

## PROJETO SEMEANDO SAÚDE

FERNANDES, J.N.A<sup>1</sup>, PAZ, E.S<sup>2</sup>, SANTOS, M<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Acadêmica de Nutrição-Universidade da Região da Campanha-(URCAMP)–Bagé –RS-Brasil,  
e-mail:jaluzafernandes@gmail.com,

<sup>2</sup>Acadêmica de Nutrição-Universidade da Região da Campanha-(URCAMP)–Bagé –RS-Brasil,  
e-mail: elisandrasilvaribeiro@hotmail.com,

<sup>3</sup>Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Centro de Ciências da Saúde / URCAMP – Bagé – RS – Brasil.  
e-mail: monicasantos@urcamp.edu.br

### RESUMO

O Projeto Semeando Saúde consistiu em orientações e incentivo para os alunos iniciarem uma horta caseira, gerando uma economia familiar e podendo até gerar renda futuramente, obtivemos boa aceitação, em torno de 87% dos alunos do quarto ao nono ano participaram do projeto, foram selecionados alunos a partir do quarto ano, pois esses seriam capazes de ser responsáveis pelo cuidado da planta; com sementes doadas pela INTEC foi realizada sementeira em copos descartáveis e orientação quanto aos cuidados de irrigação e luminosidade. Após a sementeira foi combinado que todas as crianças que trouxessem a mudinha pronta para ser plantada em casa em local definitivo participariam do sorteio de uma “Cesta Saúde”, a cesta continha frutas diversas, colocamos frutas que as crianças não estão acostumadas a consumir diariamente como kiwi, morango, pera dentre outras; foram fornecidos também alguns informativos sobre alimentação, pirâmide alimentar, algumas sementes para colaborar com a horta que fizeram foi entregue mudas prontas de temperos como manjeriço e manjerona, para que não houvesse só um ganhador sorteamos cinco mudas de tempero e informativos sobre alimentação, a ganhadora da cesta foi a aluna do 6º ano.

Palavras-chave: Incentivo à alimentação saudável; meio ambiente; hortas caseiras.

## 1 INTRODUÇÃO

A segurança Alimentar e Nutricional, está assegurada na Constituição Federal em seus artigos 205 e 206 (1988) e é por isto que o acesso regular e permanente a alimentos de qualidade é um direito do cidadão. Relacionando o direito com a realidade; vemos que nem todos têm acesso ao alimento saudável e variado e a água potável, pois a fome, a desnutrição ou a obesidade afetam a qualidade de vida das pessoas (BRASIL, 2014).

Toda ação educacional que integre questões ambientais, que objetive mudanças de atitudes, que incentive a cooperação e a solidariedade, que pratique o respeito e a tolerância e que busque resgatar valores éticos hoje perdidos na nossa sociedade, pode ser chamada de Educação Ambiental. “Se pretendemos que a escola forme indivíduos com capacidade de intervenção na realidade global e complexa, teremos de adequar a educação, em seu conjunto, aos princípios do paradigma da complexidade e, por conseguinte, às características de uma aproximação sistêmica. Temos que promover uma educação que responda precisamente a essa realidade global e complexa, e que dê uma resposta adequada a seus problemas, entre eles o da crise ambiental” (PRONEA, 2005).

Um estilo de vida saudável ajuda a prevenir e a combater doenças, quanto mais natural a alimentação, melhor. Esta é a conclusão de milhares de cientistas, nutricionistas e médicos, que não deixam de apontar a alimentação, inadequada, como causa de várias doenças que assolam a humanidade, como a obesidade, diabetes e hipertensão (ROS, 2016).

O estado nutricional de uma comunidade é referido como saúde pública. E a saúde pública é definida como a ciência e a área de prevenção da doença, prolongamento da vida e promoção da saúde e eficiência, por meio do esforço organizado da comunidade, organizando assim estes benefícios, de modo a permitir a cada cidadão ter consciência de seu direito de nascimento à saúde e longevidade (PNAN, 2017).

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Para a implantação do Projeto Semeando Saúde, utilizou-se da metodologia participativa com pesquisa descritiva. As sementes variadas foram doadas pela INTEC (URCAMP), foram utilizados copos descartáveis e copos de iogurte para incentivar também o reaproveitamento, terra adubada, garrafa pet como regador. Os alunos foram orientados quanto aos cuidados de irrigação e luminosidade para o bom desenvolvimento da semente.



Figuras 1 e 2: Preparação dos copos para sementeira das sementes.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do Projeto 211 alunos da rede Municipal de Ensino Fundamental, frequentadores do quarto ao nono ano. Ao final do projeto alunos participaram de um sorteio de mudas de temperos como manjericão, manjerona e salsa, o objetivo desse sorteio além de incentivá-los a continuar com a horta caseira também foi reduzir o uso de temperos industrializados após o sorteio das mudas sorteamos uma “Cesta Saúde” contendo frutas variadas, sementes para ajudar a aumentar a horta a caseira, e mudas de temperos como incentivo a continuidade da atividade proposta.

A implantação da horta caseira cumpre o objetivo da atividade que asseguram que a criança e a escola resgatem a cultura alimentar brasileira e, conseqüentemente adote estilos de vida mais saudáveis fazendo a correlação entre saúde alimentação e meio ambiente já que se usou apenas terra com adubagem orgânica (HOFFMAN, 2011).

Ainda em relação à cultura alimentar, destaca-se que no Brasil, cada região apresenta uma cultura com características diferentes e isso está diretamente relacionado com seus hábitos alimentares. A vasta quantidade de frutas e hortaliças garante uma variedade de cores, formas, cheiros e nutrientes importantes para a qualidade da alimentação (Ministério da Saúde, 2000). Assim, a horta também assume um papel importante no resgate da cultura alimentar de cada região.



Figura 3 ganhadora da Cesta Saúde

#### **4 CONCLUSÃO**

Conclui-se que o Projeto Semeado Saúde orientou e incentivou de forma positiva a comunidade escolar, as atividades propostas foram realizadas de maneira que envolvesse todos os participantes com objetivo de começar e manter uma horta caseira como incentivo à alimentação saudável e também podendo ajudar na economia doméstica.

#### **5 REFERÊNCIAS**

BRASIL, Governo Federal, Lei Orgânica Segurança Alimentar e Nutricional atualizada 07/2014.

ECO DESENVOLVIMENTO – disponível em:

<http://www.ecodesenvolvimento.org/voceecod/aprenda-a-fazer-uma-horta-organica-dentro-de-casa>

EDUCAÇÃO AMBIENTAL EM AÇÃO – disponível em <http://revistaea.org/artigo>.

PRONEA – MMA, MEC – Programa Nacional de Educação Ambiental. 3ª edição. Brasília, DF, 2005.

PNAN, Prioridades de Pesquisa para Gestão da Pesquisa Nacional de Alimentação e Nutrição, Brasília, 2017.

Ross, A. Catharine, et.al, 11ª Edição, Ed. MANOLE, 2016.

HOFFMAN, C.I., Fernandez, P.M., Universidade de Brasília - Campus Universitário Darcy Ribeiro - Faculdade de Ciências da Saúde Departamento de Nutrição Brasília, 2001.