



PÔSTER

Cuidado individual, familiar e comunitário

Hortaliças cultivadas em horta doméstica: prática alternativa para promoção da saúde

Elizabeth Estevo. Secretaria Municipal de Saúde de Goiânia (SMS). elizabethestevoyahoo.com.br
 Nelson Bezerra Barbosa. Universidade Federal de Goiás (UFG). nelsonbezerrabarbosa@hotmail.com
 Célia Cristiane Neves de Queiroz Oliveira. Universidade Federal de Goiás (UFG).
 celiacristiane01@gmail.com

Introdução: As hortaliças são alimentos altamente nutritivos por conter proteínas, carboidratos, sais minerais e vitaminas. Essenciais na construção, regulação, manutenção, equilíbrio, integridade, energia e resistência do organismo contra doenças. Cultivadas em horta doméstica promove a prática de atividades físicas e o lazer, estimula a terapia ocupacional, a qualidade de vida e a cidadania.

Objetivos: Sensibilizar a comunidade de área adstrita de Equipe de Saúde da Família para a importância do consumo de hortaliças na nutrição diária, incentivar, orientar, intervir para adoção de hábitos saudáveis de vida e fornecer material instrutivo como apoio à prática do cultivo e seu consumo.

Metodologia ou Descrição da Experiência: Foram entrevistados participantes de grupos de hipertensos e diabéticos de área adstrita sobre o conhecimento das fontes de nutrientes existentes nas hortaliças e a possibilidade da prática do cultivo destas em horta doméstica como benefícios à saúde. As respostas foram catalogadas, analisadas e, posteriormente, mediante ações de educação em saúde, os grupos receberam informações por meio de palestras e material instrutivo na modalidade de Folder Educativo, elaborado e distribuído à comunidade. Agentes Comunitários de Saúde foram treinados formando um grupo de multiplicadores para apoio e estímulo ao consumo de hortaliças e incentivo ao cultivo nas residências de sua área de atuação.

Resultados: Hábitos alimentares mantêm uma tendência cultural e se diferenciam nos grupos sociais. Determinados grupos da comunidade desconhecem que as hortaliças são fontes de alimentos com alto valor nutritivo e sua importância no consumo diário para prevenção de doenças e manutenção da integridade do organismo. No grupo entrevistado há uma predominância do consumo de alimentos rico em carboidratos, gorduras e proteínas e os alimentos protetores, como as hortaliças, tem um consumo muito limitado, justificado pelos hábitos alimentares e custo elevado. Tempo indisponível e desconhecimento do assunto constituíram os maiores obstáculos para o cultivo de hortaliças e a montagem da horta doméstica.

Conclusão ou Hipóteses: Mudar hábitos alimentares de uma comunidade constitui um desafio às Equipes de Saúde da Família. Um dos pilares deste serviço inclui a educação nutricional e as áreas de atuação os espaços privilegiados para ações integrativas que fortaleçam as famílias, resgatem as práticas tradicionais e promovam alternativas de alimentação saudável como o cultivo de hortaliças e seu consumo diário.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Hortaliças. Proteção da Saúde.