

GUIA RÁPIDO

# BENEFÍCIOS DA HORTA TERAPÊUTICA

E O PASSO A PASSO PARA TER O  
CULTIVO DAS PLANTAS MEDICINAIS  
EM CASA



# SOBRE ESTE EBOOK

Este Ebook possui um índice clicável para facilitar a sua navegação. Assim, você pode seguir para seus principais pontos de interesse e voltar para o índice de maneira mais rápida.

Este guia é composto por dados e estudos realizados pelo time de produção de conteúdo do Phitóss e a compilação de informações de fontes oficiais e seguras como Faculdade de Saúde Pública da USP, PREVIVA – Software e Programas de Promoção à Saúde, GreenMe, UNIMED Grande Florianópolis, VEJA Saúde, sites disponíveis de maneira pública na Internet.

No fim deste material, você encontra links para o nosso site e também para nossas redes sociais, nos faça uma visita :)

Boa leitura.

# ÍNDICE

**01** INTRODUÇÃO

**02** HORTAS COMO  
FERRAMENTA DE  
AUTOCUIDADO

**03** O QUE SÃO HORTAS  
TERAPÊUTICAS

**04** TIPOS DE  
HORTOTERAPIA

**05** BENEFÍCIOS  
TERAPÊUTICOS DA HORTA

**06** O PODER DAS PLANTAS  
MEDICINAIS NA SUA HORTA

**07** O CONTATO COM AS  
PLANTAS MELHORA A  
SAÚDE

**08** FAÇA SUA PRÓPRIA  
HORTA TERAPÊUTICA: PASSO A  
PASSO PARA TER O CULTIVO DAS  
PLANTAS MEDICINAIS EM CASA

**09** CONCLUSÃO



# INTRODUÇÃO

Plantas medicinais cultivadas no quintal de casa sempre tiveram algo de especial. Uma hortinha cuidada com as próprias mãos passa a ser mais que lazer ou uma necessidade de ter ingredientes sempre à mão para curar uma gripe ou mal estomacal, mas um ambiente de desconexão com o mundo que vivemos para nos conectarmos com a natureza.

Quando cuidamos da terra, recebemos em troca o alimento para o corpo, mas também para a mente: ingredientes frescos disponíveis ao alcance das mãos, livre de agrotóxicos, com propriedades curativas e sentimentos de pertencimento como contemplação, carinho, dedicação e paciência para observar o tempo das coisas.

# HORTAS COMO FERRAMENTAS DE AUTOUIDADO

Imagine que com tantas boas razões para cultivar plantas com poder curativo, tem crescido no Brasil a implementação de hortas como atividades que estimulem a alimentação saudável, a agricultura familiar, a educação agroecológica, o manejo com a terra, a ressocialização, a autonomia e, junto a elas, a possibilidade para que estes espaços sejam, também, ferramentas terapêuticas para a saúde.

Em sua maioria, as hortas terapêuticas são implementadas em hospitais, unidades básicas de saúde, clínicas de reabilitação

e espaços urbanos (muitos deles privados) com o objetivo de auxiliar o tratamento e a prevenção de doenças crônicas ou mesmo de desequilíbrios emocionais, como depressão e estresse que atingem grande parte da população.

Pensando em contribuir com o uso seguro e correto das plantas curativas, o Phitóss preparou esse guia prático com o passo a passo de como montar uma horta terapêutica para cultivar em sua própria casa.

Aproveite!

# O QUE SÃO HORTAS TERAPÊUTICAS?

Hortas terapêuticas são espaços usados com a finalidade de cultivar plantas com propriedades medicinais como ferramenta auxiliar no tratamento e prevenção de doenças crônicas, distúrbios mentais, recuperação de dependentes químicos e de pacientes com Síndrome de Down, Alzheimer, autismo, ansiedade e depressão. Em geral, as atividades envolvem a participação ativa ou passiva de pacientes que plantam, regam, podam, fazem a colheita ou mesmo interagem com a natureza a partir da observação, devido à limitações motoras.



Na medida em que promove a melhoria da saúde e qualidade de vida, a prática do cultivo de hortas terapêuticas é uma ferramenta fundamental para a prevenção de doenças.



“O verde fornece estímulos ativos e participativos e distrai o paciente de um estado de sofrimento e estresse em que ele se encontra.”

Cuidar de uma horta, ou de plantas no geral, faz com que nos sintamos úteis e produtivos, o que contribui para a melhora da autoestima e do autocuidado, o desenvolvimento de uma maior autonomia, do desejo de ser mais participativo.

É por isso que os relatos sobre a melhora significativa desses pacientes em relação tanto a diferentes tratamentos como a alimentação, também passam pela conquista de uma nova visão da saúde.

Além do que, as práticas vivenciadas com as hortas funcionam como uma terapia ocupacional e social, facilitando a inclusão e reinserção social de alguns tipos de pacientes.



# TIPOS DE HORTOTERAPIA

**Hortoterapia passiva:** Usam a contemplação da natureza, como passar alguns minutos sentado próximo à horta, pomar ou jardim. Indicada especialmente para pacientes em cadeira de rodas ou com doenças degenerativas que impedem uma participação mais ativa.

**Hortoterapia ativa:** Envolvimento direto nos processos de criação, organização e manutenção de um espaço verde. É a modalidade mais presente nos projetos de hortas e jardins terapêuticos.

# BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS DA HORTA

## FÍSICOS

- Melhora a imunidade
- Diminui o estresse
- Reduz a frequência cardíaca
- Promove a atividade física
- Desenvolve habilidades motoras finas e grossas
- Melhora a coordenação olho-mão

## COGNITIVOS

- Melhora o funcionamento cognitivo
- Melhora a concentração
- Estimula a memória
- Melhora o cumprimento de metas
- Aumenta a capacidade de atenção

## SOCIAIS

- Proporciona integração social
- Aumenta a interação social
- Proporciona padrões mais saudáveis de funcionamento social
- Melhora a coesão de grupos e equipes

## PSICOLÓGICOS

- Melhora a qualidade de vida
- Aumenta a autoestima
- Melhora a sensação de bem-estar
- Reduz o estresse
- Melhora o humor
- Diminui a ansiedade
- Alivia a depressão
- Aumenta o autocontrole
- Melhora o senso de valor pessoal
- Aumenta a sensação de calma e relaxamento
- Aumenta a sensação de estabilidade
- Melhora a satisfação pessoal



# O PODER DAS PLANTAS MEDICINAIS NA SUA HORTA

**Segundo a ANVISA, plantas medicinais são espécies vegetais, cultivadas ou não, utilizadas com finalidade terapêutica.**

A ação farmacológica é o que dá às plantas o caráter medicinal usado para o tratamento e cura de doenças.

Essas substâncias químicas ficam armazenadas no interior das plantas e, curiosamente, são parte do mecanismo de defesa dos vegetais que variam de espécie para espécie.

“As plantas necessitam de recursos químicos para se defender, como alguns alcalóides, que, por serem amargos e tóxicos, afastam predadores, ou óleos essenciais, que atraem aves para a polinização”



**ATENÇÃO!**  
Nunca pratique a  
automedicação. Procure  
orientação médica.



## O CONTATO COM AS PLANTAS MELHORA A SAÚDE

Nos últimos anos, diversos estudos mostraram resultados positivos para a saúde física e mental com o hábito de cultivar plantas. Empresas e centros médicos nos Estados Unidos e na Europa foram os primeiros a colocar em prática essa estratégia de cuidado natural. A ideia, é claro, chegou com força ao Brasil e vem sendo cada vez mais adotada por profissionais da saúde.

Um dos primeiros locais a implementar um espaço para seus pacientes foi o Hospital Infantil Darcy Vargas, na capital paulista. A iniciativa foi tão bem recebida que a Universidade Federal de São Paulo tem formado um grupo de pesquisas sobre o tema com a instalação de uma horta comunitária no terraço da faculdade de medicina da instituição e as frutas, legumes e temperos são utilizados nas refeições dos próprios estudantes.



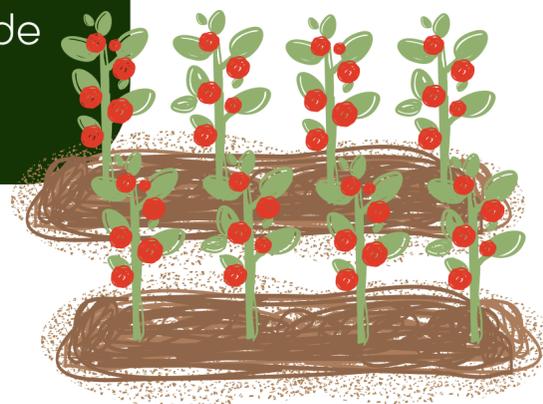
# FAÇA SUA PRÓPRIA HORTA TERAPÊUTICA

Passo a passo para ter o cultivo  
das plantas medicinais em casa



## PASSO 1

Primeiramente é preciso escolher um local da casa que receba, pelo menos, cinco horas de sol por dia, principalmente o sol da manhã. Pode ser na varanda, na sacada, na janela da cozinha, na área de serviço, etc.



## PASSO 2

Em locais com mais espaço, pode-se cultivar as hortaliças e temperos em vasos, organizando-os em uma estante com prateleiras.

Tem pouco espaço? A **horta vertical** está em alta. A técnica consiste em armazenar as plantas em suportes longe do chão, como paredes e muros. Para isso podem ser utilizadas garrafas pet, caixotes, pallets, canos de PVC ou de alumínio.

## PASSO 3

Independentemente do vasilhame escolhido, o importante é garantir profundidade mínima de 15 cm e espaçamento mínimo de 20 cm entre cada tipo de planta.

É mais fácil cultivar hortaliças com raízes curtas, como manjeriço, coentro, alface, cebolinha e salsa.



## PASSO 4

Ao adquirir as sementes ou plantas já em desenvolvimento, informe-se sobre a necessidade de água, iluminação, ventilação e adubação.



Há quem prefira “colocar a mão na massa” e customizar toda a horta, mas também existe a opção de adquirir suportes em hortifrutigranjeiros e em lojas especializadas em vendas de plantas ornamentais.



# CONCLUSÃO

Seja usufruindo de momentos nestes espaços terapêuticos, seja cultivando e cuidando deles individualmente ou em grupo, o contato e o envolvimento ativo ou passivo com hortas e jardins terapêuticos podem, comprovadamente, trazer uma série de benefícios físicos, cognitivos, sociais para nosso dia a dia e nossa saúde física e mental, além de ser uma fonte constante de alimentos saudáveis e sem agrotóxicos. Cultivadas no quintal de casa ou oferecidas em atividades clínicas e serviços de saúde, as plantas medicinais são parte indissociável da história do povo brasileiro, do contato com a natureza e do cuidado natural como alternativa segura, eficaz e acessível de garantir mais saúde a nossa população.



## SOBRE O PHITÓSS

Phitóss é um fitoterápico à base da planta hederá helix, indicado para o tratamento de resfriados comuns, relacionados à hipersecreção de muco e tosse produtiva e alívio sintomático de doenças inflamatórias ou crônicas das vias aéreas superiores.

O Phitóss acredita que todo cuidado inspira amor e cuidar de quem a gente ama, requer segurança e a garantia de que sempre estamos proporcionando o melhor. Por isso, nossos conteúdos são feitos para inspirar um mundo melhor através de práticas saudáveis e uma vida vivida com mais verde ao ar livre.

**conheça a gente ;)**



**phitoss.com.br**



**#INSPIRESEUMUNDO**