

PROMOVENDO SAÚDE E BEM-ESTAR SOCIAL A PARTIR DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PROMOTING HEALTH AND SOCIAL WELFARE FROM HEALTHY FOOD

Leonardo Negreiros Monteiro¹

Joelson de Araújo Delfino²

Resumo: Nos últimos tempos a agricultura urbana vem sendo considerada como uma proposta eficaz para tentar erradicar inúmeras questões relacionadas a falta de uma alimentação nutricional, principalmente para populações carentes ou menos assistidas pelos programas assistenciais oferecidos pelo poder público. Diante deste problema nacional, e porque não dizer mundial, o projeto "Promovendo saúde e bem-estar social a partir de uma alimentação saudável" foi desenvolvido no Lar para Idosos Tia Angelina, no município de Porto Nacional, com o objetivo de contribuir com a qualidade de vida dos idosos que residem no local, por meio de uma alimentação saudável, a partir da implantação de uma horta, proporcionando a integração dos conhecimentos de várias áreas da agronomia e permitindo aos acadêmicos do curso de Engenharia Agrônômica da UNITINS, a possibilidade de desenvolver competências que permitissem compreenderem a importância de uma alimentação de qualidade. Contribuindo para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis para os moradores do Lar para idosos Tia Angelina, a partir de alimentos ricos em vitaminas e sais minerais, nutrientes essenciais para o perfeito funcionamento do organismo e promotores de assimilação de outros nutrientes.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Horta. Alimentos saudáveis.

Abstract: In recent times, urban agriculture has been considered as an effective proposal to try eradicating countless issues related to the lack of nutritional food, especially for populations in need or less assisted by the assistance programs offered by the government. Faced with this national (and also worldwide) problem, the project "Promoting health and social well-being through healthy eating" was developed at the Tia Angelina Home for the Elderly in the city of Porto Nacional, aiming to contribute to the life quality of the elderly who live there, with a healthy diet, from the implantation of a vegetable garden, integrating knowledge from various areas of agronomy, providing the students of the Agricultural Engineering course at UNITINS, the possibility of developing skills, which allow them understanding the importance of quality food. Contributing to the development of healthier eating habits for the residents of the Tia Angelina Home for the Elderly, from foods rich in vitamins and minerals, essential nutrients for the perfect functioning of the body and promoters of assimilation other nutrients.

Keywords: Life quality. Vegetable garden. Healthy food.

1 Acadêmico do curso de graduação em Engenharia Agrônômica da Universidade Estadual do Tocantins - Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6152541349058337>. E-mail: leonardonegreiros@unitins.br

2 Professor do curso de Engenharia Agrônômica da Universidade Estadual do Tocantins - Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3083442122122514>. E-mail: joelson.ad@unitins.br

Introdução

Nos últimos anos, várias discussões sobre a necessidade de desenvolver ações que visam sensibilizar e conscientizar a sociedade sobre o fortalecimento da agricultura urbana, a valorização da cultura e o conhecimento popular vêm sendo propostas, como a necessidade da implantação de hortas comunitárias que possam proporcionar à população que vivem nos locais onde são executadas uma alimentação mais saudável, a partir da disseminação de um processo educacional que envolve ações didáticas e pedagógicas voltadas para a sustentabilidade dos recursos naturais (LOZANO, MUCCI, 2005; ABILIO, FLORENTINO, 2008).

Uma das maneiras de alcançar esta sensibilização e conscientização da sociedade pode ser a partir de atividades práticas envolvendo a agricultura urbana, na forma de hortas dentro de escolas, lar de idosos, creches, entre outros locais. Estas atividades, quando executadas de forma frequente pelo poder público ou privado, podem estimular a produção de alimentos naturais para a população, trazendo muitos benefícios para a saúde dos moradores que venham a fazer uso desses alimentos como verduras, legumes e de plantas medicinais produzidos nestas hortas. Como propulsor para o bom desempenho nessas atividades, temos as universidades públicas e particulares que podem, a partir do desenvolvimento de projetos de extensão voltados à promoção de uma educação alimentar e nutricional qualificada, incentivar a sociedade na criação de hortas comunitárias, uso e manejo de plantas medicinais, hortaliças, e assim, promover uma educação ambiental. Essas propostas também são relevantes pois valorizam e promovem a participação em ações comunitárias, estimulando a criatividade, a autoestima e a organização das pessoas envolvidas no processo, além de promoverem o desenvolvimento e a sustentabilidade local, e gerarem renda direta ou indireta para a economia local (COSTA et al., 2015).

No Brasil a Agricultura Urbana fez parte do Programa Fome Zero e possibilitou a produção de alimentos de forma comunitária com uso de tecnologias de bases agroecológicas em espaços urbanos e peri-urbanos ociosos e potencialmente produtivos (BIAZOTI, 2020). Com a mobilização comunitária, em especial com atuação das prefeituras, foram implementadas hortas, lavouras, viveiros, pomares, canteiros de ervas medicinais, criação de pequenos animais, unidades de processamento e beneficiamento agroalimentar e feiras e mercados públicos populares em muitas regiões do Brasil (BIAZOTI, 2020).

A agricultura urbana também valoriza a cultura e o conhecimento popular, fortalece os vínculos na comunidade, apresentando-se como uma alternativa para a implantação de políticas públicas para a melhoria das condições de vida das pessoas e suas comunidades, possibilitando trabalhar diversos temas como os conceitos, princípios e o histórico da agricultura, a importância da educação ambiental e das hortaliças para a saúde, além das aulas práticas em que se trabalham as formas de plantio, de cultivo e o cuidado com as hortaliças (CRIBB, 2010).

Como peça fundamental nesse processo temos a extensão acadêmica, que possibilita a formação do profissional cidadão e o credencia cada vez mais junto à sociedade, proporcionado de forma contínua um espaço privilegiado de produção do conhecimento significativo para a superação das desigualdades sociais existentes.

Assim, com o objetivo de fortalecer a agricultura urbana e valorizar a cultura e o conhecimento popular, bem como fortalecer os vínculos na comunidade, este projeto teve como finalidade a implantação de uma horta comunitária no “Lar de Idosos Tia Angelina”, localizado na cidade de Porto Nacional, de forma a proporcionar aos Idosos que lá vivem uma alimentação mais saudável.

Metodologia

O projeto teve início no mês de agosto com a primeira visita ao Lar Tia Angelina para ver a viabilidade da execução. Em seguida, foi desenvolvido o cronograma de atividades,

dividido em quatro etapas. Durante a execução de cada etapa houve o cuidado para que as mudanças na área do projeto não impactassem o ambiente dos idosos. Deu-se, então, continuidade às etapas do projeto, as quais são descritas a seguir:

1ª Etapa:

- Visitação à horta;
- Reconhecimento do espaço em que foi feito o plantio;
- Exploração do espaço da horta, mostrando onde os canteiros poderiam ser construídos e os instrumentos que seriam utilizados para o cultivo.

Para esta etapa foi realizada uma visita *in loco* para o reconhecimento da área onde seria implantada a horta. Neste momento também foi possível conhecer o morador do Lar Tia Angelina conhecido como “Manoel”, que até então era o responsável por cuidar das plantas que já existiam no local onde seria implantada a horta. Foi um momento de apresentações e absorção de conhecimento, além de possibilitar que a equipe envolvida no projeto de conquistasse a confiança do senhor Manoel, o qual demonstrou-se incomodado com a chegada da equipe em seu espaço. Felizmente depois de uma conversa e muito trabalho tudo se apaziguou.

2ª Etapa

- Preparação da terra;
- Realização de uma aula sobre plantio em que os estudantes começaram a preparar a terra afofando-a, desmanchando os torrões que se formam e molhando-a.
- Nesta etapa, foi realizada a limpeza do local e também preparados os canteiros. Na criação dos canteiros, foi adicionado esterco de carneiro ao solo dos canteiros, uma vez que ele é rico em matéria orgânica e de extrema importância para a nutrição das plantas. Essa etapa é evidenciada na Figura 1. Estes canteiros foram bem molhados para que o esterco passasse pelo processo de curtição para que o nitrogênio excessivo evaporasse e o calor dispersasse a maioria dos patógenos, de modo que as chuvas diluíssem um pouco da concentração, esse processo demora por volta de 1 ou 2 semanas.

Figura 1 – Limpeza e preparo do canteiro para a horta.



Fonte: Acervo do projeto.

3ª Etapa:

- Preparação e plantio das hortaliças;
- A seleção esteve condicionada ao período do ano em que foram plantadas as hortaliças e também à sua adaptabilidade. A Figura 2 evidencia essa etapa. Classificação segundo o consumo (alguns exemplos):
- Hortaliças Folhas – alface, almeirão, couve, rúcula e espinafre;
- Hortaliças Raízes – cenoura, beterraba e rabanete;
- Hortaliças Condimentos – cebolinha, salsa e coentro.

Figura 2 – Limpeza e preparo do canteiro para a horta.



Fonte: Acervo do projeto.

4ª Etapa:

- Acompanhamento do crescimento da plantação;
- Criação de atividades relacionadas à horta, como por exemplo, observação do crescimento da semente, limpeza e rega dos canteiros.

Com a necessidade de ampliação e mudança de local dos canteiros, devido ao local atual estar sob sombras de arbustos, fator esse, que influenciam diretamente de forma negativa na produção dos alimentos plantados, no final de 2019 foi proposto a transferência da horta para uma local também situado no lar Tia Angelina, que pudesse dar maior condições para ampliar a produção de hortaliças

Entretanto, para construção dos novos canteiros, fez-se necessário a obtenção de “terra preta”, solo com compostos orgânicos naturais. Apesar de inúmeros contatos com prefeitura e produtores locais da região, somente no início do ano de 2020, foi disponibilizado a terra preta para realização do projeto.

Com o solo “terra preta”, iniciou-se a construção de uma nova horta, maior e mais bem localizada para uma produção mais eficiente. Foram feitos quatro novos canteiros como dimensões de 1,20mX6,0m, todos adubados com esterco de carneiro, casca de soja e biofertilizante líquido. Após a preparação dos canteiros eles foram cobertos com sombrite para evitar que a chuva danifique as mudas de hortaliças que

neles foram plantadas. Devido à distância de um ponto de água (torneira), foi acondicionada uma caixa d'água com capacidade de 100 litros, para facilitar a irrigação dos canteiros, conforme figuras 3 e 4.

Figura 3 – Limpeza e preparo do canteiro para nova horta.



Fonte: Acervo do projeto.

Figura 4 – Instalação da tela de sombrite sobre os canteiros.



Fonte: Acervo do projeto.

A exemplo da etapa 2, os canteiros já estavam preparados para o plantio e, prontos, foram plantadas as mudas de alface e sementes de cenoura, rúcula, cebolinha, salsa e coentro.

No final de março de 2020, fez-se necessário a paralização do projeto, seguindo as orientações do decreto do Governo do Estado do Tocantins acerca da necessidade de suspender as aulas em colégios e universidades estaduais, conforme Decreto nº 6.065, de 13 de março de 2020, embasada nas orientações da Organização Mundial da Saúde. Essa suspensão permaneceu até a data de finalização do projeto, im-

possibilitando as visitas por parte do professor e dos alunos no Lar de Idosos Tia Angelina para a continuidade do projeto.

Resultados e discussão

Entre os benefícios trazidos pelo projeto desenvolvido no Lar Tia Angelina destacamos a discussão sobre a importância da agricultura urbana no cotidiano das pessoas, sobretudo como forma de valorizar a cultura e o conhecimento popular e de fortalecer os vínculos entre a comunidade e as universidades, apresentando-se como uma alternativa para a implantação de políticas públicas de melhoria das condições de vida das pessoas e suas comunidades. Ainda, a execução desse projeto reforçou não apenas a importância de discutir os conceitos, princípios e o histórico da agricultura, a importância da educação ambiental e das hortaliças para a saúde; mas sobretudo, revelou a possibilidade de fazê-lo de forma efetiva a partir de aulas práticas em que se trabalham as formas de plantio, o cultivo e o cuidado com as hortaliças.

Outro ponto importante foi a quantidade de alimentos produzidos na horta, que começaram a ser colhidos vinte dias após o plantio realizado na 4ª etapa. Foi realizada, assim, a colheita de verduras saudáveis e livres de agrotóxicos, as quais foram imediatamente acrescentadas ao cardápio alimentar dos idosos do lar Tia Angelina, sendo o restante encaminhado para o Abrigo João XXIII, também localizado na cidade de Porto Nacional, para ser utilizado na alimentação dos moradores que lá residem.

Destacamos também que, devido à idade avançada, poucos moradores puderam atuar ativamente nas práticas agrícolas exercidas, porém, durante a realização do projeto, laços de amizades foram criados entre professores e alunos e moradores do Lar Tia Angelina, gerando confiança e satisfação do trabalho realizado.

Conclusão

O Projeto “Promovendo saúde e bem-estar social a partir de uma alimentação saudável”, foi realizado com sucesso e os seus objetivos principais foram alcançados, findando uma linda parceria entre a universidade e o Lar para Idosos Tia Angelina.

Percebe-se ainda que o projeto contribuiu com a promoção do bem-estar social a partir das atividades desenvolvidas, proporcionando a 100% dos acadêmicos envolvidos no projeto a possibilidade de construir o seu próprio conhecimento de forma interdisciplinar, articulando conceitos da Engenharia Agrônoma com demais áreas como Sociologia, Ciências, Biologia e Química. Desta forma, foi possível mostrar de forma qualitativa para a comunidade que a parceria entre universidade e instituições públicas/privadas pode proporcionar de forma direta e indireta uma melhoria na qualidade de vida da população, sobretudo uma alimentação mais saudável, a partir da implantação de hortas, oportunizando aos acadêmicos uma melhoria no nível de socialização, evidenciando a importância de sua formação para o bem-estar de idosos.

Por fim, destacamos a importância do projeto na vida dos idosos e funcionários do Lar Tia Angelina, e esperamos que outros projetos nesta mesma linha sejam desenvolvidos pela UNITINS, a fim de proporcionar a consolidação de uma atividade de extensão que articule comunidade e academia, trazendo benefícios para o desenvolvimento social do estado como um todo.

Referências

ABÍLIO, F.J. P.; FLORENTINO, H. S. **Percepção e atividades integradoras de educação ambiental com edu-**

candos do ensino médio de Soledade-PB. João Pessoa: UFPB, 2008.

BLAZOTI, A. R **Compreensões de conceitos de cálculo diferencial no primeiro ano de matemática:** uma abordagem integrando oralidade, escrita e informática. (Dissertação de mestrado em Ciências) Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz” Centro de Energia Nuclear na Agricultura, USP, Piracicaba, SP, 2020.

CRIBB, S.L.de S.P. Contribuições da Educação Ambiental e Horta Escolar na promoção de melhorias ao ensino, à saúde e ao ambiente. **REMPEC - Ensino, Saúde e Ambiente**, v. 3, n. 1, p. 42-60, 2010.

COSTA, C.A.G., SOUZA, J.T.A., PEREIRA, D.D. Horta escolar: alternativa para promover educação ambiental e desenvolvimento sustentável no cariri paraibano. **Revista POLÊMICA**. Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, 2015.

TOCANTINS. **Decreto nº 6.065**, de 13 de março de 2020 – Determina ação preventiva para o enfrentamento do COVID-19, novo Coronavírus. Diário Oficial do Tocantins, Palmas, Tocantins, 2020. Disponível em: <https://central3.to.gov.br/arquivo/498916/>. Acesso em 13 abr. 2020.

LOUZEIRO, M.S., MUCCI, J.L.N. A Educação Ambiental em uma escola da rede estadual de ensino no município de Santo André: análise situacional. **Rev. Eletrônica Mestr. Educ. Ambient.** Rio Grande, v. 14, p. 132-151, 2004.

LOZANO, M.S.; MUCCI, J.L.N. A Educação Ambiental em uma escola da rede estadual de ensino no município de Santo André: análise situacional. **Rev. Eletrônica Mestr. Educ. Ambient.** Rio Grande, v. 14, p. 132-151, 2005.

Recebido em: 15 de janeiro de 2021

Aceito em: 19 de abril de 2021