



PÔSTER

Cuidado individual, familiar e comunitário

Se na terra tudo que se planta dá, aproveite sem desperdiçar

Marcia Regina Raymundo Pestre. Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil do Rio de Janeiro.
lukpestre@oi.com.br

Sandra Fusquino da Silva Aciole. Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil do Rio de Janeiro.
sandrafusquino@gmail.com

Jussara Cassiano Gomes da Silva. Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil do Rio de Janeiro.
jujucassio@gmail.com

Jean da Silva Oliveira. Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil do Rio de Janeiro.
jjjliveirasil@bol.com.br

Edison dos Santos Cruz. Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil do Rio de Janeiro.
pr.edison.cruz@hotmail.com

Introdução: Com o interesse dos usuários e funcionários da ESF em utilizar e cultivar plantas medicinais, hortaliças, temperos, legumes e frutas; houve a mobilização de fazer uma horta comunitária com participação dos AVS's, ACS's e moradores da comunidade, formando um mutirão preparando, adubando e semeando a terra, transformando espaços ociosos nas casas e na unidade de saúde na realização deste projeto.

Objetivos: Incentivar cultivo nos espaços inutilizados nos domicílios, escolas e na própria unidade, uso como um todo dos alimentos e a valorização nutricional, resgatar e recuperar saberes populares do uso das ervas como medicamento alternativo e geração de renda através de oficinas de práticas integrativas.

Metodologia ou Descrição da Experiência: Inicia-se pela compostagem feita de cascas de legumes e frutas, doados pelas escolas e comércios da comunidade. O preparo da terra adubada e a confecção de canteiros cercados com garrafas pet, seguido do plantio de mudas e sementes doadas pela comunidade. A manutenção é realizada por funcionários e usuários que se revezam nas atividades dos cuidados diários. Os produtos são consumidos por usuários e funcionários, bem como utilizados em práticas de grupos como o de alimentação saudável ensinando o aproveitamento total de cascas, talos e folhas, e em oficinas oferecidas pela equipe de cultivo do programa de plantas medicinais e fitoterápicos (SMSDC) que acontecem na unidade com ampla adesão.

Resultados: Através das oficinas de alimentação saudável vemos pais mudando os hábitos alimentares de seus filhos, incluindo alimentos antes rejeitados agora oferecidos de outras formas. Os idosos e adultos tem reduzido o consumo de sal com a utilização de temperos naturais, melhorando sua qualidade de vida, pois muitos são hipertensos e/ou diabéticos; também desenvolvendo atividades lúdicas e relacionamento, elevando seu bem-estar e autoestima. As oficinas de práticas integrativas proporcionam a possibilidade de geração de renda com insumos obtidos em nossa própria horta comunitária. Percebemos ainda que o grupo tem despertado o interesse dos usuários em trocar mudas para o cultivo de em seus quintais.

Conclusão ou Hipóteses: O projeto sensibilizou a comunidade para a construção de novos valores, conhecimentos e atitudes indispensáveis para a alimentação de alto valor nutricional, conservação do meio ambiente, contribuindo para o entrosamento da mesma com a equipe da ESF, melhoria de qualidade de vida, o despertar da responsabilidade social de cada um perante questões do meio ambiente e sustentabilidade da comunidade.

Palavras-chave: Horta. Comunidade. Alimentação Saudável.