



TODOS OS SÁBADOS DE MANHÃ COSTUMAM JUNTAR-SE CERCA DE 10, 15 PESSOAS NA HORTA DO ALTO DA EIRA (FOTOGRAFIA DE BÁRBARA MONTEIRO)

## Nesta horta, há espaço para escrever poemas e participar em sessões de terapia

A associação Regador junta-se ao Manicómio para organizar novas atividades que promovem o bem-estar e a saúde mental na Horta do Alto da Eira, na Penha de França. A agenda promete grupos terapêuticos, oficinas artísticas e refeições coletivas.

**Beatriz Magalhães**

Falar da Horta do Alto da Eira não é falar apenas de plantar couves e alfaces. Falar deste projeto, dinamizado pela associação Regador, é falar também de integração, aprendizagem, comunidade, qualidade de vida e bem-estar. “Queremos provar aquilo que temos sentido ao longo destes anos: que estarmos juntos e fazermos coisas num ambiente ao ar livre melhora, realmente, o nosso bem-estar”, acredita Maria Freitas, uma das fundadoras da Regador. Foi por isso que, no ano passado, a associação contactou o Manicómio – hub de criação artística que cruza arte e saúde mental – para, em conjunto, desenvolverem atividades que promovam o bem-estar, a saúde mental e a integração social em Lisboa, como oficinas artísticas, grupos de bordado ou de terapia, e refeições coletivas. Um financiamento BIP/ZIP, programa da Câmara de Lisboa que apoia projetos sociais em determinados territórios da cidade, consolidou essa relação.

A Regador foi criada em 2020 e, desde então, a Horta do Alto da Eira, na Penha de França, tem vindo a tornar-se um verdadeiro ponto de encontro. Além da horta propriamente dita, onde qualquer pessoa pode plantar ou colher legumes, o espaço é palco de uma agenda cultural diversificada, que inclui oficinas, programas para crianças e até um coro, com cerca de 30 pessoas, que se reúne todas as segundas-feiras. Às quartas e aos

sábados de manhã, a porta ou, neste caso, o portão de madeira está aberto à comunidade, que se junta para partilhar histórias, experiências e recursos.

“A horta foi construída por toda a gente. E ainda está a ser construída, aliás, nunca vai acabar de ser construída”, diz Paulo Torres, co-fundador da associação, notando que cada pessoa vive o projeto à sua maneira. “Há pessoas que colhem e que não plantam, o que também está certo. Há quem goste de plantar e há quem só goste de levar e comer. Há quem não goste de fazer nem uma coisa nem outra – só de vir cá para conversar. No fundo, a horta é isso, o conjunto de atividades em torno da horta.”

### Mexer na terra faz bem

Todos os sábados de manhã costumam juntar-se cerca de 10, 15 pessoas. Algumas são habituais e vivem ali perto – nas torres à frente do terreno ou nos bairros mais próximos, como Arroios e Graça –, mas há sempre estreantes e quem chegue de mais longe, inclusive do outro lado do rio, por exemplo, do Barreiro. Segundo Maria, fazem-no por uma boa razão. “Tudo o que fazemos aqui coletivamente, seja os eventos culturais, seja a lida da horta, tem um impacto incrível no bem-estar das pessoas. Há pessoas que ficam apenas a olhar para a horta, que protegem de longe, há pessoas que participam ativamente na horta e há outras

que só vêm aos eventos. Mas o que elas têm em comum é que, de facto, sentem um impacto muito positivo na sua vida.”

Com as crianças, conta-nos, o impacto sente-se quase de imediato. “Recebemos aqui crianças com medo de plantas, com fobias mesmo muito grandes, e depois de cá virem algumas vezes passam a lidar com aquilo que as envolve de uma maneira completamente diferente. Participar nas atividades da horta fez toda a diferença, mesmo que tenham vindo só duas, três ou quatro vezes”, explica a responsável. Daí a vontade de dar um foco particular à saúde mental numa parceria com o Manicómio, em que a ideia é medir o benefício das atividades comunitárias da Regador na saúde e bem-estar mental.

“Estamos a criar um manifesto que vai envolver comunidade, saúde mental e bem-estar, e também vamos dar uma formação em saúde mental para a comunidade. Além disso, vamos fazer avaliação de impacto, porque o que queremos realmente mostrar é que as atividades que juntam pessoas, especialmente numa horta, podem melhorar o bem-estar das pessoas”, afirma Catarina Gomes, do Manicómio.

### A horta também é terapia

A agenda inclui refeições coletivas, grupos de bordado ou masterclasses artísticas



A HORTA PODE SER UM ESPAÇO DE SAÚDE MENTAL (FOTOGRAFIA DE BÁRBARA MONTEIRO)



FALAR DA HORTA DO ALTO DA EIRA NÃO É FALAR APENAS DE PLANTAR COUVES E ALFACES (FOTOGRAFIA DE BÁRBARA MONTEIRO)



cas, tais como aquela que aconteceu no sábado, dia 10 de janeiro, com a poeta e pintora Cláudia R. Sampaio. Há que destacar os grupos terapêuticos, com duração de cinco meses, desenvolvidos por psicólogos e psicoterapeutas. São as “Consultas Sem Paredes”, projeto de consultas de psicologia, psiquiatria e psicoterapia que o Manicómio já desenvolve em espaços invulgares como museus. Na Horta, as sessões destinam-se a diferentes pessoas: a ex-reclusos, em articulação com a Reshape; a pessoas em situação de sem-abrigo ou *housing first* (abordagem que combate as situações crónicas de sem abrigo ao dar à pessoa acesso imediato a uma casa individual), em parceria com a Crescer e a Ares do Pinhal; a sêniiores em situação de isolamento e solidão; e a jovens adultos que sofrem de depressão ou ansiedade.

“É um caminho muito interessante a seguir, porque permite às pessoas voltar a ter a capacidade de aprender e partilhar de forma coletiva. E é também um formato mais barato e acessível”, diz

Catarina, sublinhando que o objetivo é fazer chegar o programa a pessoas sem acesso a serviços de saúde mental. “Queremos mostrar que há espaços que são abertos e públicos e que têm todas as condições para serem, direta ou indiretamente, espaços de saúde mental”, continua. Alguns grupos serão gratuitos, outros terão um preço simbólico (cerca de 3€ por sessão), de forma a financiar a sua continuidade além do BIP/ZIP.

“É muito difícil dizer que tocar numa alface ou na terra é terapêutico. Quem faz estudos sobre saúde e doença mental sabe que, em tudo o que é humano e emocional, nada é linear. Mas o que vemos aqui é que fazer atividades, conhecer e estar com pessoas tem impacto em alguns indicadores”, explica Catarina.

### Das possibilidades aos desafios

Para Paulo, o projeto representa inúmeras possibilidades, ao nível social, mas também político, tendo em conta especialmente o panorama nacional at-

ual. “Quanto mais integrados estivermos, melhor lutamos contra populismos, contra as maluquices dos discursos que existem hoje. Cada vez mais, as pessoas têm de estar juntas. Tem de se acabar com nichos. Este conceito é interessante e faz-nos bem nesse sentido.” Ainda assim, nem sempre é fácil desenvolver estes projetos, já que o financiamento é um dos maiores desafios da associação.

Os processos de candidaturas como estão montados levam a que seja preciso repensar os projetos, ou deixá-los cair por completo, quando estes deixam de ser apoiados. “Por exemplo, este projeto de saúde mental não se implementa num ano. Era preferível serem candidaturas para dois ou três anos, porque o primeiro ano é para criar ligações, criar estrutura”, afirma Paulo em relação ao programa municipal BIP/ZIP.

Este projeto conta com vários parceiros, entre eles a Prescrição Social da ULS S. José, a *Viver Melhor Beato*, o Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves ou a *Desenhar Contigo No Pavilhão*.