

ENTRE PLANTAS E AFETOS: A HORTICULTURA COMO ESPAÇO DE ENCONTRO PARA CRIANÇAS COM TEA E SEUS CUIDADORES

Débora Kelly Duarte da Silva¹; Priscila Laissa Toledo²; Tania Maria Gomes da Silva³.

¹Centro de Ensino Superior de Maringá (Unicesumar), Maringá, PR. <https://lattes.cnpq.br/9832494411858215>

²Centro de Ensino Superior de Maringá (UniCesumar), Maringá, PR. <http://lattes.cnpq.br/1465450938436592>

³Centro de Ensino Superior de Maringá (UniCesumar), Maringá, PR. <http://lattes.cnpq.br/2422576075588207>

PALAVRAS-CHAVE: Transtorno do espectro autista. Estresse Parental. Horticultura Terapêutica.

ÁREA TEMÁTICA: Psicologia

DOI: 10.47094/IICOLUBRASMU.2025/RE.17

INTRODUÇÃO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição caracterizada por prejuízos na comunicação e na socialização, além da presença de padrões restritos e repetitivos de comportamento. Essas características costumam se manifestar desde a primeira infância e, quanto mais precoce for o diagnóstico, maiores são as possibilidades de intervenção adequada e de promoção da qualidade de vida para a pessoa com TEA. Cada criança apresenta demandas específicas, sendo preciso avaliar as necessidades para se definir o grau de suporte indicado. Avaliar essas categorias é importante para se pensar em ações interventivas e todo o manejo para executar essas ações, pois quanto maior o nível, maior a quantidade de suporte que a pessoa necessita (APA, 2013). Toda essa condição/demanda, torna-se um elemento estressor e, junto a essa, demanda individual. A pessoa com TEA enfrenta outros desafios como, estresse parental, e dificuldades nas habilidades sociais e na criação de vínculos.

A família é a primeira instituição social, onde aprende-se sobre regras e conviver em sociedade, sobre o respeito do espaço do outro, onde encontra-se amor, cuidado, afeto e acolhimento (GROSSI-MILANI, et al 2019), mas a maioria das vezes acontecem situações, tais como as demandas do TEA, no qual geram estresses parental, com sobrecarga emocional e social.

O estresse parental influencia a qualidade de vida da família. Deste modo, tanto os pais e responsáveis quanto a criança com TEA têm um comprometimento nessa área da vida, quando se tem um estresse para além do esperado. Refletindo sobre isso é importante procurar estratégias de promoção de saúde, e neste contexto é bom ressaltar que práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) são fundamentais, tal como a horticultura.

A horticultura é uma prática que se dedica ao cultivo de plantas em geral, tais como hortaliças, frutas, flores e ervas. Nesse tipo de prática, há técnicas específicas para o plantio, manejo e colheita com o objetivo de produzir bons alimentos pronto para consumo, bem como o contato com a natureza e a valorização do ambiente. Seus benefícios são a conscientização sobre a alimentação e consumo saudável, sobre o ciclo natural, compreendendo o processo envolvido, desde o plantio até a colheita. Em aspectos para além dos processos naturais, ensina sobre o tempo, sobre a dedicação e cuidado e sobre o retorno.

Considerando os aspectos acima mencionados, promover a horticultura é contribuir para a promoção do bem-estar, e nesta perspectiva, se enquadra com os objetivos das ODS, em específico a ODS 3, qual seja a promoção da saúde e bem estar de todos (BRASIL, 2012). A prática da horticultura permite que crianças com TEA e seus familiares compartilhem experiências sensoriais, cognitivas e afetivas, favorecendo a interação e a socialização.

OBJETIVO

Analisar, por meio de revisão bibliográfica, o potencial da horticultura como estratégia terapêutica para fortalecer vínculos familiares e reduzir o estresse parental em famílias de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), tanto após a confirmação diagnóstica quanto durante o processo de investigação.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de natureza bibliográfica, realizada por meio de levantamento em bases de dados eletrônicas, como SciELO, PubMed, LILACS e BVS-PSI. O recorte temporal compreendeu publicações entre 2013 e 2025, utilizando os descritores: “Transtorno do Espectro Autista”, “Estresse Parental”, “Vínculos Familiares” e “Horticultura Terapêutica”. Foram selecionados estudos que dialogassem diretamente com a temática proposta, estivessem atualizados, disponíveis na íntegra e indexados em bases científicas reconhecidas, garantindo a relevância e a qualidade do material analisado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Crianças com TEA e suas famílias enfrentam situações estressantes no dia a dia, seja pelas demandas específicas que apresenta; dentre elas maior dificuldade de adaptação escolar, exigência maior de suporte para realização de atividades cotidianas ou, ainda, por apresentarem nível de distanciamento afetivo mais expressivo. Todos estes configuram-se em fatores que impactam diretamente no estresse parental. O estresse, por sua vez, afeta a saúde mental, física e social, comprometendo a qualidade de vida e favorecendo o

processo saúde-doença (BRITO; FARO, 2016).

No ambiente familiar, o estresse parental surge quando mães e pais percebem que não têm recursos suficientes para lidar com as exigências da parentalidade. Estudos apontam que esse estresse está associado a dificuldades em manejar comportamentos dos filhos e ao bem-estar da criança (BRITO; FARO, 2016).

Diante disso, estratégias como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecidas pelo SUS desde 2006 (BRASIL, 2012), vêm ganhando espaço. Entre elas, destaca-se a horticultura terapêutica, que contribui para o fortalecimento de vínculos familiares, redução do estresse parental e melhora de quadros de ansiedade, depressão e solidão. A atividade favorece a qualidade de vida, o bem-estar e a satisfação pessoal (WOOD; BARTON; WICKS, 2025).

Mais que plantar, trata-se de um convite a cultivar a vida e promover a saúde de forma integral. Ao preparar a terra, plantar e cuidar das plantas juntos as famílias constroem espaços de afeto e comunicação, ressignificando o convívio familiar. Pequenos gestos cotidianos se tornam oportunidades de conexão e cuidado. Além disso, a horticultura oferece um respiro na rotina exaustiva de quem convive com o TEA, propondo uma atividade prazerosa e acessível. Cuidar das plantas favorece a sensação de realização e tranquilidade, fortalecendo a confiança familiar para lidar com desafios (SON; PARK, 2025).

Para a criança com TEA, os benefícios são sensoriais, cognitivos e emocionais. O contato com texturas, cheiros e temperaturas proporciona experiências adaptáveis, enquanto o cuidado diário com as plantas estimula coordenação motora, atenção e planejamento. Também funciona como recurso para reduzir ansiedade e comportamentos repetitivos, favorecendo interações sociais espontâneas dentro da família (FAN et al., 2023).

Outro aspecto importante é o aprendizado sobre o ciclo das plantas e a origem dos alimentos. Cultivar temperos e hortaliças estimula escolhas alimentares mais saudáveis e promove um olhar atento ao meio ambiente. Por ser uma prática simples, de baixo custo e adaptável, espera-se que as famílias mantenham o hábito após o término das oficinas, garantindo a continuidade dos benefícios e o protagonismo familiar na construção de soluções afetivas para o cuidado e bem-estar (FAN et al., 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, é possível perceber que o estresse, especialmente no contexto parental, representa um importante fator de impacto na saúde mental e na qualidade de vida das famílias. As demandas cotidianas e os desafios relacionados à criação dos filhos, sobretudo quando se trata de crianças com condições específicas como o TEA, ampliam a necessidade de estratégias que promovam o equilíbrio emocional e fortaleçam os vínculos familiares. Nesse sentido, as PICS, com destaque para a horticultura terapêutica, surgem como uma alternativa acessível, sensível e eficaz para auxiliar no enfrentamento desse

cenário. Mais do que uma atividade recreativa, o cultivo de plantas se mostra capaz de proporcionar momentos de convivência, aprendizado e cuidado mútuo, favorecendo o bem-estar emocional tanto dos cuidadores quanto das crianças. Além disso, por meio de experiências sensoriais e práticas cotidianas, essa atividade contribui para o desenvolvimento de habilidades importantes e para a construção de relações familiares mais saudáveis e significativas. Assim, iniciativas que valorizem e incentivem esse tipo de prática podem representar um caminho promissor para a promoção da saúde integral das famílias e a construção de ambientes mais acolhedores e afetivos.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5. ed. Arlington: **American Psychiatric Publishing**, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>. Acesso em: 27 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica*. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 156 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos. **Cadernos de Atenção Básica**, n. 31).

BRITO, A. de; FARO, A. Estresse parental: revisão sistemática de estudos empíricos. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 10, n. 1, p. 64-75, jun. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472016000100009. Acesso em: 12 jun. 2025. <https://doi.org/10.24879/201600100010048>.

FAN, M. S. N.; LI, W. H. C.; HO, L. L. K.; PHIRI, L.; CHOI, K. C. Nature-based interventions for autistic children: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Network Open**, v. 6, n. 12, e2346715, 2023. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.46715>.

GROSSI-MILANI, R.; GREINERT, B. R. M.; MACUCH, R. S.; CARVALHO, E. R. Vínculos familiares, afetividade e acolhimento: um olhar da promoção da saúde. In: MARCON, S. S.; BARRETO, M. S.; ELSÉN, I. (Org.). **Pesquisar, ensinar e cuidar de famílias: desafios, avanços e perspectivas**. Londrina: Eduel, 2019. p. 35-47.

SON, H.-J.; PARK, S.-A. The impact of an agro-healing program on family resilience, parental stress, and social skills of children with developmental disabilities. **Heliyon**, v. 11, n. 3, e42389, 2025. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e42389>.

WOOD, C. J.; BARTON, J.; WICKS, C. L. Effectiveness of social and therapeutic horticulture for reducing symptoms of depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Psychiatry**, v. 15, 1507354, 16 jan. 2025. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1507354>.