

HORTAS CASEIRAS NA COMUNIDADE CAIC DO PORTO MEIRA

Aline Werle¹

Fernanda de Lima Wypych¹

Fabiana Skiavine Moya da Silva²

¹Acadêmicas do Curso de Nutrição UNIAMERICA

²Nutricionista docente da Faculdade União das Américas – UNIAMERICA

INTRODUÇÃO

Foi realizado um projeto de melhoria na comunidade Caic do Porto Meira, onde após estudo do perfil comunitário observou-se que grande parte da população é carente, devido a esse fato eles consomem pouca quantidade de legumes e verduras, a implantação de horta caseira foi uma alternativa encontrada para amenizar essa carência podendo de certa forma melhorar a nutrição das famílias sendo de fácil acesso e baixo custo. Após palestra informativa a um grupo de pessoas com hipertensão e diabetes, duas famílias ofereceram-se para fazer parte da pesquisa de implantação de horta caseira. Foram feitas visitas nessas residências e posterior plantio de hortaliças como cenoura, beterraba, almeirão, rúcula, abobrinha, rabanete e salsa, além de ter sido entregue cartilha com informação sobre a importância de consumir esses produtos, incluindo à contribuição na redução dos níveis de glicose e regulação da pressão arterial por se tratar de alimentos naturais sem adição de conservantes, solução salina ou excesso de açúcar. O cultivo de hortaliças é uma forma de estimular a população a consumi-las. Um dos resultados encontrado foi o aumento do espaço plantado e maior variedade de produtos por parte das famílias envolvidas. Porém a observação da colheita não foi possível, pois houve pouco tempo disponível para o desenvolvimento das mesmas. Pressupõe-se que com a disponibilidade desses produtos em suas próprias residências as famílias podem aumentar o consumo de produtos naturais sem adição de agrotóxicos melhorando assim sua qualidade de vida e reduzindo riscos de manter ou desenvolver patologias.

OBJETIVO

Incentivar o plantio de verduras e legumes.

METODOLOGIA

Foi realizada uma palestra no dia 21 de setembro de 2009 na Unidade Básica de Saúde – CAIC Porto Meira, com o grupo Hiperdia pelo enfermeiro do local e as estagiárias de nutrição. A palestra tratou sobre o que é, e como acontece um AVC (acidente vascular cerebral) e sobre a alimentação adequada para prevenir um AVC. Ao final dessa palestra, foi passada a informação às pessoas presentes, sobre a implantação de horta nas residências das famílias interessadas. Das 10 famílias presentes, 2 famílias demonstraram interesse e disponibilizaram suas residências para a realização do projeto. Foi realizado um cadastro com o nome e o endereço das pessoas interessadas e alguns dias depois foi feita uma visita nessas residências para observar o espaço e as condições dos terrenos, através de documentação fotográfica. Os moradores das respectivas residências indicaram alguns legumes e verduras de suas preferências. As sementes destes foram compradas em uma casa agrícola juntamente com um tipo de composto orgânico (Pó de fumo que substitui o uso de inseticidas) que evita a destruição das plantas por pulgões e outros insetos. As sementes compradas foram abobrinha, beterraba, almeirão, cenoura, rabanete, rúcula e salsa. Para fazer o plantio primeiramente a terra foi mexida, deixando-a bem solta, depois foram divididos os espaços para cada tipo de semente, sendo identificados com o nome e uma foto que representavam o legume ou verdura

plantada naquele local. As sementes foram distribuídas sobre a terra e levemente misturadas com ela em seus respectivos locais. Todo o processo do plantio foi fotografado. Ao final do plantio os moradores foram orientados a regar a terra semeada de forma contínua, e ainda, foi deixado para a família um pacote de 100 g de pó de fumo com as orientações de como e quando usar. Após 15 dias retornou-se as residências, onde foram feitas as hortas, para analisar o desenvolvimento das verduras e legumes plantados e para fotografar as mesmas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após 15 dias do plantio, foi realizado retorno as residências onde as famílias relataram um aumento no estímulo para o plantio e permanência da horta, uma das famílias já aumentou seu espaço de plantio e variedade de produto. Houve crescimento da plantas, porém, devido às chuvas não foi possível verificar a colheita, dificultando assim a observação no aumento do consumo.

Início do projeto com palestra:



Local escolhido para a horta:



Plantio:



Horta em processo de crescimento:



CONCLUSÃO

Visto que as hortaliças são de extrema importância para a manutenção da saúde das pessoas, e que em muitos casos a baixa renda e uma disponibilidade dificultada acaba gerando uma diminuição do consumo de verduras e legumes, pode-se concluir que o presente projeto tem resultado positivo por proporcionar as famílias aumento na oferta de nutrientes. Projetos como esse devem ser estimulados para aumentar o consumo de alimentos naturais e substituição de temperos industrializados por temperos naturais sem a presença de agrotóxicos.

REFERÊNCIAS

FREI BETTO. **A fome como questão política**. Estudos avançados. São Paulo, v. 17, n. 48, Agosto de 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010340142003000200005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em : 31 de outubro de 2009.

PANATO, Emanuelle; *et.al.* **Promoção da saúde: a importância das frutas e hortaliças e seu papel no câncer**. Mundo saúde (1995);31(3):384-393, jul.-set. 2007. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=495020&indexSearch=ID>. Acesso em: 31 de outubro de 2009.

VELASQUEZ-MELENDZ, Gustavo et al . Consumo alimentar de vitaminas e minerais em adultos residentes em área metropolitana de São Paulo, Brasil. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n. 2, Apr. 1997 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000200009&lng=en&nrm=iso>. access on 14 Nov. 2009. doi: 10.1590/S0034-89101997000200009.