HORTA VERTICAL: CULTIVANDO ALIMENTOS NA MELHOR IDADE

Naninquio Luis Baiá [1], Fred Denílson Barbosa da Silva [2], Elieuda de Castro da Silva [3], Edmilson N'dami Lopes Cardoso [4], Maria Clarete Cardoso Ribeiro [5]

RESUMO

A atividade de Extensão “Horta Vertical: cultivando alimentos na melhor idade” atuou no município de Redenção, localizado na região do Maciço de Baturité, Estado do Ceará. Objetivou-se incentivar o cultivo e produção de espécies olerícolas e medicinais, por parte dos idosos, aproveitando-se pequenos espaços ociosos das residências, contribuindo assim na busca por uma alimentação mais saudável. As atividades foram realizadas nas residências dos idosos em situação de vulnerabilidade social, atendidos pelo Centro de Referência da Assistência Social – CRAS. O projeto horta vertical, surgiu da falta de espaço para a implantação de hortas tradicionais nas residências ou mesmo em espaços públicos. Por outro lado, foi pensada no sentido de reduzir os custos, uma vez que pode se utilizar material reciclável como garrafas pet, por exemplo. Foram pesquisadas as hortaliças mais consumidas na região, quanto a sua origem e diversidade, através de um formulário previamente preparado pelos estudantes (bolsista e voluntário) e aplicados aos participantes do projeto. Essa ação visa divulgar o conhecimento científico sobre as espécies hortícolas junto aos participantes e proporcionar a divulgação através de folhetos, encontros e oficinas sobre a implantação da horta com as espécies mais apreciadas. Para avaliar o nível de conhecimento do público sobre a pratica de cultivo das hortaliças e das plantas medicinais, foram aplicados dois questionários, sendo um antes e outro após a implementação do projeto, obtendo a participação de um total de 33 pessoas da terceira idade. No primeiro momento de aplicação do questionário 60% das pessoas entrevistadas afirmaram não possuir horta em casa, já no segundo momento 100% responderam que possuem horta em sua residência.

Palavras-chave:

Hortaliças. Idosos. Alimentação saudável.

[1] Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Desenvolvimento Rural, Discente, e-mail: naninquio90@gmail.com
[2] Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Desenvolvimento Rural, Docente, e-mail: freddenilson@gmail.com
[3] Universidade Federal do Ceará, Programa de Pós-Graduação em Agronomia/Fitotecnia, Discente, e-mail: lieudacastro@gmail.com
[4] Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Desenvolvimento Rural, Discente, e-mail: edickraklopes100@hotmail.com
[5] Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Desenvolvimento Rural, Docente, e-mail: clarete@unilab.edu.br

INTRODUÇÃO

No Brasil, muitas famílias em situação de vulnerabilidade social buscam apoio na Secretaria de Ação Social dos municípios. A fim de minimizar esses problemas dentro das possibilidades de cada município, foi criado o CRAS – Centro de Referência da Assistência Social. De acordo com o Ministério de Desenvolvimento Social – MDS, o CRAS é uma unidade pública estatal descentralizada da política de assistência social, sendo responsável pela organização e oferta dos serviços socioassistenciais da Proteção Social Básica do Sistema Único de Assistência Social (SUAS) nas áreas de vulnerabilidade e risco social dos municípios e DF.

As unidades de assistência social foram criadas para atender e responder as necessidades das famílias em situação de instabilidade social e promover atividades que possibilitem a integração desses elementos familiares de uma maneira ativa e efetiva no seio social.

Algumas práticas simples, podem auxiliar no processo de socialização dos indivíduos, principalmente daqueles que, muitas vezes, se encontram à margem da sociedade, ou que de alguma forma, estão ociosos ou abandonados por suas famílias, como é o caso de grande parte dos idosos brasileiros. Uma dessas práticas refere-se a atividades de jardinagem ou cultivo de hortas caseiras com espécies olerícolas, afinal essa simples prática pode contribuir na obtenção e consumo de alimentos saudáveis. Além disso, a pessoa que a pratica consegue sentir-se mais útil perante a sociedade em que vive, uma vez que os produtos podem até mesmo ser comercializados.

Olericultura é o termo agronômico empregado para designar o cultivo das plantas conhecidas vulgarmente como hortaliças (ANDRIOLO, 2013). A evolução da produção de hortaliças acompanha o desenvolvimento geral de uma nação, sendo mais diretamente influenciado por ele que outras atividades agrícolas. A olericultura especializada surge como a resposta de desenvolvimento econômico que acarreta incremento na demanda e maior exigência na qualidade dos produtos, quanto ao aspecto principalmente, mas também ao sabor e a riqueza em vitaminas e nutrientes minerais (FILGUEIRA, 2012).

Nessa perspectiva, a produção de horta vertical para os idosos que frequentam o CRAS do município de Redenção, pode ser um valioso instrumento de educação, lazer e bem-estar, além de ser uma atividade ocupacional prazerosa que tem a função de contribuir na melhoria da qualidade alimentar das famílias. O contato com a terra no preparo dos canteiros e a descoberta de inúmeras formas de vida que ali existem e convivem; o encanto com as sementes que germinam como mágica; a prática diária do cuidado de regar, transplantar, capinar e afugentar as formigas com o uso de defensivos alternativos; o exercício da paciência e perseverança até que a natureza nos brinde com a transformação de pequenas sementes em verduras e legumes viçosos e coloridos, podem transformar pequenos espaços em locais de muito encanto e aprendizado para todas as idades.

Os produtos resultantes desse espaço devem ser usados como base de uma alimentação saudável e nutritiva para as famílias envolvidas. A finalidade da educação alimentar é transformar o alimento em um instrumento pedagógico, transpondo os limites do ato alimentar, fazendo com que este se transforme em um ponto de partida para novas descobertas (CASTRO, 1985).

As hortas orgânicas verticais apresentam como principal característica o fato de poder serem penduradas ou fixadas em estruturas verticais, por exemplo, na parede das casas, com o objetivo de otimizar o espaço do cultivo, pois em sua maioria, são estruturas leves, fáceis de serem construídas e possibilitam o plantio de temperos, ervas e hortaliças, usados diariamente na culinária tradicional brasileira. Neste caso, a tecnologia de horta vertical se encaixa perfeitamente na realidade de grande parte das comunidades altamente povoadas (SILVA et al, 2014).

Diante disto, objetivou-se incentivar os idosos que frequentam o CRAS, a cultivarem e produzirem espécies olerícolas e medicinais, aproveitando-se pequenos espaços ociosos de suas residências, contribuindo assim na busca por uma alimentação mais saudável.

METODOLOGIA

Inicialmente, foi selecionado um estudante do curso de Agronomia da UNILAB, para participar como bolsista do projeto em questão. Após esse processo, foram realizadas as visitas ao CRAS do município de Redenção no Ceará, onde foram marcadas as reuniões de apresentação e discussão da proposta, a fim de identificar as famílias interessadas na implantação da horta vertical caseira. Após a identificação dos

colaboradores, foi realizada a reunião de planejamento e a preparação das oficinas junto com os técnicos e colaboradores do CRAS, de acordo com os planos estabelecidos.

Para os idosos, foi realizada a apresentação do projeto através da coordenadora da ação, onde estiveram presentes, representantes (idosos) de 16 famílias. Na ocasião aconteceu a primeira oficina sobre a montagem de horta vertical utilizando o seguinte material: garrafas PET de dois litros (vazias e limpas), tesoura, corda de varal, cordoalha, barbante ou arame, arruelas, solo e mudas de plantas.

Antes do início da implantação das hortas verticais nas residências, foi realizada a primeira aplicação de questionário, com a finalidade de compreender o nível de entendimento dos interessados, sobre a montagem de hortas e o cultivo das espécies que a compõem e que são preferidas por eles.

Após a pesquisa, foi realizada a oficina de confecção das sementeiras de papel jornal, onde utilizou-se jornal, tesoura, grampeador e garrafas PET de 300 ml como molde. Após confeccionadas, as sementeiras foram preenchidas com substrato a base de material vegetal resultante da capina e poda das plantas, aproveitando assim, material do próprio ambiente. Para o plantio, selecionou-se as espécies de acordo com o resultado obtido através do questionário de pesquisa sobre as hortaliças mais consumidas pelos participantes e plantas utilizadas no preparo de remédios para o tratamento de algumas doenças. Nas oficinas que foram realizadas e que estão detalhadas acima, foram feitas memórias escritas e gravadas que foram utilizadas na montagem do material de divulgação do projeto, tais como cartilhas e folhetos.

Posteriormente a realização das oficinas citadas, foram realizadas visitas às residências das famílias que demonstraram interesse em participar do projeto e em ter uma horta vertical implantada em sua casa. Foram visitadas seis famílias que cultivam em seus quintais tanto hortaliças, quanto plantas medicinais e ornamentais. Durante a visita, foram analisados diferentes aspectos, tais como local disponível para implantação da horta, material reciclável disponível na residência, dentre outros. Através das orientações e do conhecimento que os participantes já possuíam, foram montadas algumas hortas suspensas em suas residências.

Nas casas das famílias que se dispuseram a instalação das hortas verticais, atividades e acompanhamentos continuaram a ocorrer regularmente, como o previsto. As hortas foram instaladas com as garrafas PET, vasos, canteiros e outros materiais domésticos recicláveis disponíveis. As semeaduras foram feitas de acordo com as culturas de interesse das famílias. Nas residências que possuíam maior área horizontal disponível, foram montadas as composteiras, para produção de adubo orgânico. As espécies que precisavam ser transplantadas, como tomate, alface e pimentão, tiveram suas mudas produzidas com antecedência e ao germinarem e atingirem um nível de desenvolvimento contendo de 2 a 3 folhas definitivas, foram transplantadas para local definitivo. Outras espécies como cenoura, beterraba e rúcula, foram semeadas diretamente no canteiro, sem necessidade de produção prévia de mudas.

Com o desenvolvimento da horta e inclusão das novas famílias cadastradas no CRAS, houve a necessidade de capacitá-las também para a instalação da horta vertical em suas residências. Com isso, realizou-se uma apresentação do projeto para estes novos participantes. Na ocasião aconteceu a segunda oficina sobre a montagem de horta vertical utilizando material reciclável.

Ainda como parte dos procedimentos metodológicos de execução do projeto, foi construída uma composteira para produzir compostos orgânicos destinados a adubação dos canteiros do CRAS. O material usado para abastecer a composteira foi obtido do descarte de resíduos alimentícios de origem vegetal provenientes da própria Instituição e material vegetal resultante da poda de árvores ou queda natural. Após todo o processo de acompanhamento das hortas nas casas dos idosos, foi aplicado o último questionário para avaliar o impacto do projeto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir do processo de implementação do projeto para idosos até convencê-los a abrir as portas das suas casas para a instalação das hortas verticais, levou um tempo. Inicialmente no período de apresentação da proposta do projeto foi difícil convencê-los de que, era possível sim, produzir espécies olerícolas em pequenos espaços e que essa prática, requeria atividades simples e viáveis, tanto para as condições econômicas, quanto físicas de cada um deles.

De acordo com Silva et. al (2014, p. 2) as hortas orgânicas verticais apresentam como principal

característica o fato de poderem ser penduradas ou fixadas em estruturas verticais, por exemplo, na parede das casas, com o objetivo de otimizar o espaço de plantação, pois em sua maioria, são estruturas leves, fáceis de serem construídas e possibilitam o plantio de temperos, ervas e hortaliças, usados diariamente na culinária tradicional brasileira.

Após as devidas explanações da metodologia proposta, foi possível haver concordância entre ambas as partes (proponentes e beneficiários). Preliminar a realização das oficinas e das atividades práticas, foi aplicado o primeiro questionário avaliativo relacionado ao contato e a experiência dos participantes com cultivo de hortaliças e plantas terapêuticas. Deste momento inicial, participaram do questionário um total de 25 pessoas. O resultado obtido está demonstrado nas figuras 1 e 2.

Figura 1: Resultado do primeiro questionário aplicado para um grupo de vinte e cinco (25) idosos beneficiários do CRAS, quando indagados sobre as hortaliças mais apreciadas por eles. Redenção-CE, 2018.

Conforme apresentado na figura 1, quando interrogados sobre a preferência de hortaliças, as mais apreciadas por eles foram: alface, cebolinha, coentro, melancia, pimenta de cheiro, pimentão e tomate. Estas espécies foram preferidas por mais de 90% do total de entrevistados.

Considerando-se a figura 2, quando perguntados sobre a existência de hortas em suas residências, 60% afirmaram que não possuíam horta em casa e os outros 40% afirmaram possuir.

Figura 2: Resultado do primeiro questionário aplicado para um grupo de vinte e cinco (25) idosos beneficiários do CRAS, os quais foram arguidos sobre a existência de hortas em suas respectivas residências, antes da execução do projeto. Redenção-CE, 2018.

No final do período de execução do projeto, foi aplicado um segundo questionário para análise do(s) impacto(s) do projeto. Desta vez houve uma quantidade maior de participantes, pois além dos 25 que participaram do primeiro questionário, no decorrer da implantação, outros idosos passaram a integrar o projeto. Os 33 idosos inquiridos no questionário afirmaram possuir horta em sua residência.

Figura 3: Resultado do segundo questionário aplicado para um grupo de trinta e três (33) idosos beneficiários do CRAS, os quais foram arguidos sobre a existência de hortas em suas respectivas residências, após a execução do projeto. Redenção-CE, 2018.

Com base nos resultados obtidos e confrontando-os, é possível afirmar que a abordagem relacionada as hortas verticais, despertou um significativo interesse entre os beneficiários do projeto, atingindo assim, o objetivo proposto. Vale ressaltar ainda a adesão ao projeto, que embora tenha sofrido resistência no início, conseguiu alcançar um público maior do que no início de sua implantação, passando de 25 para um total de 33 idosos.

CONCLUSÕES

Apesar das dificuldades encontradas ao longo da execução do projeto, tais como a resistência inicial por parte dos idosos, ou até mesmo a não germinação ou morte de algumas espécies que foram cultivadas, pode-se afirmar que o objetivo do trabalho foi alcançado, tendo em vista a ampliação do número de participantes, a adesão à instalação das hortas verticais nas residências e o aprendizado e experiência obtidos por ambas as partes, ou seja, pelos beneficiários e pelos proponentes.

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos sinceros à PROEX pela aprovação do projeto, aos funcionários do CRAS, pelo

acolhimento e disponibilização de seus espaços para os encontros realizados e de maneira muito especial, os meus agradecimentos vão para a Professora Maria Clarete Cardoso Ribeiro, pelos seus contributos nas atividade desencadeadas, as quais ficaram guardadas nos corações de todos os idosos alcançados pela ação do projeto.

REFERÊNCIAS

ANDRIOLO, J.L. **Olericultura geral**: princípios e técnicas.2 eds. Universidade Federal de Santa Maria, RS, 2013.p. 7

CASTRO, C. M.; COIMBRA, M. **O Problema Alimentar no Brasil**. São Paulo: UNICAMP – ALMED, 1985. 213p.

FILGUEIRA, Fernando Antonio Reis. **Novo manual de olericultura:** agrotecnologia moderna na produção e comercialização de hortaliças. 3. ed. rev. e ampl. Viçosa, MG: UFV, 2013. 421 p.

MDS. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2004. Disponível . Acesso em 10 de fevereiro de 2018.

MDS. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Disponível em . Acesso em 10 de fevereiro de 2018.

SILVA, J. M. O. F.; OLIVEIRA, J. R.; SILVA, R. O. F.; MARTINS, J. S. HORTA ORGÂNICA VERTICAL: UMA ALTERNATIVA SUSTENTÁVEL. **III Encontro de Meio Ambiente UVA/UNAVIDA**. Campina Grande, PB, 2014. p. 1 – 4. In: . Acesso em 02/06/16.