

CULTIVANDO SAÚDE: IMPLANTAÇÃO DE HORTA COMUNITÁRIA PARA A PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Ana Júlia Matos Resende ¹
Eloísa Taborda Matschinske ¹
Emanuelli Vallentini Bernardes ¹
Gabriele Brun ¹
Julia Siquinelli Marcilio ¹
Maria Eugênia Figueiredo Paiva ¹
Maria Paula Calil da Anunciação ¹
Matheus Vasconcelos Moreno ¹
Sophia Montoro Domingues ¹
Juliana Ramos Leones Tassinari ²

INTRODUÇÃO

A extensão universitária constitui uma importante estratégia de integração entre universidade, serviços de saúde e comunidade, possibilitando aos estudantes vivenciar a realidade social e sanitária dos territórios e contribuir para a promoção da saúde. Nesse contexto, este trabalho apresenta as ações desenvolvidas no âmbito da disciplina Programa Extensionista Integrador (PEI), realizadas por estudantes do curso de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), em uma Unidade de Saúde da Família (USF), localizada no município de Várzea Grande, Mato Grosso.

Durante as visitas ao território e a observação da rotina da unidade, os acadêmicos puderam compreender como os determinantes sociais influenciam diretamente o processo saúde-doença e a qualidade de vida da população assistida. Entre os principais problemas identificados, destacou-se a elevada prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS).

A HAS, segundo a Organização Mundial da Saúde, é uma doença crônica caracterizada pela elevação persistente dos níveis da pressão arterial e representa um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e renais.¹ Sua ocorrência está relacionada a diversos fatores, como predisposição genética, envelhecimento, sedentarismo, excesso de peso e hábitos alimentares inadequados. Dentre os fatores modificáveis, a alimentação exerce papel fundamental na prevenção e

¹ Discentes da primeira etapa do Curso de Medicina do Centro Universitário - UNIVAG.

² Enfermeira. Mestre em Ciências da Saúde pela UFMT. Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG. E-mail: juliana.tassinari@univag.edu.br

no controle da doença. O consumo excessivo de sódio, frequentemente presente em alimentos ultraprocessados e temperos industrializados, contribui para o aumento da pressão arterial, enquanto a ingestão de frutas, verduras, legumes e ervas naturais favorece uma alimentação mais equilibrada e saudável. Dessa forma, a adoção de hábitos alimentares adequados constitui uma importante estratégia para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida da população.

Diante dessa realidade, utilizando o Arco de Maguerez como metodologia ativa de problematização, os estudantes refletiram sobre as necessidades identificadas no território e buscaram desenvolver uma intervenção que promovesse benefícios concretos à comunidade.² A realização deste projeto extensionista justifica-se pela necessidade de fortalecer ações de promoção da saúde voltadas à prevenção e ao controle das doenças crônicas, bem como aproximar a universidade da comunidade por meio de práticas educativas e participativas.

Nesse sentido, optou-se pela implantação de uma horta comunitária na Unidade de Saúde da Família, por se tratar de uma estratégia sustentável, de baixo custo e capaz de estimular a autonomia da população em relação aos cuidados com a própria saúde. Além de ampliar o acesso a ervas e temperos naturais, a iniciativa busca incentivar práticas alimentares saudáveis, reduzir o consumo de produtos industrializados ricos em sódio e promover educação alimentar e nutricional de forma prática e acessível.

A escolha dessa estratégia encontra respaldo nas políticas públicas de promoção da saúde e de valorização dos recursos naturais no cuidado à população. Nesse contexto, observou-se que a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) reconhece a fitoterapia como uma estratégia relevante no Sistema Único de Saúde (SUS), incentivando o uso racional de recursos naturais e o fortalecimento do vínculo entre profissionais de saúde e comunidade.³

Além disso, a valorização das plantas e ervas cultivadas na horta comunitária está diretamente relacionada à adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Dessa forma, constatou-se que o uso de plantas específicas pode contribuir para uma alimentação saudável e, conseqüentemente, para a prevenção e o controle de condições de saúde como a hipertensão arterial. Corroborando essa perspectiva, o Guia Alimentar para a População

Brasileira destaca que uma alimentação baseada em alimentos in natura ou minimamente processados é fundamental para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.⁴

Somam-se a essas evidências os resultados encontrados na literatura científica acerca dos benefícios das hortas comunitárias para a promoção da saúde. Nesse sentido, o artigo “Hortas comunitárias como atividade promotora de saúde: uma experiência em Unidades Básicas de Saúde”, publicado na revista *Ciência & Saúde Coletiva*, revela como ações educativas promovidas por profissionais da saúde, como hortas comunitárias, oficinas e rodas de conversa, fortalecem o conhecimento popular, promovem segurança alimentar e aproximam os usuários dos serviços de saúde, criando um ambiente de troca de saberes e construção coletiva do cuidado.⁵

Assim, o objetivo deste trabalho foi implantar uma horta comunitária na Unidade de Saúde da Família como instrumento de promoção da alimentação saudável, prevenção de doenças crônicas e fortalecimento das ações de cuidado integral desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde. Como parte das atividades realizadas, foram disponibilizadas mudas de ervas naturais, como salsa, cebolinha, orégano, manjerição e alecrim, para utilização pela população e pelos profissionais da unidade. Também foi promovido uma apresentação da horta com orientações sobre alimentação saudável, preparo do sal de ervas e substituição de temperos industrializados por alternativas naturais. Dessa forma, o projeto reforça a importância da educação em saúde, das plantas medicinais e da alimentação saudável como ferramentas fundamentais para a promoção da saúde e o cuidado integral da população.

METODOLOGIA

A metodologia adotada no Programa Extensionista Integrador caracteriza-se como um relato de experiência com abordagem qualitativa, fundamentado na metodologia do Arco de Maguerez. Essa abordagem permitiu uma análise aprofundada da realidade vivenciada na Unidade de Saúde da Família (USF), possibilitando a identificação das necessidades comunitárias e a elaboração de intervenções voltadas à promoção da saúde. O relato, de caráter descritivo e interventivo, promove a articulação entre teoria e prática, visando a formação acadêmica e o fortalecimento das ações em saúde junto à comunidade.

A unidade constitui um importante cenário de atuação da Atenção Primária à Saúde, sendo responsável pelo acompanhamento da população residente em seu território adscrito. Nesse contexto, desenvolvem-se ações de promoção da saúde, prevenção de agravos, tratamento e acompanhamento longitudinal dos usuários, por meio do trabalho integrado de uma equipe multiprofissional.

A descrição das atividades realizadas durante o Programa Extensionista Integrador seguiu o percurso metodológico proposto pela disciplina que contempla o Arco de Magueréz, o qual é composto por cinco etapas interdependentes: observação da realidade, identificação dos pontos-chave, teorização, elaboração de hipóteses de solução e aplicação à realidade.² Esse processo permitiu identificar problemas relevantes no território, refletir criticamente sobre seus determinantes e desenvolver estratégias de intervenção fundamentadas em evidências científicas e adequadas ao contexto local.

Na primeira etapa, que corresponde a observação da realidade, foram identificados os principais desafios e dificuldades relacionados à saúde, sendo realizados questionamentos relacionados ao território e aos moradores da área que abrange a USF. Por meio da territorialização e da realização de visitas domiciliares, os acadêmicos observaram hábitos alimentares inadequados entre os moradores da região, os quais estão diretamente relacionados à alta prevalência de Hipertensão Arterial Sistêmica na população local.

Observou-se que, apesar do elevado número de indivíduos com Hipertensão Arterial Sistêmica na região, a população apresenta conhecimento insuficiente acerca dos riscos e das possíveis complicações associadas à condição. Verificou-se também a tendência de valorização cultural do tratamento medicamentoso, em detrimento de medidas não farmacológicas. Nesse contexto, destaca-se a importância da adoção de uma alimentação saudável como estratégia fundamental para o controle da pressão arterial, uma vez que hábitos alimentares adequados podem reduzir significativamente os riscos, melhorar a qualidade de vida e contribuir para a prevenção de agravos relacionados à hipertensão.⁶

Durante a segunda etapa do Arco de Magueréz, foram estabelecidos e analisados os pontos-chave referentes à realidade observada. A partir dessa análise, constatou-se o

conhecimento insuficiente sobre os riscos e as possíveis complicações da hipertensão, a valorização cultural do tratamento farmacológico e os maus hábitos alimentares, especialmente aqueles relacionados ao uso excessivo de sal e temperos industrializados na preparação dos alimentos, como os aspectos mais relevantes do problema identificado durante a análise da realidade.

Assim, os acadêmicos puderam verificar a necessidade de intervenção com vista a ampliar tais informações e disseminar a ideia e a prática de hábitos alimentares saudáveis, compreendendo que tais ações são fundamentais para a promoção da saúde e para a redução de danos associados à hipertensão, além de contribuírem para a melhoria da qualidade de vida da comunidade de maneira geral.

Na terceira etapa, correspondente à teorização, com o objetivo de fundamentar a construção de soluções mais precisas, os acadêmicos realizaram levantamento bibliográfico em bases científicas e consulta a documentos oficiais do Ministério da Saúde, incluindo a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)³ e o Guia Alimentar para a População Brasileira⁴, bem como à Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial,⁷ buscando aprofundar a compreensão da problemática identificada.

Além disso, foram analisados artigos científicos relacionados à promoção da saúde e à prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, com destaque para o estudo “Hortas comunitárias como atividade promotora de saúde: uma experiência em Unidades Básicas de Saúde”, publicado na revista *Ciência & Saúde Coletiva*, que evidencia o potencial das hortas comunitárias como estratégia de incentivo à alimentação saudável, educação em saúde e fortalecimento da participação comunitária.⁵

O objetivo dessa etapa foi reunir evidências que possibilitassem compreender os fatores associados à elevada prevalência da HAS observada no território e subsidiar a elaboração de estratégias de intervenção adequadas à realidade local.

Na quarta etapa, referente às hipóteses de solução, a implantação de uma horta comunitária foi definida como a proposta de intervenção a ser realizada na USF, uma vez que, assim como visto na etapa de teorização, ervas e hortaliças específicas podem ser benéficas no controle da Hipertensão Arterial Sistêmica, além de o seu cultivo e plantio ser uma ótima ferramenta de educação em saúde e vínculo com a comunidade. Para isso foi adotada a metodologia 5W2H como base para o planejamento e execução das ações.

Para a confecção da horta, foi organizado o levantamento de materiais necessários, a atribuição das atividades aos membros do grupo e a organização da rotina. Assim, foi definido que seria realizado o plantio de salsa, orégano, alecrim, cebolinha, coentro, hortelã e capim cidreira, plantas que poderiam ser utilizadas para a produção de temperos e chás pela comunidade local.

Também foi distribuído, entre os membros do grupo, a responsabilidade pela aquisição de pneus, pallets, tinta/cal, lona, parafusadeira, mudas e sementes, bem como o desenvolvimento das atividades de plantio.

As ações aconteceram nos dias 17 e 24 de abril de 2026 com a definição e seleção dos materiais a serem utilizados. No dia 22 de maio de 2026, foi realizada a montagem da horta e, no dia 29 de maio, os detalhes finais para a entrega à comunidade.

O custo total estimado do Projeto foi de aproximadamente R\$500,00 (quinhentos reais).

Quadro 1: Aplicação da ferramenta 5W2H para implantação da horta comunitária.

O quê?	Implantação de uma horta comunitária
Por quê?	Para incentivar hábitos alimentares mais saudáveis entre a população, aproximar a comunidade dos serviços de saúde e fortalecer a autonomia cidadã no cuidado com a própria saúde
Quando?	Durante o período de execução do projeto extensionista, março a junho de 2026, após o planejamento das atividades, aquisição dos materiais e preparação do espaço destinado ao cultivo
Quem?	Acadêmicos da Etapa 1 do curso de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)
Onde?	Na Unidade de Saúde da Família, em área previamente definida para instalação da horta comunitária
Como?	Por meio da preparação do terreno, da instalação de pneus e paletes com garrafas PET, do plantio de mudas e sementes e da pintura das paredes ao redor do local
Quanto?	Baixo custo, priorizando doações, materiais disponibilizados pela própria unidade de saúde e recursos adquiridos pelos acadêmicos para compra de mudas, sementes, ferramentas básicas e insumos necessários para a implantação da horta

Fonte: Elaborada pelos autores, 2026.

A quinta etapa, aplicação à realidade, correspondeu à implementação da intervenção proposta. Após a análise da problemática, identificação dos pontos-chave, fundamentação teórica e elaboração das hipóteses de solução. Considerando a elevada prevalência de Hipertensão Arterial Sistêmica no território e a necessidade de estimular hábitos alimentares mais saudáveis, foi realizada a implantação de uma horta comunitária nas dependências da USF. A atividade contou com a participação dos acadêmicos, profissionais da unidade e membros da comunidade, promovendo um espaço de integração, aprendizado e construção coletiva do conhecimento.

Para a composição da horta, foram utilizadas mudas e sementes de espécies como salsa, orégano, alecrim, cebolinha, coentro, hortelã e capim-cidreira, selecionadas por seu potencial de utilização na alimentação diária e como alternativas ao uso excessivo de sal e temperos industrializados. Dessa forma, a intervenção possibilitou a aplicação prática dos conhecimentos construídos ao longo do projeto, contribuindo para a promoção da saúde, o fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade e o incentivo à autonomia dos usuários no cuidado com a própria saúde.

A implementação da horta comunitária ultrapassou o caráter estrutural, e configurou-se como uma estratégia de educação em saúde e promoção de hábitos saudáveis. O espaço criado possibilitará a realização contínua de atividades educativas, nas quais os profissionais podem demonstrar, de forma prática e acessível, a viabilidade do cultivo de alimentos naturais, incentivando a substituição de temperos industrializados por alternativas frescas e mais saudáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a execução do projeto extensionista na USF, foram realizadas atividades voltadas à implantação de uma horta comunitária. As ações incluíram a limpeza do espaço, pintura da área, preparação de pneus e garrafas PET para reutilização e o plantio de salsa, orégano, alecrim, cebolinha, coentro, hortelã e capim-cidreira.

A escolha dessas espécies ocorreu devido à sua utilização frequente na alimentação e ao potencial de incentivar hábitos alimentares mais saudáveis. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira⁴, o uso de ervas e temperos naturais contribui para a valorização de alimentos in natura e para a redução do consumo de produtos ultraprocessados.

Entre os resultados alcançados, destacou-se a revitalização de um espaço da unidade de saúde e a promoção de práticas sustentáveis por meio do reaproveitamento de materiais. A horta foi apresentada durante uma ação promovida pela equipe da unidade (hiperdia), contando com a participação de aproximadamente 20 idosos, quatro agentes comunitários de saúde e duas enfermeiras.



Figura 1 - Revitalização do espaço destinado à implantação da horta comunitária na USF.
Fonte: Acervo dos autores, 2026.

Figura 2 - Instalação dos pallets com garrafas PET reutilizadas para cultivo de plantas na horta comunitária.
Fonte: Acervo dos autores, 2026.

Durante a apresentação, observou-se interesse dos participantes pela proposta, especialmente em relação à utilização das plantas cultivadas e aos benefícios que a horta poderá proporcionar à comunidade. Esse momento possibilitou a divulgação da iniciativa e fortaleceu a aproximação entre a universidade, a unidade de saúde e a população atendida.

Esse momento possibilitou a divulgação da iniciativa e fortaleceu a aproximação entre a universidade, a unidade de saúde e a população atendida.

De acordo com a Política Nacional de Promoção da Saúde⁸, ações que incentivam ambientes saudáveis e a participação social contribuem para a melhoria da qualidade de vida da população.

Dessa forma, a entrega do projeto possibilitou a criação de um ambiente com potencial para estimular a alimentação saudável, a sustentabilidade e futuras ações de educação em saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo principal deste trabalho realizado na USF consiste em descrever a intervenção prática desenvolvida na unidade, que buscou converter o ambiente físico em um espaço de acolhimento e promoção da saúde. Através da observação crítica do território, o projeto visou articular o saber acadêmico à realidade local, fortalecendo os vínculos entre a universidade e a comunidade. Considera-se que esse objetivo foi alcançado, uma vez que a intervenção resultou na criação de um espaço destinado ao cultivo de plantas e temperos, além de contribuir para a melhoria do ambiente da unidade e para o desenvolvimento de atividades educativas voltadas à população.

Como parte prática dessa recuperação do espaço, a revitalização visual, executada com a pintura de muros e pneus, superou o caráter estético. A ação funcionou como uma estratégia de enriquecimento ambiental, tornando o local mais acolhedor e humanizado para pacientes e profissionais. O ponto alto dessa transformação foi a criação da horta comunitária, essencial para que os acadêmicos do primeiro semestre de medicina compreendessem que a saúde pública extrapola o ambiente do consultório, visto que esta é diretamente influenciada pelos determinantes sociais e ambientais. A imersão prática exigida pelo projeto foi fundamental para o exercício de competências como empatia, trabalho em equipe e responsabilidade social, preparando o grupo para uma atuação médica comprometida com a realidade local.

Com foco central no cultivo de temperos frescos, a horta estabeleceu-se como um laboratório vivo de educação alimentar e nutricional. Esta iniciativa é estratégica, visto que a hipertensão é uma doença crônica muito recorrente nos bairros atendidos pela unidade; assim, o uso de temperos naturais oferece uma alternativa prática para a redução do consumo de sódio. Além disso, o projeto promoveu o resgate de saberes tradicionais, valorizando os conhecimentos das gerações mais experientes da comunidade sobre as propriedades e o uso culinário das plantas. Essa troca de experiências reafirmou a importância de integrar o conhecimento popular às práticas de saúde, fortalecendo a identidade cultural e a autonomia dos moradores na busca por uma rotina alimentar mais saudável.

Apesar dos desafios comuns ao tempo reduzido de execução, o impacto visual e prático foi imediato, conferindo à USF uma nova dinâmica de acolhimento. É importante registrar que, apesar dos resultados alcançados, o projeto enfrentou limitações operacionais,

como a necessidade de constantes reajustes de agenda para conciliar as atividades acadêmicas com as demandas da rotina da USF, a avaliação dos impactos da intervenção a longo prazo, especialmente no que se refere à manutenção da horta e à adoção de mudanças duradouras nos hábitos alimentares da população. Além disso, a complexidade de promover mudanças estruturais em um período restrito impôs desafios logísticos, reforçando que iniciativas desta natureza dependem de um esforço contínuo de gestão e colaboração para garantir sua sustentabilidade.

A expectativa é que este projeto fomente o sentimento de pertencimento entre a comunidade e a equipe de saúde, assegurando a continuidade do cuidado com o espaço. Concluimos que a extensão universitária cumpriu sua função de transformação social ao articular ciência, natureza e humanização em um modelo de cuidado prático e eficaz.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Hypertension [Internet]. Geneva: WHO; 2025 Mar 13 [cited 2026 Jun 8]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
2. Berbel NAN, Sánchez Gamboa SA. A metodologia da problematização com o Arco de Maguerez: uma perspectiva teórica e epistemológica. *Filos Educ.* 2011;3(2):264-287. doi:10.20396/rfe.v3i2.8635462.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso [Internet]. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2015 [citado em 2026 jun 8]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf
4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira [Internet]. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014 [citado em 2026 jun 8]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
5. Costa CGA, Garcia MT, Ribeiro SM, Salandini MFS, Bógus CM. Hortas comunitárias como atividade promotora de saúde: uma experiência em Unidades Básicas de Saúde. *Cien Saude Colet.* 2015;20(10):3099-3110. doi:10.1590/1413-812320152010.00352015.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Alimentação saudável é aliada no combate à hipertensão [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2018 [citado em 2026 jun 8]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-alimentar-melhor/noticias/2018/alimentacao-saudavel-e-aliada-no-combate-a-hipertensao>
7. Brandão AA, Rodrigues CIS, Bortolotto LA, Armstrong AC, Mulinari RA, Feitosa ADM, et al. Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2025. *Arq Bras Cardiol.* 2025;122(9):e20250624.
8. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília: Ministério da Saúde; 2018.