



Cultivando Saúde: promoção de hábitos alimentares saudáveis associados a práticas de agricultura urbana

*Cultivating Health: promoting healthy eating habits associated with urban
agriculture practices*

FURTADO DA SILVA, Adriella Camila Gabriela Fedyna da Silveira¹; LESSA DA
SILVA, Danielle Regina Bento²; FARIAS, Ana Carolina Damm dos Santos
Gomes de³; MARTINS, Joyce Alves Carvalho⁴; BRONNER, Caroline Giot⁵;
ANJOS, Mônica de Caldas Rosa dos⁶

1 Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família –UFPR, adriellacamilafurtado@hotmail.com ; 2 lessa.danielle@gmail.com ; 3 anadamm@gmail.com ;
4 joyceacmartins@gmail.com ; 5 carol_giotbronner@yahoo.com.br ; 6 Departamento de
Nutrição – UFPR - Av. Lothário Meissner, 632 – Campus Botânico, monica.anjos@ufpr.br

Resumo: As práticas da agricultura urbana são compreendidas como um instrumento promotor de Segurança Alimentar e Nutricional, mesmo quando ocorrem de forma espontânea. Com base nesta conjuntura, a experiência empreendida objetivou promover hábitos alimentares saudáveis e incentivar o uso e aproveitamento dos espaços urbanos, para produção de alimentos de modo sustentável. Mediante metodologias participativas, ações para incentivar o diálogo, enfatizando a troca de saberes foram elaboradas durante três meses de forma satisfatória, com retorno significativo em relação à aceitação e inclusão de receitas sugeridas. A proposta de plantar o próprio alimento foi apropriada, sendo observada nas falas durante a condução dos grupos, bem como nos próprios domicílios, quando visitados. Sugere-se que práticas voltadas à produção do próprio alimento e à utilização adequada, sejam incentivadas, promovendo saúde e minimizando a situação de Insegurança Alimentar e Nutricional da população mais vulnerável.

Palavras-Chave: Segurança Alimentar e Nutricional; Sustentabilidade; Horta Caseira.

Abstract: The practices of urban agriculture are understood as an instrument Food Security and Nutrition promoter, even if it occurs spontaneously. Based on this situation, undertaken experience aimed to promote healthy eating habits and encourage the use and enjoyment of urban spaces for the production of sustainable food mode. Through participatory methodologies, actions to encourage dialogue, emphasizing the exchange of knowledge have been prepared for three months in a satisfactory manner, with significant return on the acceptance and inclusion of suggested recipes. The proposed plant the food itself was appropriate, being observed in the statements during the group discussions as well as in their own homes, when we visited. It is suggested that practices aimed at the production of the food itself and the proper use, be encouraged, promoting health and minimizing the situation of food insecurity and nutrition of the most vulnerable population.

Keywords: Food Security; Sustainability; Home Garden.



Contexto

O presente trabalho foi desenvolvido na Unidade Estratégica Saúde da Família (USF) Liberdade, bairro Palmital, município de Colombo, região metropolitana de Curitiba/PR, no período de abril a junho de 2014. Trata-se de uma estratégia de educação em saúde voltada aos participantes do Programa Hiperdia, que é um sistema informatizado para cadastro e acompanhamento de diabéticos e/ou hipertensos. Esta estratégia objetivou promover hábitos alimentares saudáveis e incentivar o uso e aproveitamento dos espaços urbanos, disponíveis nas casas, tais como quintais, para a produção de alimentos de modo sustentável, além de formas alternativas de produção de alimentos em locais, cujo espaço é limitado.

Esta estratégia fundamenta-se no fato de que práticas de agricultura urbana têm sido percebidas como instrumento promotor de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Mesmo quando considerada uma atividade espontânea e geralmente informal, a produção de alimentos nos espaços urbanos tem um impacto positivo nas condições ambientais das cidades, nos aspectos nutricionais e no acesso à alimentação (ALMEIDA; COSTA, 2014) das famílias, com aumento da variedade e da qualidade dos alimentos consumidos.

Descrição da experiência

Por meio de metodologias participativas, foram realizadas reuniões mensais, nas três áreas de abrangência da USF Liberdade - área 135, 136 e 137, com as seguintes temáticas: 1) Redução do consumo de sódio, aprendendo a fazer e saborear o Sal de Ervas. Nesta reunião à quantidade de sódio presente em alguns produtos foi apresentada, a partir da quantificação comparativa apresentada em recipientes transparentes, de modo a permitir sua visualização. Como opção saudável foi apresentado o sal de ervas, que pode ser utilizado em substituição ao sal comum, na alimentação. O sal é composto por uma parte de sal e três partes de ervas/temperos. 2) Importância do



consumo de frutas e hortaliças: experimentando o Suco Verde. O suco verde foi preparado utilizando-se água, maçã, couve e laranja, alimentos de fácil acesso e utilização. 3) Cultivo de plantas em quintais, hortas caseiras e pequenos espaços, utilizando materiais recicláveis e compostagem. Neste momento houve a demonstração de alternativas para plantio em espaços limitados com a utilização de garrafas PET, e a exposição de como realizar compostagem. Foram distribuídas sementes de algumas hortaliças e temperos como salsinha e cebolinha, recordando a utilização das mesmas no sal de ervas.



Figura 1 – Fotos das reuniões dos grupos. a) 1ª Reunião – Sal de Ervas. b) 2ª Reunião – Suco Verde. c) 3ª Reunião – Horta.

Para cada reunião foram elaboradas ações e atividades próprias como discussões em grupo, *folders*, materiais ilustrativos e degustação de receitas, sendo que as orientações e/ou sugestões realizadas eram avaliadas na reunião posterior, mediante levantamento de perguntas abertas. As atividades foram conduzidas pela nutricionista residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UFPR, por médicos de cada área e por acadêmicos de medicina, com contribuições dos demais membros das equipes de saúde. Participaram desta dinâmica, homens e mulheres com idade superior a dezoito anos, com hipertensão e/ou diabetes.

Tomou-se como base a metodologia participativa para que os saberes dos participantes pudessem ser incorporados ao processo, promovendo assim um diálogo fecundo.



Resultados

Foram realizadas três reuniões em cada área, nas quais as atividades propostas foram apropriadas de forma satisfatória, tendo um retorno significativo em relação à aceitação e à inclusão de receitas sugeridas, assim como a proposta de plantar o próprio alimento também teve seu destaque observado nas falas e nos próprios domicílios visitados.

Esta experiência aponta o potencial das práticas de agricultura urbana para aumentar o consumo e a disponibilidade de frutas e hortaliças nas comunidades em que há predominância de vulnerabilidade alimentar. Além disso, ressalta-se a importância de processos participativos e troca de práticas e saberes para o empoderamento da comunidade quanto às modificações dos hábitos alimentares que são indissociáveis das demais dimensões da vida.

Propostas como esta dentro da atenção básica, relacionadas à promoção de saúde em seu contexto mais amplo, na tentativa de estimular mudanças nas práticas alimentares e incentivar a produção de alimentos para autoconsumo, no meio urbano, até então são pouco expressivas ou pouco executadas. Ressalta-se a necessidade de que esta iniciativa seja realizada periodicamente, nesta e em outras USF e expandida a grupos populacionais. Conjuntamente também é de fundamental importância promover o resgate e a valorização de práticas alimentares em desuso, como a utilização de plantas comestíveis não convencionais (PANCs), plantas extremamente comuns na comunidade, mas pouco utilizadas na alimentação devido a preconceitos e perda do conhecimento do seu uso ao longo das gerações.

Referência bibliográfica:

ALMEIDA, D. A. O; COSTA, H. S. M. Agricultura urbana: uma aproximação possível entre a questão ambiental e a questão urbana. In: SEMINÁRIO NACIONAL SOBRE O TRATAMENTO DE ÁREAS DE PRESERVAÇÃO PERMANENTE EM MEIO URBANO



E RESTRIÇÕES AMBIENTAIS AO PARCELAMENTO DO SOLO, 3., 2014, **Anais...**
Belém: UFPA, 2014.