

OFICINA COM PLANTAS CONDIMENTARES PARA USUÁRIOS DE UMA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA RURAL DE PELOTAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

LARISSA DE SOUZA ESCOBAR¹; DÁKNY DOS SANTOS MACHADO²;
GABRIEL MOURA PEREIRA³; NATHALIA DA SILVA DIAS⁴; ÂNGELA ROBERTA ALVES LIMA⁵; RITA MARIA HECK⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – larissaescobar0@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – daknysantos780@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – gabriel_mourap @hotmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – silvacardosonathalia@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – angelarobertalima@hotmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – rmheckpillon@yahoo.com.br*

1. INTRODUÇÃO

O Ministério de Saúde estima que existam no Brasil mais de 30 milhões de hipertensos, o que a torna a doença de maior prevalência na população brasileira e é a principal causa de morte no Brasil, no entanto apenas 10% dos portadores dessa doença fazem o controle adequado. O que a torna um problema de saúde pública recorrente nas Unidade de saúde do país (RADOVANOVIC et al. 2014).

Como a doença não tem cura o tratamento é realizado ao longo de toda a vida, o que dificulta a adesão, o mesmo pode incluir medicação alopáticas, atividade física, dieta alimentar, atividades de lazer e recreação, uso de plantas medicinais e outras práticas complementares de cuidado.

Dentre a dieta alimentar encontra-se a necessidade de redução do consumo do cloreto de sódio (sal de cozinha). Um grande aliado nessa redução são as plantas condimentares também chamadas de “especiarias” ou “temperos”, que agregam um aroma e sabores aos alimentos, tornando-os apetitosos e nutritivos, além de agregar propriedades terapêuticas. Como as do Alho considerado antisséptico das vias digestivas e diurético (PEREIRA, SANTOS 2013). Visando contribuir na redução da ingestão do cloreto de sódio tem se agregado as plantas condimentares a ele, essa medida além de beneficiar a redução dos níveis séricos da pressão arterial, pela redução do consumo de sódio contribui para adesão ao tratamento, por tornar os alimentos mais saborosos.

Diante deste contexto o presente trabalho tem por objetivo relatar a vivencia de acadêmicos de enfermagem na participação de uma oficina com plantas condimentares para usuários hipertensos de Estratégia de Saúde da Família Rural de Pelotas, com o objetivo de reduzir o consumo de cloreto de sódio na alimentação.

2. METODOLOGIA

A oficina foi realizada na Unidade de Saúde da Família da Localidade de Cerrito Alegre, interior de Pelotas, no dia 27 de agosto, teve a duração de 1 hora e meia, estavam presentes 4 academicos da graduação de enfermagem UFPel, uma doutoranda do programa de pós graduação da Enfermagem UFPel, 3

integrantes da Equipe da Estratégia de Saúde da Família e 17 usuários hipertensos.

Nessa oficina foi realizada um sal temperado, no qual utilizou-se 15 gramas de sal integral, oregano (*Origanum vulgare*), salsa (*Petroselinum crispum*), alecrim (*Rosmarinus officinalis*), manjericão (*Ocimum spp.*) secos, os ingredientes foram triturados em um liquidificador e distribuídos entre os participantes.

Durante a realização do sal foi abordado como se faz a coleta e a secagem das plantas condimentares para ser utilizadas na alimentação, qual a diferença entre sal integral e refinado, e da importância de dar preferência a utilização do sal integral, em quantidade adequadas.

No final da atividade cada participante levou para casa uma porção do sal o qual deverá ser utilizado para substituir o sal convencional, objetivando assim a redução do consumo de cloreto de sódio.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os usuários manifestaram oralmente que conheciam e utilizavam as plantas condimentares na alimentação, inclusive três delas são cultivadas pela maioria do grupo presente.

Alguns surpreenderam-se com o resultado do produto que reduz em 4 vezes a quantidade de sal na alimentação, por usar 15 gramas de cada produto, quadriplicando a quantidade do produto ao mesmo tempo que mantém o sabor salgado.

A enfermeira da unidade relatou que a equipe irá replicar a atividade nos outros grupos de Hipertensos, o que denota a importância de agregar ao cuidado outras práticas visando a adesão dos usuários no tratamento.

4. CONCLUSÕES

A atividade para os discentes representou um momento de reflexão sobre a complexidade do cuidado de enfermagem ofertado e a possibilidade de incluir plantas condimentares no cuidado. Além das condimentares, outras plantas podem ser utilizadas no tratamento de doenças crônicas, como por exemplo, a estevia para redução do consumo de açúcar.

Com esse trabalho foi possível também avaliar os conhecimentos da população rural de terceira idade sobre o uso de plantas medicinais e ressaltar a importância da diminuição do uso de sal nos alimentos para promoção da qualidade de vida.

Neste dia foi maravilhoso ver a receptividade e o acolhimento da comunidade conosco, mostrando-se todo tempo interessados pelo tema e satisfeitos com os resultados da oficina.

É de grande importância essas atividades para que consigamos melhorar nosso trabalho com prevenção e promoção de saúde nas zonas rurais que, muitas vezes, são carentes de cuidados.

A partir deste resultado satisfatório a pretensão é de estender essas atividades para os demais grupos de hipertensos da Unidade Básica de Saúde Cerrito Alegre ao longo de 2018.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PEREIRA, R. C. A.; SANTOS, O. G. **Plantas condimentares**: cultivo e utilização. Fortaleza: Embrapa Agroindústria Tropical, 2013.

RADOVANOVIC, L. A. S., et al. Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v.22, n.4, p.547-53. 2014.