SUS PREFEITURA DE SÃO PAULO

Horta do Bem

1. Eixo temático PAVS - Horta e alimentação saudável
2. Coordenadoria Regional de Saúde Sudeste
3. Supervisão Técnica de Saúde Vila Mariana/Jabaquara
4. UBS de referência - Vila Canaã
5. Secretaria Municipal de Saúde - Coordenadoria de Atenção Básica - SPDM/PAIS

INTRODUÇÃO

A UBS Vila Canaã desenvolveu um projeto iniciado em junho de 2024 para incentivar a alimentação saudável e o autocuidado de pacientes com dores crônicas, hipertensão e ansiedade leve. Em parceria com a UNIFESP e conselheiros de saúde, foi implantada uma horta comunitária suspensa com participação ativa dos usuários. As atividades incluíram: oficinas sobre alimentação saudável, mutirões de plantio, rodas de conversa, degustações e cuidados contínuos com a horta. A iniciativa promoveu a educação em saúde e gerou pertencimento. Ao final, será avaliada a eficácia do projeto na melhoria da saúde dos participantes.

OBJETIVO

Implantar horta comunitária dentro da UBS Vila Canaã, Jabaquara/SP como estratégia para promover alimentação saudável, incentivar práticas sustentáveis e oferecer melhoria na qualidade de vida da comunidade atendida.

RESULTADO

A primeira atividade do projeto ocorreu em 6 de setembro de 2024, reunindo 40 usuários. O tema abordado foi a alimentação saudável, com oficinas sensoriais utilizando ervas aromáticas, resgate de memórias afetivas relacionadas às espécies apresentadas e orientações fornecidas por nutricionistas da UNIFESP. O segundo encontro foi realizado em 13 de setembro de 2024, com a proposta de envolver os participantes na implantação da horta, em um mutirão que contou com a participação de 15 usuários, conselheiros da UBS e profissionais de saúde. Ao final da atividade, os participantes receberam uma apostila sobre manejo de horta e livro de receitas com aproveitamento integral dos alimentos. Foram construídos oito canteiros com o plantio de 35 mudas de ervas aromáticas, temperos, hortaliças e PANCS.

A primeira colheita aconteceu em 11 de novembro de 2024. O cuidado com a horta, oficinas e ações educativas continuaram semanalmente, durante os encontros do grupo de auriculoterapia.

Ao final do projeto, será realizada uma avaliação para medir a eficácia da implantação da horta no contexto do cuidado aos pacientes atendidos pela UBS.

IMAGENS

Espécies de medicinais, PANCS, hortaliças plantadas nos caixotes

Primeira colheita

Mutirão de implantação da horta utilizando sistema de canteiros em cavaletes implantado na área externa da UBS