

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

**A HORTA COMUNITÁRIA COMO UMA ATIVIDADE FACILITADORA DO
PROCESSO DE AUTOCUIDADO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE¹
THE COMMUNITY GARDEN AS A FACILITATING ACTIVITY OF THE SELF-
CARE PROCESS IN PRIMARY CARE**

**Gustavo Afonso Gosenheimer², Camila Fontana Roman³, Julia De Marco⁴,
Jaqueline Miotto Guarnieri⁵, Thaize Lopes⁶, Vanderleia Laodete Pulga⁷**

¹ Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família

² Enfermeiro, Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade da Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo. E-mail: gustavo.gosenheimer@gmail.com

³ Farmacêutica, Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade da Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo. E-mail: Camila.fontana.roman@gmail.com

⁴ Enfermeira Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade da Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo. E-mail: juliademarco1@hotmail.com

⁵ Psicóloga, Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade da Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo. E-mail: jaquemguarnieri@gmail.com

⁶ Farmacêutica, Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade da Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo. E-mail: thaize.lopes@hotmail.com

⁷ Doutora em Educação em Saúde, Coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde: Área de concentração: Atenção Básica/Saúde da Família e Comunidade/Saúde Coletiva da Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo. E-mail: vanderleia.pulga@gmail.com

INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), representam um problema de saúde pública de grande magnitude, sendo responsáveis por cerca de 70% de todas as mortes no mundo, estimadas em 38 milhões de mortes anuais. Desses óbitos, 16 milhões ocorrem prematuramente (menores de 70 anos de idade) e quase 28 milhões, em países de baixa e média renda (WHO, 2012).

As DCNT exigem um processo de cuidado contínuo, nesse sentido, as equipes de Estratégia em Saúde da Família (ESF), têm importante papel no sentido de desenvolver ações que interfiram no processo saúde doença na perspectiva da promoção da saúde estimulando os usuários a realizarem escolhas saudáveis e em estratégias que impactem positivamente no auxílio à população em mudar seu estilo de vida (COSTA, 2015).

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

Neste ínterim, os grupos de saúde constituem-se como uma modalidade de atenção coletiva utilizada como prática educativa e preventiva na Atenção Primária em Saúde (APS). Surgem como importante dispositivo no cuidado, trazendo para o centro do trabalho em saúde a utilização de tecnologias leves e relacionadas como produtoras de saúde.

A partir deste contexto, o objetivo deste estudo é relatar a experiência de fortalecimento da participação comunitária através do uso de práticas integrativas e complementares, com o intuito de promover saúde e qualidade de vida, vivenciada por profissionais de uma ESF em um município localizado na região Norte do estado do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado por profissionais do programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade de uma Universidade Federal da Região Norte do estado do Rio Grande do Sul, em conjunto com o Grupo "Cuidando de sua Saúde". Este acontece quinzenalmente, nas dependências da ESF e é aberto a toda a população adstrita.

Os temas trabalhados durante os encontros variam conforme o interesse da população e da equipe e abrangem práticas de autocuidado e promoção de saúde, circulando por temáticas como sexualidade, uso de plantas e chás medicinais, práticas populares de cuidado, saúde bucal, cotidiano de trabalho da ESF e outros temas de interesse dos usuários.

O convite para participação no grupo é realizado pelos profissionais da equipe e também pelas Agentes Comunitárias de Saúde (ACS). Para o desenvolvimento das atividades, são utilizadas metodologias participativas com uso de dinâmicas de grupo, vídeos, brincadeiras, teatro e rodas de conversa.

No intuito de oferecer práticas alternativas em saúde foi incluído no cronograma do grupo de educação em saúde a construção coletiva de uma horta em um espaço existente na ESF com vistas à promoção de saúde de forma ampliada. Esta atividade teve início no mês de maio de 2018 e contou com a participação de forma voluntária dos usuários, trabalhadores da ESF grupo chamado "Bóia Bacana" constituído por voluntários e profissionais de uma ONG que se orienta nos princípios da agroecologia do Centro de Tecnologias Alternativas Populares (CETAP).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após alguns encontros, durante as atividades do grupo, surgiu o interesse dos usuários e trabalhadores em desenvolver atividades relacionadas a plantas medicinais, alimentação saudável e ao consumo de verduras e hortaliças. A partir desse interesse mútuo surgiu a iniciativa de

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

construir um espaço coletivo, podendo ser utilizado como terapia ao cultivar a terra, socialização e interação, além de tornar os usuários como parte dessa transformação.

O espaço destinado à construção da horta localiza-se dentro da própria ESF. Os materiais utilizados durante este processo foram pneus, terra de origem nativa, tinta para pintura, mudas de plantas medicinais e ferramentas trazidas pelos usuários, trabalhadores e voluntários do projeto de agroecologia. A atividade foi desenvolvida no encontro quinzenal do grupo pelo turno da manhã. Envolveu também a degustação de lanches feitos com produtos locais, apresentações e explanações sobre o cultivo das plantas durante a construção da horta.

A ideia de construção da horta em conjunto com a comunidade adstrita à ESF, surge como um importante instrumento de trabalho para os profissionais. Constituir uma horta comunitária com plantas medicinais empodera os usuários, promove a sua qualidade de vida e seu autocuidado. A área torna-se um espaço para cultivo coletivo e incentiva a participação e produção de hortas domésticas pelo público alvo (GHISLANDI et al, 2017).

Deste modo, o trabalho da ESF, passa a ser uma ação profissional voltada para a assistência ampliada, ações educativas, implantação de programas e de medidas que causam mudança nos indicadores sociais e de morbimortalidade, prestadas às pessoas e à coletividade de uma área adstrita e não apenas as pessoas que necessitam de tratamento, e sim considerando o ser humano em sua integralidade, contexto familiar, cultural e social (SORATTO et al, 2015).

Estratégias futuras já estão sendo planejadas, como, por exemplo, cursos de compostagem, cultivo de plantas medicinais e culinária bem como, a "hora do chá" onde mensalmente durante encontro do grupo será colhido uma planta cultivada pelos usuários na horta e preparado um chá para degustação. Nesta oportunidade serão abordadas as propriedades medicinais da planta a fim de conscientizar os usuários quanto à automedicação e minimizar o uso abusivo de medicamentos.

De acordo com Rabelo (2013), as atividades grupais caracterizam-se como estratégias de promoção de saúde, embasando-se na inter e transdisciplinaridade, formação de relações sociais e vínculo, além de proporcionar uma reflexão sobre as condições de saúde dos envolvidos.

Neste sentido, trabalhar com grupos em saúde pode diminuir a demanda excessiva de atendimentos na unidade, incluindo o usuário como um coparticipante do processo de produção do cuidado, uma vez que existe uma grande dificuldade de concretização das práticas de promoção de saúde pela sobrecarga de trabalho voltada a atender a demanda dos usuários e suas necessidades imediatas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades de cultivo realizadas na horta comunitária podem promover a melhora da saúde e da qualidade de vida, auxiliar e contribuir na melhoria dos indicadores de saúde da população e

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

combate às DCNT, além de fortalecer o vínculo com os usuários da ESF por meio da terapia clínica com plantas medicinais agindo como facilitadora na educação em saúde.

Ao fazer uso desse tipo de tecnologia leve, percebe-se que há um impacto tanto na vida dos usuários, quanto no cotidiano de trabalho dos profissionais. O contato com outras práticas de cuidado e a participação ativa nas discussões sobre sua saúde, faz com que os usuários se sintam emponderados com relação ao seu próprio cuidado, compreendendo que a produção de saúde exige co-responsabilização e extrapola práticas individualizadas de atendimento.

Para os profissionais, portanto, promove a saída do lugar de “detentor do saber” e amplia a possibilidade de cuidado através do vínculo, trocas de saberes e da interação interdisciplinar, tornando a população ativa e parte dessa transformação.

Palavras-chave: *Promoção da Saúde; Terapias complementares; Educação em Saúde*

Keywords: *Complementary Therapies; Health Promotion; Health Education*

REFERÊNCIAS

COSTA, C.G.A.; GARCIA, M.T.; RIBEIRO, S.M.; SALANDINI, M.F.S.; BÓGUS, C.M.; **Hortas comunitárias como atividade promotora de saúde: uma experiência em Unidades Básicas de Saúde.** Rev Ciência & Saúde Coletiva, vol.10, n.20, pag. 3099-3110, 2015.

GHISLANDI, W.; RAIMUNDO, L.G.; SERRANO, A.A.D.; MUNIZ, G.B.; BUENO, L.A.L.; BARROS, R.A.; **Projeto: “quem planta seus males espanta”.** II Simpósio Internacional de Promoção da Saúde - Florianópolis, SC. 2017.

RABELO, D.F.; NERI, A.L.; **Intervenções psicossociais com grupos de idosos.** Kairós Gerontologia, 2013.

SORATTO, J.; PIRES, D.E.P.; DORNELLES, S.; LORENZETTI, J.; **Estratégia saúde da família: uma inovação tecnológica em saúde.** Rev. Texto Contexto Enfermagem Florianópolis, v.2, n.24, 2015.

World Health Organization (WHO). **Health statistics and information systems: estimates for 2000-2012.** Disponível em: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

disease/estimates/en/index1.html. Acesso em: 19 de junho de 2018.