



## COMPOSTAGEM, HORTA E JARDINAGEM: CUIDANDO DA SAÚDE, MENTE E PLANETA

Luis Henrique Fregonesi; Elise Kanashiro, Ananda Pereira, Mariana Araujo Botelho de Souza, Profa. Sue Yazaki Sun, Gilberto Koiti Furuzawa Profa. Luciana Yuki Tomita

### INTRODUÇÃO

Pesquisas nacionais revelam que 49% dos adultos apresentam excesso de peso e 15% possuem algum grau de obesidade. Aumentando-se assim a incidência de doenças crônicas não transmissíveis dentro da população brasileira<sup>1</sup> Estas são consequências diretas de uma urbanização acelerada e do crescimento de um ambiente que proporciona um estímulo constante visando o consumo de ultra processados e a baixa prática de exercícios físicos.

Diante disso, a horticultura e jardinagem se implantam nesse ambiente como uma alternativa terapêutica a este ciclo urbano doente<sup>2</sup>.

### OBJETIVOS

- Desenvolver atividades de promoção de saúde física, mental e alimentar por meio da horticultura e jardinagem
- Promover sustentabilidade a partir da compostagem.

### METODOLOGIA

#### • Compostagem:

São utilizados compostos orgânicos doados pela comunidade da Unifesp e folhas secas varridas do campus São Paulo na proporção de 25% para 75% respectivamente e armazenadas em formato piramidal. Após 3 meses, deve-se peneirar as pilhas para a obtenção de adubo orgânico

#### • Horticultura:

Toda terça-feira é feita a adubagem, poda, rega e manutenção da horta e do espaço de convivência localizada no terraço do prédio Octavio de Carvalho.

Além disso, a partir de parceria com um restaurante do bairro, conseguimos doações de caixas de isopor para plantarmos nossas plantas e reduzir o descarte deste produto que não é reciclável, mas é ótimo para manter as plantas saudáveis.

Por fim, também foram realizadas atividades que visavam a divulgação da horticultura e seus benefícios na saúde com servidores, idosos e crianças.

### RESULTADOS

- Foram compostos aproximadamente 350 quilos de resíduos orgânicos da comunidade e do restaurante universitário
- Foi criada a diretoria discente do projeto de Extensão
- Divulgação do espaço de convivência e dos benefícios da horticultura em vários momentos: Semana PIBIC, 2 Visitas de alunos da Escola Paulistinha, Dia do Idoso e Semana do Servidor Unifesp.
- Projeção e implementação da cerca viva na horta e do espaço de convivência
- Apresentação Oral no Congresso do Programa de Iniciação Científica.
- Curricularização da Extensão na Unidade Curricular “Atenção integral à saúde da mulher e da criança” (1ª com atividade de curricularização no curso médico) com carga horária de 8 horas.
- Organização de 2 “Piqueniques Musicais” em conjunto com o projeto de extensão “Musica na Escola”
- Organização da palestra “Métodos contraceptivos ecológicos”
- Organização do curso teórico-prático sobre vegetarianismo



### REFERÊNCIAS

- <sup>1</sup>Ministério da Saúde, Guia alimentar para a população brasileira. 2014  
<sup>2</sup>Lachowycz, K. & Jones, A. P. Greenspace and obesity: a systematic review of the evidence. *Obes. Rev.* 12, e183–e189 (2011)

### AGRADECIMENTOS

Ao Campus São Paulo por ceder o espaço da horta.  
À PRAE por proporcionar uma formação e uma vivência além da graduação .  
À Reitoria por incentivar o programa BIG universal.