

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
GERÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE
ÁREA TÉCNICA PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

JARDINS TERAPÊUTICOS E HORTAS URBANAS COMUNITÁRIAS: ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM VITÓRIA

Henriqueta T do Sacramento

Msc Políticas Públicas
AT PICS/SEMUS/GAS



PREFEITURA DE
VITÓRIA

Introdução

- Vitória: 365 mil habitantes (IBGE)
- A experiência iniciou em 2015 (100% da população cadastrada)
- Gerência de Atenção à saúde- GAS
 - Área técnica das PICS

Vitória



PREFEITURA DE
VITÓRIA

Problemática

- Acúmulo de lixo e focos de mosquitos nos territórios.
- Baixa Integração comunidades e serviços.
- Alimentação inadequada e sobrepeso.



PREFEITURA DE
VITÓRIA

- **Jardim Terapêutico (2009)**

Espaço de troca de informações sobre o saber tradicional e saber científico das plantas medicinais visando a identificação, cultivo, preparo e uso seguro das mesmas.

- **Horta urbana comunitária (2015)**

Espaço coletivo de cultivo, trocas e colheita de vegetais orgânicos (hortaliças e aromáticas) para promoção da saúde, alimentação saudável, ambiência e solidariedade.



PREFEITURA DE
VITÓRIA



(nome da ação - lugar/ano)



(nome da ação - lugar/ano)



PREFEITURA DE
VITÓRIA

OBJETIVOS

Geral:

implantar jardins terapêuticos e hortas urbanas comunitárias em 100% das regiões de saúde a partir de ações educativas e promotoras de saúde.

Específicos:

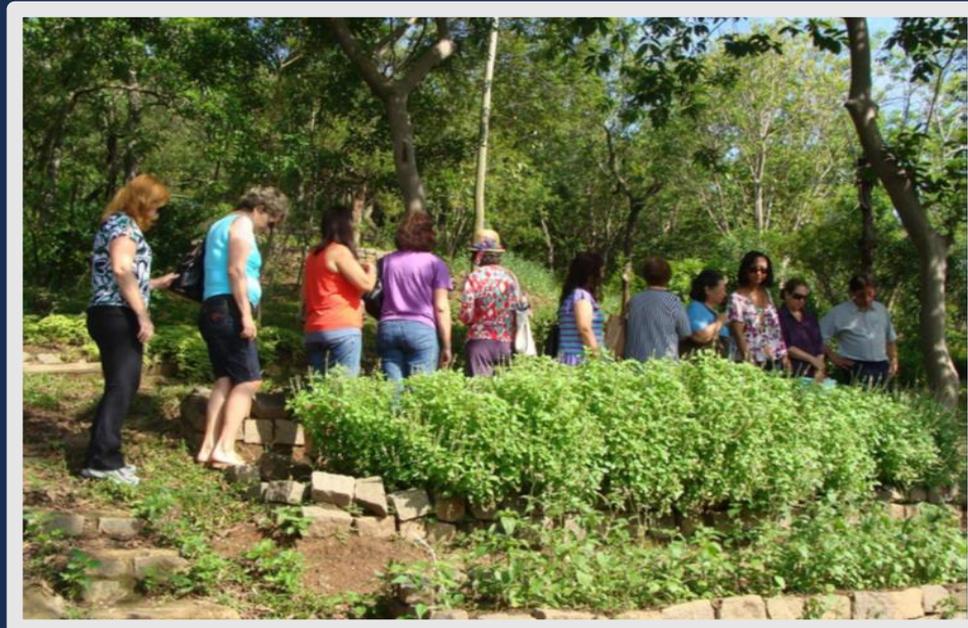
- Aproximar a população da natureza ampliando o empoderamento e mobilização para comportamentos e espaços saudáveis;
- Resgatar a autoestima, a solidariedade, integrando as comunidades e ampliando as parcerias;
- Estimular a participação da comunidade para o uso consciente e racional das plantas medicinais;
- Auxiliar na redução da medicalização social ;
- Contribuir para harmonização da ambiência e redução dos focos de mosquitos;
- Ativar o autocuidado e o cuidado com o planeta e criar espaços de trocas e aprendizado constante sobre valores e princípios de promoção da saúde e desenvolvimento participativo;



PREFEITURA DE
VITÓRIA



(nome da ação - lugar/ano)



(nome da ação - lugar/ano)



PREFEITURA DE
VITÓRIA

METODOLOGIA

- Atendimento à solicitação da comunidade e/ou dos profissionais de saúde dos territórios envolvidos.
- Parecer técnico do espaço- agrônomo da equipe de práticas integrativas e complementares visando a viabilidade da implantação.
- Levantamento dos recursos materiais e humanos e parcerias.
- Coordenação e realização do Curso “Horta da Saúde”.
- Coordenação e realização do Curso Fitoterapia Na APS.
- Curso Horta da saúde: 5 encontros, de duas horas, onde se aborda: importância de espaços saudáveis; o incentivo à alimentação natural e orgânica; o cultivo das plantas, controle de pragas e de doenças das plantas; aproximação com a natureza e a produção de mudas; preparo de chás, xaropes, sachês aromáticos, geleias, repelentes naturais; orientação sobre o uso racional das plantas medicinais.
- Após o curso ocorre a implantação do jardim terapêutico/horta urbana comunitária.
- Manutenção - comunidade em conjunto com os profissionais de saúde do SUS e colheita compartilhada e periódica.
- Assessoria técnica do agrônomo e da médica - área técnica das práticas integrativas e complementares.





(nome da ação - lugar/ano)



(nome da ação - lugar/ano)



PREFEITURA DE
VITÓRIA



Modo de preparo

- ↗ Selecionar as plantas, observando os cuidados necessários na hora da colheita;
- ↗ Lavar as plantas em água corrente;
- ↗ Deixar de molho por 1 hora em solução de água (1 litro) e água sanitária (1 colher de sopa);
- ↗ Enxaguar as partes da planta e picar em pedaços pequenos.

Chás (alafado ou infusão)

- ↗ 1 xícara de água;
- ↗ 1 colher das de sopa cheia de pedaços de planta verde;
- ↗ Ferver a água, desligar o fogo, colocar as folhas e abafar por 15 minutos.

Dosagem

Adultos:

- ↗ 1 xícara das de chá até 4 vezes ao dia.

Crianças:

- ↗ até 6 meses: 1 colher das de chá 3 x ao dia
- ↗ 6 meses a 2 anos: 1 xícara de chá dividida em 3 doses ao dia.
- ↗ 2 a 4 anos: 1/2 xícara das de chá 3x ao dia.
- ↗ 5 a 12 anos: 1 xícara das de chá 2x ao dia.

Xaropes caseiros

- ↗ Indicado para crianças com tosse e gripe.
- ↗ Evitar a indicação para diabéticos, pessoas com diarreia e recém-nascidos.

Xarope expectorante

1 xícara das de chá de folhas verdes picadas de guaco e hortelã pimenta;
Preparar a calda com 2 xícaras de açúcar cristal ou mascavo; desligar o fogo, adicionar as folhas, mexer, tampar por 15 minutos, retirar as folhas. Guardar em recipiente seco e limpo.

Dosagem

Adultos:

- ↗ 1 colher das de sopa , 3 a 4 vezes ao dia.

Crianças:

- ↗ 6 meses a 2 anos: 1 colher das de café 3 a 4x ao dia.
- ↗ 2 a 6 anos: 1 colher das de chá 3 a 4x ao dia.
- ↗ 7 a 12 anos: 1 colher das de sobremesa 3 a 4x ao dia.

Cuidados importantes!

- ↗ Utilize somente plantas medicinais conhecidas;
- ↗ Evite utilizar plantas que estão com folhas murchas, mofo, insetos e sujas;
- ↗ Procure orientação com técnicos experientes;
- ↗ Evite o uso de chás por tempo maior que 15 dias;
- ↗ Não adoce o chá;
- ↗ No preparo do xarope, se utilizar mel, verifique o selo de certificação;
- ↗ Cuidado com o uso de chás associados a outros medicamentos, pois podem ocorrer efeitos indesejáveis devido a interação;
- ↗ As grávidas devem evitar o consumo de chás sem orientação de um profissional de saúde especializado;



PREFEITURA DE VITÓRIA
Secretaria Municipal de Saúde
www.vitoria.es.gov.br

Este pôster está impresso em sua página.

programa de *Fitoterapia*



PREFEITURA DE
VITÓRIA

Infusão de alho

Colocar 10g de alho picado em um recipiente contendo 1 litro de água fervendo; tampar o recipiente deixando em repouso por uma noite. No dia seguinte filtrar e aplicar sobre as plantas três ou quatro vezes, com intervalo de um dia. Controla a ferrugem (Doença Fúngica).

Quando a aplicação desses produtos não for efetiva e as plantas continuarem apresentando os sinais de doenças, as folhas atacadas deverão ser arrancadas dos pés, e caso surjam outras, deve-se eliminar a planta da área de cultivo.

COLHEITA

Fazer a colheita, de preferência, com o tempo seco, e sem água sobre as folhas. Assim, a melhor hora da colheita é pela manhã, logo que secar o orvalho das plantas.

Ter o cuidado de não amontoar ou amassar para não perder a qualidade. Evitar colher plantas doentes, com manchas, com terra, poeira, órgãos deformados, etc.

SECAGEM

Antes da secagem alguns procedimentos básicos devem ser adotados para a boa qualidade do produto, independente do método de secagem a ser utilizado. Os mais importantes são:

- Não lavar as plantas antes da secagem, exceto raízes e rizomas que devem ser lavados
- Caso a parte aérea das plantas esteja muito suja, usar água limpa para lavagem e agitar os ramos logo em seguida para eliminar a água da superfície da planta
- A lavagem da parte aérea deve ser rápida para evitar a perda de princípios ativos
- Separar as plantas de espécies diferentes
- As plantas colhidas e transportadas ao local da secagem não devem receber raios solares
- Antes da secagem, fazer a eliminação de impurezas (terra, pedras, outras plantas, etc) e partes da planta em condições ruins (sujas, descoloridas ou manchadas, danificadas)

- As raízes volumosas podem ser cortadas em pedaços para facilitar a secagem
- Para secar as folhas é melhor conservar seus talos, pois preserva a qualidade, previne danos e facilita o manuseio
- Folhas grandes devem ser secas separadas do caule

ARMAZENAMENTO E EMBALAGEM

O material está pronto para ser embalado e guardado quando começa a ficar levemente quebradiço.

O período de armazenagem deve ser o menor possível para reduzir as perdas de princípios ativos. Preferencialmente o local deve ser escuro, arejado e seco, sem acesso de insetos, roedores ou poeira.

Pequenas quantidades de plantas podem ser colocadas em potes de vidro ou sacos, porém não se recomenda colocar próximas a embalagens de espécies diferentes (principalmente as fortemente aromáticas).

O material, antes de ser armazenado, deve ser inspecionado quanto à presença de insetos e fungos. Durante o armazenamento devem-se repetir com frequência tais inspeções.



JARDINS MEDICINAIS

Uma alternativa para sua qualidade de vida

Dicas e cuidados para o cultivo



Não pode este impresso em via pública.



PREFEITURA DE
VITÓRIA

RESULTADOS

- Realizados 7 Cursos de Fitoterapia na APS –ETSUS.
- Realizados 10 Cursos Horta da Saúde.
- Implantação de 10 hortas urbanas comunitárias e 5 Jardins terapêuticos- 100% das regiões de saúde. (São Pedro; Forte São João; Maruipe; Centro; Continental e Santo Antônio).
- Capacitados 110 profissionais de saúde: enfermeiro, médico, odontólogo, assistente social, professor de educação física, terapeuta ocupacional, psicólogo, nutricionista e arteterapeuta.
- Capacitados 150 guardiões das hortas e jardins terapêuticos em 100% das regiões de saúde: São Pedro; Forte São João; Maruipe; Centro; Continental e Santo Antônio.
- Realização de atividades de educação em saúde em parceria com os programas por ciclo de vida: saúde da criança, do adolescente, do escolar, da mulher, do homem e do idoso.
- Implantação de Hortas urbanas comunitárias e jardins terapêuticos - Plano de metas do PPA-2014-2017; PPA 2018-2021, instituída a Meta social nº5: ampliar o número de hortas urbanas comunitárias e jardins terapêuticos em unidades de saúde, escolas e espaços públicos.
- As ações de promoção da saúde incluindo as hortas urbanas/jardins terapêuticos - Plano municipal de enfrentamento às doenças e agravos não transmissíveis e Plano de capacitação dos professores da SEME que...





PREFEITURA DE
VITÓRIA

COMCLUSÃO

- O conceito Jardins terapêuticos foi construído com ampla participação social e dialogado com os profissionais de saúde, o que contribuiu para a inserção do projeto hortas urbanas comunitárias no âmbito do SUS.
- O sucesso do processo de implantação incentivou os gestores para inclusão da meta: ampliar o n^a de JT e HUC nos PMS e PPA.
- A experiência promove o resgate da cultura tradicional da população, possibilita a integração dos saberes populares e técnicos para ampliação do acesso aos cuidados integrativos, visando a prevenção de agravos e a promoção da vida e ambiente saudável, com base em um modelo de atenção humanizada e centrada na integralidade do cuidado dos sujeitos, contribuindo para o fortalecimento dos princípios fundamentais do SUS.





PREFEITURA DE
VITÓRIA

Gratidão

Todo jardim começa com um sonho de amor. Antes que qualquer árvore seja plantada ou qualquer lago seja construído, é preciso que as árvores e os lagos tenham nascido dentro da alma.

Quem não tem jardins por dentro, não planta jardins por fora e nem passeia por eles...

Rubem alves



PREFEITURA DE
VITÓRIA