

HORTA FAMILIAR NA PERSPECTIVA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA FAMÍLIAS EM VULNERABILIDADE SOCIAL¹

Cláudia Thomé da Rosa Piassetzki², Claudia Marchesan³, Simone Costa Beber⁴, Liane dos Santos⁵, Michele Sandri⁶, Eva Teresinha de Oliveira Boff⁷

¹ Projeto para construção e desenvolvimento de horta familiar na perspectiva de promoção da saúde na Atenção Básica do Município de Bozano/RS. A partir do Projeto FAPERGS com parecer 4.940.70 e apoio da Prefeitura Municipal de Bozano/RS.

² Pós-doutoranda no Programa de Pós Graduação em Educação nas Ciências da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. Doutora em Educação em Ciências pela Universidade Federal do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UFRGS. Mestre em Educação nas Ciências pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. Nutricionista na Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal de Educação de Bozano / RS / Brasil. E-mail: claudiapiassetzki@hotmail.com.

³ Mestranda no Programa de Pós Graduação em Educação nas Ciências da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. Diretora da Escola Municipal Fundamental Pedro Costa Beber do Município de Bozano / RS / Brasil. E-mail: claudia.marchesan@sou.unijui.edu.br.

⁴ Psicóloga na Secretaria Municipal de Saúde de Bozano / RS / Brasil.

⁵ Extensionista EMATER/Bozano / RS / Brasil.

⁶ Secretária de Saúde e Assistência Social de Bozano / RS / Brasil.

⁷ Doutora em Educação em Ciências, professora vinculada ao Programa de Pós Graduação em Educação nas Ciências da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. Ijuí, Rua do Comércio, nº 3000, Ijuí – RS – Brasil – CEP 98.700-000). E-mail: evaboff@unijui.edu.br.

INTRODUÇÃO

Este estudo trata do estudo de um complexo tema – a construção e desenvolvimento de hortas familiares na perspectiva de promoção da saúde mental e Educação Alimentar e Nutricional na atenção básica do Município de Bozano/RS, sendo importante no campo da Saúde e Assistência Social.

Trabalhar com saúde mental é um desafio que compete à equipe multidisciplinar da atenção primária e outras áreas para intervir nos processos de reabilitação das pessoas com transtornos mentais. O cuidado e manejo de pacientes portadores de transtorno mental é complexo, muitas vezes difícil, o que geralmente ocasiona uma desorganização familiar, pois implica em acompanhamentos clínicos, psiquiátricos e psicológicos, no uso de medicação controlada, além das crises e internações.

Cuidar de uma horta é uma forma de se sentir útil e produtivo, de resgatar valores, autoestima e vivências afetivas, por meio de ações, o que contribui para melhorar a autoestima e a qualidade de vida de maneira geral, contribuindo para a inclusão e reinserção social desses sujeitos. Ações simples, como lidar com a terra, produzir seu próprio alimento e a colaboração

no sustento do outro, valoriza cada indivíduo, fortalece sua autonomia e laços sociais. Ainda como terapia, proporcionam alívio ao sofrimento psíquico, direcionando o estresse e a agressividade nas ações realizadas no cultivo caseiro de hortaliças e vegetais, além de promover a saúde física, mental e a Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

A EAN com a constituição dos hábitos alimentares e de características dos estilos de vida, iniciam na infância e se sustentam na juventude, condicionando a vida das pessoas. Ações desenvolvidas no contexto familiar, podem proporcionar reflexões importantes para a formação de conceitos referentes à EAN, considerando a construção e desenvolvimento da horta familiar como uma perspectiva de promoção da saúde.

A EAN faz parte de um conjunto de estratégias criadas para promover a alimentação adequada e saudável, fornecendo ao organismo de forma equilibrada todos os nutrientes necessários para cada fase da vida, sendo adequada em quantidade e qualidade. Precisa ser variada, para facilitar a oferta de todos os nutrientes que são necessários ao organismo, segura sanitária e geneticamente, estar disponível para garantia de acesso físico e financeiro, atrativa sensorialmente sem desprezar a cultura alimentar do indivíduo ou grupo para a qual é destinada. Ainda, além desses princípios, a alimentação saudável deve ser entendida como direito humano.

Ao investigar no Município de Bozano a influência da família para a formação dos hábitos alimentares e estilos de vida na infância, identificamos que as ações dos adultos são observadas e imitadas pelas crianças, além de serem os familiares os responsáveis por adquirir os alimentos ofertados. Mais de um terço das crianças avaliadas nas Escolas da Rede Municipal do Município de Bozano, apresentaram sobrepeso ou obesidade, assemelhando-se com a representação da população brasileira. Pode-se afirmar a influência dos familiares nas práticas alimentares das crianças. A maioria dos sujeitos referiu ter aprendido sobre alimentação saudável em casa com a família. As crianças afirmaram seguir o exemplo de seus familiares para se alimentarem, e a maioria dos familiares indicaram incentivar suas crianças a ter uma alimentação saudável (PIASETZKI, 2019).

Em 2021, dando continuidade aos estudos para a Promoção da Saúde, a Diretora de uma Escola do Município, Claudia Marchesan, por acreditar na possibilidade de articulação da temática EAN ao currículo escolar de forma interdisciplinar, elaborou um projeto de construção de uma horta no espaço escolar. O mesmo foi inscrito e contemplado com um valor financeiro

no Programa Empreender para Transformar – PET, 5ª Edição, no ano de 2021, na área de sustentabilidade, pelo Sicredi das Culturas/RS. Com o recurso financeiro do PET foi possível adquirir materiais para a construção da “Horta Geométrica das Crianças”, as famílias e prefeitura contribuíram com a implementação.

A partir do sucesso da horta construída na escola, um novo projeto nasceu no município, em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde, Assistência Social e EMATER, a contemplar as famílias em vulnerabilidade social, a incluir famílias que pertencem à escola, com o objetivo de construir e desenvolver hortas familiares na perspectiva de promoção da saúde mental e educação alimentar e nutricional na atenção básica do Município de Bozano/RS.

A pesquisa está relacionada ao objetivo 3: Saúde e Bem -Estar, da Agenda 2030 da ONU, o qual visa garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa sobre a construção e desenvolvimento de hortas familiares na perspectiva de promoção da saúde na atenção básica do Município de Bozano/RS. Visou-se inicialmente duas famílias, ambas acompanhadas pelos profissionais da Secretaria de Saúde, Nutricionista, Psicóloga, Assistência Social e EMATER, do Município de Bozano/RS. Sendo responsáveis pelas ações:

- Prefeitura Municipal: Fornecer os materiais, sementes, e mudas descritos no projeto, máquinas para construção de canteiros e acompanhamento da Assistência Social e das profissionais da Secretaria de Saúde, Nutricionista e Psicóloga.
- Instituto de Assistência Técnica e Extensão Rural (EMATER) – Fornecer orientações técnicas sobre a construção das hortas, cultivo ecológico e sistema captação água das chuvas para molhar as hortas. Apoio na comercialização do excedente, se for o caso.
- Famílias acompanhadas pela Assistência Social: Construir as hortas, implantação das hortaliças e mudas, realização de práticas para o bom desenvolvimento do projeto das hortas.

As famílias que demonstram interesse em querer ter a horta na sua propriedade, precisam estar inscritas no Cadastro Único da Assistência Social, sendo pessoas de baixa renda, em situação de vulnerabilidade social.

As ações são contínuas, em que ocorre o acompanhamento pela coordenadora da Assistência Social, Equipe de Saúde e EMATER.

O trabalho para construção e desenvolvimento das hortas familiares na perspectiva de promoção da saúde na Atenção Básica do Município de Bozano/RS está vinculado ao Projeto financiado pela FAPERGS, intitulado Processo Interativo de Formação Docente: Uma perspectiva emancipatória de Currículo no Ensino Híbrido, com apoio da Prefeitura Municipal de Bozano/RS. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Unijuí, sob o parecer 4.940.70. A pesquisa foi desenvolvida de maneira a contemplar todos os preceitos éticos contidos na Resolução 510/2016, do Conselho Nacional de Pesquisa, do Ministério da Saúde, no que se refere à pesquisa que envolve seres humanos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a realização de visitas técnicas duas famílias, foi realizada a medição das áreas onde seria instalada a horta, organizada uma lista de materiais necessários para a execução de cada projeto nas respectivas famílias.

As hortas foram cercadas para evitar animais domésticos, se fosse o caso. A localização, priorizou solos bem drenados, com boa insolação, não expostos a ventos e próximos a moradia. Os canteiros de 1,20m de largura e 10 cm de altura. Caminhos com 30 cm de largura preferencialmente. O tamanho da horta, em média, contemplou 10 m² para cada pessoa da família. Foi utilizado calcário para calagem, feito adubação de cobertura, cama de frango nas fileiras. Propagação através de mudas e sementes, também troca entre famílias e aproveitamento de alimentos produzidos na horta incentivando consumo de hortaliças e pratos mais coloridos.

Montou-se um sistema de irrigação, conforme as condições da propriedade podendo ser através sistema de coleta de água da chuva e/ou vertentes. A irrigação da horta estimada de 6 litro/dia/m² de água 60 mil litros/ha, realizar rotação de culturas, plantando outras espécies na sequência. Orientação técnica para a construção de uma composteira doméstica para produção de adubo orgânico.

A horta familiar, está propiciando uma melhoria no bem-estar, promoção da saúde e qualidade de vida dos sujeitos, auxiliando no tratamento e prevenção de doenças crônicas ou desequilíbrios emocionais. É um processo ativo, que se desenvolve dentro de um plano de tratamento estabelecido, em que o próprio processo é considerado uma atividade terapêutica e

não seu produto final. Os alimentos produzidos, contribuem na alimentação das familiar, reduzindo a insegurança alimentar e nutricional. As famílias passam a ter autonomia sobre o que querem plantar e o que querem comer.

Além do plantio de mudas e sementes de hortaliças, verduras e legumes da época, também foram plantadas de flores/folhagens, mudas medicinais, aromáticas e condimentares. Além de mudas frutíferas a escolha das famílias. As famílias têm o acompanhamento constante da Psicóloga, Nutricionista, Assistência Social e EMATER, para a constante manutenção e aproveitamento da horta. Visitas técnicas para orientações de adubação, aplicação calcário, compostagem, recolhimento de lixos, separação. Semeadura, transplante, medidas, escalonamento da produção, aproveitamento dos alimentos na alimentação da família. Uso do sombrite, ou não dependendo da época do ano, regas, proteção do solo com matéria orgânica. Uso de plantas repelentes para produção agroecológica, Uso dos temperos produzidos na hora para fazer o sal temperado, oficinas do preparo e incentivo ao consumo na alimentação da família.

Até o momento o projeto já evoluiu, sendo construídas quatro hortas familiares, mas estamos no início de muitas que virão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acreditamos que a internalização de conceitos a respeito de uma alimentação e estilo de vida saudáveis, assim como, as possíveis mudanças de hábitos alimentares, podem ser mais efetivas quando realizadas em conjunto com a família, significadas por meio de sua realidade. A construção e desenvolvimento das hortas familiares está promovendo saúde mental e EAN, empoderando as famílias, reduzindo a dependência e reduzindo a insegurança alimentar e nutricional, assim como a vulnerabilidade social.

Palavras-chave: Nutrição. Psicologia. Assistência social. EMATER. Horticultura terapêutica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PIASETZKI, Cláudia Thomé da Rosa. *Educação alimentar e nutricional na infância: a influência da família, do professor e de meios de comunicação*. Tese (Doutorado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Ciências Básicas da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, Porto Alegre/RS, 2019.