

PROJETO "MELHOR QUALIDADE DE VIDA: EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE"**PATERNIANI, Ricardo Stipp**

CATI - Casa da Agricultura de Santa Bárbara d'Oeste

SANTOS, Rosivaldo Pereira dos

Sítio Nossa Senhora Aparecida, Produtor de Ervas Medicinais

RESUMO: Há no município de Santa Bárbara d'Oeste, um projeto social, que visa conscientizar a população em geral, sobre a possibilidade em se atingir uma melhor qualidade de vida, com boa saúde, através de uma alimentação saudável baseada em alimentos naturais, tais como plantas e ervas comestíveis que promovem um bem estar nas pessoas que delas se alimentam. O que se percebeu durante as visitas aos prontos socorros e às Unidades Básicas de Saúde foi que, na maioria das ocorrências, a população apresenta variados tipos de patologias, tais como: cólicas, enxaquecas, gripes, dor de estômago, prisão de ventre, entre outras, que poderiam ser evitadas com a prática da boa alimentação. Entende-se que a palavra do médico exerça força de poder sobre o paciente, onde o enfermo acaba se convencendo a adotar as recomendações médicas, para o restabelecimento da sua saúde. No que diz respeito à alimentação, pretende-se criar protocolos médicos que reforcem a prática de orientação alimentar, com o intuito de se reduzir o número de doentes e filas nos prontos atendimentos e nas UBS. Através do uso de políticas públicas, o programa pretende implantar os protocolos médicos, que irão orientar os pacientes a fazer uso de uma alimentação natural, reduzindo os sintomas e desconfortos das mais variadas patologias. Como exemplo prático da aplicação destes protocolos, está a recomendação de incluir na dieta alface, rúcula e salsinha. A alface é rica em vitaminas, que nutre o corpo, além de ter efeito calmante. A rúcula é indicada para auxílio em doenças pulmonares, prevenção de Alzheimer e melhoria na digestão. A salsinha é rica em ferro, vitamina C e tem ação diurética e vasodilatadora. Por fim, estão também sendo recomendadas nas prescrições médicas, o uso de chás como camomila e erva-doce como auxiliares em processos digestivos e no bem estar espiritual e físico.

Palavras-chave: Alimentação, natural, saúde.