

# Sitioterapia: projeto voluntário promove atividades na 'roça' para estimular a saúde mental



Plantar, pisar na terra, apreciar a natureza, admirar o pôr do sol, fazer uma caminhada pela manhã. Especialistas afirmam que qualquer atividade que funcione como uma pausa na rotina de trabalho pode ajudar a melhorar a saúde mental, uma das questões mais afetadas durante a pandemia da Covid-19. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2020, primeiro ano da pandemia, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou 25%.

Esse contexto da Covid coincide justamente com o momento em que o médico Dário Antunes Martins conseguiu colocar em prática um projeto que vinha elaborando desde 2015: o Sitioterapia. O Centro de Promoção da Saúde Humana é uma iniciativa humanitária que propõe uma fuga às atividades de trabalho e ao estresse, reunindo pessoas de diferentes faixas etárias e profissões em um encontro no meio da natureza. “É um lugar para refletirmos sobre este mundo moderno tão doente, apesar de todo avanço da medicina e de toda tecnologia de tratamento e diagnóstico”, resume.

Em um sítio arrendado em Itabirito, na Região Metropolitana de Belo Horizonte, o médico promove aquilo que chama de “atividades do tempo dos avós”. Entre as práticas, que são totalmente voluntárias, estão capina de lote, plantio de mudas, moção de cana, alimentação de animais, realização de palestras e café comunitário. A ideia, no futuro, é oferecer também prestação de serviços voluntários a quem buscar ajuda.

De acordo com Dário, lá todo mundo “bota a mão na massa”. Segundo ele, até o momento já foram plantadas pelos participantes mudas de verduras, feijão, amendoim, morango, milho e cana de açúcar, além de flores.



## **Benefícios**

A ideia de fazer atividades ao ar livre é vista com bons olhos pela psicóloga Erica Machado. “Estar em contato com a natureza nos faz experimentar sensações físicas que no dia a dia a gente não tem. Ouvir passarinhos, sentir texturas, prestar atenção em diferentes sons. Estar presente é uma grande habilidade que nos ensina a fazer escolhas melhores”, avalia.

A profissional, que também é praticante de trail run (corrida em montanha), lembra que estar em casa o tempo todo durante o período de isolamento diminuiu muito essas práticas de fuga da rotina. “Nos últimos dois anos passamos muito tempo imersos no mundo digital, fechados entre paredes. É angustiante”, diz.

Segundo a especialista, além da pandemia, a rotina também nos faz esquecer de buscar atividades de prazer, o que pode ser muito prejudicial.

*“Inserir cuidados é tão fundamental quanto ter responsabilidade com o trabalho. Estudos mostram que uma rápida caminhada já diminui o cortisol, o hormônio do estresse”, explica.*



## **Sítio**

Os encontros do Sítio Terapia começaram neste ano e são realizados com grupos de cerca de 30 pessoas uma vez ao mês. Segundo Dário, a expectativa do projeto, que ainda está em fase de construção, é receber pessoas todos os dias, com mutirões aos fins de semana.

A pedagoga industrial aposentada Gláucia Alves Borges, paciente de Dário, foi quem, em 2015, o ajudou a colocar o projeto em prática. Segundo ela, a proposta desde o início era ajudar a “desacelerar”. “Mente e corpo precisam ser tratados como uma coisa só. Passei muito tempo buscando médicos, fiz tudo que é exame, achei que fosse minha labirintite, mas o diagnóstico era sempre o mesmo: os médicos não encontravam nada de errado. Até entender que era a mente que não estava bem”, conta.

Quando Dário contou à Gláucia sobre sua ideia, ela se ofereceu para desenvolver o plano. A expectativa é que se torne algo colaborativo, e que, além das atividades atuais, tenha também outras como oficinas de arte, botânica e culinária. “Tudo é aceito, basta que queiram compartilhar”, diz.

Além disso, Dário, que é otorrinolaringologista, também está construindo um consultório para seus pacientes no local. Segundo ele, no caminho até o cômodo já existem 160 mudas de rosas plantadas.

## **Crítica à modernidade**

Quando pensa nos motivos que o levaram a criar o projeto, Dário é enfático na crítica ao mundo moderno. “O progresso diminuiu as distâncias do mundo, mas a cada dia nos sentimos mais sós. O avião, a internet no bolso, os carros confortáveis nos deram velocidade para chegar mais rápido num mundo cada dia mais doente”, reflete. “Temos a comida e a bebida que quisermos, a cama mais confortável, mas precisamos de muitos medicamentos para dormir ou para ficar feliz”, pondera.

Erica reforça o pensamento do médico e acrescenta que o mundo atual exige muito do ser humano, principalmente no trabalho. “Nem todo dia a gente tem que dar conta de tudo! A natureza nos ensina isso, nem todo mês uma árvore floresce”, defende.

**Fonte: Hoje em Dia**

*<https://www.territoriopress.com.br/noticia/2266/sitioterapia-projeto-voluntario-promove-atividades-na-roca-para-estimular-a-saude-mental-em>  
03/05/2026 11:12*