

HORTA VERTICAL: CULTIVANDO ALIMENTOS NA MELHOR IDADE

Naninquio Luís Baía¹, Maria Clarete Cardoso Ribeiro², Fred Denílson Barbosa da Silva³, Elieuda de Castro da Silva⁴, Edmilson N'dami Cardoso⁵

Resumo: A ação da proposta Programa de Extensão “Horta Vertical: cultivando alimentos na melhor idade” atua especificamente no município de Redenção, localizado na região do Maciço de Baturité, Estado do Ceará. As atividades são executadas no Centro de Referência da Assistência Social - CRAS, do referido município e nas residências dos idosos em situação de vulnerabilidade social, atendidos pelo CRAS. A ideia da horta vertical surgiu pela 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 é possível utilizar material reciclável como garrafas pets e papel jornal. Essa ação objetiva divulgar o conhecimento técnico-científico sobre as espécies hortícolas e medicinais junto aos participantes; proporcionar a divulgação através de folhetos, avisos e reuniões sobre a implantação da horta e a utilização das espécies mais apreciadas, a fim de tornar o alimento mais saudável e nutritivo, bem como prevenir doenças, com a utilização das plantas medicinais. Implantar as hortas verticais de forma que os idosos possam se sentir envolvidos pela prática de cuidar de suas plantas e despertar interesse e dedicação pelas atividades realizadas, adotando-se conteúdos lúdicos. É fundamental que se lance mão da educação ambiental na promoção de uma nova cultura alimentar na comunidade, fazendo-a conhecer sua importância e até mesmo a necessidade de se ter uma mini-horta em casa, de aproveitar materiais que seriam descartados, de conhecer o valor nutritivo das hortaliças e plantas medicinais e, sobretudo despertá-la para a análise crítica sobre propagandas de produtos alimentícios pouco nutritivos.

Palavras-chave: hortaliças. idosos. plantas medicinais. alimentação saudável.

¹ Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Desenvolvimento Rural, email: naninquio90@gmail.com

² Professora do Instituto de Desenvolvimento Rural-UNILAB, e-mail: clarete@unilab.edu.br

³ Professor do Instituto de Desenvolvimento Rural- UNILAB, e-mail: freddenilson@gmail.com

⁴ Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Desenvolvimento Rural, email: elieudacastro1@hotmail.com

⁵ Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Desenvolvimento Rural, email: edickraklopes100@hotmail.com