

UFGD FORMA HORTA CASEIRA COMO TERAPIA OCUPACIONAL PARA IDOSOS

Cedrick Brito Chaim Jardim Rosa¹; Néstor Antonio Heredia Zárate²; João Dimas Graciano³; Ítalo Massambone¹

¹Universidade Federal da Grande Dourados, Caixa Postal 533, CEP 79804-970, Dourados-MS. Aluno de Graduação da Faculdade de Ciências Agrárias. Bolsista do PET. ²Professor da UFGD. Pesquisador do CNPq. E-mail: nahz @terra.com.br. ³Professor da UFGD. Tutor do PET

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo promover atividades complementares e relaxantes às atividades normais dos idosos do Asilo Lar do Idoso, em Dourados-MS, assim como de alunos do Curso de Agronomia da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), permitindo que eles tenham um contato direto com a terra e o prazer de sentirem-se úteis para as pessoas de seu convívio. Para isso, aprendem e/ou aplicam técnicas de cultivo de hortaliças diversas, dentro dos princípios orgânicos, procurando a produção de alimentos saudáveis, para uso na dieta diária dos moradores do Asilo, complementar às doações feitas por comerciantes da comunidade Douradense.

Introdução

O aumento populacional da Cidade de Dourados tem induzido ao aparecimento de inúmeros idosos abandonados, sem família ou que pertencem a famílias de baixa renda, fato que conduz à manutenção de um local que permita a sobrevivência decente dessas pessoas. Como qualquer local habitacional sempre tem áreas não aproveitadas e como as pessoas precisam de alguma atividade complementar e relaxante às atividades normais do

cotidiano, especialmente no caso do idoso, que tem poucos afazeres diários. Então, necessário se faz a procura de uma atividade relaxante e prazerosa para eles. A formação de uma horta, com espécies de maior valor nutritivo e maior uso alimentar, permite que a pessoa tenha um contacto direto com a terra e o prazer de se sentir útil a si mesmo e às pessoas de seu convívio. A UFGD possui programas de extensão para ajudar às diferentes camadas sociais, nas mais variadas áreas de conhecimento e com formas de instrução teórica e/ou prática. No Curso de Agronomia da UFGD existem alunos, em fase de treinamento teórico-prático, que há muito tempo colaboram com diferentes estratos sociais. A Faculdade de Ciências Agrárias (FCA-UFGD) promove a implantação de hortas e hortos de plantas medicinais, escolares e caseiras, em colaboração com diferentes instituições, mediante o ensino de técnicas para a produção de diferentes espécies, principalmente para pessoas de baixa renda. Ao produzir hortaliças poderão melhorar a alimentação e a saúde e assim terão energias suficientes para a prevenção natural de doenças e para realizar outros afazeres cotidianos.

O homem, por ser heterotrófico, depende das plantas para sua alimentação e sobrevivência. Essa dependência é chamada de direta quando consome os vegetais ao natural (in natura) e/ou elaborados e indireta quando os consome na forma de carne, ovos, leite ou gordura, ou seja, consome animais ou produtos oriundos de animais, que também utilizam vegetais para sua alimentação e sobrevivência. A população terrena aumenta constantemente e, nos países subdesenvolvidos, esses aumentos chegam a ser assustadores, especialmente, se consideramos que o crescimento da população acontece em um planeta de área limitada. Essa área tem que ser utilizada racionalmente para proporcionar maior produtividade, assim como para preservar e proteger a sua flora e fauna. Por isso, o problema alimentar nos dias de hoje adquire um caráter multissetorial onde a nutrição adequada é dependente da produção e distribuição de alimentos, tendo o hábito alimentar efeitos sobre as expectativas de vida do homem. Isto porque, uma pessoa pode optar pelo que aprecia dos alimentos sem com isso receber a nutrição adequada (Andrade & Camargo, 1984), já que a disponibilidade de um abundante suprimento alimentar não

garante necessariamente a sobrevivência, a menos que o alimento seja nutricionalmente completo e não contenha substâncias deletérias (Andrade & Camargo, 1984).

A história da agricultura se confunde com o desenvolvimento da habilidade das populações autóctones, de diversas partes do mundo, em observar as características dos vegetais mais apropriados ao uso humano e selecionar e cultivar plantas, iniciando assim o processo de cultivo de vegetais para aproveitamento das famílias, seja na alimentação, como medicamentos, no vestuário ou, ainda, como utensílios. A história da humanidade não é a história do desenvolvimento tecnológico, mas a história da evolução do pensamento. De qualquer forma, até 1930 parecia supérfluo tentar demonstrar a importância da produção agro-econômica de espécies vegetais, isto é, o uso de espécies e cultivares que melhor se adaptem às condições edafo-climáticas das diferentes regiões, na procura de rendimentos altos e com produtos de boa qualidade. Isso porque, ainda existiam muitas áreas não devastadas pelo homem e, com isso, mantinham-se centros de origem e de diversidade de muitas espécies com valor comercial.

As hortaliças representam o maior grupo de plantas cultivadas, compreendendo mais de 100 espécies. Até um passado relativamente recente eram, em sua maioria, cultivadas em pequena escala e comercializadas no mercado informal, o que ocasionava sua exclusão das estatísticas. A inclusão das espécies na categoria das hortaliças baseia-se em algumas características como, por exemplo, alta produtividade por área, riqueza em nutrientes não calóricos nem protéicos, exigência em tecnologia de produção apurada, elevada utilização de mão-de-obra, alto conteúdo de água e conseqüente alta perecibilidade, cultivos múltiplos quando em pequena escala de produção e monocultura quando em grande escala, possibilidade de várias safras por ano, dentre outros. Com isso, criou-se a necessidade de se realizar introduções de espécies, em regiões diferentes ao de seu habitat, mediante pesquisa ou de exploração agrícola.

O consumo das diversas espécies de hortaliças está intimamente ligado à alimentação dos povos desde a mais remota antigüidade. À medida que a comunicação entre eles aumentou, verificou-se a troca de experiências e assim, as espécies vegetais foram

migrando de sua região de origem e incorporando-se ao hábito alimentar de outros grupos sociais. Os hábitos alimentares da população têm normalmente relação com a parte da planta que pode ser consumida ou que tradicionalmente é utilizada para uso na culinária. Assim, de couve-flor é “recomendado” o uso da modificação floral que apresenta a planta no início de seu estágio reprodutivo e é considerado como produto descartável o conjunto de folhas, apesar de apresentarem características culinárias e nutritivas parecidas às das folhas de couve ou de repolho. No caso do rabanete e da beterraba, o consumo é das raízes e, novamente, as folhas são consideradas descartáveis.

Em razão do exposto, os objetivos do projeto são; (1) Ensinar, a idosos, técnicas de cultivo de hortaliças visando o aumento de áreas produtivas caseiras, (2) utilizar o cultivo de hortaliças como terapia ocupacional para os idosos (3) incentivar o trabalho social dos alunos do Curso de Agronomia da UFGD e (4) melhorar o entrosamento interinstitucional.

Desenvolvimento

O projeto contempla o oferecimento de um Curso prático para idosos, nas dependências do Asilo Lar do Idoso, em Dourados-MS, em Latossolo Vermelho distroférrico, de textura argilosa, com as seguintes características químicas: 5,5 de pH em CaCl_2 ; $34,0\text{g dm}^{-3}$ de M.O; $36,0\text{ mg dm}^{-3}$ de P; 6,6; 56,0 e $22,6\text{ mmol}_c\text{ dm}^{-3}$ de K, Ca e Mg, respectivamente. O município de Dourados situa-se em latitude de $22^{\circ}13'16''\text{S}$, longitude de $54^{\circ}17'01''\text{W}$ e altitude de 430 m. O clima da região, segundo a classificação de Köppen (Mato Grosso do Sul, 1990) é Mesotérmico Úmido; do tipo Cwa, com temperaturas e precipitações médias anuais variando de 20° a 24°C e 1250 a 1500 mm, respectivamente.

O curso é ministrado sob a responsabilidade dos professores doutores Néstor Antonio Heredia Zárate e João Dimas Graciano, da Faculdade de Ciências Agrárias da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), com colaboração de alunos pertencentes ao Grupo PET, do curso de graduação em Agronomia da UFGD e de alunos do 2º ano do ensino médio da escola Imaculada Conceição de Dourados.

As atividades são desenvolvidas nas terças-feiras, com duas horas de trabalho prático, entre 15:30 e 17:30h, durante todo ano. Alguns idosos, especialmente um deles, acompanham a execução do preparo do solo, formação de canteiros, sementeira, plantio, transplante, amontoa, irrigação, capinas e colheita. Para a implantação do projeto foram construídos canteiros de tabuas com 1 metro de largura por 6 metros de comprimento, espaçados entre si por uma distância de 40 centímetros. As principais hortaliças cultivadas são rabanete, beterraba, alface, rúcula, almeirão, salsinha, cebolinha e cenoura.

Para o preparo do solo são utilizados enxadas e enxadões. Para melhorar as propriedades físicas e químicas do solo, assim como dos microorganismos benéficos para o solo e as plantas, faz-se incorporação de cama-de-frango semidecomposta. Para neutralizar o alumínio e elevar o pH do solo faz-se incorporação de calcário dolomítico e/ou calcítico. Para a sementeira e/ou para o plantio, são abertos quatro sulcos de sementeira e/ou plantio, paralelos e no sentido do comprimento do canteiro, com espaçamento de 25 centímetros entre eles. Entre plantas são utilizados espaçamentos de 20 cm para alface, 10 cm para almeirão, beterraba, cebolinha, cenoura e rúcula e 4 cm para rabanete. O sistema de propagação normal é de sementeira direta no local definitivo. No semeio da alface, almeirão e rúcula normalmente colocam-se quatro sementes por "cova", para beterraba colocam-se duas sementes e para cenoura se faz uma mistura de terra peneirada com semente na proporção de 40:1, procurando deixar \pm 20 sementes por metro lineal dentro de cada sulco, com um centímetro de profundidade. (HEREDIA e VIEIRA, 2003). Uma semana após a emergência é feito o desbaste para deixar uma planta por cova, evitando assim a competição por nutrientes, água e radiação solar. Quando as plantas infestantes apresentam-se com 1,0 a 2,0 cm de altura é feito o controle de forma manual. Não se faz nenhum uso de produtos químicos, para evitar alguma intoxicação de quem trabalha na horta e para obter alimentos dentro dos princípios orgânicos, altamente saudáveis para os idosos, assim como para reduzir os custos de produção. A irrigação é feita por um dos idosos, duas vezes ao dia, às 8:00 e às 16:00 horas, utilizando regadores com capacidade de 10 litros. A colheita e o beneficiamento das hortaliças são feitos manualmente, pelo

pessoal que trabalha na cozinha do Asilo e, ocasionalmente, pelos alunos, auxiliados pelos professores.

Resultados e discussão

O idoso que mais cuida da horta mostra-se prazeroso e comunicativo com as pessoas que visitam a horta, além de “chamar a atenção” dos alunos para alguns cuidados a serem tidos em algumas práticas de cultivo. Isso porque, a característica marcante na formação de uma horta, e a conseqüente produção de hortaliças, relaciona-se com o caráter intensivo, no que se refere ao uso da área, da aplicação de tratamentos culturais, da mão-de-obra e de insumos. Dentre os produtores de hortaliças, a maioria acredita que qualquer pessoa pode lidar com as plantas que são cultivadas dentro da horta. Essa é uma falha grave que se comete nesse ramo agrícola. A mão-de-obra a ser utilizada em uma horta deve ser especializada, ou seja, a pessoa deve ter os conhecimentos mínimos básicos sobre as espécies de hortaliças em que vai desenvolver seu trabalho. Para isso, deve saber a forma de propagação e profundidade de semeadura e/ou plantio, conhecer as plantas nos diferentes estádios de crescimento, inclusive dos índices de colheita. Esses conhecimentos podem ser obtidos na literatura ou através de cursos de capacitação, mas há aqueles conhecimentos que se originam da experiência, tanto de produtores como de extensionistas, além dos pesquisadores que lidam com as diferentes espécies de hortaliças. Mas, também há aqueles conhecimentos empíricos, obtidos através dos anos, em que o trabalhador braçal, executa seu trabalho rural, que o torna um especialista.

Os componentes alimentares das espécies cultivadas na horta do Asilo são utilizados nas refeições dos idosos e funcionários do Lar. A escolha das espécies e das cultivares que devem ser cultivadas em uma horta depende da preferência do consumidor e, conseqüentemente, da necessidade do mercado. Assim, a cebolinha comum (*Allium fistulosum* L.), que é originária da Sibéria, e a cebolinha (*Allium schoenoprasum*), que é originária da Europa continental, são condimentos, muito apreciados pela população e

cultivadas em quase todos os lares brasileiros. A planta é considerada perene, apresenta folhas cilíndricas e fistulosas, com 0,30 a 0,50 m de altura, coloração verde-escura, tendendo para o glauco em *A. fistulosum*; produz pequeno bulbo cônico, envolvido por uma película rósea, com perfilhamento e formação de touceira. As cultivares mais conhecidos são Todo Ano, Futonegui e Hossonnegui (FILGUEIRA, 2000).

Cada vez que um dos canteiros fica livre, é revolvido o solo e feito pousio de uma semana, para que exista solarização. Isso porque, no intento de prover um ambiente favorável para sua subsistência, o homem vem trabalhando o solo, criando novas técnicas de manejo e fertilização, bem como modificando constantemente a cobertura vegetal do solo, visando o aumento da produtividade demandada pela crescente população da terra. Há que se ter cuidado para não ocasionar o depauperamento da fertilidade do solo, em decorrência do uso de sistemas de cultivo e de tipos de exploração com intensidade superior àquela normalmente permitida pela capacidade natural do solo. uso, pois os problemas do seu manejo não poderão ser os mesmos. O conhecimento das peculiaridades de cada tipo de solo é que condiciona seu melhor aproveitamento. Os fundamentos da conservação da terra são o uso de acordo com a sua capacidade e a sua proteção conforme a necessidade. Então, antes de efetuar qualquer recomendação para o uso agrícola de uma determinada área devemos classificá-la em glebas, de acordo com a sua capacidade de uso, assim como, devemos saber como avaliar seus fatores ecológicos envolvidos, e, somente após esse tipo de avaliação podemos indicar as práticas necessárias para um bom manejo.

Somente em casos extremos se cultivava uma espécie no mesmo local, por dois ciclos produtivos, ou seja, procura-se sempre fazer rotação de culturas. Entende-se por rotação de culturas uma alternância regular e ordeira, no cultivo de diferentes vegetais, em seqüência temporal numa determinada área. Também é conceituada como uma prática edáfica com plantio alternado de culturas em seqüência regular e planejada. Em solos cultivados intensivamente com hortaliças observam-se concentrações de algumas pragas e doenças, sendo a rotação de culturas uma das opções de que os olericultores dispõem para

diminuir esse problema, seja utilizando vegetação espontânea (invasoras) ou através da prática ordenada de sucessões de culturas (sistemas) com elevada capacidade de produção de fitomassa que associem cultivos comerciais e recuperadores de solos. No planejamento de um sistema de rotação deve-se observar, dentre outros, a exigência nutricional e suscetibilidade a fitopatógenos e pragas de cada cultura, infestação de pragas, doenças e plantas daninhas da área a ser cultivada e a alternância de culturas de diferentes famílias.

Os alunos, tanto da Universidade como da Escola Imaculada, mostram-se contentes com o desenvolvimento da horta e, principalmente, com a amizade que alguns idosos demonstram para eles.

Literatura citada

ANDRADE, M.D.; CAMARGO, R. Tecnologia de alimentos e nutrição. In: Escola de Agricultura Luiz de Queiroz. *Tecnologia dos produtos agropecuários – Alimentos*. Piracicaba: Nobel, p. 9-34, 1984.

FILGUEIRA, F.A.R. *Novo manual de olericultura: agrotecnologia moderna na produção e comercialização de hortaliças*. Viçosa: UFV, 2000. 402 p.

HEREDIA ZÁRATE, N. A.; VIEIRA, M. C. Hortas: conhecimentos básicos. Dourados: UFMS, 2003. 61p. (Apostila)