

PROJETO SOCIAL HORTA SUSPensa - ATIVIDADE DE PROMOÇÃO À SAÚDE EM IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Rafaela Barbosa Pereira Rego¹; Saulo Victor e Silva²; Victor Breno Fonseca Araújo³; Giovanna Pinheiro Mesquita de Lima⁴

¹Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Potiguar (UnP). E-mail: rafaelafono@yahoo.com.br

²Docente do curso de Nutrição da Universidade Potiguar (UnP). E-mail: saulovictor2901@hotmail.com

³Acadêmico do curso de Nutrição da Universidade Potiguar (UnP). E-mail: xvictorbreno@hotmail.com

⁴Tutora de Prática da Universidade Potiguar (UnP). E-mail: giopmlima@gmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo biopsicossocial que promove mudanças gradativas, influenciadas pelos eventos da vida, tais como: genética, estresse, doenças, situação econômica, acesso a cuidados médicos e ambientais¹. Sabe-se que, pessoas ativas, sobretudo após 60 anos de idade podem ter seu envelhecimento funcional diferenciado.

O idoso não deve ser o único responsável pelo envelhecer com qualidade de vida. Profissionais da saúde e gestores precisam ser coautores nesse processo, contribuindo com ações de prevenção, intervenção e educação em saúde. Educar para saúde exige informação e formação ampla e integral para garantir ao sujeito que ele será visto e respeitado como uma pessoa integral: física, mental e afetivamente⁵.

A promoção à saúde fornece melhores condições de vida as pessoas, auxiliando assim no processo de tomada de decisão em direção à qualidade de vida e à saúde, tendo como foco distanciar o surgimento de possíveis doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Ações nesse sentido visam mudanças no estilo de vida com diminuição do risco de adoecer, permitindo aos idosos serem percebidos em toda a sua complexidade social⁶.

O fortalecimento da prática do cultivo de hortas pode ser um elemento fundamental na medida em que promovem a melhoria da saúde e a qualidade de vida, agregando resultados ao objetivo colocado pela Portaria nº 483, de 1º de abril de 2014, que redefine a Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com DCNT, de promover hábitos de vida saudáveis com relação à alimentação e à atividade física, como ações de prevenção às doenças crônicas⁷. Além de proporcionar o prazer e o

gosto de plantar, cultivar é como ocupação e terapia⁸, e pode ser uma opção de lazer que contribui para o estilo de vida, favorecendo a saúde.

O desenvolvimento de hortas estimula a alimentação saudável, aumenta a autoestima, reforça o convívio social e proporciona vantagens como geração de renda, além da atividade ocupacional e contato com a natureza⁴. Hortas comunitárias apresentam resultados positivos na vertente organização social por constituir-se em exemplo positivo à comunidade onde estão inseridas².

O plantio de uma horta suspensa traz disciplinas como educação ambiental, educação para a saúde e aspectos nutricionais. A interdisciplinaridade é uma forma de abranger diversas áreas dentro de uma proposta de ensino e troca de saberes. O cultivo de plantas em casa, fornece uma ingestão alimentar mais sadia, livre de agro-tóxicos, além do benefício financeiro³.

Com base nessa perspectiva, observou-se a necessidade de trabalhar a promoção da saúde com grupo de idosos frequentadores de um Centro de Convivência na cidade de Natal/RN através da criação de uma horta suspensa com materiais reciclados. O objetivo do trabalho de campo foi oferecer uma alternativa de educação nutricional e alimentação saudável por meio da criação de uma horta suspensa.

METODOLOGIA

Trata-se de uma abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. O presente relato foi desenvolvido a partir de uma ação para 70 idosos realizada em maio de 2016 em um Centro de Convivência para idosos, na cidade de Natal/RN.

A intervenção foi desenvolvida por discentes dos cursos de Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina Veterinária, Nutrição, Psicologia e Serviço Social.

Para a construção da horta foram utilizadas 14 garrafas Pet de 2 litros, vazias e limpas, tesoura, corda de varal, adubo, areia e 14 mudas de vegetais. Foi realizado um recorte horizontal retangular nas garrafas, com furos laterais para passagem da corda de varal visando a fixação das garrafas e posterior adição do adubo, areia e colocação da muda. Também foi necessário realizar furos pequenos no fundo de cada garrafa e abaixo do recorte para o escoamento da água usada para regar a muda, evitando assim acúmulo de água no recipiente, bem como furadeira para fixar as garrafas no muro do Centro de idosos. Foram plantadas: sementes de pimenta biquinho, coentro, cebolinha, manjerona, menta, alface, pimentão, orégano e alecrim.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A inauguração da horta suspensa despertou o interesse, a curiosidade e aprovação de idosos de outros bairros, que estavam visitando o referido Centro de Convivência, além de estimular o cultivo de alimentos saudáveis.

Ao final da ação cada planta foi adotada por um idoso. Eles receberam orientações sobre como cuidar da muda, bem como, os benefícios nutricionais de cada vegetal.

Pode-se verificar que atividades ocupacionais permitem aos idosos serem sujeitos proativos, fazendo-nos sentirem-se úteis, mais esperançosos e felizes, por favorecer melhor aproveitamento da sua capacidade funcional, nos aspectos físico e psicológico.

Atualmente existem, inclusive, terapias que usam as plantas através de atividades hortícolas a fim de promover melhorias físicas, mentais e espirituais. Conforme descreve RIGOTTI (2015), o contato com o mundo das plantas estimula todos os sentidos, aliviando o estresse⁹.

Além disso, a elaboração de uma horta comunitária permitiu a aprendizagem entre todos os envolvidos. Essas atividades também possibilitam a formação de grupos de trabalho na comunidade, mobilizando o desenvolvimento de todos para preparação do local da horta e desenvolvendo a conscientização de que o local lhes pertence⁴.

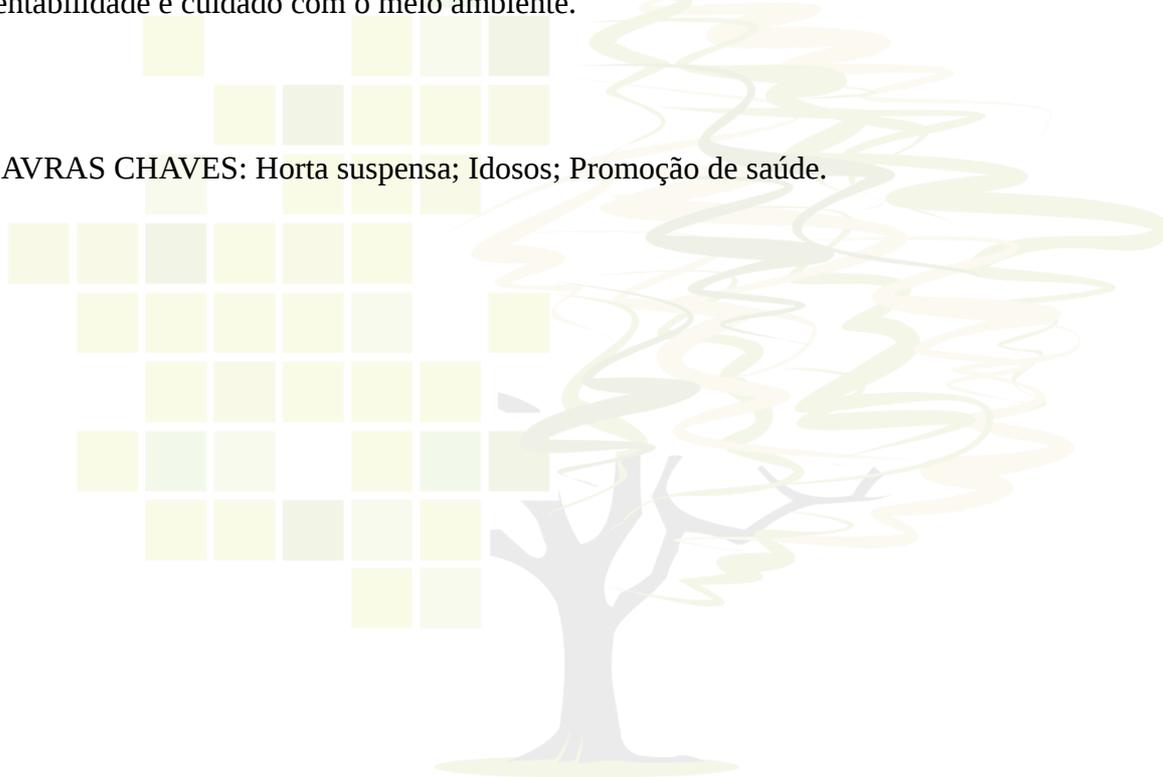
Disponibilizamos aos idosos uma atividade ocupacional de importante mecanismo de aprendizagem, oferecendo uma alternativa para a produção de alimentos saudáveis e livres de agrotóxicos, fortalecendo o convívio comunitário, estimulando o trabalho em equipe e incentivando o cultivo desses alimentos em suas residências.

CONCLUSÃO

A criação da horta proporcionou uma rica experiência a todos os envolvidos, viabilizando um trabalho com pessoas de diferentes áreas de conhecimento, executando uma ação de forma interdisciplinar e oportunizando a criação de uma horta suspensa no Centro de Convivência.

A atividade educativa promoveu a saúde dessa população, através de práticas integrativas, aumentando a socialização, estimulando a atividade cognitiva dos idosos, oferecendo uma alternativa de educação nutricional e alimentação saudável, além de contribuição com a sustentabilidade e cuidado com o meio ambiente.

PALAVRAS CHAVES: Horta suspensa; Idosos; Promoção de saúde.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. CRIBB, Sandra Lucia de Souza Pinto. **Contribuições da educação ambiental e horta escolar na promoção de melhorias ao ensino, à saúde e ao ambiente.** *Revista Eletrônica do Mestrado Profissional em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente*, Rio de Janeiro, v. 3, p.42-60, 2010.
2. GALLO, Zildo; SPAVOREK, Roberta Bottino Montolar; MARTINS, Felipe Pereira Lucio. **Das Hortas Domésticas para a Horta Comunitária: Estudo de Caso no Bairro Jardim Oriente em Piracicaba, SP.** In: II CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2., 2004, Belo Horizonte. *Anais...* . Belo Horizonte: Unimep, 2004. p. 1 - 8.
3. GUEDES, R. M. L. **Motivação de idosos praticantes de atividades físicas.** In: Idoso, Esporte e Atividades Físicas. João Pessoa: Idéia; 2001.
4. LOBO, L. **Saúde e comunicação: uma questão de qualidade no ensino superior.** *Revista Saúde, Sexo e Educação*, Rio de Janeiro, v. 4, p.10-15, Jul, Ago, Set. 1995.
5. MONTEIRO, Denis; MENDONÇA, Marcio Mattos de. **Quintais na Cidade: a experiência de moradores da periferia do Rio de Janeiro.** In: AGRICULTURAS, 0., 2004, Rio de Janeiro. *Anais...* . Rio de Janeiro: As-pta, 2004. v. 1, p. 1 - 3.
6. NETTO, Matheus Papaleo. **Tratado de Gerontologia.** 2. ed. São Paulo - Sp: Atheneu, 2007. 936 p.
7. Portaria nº 483, de 1 de Abril de 2014. **Redefine a Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) e estabelece diretrizes para a organização das suas linhas de cuidado.** Diário Oficial da União. Brasília: Gabinete do Ministro, 2014. Seção 1, p. 50-52

8. RIGOTTI, M. **Os benefícios à saúde por meio da Horticultura terapia.** Disponível em: <http://www.artigonal.com/medicina-alternativa-artigos/os-beneficios-a-saudeatraves-da-horticultura-terapia-4555288.html>. Acesso em 12.agosto.2016

9. STEIN, Antonio Carlos et al. **Hortas Comunitárias como mecanismo de organização social e geração de renda.** In: XLIII CONGRESSO DA SOBER “INSTITUIÇÕES, EFICIÊNCIA, GESTÃO E CONTRATOS NO SISTEMA AGROINDUSTRIAL”, 43., 2005, Ribeirão Preto – SP. Anais. Ribeirão Preto – SP: Sobre, 2005. P.1 – 8.

