

**PROJETO ENVERDECER : HORTAS ORGÂNICAS E ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL PARA OS IDOSOS DA POUSADA LUZIA DANTAS NO MUNICÍPIO
DE PICUÍ – PB**

**Jeane Medeiros Martins de Araújo
Dayênia Celly Cândido de Araújo
Bruno Alexandre Barreto
Verônica Odete Lucena**

RESUMO

Este trabalho apresenta um relato de experiências vivenciadas o processo de implantação e cultivo de uma horta comunitária orgânica no abrigo de idosos Pousada Luzia Dantas que tem como objetivo incentivar a produção de alimentos saudável e proporcionar o consumo de alimentos frescos, variados e de boa qualidade a os idosos que residem no referido abrigo, bem como, envolvê-los nos cuidados com a horta. A execução envolvendo plantio de hortaliças com a utilização de técnicas agroecológicas e a manutenção do projeto pelos alunos de Agroecologia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), *Campus* Picuí mostrou que as experiências vivenciadas fora da sala de aula e a aplicação dos conhecimentos adquiridos em prol da comunidade justificam a prática de extensão que agrega valor ao aprendizado e serve de elo entre a Instituição e a sociedade.

Palavras-chave: Hortas orgânicas. Alimentação saudável. Idoso. Idosos.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho vem sendo desenvolvido no abrigo de idosos denominado Pousada Luzia Dantas no bairro Cenecista no Município de Picuí. A pousada é composta por 19 idosos, sendo 12 homens e 7 mulheres com faixa etária entre 70 a 90 anos. É mantida através de doações e do rendimento dos próprios idosos, não havendo a parceria com órgãos estatais ou empresas privadas.

A primeira etapa aconteceu em 2015 onde a área de cultivo das hortaliças foi de aproximadamente 150m². As culturas plantadas foram diversificadas, entre coentro, batata, couve, alface, cebolinha, rúcula, quiabo, tomate, pimentão e outros. A execução dos trabalhos de instalação da horta como limpeza da área, marcação, plantio de canteiros e sementeiras são realizadas pelos alunos do curso de Agroecologia do IFPB *Campus* Picuí que fazem parte do

projeto seja como bolsistas e/ou voluntários. As sementes, ferramentas e outros instrumentos de trabalho, foram adquiridos com recursos do projeto e dos Coordenadores. A irrigação e o manejo dos canteiros e qualquer outra tarefa referente ao projeto, são divididas entre todos os envolvidos no mesmo. Desde sua primeira edição se cria um cronograma onde os alunos revezam as atividades no local a fim de manter as atividades. Com relação ao registro já foi criada uma logomarca para o projeto e formulários específicos para registros tanto das atividades, quanto dos resultados obtidos durante todo o andamento das ações.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEORICA

No Brasil, uma das características marcantes da população idosa é o baixo poder aquisitivo, situação que é agravada em razão da exclusão dos idosos do mercado de trabalho fato que, certamente, complica na aquisição de alimentos e contribui para a pouca variedade da alimentação. Haja vista, que só podem comprar aqueles de custos mais acessíveis, que nem sempre são os mais nutritivos.

Além de outros fatores que afetam as pessoas idosas, tais como: depressão, diabetes, pressão arterial, osteoporose; fatores psicossociais causados por: isolamento social, exclusão da sociedade, incapacidade de deslocamento, incapacidade cognitiva e outros associados à própria enfermidade; temos o problema da desnutrição, estima-se que mais de 15% dos idosos têm alimentação diária com menos de 1.000 kcal/dia, aumentando esta porcentagem entre as populações menos favorecidas economicamente. Grande parte dos idosos consome alimentos de menor custo, em virtude dos insuficientes recursos financeiros provenientes de aposentadorias e, ou, pensões (NOGUÉS, 1995).

Como observamos são vários os fatores que contribuem para que o idoso tenha uma alimentação inadequada em quantidade e qualidade. Diante disso é necessária a compreensão dos fatores que influenciam o consumo alimentar dos idosos, identificando a adequação de nutrientes diante das necessidades nutricionais dos mesmos, bem como, o estabelecimento de diagnóstico das possíveis deficiências que acometem o estado nutricional desses indivíduos. Vale ressaltar, ainda, que os princípios que rege um bom planejamento de uma dieta para pessoas idosas devem levar em consideração as mudanças que ocorrem na composição corporal com o envelhecimento. Cabrera e Jacob filho (2001) observaram que, com o avanço da idade ocorrem várias transformações dentre elas estão aquelas em que há uma perda da massa magra com aumento da proporção de gordura corpórea, diminuição da estatura,

relaxamento da musculatura e alteração da elasticidade da pele, além de outras que particularizam o uso da antropometria na análise do estado nutricional de idosos. Fato esses que justifica dizer que o processo de envelhecimento torna o idoso mais suscetível a carências nutricionais.

Diante disso torna-se fundamental o planejamento alimentar que auxilie na manutenção, prevenção e recuperação da saúde do idoso, melhorando a qualidade de vida e, certamente, acrescentando dignidade aos anos vividos nesta faixa etária. De acordo com o guia alimentar para a população brasileira, uma alimentação adequada e saudável além de ser direito de todo ser humano envolve:

[...] a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2014, p. 8).

Desta forma, projetos educativos como hortas comunitárias são extremamente importantes, uma vez que os envolvidos compartilham o conhecimento entre si, ocorre a transferência do conhecimento científico adquirido na graduação para a comunidade local, por meio de alunos e professores que atendem a população. Nesse projeto específico procuramos incentivar e proporcionar o consumo de alimentos frescos, variados e de boa qualidade aos idosos que residem em asilos melhorando o padrão alimentar, implementar a produção de hortaliças limpas, sem qualquer tipo de insumo tóxico difundindo a necessidade de consumo de alimentos frescos e saudáveis para uma geração que merece atenção diferenciada e ao mesmo tempo o emprego de técnicas agrícolas simples e que preservem o meio ambiente e utilizem de forma racional os recursos naturais disponíveis na comunidade.

3 METODOLOGIA

Por se tratar de uma atividade de extensão em continuidade o projeto está dividido em etapas. Este relato trata da segunda etapa do projeto, referente ao fechamento 2015/2016.

Nessa etapa do projeto foi possível observar algumas dificuldades, já previstas no início do projeto em 2015, o aumento da temperatura, a quantidade e a baixa qualidade da água, comprometeu a produtividade, o que levou a equipe a idealizar novas formas de

produção. Assim sendo, para compensar as possíveis perdas foram acrescentadas ao projeto a implantação das hortas verticais como novas formas de cultivo das hortaliças. Também foi montado um viveiro de mudas para facilitar a produção e reposição de algumas hortaliças. O trabalho nas hortas verticais trouxe um novo aprendizado para o aluno e otimizou o uso de espaços dentro da área. Para este ano houve a adesão de novos alunos voluntários e a captação de recursos para investimento no projeto, através de edital do IFPB havendo uma perspectiva bastante otimista para a terceira etapa do projeto na ação 2017. A continuidade ao proposto vem sendo fortalecido a cada ano.



Figura 1 – Hortas verticais Fonte: autores do projeto



Figura 2 – Visitação ao abrigo. Fonte: autores do projeto

5 CONCLUSÕES

O trabalho de extensão funciona como um elo de interação entre a instituição e a comunidade, a primeira passa o cumprir um dever e a segunda a sentir-se parte do processo de troca entre o binômio ensinar- aprender.

O resgate da dignidade, auto estima e bem estar dos idosos refletem na qualidade de vida e na saúde, sendo essa uma conclusão meramente perceptiva, porém perceptível, especialmente pelos cuidadores

A alimentação orgânica, com alimentos frescos e saudáveis além de contribuir para a saúde dos idosos, incentiva a todos que figuram nos bastidores do projeto, como ajudantes, cuidadores, auxiliares e cozinheiras a refletir sobre o consumo de produtos limpos, através das informações recebidas de forma direta ou indireta.

A ação de 2016 enfrentou fortes limitações, especialmente relacionados com a quantidade e qualidade da água e as altas temperaturas, havendo uma sensível queda na produção nos canteiros originais, o que foi compensado a partir do segundo semestre com a instalação de hortas verticais.

GREENHOUSE PROJECT: ORGANIC VEGETABLES AND HEALTHY FOOD FOR THE OLD PEOPLE LUZIA DANTAS IN THE MUNICIPALITY OF PICUÍ - PB

ABSTRACT

This work presents an experience of the process of implantation and cultivation of an organic community garden in the shelter of the elderly Luzia Dantas Inn, whose objective is to encourage the production of healthy food and to provide the consumption of fresh, varied and good quality food to the elderly residing in said shelter, as well as, involve them in the care with the vegetable garden. The execution involving the planting of vegetables using agroecological techniques and the maintenance of the project by the Agroecology students of the Federal Institute of Education, Science and Technology of Paraíba (IFPB), Campus Picuí showed that the experiences lived outside the classroom and application of the knowledge acquired for the benefit of the community justify the practice of extension that adds value to learning and serves as a link between the Institution and society.

Key words: Organic gardens. Healthy eating. Old man. Seniors.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF : Ministério da Saúde, 2014.

CABRERA, M. A. S.; JACOB FILHO, W. Obesidade em idosos: prevalência, distribuição e associação com hábitos e co-morbidades. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 45, n. 5, p. 494-501, out., 2001.

NOGUÉS, R. Factors que afectan la ingesta de nutrientes en el anciano y que condicionan su correcta nutrición. **Nutrición Clínica**, v.15, n.2, p.39-44, 1995