Aprofundando Raízes com Terrapia: a história de um mutirão

Resumo:

A Horta Comunitária Aprofundando Raízes nasceu de uma parceria de trabalho entre o CAPS III Fernando Diniz e a CF Joãosinho 30, a partir do amadurecimento do trabalho de matriciamento em saúde mental na atenção básica, que trouxe uma compreensão da necessidade de se construir, pelo SUS, uma proposta de cuidado norteada pela promoção da saúde, pelo conceito ampliado de saúde, e pelas noções de saúde integral e cuidado compartilhado, onde todas as dimensões da saúde e do cuidado possam se conectar e potencializar ações de autocuidado e cuidado comunitário.

Ao buscar ajuda, conhecemos e nos aproximamos do Projeto socioambiental Terrapia-ENSP/Fiocruz, alocado na Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (ENSP) e apoiado pelo Programa Fiocruz Saudável. O Terrapia atua através de práticas cotidianas da culinária viva e da prática da agroecologia na perspectiva da Promoção da Saúde. O projeto oferece cursos gratuitos e participativos sobre alimentação viva, agroecologia e bioconstrução.

A equipe do Terrapia nos ajudou a organizar um mutirão realizado na CF, onde usuários e profissionais e alguns ex-participantes dos cursos de agroecologia iniciaram os canteiros da horta do local. Foi feito o preparo do solo, adubação e plantio de espécies de interesse para os usuários.

Com a experiência da horta vamos aprendendo juntos a cultivar alimentos saudáveis, aprendendo também como eles podem ajudar a manter nossa saúde, prevenir e tratar doenças e muitas outras coisas. Vamos também criando laços comunitários entre os usuários deste território e vamos nos cuidando e cuidando uns dos outros, de diversas formas.

Palavras-chave: matriciamento, horta comunitária, saúde integral, cuidado compartilhado, agroecologia, articulação em rede.

Matriciamento Verde

A folha verde nasceu
Na terra seca antes de guerra
Aprofundando Raizes colheu
Muita verdura e erva
E a solidariedade
Vai tecendo nova Era...

Mãos da favela que plantam
Cuidado, prosa e promoção
Cheiro de terra molhada
Que traz vida ao sertão
E a saúde integral
É o que vocês verão!

No começo era um sonho
Início difícil à vera
Quase impossível roçar
Sem ferramenta nem terra
Sem memória ancestral
Plantar parecia quimera...

Seguimo com paciência
A gente não foi sozinho
Três residente porreta
Foram abrindo o caminho
E levando a encontrar
Muito parceiro vizinho!

Terrapia, Posto XI,
Olaria Verde, CEM
E o Parque Ary Barroso,
Alguns pares desse trem
Cuidando da terra em rede
Vamo se cuidando também!

O outono então chegou
Com muita renovação
Com Terrapia formô
Um potente mutirão
E o resultado foi esse:
Uns canteiro pelo chão...

Percevejos e lagartas
Também querem a nossa erva
Sem nenhuma ingenuidade
A galera persevera
Berinjela e ACS
Brotando na primavera!

A Horta Comunitária Aprofundando Raízes nasceu de uma parceria de trabalho entre o CAPS III Fernando Diniz e a CF Joãosinho Trinta, a partir do amadurecimento do trabalho de matriciamento em saúde mental na atenção básica, que trouxe uma compreensão da necessidade de se construir, pelo SUS, uma proposta de cuidado norteada pela promoção da saúde, pelo conceito ampliado de saúde, e pelas noções de saúde integral e cuidado compartilhado, onde todas as dimensões da saúde e do cuidado possam se conectar e potencializar ações de autocuidado e cuidado comunitário. Observamos que a Clínica Psicossocial e a Estratégia Saúde da Família, em que pese as importantes diferenças que se complementam, tem essa base em comum: o conceito ampliado de saúde e tudo que isso implica. O trabalho do matriciamento na Atenção Básica busca construir um fluxo de trabalho na lógica do cuidado compartilhado, na direção da construção e fortalecimento de redes de cuidado.

Nesse sentido, pensamos que a ideia de cultivar uma horta dentro do estabelecimento da Clínica da Família é uma oportunidade singular para proporcionar tudo isso que vislumbramos, pois vamos aprendendo juntos a cultivar alimentos saudáveis, aprendendo também como eles podem ajudar a manter nossa saúde, prevenir e tratar doenças e muitas outras coisas. Vamos também criando laços comunitários entre os usuários deste território e, para além da atividade da horta, vamos nos cuidando e cuidando uns dos outros, de diversas formas.

- **Objetivo**

Geral: cultivar uma horta com espécies dos interesses dos usuários e a partir dela aprender sobre propriedades medicinais dos alimentos.

Específicos:

- Produzir estratégias de prevenção, proteção, promoção e recuperação da saúde (em seu conceito ampliado) e da saúde mental (mais especificamente);
- Estreitar e fortalecer a parceria entre a Clínica da Família e o CAPS, através do cuidado compartilhado;
- Potencializar o matriciamento e a presença do CAPS no território;
- Experimentar uma clínica psicossocial pautada mais em ações de acompanhamento comunitário do que de intervenções psicológicas;
- Estimular o cuidado em rede e ajudar a produzir cuidado comunitário;
- Salientar a importância do conceito ampliado de saúde e buscar modos de pensar e produzir saúde integral;
- Despertar, estimular e desenvolver, junto aos participantes, os valores e princípios da PNPS, como solidariedade, felicidade, ética, respeito às diversidades, humanização, corresponsabilidade, justiça e inclusão social, equidade, participação social, autonomia, empoderamento, etc.;
- Conscientizar os participantes a respeito de direitos e deveres e demais temas de cidadania;
- Inibir a medicalização e estimular a redução do procedimento de prescrição de medicamentos como única e/ou primeira resposta para o sofrimento psicossocial, assim como outros adoecimentos;
- Valorizar saberes populares e tradicionais;
- Estimular modos de produção e consumo mais saudáveis e sustentáveis;
- Experimentar a produção intelectual e a produção material de forma indissociável, superando a dicotomia mente-corpo;
- Produzir uma produção coletiva de conhecimento.

- **Público alvo**

Usuários da CF Joãozinho Trinta, em Parada de Lucas/Rio de Janeiro.

- **Como fazer/metodologia**

O grupo está acontecendo em fase de Projeto Piloto há pouco mais de um ano, ao longo deste período fomos divulgando a proposta e pessoas interessadas foram aparecendo, umas com presença regular e assídua, outras de forma mais flutuante. E desde então temos nos aventurado juntos naquele terreno de manejo um tanto difícil. Nos reunimos semanalmente para conversar, estar junto, trocar e organizar as demandas que observamos para cultivar nossa horta, e também para estudar, tanto sobre cultivo, quanto sobre as propriedades dos alimentos, vamos também descobrindo saberes em nós mesmos e em nossos parceiros, familiares, vizinhos, trocando receitas, e nos ajudando construindo possibilidades para resolver os problemas que surgem. Também organizamos uma escala diária de presença no espaço da horta para ver a necessidade de rega e outros cuidados.

Criamos ainda um caderno e uma página no instagram (ainda de formas embrionárias), onde compartilhamos nossas pesquisas a respeito das plantas que estamos cultivando.

Já houve, em outros tempos, uma horta naquela unidade de saúde, porém dela não restou nada hoje, nem mesmo uma ferramenta. Portanto tivemos que começar novamente e, como nenhum de nós possui muito saber técnico, precisamos sair em busca de ajuda. E aqui precisamos agradecer a Bruno, Monique e Marcelo, três residentes multiprofissionais do IPUB que tiveram uma fundamental passagem pelo matriciamento na J30, e que se não fosse a ajuda deles a horta não teria chegado até aqui. Dayvison também foi um profissional que enquanto esteve no CAPS esteve firme com a gente na horta. A vocês, nossa gratidão!! E ao longo desse processo, vamos conhecendo outras iniciativas e fazendo parcerias. Também participamos como ouvintes do CBA (Congresso Brasileiro de Agroecologia), uma participação bem pequena mas que nos mostrou um vasto universo de possibilidades futuras.

Alguns desses parceiros que muito nos inspiram são: o *CEM (Centro de Integração da Serra da Misericórdia)*, que, principalmente com o protagonismo da educadora popular Ana Santos, faz um importante trabalho de empoderamento de mulheres da comunidade onde se situa, a Terra Prometida, no complexo Vila Cruzeiro/Penha, através da agroecologia e da soberania alimentar, com muitos efeitos potentes para sua comunidade, promovendo o que

estamos chamando de “autocuidado comunitário”. O encontro com Ana e as parcerias com o CAPS na feira orgânica e alternativa de Olaria foram uma das inspirações iniciais para essa horta comunitária. Ela potencializou em nós a avaliação da necessidade de uma luta mais concreta e constante para incluir mais explicitamente a PNPS e a PNSIPN nas pautas das ações e discussões em saúde mental e atenção psicossocial. Com ela também compartilhamos o sonho de um dia poder construir uma farmácia fitoterápica na Serra da Misericórdia, pelo SUS. E a partir dela também fomos conhecendo a maioria de nossos parceiros atuais. Os *Amigos da horta do Posto XI* é um grupo de voluntários que cultivam uma horta urbana que já faz 6 anos de existência, e que é fruto da iniciativa de Arnaldo Tabosa, que pediu autorização do CMS José Paranhos Fontenelle, em Olaria, e chamou os amigos para praticar o que batizaram de *hortaterapia*, proporcionando saúde e bem estar coletivo para os participantes. O *Parque Ary Barroso* faz parte de uma APA - Área de Preservação Ambiental - que hoje está ainda mais ameaçado por projetos políticos que ferem as normas de proteção e conservação da biodiversidade e dos processos naturais daquele espaço... Mas ao menos durante a gestão de Vilson Luiz houve muita resistência através de inúmeros projetos agroecológicos, culturais, enfim, de ocupação consciente da população, com inúmeros benefícios tanto para a comunidade local como para visitantes. O grupo *Olaria Verde* (uma ONG que existe desde 2019 com mais de 50 voluntários que já plantaram mais de 500 árvores pelo espaço público do bairro ao longo desses 5 anos) faz um trabalho fundamental para o nosso meio ambiente, com benefícios para todos os moradores e trabalhadores do bairro. Além de plantar, eles também fazem um importante trabalho de educação ambiental, e de vigilância também, pois após o plantio eles continuam cuidando e quando necessário também denunciam crimes ambientais; além de confeccionar diversas placas educativas.

Mais recentemente conhecemos e nos aproximamos do Projeto socioambiental Terrapia-ENSP/Fiocruz, projeto alocado na Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (ENSP) e apoiado pelo Programa Fiocruz Saudável. O Terrapia atua através de práticas cotidianas da culinária viva e da prática da agroecologia na perspectiva da Promoção da Saúde. O projeto oferece cursos gratuitos e participativos sobre alimentação viva, agroecologia e bioconstrução.

As atividades do Projeto começaram em 97, como parte das ações de Promoção da Saúde do Centro de Saúde Escola Germano Sinval Faria (CSEGSF) da Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP). A partir disso foi mobilizada a construção coletiva de uma horta, com objetivo de criar ambientes saudáveis para fomentar ações voltadas para trabalhadores do

campus. (LIVRO VIVO, ver site Terrapia). De acordo com a ementa do curso de alimentação viva e agroecologia na promoção da saúde, disponível no site do Terrapia”, no Terrapia, a Alimentação Viva é praticada a partir das sementes germinadas e brotos, além do consumo de vegetais crus, acrescentadas de uma ampla reflexão sobre estilo de vida e envolvimento com os cuidados ambientais, na perspectiva da agroecologia, entendendo o ser humano como integrante da rede da vida”. (Livro Vivo - ver site Terrapia).

No decorrer do Curso básico de agroecologia, os aspectos técnicos e sociopolíticos que permeiam a Agroecologia são trabalhados de modo a favorecer ao participante uma visão integrada do que significa plantar alimento. promovendo o desenvolvimento de habilidades práticas de manejo de agroecossistemas, de acordo com a perspectiva agroflorestal e cultivar a sensibilidade para dialogar com outros sujeitos da comunidade em que o participante está inserido na construção de territórios agroecológicos, tendo como finalidade a promoção da saúde. (Livro Vivo - ver site Terrapia)

Nesse sentido, o mutirão realizado na Clínica da Família Joãosinho 30 foi elaborado com o objetivo de mobilizar uma horta comunitária, onde usuários da clínica e alguns ex-participantes dos cursos de agroecologia do Terrapia iniciaram os canteiros da horta do local. Foi feito o preparo do solo, adubação e plantio de espécies de interesse para os usuários, como rúcula, salsa, cebolinha, jiló, couve, chicória, tomate, manjerição, milho, almeirão, mostarda e algumas medicinais como arnica, novalgina, camomila, poejo, carqueja, funcho, melissa etc. Durante a atividade os participantes também montaram uma composteira de cilindro, que vai permitir a organização dos resíduos orgânicos e promover a geração de insumos orgânicos. Também planejamos uma oficina na sede do Terrapia, sobre ervas medicinais, e uma palestra com a equipe de Educação Ambiental da Secretaria Municipal do Meio Ambiente.

Vamos assim aos poucos sensibilizando e contagiando os profissionais da equipe mínima (da CF) e também outros profissionais da Emulti, que são também atores fundamentais nesse processo. O Projeto Terrapia garante, de forma permanente, uma vaga para nós a cada semestre em seu curso “Agroecologia na Prática”, para que um ACS da CF possa estar participando dentro de sua carga horária de trabalho, e poder ajudar também no suporte mais adequado e qualificado que a horta e a composteira necessitam. (A formação dos ACSs em agroecologia era outro sonho compartilhado com Ana Santos.) E ao longo desse processo vamos conhecendo novos parceiros e ampliando e potencializando nossa rede.

Temos observado já alguns efeitos do mutirão no cotidiano do nosso trabalho. Além de ter motivado os usuários que já participavam, e que já estão se alimentando melhor, com mais frutas e legumes no cardápio, estão ainda mais interessados e responsáveis nos cuidados necessários às plantinhas que estão brotando e crescendo, e com isso adquirindo habilidades que servem não só para cultivar a horta como também um trabalho e uma vida mais coletiva. Vemos esse efeito também nos profissionais das equipes (da equipe mínima, Emulti, CAPS, e claro, a gente se inclui aqui também). Parece que já estamos conseguindo experimentar efeitos terapêuticos em nós mesmos também, e compreender a proposta de forma mais sensível e concreta, sentindo efeitos em nosso próprio corpo, como bem estar, disposição, leveza, etc. Em uma dimensão mais sutil, estamos nos permitindo experimentar estratégias diferentes para sair de um certo automatismo de ceder ao fluxo de urgência das demandas, que muitas vezes não ajudam de verdade nos processos clínicos, e equivocam a própria demanda, propondo construir caminhos mais inventivos e potentes. Percebemos também que os outros profissionais estão se aproximando mais da experiência da horta e também mais participativos e disponíveis para o cuidado compartilhado, seja trazendo mais casos para pensarmos juntos e construirmos Projetos Terapêuticos Singulares mais precisos e interligados, seja se disponibilizando mais a integrar saberes e ações. Os vizinhos-parceiros que já nos acompanhavam e nos apoiavam também estão vibrando e comemorando essa conquista, que também é deles, pois se não fosse esse apoio não teríamos conseguido chegar aqui. Uma rede nova que está nascendo e cuidando de si mesma.

Dia/horário

O nosso encontro acontece toda terça-feira das 16h às 17h, além de encontros extras pontuais e da escala de rega.

Quantas pessoas

O grupo atualmente conta com cerca de 20 usuários participantes, entre elas alguns mais regulares e outros frequentando de forma irregular. Esta oficina é um grupo aberto a todos os usuários da CF Joãozinho Trinta, e nosso encontro às terças é um momento em que já se sabe que estaremos ali reunidos e que podem nos procurar em caso de qualquer necessidade.

Também temos um grupo no whatsapp onde nos comunicamos em outros horários conforme a necessidade (apenas o que diz respeito à horta) e também nos damos notícias (quando por exemplo, quando tem algum confronto violento ou outro evento no território, etc). Para além do grupo, eles vão convivendo a partir dessa relação de amizade que vai se fortalecendo.

Referências bibliográficas

- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria 336/GM, de 19 de fevereiro de 2002. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2002/prt0336_19_02_2002.html. Acesso em 14/10/2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria 3.088, de 23 de dezembro de 2011. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088_23_12_2011_rep.html. Acesso em 14/10/2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Decreto nº 6.040, de 07 de fevereiro de 2007. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6040.htm. Último acesso em 14/10/2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Lei 10.216, de 06 de abril de 2001. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/110216.htm. Acesso em 14/10/2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS/ Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf. Último acesso em 14/10/2024.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (BRASIL). Referências técnicas para atuação de psicólogas(os) com povos tradicionais / Conselho Federal de Psicologia, Conselhos Regionais de Psicologia e Centro de Referência Técnica em Psicologia e Políticas Públicas. — 1. ed. — Brasília : CFP, 2019. Disponível em:

<https://site.cfp.org.br/publicacao/referencias-tecnicas-para-atuacao-de-psicologas-com-povos-tradicionais>. Último acesso em 14/10/2024.

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. Política Nacional de Saúde Integral da População Negra : uma política para o SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa, Departamento de Apoio à Gestão Participativa. – 2. ed. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_saude_populacao_negra_3d.pdf. Último acesso em 14/10/2024.

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa e ao Controle Social. Óbitos por suicídio entre adolescentes e jovens negros 2012 a 2016 / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa, Departamento de Apoio à Gestão Participativa e ao Controle Social. Universidade de Brasília, Observatório de Saúde de Populações em Vulnerabilidade – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obitos_suicidio_adolescentes_negros_2012_2016.pdf. Último acesso em 14/10/2024.

- BRASIL. Ministério da Saúde. Centro de Estudo e Pesquisa em Saúde Coletiva. Guia prático de matriciamento em saúde mental / Dulce Helena Chiaverini (Organizadora) ... [et al.] / Ministério da Saúde: Centro de Estudo em Saúde Coletiva, 2011. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_matriciamento_saudemental.pdf. Último acesso em: 14/10/2024.

- TERRAPIA. Curso de Alimentação Viva e Agroecologia na Promoção da Saúde. Terrapia: Alimentação Viva e Agroecologia na Promoção da Saúde. Disponível em: <https://www.terapia.com.br/curso-de-agroecologia>. Último acesso em: 14/10/2024.

- TERRAPIA. Ementa do curso de Agroecologia. Terrapia: Alimentação Viva e Agroecologia na Promoção da Saúde. Disponível em: <https://www.terapia.com.br/curso-de-agroecologia>. Último acesso em: 14/10/2024.