

**ÁREA TEMÁTICA**

- COMUNICAÇÃO
- CULTURA
- DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
- EDUCAÇÃO
- MEIO AMBIENTE
- SAÚDE
- TECNOLOGIA E PRODUÇÃO
- TRABALHO

**A HORTA DA UATI NA VIDA DOS IDOSOS**

**Pâmela Vanessa Scortegagna (pamscortegagna@gmail.com)**

**Rita de Cassia da Silva Oliveira (soliveira13@uol.com.br) (Coordenadora do Projeto)**

**Paola Andressa Scortegagna (paola\_scortegagna@hotmail.com) (Supervisora do Projeto)**

**Resumo:** No decorrer dos últimos anos, tem-se aumentado a preocupação em relação às perspectivas e condições de vida dos idosos. Foi realizada uma pesquisa qualitativa, com a aplicação de questionários para 11 alunos da Universidade Aberta para a Terceira Idade – UEPG. Os objetivos desta pesquisa foram: Compreender os hábitos dos idosos do consumo de plantas medicinais e temperos; Conhecer a fonte dos conhecimentos acerca das propriedades das plantas mais utilizadas pelo grupo; Determinar a frequência e o intuito de utilização de plantas medicinais; Refletir sobre a melhoria na qualidade de vida do idoso por meio do cultivo de uma horta. Os participantes relataram levar uma vida saudável, consumindo alimentos e remédios naturais com certa frequência. A prática da fitoterapia é consolidada há anos na geração mais velha, advinda de tradições familiares e do senso comum, tornando-se uma estratégia viável ao uso de medicamentos. A Horta da UATI possibilita que o indivíduo transmita e busque conhecimentos relacionados à prática e ao cultivo de espécies de seu interesse e possa atender suas demandas.

**Palavras-chave:** Terceira Idade. Horta. UATI.

**INTRODUÇÃO**

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em aproximadamente quatro décadas, a expectativa de vida do brasileiro aumentou significativamente. De 1940 a 2015, a esperança de vida ao nascer aumentou três décadas, passando de 45,5 para 75,5 anos. Conseqüentemente, aliada à redução no número de nascimentos, o número de adultos com mais de 60 anos chegou a perfazer 13% da população do Brasil em 2013 (IBGE, 2013).

A faixa etária dos 60 anos ou mais é a que mais cresce, chegando a 3,26% ao ano. De acordo com as projeções, em 2030, a população idosa chegará a 1,4 bilhões de pessoas, e em 2050, a 2,1 bilhões (ONU, 2015). Com isso, aumenta-se também a preocupação acerca do processo de envelhecimento, uma vez que esses indivíduos passam a ter novas demandas relativas à saúde, educação e economia, de forma que não se tornem um grupo alienado e marginalizado (SCORTEGAGNA, 2016).

Outro dado relevante, levantado pelo IBGE, foi o nível de ocupação formal na terceira idade, que caiu de 30,2% para 26,3% em dez anos (2003-2013). Nesse sentido, são

imprescindíveis políticas e medidas que proponham a inclusão e participação ativa do idoso no cotidiano, aliadas a uma melhoria na sua qualidade de vida (SENAC/SC, 2013).

Estima-se então, que a manutenção da alimentação e saúde por meio do consumo de produtos naturais, contribui com a qualidade de vida na terceira idade. Juntamente pode-se aliar o consumo ao cultivo, inserindo os idosos no processo produtivo, contribuindo com sua interação social e ampliando seus conhecimentos sobre as ciências da terra.

As práticas relacionadas ao uso de produtos naturais e o conhecimento das indicações terapêuticas destes, muitas vezes é uma atribuição dos idosos, os quais mantêm o conhecimento por meio da tradição oral passada de geração em geração. No entanto, a continuidade desses conhecimentos é ameaçada muitas vezes pelo acesso facilitado aos serviços de medicina, a popularização da internet e a perda das tradições familiares (AMOROZO; VIERTLER, 2008).

Já é consenso que o uso inadequado e indiscriminado de plantas medicinais, sem seu devido conhecimento pode trazer sérios danos à saúde, por conta da presença de substâncias tóxicas. No entanto, tomando-se os devidos cuidados e aliando-se as crenças populares ao saber científico, o tratamento fitoterápico pode atuar de forma efetiva e eficaz na resolução de problemas de saúde. Além disso, possibilita ao idoso reduzir o uso de medicamentos e lhe concede a autonomia em buscar cuidados próprios (OLIVEIRA; ARAUJO, 2007).

A Horta da UATI é um projeto de extensão vinculado ao programa Universidade Aberta para a Terceira Idade da UEPG. Este projeto objetiva possibilitar ao idoso conhecer e aplicar conhecimentos sobre o cultivo de plantas medicinais e temperos.

## OBJETIVOS

- Compreender os hábitos dos idosos do consumo de plantas medicinais e temperos;
- Conhecer a fonte dos conhecimentos acerca das propriedades das plantas mais utilizadas pelo grupo;
- Determinar a frequência e o intuito de utilização de plantas medicinais;
- Refletir sobre a melhoria na qualidade de vida do idoso por meio do cultivo de uma horta.

## METODOLOGIA

O estudo compõe-se de uma pesquisa qualitativa, realizada por meio da aplicação de questionários para alunos idosos na Universidade Aberta para a Terceira Idade – UEPG. Por

meio das questões, procurou-se estabelecer os conhecimentos que os idosos possuem sobre o uso de plantas medicinais, bem como seu consumo de produtos naturais (plantas medicinais e alimentos).

## RESULTADOS

Em referência às plantas medicinais e temperos mais utilizados pelos idosos, em uma questão de múltiplas escolhas, os 11 entrevistados, representando 39,28% do total das alternativas marcadas, relatam o uso dos temperos conhecidos popularmente como cheiro verde (salsinha e cebolinha). Dentre esses onze idosos, além do cheiro verde, 5 (17,86%) selecionaram a alternativa relativa ao consumo de manjeriço, manjerona, sálvia, alecrim; 5 (17,86%) ao de hortelã, boldo e losna e 5 (17,86%) ao de coentro, endro e louro. Dois participantes, totalizando 7,14%, descrevem o uso de plantas além das citadas nas alternativas, como o orégano, tomilho, tanchagem, camomila e erva-doce.

Dos entrevistados, 7 (63,63%), relatam conhecer as propriedades das plantas medicinais e temperos selecionados na questão antecedente. Por sua vez, totalizando 36,37%, quatro idosos afirmam que não têm ciência a respeito. Relacionando-se as noções acerca dessas propriedades, todos os participantes (53,84% das alternativas) que dizem conhecê-las, afirmam que provém de tradicionalismo familiar. Destes, 4 pessoas (30,76%) asseguram que além da família, conversas com amigos e conhecidos contribuem com a formação do saber. Somente uma pessoa (7,7%) selecionou a alternativa que constava o conhecimento científico advindo de livros e revistas, e proveniente da internet foi também escolhida apenas por um participante (7,7%).

**Tabela 1 – Conhecimento das propriedades das plantas**

		Porcentagem	Fonte de Conhecimento	Porcentagem
		Sim (7)	63,63%	Tradicionalismo familiar (7)
Livros e revistas (1)	7,70%			
Internet (1)	7,70%			
Amigos e conhecidos (4)	30,76%			
Médico (0)	0%			
Não (4)	36,37%			

Fonte: dados elaborados a partir dos questionários.

Os dados coletados asseguram que os conhecimentos são mantidos, principalmente, por meio da tradição oral. Contudo, devido à pouca informação advinda de meios científicos sobre os efeitos benéficos e maléficos das plantas medicinais, pode-se supor que nem sempre há um uso correto das mesmas.

Nenhum sujeito relata que médicos são fornecedores de informações a respeito de fitoterápicos, demonstrando assim, que a introdução da medicina moderna traz consigo tratamentos sem o uso de plantas medicinais. Essa prática pode eliminar o uso da medicina popular, levando a uma perda da utilidade dos conhecimentos acumulados ao longo de gerações (PINTO; AMOROZO; FURLAN, 2006).

Nove (81,81%) dos onze entrevistados afirmam que cultivam hortas contendo temperos (salsinha, cebolinha, manjerona, sávia, orégano, manjeriço, alecrim) e ervas medicinais de uso comum (hortelã, erva-doce). Apenas dois (18,19%) não realizam nenhum plantio.

Índices semelhantes são observados em relação ao consumo de alimentos e remédios naturais como forma de manter uma vida saudável. Nove idosos (81,81%) afirmam que consomem temperos verdes, frutas, verduras, remédios naturais e dois (18,19%), dizem não se preocupar com isso. Questionou-se também a frequência com que esses produtos são consumidos, cujos resultados estão contidos na Tabela 2.

**Tabela 2 – Consumo de produtos naturais**

<b>Preocupa-se em manter uma vida saudável?</b>	<b>Porcentagem</b>	<b>Com que frequência consome alimentos naturais?</b>	<b>Porcentagem</b>	<b>Com que frequência consome remédios naturais?</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>Sim (9)</b>	81,81%	1 vez por semana <b>(1)</b>	11,12%	1 vez por semana <b>(3)</b>	33,34%
		2 a 3 vezes por semana <b>(0)</b>	0,00%	2 a 3 vezes por mês <b>(1)</b>	11,11%
		Mais de 3 vezes <b>(5)</b>	55,55%	Mais de 3 vezes por mês <b>(1)</b>	11,11%
		Todos os dias <b>(3)</b>	33,33%	Todos os dias <b>(2)</b>	22,22%
				Nenhum consumo <b>(2)</b>	22,22%
<b>Não (2)</b>	18,19%				

Fonte: dados elaborados a partir dos questionários.

Os participantes também foram questionados em relação ao uso das plantas medicinais. Quatro (36,36%) idosos afirmam que as utilizam para tratamento de doenças, três (27,28%) dizem consumi-las como forma de prevenção de enfermidades e quatro (36,36%) dizem ter outros motivos, dentre eles, para aliviar algum sintoma ou como calmantes. Dessa

forma, evidencia-se a relevância do uso da fitoterapia, pois o consumo de remédios naturais, respeitando suas devidas indicações, é favorável à saúde dos idosos. Resulta em uma menor dependência medicamentosa e possibilita que o indivíduo busque autonomamente os conhecimentos e cuidados para tratamento das suas enfermidades.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento de uma horta com o idoso contribui com sua interação social, expandindo suas relações humanas e intergeracionais, bem como a disseminação de seus saberes advindos do tradicionalismo familiar. Possibilita ainda a incorporação dos conhecimentos de cunho científico e desenvolve no indivíduo a autonomia em buscar cuidados para a sua saúde.

Desta maneira, o projeto da Horta da UATI contribui para a disseminação de conhecimentos referentes ao cultivo de plantas medicinais, temperos e hortaliças, possibilitando que o idoso aplique os conhecimentos adquiridos nesta atividade em diferentes espaços (casa, comunidade, entre outros), contribuindo com a melhoria na qualidade de vida, por meio de uma alimentação mais saudável.

### REFERÊNCIAS

AMOROZO, M.C.M.; VIERTLER, R.B.A abordagem qualitativa na coleta e análise de dados etnobotânicos. In: ALBUQUERQUE, U. P.; LUCENA, R. F. P.; CUNHA, L. V. F. C. C. (orgs.). **Métodos e técnicas na pesquisa etnobotânica**. 2. ed. Recife: COMUNIGRAF. 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da População por Sexo e Idade para o período 2000-2060**. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Revisão 2013, Rio de Janeiro: Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas, 2013.

OLIVEIRA, C.J.; ARAUJO, T.L. Plantas medicinais: usos e crenças de idosos portadores de hipertensão arterial. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, v. 9, n. 01, p.93-105, 2007. Disponível em: <[https://www.fen.ufg.br/fen\\_revista/v9/n1/pdf/v9n1a07.pdf](https://www.fen.ufg.br/fen_revista/v9/n1/pdf/v9n1a07.pdf)>. Acesso em: 02 jul. 2017.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **World Population Prospects: The 2015 Revision**. Population Division of the Departamento of Economic and Social Affairs of the United Nations Secretariat. Nova York: ONU, 2015.

PINTO, E.P.; AMOROZO M.C.M; FURLAN, A. Conhecimento popular sobre plantas medicinais em comunidades rurais de mata atlântica – Itacaré, BA, Brasil. **Acta Botanica Brasilica**, v. 20, n. 4, p.751-762, 2006.

SCORTEGAGNA, P.A. **Emancipação política e educação:** ações educacionais para o idoso nas Instituições de Ensino Superior públicas paranaenses 2016. 275 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Estadual de Ponta Grossa – PR, Ponta Grossa, 2016.

SERVIÇO NACIONAL DO COMÉRCIO/SC. **Projeto chazinho da vovó:** cultivo de plantas medicinais como terapia ocupacional na terceira idade. 2013. Disponível em: <[http://portal.sc.senac.br/portal/conteudo/2FIC2013\\_Plantas\\_Medicinais\\_e\\_Terceira\\_Idade.pdf](http://portal.sc.senac.br/portal/conteudo/2FIC2013_Plantas_Medicinais_e_Terceira_Idade.pdf)>. Acesso em: 02 jul. 2017.