

RELATO DE EXPERIÊNCIA: DESENVOLVIMENTO DE HORTA NA INSTITUIÇÃO ABRIGO BOM PASTOR

José Pires da Silva Neto¹

Pedro Henrique Stival Gomes²

Camila Lima Martins³

Resumo: O processo de envelhecimento vem acompanhado de uma série de mudanças na função hormonal, no metabolismo energético e na atividade diária, o que afeta a necessidade de nutrientes. Por isso a seleção de alimentos tem, de modo geral, forte impacto na vida do idoso. Um dos fatores que fragiliza um indivíduo idoso é a desnutrição, causada pelo acesso limitado aos alimentos, ou mesmo escolhas erradas de certos tipos de alimentos. Entre as recomendações do Ministério da Saúde para uma alimentação saudável na terceira idade o consumo de legumes e verduras é de fundamental importância. As verduras, parte importante da alimentação, são produzidas em hortas e possuem funções fitoquímicas que podem desempenhar papéis importantes na manutenção da saúde. Seus efeitos podem ser, por exemplo, hormonais, antiinflamatórios ou antioxidantes. Dessa forma, com o plantio de uma horta ocorre uma seleção ou um aprimoramento de alimentos que o idoso pode consumir e que, além de melhorar a alimentação e a saúde, terá energia necessária para a prevenção natural de doenças e para realizar outros afazeres cotidianos. A execução desse projeto com o envolvimento dos alunos do curso de Medicina da UNIFIMES teve o intuito de desenvolver uma alimentação saudável na terceira idade além de contribuir com a promoção da educação em saúde e nutrição, contextualizando as práticas de educação nutricional em uma perspectiva mais ampla de construção da cidadania. A criação de uma horta dentro do lar de idosos teve como objetivos estabelecer uma mudança de hábitos alimentares, gerar atividades ocupacionais terapêuticas para os idosos com a horta, e promover a substituição de alimentos industrializados por orgânicos. Para o plantio da horta foi escolhida a instituição: Abrigo Bom Pastor localizada no município de Mineiros – Goiás, que proporciona atenção integral às pessoas idosas carentes. Trata-se de uma pesquisa-ação onde os alunos buscaram melhorias para alimentação de um grupo de idosos. A metodologia visou desenvolver a horta, com a preparação do solo, preparo dos canteiros que foram utilizados para o plantio de verduras, com adubação do solo com compostos orgânicos, semeando as sementes, regando as plantas com a ajuda de mangueira, o cuidado com as pragas e a colheita junto aos idosos. Participaram do projeto: alunos do curso de medicina da UNIFIMES, funcionários e os idosos da instituição. Observamos que o plantio da horta além de promover a alimentação saudável instituiu uma atividade terapêutica diferente do habitual onde os idosos puderam colaborar gerando manutenção e desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis. O resultado foi o desenvolvimento de uma horta no terreno de uma instituição (Abrigo Bom Pastor) onde está se cultivando alimentos saudáveis sem o uso de agrotóxicos, que não agridem o meio ambiente, sendo beneficiados os idosos e funcionários ao se promover uma vida saudável através das atividades ocupacionais no manuseio dos alimentos da horta.

Palavras - chave: Horta. Idoso. Alimentação saudável

¹Acadêmico do Curso de Medicina da UNIFIMES e Presidente da Liga Acadêmica de Medicina Intensiva (LAMI-UF) – E-mail: netopires@hotmail.com

²Acadêmico do Curso de Medicina da UNIFIMES – E-mail: ph2stival@gmail.com

³Docente no Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES); Bacharel em Enfermagem pelo Centro Universitário do Triângulo ; Especialista em Nefrologia pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) ; Mestranda em Ciências Aplicadas à Saúde (UFG) – E-mail: camilamartins@fimes.edu.br