



## 12º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

### OS BENEFÍCIOS DE UMA HORTA COMUNITÁRIA NA APRENDIZAGEM E NA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS IDOSAS

Rafael Lemos<sup>1</sup>  
Fernanda Meira Bertonha<sup>2</sup>  
Ligia Mara Jung<sup>2</sup>  
Enio Gonçalves de Moraes<sup>3</sup>  
Ednaldo Michellon<sup>4</sup>

O crescimento do número de pessoas idosas tem despertado a atenção de vários segmentos da sociedade e, nesse sentido, a Universidade Estadual de Maringá (UEM), criou a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI/UEM), em 14 de dezembro de 2009, para pessoas que acreditam ser sempre possível ampliar, pelo saber, os horizontes, melhorando, assim, sua qualidade de vida. Atualmente um diversificado número de profissionais faz parte dessa proposta. Ainda, a UNATI é um centro de estudos, ensino, debates, pesquisas e assistência voltados para questões inerentes ao envelhecimento, e que, por meio da formação de recursos humanos em geriatria e gerontologia, vem contribuindo para a transformação do pensar da sociedade brasileira sobre os seus idosos. O programa visa contribuir para a melhoria dos níveis de saúde físico-mental e social das pessoas idosas, utilizando as possibilidades existentes na instituição universitária. Uma característica das turmas da UNATI é a diversidade: de nível de escolaridade, de nível socioeconômico, de idade, de experiências de vida, de capacidades fisiológicas e condições físicas. A diversidade é um desafio para os docentes da UNATI. Assim sendo, o Centro de Referência em Agricultura Urbana e Periurbana (Ceraup/UEM), que trabalha focado nas atividades de Assistência Técnica Extensão Rurbana (ATER), tem proporcionando capacitação aos participantes da UNATI na condução de hortaliças, e também nas relações sociais entre os membros. O manejo tornou-se mais conservacionista, observando-se as técnicas adequadas, como: plantio consorciado de várias espécies em uma mesma área, rotação de culturas entre os canteiros, manutenção da cobertura morta do solo com palhadas, escalonamento de plantio e momento correto para irrigação. Isso resulta numa produção maior, mais variada e constante. Com isso tornou-se possível promover o empoderamento dos atores participantes da horta comunitária frente aos seus anseios, viabilizando a agricultura urbana no âmbito econômico, ambiental e social. Por isso, os resultados dessa experiência de trabalho com o público da terceira idade, na qual a educação agroecológica em hortas urbanas tem contribuído para resgatar a cidadania e proporcionar melhor qualidade de vida para os idosos, tem sido gratificante.

**Palavras-chave:** Unati; Hortas comunitárias; Agroecologia

**Área temática:** Saúde.

<sup>1</sup> Acadêmico de Agronomia da UEM, Bolsista do CERAUP/DEX/UEM.

<sup>2</sup> Eng<sup>a</sup> Agrônoma, Centro de Referência em Agricultura Urbana e Periurbana – CERAUPUEM.

<sup>3</sup> Psicólogo, CERAUP/UEM.

<sup>4</sup> Prof. da UEM, Coordenador do CERAUP.



**Coordenador (a) do projeto:** Ednaldo Michellon, emichellon@uem.br, Departamento de Agronomia DAG - UEM.

## **Introdução**

A população de homens e mulheres acima dos 60 anos cresceu nas últimas décadas e esse aumento da expectativa de vida e do contingente de idosos tem sido um fenômeno mundial. Os avanços médicos e tecnológicos vêm propiciando o aumento considerável tanto na expectativa de vida da população, quanto na queda da taxa de natalidade (FREITAS, 2004). Assim sendo, o aumento da expectativa de vida do brasileiro representa um desafio para o governo e para a sociedade civil: desenvolver políticas públicas que promovam modos de viver mais saudáveis e que assegurem os direitos da terceira idade.

As pessoas mais velhas têm cada vez mais sido vistas como contribuintes para o desenvolvimento e, suas habilidades para melhorar suas vidas e suas sociedades, devem ser transformadas em políticas e programas em todos os níveis.

A Política Nacional do Idoso (Lei 8842/1994) tem como objetivo assegurar ao idoso seus direitos sociais, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. Reconhece a questão da velhice como prioritária no contexto das políticas sociais e propõe criar condições para promover a longevidade com qualidade de vida, colocando em prática ações voltadas não apenas para os que estão velhos, mas também para aqueles que vão envelhecer.

A qualidade de vida de uma população, no presente caso, dos idosos, depende de vários fatores, como condições adequadas de existência, acesso a certos bens e serviços econômicos e sociais, alimentação adequada, acesso a serviços de saúde, saneamento básico, habitação e transporte de qualidade, entre outros.

## **Materiais e Métodos**

Vários movimentos vêm surgindo para que a população idosa possa viver com respeito, dignidade e saúde. Através da informação pode-se contribuir para mudanças de comportamento e aquisição de novos hábitos, pois se acredita que o envelhecimento ativo é uma conquista possível.

Assim, em 2008, a Universidade Estadual de Maringá (UEM), em parceria com a Prefeitura Municipal de Maringá (PMM), encaminhou um projeto ao Ministério de Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS), para concorrer ao Edital que objetivava ampliar as ações do programa de Agricultura Urbana e Periurbana pelo Brasil, visando à produção de alimentos saudáveis e de forma sustentável.

A proposta foi vitoriosa, sendo implantado na Região Metropolitana de Maringá o Centro de Referência em Agricultura Urbana e Periurbana (CERAUP/UEM), composto por engenheiros agrônomos, psicólogo, assistente social e estudantes de agronomia, nutrição e educação física. Dentre os vários trabalhos desenvolvidos pelo CERAUP, destaca-se a participação nas hortas comunitárias de Maringá. (MICHELLON; GREATTI; PIRES, 2014).

O programa de hortas comunitárias foi implantado em Maringá em 2007, e contava, em 2008, com sete unidades em funcionamento. Ele faz parte do Maringá Saudável, que propõe mais qualidade de vida à população, baseada em hábitos saudáveis, através de uma alimentação adequada e a prática de atividades físicas. E, hoje,



graças a essa parceria com o CERAUP, a cidade conta com 22 hortas comunitárias em funcionamento, atendendo aproximadamente 700 famílias, evidenciando que o maior número de agricultores que participam das atividades nas hortas é da terceira idade (O DIÁRIO DO NORTE DO PARANÁ, 2014).

Ademais, as hortas comunitárias têm como principais objetivos combater a fome de pessoas que estejam em situação de vulnerabilidade social, oferecer oportunidade de trabalho e renda às famílias e desenvolver hábitos alimentares saudáveis. A metodologia do projeto consiste em ações coletivas, que no conjunto, por meio do plantio e venda de produtos, seja possível comer e fornecer alimentos de qualidade, promovendo o acesso e disponibilidade dos mesmos, de forma solidária, como instrumento de garantia da segurança alimentar e nutricional para a população.

Dito de outra maneira objetiva-se com essas ações, além daquelas citadas acima, gerar e estimular o trabalho e a qualidade de vida, promover a inclusão social, realizar atividades de educação alimentar e nutricional, incentivar o consumo de hortaliças, complementação alimentar, desenvolvimento de práticas e hábitos alimentares saudáveis, entre outros, mediante iniciativas de cooperação e produção sustentável de alimentos para o auto consumo e comercialização do excedente.

Por sua vez, a segurança alimentar e nutricional (SAN) é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis. Esse é o conceito que foi definido na Segunda Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, realizada em Olinda, Pernambuco, em 2004, e incorporado na Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – Losan (Lei nº 11.346, de 15 de julho de 2006).

## **Discussão de Resultados**

Assim, no anseio de resgatar a cidadania e a inclusão social, o movimento Universidades da Terceira Idade vem experimentando incremento substancial nos últimos anos, difundindo conceitos e experiências práticas que representam uma nova forma de promover a saúde da pessoa, a partir de uma ação interdisciplinar comprometida com a inserção do idoso como cidadão ativo na sociedade. A promoção da saúde física, mental e social das pessoas idosas é um dos objetivos primário dos programas.

Nesse sentido, a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI), da Universidade Estadual de Maringá (UEM), criada em 2009, para pessoas que acreditam que não há limites na idade para aprender e pensam ser sempre possível ampliar, pelo saber, os horizontes da vida melhorando sua qualidade. Um dos objetivos da UNATI é oferecer a cada aluno a oportunidade de suprir suas necessidades e realizar suas habilidades. A ampliação do conhecimento e a elevação do nível cultural permitirão maior participação social e política e a defesa dos seus direitos de cidadão.

Nesta caminhada, dentre as várias atividades de ensino, o CERAUP oferece na UNATI o curso de horta, onde é realizado um trabalho pedagógico de iniciação à produção de hortas agroecológicas urbanas em pequenos e médios espaços, como forma de emancipação alimentar, qualidade de vida e terapia ocupacional. Entender os sistemas agroecológicos que buscam aplicar o princípio da prevenção,



fortalecimento do solo, equilíbrio ecológico em todo o ambiente e saúde também faz parte do currículo do curso.

A experiência tem sido gratificante, pois se completa o ciclo no entorno do ensino, da pesquisa e da extensão, somadas às experiências de adultos que tem sido enriquecedora, especialmente para os jovens participantes destes projetos de extensão.

Além dessa experiência na UNATI, as hortas comunitárias também servem de terapia, principalmente para os idosos, que investem boa parte do tempo no cuidado com a terra. Por isso, citam-se alguns depoimentos colhidos no local. Segundo Altair Vortman, 62 presidente da horta comunitária Jardim Olímpico, *"a horta é um passa tempo que você vem aqui e participa, vê amigos, cria mais amigos e serve para combater o stress"*.

Cleide Alves da Silva, 64 anos, presidente da Horta Conjunto Atlanta/Itatiaia, é aposentada devido a um câncer de mama; e, não se adaptando às terapias que lhe foram propostas, diz: *"Parti para a horta e, além de cuidar dos meus canteiros, passei a presidir a horta". E, continua: "Isso mudou a minha vida e toda a minha família, que antes só pensava em me explorar por achar que eu não tinha o que fazer. Agora me sinto bem e produzindo alimentos saudáveis"*.

## Conclusões

A Universidade Aberta à Terceira Idade foi criada para pessoas que pretendem prosseguir aprendendo mesmo na "terceira fase da vida", e isso tem ampliado as oportunidades de crescimento em várias áreas do conhecimento.

Nesse sentido, o CERAUP tem contribuído no entorno da agricultura urbana junto aos alunos da UNATI, para uma alimentação adequada e saudável, por meio da aprendizagem em como conduzir uma horta, seja ela caseira, institucional ou comunitária, tendo como fruto a melhoria da qualidade de vida pela melhoria da segurança alimentar e nutricional.

Essa experiência tem sido gratificante, pois se completa o ciclo no entorno do ensino, da pesquisa e da extensão, somadas às experiências de idosos que tem sido enriquecedora, especialmente para os jovens participantes destes projetos de extensão.

## Referências

FREITAS, E. V. Demografia e epidemiologia do envelhecimento. Em: L. Py, J. L. Pacheco & S. N Goldman. *Tempo de envelhecer*. percursos e dimensões psicossociais. pp. 19-38. Rio de Janeiro: Nova Editora, 2004.

GUEDES, C. Hortas comunitárias rendem 220 t de alimentos por ano. *O Diário do Norte do Paraná*, Maringá, 16 fev. 2014. Zoom, A 3.

MICHELLON, E.; GREATTI, L.; PIRES, V. C. Urban agriculture as a sustainable development factor: a study in Maringá Metropolitan Region. *Anais*. 2ª Conferência internacional sobre: conhecimentos compartilhados e inovações agrícolas sustentáveis. Maringá, 2014.