

CONSTRUÇÃO DE HORTAS VERTICAIS: AÇÃO EXTENSIONISTA PARA PROMOVER USO RACIONAL DE FITOTERAPIA ENTRE IDOSAS

VERTICAL GARDENS CONSTRUCTION: EXTENSION ACTION TO PROMOTE USE OF RATIONAL PHYTOTHERAPY AMONG ELDERLY

Mayrla de Sousa Coutinho (1); Cristina Ruan Ferreira de Araújo (2).

(1) Universidade Estadual da Paraíba. Aluna do Programa de Pós Graduação - Mestrado em Saúde Pública. Colaboradora PET Conexões de Saberes Fitoterapia. E-mail: mayrlacoutinhomsp@gmail.com.

(2) Universidade Federal de Campina Grande. Prof. Dra. Tutora PET Conexões de Saberes Fitoterapia. E-mail: profcristinaruan@gmail.com.

RESUMO

A fitoterapia mostra-se como uma opção terapêutica viável, e a facilidade de acesso às plantas potencializa a tradição de seu uso. Entre idosos, a transmissão de conhecimentos e tradições populares aprendidos em suas vivências com o passar dos anos, possibilitam a construção de um saber válido e hábil. Esse estudo traz um relato de experiência sobre uma ação extensionista cujo objetivo é refletir acerca de uma experiência exitosa. Trata-se de uma capacitação de um grupo de idosas em produção de hortas verticais para cultivo de plantas medicinais. Apesar de ser tradicionalmente relacionada à ornamentação e cultivo de hortaliças de pequeno porte, uma outra função foi atribuída às hortas verticais durante as oficinas aqui descritas, vislumbrada como mais uma alternativa de promoção de saúde e co-responsabilização, e não apenas uma finalidade última para a população. Ao incentivar o cultivo adequado de plantas medicinais e seu uso racional resgata-se e valoriza-se o saber popular e o papel do idoso neste processo. A capacitação em hortas verticais foi de grande importância na comunidade, fosse por chamar atenção para o caráter de sustentabilidade e reciclagem, fosse por incentivar a utilização de plantas medicinais de modo racional e seu manejo ideal. Ainda, foi possível promover o trânsito entre informações adquiridas nas comunidades e na universidade, facilitando e promovendo uma melhor qualidade de vida à população.

Palavras Chaves: Fitoterapia, Educação em Saúde, Saúde do Idoso.

ABSTRACT

The herbal medicine proves to be a viable therapeutic option, and the plants to ease of access enhances the tradition of its use. Among older, the transmission of knowledge and popular traditions learned in their experiences over the years, enable the construction of a knowledge valid and skilful. This study presents an experience report on the extension action whose aim is to reflect on a successful experience. It is a training a group of elderly in production of vertical gardens for cultivation of medicinal plants. Despite being traditionally related to ornamentation and small vegetable cultivation, another function was attributed to vertical gardens during the workshops described herein envisioned as another alternative health promotion and co-responsibility, not just a final purpose for the population. By encouraging the proper cultivation of medicinal plants and their rational use is rescued and we value the popular knowledge and

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

the role of the elderly in this process. Training in vertical gardens was of great importance in the community, was to call attention to the character of sustainability and recycling, either by encouraging the use of medicinal plants in a rational way and its optimal management. Still, it was possible to promote traffic between information acquired in the community and university, facilitating and promoting a better quality of life for the population.

Keywords: Phytotherapy, Health Education, Health of the Elderly.

INTRODUÇÃO

A fitoterapia mostra-se, com o passar dos anos, como uma opção terapêutica viável para uma população idosa mais cuidadosa no que diz respeito às contraindicações e aos efeitos colaterais resultantes do uso de medicamentos¹.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) cerca de 80% da população do mundo fez e/ou faz uso de algum tipo de planta em busca de alívio de sintomatologia dolorosa ou desagradável. Desse total, pelo menos 30% dá-se por recomendação médica, sendo muitos os aspectos econômicos e sociais que vêm colaborando no desenvolvimento de práticas de saúde que incluam plantas medicinais^{2,3}.

Entre idosos, grupo etário que possui maior proximidade e conservam a tradição do uso de plantas medicinais, o acesso à medicina alopática tem alto custo se comparada a facilidade de acesso às plantas medicinais. Isto potencializa a tradição de seu uso, já que elas são frequentemente adquiridas em quintais ou ambientes abertos, com vizinhos ou familiares, em mercados próximos e feiras livres⁴.

De acordo com Ferreira⁵, o uso de plantas com propriedades medicinais é pouco fiscalizado, estando, a população que dela faz uso em risco de cultivo em local inadequado. Estudos trazem dados que demonstram que há uma carência em promoção de saúde direcionada à esta população e que contribua para o uso racional da fitoterapia¹.

É previsto na Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (2009) que todos os profissionais que atuam na área de saúde devem trazer de sua formação a capacitação técnico-científica mínima necessária para atender à demanda local, tendo pois, a responsabilidade de educação popular^{3, 4, 6}.

A fim de suprir a necessidade de um grupo de idosas, foi proposta e realizada uma capacitação em produção de hortas verticais e uso e manejo ideal de plantas medicinais. Tal

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

experiência exitosa é relatada neste trabalho no formato de relato experiência. A atividade exigiu uso de material reciclado (garrafas pet), almejando, ainda, a sensibilização do grupo quanto aos conceitos de reciclagem e sustentabilidade.

METODOLOGIA

Sabe-se que a área de saúde é caracterizada por paradigmas e realidades que carecem de transformações. Diante disso, a utilização da pesquisa-ação pode proporcionar numerosos benefícios, sobretudo através da aproximação entre a academia e o cotidiano das comunidades, da valorização do conhecimento popular e da formação consciente e crítica de conhecimento^{7,8}.

Se desenvolveu um trabalho extensionista de capacitação de um grupo de 13 idosas que residem próximo à Unidade Básica de Saúde da Família Malvinas V, no bairro Malvinas, na cidade de Campina Grande (PB), para possibilitar que os conhecimentos mínimos necessários ao cultivo e uso racional de plantas com propriedades medicinais fossem construídos e divulgados na localidade.

Em relação à pesquisa-ação, seguiram-se os preceitos de Thiollent⁹ e da pedagogia crítico-social de Paulo Freire¹⁰, voltada para educação conscientizadora, que proporciona o desenvolvimento do homem com um todo, tornando-o agente de sua própria transformação e do ambiente que o cerca.

Trata-se de um estudo descritivo acerca de um relato de experiência que advém da própria vivência dos autores¹¹. Contudo, se faz pertinente esclarecer que esta reflexão está embasada em uma análise de caráter qualitativo, onde a mesma aprofunda-se no mundo dos significados, das essências, das relações humanas, das atitudes, das crenças e dos valores¹². Sendo importante salientar que, a fim de possibilitar uma melhor organização das questões levantadas neste relato, fez-se uma análise bibliográfica e exploratória, que tem “como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema”^{13(p. 52)}. Também se utilizou a observação espontânea, onde se observam os fatos sem que haja uma aproximação do observador com o fenômeno estudado¹³.

Por fim, todos os dados foram transcritos para o diário de campo¹², que é um instrumento de apoio no qual o pesquisador pode recorrer em qualquer momento da rotina do trabalho realizado, pois, nele foram colocadas as percepções, inquietações, questionamentos e informações obtidas em campo.

Teve-se como público alvo para a oficina sobre a construção de hortas verticais a comunidade idosa residente no Bairro Malvinas V. O objetivo das Oficinas foi a capacitação em produção manual de hortas verticais para cultivo de plantas medicinais, bem como a sensibilização do grupo quanto aos conceitos de reciclagem e sustentabilidade.

A ação aqui descrita constitui-se de uma resposta à problemáticas encontradas em pesquisa desenvolvida previamente pelo grupo PET (Programa de Educação Tutorial) Conexões de Saberes Fitoterapia, vinculado à Universidade Federal de Campina Grande. A extensão foi realizada dentro das normas e diretrizes vigentes na resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Hospital Universitário Alcides Carneiro sob o protocolo 0326.0.133.000-11.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação extensionista foi realizada no ano de 2013, com um grupo de idosas voluntárias que já haviam participado de outras atividades desenvolvidas pelo grupo PET Conexões de Saberes Fitoterapia.

Tal atividade foi delineada de acordo com a formação que o grupo PET recebeu no / *Seminário Pet-Conexões de Saberes – Ensino Pesquisa e Extensão: Interfaces com a Sociedade*, sediado na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), na cidade de Recife. Na ocasião, integrantes do grupo PET Conexões Fitoterapia tiveram a oportunidade de participar do minicurso intitulado “*Construção de Horta Vertical com Garrafa pet para Cultivo de Ervas Medicinais e Condimentares*”.

Por se constituir de um saber de origem popular e presente no cotidiano das comunidades torna-se uma temática importante dentro da área de saúde, sendo necessário que

houvesse sua propagação para a comunidade de idosas do bairro Malvinas V, onde já eram realizados trabalhos de sensibilização para uso racional de plantas desde o ano de 2011.

A fim de promover o cultivo correto de plantas medicinais e sua higienização adequada para o uso pela comunidade, estimular a reciclagem e reaproveitamento de garrafas plásticas entre os voluntários de ação e incentivar a tradição popular do uso de plantas, foram desenvolvidas as oficinas para capacitação e aprimoramento em confecção manual de hortas verticais.

Hortas são espaços apropriados para cultivo de plantas de toda natureza. Independente da finalidade para a qual é destinada, o “local a ser escolhido para implantação de uma horta deverá ter água disponível em abundância e de boa qualidade, distante de esgotos, habitação de animais, fossas e chiqueiros, e ser ainda exposto ao sol”, tendo o solo adequado para plantio^{15(p. 27)}.

A horta vertical é, dentre vários modelos, bastante conhecida pelas comunidades e frequentemente usadas em jardins abrigando plantas floridas e de cores vivas. Para sua confecção utilizam-se garrafas plásticas vazias, tendo preferencialmente o mesmo contorno ou formato, dispostas umas sobre as outras a distância padrão e presas a si por fios de material resistente, como sisal ou nylon. Quando fixadas em paredes ou muros constituem um espaço adequado para cultivo das mais diversas plantas, sejam ornamentais, condimentares ou ervas com propriedades medicinais.

Apesar de ser tradicionalmente relacionada à ornamentação e cultivo de hortaliças de pequeno porte, outra função foi atribuída às hortas verticais durante as Oficinas, entendida como uma possibilidade e ferramenta para promoção de saúde e incentivo ao uso racional e seguro de plantas com propriedades medicinais.

A possibilidade de cultivar plantas medicinais em ambiente seguro e limpo, livre de pestes, animais e parasitas, justifica sua utilização, garantindo produtos vegetais de boa qualidade e procedência segura.

As idosas residentes no bairro Malvinas V prepararam-se antecipadamente coletando e armazenando garrafas plásticas para confecção das hortas e divulgando na vizinhança a data e o local de realização da atividade. As oficinas também foram divulgadas através de folders e

cartazes dispostos em dispositivos sociais, como na Unidade Básica de Saúde da Família próxima.

A oficina aconteceu na residência de uma voluntária, que permitiu acesso dos petianos e demais participantes ao espaço. O acolhimento foi realizado por meio de uma dinâmica de exposição, onde todos se apresentaram, informando seus nomes e a expectativa que tinham pela participação na oficina. Seguiu-se a atividade em si, quando foram acordadas e discutidas temáticas relacionadas aos conceitos de sustentabilidade e desenvolvimento sustentável, reciclagem de materiais, bem como manejo e cultivo adequado de plantas medicinais. Todos participaram comentando suas impressões e seu conhecimento empírico sobre o assunto, ajudando a construir um saber útil no cotidiano e compartilhando com todos os presentes.

O conceito que embasou a discussão foi aquele que define a sustentabilidade pela concretização um processo sem iniquidades, baseado na concepção de mundo como um conjunto de sistemas inter-relacionados e complexos, do qual todo indivíduo participa como “ser cultural por natureza e naturais por cultura”^{15(p. 178)}. A interface entre o desenvolvimento sustentável e a fitoterapia popular aponta para um “desenvolvimento que não se esgota, mas se conserva e realimenta a sua fonte de recursos”^{15(p. 178)}.

Durante a realização das oficinas, o grupo de idosas munuiu-se de conhecimento, habilidade e capacidade de multiplicar esse saber na localidade, difundindo ainda mais as ideias e conceitos abordados através dos preceitos metodológicos Freireanos na capacitação pelo bairro e proximidade.

Destacaram-se diversos aspectos positivos do uso de plantas medicinais e de seu cultivo nas residências, todos elencados durante as oficinas e apontados pelos participantes. Entre eles: o baixo custo, uma menor incidência de efeitos colaterais quando se faz uso da fitoterapia de maneira adequada, além da ampla aceitação por parte dos usuários e importância da relação e aproximação entre o conhecimento científico e o popular.

As dificuldades e desafios que se colocam a tal propósito também fizeram parte de análise do presente estudo, sendo apontados pelos participantes, entre outros: o pouco espaço que a temática ocupa na assistência à saúde, a não priorização de ações pelos órgãos públicos, além do escasso conhecimento que os profissionais da assistência têm a respeito da temática.

A Horta Vertical, aqui descrita, é mais uma alternativa de promoção de saúde e não apenas uma finalidade última para a população idosa. Ao incentivar o cultivo adequado de plantas medicinais e seu uso racional valoriza-se o saber popular⁴. O envolvimento de novas metodologias que dão maior visibilidade à tradição popular é uma alternativa para promoção de saúde nas comunidades e prevenção de agravos, devendo o profissional de saúde estar preparado para atender à demanda que lhe aparece no local de trabalho⁵.

A reflexão sobre o ambiente que nos cerca e o repensar de responsabilidades e atitudes de cada indivíduo, gera processos educativos ricos, contextualizados, significativos para cada um dos grupos envolvidos na discussão, fossem eles idosos ou discentes petianos¹⁶.

As plantas medicinais que têm avaliadas as suas eficiências terapêuticas e a segurança do uso, dentre outros aspectos, estão cientificamente aprovadas a serem utilizadas pela população nas suas necessidades básicas de saúde, em função da facilidade de acesso, do baixo custo e da compatibilidade cultural com as tradições populares¹⁷.

É importante a ampliação do debate sobre o uso de plantas medicinais e fitoterápicos por idosos, principalmente no meio acadêmico, visto a responsabilidade que graduandos em saúde tomam frente às mudanças de paradigmas de saúde, de educação e de meio ambiente, sendo o difusor de ideias que norteiam a ação dos órgãos governamentais, políticas públicas e formação profissional¹⁶.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A capacitação em hortas verticais foi de grande importância na comunidade, fosse por chamar atenção para o caráter de sustentabilidade e reciclagem ao usar garrafas que não tinham mais utilidade e iriam ser descartadas, lhes dando um novo sentido e utilidade; fosse por incentivar a utilização de plantas medicinais e seu manejo correto, possibilitando o cultivo em ambiente livre de contaminações e incentivando a tradição do uso de plantas por idosos.

A confecção de hortas verticais estimula o trabalho em equipe, permitindo que os discentes exercitem essa habilidade, além de fortalecer o elo com o grupo de voluntárias de atividades extensionistas, e todos avaliaram o exercício de forma construtiva.

As oficinas realizadas foram avaliadas como satisfatórias, no que se refere a prática e habilidade de confecção manual e à relevância e utilidade do dispositivo apresentado para a comunidade idosa e para os petianos, na qualidade de futuros profissionais de saúde.

REFERÊNCIAS

- 1 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. Política nacional de plantas medicinais e fitoterápicos. Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a.
- 2 Organização Mundial da Saúde (OMS). Estratégia OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005.
- 3 Martins ER, Castro DM, Castellani DC, DIAS JE. Plantas Mediciniais. Viçosa: UFV. 2003. 220 p.
- 4 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. A fitoterapia no SUS e o Programa de Pesquisa de Plantas Mediciniais da Central de Medicamentos. Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica. Brasília : Ministério da Saúde, 2006b.
- 5 Ferreira MGR. Aspectos sociais da fitoterapia. Porto Velho: Embrapa Rondônia, 2006.
- 6 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. Programa Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. – Brasília : Ministério da Saúde, 2009.

7 Benevides R, Passos E. Humanização na saúde: um novo modismo? Revista Interface, Comunicação, Saúde e Educação 2005; 9(17):389-406.

8 Carvalho ST. *et al.* Interface of the education and health through the action research.. Anais do III CONGRESSO INTERNACIONAL DE PEDAGOGIA SOCIAL, 2010, 22-27, São Paulo, Brasil. Proceedings online. Associação Brasileira de Educadores Sociais (ABES).

9 Thiollent M. Metodologia da pesquisa-ação. São Paulo: Cortez, 1986, 108p.

10 Freire P. Pedagogia da Autonomia: Saberes necessários à prática educativa. 7ª edição. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

11 Medeiros JB. Redação Científica: a prática de fichamentos, resumos e resenhas. 3ª ed. São Paulo: Atlas, 1997.

12 Minayo MCS. *et al.* Pesquisa Social: teoria, métodos e criatividade. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

13 Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo. Atlas, p. 46 – 58, 1991.

14 Rodrigues VGS. Cultivo, uso e manipulação de plantas medicinais. Porto Velho: Embrapa Rondônia, 2004.

15 Augusto LGS. Saúde e Vigilância Ambiental: um tema em construção. Epidemiologia e Serviços de Saúde 2003; 12(4):177-187.

16 Silvello CLC. O uso de plantas medicinais e de fitoterápicos no SUS: uma revisão bibliográfica. Porto Alegre, 2010. Graduação [Monografia] Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Enfermagem, Curso de Graduação de Enfermagem.

17 Silva SMP, Morais IF. Agricultura familiar e o programa nacional de plantas medicinais e fitoterápicos: como a política pública poderá viabilizar esta cadeia produtiva. Revista Tecnologia & Inovação Agropecuária 2008; 22(3/4) 67-76.