

HORTOTERAPIA – O CUIDADO DA SAÚDE ATRAVÉS DO CULTIVO DE PLANTAS MEDICINAIS E HORTALIÇA

BARRETO, Alyne Marques,

ARAUJO, Madalena Conceição Silva,

BUSSOLIN, Dejnís

Resumo

O desenvolvimento de atividades manuais relacionadas ao manejo de plantas medicinais e hortaliças, tem se mostrado muito benéfico na ação complementar ao tratamento medicamentoso, promovendo melhorias através dos sentidos e da mente, trabalhando questões sociais, cognitivas, físicas, psicológicas, auxiliando no alívio do estresse e agregando saberes. O conhecimento popular sobre as plantas medicinais e hortaliças em conjunto com os conhecimentos técnicos dos profissionais de saúde, os quais compreendem a química, toxicologia, farmacologia e princípios ativos das plantas, tem aproximado cada vez mais a fitoterapia dos pacientes, de forma correta, segura e eficaz. Neste sentido este trabalho teve como objetivo mostrar a implantação da horta terapêutica, oferecendo oportunidade de se ter um espaço para criação, produção, transformação, humanização, experimentação, socialização e convivência aos munícipes da região do Centro de Saúde Carvalho de Moura, operando-se mudanças subjetivas na representação social do indivíduo, na diminuição do índice de uso de medicamentos e melhoria na qualidade de vida, além de possibilitar ao paciente relativa autonomia em relação ao cuidado com a sua saúde.

Palavras-chave: Hortoterapia, fitoterapia, plantas medicinais.

Introdução

Visando atender aos princípios básicos do SUS, universalidade, equidade, integralidade, hierarquização, descentralização e controle social, Campinas passou ao longo de sua história por diversas reestruturações, até chegar ao modelo atual de assistência, o Paideia, que tem como eixo principal Programa

Saúde da Família, visando levar atenção básica para os territórios de maior vulnerabilidade, tendo como porta de entrada as Unidades Básicas de Saúde⁽¹⁾. Com uma atuação inovadora o Programa Saúde da Família (PSF) trás uma proposta ousada ao rejeitar o conhecimento confinado nos consultórios e exaltar o “conhecimento abrangente”, aquele que agrega saberes, mudando assim radicalmente o paradigma da atenção à saúde, apontando a importância para um trabalho interdisciplinar, favorecendo assim um atendimento integral, descentralizado e individualizado aos municípios assistidos.⁽²⁾

Já dizia Moscovici (1985) que o trabalho interdisciplinar envolve duas competências: a competência profissional, os conhecimentos técnicos de cada integrante da equipe, e a competência interpessoal, a habilidade que as pessoas tem em se relacionar umas com as outras, tornando evidente a importância em se lidar com as diferenças e olhar cada indivíduo como um ser único, com necessidades específicas.⁽³⁾

Observou-se então a necessidade de se criar um espaço no qual fosse possível contemplar as necessidades dos pacientes, as expectativas dos trabalhadores, os preceitos do SUS e as exigências do município.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) práticas não convencionais de saúde, tais como fitoterapia e técnicas manuais estão cada vez mais ganhando espaço de modo a complementar às terapias medicamentosas alopáticas.⁽⁴⁾ Daí a ideia de se criar uma horta comunitária, uma hortoterapia, onde o cuidar das plantas viesse de encontro com o cuidar do corpo e mente de quem nela se envolvesse.

A horta comunitária foi ganhando forma na medida em que os funcionários, municípios e comerciantes locais passaram a se envolver. Encontros quinzenais foram realizados no Centro de Saúde Carvalho de Moura, onde se instalou a horta, a fim de instituir o melhor local para sua implantação, bem como criar diretrizes para a sua utilização.

Observando as condições do solo, a quantidade de luz solar disponível, a abundância de água e à distância de esgoto e/ou fossas, recomendações do agrônomo Vinícius, para que não houvesse contaminação do plantio, o local mais apropriado foi escolhido, como mostra figura1, destinado nos fundos do terreno do Centro de Saúde Carvalho de Moura, unidade básica de saúde

(UBS) do município de Campinas, situado às margens da Rodovia Lix da Cunha, em uma área de aproximadamente 13m².



Figura 1 - arquivo pessoal

Após a escolha do terreno foram realizadas vistas há comerciantes locais a fim de captar subsídios para a construção da horta, como mostra figura 2 e 3.



Figura 2 - arquivo pessoal



Figura 3 - arquivo pessoal

Com os materiais em mão e uma segunda empresa para realizar a confecção gratuita dos cavaletes para horta suspensa, foi hora de realizar a limpeza do terreno e construir os canteiros no solo, para isso contou-se com a ajuda dos funcionários da UBS e usuários do serviço como mostra as figuras 4, 5 e 6.



Figura 4 - arquivo pessoal



Figura 5 - arquivo pessoal



Figura 6 - arquivo pessoal

Buscando resgatar a cultura já esquecida do cultivo, o conhecimento popular sobre as plantas utilizadas pelos munícipes locais e apresentar a horta e seus objetivos, realizou-se uma ciranda das ervas, uma roda de conversa sobre as plantas medicinais e sua funcionalidade.

Cada participante teve a oportunidade de falar sobre sua planta preferida, a de melhor utilização para sua saúde, bem como apresentá-la para os de mais participantes como mostra figuras 7, 8, 9 e 10.



Figura 7 - arquivo pessoal



Figura 8 - arquivo pessoal Figura 9 - arquivo pessoal Figura 10 - arquivo pessoal

As plantas medicinais têm grande influência na manutenção das condições de saúde das pessoas. Isso se deve em parte ao aumento dos estudos com fitoterápicos, levando a uma comprovação da ação terapêutica de várias plantas utilizadas popularmente, mas, principalmente, ao fato de que a Fitoterapia é parte da cultura da população, sendo utilizada e difundida há muitas gerações⁽⁵⁾.

Indo ao encontro dessa abordagem instituiu-se o espaço Hortoterapia, como mostra figuras 11,12, 13 e 14 onde foram realizados encontros mensais com um pequeno grupo de pacientes, os quais ajudaram na limpeza, colheita e replantio das hortaliças, os mesmos puderam levar para casa um pouco da colheita, como mostra figura 15 e 16, a fim de iniciar uma alimentação mais saudável, parte importantíssima para se ter saúde e uma qualidade de vida melhor.





Durante todo o processo de implantação e desenvolvimento da horta, pode-se observar um interesse dos funcionários e usuários para com o cuidado do espaço da horta, pensando nisso foram programados para o início do ano de 2017 encontros mensais em dois períodos, manhã e tarde, a fim de se contemplar todos os interessados, onde pacientes e funcionários iram trabalhar na horta bem como ter informações adicionais sobre uma determinada planta medicinal, ou mesmo uma hortaliça enriquecendo os conhecimentos dos envolvidos, incentivando a busca pelo saber, tendo como consequência um aumento da autoestima e qualidade de vida.

Considerações Finais

Ao longo de todo o processo evolutivo, o homem foi aprendendo a selecionar as plantas dividindo-as em dois grupos, comestíveis e medicamentosas, sendo esta última a de fundo fitoterápico, usada por tanto para a cura de enfermidades. Daí a importância de se resgatar os conhecimentos populares tão rico, porém esquecidos.

Resultados positivos foram observados com a implantação da horta, como redução do stress ocasionado pelo envolvimento com a terra e atenção no preparo do plantio, melhora social, proporcionada pela troca de experiência entre os participantes e um crescimento à nível cognitivo, pois o plantio requer atenção, raciocínio, conhecimento e até mesmo reflexão, esta muitas vezes ocasionada pelas informações técnicas fornecidas pelos profissionais envolvidos.

Sabe-se que trabalhos manuais aumentam a amplitude de movimento, fortalecendo assim a musculatura, conseqüentemente melhorando a circulação sanguínea e respiração, a médio prazo, por tanto espera-se resultados positivos fisicamente também com o passar dos encontros.

Referencias Bibliográficas

BOBBIO, Norberto. **Teoria geral da política. A filosofia política e as lições dos clássicos**. 2ª. Ed. Rio de Janeiro, Editora Campus. 2000.

ALMEIDA, Paulo Vicente Bonilha and ZANOLLI, Maria de Lurdes. O papel do pediatra no PSF-Paidéia de Campinas (SP). Ciênc. saúde coletiva [online]. 2011, vol.16, suppl.1, pp.1479-1488. ISSN 1413-8123.

<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000700083>.

KANTORSKI, L.P.; COIMBRA, V.C.C.; DEMARCO D.A.; ESLABÃO, A.D.; NUNES, C.K.; GUEDES, A.C. A importância das atividades de suporte terapêutico para o cuidado em um Centro de Atenção. **Journal of Nursing and Health**, v.1, n.1, p.4-13, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Traditional medicine: definitions.**

Disponível em:

<<http://www.who.int/medicines/areas/traditional/definitions/en/>>. Acessado em: 06/02/2017.

Klein T, Longhini R, Bruschi ML, Mello JCP. **Fitoterápicos: um mercado promissor.** Revista Ciência Farmacológica Básica Aplicada. 2009, 30(3): 241-248.