

## PRÁTICA DA PERMACULTURA COMO INCENTIVO AO APROVEITAMENTO INTEGRAL E SUSTENTÁVEL DO ALIMENTO NA HORTA COMUNITÁRIA NO CENTRO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DO SUS (CPICS)

Jorhana Jessy Silva Guimarães<sup>1</sup>; Rogério Paodjuenas<sup>2</sup>

A alimentação e sustentabilidade tem se tornado temas de interesse da maioria das pessoas, nos últimos tempos se observa um aumento na ocorrência de distúrbios alimentares, associados à má alimentação devido a baixa ingestão de nutrientes e o uso de agrotóxicos e transgênicos, além do grande problema do lixo gerado pelo desperdício desses alimentos. O aproveitamento integral do alimento, que significa usar os nutrientes contidos em partes geralmente não aproveitadas tais como talos, cascas, entre outros, é uma prática que contribui para a elaboração de receitas saudáveis e uma alimentação mais rica nutricionalmente. Unindo esse aspecto à permacultura, que consiste em um sistema de design para a criação de ambientes humanos sustentáveis e produtivos em equilíbrio e harmonia com a natureza, com o plantio do alimento orgânico e o reaproveitamento dos mesmos que estejam impróprios para o consumo utilizando-os na criação do adubo, são alternativas para aumentar o consumo do alimento saudável e o seu aproveitamento completo, diminuindo os seus respectivos desperdícios. É relevante reconhecer as formas de manusear o plantio do próprio alimento, como montar sua composteira com o lixo reaproveitado como alternativa de proporcionar uma mudança nos hábitos alimentares e uma atitude sustentável na população. Dessa forma a prática da horta comunitária com o grupo de permacultura instalado no CPICS, desenvolvendo junto aos seus frequentadores a produção e consumo de alimentos orgânicos, possibilitando ainda o aproveitamento integral saudável, e dessa premissa o alimento que não estiver realmente viável ao consumo humano reaproveitaremos na compostagem, retornando à manutenção da própria horta. O trabalho é feito com a supervisão de um terapeuta holístico e permacultor do CPICS, juntamente com integrantes bolsistas e voluntária do Projeto de extensão (Probex), com foco no aproveitamento integral do alimento, e a comunidade, onde todos participam da manutenção da horta, oficinas como montar a compostagem doméstica, compartilhando seus saberes e buscando desenvolver em seus lares. Com essas ações foram realizadas palestras unindo também o grupo de alimentação saudável presente no CPICS onde em um primeiro momento o intuito de elucidar sobre a relação da permacultura com a criação da horta e o consumo do alimento orgânico, em um segundo momento estão se realizando oficinas práticas sobre como montar a composteira doméstica, e visitações às feiras agroecológicas como incentivo à aquisição do produto orgânico pela agricultura familiar enquanto muitos ainda estão no

1. aluna do curso de nutrição, voluntária, [jorhana\\_jessy@yahoo.com.br](mailto:jorhana_jessy@yahoo.com.br); 2. orientador, ctdr, [prof.rogerio.ufpb@gmail.com](mailto:prof.rogerio.ufpb@gmail.com)

processo de criação de sua horta caseira, além da participação nas oficinas de aproveitamento integral do alimento com o grupo de alimentação e montando a sua composteira. Partindo disso, conjecturamos de que através da prática desses meios alternativos ocorra uma sensibilização de todos os envolvidos para aplicarem os conhecimentos adquiridos tanto no seu meio doméstico como incorporar uma postura sustentável na sua vida, sendo agentes multiplicadores. Assim essa ação prevê êxito em incentivar os cidadãos a praticar a permacultura e diminuir o desperdício de alimentos e o seu aproveitamento integral sendo modelo para que seja continuamente utilizado em programas de acompanhamento alimentar e cuidado com o meio ambiente.

Palavras-chave: alimento orgânico, composteira doméstica, horta comunitária