensualmente assinalados os benefícios pedagógicos, culturais e sociais. Destacam-se ainda, mais recentemente, as questões da alimentação saudável e todos os ganhos que advêm de um consumo de proximidade, com benefícios incontestáveis sobre a saúde, o bem-estar geral e a diminuição da pegada ecológica. A preservação das tradições culturais e o potencial de integração social que pode ser conseguido são também alguns dos fatores socioculturais referenciados. Perspetivam-se assim, importantes benefícios nas vertentes económicas e financeiras, acrescendo o facto de que não é exequível contabilizar o valor humano obtido com estas experiências.

Numa segunda fase procurou conhecer-se algumas das experiências internacionais, *Care farming, Healing Gardens, Healing Environments, Elders Care and Animals, Farm Animal-Assisted*

Intervention, Jardins Agricoles, etc. que têm vindo a adquirir maior relevância nos últimos anos. A crescente valorização da ligação entre a saúde e a natureza leva, de acordo com Krom & Dessein (2012), ao crescente interesse dos “cientistas, políticos, profissionais de saúde e agricultores, bem como entre potenciais clientes” pelas diferentes combinações que existem e que podem vir a ser criadas otimizando o desempenho da atividade agrícola e das terapias de reabilitação de saúde ou bem-estar. García-Llorente, Rubio-Olivar e Gutierrez-Briceño publicaram, em 2018, os resultados de uma revisão sistemática, em que defendem que o *Green Care* “é uma abordagem inovadora que combina em simultâneo o cuidar das pessoas e o cuidar da terra através de três fatores” que se podem traduzir por:

- Agricultura multifuncional/ Reconhecimento da pluralidade de valores do sistema agrícola;
- Serviços sociais e cuidados de saúde;
- A possibilidade de fortalecer a relação entre a atividade agrícola e as comunidades locais.

Na verdade, e não obstante a natureza e a saúde estarem na base desta temática, registam-se práticas, entendimentos e regulamentações distintas consoante o país onde se desenrolam. Bock & Oosting, descreveram em 2010, as diferentes formas de organização na Europa, e o seu financiamento agrupando as práticas em três modelos, o modelo de agricultura multifuncional, o modelo de saúde pública e o modelo inclusão social. No mesmo documento dá-se ênfase ao modelo holandês, pioneiro na Europa, que privilegia uma perspetiva de um rendimento suplementar ao que se pode obter nas atividades agrícolas habitualmente praticadas na exploração. Hassink, Hulsink & Grin (2014), relataram a existência de um grande número de *Green Care Farms*, na Holanda, com 1100 explorações agrícolas que acolhem pessoas com necessidades especiais, e que representam 1,2% do total de explorações do país. Ainda como resultado deste estudo, *The Economics of Green Care in Agriculture*, financiado no âmbito de uma ação COST, percebe-se que, na maioria dos países europeus, as *Green Care Farms* seguem o modelo de inclusão social privilegiando a reintegração social e judicial nas explorações agrícolas e mantendo os benefícios pedagógicos, sociais e terapêuticos. Destaca-se o Reino Unido, com as suas *Social Farms & Gardens - Care Farms*, que utilizam um modelo misto, com características dos três acima (Hine (2008)). Essencialmente, baseiam-se em parcerias entre agricultores, assistência social e pessoas vulneráveis, com o objetivo de proporcionar a partilha de uma grande variedade de atividades agrícolas, para recuperação física e emocional de cada participante. Em França, a associação Réseau ASTRA (*Agriculture sociale et thérapeutique en Auvergne Rhône-Alpes*), regula e acompanha a agricultura social e terapêutica na região, integra e apoia com formação e orientação as famílias que acolhem nas suas quintas, indivíduos com diversos níveis de necessidades, físicas e mentais, e certifica o cumprimento das normas em vigor. A Associação ASTRA, para além do apoio às explorações agrícolas aderentes constitui-se, como importante mediadora junto dos poderes públicos. Nas mais de 2000 explorações agrícolas existentes na Noruega, Itália, Bélgica, Áustria, Alemanha, Irlanda e Reino Unido existem modelos que apesar de diferentes têm aspetos relevantes que importa vir a estudar mais profundamente.

Existem muitas formas, ligadas às atividades agrícolas em maior ou menor grau, para alcançar o tão desejado bem-estar social tal como o conceito de *Healing Gardens*, em que se preconiza a utilização dos jardins para proporcionar a harmonização do corpo com a mente e o espírito. Já no conceito de *Jardins Agricoles* (Hortas) mais frequente em França e nos países do Sul da Europa, as parcelas de terreno são atribuídas a indivíduos com necessidades que as cultivam ao longo de todo o ano, obtendo alimentos saudáveis, um eventual rendimento extra, promovendo momentos de partilha, reencontro e convívio com outras pessoas que se dedicam igualmente a este tipo de agricultura. Também a Terapia Assistida por Equinos e/ou a criação de Animais de Quinta proporcionam a possibilidade de conquista de autoestima para vencer desafios e obstáculos ao nível psicológico e emocional são práticas com muita adesão, principalmente nos países do norte da Europa. Analisando o que se encontra publicado, observa-se uma crescente conjugação entre os espaços de acolhimento para a terceira idade e a prática de atividades agrícolas, especialmente nos centros de dia, revelando-se como as mais comuns as práticas de horticultura e de criação de jardins de plantas aromáticas e medicinais.

Com o aumento da esperança média de vida, com a consciência da necessidade de um envelhecimento ativo, pleno de momentos de participação e de partilha, espera-se uma dinamização destas formas de acolhimento sénior e uma maior diversidade de terapias baseadas nas atividades agrícolas (produção vegetal e animal). Importa citar o Instituto Nacional de Estatística (junho de 2018), para se perceber o quão grande poderá ser este mercado de acolhimento a idosos e o potencial ligado à especialização de alguns serviços de prestação de cuidados básicos de cariz individual e de forma permanente:

“No futuro, mantém-se o declínio populacional e o agravamento do envelhecimento demográfico. Portugal perderá população até 2080, passando dos atuais 10,3 milhões para 7,7 milhões de residentes, ficando abaixo dos 10 milhões em 2033. O número de jovens diminuirá de 1,4 para 0,9 milhões e o número de idosos passará de 2,2 para 2,8 milhões.”

Estando sempre presente a crescente necessidade de preservação dos ecossistemas, a aplicação de práticas e tradições antigas, associando os novos conhecimentos agrícolas e as preocupações ambientais e sociais, pretendeu-se projetar na parcela agrícola onde se situa a Residência Sénior, o melhor do que se apreendeu da revisão da literatura efetuada. Nos pontos seguintes, proceder-se-á à caracterização dos residentes, em setembro de 2018, à avaliação da situação da parcela agrícola envolvente da residência e à determinação das necessidades de transformação necessárias para que toda a produção possa ser certificada em modo biológico.

3. A FONTE SERRÃ – EXPLORAÇÃO AGRÍCOLA E CENTRO DE REPOUSO E LAZER

A exploração em estudo, inserida num espaço agroflorestal, situa-se na Rua da Fonte Serrã, na periferia da zona urbana do lugar de Póvoa de Santarém, concelho de Santarém. Ocupa uma área de 2ha, contendo vinha, algumas espécies arbóreas e arbustivas autóctones e onde casualmente têm sido efetuadas algumas culturas hortícolas, conforme distribuição de áreas na Figura 1.

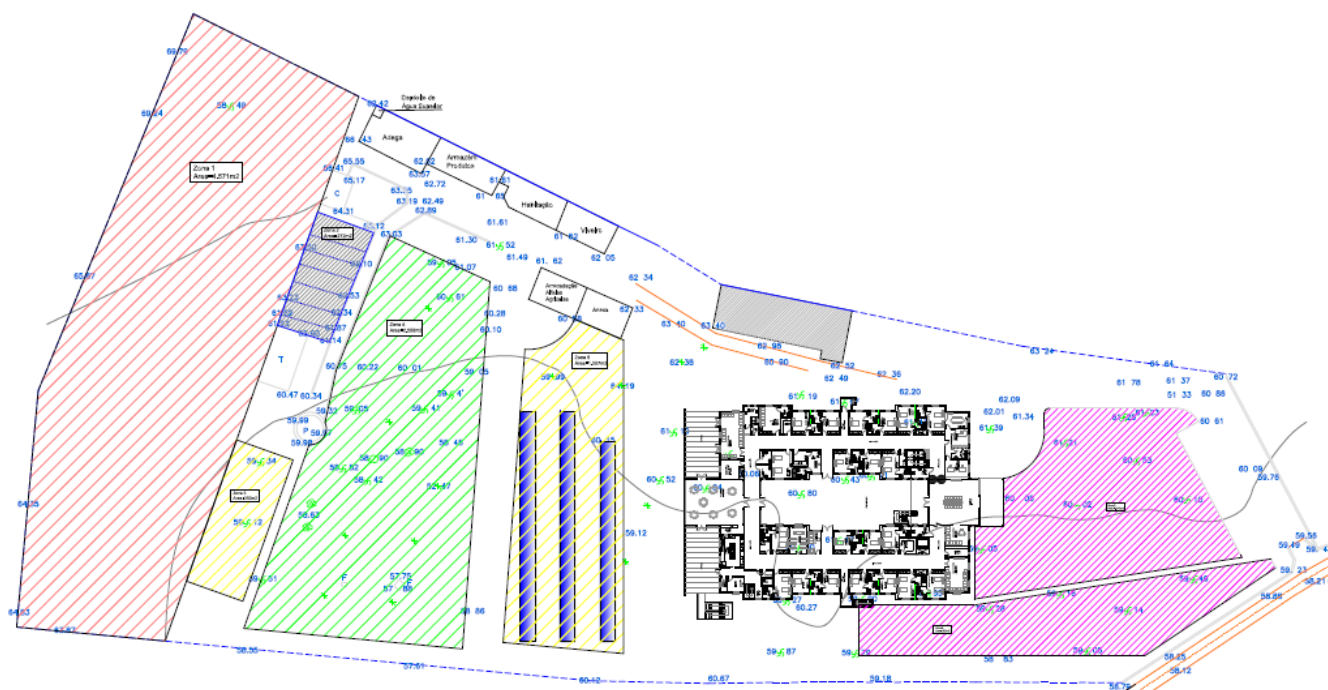


Figura 1: Levantamento topográfico e implantação da Residência Sénior na exploração em estudo.

Neste espaço foi construída uma Residência Sénior com capacidade para 63 utentes, com uma área de implantação de 1.874,25 m². Existem ainda outras edificações, como a arrecadação de alfaías, o pavilhão de arrumos, uma área social para os trabalhadores rurais, uma antiga adegas e um viveiro, destinadas ao apoio das atividades agrícolas.

A residência do Centro de Repouso e Lazer Fonte Serrã, desenvolve-se num amplo edifício com 3 pisos. Possui quartos duplos e individuais, distribuídos por todos os pisos. No piso 1 está instalada uma biblioteca com vista panorâmica para a frente do edifício e para o pátio interior. No piso 0 existe uma capela, o cabeleireiro e a barbearia, a enfermaria, o consultório médico, a sala de enfermagem, o bar, duas salas de estar, sala de pessoal, refeitório e cozinha, receção e serviços administrativos. No piso -1, localiza-se a sala de fisioterapia e uma sala multiusos. A movimentação entre cada um dos pisos é facilitada por um elevador, com dimensões apropriadas a transporte de macas ou por escadaria com cadeira elevatória, para utentes com mobilidade condicionada. Todo o espaço foi definido e projetado com a preocupação de contemplar a emergência de novos hábitos e novas formas de estar na vida. Existe acesso à internet, em todos os quartos, tendo-se verificado que, independentemente da idade dos utentes, o acesso às redes sociais e ao correio eletrónico, constitui uma forma de aproximação aos seus entes queridos, por vezes, fisicamente afastados.

Relativamente a outros equipamentos, importa mencionar que foram recentemente instalados 294 painéis fotovoltaicos para produção de energia. O aquecimento do piso radiante do espaço da residência é beneficiado por esta fonte de energia renovável, assegurando uma temperatura mais confortável, proporcionando aumento de bem-estar físico e melhor saúde.

2.1 Caracterização da população residente no Centro de Repouso e Lazer Fonte Serrã Lda.

Importa referir que os procedimentos utilizados, no presente estudo, respeitam as normas internacionais de proteção de dados relativamente às informações obtidas, não tendo sido, em qualquer momento, interpelado diretamente qualquer um dos residentes. Todos os dados utilizados neste estudo foram cedidos pela instituição, no total respeito pelo anonimato dos utentes.

Em setembro de 2018, verificou-se que, residiam em regime de permanência 60 idosos, 37% do género masculino e 63% do género feminino, com idades compreendidas entre os 60 e os 100 anos. De acordo com a distribuição da Figura 2, tendo em conta o número de utentes de cada idade, constata-se a existência de mais utentes com idades entre os 78 e os 90 anos, em que a condição física e as faculdades mentais poderão eventualmente estar mais comprometidas.

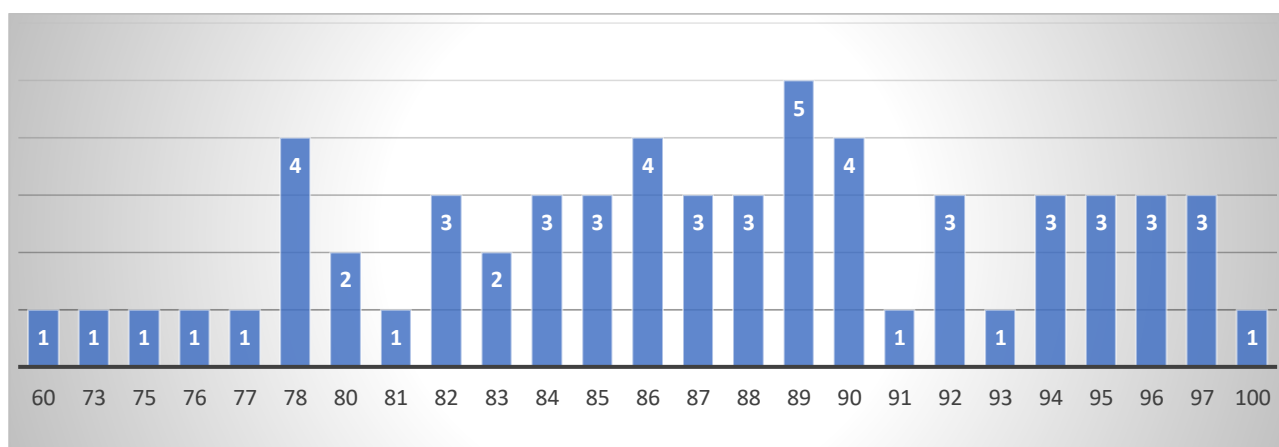


Figura 2: Distribuição da população residente por idades (setembro de 2018)

Para poder definir-se um plano de trabalho, foi necessário ainda conhecer o grau de mobilidade dos utentes e eventuais condicionantes, interesses individuais e coletivos e a experiência pessoal e profissional ao longo da sua vida, se casualmente estiveram ligados à agricultura ou se era parte importante do seu dia-a-dia profissional ou pessoal. A informação obtida foi reveladora da necessidade de planear atividades para diversos níveis de participação, podendo vir a formar-se diferentes grupos, com número de elementos mais reduzido, mas que tenham características semelhantes. No universo dos 60 residentes, não foi possível apurar a profissão exercida por 9 utentes. A nível das áreas profissionais anteriormente desempenhadas observa-se uma grande diversidade, como se pode ver na Figura 3.

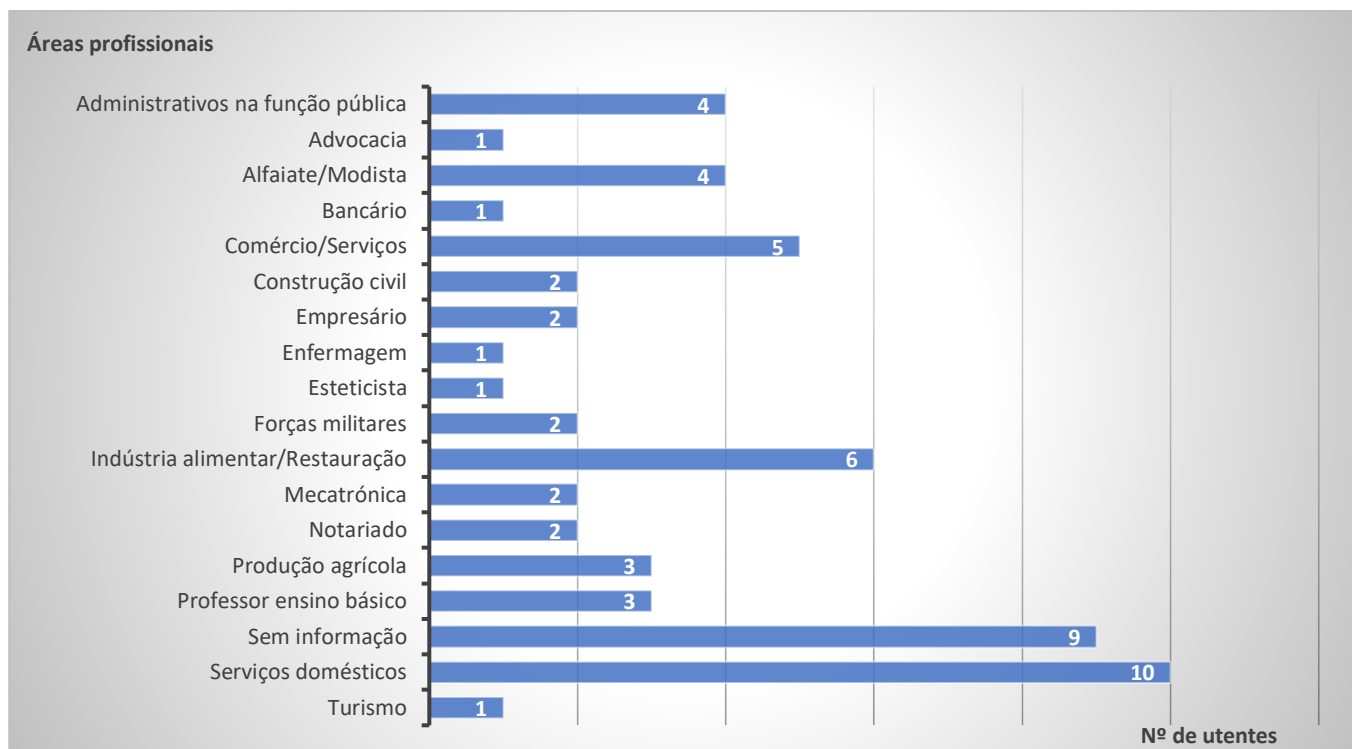


Figura 3: Áreas profissionais desempenhadas na vida ativa (Nº de utentes por área profissional) (setembro de 2018)

Verificou-se que apenas três utentes trabalharam na área da produção agrícola em exclusividade. Um grupo de oito utentes assumiu não ter conhecimentos de agricultura no sentido prático, o que vem reforçar a proposta de projeto de dinamização de diversas atividades de animação, recreio e lazer associadas às diferentes atividades agrícolas.

Em setembro de 2018, cerca de 30% da população sénior residente apresentava boa autonomia mental. Esta é, nestas idades, frequentemente afetada pela ocorrência de acidentes vasculares cerebrais que também deverão ser tidas em conta na elaboração do futuro projeto, e que condicionarão a tipologia das diferentes atividades lúdicas e recreativas. As capacidades auditivas e visuais registadas pelo corpo clínico da instituição, são motivo de satisfação, pelos valores apresentados na população, como se observa na Figura 4, características a considerar, igualmente, na programação de atividades.

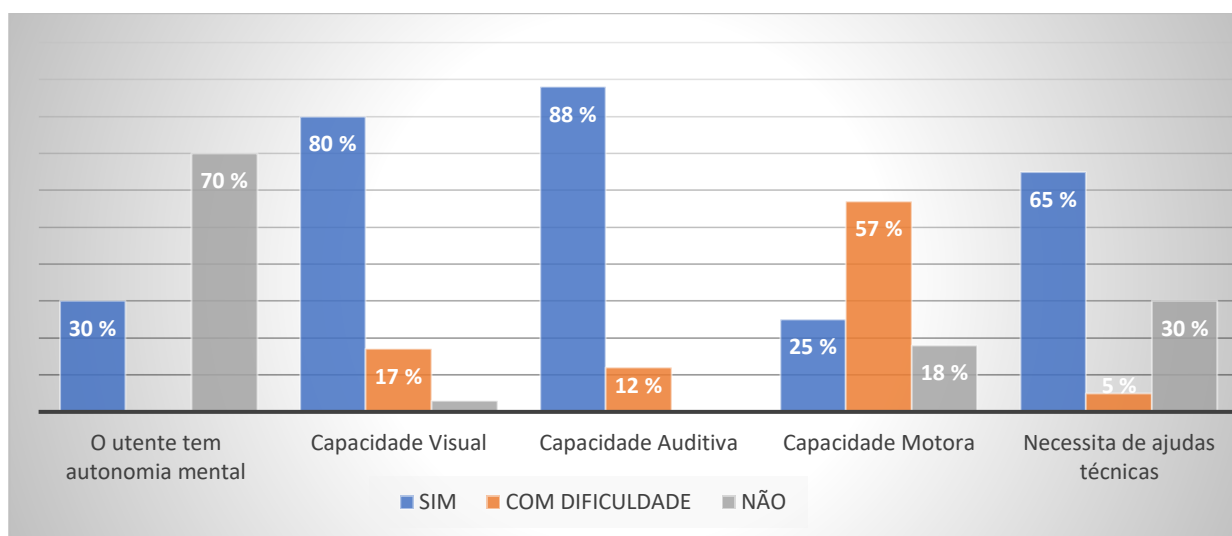


Figura 4: Manifestação das capacidades físicas e mentais dos utentes (em percentagem, para uma população de 60 utentes) (setembro de 2018)

Existem ainda outras características da população residente que devem ser conhecidas porque poderão condicionar atividades ou indicar necessidades específicas a não descurar. Na Figura 5, verifica-se que os problemas de hipertensão (55%) surgem num número relativamente elevado de indivíduos residentes. Os problemas cardíacos e a diabetes, manifestam-se em 32% e 17% da população residente, respetivamente.

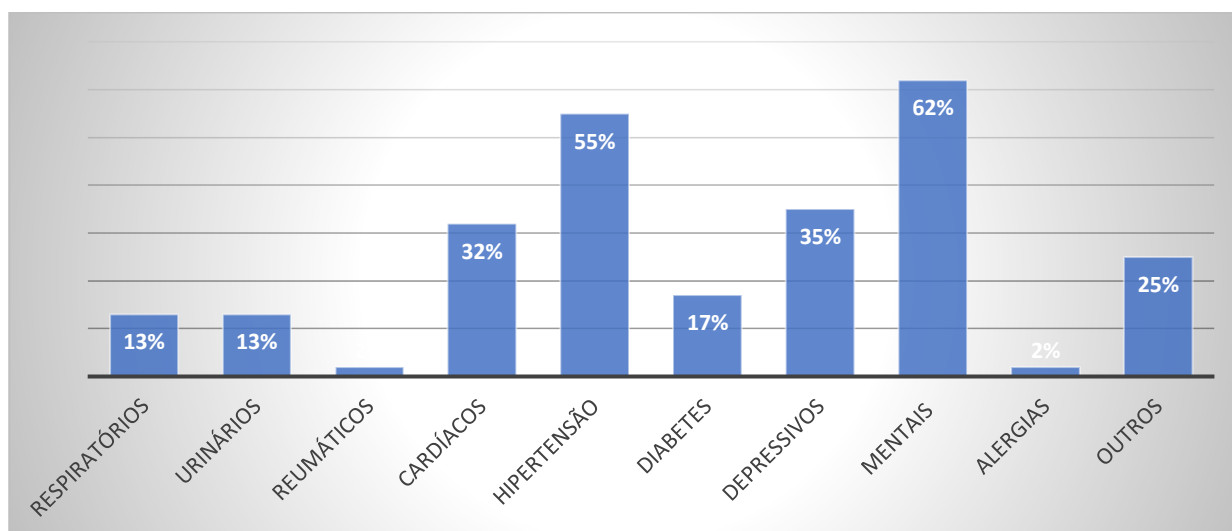


Figura 5: Doenças identificadas na população residente (em percentagem, para uma população de 60 utentes) (setembro de 2018)

Para o estudo importa também conhecer o tipo de atividade preferida atualmente praticada pelo grupo observado, como forma de ocupar o seu tempo de estadia na residência. Como registado na Figura 6, a maior tendência, cerca de 73%, é dirigida para a visualização de programas televisivos.

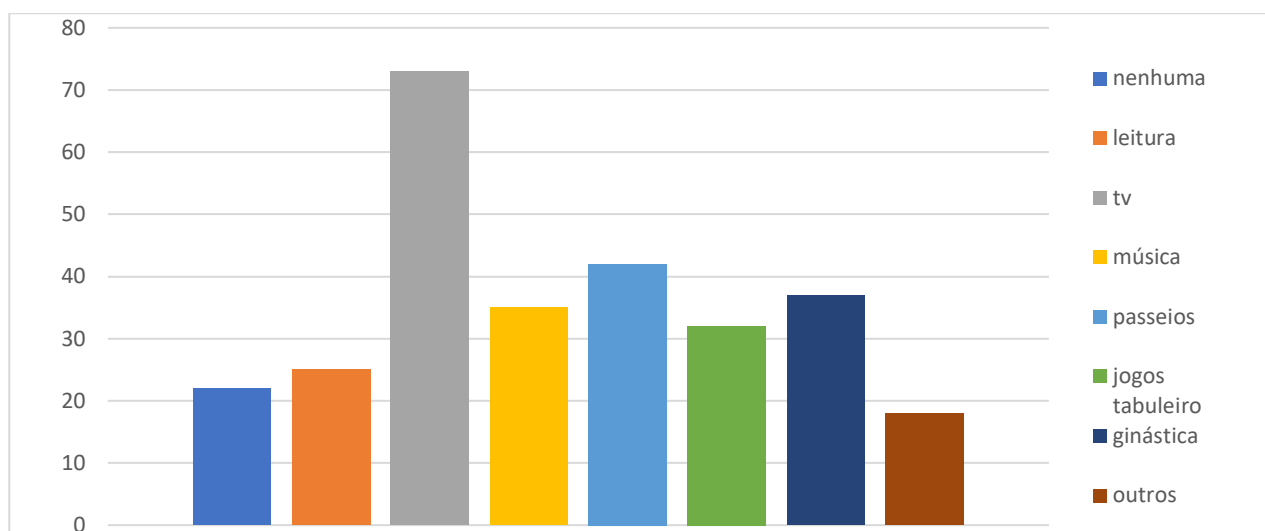


Figura 6: Tipologia das atividades de lazer preferidas (setembro de 2018; em % de utentes)

Considerando as dificuldades, a diferentes níveis de capacidade, já atrás referenciadas, ainda se registam resultados muito interessantes a nível das atividades praticadas. Os utentes expressaram uma maior preferência pelos passeios, atividades gímnicas e música com uma distribuição de 42%, 37% e 35% respetivamente. Para além dos utentes acamados, que representam 18% da população residente, existe uma parte considerável dos utentes que indicou não ter nenhuma atividade preferida ou que não pretende desempenhar nenhuma atividade de lazer.

A partir de experiências nacionais e internacionais, conhecidas pela pesquisa bibliográfica efetuada, perspetivam-se outras atividades intimamente ligadas à área agronómica, como por exemplo a realização de arranjos florais para os espaços privados e comuns da instituição, pintura de motivos da natureza, produção de herbários, a criação de um pequeno itinerário de conhecimento de plantas, a própria tarefa prévia de identificação das árvores do espaço numa procura de total harmonia com o exterior.

4. AÇÕES E METODOLOGIA A IMPLEMENTAR

A existência de uma parcela agrícola a necessitar de recuperação e a possibilidade da população residente desfrutar mais ativamente da natureza envolvente, serviram de motivação para desenvolver este trabalho. Para tornar possível este projeto, foram pesquisadas outras experiências análogas com potencial viabilidade de ser aqui aplicadas, quer quanto ao tipo de culturas hortícolas e frutícolas mais adequadas aos objetivos visados, quer quanto ao *layout* e *design* do espaço ajardinado, quer relativamente às ferramentas adequadas para permitir a cada um dos residentes plantar, acompanhar e/ou colher os alimentos produzidos. Foi igualmente recolhida informação sobre quais seriam as atividades pecuárias que poderiam vir a ser desenvolvidas com maior sucesso neste tipo de organizações cuidadoras de idosos.

Numa segunda etapa, procedeu-se a uma avaliação do equipamento existente no parque de máquinas da exploração agrícola, constatando-se que as poucas alfaias agrícolas necessitam ser substituídas. O sistema de rega, que ainda existe, é desadequado ou encontra-se inutilizado. A distribuição das espécies arbóreas não está apta a ser colhida mecanicamente e maioritariamente o seu rendimento produtivo é reduzido. Tal situação obrigou a reconsiderar os objetivos, pelo que a renovação e reestruturação agrícola que terão que ser contemplados no projeto a elaborar. Ainda que os custos possam ser inicialmente suportados pela empresa Fonte Serrã, irá ser preparado um processo de candidatura a apoios financeiros. Foram ainda analisadas as características do solo e os declives naturais, o clima e as exposições solares, condições de drenagem, etc. que irão determinar da necessidade de eventuais correções. A escolha do modo de produção biológico

corresponde a um posicionamento de maior respeito pela saúde, segurança e proteção ambiental, pelo que o cultivo de alimentos biológicos para a cozinha da instituição irá seguramente acrescentar qualidade às refeições.

Reportando à Figura 1, na página 5, resume-se, neste e nos parágrafos seguintes, algumas das tarefas de requalificação propostas. A vinha (área com tracejado alaranjado) tem sido alvo de alguns cuidados culturais, ocupa uma área de aproximadamente 4.570 m² e foi plantada há mais de 25 anos. Atualmente, regista um nível de produção abaixo do adequado, se se tiver em conta o custo associado à sua manutenção. Em sua substituição prevê-se a instalação de um pomar com diversas cultivares, selecionando um conjunto de fruteiras que possam produzir frutos frescos e frutos secos ao longo do ano, permitindo o consumo regular de produtos da época e contribuindo para a sustentabilidade do projeto. Possibilitará ainda, uma diversidade de momentos de plantação, e de colheita, e consequentemente atividades e temáticas, que irão enriquecer o dia-a-dia de cada participante. Atualmente é prática corrente a plantação de pomares em linha, com estrutura de suporte aramada, que permite a fácil mecanização na manutenção e na colheita. Neste projeto, no entanto, pretende-se realizar a plantação de cada árvore em vaso, não existindo qualquer estrutura de suporte, possibilitando a mecanização, mas assegurando troncos de altura reduzida, priorizando a colheita manual de frutos, de forma fácil por parte dos utentes e sem que a sua mobilidade seja comprometida.

A zona dos citrinos (área com tracejado amarelo) ocupa uma área de 360 m², com árvores dispostas em duas linhas paralelas em terreno plano. Esta parcela tem-se mantido em condições aceitáveis, embora se tenham verificado, ao longo dos últimos anos, diversos momentos de *stress* hídrico, por colapso do sistema de rega que se encontra danificado e inoperacional.

Os socalcos de horta (área com tracejado azul), confinantes com o espaço da vinha, desenvolvem-se numa área de 272 m². Considera-se efetuar a instalação de horta (área com tracejado verde), numa área maior, de cerca de 2.556 m², onde existem atualmente nogueiras, nespereiras, figueiras, pereiras, macieiras, limoeiros e um diospireiro, árvores de fruto sem qualquer valor produtivo, com tempos de vida muito diversos e com alguma desorganização espacial.

Na zona ajardinada, numa área de 1.375 m² assinalada na Figura 1 com tracejado rosa, foi instalado um relvado aquando do início do funcionamento da residência, que por falta de acompanhamento por pessoal especializado acabou por perder a sua beleza e função. Na renovação dos jardins inclui-se a instalação de plantas aromáticas e medicinais que, para além de decoração do espaço exterior, sirvam aos jogos aromáticos para estimulação das capacidades cognitivas, sensoriais, gustativas e visuais ao longo de todo o ciclo cultural. As capacidades auditivas, podem ser estimuladas, por exemplo, com o uso de gramíneas, conforme consulta de sites especializados como www.carryongardening.org.uk. A escolha da vegetação deverá ser orientada para constituir um abrigo para aves e insetos que irão proteger cultura de pragas e insetos prejudiciais e dar mais dinâmica ao local. As plantas aromáticas e medicinais a instalar contribuem para a melhoria da qualidade e variabilidade da dieta alimentar, mas têm também efeitos no controlo natural a eventuais pragas e doenças. Tenciona-se promover a recuperação de receitas culinárias, a utilização de infusões e chás aromatizados com incremento de dinâmicas físicas e emocionais dos participantes, boas práticas que sejam úteis e possíveis de replicar.

Deverão ser escolhidas plantas fáceis de cultivar, privilegiando uma amostra variada de plantas hortícolas e de flores, respeitando as naturais consociações com possibilidade de desenvolvimento vertical da vegetação. A disposição dos canteiros respeitará os limites físicos do espaço e guiará, pelos sentidos, os diferentes percursos alternativos. Será adotado um modelo de execução manual de operações agrícolas, através de caminhos laterais aos canteiros, para uma completa envolvimento dos residentes, que poderão circular sem dificuldade e alcançar as áreas de cultivo confortavelmente.

Considerando as características de mobilidade da população residente, pretende-se assegurar que no lado sul dos jardins, e com exposição solar de nascente, sejam construídos canteiros em posição sobrelevada, conforme Figura 7, na página seguinte. Tal permitirá o fácil acesso a todos os utentes, inclusivamente para usufruto de quem se desloca em cadeira de rodas, com possibilidade de

manusear sementes, plantas, etc. e preparar o substrato para concretizar sementeiras, plantações e efetuar colheitas de forma prática e muito confortável fisicamente. Procurar-se-á obter benefício das pedras sobrepostas para abrigo de seres vivos, acautelando a altura ideal dos muretes, promovendo a colocação de capeamentos de madeira tratada e sem rebordos vivos na parte superior destes para prevenir a ocorrência de acidentes na circulação.



Figura 7: Canteiros Elevados (adaptação de imagens pessoais e recolhidas na internet)

A escolha do piso e o seu nivelamento, terá também que ser bem ponderada e a organização do espaço deverá assegurar um número elevado de locais onde seja possível sentar, privilegiando também a existência de espaços com sombras naturais, para zonas de descanso e de recuperação de energia. São também de evitar mudanças de nível que possam constituir obstáculos à mobilidade de todos os utilizadores, recorrendo se necessário a rampas ou corrimões. Assim, no espaço a ajardinar deverão existir percursos pedonais com pavimento estável, durável, firme, contínuo e antiderrapante, idêntico aos já existentes em redor do edifício, com uma largura livre de 1,20 m, medido ao nível do pavimento e sem obstruções seja de mobiliário urbano, árvores ou outros elementos que possam obstruir ou impedir a progressão de quem circula, ou impedir a observação dos espaços, respeitando o estabelecido no Decreto-Lei nº163/2006, de 8 de Agosto, sobre a promoção de acessibilidades. O mesmo prevê as distâncias necessárias à viragem adequada para as cadeiras de rodas, manuais e motorizadas. Também o alcance a partir da posição de sentado ou de uma cadeira de rodas, deve respeitar o intervalo entre 0,40 e 1,20 m de altura, para efetuar as atividades a desenvolver, nomeadamente sementeiras e transplantações, em mesas apropriadas para o efeito. A vegetação circundante não deverá ser produtora de substâncias tóxicas, espinhos ou que larguem folhas, flores ou frutos que tornem o piso escorregadio. O projeto deverá igualmente contemplar um conjunto de sinalética apropriado.

Pesquisando o que se encontra disponível no mercado, verifica-se poderem ser adquiridos diversos tipos de ferramentas, inclusive outros instrumentos agrícolas com especificidades concretas para uma perfeita adaptação, dos quais se apresentam alguns exemplos, conforme Figura 8.



No ponto 2, foi feita referência ao parque de painéis fotovoltaico, cuja energia gerada permite também, em determinadas épocas, assegurar a energia para o sistema de rega atual e para o que será necessário vir a instalar. Na área onde estão instalados os painéis, existe a possibilidade de colocação de uma cerca para acomodar aves domésticas, nomeadamente ganso comum, patos de raça *Barbary* e *Mallard* e a galinha pedrês portuguesa, privilegiando as raças autóctones. Aproveitar sobras domésticas, contribuir para a produção de matéria orgânica que irá beneficiar a estrutura do solo e as produções que suporta são relevantes para a sustentabilidade da exploração. A bibliografia revela-nos igualmente casos de sucesso, como é referido em CRIAP (2018): “os animais contribuem para promover o equilíbrio no desenvolvimento social e emocional, não esquecendo o aspeto físico e cognitivo, resultando numa melhoria da qualidade de vida e saúde física, na diminuição da solidão e da depressão, da ansiedade e um aumento do estímulo para a prática de exercícios”.

No planeamento das ações existirão diversas etapas que a seguir se identificam, mas com o decorrer da implementação outras surgirão até ao final dos trabalhos de conversão e de requalificação. Um projeto deste cariz carece de licenciamentos; registo de uma nova Classificação de Atividade Económica, na empresa já constituída, para que se possa iniciar a atividade agrícola e produção animal; preparação de candidatura a apoios financeiros com inerente consulta de preços a empresas fornecedoras de bens e serviços, seleção de orçamentos; análise detalhada das características dos solos para preparação das necessárias correções e organização dos diversos trabalhos a executar no terreno.

Será elaborado um cronograma que inclua as diferentes operações e ações previstas para o projeto. Podendo desenvolver-se mais que uma atividade em simultâneo, outras serão sequenciais, nomeadamente o arranque da vinha que antecede mobilização com eventual correção do solo, preparando assim a plantação de novo pomar, considerações a englobar no próximo passo de planeamento e programação. Paralelamente há que delinear as atividades lúdicas, em estreita articulação com a equipa de animação do Centro de Repouso e Lazer Fonte Serrã, que acolhe deste projeto.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da pesquisa efetuada e a informação recolhida permitiram a tomada de algumas decisões necessárias à elaboração de uma proposta de projeto que conjuga a agricultura biológica e as atividades dos residentes abrangendo diversas vertentes. Assim deseja-se, não apenas aplicar e partilhar conhecimentos técnicos sobre os procedimentos agronómicos e sociais, mas cumprir os seguintes objetivos mais específicos:

- Potenciar o bem-estar, dinamizando práticas agronómicas e pecuárias integradas nas atividades previstas com os residentes;
- Promover atividades ajustadas aos utentes considerando a condição física e cognitiva de cada grupo em prol do convívio, do estímulo da criatividade, da coordenação físico-motora, e dos sentidos (visão, audição, paladar e tato);
- Capacitar quem nunca trabalhou a terra e que o pretenda fazer, recorrendo se necessário a instrumentos e ferramentas adaptadas e instalando a horta, o pomar e o jardim com a organização do espaço e técnicas culturais adequadas;
- Promover a socialização evitando a forte tendência para o isolamento, aumentando a participação ativa e reduzindo significativamente o recurso a fármacos;
- Potenciar matérias-primas, requalificar antigas produções e receitas gastronómicas, essencialmente de cariz mediterrânico;

- Abastecer a cozinha do Centro de Repouso e Lazer Fonte Serrã dos produtos hortofrutícolas produzidos de modo biológico e de forma sustentável;
- Poder participar em eventos dinamizadores de consumo responsável, dando visibilidade aos benefícios proporcionados ao desenvolvimento local e à inovação social;
- Acolher os estudantes para realizarem atividades práticas dos cursos lecionados, numa parceria a propor à Escola Superior Agrária de Santarém, sensibilizando para os objetivos sociais e terapêuticos;
- Dinamizar e/ou participar em parcerias com outras instituições particulares de solidariedade social da região, oferecendo, por exemplo, empregabilidade a pessoas com necessidades especiais, que possam desempenhar funções no âmbito das práticas agrícolas e pecuárias;
- Constituir-se como um exemplo de boas práticas de agricultura social, inclusiva e terapêutica.

Na perspetiva de ajudar os idosos a superar as transformações do envelhecimento e observando tudo o que já foi publicado sobre estudos e experiências realizadas, espera-se contribuir para estudos futuros sobre a eficácia deste tipo de programas e construir um documento de boas práticas para divulgação junto de outras instituições. Pretende-se finalmente, no próximo passo, definir as estratégias de produção de agricultura biológica, social e terapêutica, despertando sentimentos de harmonia e bem-estar, liberdade de expressão, contacto com a natureza (ainda que limitados), saúde, nostalgia e o abrandamento do processo de envelhecimento.

Viver feliz é viver melhor com mais saúde.

6. REFERÊNCIAS

- Bock, B & Oosting, S. (2010). *A classification of Green Care Arrangements in Europe*. In: Dessein, J. & Bock, B. (Eds.) *The Economics of Green Care in Agriculture*. Cost Action 866, Green Care in Agriculture. Acedido em 25/10/2018. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/48209552_A_Classification_of_Green_Care_Arrangements_in_Europe.
- Costa, N., Mourão, I., Rodrigues, R. & Brito, M. (2017). *Benefícios sociais, ambientais e económicos das hortas sociais biológicas do Município da Póvoa de Lanhoso*. In: Mourão, I, Ferreira, Brito, L. & Ramos, A. (Eds.) *I Colóquio Nacional de Horticultura Social e Terapêutica*. Coleção: 27 Actas Portuguesas de Horticultura. (pp. 5-13). Disponível em <http://www.aphorticultura.pt/uploads/4/8/0/3/48033811/actas-portuguesas-horticultura-n27-aph-jul17.pdf>
- CRIAP (2018), *Animais Terapeutas: Cães e Cavalos*. Consultado em 28/10/2018. Disponível em <https://www.institutocriap.com/blog/animais-terapeutas-caes-e-cavalos-2/>.
- Cunha, J. (2012). *Programa Anual de Horticultura Terapêutica para Idosos*. (Dissertação Mestrado em Agricultura Biológica, Instituto Politécnico de Viana do Castelo da Escola Superior Agrária de Ponte de Lima). Acedido em 10/10/2018. Disponível em http://repositorio.ipv.pt/bitstream/20.500.11960/1175/1/Joaquim_Cunha_2100.pdf
- Cunha J. A., Mourão I., Moura L. & Brito L. (2017). *Horticultura social e terapêutica em cuidados geriátricos – Estudo de caso*. I Colóquio Nacional de Horticultura Social e Terapêutica Associação Portuguesa de Horticultura (APH) Lisboa. Consultado em setembro 2018. Disponível em http://www.aphorticultura.pt/uploads/4/8/0/3/48033811/horticultura_social_e_terap%C3%AAutica_e_m_cuidados_geri%C3%A1tricos_%E2%80%93_estudo_de.pdf
- Davies G, Devereaux M, Lennartsson M, Schmutz U e Williams S. 2014. *The benefits of gardening and food growing for health and wellbeing*. Garden Organic and Sustain., Published by Development House, London, 46 p. Acedido em 15/10/2018.
- Decreto-Lei nº163/2006, de 8 de agosto. Consultado em 23/10/2018. Disponível em http://www.inr.pt/bibliopac/diplomas/dl_163_2006.htm

- García-Llorente, M., Rubio-Olivar, R., & Gutierrez-Briceño, I. (2018). Farming for Life Quality and Sustainability: A Literature Review of Green Care Research Trends in Europe. *International journal of environmental research and public health*, 15(6), 1282. doi:10.3390/ijerph15061282
- Hine R. (2008). Care farming in the UK - recent findings and implications, Pp. 93-104 in: J. Dessein(ed.), *Farming for Health*, proceedings of the Community of Practice Farming for Health, November 2007, Ghent, Belgium, Merelbeke: ILVO. Acedido em 15/10/2018. Disponível em <https://pt.slideshare.net/ElisaMendelsohn/farming-for-health-proceedings-of-the-community-of-practice-farming-for-health>
- Hassink, J., Hulsink, W & Grin, J. (2014). Farming with care: the evolution of care farming in the Netherlands. *NJAS - Wageningen Journal of Life Sciences*, 68, pp 1. Acedido em 15/10/2018. Disponível em <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S157352141300064X>
- JOUE (Jornal Oficial da União Europeia) (2012). *Regulamento (UE) n.º 1151/2012 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 21 de novembro de 2012 - Regimes de qualidade dos produtos agrícolas e dos géneros alimentícios* (JO L 343 de 14.12.2012, p. 1). Consultado em setembro 2018. Disponível em <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32012R1151&from=sv>
- Krom, M. & Dessein, J. (2012). *Multifunctionality and care farming: Contested discourses and practices in Flanders*. *NJAS - Wageningen J. Life Sci.* (2012), Consultado em 15/10/2018. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1016/j.njas.2012.09.002>
- Miguens, F. (2011). *Hortas Urbanas, apresentação no I Encontro Agricultura Social*. Consultado em 15/10/2018. Disponível em <http://webgrau.weebly.com/encontro-agriculturasocial.html>.
- Moreira, J. & Pinto J. (2010). *Paradigma Tecnológico e Enquadramento dos Agricultores Urbanos: o caso da Cidade de Coimbra*. Trabalho apresentado no Seminário Internacional em Agricultura Urbana e Segurança Alimentar. Consultado em 15/10/2018. Disponível em <http://sites.google.com/site/aulubango/jmoreira>
- Mourão, I. M., Ferreira, M. E., Brito, L. M. & Ramos, A. C., (2013). *I Colóquio Nacional de Horticultura Social e Terapêutica*. Consultado em 04/09/2018. Disponível em <http://www.aphorticultura.pt/uploads/4/8/0/3/48033811/actas-portuguesas-horticultura-n27-aph-jul17.pdf>
- Silva, G. (2015). *Desenho de espaços exteriores para idosos institucionalizados - Projeto de execução para o espaço exterior do lar de idosos e centro de dia de Burgães*. (Mestrado em Arquitetura Paisagista, Departamento de Geociências, Ambiente e Ordenamento do Território). Consultado em 15/09/2018. Disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/83435>.
- Silva, M. (2014). *'Horta do Saber' – Projeto Estratégico de Sustentabilidade de Famílias Carenciadas, no Centro Comunitário de Prado, Braga* (Trabalho de Mestrado em Agricultura Biológica, Instituto Politécnico de Viseu). Consultado em 23/07/2018. Disponível em <http://repositorio.ipv.pt/handle/20.500.11960/1276>.
- Sousa, S. (2016). *Jardins Terapêuticos em Unidades de Saúde- Aplicação de uma metodologia de projeto centrado no utilizador para populações com necessidades especiais – caso de estudo do Centro de Reabilitação e Integração Ouriense* (Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em Arquitetura Paisagista, Instituto Superior de Agronomia da Universidade de Lisboa). Consultado em 06/11/2018. Disponível em https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/13093/1/TESE_SaraSousa_2016.pdf.