MANUAL DE
IMPLANTAÇÃO

Horta como Estratégia de Educação Alimentar e Nutricional no CAPS AD

Joicy Ferreira Martins • Maynara Carolina de Souza Santana
Rahilda Conceição Ferreira Brito Tuma • Naíza Nayla Bandeira de Sá
Thaís de Oliveira Carvalho Granado Santos

SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA

GOVERNO DO
PARÁ

2018 – SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE PÚBLICA
Todos os direitos reservados. É permitida reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. A responsabilidade pelos direitos autorais de texto e imagens desta obra é da Coordenação Estadual de Nutrição.

Tiragem: 1ª edição – 2018 – 5.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informação:
Secretaria de Estado de Saúde Pública
Diretoria de Políticas de Atenção Integral à Saúde
Departamento de Atenção Primária
Coordenação Estadual de Nutrição
Rua Presidente Pernambuco, 489 – Batista Campos
CEP: 66.015-200 – Belém-PA
E-mail:coordenanutri@yahoo.com.br

Equipe de elaboração:
Joicy Ferreira Martins (Nutricionista)
Maynara Carolina de Souza Santana (Nutricionista)
Rahilda Conceição Ferreira Brito Tuma (Nutricionista/Coordenadora Estadual de Nutrição da SESPA)
Thaís de Oliveira Carvalho Granado Santos (Nutricionista/ CAPS AD-SESMA e HOL-SESPA)
Naíza Nayla Bandeira de Sá (Docente FANUT/UFPA)

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Martins, Joicy Ferreira.

Horta como estratégia de educação alimentar e nutricional no CAPS AD Manual de implantação / Joicy Ferreira Martins, Maynara Carolina de Souza Santana, Rahilda Conceição Ferreira Brito Tuma, Naíza Nayla Bandeira de Sá, Thaís de Oliveira Carvalho Granado Santos – 2018.

1. Horticultura terapêutica. 2. Educação alimentar e nutricional. 3. Saúde mental. I. Santana, Maynara Carolina de Souza. II. Título.

CDU:22 Ed: 635

GOVERNO DO
ESTADO DO PARÁ
Secretaria de
Saúde Pública

Joicy Ferreira Martins
Maynara Carolina de Souza Santana
Rahilda Conceição Ferreira Brito Tuma
Naíza Nayla Bandeira de Sá
Thaís de Oliveira Carvalho Granado Santos

Horta como Estratégia de Educação Alimentar e Nutricional no CAPS AD

MANUAL DE IMPLANTAÇÃO

1ª edição

BELÉM-PA
2018

Índice

1. Introdução
O que é o CAPS AD 5
Qual a importância da horta para o CAPS AD? 5

2. Passo a passo para a implantação da horta 6
1° Passo: Planejamento da horta 6
2° Passo: Escolha do local para implantar a horta 7
3° Passo: Quais os instrumentos e materiais que devo usar na horta? 8
4° Passo: Escolha das hortaliças 10
5° Passo: Cuidados no plantio 13
6° Passo: Preparo dos canteiros da horta 16

3. Como realizar ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) usando a horta? 19

4. Como a horta pode auxiliar no tratamento terapêutico? 28

5. Qual o perfil do facilitador de atividades na horta? 29

6. Considerações Finais 31

7. Referências Bibliográficas 32

Apresentação

Esta cartilha tem como objetivo orientar acerca da implantação de uma horta utilizando-a como estratégia de Educação Alimentar e Nutricional em Centros de Atenção Psicossocial para usuários de álcool e outras drogas (CAPS AD) distribuídos em todo o território nacional.

Entendendo a horta como ferramenta terapêutica que busca refletir sobre a relação individuo-alimento, bem como sobre as práticas alimentares contemporâneas, este material pretende orientar profissionais interessados em aplicar esse processo em pequenos espaços.

Desejamos também discutir acerca da alimentação para além das funções energéticas, influenciando também no resgate do sentimento de pertencer a um território e por isso buscar meios de preservar e perpetuar a cultura alimentar da sua região.

A cartilha foi organizada de forma sistematizada, mostrando o passo a passo para a implantação de uma horta e ilustrada buscando orientar de forma didática a sequência de passos a ser utilizados na sua implantação.

1. Introdução

O que é o CAPS AD?

O Centro de Atenção Psicossocial para usuários de Álcool e outras Drogas (CAPS AD) é um ponto estratégico da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) dentro do sistema de saúde, tem caráter aberto e comunitário e é constituído por equipe multiprofissional que atua sob a ótica interdisciplinar e atende pessoas de todas as faixas etárias que apresentam intenso sofrimento psíquico decorrente do uso abusivo de crack, álcool e outras drogas (BRASIL, 2011).

Qual a importância da horta para o CAPS AD?

A horta é um local que reúne atividades referentes a produção de hortaliças. A horta é utilizada como ferramenta terapêutica que pode complementar o tratamento dos usuários do CAPS, e promover o aumento do consumo de alimentos in natura, além de incentivar os mesmos a implantarem uma horta em suas residências (CAMARGO *et al*., 2015).

A horta no contexto da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é considerada um recurso terapêutico que integra um processo de cuidado e cura do agravo, visando promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012).

2. PASSO A PASSO PARA A IMPLANTAÇÃO DA HORTA

1º Passo: Planejamento da horta

Para ter sucesso na implantação da horta, é necessário primeiramente um bom planejamento. A dica é se guiar por essas perguntas:

- Em qual local será implantado a horta?
- Como será a captação de instrumentos e materiais que serão utilizados na horta?
- Quais plantas serão usadas na horta?
- Quais os cuidados nas atividades envolvendo a horta?
- Quais serão os dias e horários das atividades da horta?
- Qual o perfil do facilitador de atividades na horta?
- Quais atividades posso utilizar para complementar as atividades da horta?
- Como realizar ações de EAN com a horta?
- Como a horta pode auxiliar no tratamento terapêutico?

2º Passo: Escolha do local para implantar a horta

Passamos ao primeiro passo prático rumo à implantação da horta. Devemos levar em consideração que, os CAPS AD não dispõem obrigatoriamente de espaço adequado às práticas de cultivo, desse modo, devemos adaptá-los às nossas demandas. De quais maneiras?

- Preconizando o uso planejado do espaço;

- Construindo estruturas que possibilitem o cultivo de jardins verticais;

- O cultivo deve ser feito em locais onde haja sol pelo menos em um período do dia e tenha luminosidade;

- Dispor de espaço suficiente para todos os participantes sentirem-se a vontade e bem acomodados;

Lembrando que podemos construir hortas em pequenos espaços, como varandas, janelas, garagens, terrenos, sacadas e corredores, bastando observar as condições físicas como a luz solar e a ventilação.

Essas são as características primordiais para que o local esteja pronto para receber uma horta e seus participantes.

3º Passo: Quais os instrumentos e materiais que devo usar na horta?

É importante planejar a captação dos instrumentos e materiais, pois essa etapa é essencial para a execução da implantação e continuidade das atividades na horta. Portanto verifique quais materiais e instrumentos serão utilizados e em seguida defina onde serão captados os recursos para a construção da horta.

Os materiais :

Os materiais podem ser reutilizáveis e confeccionados pelos próprios usuários do CAPS AD (veja atividades relacionadas com a horta). Garrafa PET, tubo PVC, vasilhame de manteiga, pedaços de madeira, pneus, tambor de latão ou plástico são alguns dos materiais para a elaboração do nosso canteiro sustentável. Use a criatividade para escolher seus materiais.

Os instrumentos:

• **Plantio** - Adubo, mudas, sementes, pazinha, garfinho, tesoura de poda (sugere-se que apenas o facilitador possa manipular) e luvas (figuras 1, 2, 3, 4, e 5);

• **Manutenção** - Regador (figura 6);

• **Limpeza** - Ancinho, carrinho de mão, pá e sacos de lixo (figuras 7, 8 e 9);

Atenção: Evite objetos perfuro-cortantes (facas e tesouras com pontas e tesouras de podas); Priorize instrumentos de pequeno ou médio porte (para facilitar na hora de guardar); Evite situações ou atitudes que coloque em risco a integridade dos participantes.

Figura 1: muda

Figura 2: sementes

Figura 3: garfinho e pazinha

Figura 4: tesoura de poda

Figura 5: luvas

Figura 6: regador

Figura 7: ancinho

Figura 8: carrinho de mão

Figura 9: pá

4º Passo: Escolha das hortaliças

A escolha das hortaliças para o plantio deve levar em consideração a regionalidade, buscando a valorização dos alimentos regionais, o incentivo para a utilização desses alimentos na culinária e o fortalecimento da cultura alimentar brasileira.

São exemplos de alimentos a serem utilizados na horta de acordo com cada região brasileira.

- **Região Norte: bertalha, espinafre d'água, jambu, chicória-do-Pará, alfavaca, coentro, caruru.**

- **Região Nordeste: agrião, major-gomes, maxixe, quiabo, vinagreira, cebolinha e coentro.**

- **Região Centro-Oeste: caruru, couve, fisalis, serralha e cheiro-verde.**

- **Região Sudeste: abobrinha, agrião, berinjela, beldroega, chuchu, couve, espinafre, rúcula, pimentão e ora-pro-nóbis.**

- **Região Sul: almeirão, azedinha, beterraba, tomate, crem, gila, muricato e repolho.**

Além desses exemplos, a horta pode abrigar plantas medicinais, veja a seguir alguns exemplos...

Dicas de plantas medicinais e ervas que podem ser cultivadas na horta

PLANTAS MEDICINAIS

Nome popular: Erva cidreira
Usos: Antiespasmódico, ansiolítico e sedativo leve
Parte usada: Topo florido

Nome popular: Boldo pequeno
Usos: Dispepsias (dificuldade de digestão) e azia
Parte usada: Folhas

Nome popular: Capim Santo
Usos: Cólicas intestinais e uterinas calmante suave para casos de ansiedade e insônia leves
Parte usada: Folhas

Nome popular: Gengibre
Usos: Para combater náuseas e enjoos
Parte usada: Rizoma ou raiz

ERVAS

Nome popular: Manjericão
Uso na culinária: em saladas, carnes, hortaliças, molhos e pizzas

Nome popular: Hortelã
Uso na culinária: em saladas, molhos, infusões e sucos de frutas

Nome popular: Orégano
Uso na culinária: em saladas, molhos, sopas, pizzas, massas, carnes, tomate e queijo

Nome popular: Alecrim
Uso na culinária: em aves, carnes, peixes e molhos

5º Passo: Cuidados no plantio

• Lembre-se, cada hortaliça necessita de um determinado cuidado especial, como condição climática (A temperatura do clima influencia na absorção de água pelas plantas, quanto maior, mais absorverá).

• É importante levar em consideração a região, a época, o espaçamento das plantas, e outros detalhes, que podem ser observados na *Tabela 1 - Informações sobre técnicas para o plantio em pequenos espaços.*

• As sementes podem ser semeadas direto no recipiente (mini canteiro) ou por meio de mudas. Coloca-se até 3 sementes por cova, com uma profundidade de até 1,5 cm.

• As hortaliças que são plantadas por meio de semeadura direta, depois de algum tempo deve-se arrancar as plantas mais fracas para deixar um espaçamento mais adequado, puxando com cuidado e, logo em seguida, deve-se regar para a recuperação mais rápida.

• Quando a opção for por meio de mudas, deve-se fazer com antecedência. As mudas devem ser transplantadas para o canteiro quando apresentarem em torno de três a quatro pares de folhas definitivas (folhas que não estão em crescimento).

• Em relação à irrigação, na fase de semeadura e na fase de mudas, deve ser duas vezes ao dia, no amanhecer e no fim da tarde. Para plantas jovens, uma vez ao dia, e as adultas de quatro a cinco vezes por semana.

Tabela 1. Informações técnicas necessárias para o plantio em horta em pequenos espaços

HORTALIÇA	ÉPOCA DE PLANTIO	TIPO DE PLANTIO	PRODUÇÃO DE MUDAS (dias)	CICLO DA CULTURA (dias)	ESPAÇAMENTO (m) HPE*
Abobrinha	Ago-Fev	Direto	-	60-90	1,05x0,70
Acelga	Abr-Jun	Direto	-	60-70	0,28x0,21
Agrião	Abr-Jun	Direto	-	50-70	0,14x0,14
Alecrim	Ano todo	Mudas	40-50	60-70	0,84x0,56
Alface	Abr-Jun	Mudas	20-25	60-90	0,18x0,18
Alho	Mar-Abr	Direto	-	150-190	0,18x0,07
Alho-poró	Mar-Abr	Mudas	45-50	100-105	0,14x1,05
Almeirão	Abr-Jun	Direto	-	60-90	0,28x0,11
Berinjela	Ago-Fev	Mudas	10-25	90-100	0,84x0,70
Beterraba	Abr-Jun	Mudas	20-30	60-80	0,14x0,07
Brócolis	Abr-Jun	Mudas	30-35	90-100	0,63x0,35
Cebola	Abr-Jun	Direto	-	100-120	0,28x0,07
Cebolinha	Abr-Jun	Mudas	30-40	70-90	0,18x0,11
Cenoura	Abr-Jun	Direto	-	90-110	0,14x0,07
Chicória	Abr-Jun	Mudas	20-25	80-90	0,18x0,18
Chuchu	Ago-Fev	Direto	-	90-120	4,20x3,50
Couve	Abr-Jun	Direto/ Mudas	30	70-90	0,63x0,35

HORTALIÇA	ÉPOCA DE PLANTIO	TIPO DE PLANTIO	PRODUÇÃO DE MUDAS (dias)	CICLO DA CULTURA (dias)	ESPAÇAMENTO (m) HPE*
Coentro	Abr-Jun	Direto	-	50-70	0,18x0,07
Couve-Flor	Abr-Jun	Mudas	20-35	100-110	0,63x0,35
Ervilha torta	Abr-Jun	Direto	-	70-90	0,63x0,28
Ervilha grão	Abr-Jun	Direto	-	100-110	0,18x0,05
Espinafre	Abr-Jun	Direto	-	60-70	0,18x0,07
Hortelã	Ano todo	Direto/ Mudas	40-50	90-110	0,28x0,18
Jiló	Ago-Fev	Mudas	30-35	90-100	0,70x0,49
Manjericão	Ano todo	Mudas	30-35	60-70	0,42x0,28
Mostarda	Abr-Jun	Direto	-	60-70	0,28x0,28
Orégano	Abr-Jun	Direto/ Mudas	40-50	30-40	0,14x0,21
Pepino	Ago-Fev	Direto/ Mudas	-	70-80	0,70x0,35
Pimenta	Ago-Fev	Mudas	35	100-120	0,84x0,42
Pimentão	Ago-Fev	Mudas	30	100-110	0,70x0,35
Quiabo	Ago-Fev	Direto/ Mudas	20	90-100	0,70x0,28
Rabanete	Abr-Jun	Direto	-	30-35	0,18x0,04
Repolho	Abr-Jun	Mudas	20-25	85-95	0,56x0,28
Rúcula	Ano todo	Direto	-	25-30	0,14x0,04
Salsinha	Abr-Jun	Direto	-	65-70	0,18x0,07
Tomate	Abr-Jun	Mudas	20-25	90-100	0,70x0,35

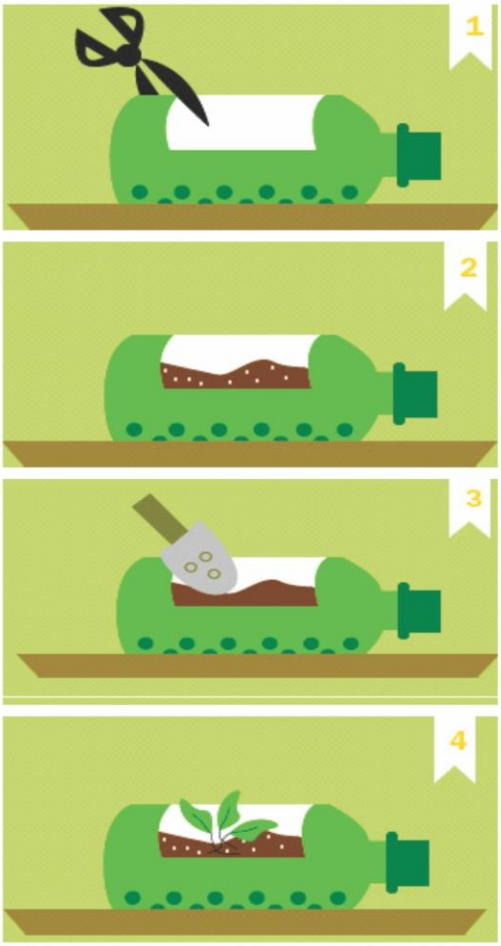
Fonte: Adaptado de Clemente; Haber, 2014.

*** HPE= Horta em Pequeno Espaço.**

6° Passo: Preparo dos canteiros da horta

•Canteiro de Garrafa PET

Material: 1 garrada PET de 2 litros, tesoura sem ponta, terra adubada, semente ou muda.



Deite a garrafa PET e corte um retângulo na parte superior. Faça furinhos na base da garrafa.

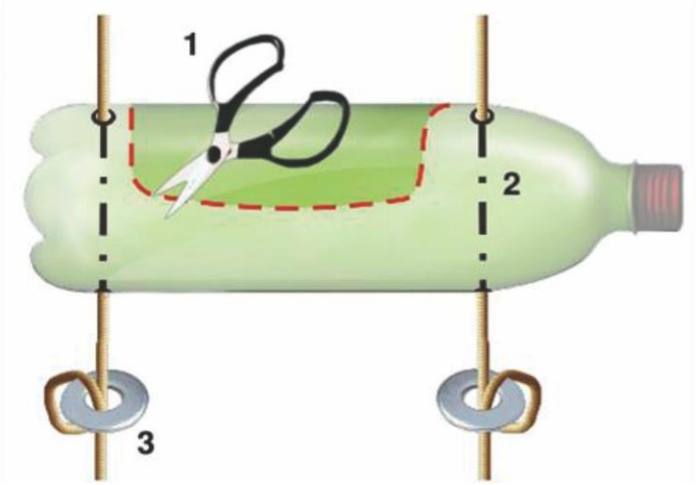
Coloque terra adubada dentro da garrafa.

Agora é hora de plantar! Enterre as sementes ou plante as mudas, cobrindo bem as raízes ou as sementes com terra.

Pronto! O canteiro de garrafa PET deve ser regado e colocado em local iluminado e arejado.

•Canteiro de Garrafa PET

Material: 1 garrada PET de 2 litros, tesoura sem ponta, corda (material forte), arruelas, terra adubada e semente ou muda.



Como fazer:

1. Utilizando a tesoura, recorte a garrafa como mostra a linha tracejada vermelha.

2. Com a tesoura faça os furos e através deles passe o fio ou o barbante.

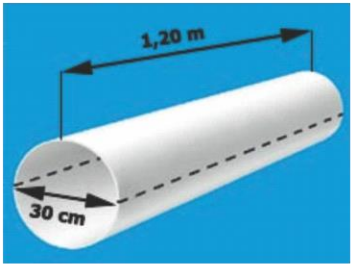
3. Na parte inferior aos furos prenda as arruelas com um laço simples.

Após a confecção, faça orifícios no fundo da garrafa para o escoamento do excesso de água, preencha com a terra adubada e plante sua muda ou semente.

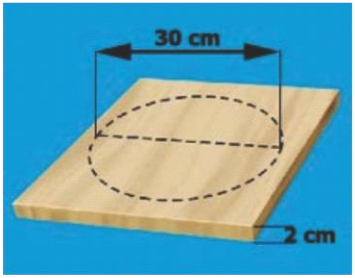
Observação: instale o canteiro em local ventilado e iluminado.

•Canteiro de Tubo PVC

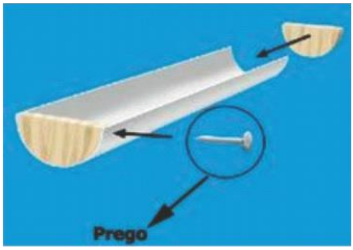
Material: tubos de PVC de 300 mm, pedaço de madeira, serrote, adubo e mudas.



Corte o tubo na horizontal, obtendo duas calhas.



Corte um pedaço de madeira para fixar nas laterais.



Fixe os pedaços de madeira nas laterais. Fure o fundo da calha em vários pontos para facilitar o escoamento da água depois do plantio.

Pronto! Coloque adubo e sua muda, regue e deixe em local iluminado e ventilado.

3. COMO REALIZAR AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN) USANDO A HORTA?

O que é EAN?

É um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que objetiva promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012).

• As atividades com a horta proporcionam ao indivíduo um contato direto com o alimento e com a natureza, possibilitando conhecimentos e vínculos com o alimento produzido, constituindo-se como uma estratégia de EAN, que objetiva mudanças de hábitos (COELHO; BÓGUS, 2016). Portanto os usuários devem ser os principais atores das atividades de horta.

• Utilize linguagem simples para repassar informações nutricionais e alimentares sobre o que se pode cultivar na horta, como hortaliças, plantas medicinais e ervas.

Informações Nutricionais

É importante ter uma alimentação variada, moderada e equilibrada com alimentos de todas as cores, sempre que possível, pois os alimentos fornecem ao corpo substâncias essenciais à saúde. Essas substâncias são responsáveis pela coloração da parte comestível das hortaliças, que, por isso, podem ser agrupadas em:

Cores e nutrição

BRANCO

- **Cebola, alho, aipo e couve-flor.**
- **Vitaminas e Minerais:** Flavonoides, Selênio e Organossulfurados.
- **Atuação:** Atuam contra inflamações e alergias; fortalecem os sistemas imunológico e circulatório; e protegem contra doenças crônicas associadas ao envelhecimento.

AMARELO / ALARANJADO

- **Cenoura e abóbora**
- **Vitaminas e Minerais:** Pró-vitamina A, vitamina C, carotenoides e flavonoides.
- **Atuação:** no funcionamento do sistema imunológico; protege contra doenças cardíacas e certos tipos de câncer; contribuem para o crescimento e para melhoria da visão e da pele.

VERDE

- **Brócolis, alface, rúcula, agrião e pimentão.**
- **Vitaminas e Minerais:** pró-vitamina A, luteína, zeaxantina, vitamina B2, vitamina B5, folato, vitamina C, vitamina K, cálcio, ferro, magnésio e potássio.
- **Atuação:** auxiliam no crescimento, na manutenção da pele, ossos, cabelo e visão, no funcionamento dos sistemas digestório, nervoso, imunológico; na redução do colesterol, do risco de aterosclerose, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer.

ROXO

- **Berinjela, repolho roxo, cebola roxa, beterraba.**
- **Vitaminas e Minerais:** antocianinas e ácido fenólicos.
- **Atuação:** propriedades anticancerígenas; melhoram a memória e protegem contra doenças do coração.

VERMELHA

- **Tomate e pimenta.**
- **Vitaminas e Minerais:** licopeno, vitamina C e ácidos fenólicos.
- **Atuação:** reduzem o risco de câncer de próstata, estômago e mama, na manutenção da saúde da pele, gengiva e vasos sanguíneos, na formação de colágeno, na redução do colesterol, do risco de aterosclerose, doenças cardiovasculares e no fortalecimento do sistema imunológico.

Fonte: Adaptado de Clemente, HABER, 2014.

• Uma boa opção é relacionar as hortaliças com a culinária, incentivando, assim, a adoção de práticas alimentares saudáveis.

HORTALIÇA	USO NA CULINÁRIA
Jambu	O uso das folhas e talos do jambu é indispensável na preparação do pato no tucupi, tambaqui no tucupi e tacacá. Além disso, a folhagem é utilizada em cozidos e sopas.
Chicória-do-Pará	Utilizam-se as folhas como condimento essencial, compondo o cheiro-verde, em pratos típicos à base de peixes no Pará e no Amazonas. A variedade mais espinhosa é usada para enriquecer o arroz ou o feijão.
Coentro	As folhas entram na composição de diversos tipos de molhos, sopas, saladas e no tempero de peixes e carnes.
Agrião	Pode ser consumido cru, em saladas, sanduíches e sucos ou mesmo cozido, refogado, em sopas, molhos, pães, bolos, entre outros pratos.
Quiabo	Geralmente é consumido cozido, refogado ou frito. Também pode ser consumido cru, quando os frutos são pequenos, tenros e recém-colhidos.
Cebolinha	É utilizada para dar aroma e sabor a pratos variados, como sopas, carnes, peixes e assados em geral.
Cheiro-verde	Embora seja atribuído apenas valor condimentar, as folhas entram na composição de diversos tipos de molhos, sopas, saladas e no tempero de carnes.

HORTALIÇA	USO NA CULINÁRIA
Repolho	É consumido cru, em saladas, ou cozido, em sopas, refogados, acompanhando carnes e diversos pratos orientais.
Berinjela	É normalmente consumida cozida, frita à milanesa, assada ou ensopada em pratos frios e quentes. Pode ser ingrediente no preparo de patês, antepasto, sucos, molhos e omeletes.
Pimentão	É empregado em diversos pratos; pode ser usado em saladas ou complementando receitas como moqueca ou caldeirada de peixe, e pode ser o prato principal, como no caso de pimentão recheado com arroz, carne ou frango.
Beterraba	A raiz deve ser preferencialmente consumida crua e ralada, na forma de salada ou em sucos. Também pode ser consumida cozida, em sopas, em sucos e no preparo de bolos e suflês. As folhas também podem ser consumidas, refogadas como couve ou em sopas, omeletes e bolinhos.
Tomate	É consumido cru, na salada, ou na preparação de molhos prontos e caseiros, de extrato (polpa concentrada) e, ainda, na forma de doces e sucos.

Fonte: BRASIL, 2012.

• Sempre que possível incentive o usuário a plantar em casa, como estratégia para a aquisição de quantidade razoável de alimentos saudáveis por um baixo custo (BRASIL, 2014).

• Incentive a discussão sobre culinária regional, plantio e atividades que fomentem a troca de saberes.

• Realize outras atividades relacionadas com a horta, como oficina culinárias, roda de conversa e oficinas de confecção de materiais da horta.

Atividades relacionadas a horta

Que tal pensarmos em atividades complementares à horta? Vamos plantar ideias! É importante instigar, cada vez mais, os participantes a "pensar fora da caixinha" e perceber que estamos falando sobre qualidade de vida!

Como estratégia listamos algumas atividades que podem ser desenvolvidas:

- Rodas de conversas;
- Oficina culinária;
- Oficina para confecção de materiais.

Roda de Conversa

• Podem ser feitas isoladamente ou associadas à outra atividade sendo elas fixas ou quando houver necessidade;

• Com temáticas diversas, no entanto, como o objetivo é promover a horta, deve-se escolher assuntos ligados a este conteúdo;

• Dinamismo é importante! Sempre que possível, para iniciar o diálogo pense em exercícios "quebra gelo", perguntas chaves ou jogos rápidos para estimular os participantes;

• Eleja um mediador. O qual será o responsável pela fluidez da atividade, anotando o nome e controlando o tempo de fala dos participantes, conduzindo a ação e finalizando a roda. O mediador será o nosso Mestre de Cerimônia. Sempre cordial e imparcial.

Oficina Culinária

Sabemos que as substâncias psicoativas influenciam diretamente no consumo alimentar. Para estimular o interesse dos usuários em participar da horta sugerimos a oficina culinária como ferramenta. Para isso elegemos alguns pontos importantes para guiá-los na construção dessa atividade:

• Escolha da preparação: dê preferência aos alimentos cultivados na horta, além de demonstrar de maneira prática o consumo das folhas, ervas e raízes, estimulamos os hábitos alimentares saudáveis;

• Inicie falando sobre a escolha da receita, os alimentos contidos e seus benefícios seguido de instruções para a lavagem correta das mãos e sua importância. Lembre também de proteger os cabelos com o uso de toucas;

• É importante que todos participem da preparação! Cozinhar junto é sempre melhor;

• Escolha uma dinâmica para executar caso o prato demore para estar pronto. Dê preferência àquelas onde se possa discutir sobre a preparação do dia;

• Após a degustação entregue a receita impressa com o modo de preparo e o rendimento, para que os participantes possam replicá-la.

Oficina para confecção de materiais da horta

Uma das vantagens de se construir uma horta em pequenos espaços são os materiais de fácil acesso. Podemos reutilizar garrafas PET's, vasilhas e baldes de manteiga, pneus, caixotes de madeira, vidros de palmito, etc. (como descrito no preparo do canteiro da horta). A confecção dos materiais pode ser feito pelos próprios usuários para já iniciarmos a relação entre os envolvidos e a horta.

• Deve anteceder o inicio do plantio ou sempre que houver necessidade de novos materiais;

• Atente-se para os materiais que serão utilizados na oficina. Objetos perfurocortantes devem ser evitados ou manuseados somente pelo condutor da atividade.

4. COMO A HORTA PODE AUXILIAR NO TRATAMENTO TERAPÊUTICO?

O compromisso da horta também é psicossocial. Através das práticas de cultivo se busca promover ações que visem a saúde e bem estar mental dos envolvidos. Entre elas podemos destacar:

- Reinserção social;
- Momento de lazer, compreensão da horta como um espaço recreativo;
- Facilitador do acesso à informação;
- Todos são considerados sujeitos ativos do processo;
- Não existe hierarquia de saberes, os envolvidos são figuras ativas na construção.

Dessa maneira a utilização da horta como ferramenta terapêutica, busca a valorização dos inúmeros saberes de cada indivíduo, entendendo que, nenhum conhecimento sobrepõem-se ao outro, trata-se apenas de um olhar diferente.

5. QUAL O PERFIL DO FACILITADOR DE ATIVIDADES NA HORTA?

Para mediar as ações, o facilitador deve conter as habilidades elencadas a seguir:

• Entender o papel de "facilitador". Agir de maneira que, todos sintam-se a vontade para socializar com os demais participantes todas as suas experiências e práticas ligadas ao tema;

• Deve utilizar linguagem simplificada;

• Sempre motivar os participantes a assumir responsabilidades dentro das atividades;

• Fomentar discussões ligadas ao tema;

• Apaziguar possíveis desentendimentos comuns ao convívio;

• Estimular nos usuários suas potenciais habilidades.

Estes pontos traçam a conduta dos facilitadores de atividades na horta.

O facilitador deve planejar e organizar as atividades da horta, sugere-se a utilização de um diário conforme o modelo (folha 30) onde podem ser registradas as atividades desenvolvidas em cada encontro.

Quadro 1. Modelo de Diário de atividades da horta

DIÁRIO DE ATIVIDADES DA HORTA.			
NOME DO FACILITADOR	DATA	HORA	ATIVIDADE
	/ /	:	
NOME PARTICIPANTE:			

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da importância da horta para o CAPS AD, esta cartilha buscou reunir informações com a finalidade de orientar os profissionais que desejam replicar a experiência utilizando a horta como estratégia de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), visto que as atividades que envolvem o cultivo da horta proporcionam aos indivíduos momentos prazerosos, maior contato com os alimentos, possibilidade de busca e compartilhamento de conhecimentos, além de atuar como atividade terapêutica e incentivar o consumo de alimentos naturais, saudáveis, sustentáveis e de baixo custo.

7. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional 2012. P. 68. Disponível em: https://www.nestle.com.br/nestlenutrisaude/Conteudo/diretriz/Marco_Referencia_de_Educacao_Nutricional_Alimentar.pdf.Acesso em: 20 jun. 2017.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

_____. Portaria GM/MS nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011. Republicada em 21 de maio de 2013. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília, 2011. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088_23_12_2011_rep.html. Acesso em: 05 maio 2017.

CAMARGO, R. et al. Uso da hortoterapia no tratamento de pacientes portadores de sofrimento mental grave. Enciclopédia biosfera, Centro Científico Conhecer, Goiânia, v.11 n. 22; p. 3634-3643, 2015. Disponível em: http://www.conhecer.org.br/enciclop/2015c/agrarias/horta%20terapeutica.pdf. Acesso em: 13 jul. 2017.

CLEMENTE P. J.; STEFFEN, S. J. Plantas Medicinais Usos Populares Tradicionais. Instituto Anchietano de Pesquisas, UNISINOS. Rio Grande do Sul, 2010.

CLEMENTE F M. V. T; HABER, L. L. Horta em pequenos espaços, Brasília, DF : Embrapa, p. 56, 2012. Disponível em: file:///C:/Users/USER/Downloads/horta-em-pequenos-espacos.pdf. Acesso em: 09 maio 2017.

COELHO, D. E. P. BÓGUS, C. M. Vivências de plantar e comer: a horta escolar como prática educativa, sob a perspectiva dos educadores. Saúde Soc. São Paulo, v.25, n.3, p.761-771, 2016. Disponívelem:https://www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/123064/119446. Acesso em: 07 maio de 2017.

COSTA, C. G. A. et al. Hortas comunitárias como atividade promotora de saúde: uma experiência em Unidades Básicas de Saúde. Ciência & Saúde Coletiva, v. 20, n. 10, p. 3099-3110, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n10/1413-8123-csc-20-10-3099.pdf. Acesso em: 8 jun. 2017.

JAIME, P. C. et al. Ações de alimentação e nutrição na atenção básica: a experiência de organização no governo brasileiro. Rev. Nutrição, Campinas, v. 24, n. 6, p. 809-824, nov./dez., 2011.

SILVA, A. C. D.; SOUSA A. A.; NASCIMENTO C. R. Horta na escola: sustentabilidade e hábitos saudáveis no município de Cantá-RR. Atas de Saúde Ambiental, v.3, n.3, p. 80-89, dez., 2015.

NASCIMENTO, I. G; VIEIRA, M. R. S. Manual De Plantas Medicinais. Farmácia verde, Católica UNISANTOS, 2014.

PAGASSINI, J. A. V. et al. Horta terapêutica na reabilitação psicossocial dos pacientes do CAPS-Registro. 8º Congresso de extensão universitária da UNESP, p. 1-6, 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/142046>. Acesso em: 10 jun. 2017.

Termo de Inclusão

O manual foi desenvolvido durante as ações do Projeto PET GraduaSUS, projeto financiado pelo Ministério da Saúde e resultado de parceria entre a Universidade Federal do Pará (UFPA) e a Secretaria Municipal de Saúde de Belém-PA (SESMA). A presente publicação foi parte integrante do Trabalho de Conclusão de Curso "Manual de implantação de uma horta como estratégia de educação alimentar e nutricional no centro de atenção psicossocial para usuários de álcool e outras drogas" apresentado à Faculdade de Nutrição da UFPA e de uma parceria com a Secretaria Estadual de Saúde do Pará (SESPA) para a sua divulgação.

Horta como Estratégia de Educação Alimentar e Nutricional no CAPS AD

COORDENAÇÃO ESTADUAL DE NUTRIÇÃO

Trav. Presidente Pernambuco nº 489

CEP: 66.015-200 – Belém-PA

coordenanutri@yahoo.com.br

SECRETARIA DE

SAÚDE PÚBLICA

GOVERNO DO PARÁ