

## PÔSTER DIGITAL

### *Outros temas relacionados à Atenção Primária e Medicina de Família e Comunidade*

#### **Pequena horta: medidas preventivas a partir de mudanças de hábitos alimentares**

Anana Azevedo Chaves. Universidade para o Desenvolvimento do Pantanal. [ananachaves@gmail.com](mailto:ananachaves@gmail.com)

Jorge Martinez. Universidade para o Desenvolvimento do Pantanal. [jpsmartinez@ibest.com.br](mailto:jpsmartinez@ibest.com.br)

Fábio Albres. Universidade para o Desenvolvimento do Pantanal. [ananachaves@gmail.com](mailto:ananachaves@gmail.com)

Raquel Alvarenga. Universidade Federal do Mato Grosso do Sul. [cultarte2@gmail.com](mailto:cultarte2@gmail.com)

Tiago Sales. Universidade para o Desenvolvimento do Pantanal. [tiago210992@hotmail.com](mailto:tiago210992@hotmail.com)

**Introdução:** Neste trabalho apresentamos resultados do projeto Pequena Horta realizado em uma Unidade Básica de Saúde da Família, São Benedito, na cidade de Campo Grande-MS, o qual buscou aproximar a comunidade à Unidade Básica de Saúde a fim de intervir nas mudanças de hábitos alimentares de pacientes com risco de desenvolver ou diagnosticados com hipertensão arterial sistêmica (HAS) e Diabetes Mellitos (DM).

**Objetivos:** Incentivar o uso de medidas preventivas de doenças crônicas e suas complicações, a partir de mudanças de hábitos alimentares; estabelecer um ambiente diferenciado na UBSF para melhorar a relação da equipe de saúde com a comunidade e, conseqüentemente, a adesão dos pacientes aos devidos tratamentos.

**Metodologia ou descrição da experiência:** Realizado em três meses com moradores da comunidade com fatores de risco e diagnosticados com HAS e DM num total de 54 participantes. Principais ações: pesquisas de manejo de hortaliças, estudos sobre plantas medicinais e suas implicações na melhoria de fatores de risco para HAS e DM; conversas sobre técnicas de plantio em pequenos ambientes, benefícios das plantas e substituição do sal nas refeições; oficina de utilização de materiais recicláveis; técnicas de decorações e plantio de mudas pelos participantes. Durante 2 meses foram feitas visitas domiciliares por acadêmicos e agentes de saúde com a intenção de observar o desenvolvimento das mudas e acompanhar possíveis mudanças de hábitos.

**Resultados:** O projeto alcançou ótimos resultados, pois houve uma grande participação da comunidade, a qual contribuiu de forma ativa, colaborando com experiências próprias, sobretudo com informações sobre técnicas de plantio e uso de ervas medicinais. Durante as visitas domiciliares percebemos que o projeto foi apropriado pelos participantes, cujas ações propostas foram postas em prática, além de vivenciarmos um uso consciente das hortaliças produzidas e de notarmos a produção independente de novas plantas. Outro ponto positivo foi o aumento da procura desses participantes à UBSF em busca de tratamentos e de novos projetos.

**Conclusões ou hipóteses:** O projeto ganha importância a partir do momento em que leva a comunidade para dentro da Unidade Básica de Saúde para fazer parte de uma atividade diferenciada e com alto grau de acolhimento. Os resultados apresentados reforçaram a ideia de que iniciativas com ações multidisciplinares melhoram a relação do paciente com a equipe de saúde, a adesão as propostas de tratamentos e serviços oferecidos.

**Palavras-chave:** Hipertensão Arterial Sistêmica. Mudanças de Hábitos Alimentares. Adoção de Medidas Preventivas.