

HORTAS DOMÉSTICAS COMO FORMA DE MELHORIA DA SAÚDE MENTAL DE IDOSO DURANTE A PANDEMIA

Elza Jeieli Braga de Sousa ^{1*}, João Victor de Lima Pereira²,
Graziela Moura de Souza³, Elizangela Rodrigues da Silva Pegorare⁴,
Thais Fernandes Costa

1. Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD);
 2. Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD);
 3. Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD);
 4. Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD);
 5. Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD);
- Elza Jeieli Braga de Sousa: jeielysousa@gmail.com

Em 2020, o mundo foi surpreendido pela pandemia ocasionada pelo novo coronavírus (covid-19), levando a população a se recluser em seus domicílios. Com estudos apontando o desenvolvimento de transtornos mentais devido ao isolamento, os relatos de transtornos a ansiedade e depressão aumentaram significativamente. Dentre os grupos mais vulneráveis a tais condições estão os indivíduos pertencentes a terceira idade, um dos principais grupos de risco à covid-19. Diante isto, o presente trabalho buscou conciliar atividades e práticas caseiras com a sustentabilidade, amenizando os impactos do isolamento para a população idosa. Para o desenvolvimento de tais práticas, foram disponibilizados de forma remota em meio a mídias digitais, vídeoaulas interativas e didáticas, que apresentassem maneiras de correlacionar ações do dia-a-dia com ações sustentáveis. As mídias sociais têm se mostrando eficaz como meio de comunicação na pandemia, a plataforma usada para as vídeoaulas foi o *Youtube* para postar aulas, com diversos conteúdos entre eles a horta doméstica e a reciclagem de objetos e utensílios descartáveis. O instrumento metodológico para análise das ações da oficina foi através de observação e a interação com os/as inscritos/as no canal “Oficina da Reciclagem”. No decorrer das ações observamos que quase o mesmo número de visualizações foram os de inscritos, assim compreendemos como sendo o público que acompanhava com frequência

os conteúdos postados. Por se tratar de uma oficina que o público central é idoso, aicineira disponibilizou, também, seus contatos de *e-mail* e *whatsapp* para que os seguidores do canal pudessem ter outros meios de comunicação

para as eventuais dúvidas, opiniões e sugestões para futuras publicações. Partilhamos que a oficina foi concluída com sucesso atingindo todas as etapas previstas em sua proposta de extensão. Estimávamos atender um público de 23 pessoas e, atualmente, o número de inscritos é de 46 pessoas. Apesar de nosso público central ser pessoas idosas, observamos que no decorrer das atividades e publicações houve seguidores de diversas idades que buscaram, no ambiente virtual, aprender mais sobre reciclagem e reutilização de alimentos e objetos que supostamente iriam para o lixo, diminuindo assim os impactos ambientais causados ao meio ambiente.

Palavras-chaves: Reutilização, Mídias Sociais, Covid-19,

Agradecimentos: A Pró-reitoria de Extensão e Cultura – PROEX/UFGD pela concessão de bolsa cultura ao primeiro autor.