



PRÊMIO APS FORTE PARA O SUS ACESSO UNIVERSAL



HORTA-TERAPIA – O PLANTIO DE HORTALIÇAS COMO FORMA DE CUIDADO E REINserÇÃO SOCIAL

Contextualização

O cuidado e o contato com a terra é capaz de trazer lembranças muitas vezes adormecidas na cabeça daqueles que, quando crianças ou adolescentes plantavam e colhiam seu próprio alimento, ou da terra retiravam o sustento da família. O contato com a terra, também remete a nossa ancestralidade, quando ainda não existiam cidades, carros, tijolos, asfalto e concreto. Manter contato com a terra proporciona uma troca de elementos físico-químicos que podem resultar em sensações de prazer, satisfação e tranquilidade. O cuidado com a terra, também nos remete as primeiras formas de cuidado com a saúde como o uso das plantas medicinais presentes em diversas culturas tradicionais em diversos povos espalhados pelo mundo. O cuidado com a terra, através do plantio de hortas, seja de variedades de hortaliças ou de plantas medicinais, são formas terapêuticas e estratégias de cuidado com a saúde que podem ser realizadas nas unidades básicas de saúde ou em espaços do território. É uma forma de valorizar e compartilhar saberes, promover a integração social, bem como de promover e incentivar práticas alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

Justificativa

Na cidade de São Paulo, o Programa Ambientes Verdes e Saudáveis (PAVS) desenvolve diversos projetos nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) modelo Estratégia Saúde da Família que envolvam a promoção a saúde e o cuidado com o meio ambiente no território. Entre as diversas atividades e projetos realizados, há os que envolvem a criação e o manejo de hortas, seja de hortaliças ou plantas medicinais nas UBS ou em outros serviços de saúde espalhados pela cidade. Uma destas hortas, está no Centro de Convivência e Cooperativa (CECCO) Jaraguá, realizada em parceria com as UBS Vila Maggi e UBS Jardim Rincão, coordenadas pelos Agentes de Promoção Ambiental (APA)



PRÊMIO **APS FORTE PARA O SUS** ACESSO UNIVERSAL



do PAVS como uma estratégia para atender aos frequentadores do CECCO, sendo uma possibilidade de grupo terapêutico de promoção à saúde, cuidado com o meio ambiente, valorização de uma alimentação mais saudável e equilibrada e propor momentos de integração e socialização entre os participantes do grupo. O CECCO Jaraguá está localizado dentro do Parque Municipal Pinheirinho D'Água e a administração do parque, gentilmente cedeu uma área para a realização do projeto com a horta. Na horta não são utilizados adubos ou fertilizantes químicos, bem como o uso de defensivos agrícolas industrializados. Todos os insumos utilizados são naturais, de modo a manter os princípios da agricultura orgânica. Os frequentadores do grupo de Horta-terapia são majoritariamente encaminhados do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) Adulto e apresentam transtornos mentais leves.

Objetivo

Apresentar o projeto de Horta-terapia realizado pelo PAVS no CECCO Jaraguá como uma estratégia de grupo terapêutico de promoção à saúde.

Desenvolvimento

O grupo de manejo da horta surge da necessidade de se criar atividades no CECCO Jaraguá que contemplem a participação dos homens nas oficinas, pois é baixa a adesão masculina nas demais atividades. Neste sentido, nasce a parceria com o PAVS com a proposta da criação e posterior manejo do espaço da horta em um espaço de aproximadamente 10 metros lineares. As atividades do grupo de Horta-terapia acontecem semanalmente as sextas-feiras das 08:00hs às 10:30hs. Frequentam o grupo homens e mulheres, todos com mais de 40 anos. Alguns apresentam algum transtorno mental e foram encaminhados pelo CAPS Adulto para participarem do grupo, como forma de continuidade ao tratamento iniciado no CAPS. Durante as oficinas de manejo, o grupo realiza atividades de limpeza da horta como a remoção de gramíneas e ervas daninhas e de possíveis resíduos, realiza o plantio ou a preparação de sementeiras, realiza a manutenção da composteira e também, quando é época, realiza a colheita. As atividades



PRÊMIO APS FORTE PARA O SUS ACESSO UNIVERSAL



são realizadas em conjunto com os profissionais do CECCO Jaraguá, principalmente para auxiliar os pacientes que apresentam mobilidade reduzida.

Resultados

Frequentemente, participam das atividades de manejo da horta de 10 a 12 pacientes por semana, homens e mulheres todos com mais de 45 anos. O acompanhamento em saúde mental é realizado pelos profissionais do CECCO Jaraguá. Atualmente há o plantio de alface, almeirão, couve, tomate, salsa, coentro, cebolinha, abóbora e algumas ervas medicinais. Quando estão aptas a colheita, as verduras são distribuídas entre os frequentadores do grupo ou utilizadas na alimentação dos funcionários do CECCO. Durante as oficinas de manejo, são compartilhados entre os frequentadores do grupo e os profissionais os saberes e técnicas para o controle natural de pragas, as técnicas de plantio, bem como as propriedades nutricionais e medicinais das variedades plantadas, bem como as diversas possibilidades de consumo. Observa-se que mesmo que as atividades aconteçam somente uma vez por semana, alguns frequentadores do grupo visitam o CECCO Jaraguá em outros dias e períodos da semana para realizarem o manejo da horta, quando questionados o porquê de tal prática, os mesmo relatam que se sentem bem estando em contato com a horta e também porque é um motivo importante para que saiam de suas casas para interagir com outras pessoas e outros espaços. Com base nestes relatos, constatamos que a horta, além de promover saúde pelo contato com a terra e o incentivo a uma alimentação mais saudável, também promove o fortalecimento das relações sociais e a busca da autonomia entre os seus participantes.

Considerações finais

É visível a satisfação dos pacientes no cuidado com a terra e com a horta. Muitos aproveitam o momento para lembrar-se de suas infâncias e adolescência, quando cultivavam alimentos. É também um espaço de integração e socialização, visto que muitos fizeram novas amizades e encontram novos motivos para sair de casa. Em alguns



PRÊMIO **APS FORTE PARA O SUS** ACESSO UNIVERSAL



frequentadores que estão em tratamento contra depressão no CAPS Adulto, é notória a melhora nas relações interpessoais, conversando e interagindo durante as atividades. Embora as oficinas de manejo com a horta aconteça somente uma vez por semana, alguns frequentadores do grupo passaram a frequentar o CECCO Jaraguá em outros dias da semana para realizarem o cuidado com a horta, bem como para participarem de outras atividades oferecidas pelo serviço.

Autores

1. Kátia Beatrice Pereira da Cunha Andrade
2. Edson Manoel dos Santos
3. Fábio Kinker Caliendo Benzi
- 1.