# A HORTA DA UATI NA VIDA DOS IDOSOS

Pâmela Vanessa Scortegagna (PIBIS/UEPG), Rita de Cássia da Silva Oliveira (Orientadora), e-mail: soliveira13@uol.com.br

Universidade Estadual de Ponta Grossa/Departamento de Educação.

**Ciências Humanas/Educação**

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

**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: entender 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.

## 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. Consequentemente, aliada à redução no número de nascimentos, a faixa etária dos 60 anos ou mais é a que mais cresce, chegando a 3,26% ao ano.

Aumenta-se então 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). 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 artigo objetiva entender 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.

**Materiais e Métodos**

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 e Discussão**

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 manjericão, 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%).

Os dados contidos na Tabela 1 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 fitoterápicas, 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 perda da utilidade de conhecimentos acumulados (PINTO; AMOROZO; FURLAN, 2006).

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

| | | Porcentagem | Fonte de Conhecimento | Porcentagem |
|---|---|---|---|---|
| **Tem conhecimento?** | Sim **(7)** | 63,63% | Tradicionalismo familiar **(7)** | 53,84% |
| | | | 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.

Nove (81,81%) dos onze entrevistados afirmam que cultivam hortas contendo temperos (salsinha, cebolinha, manjerona, sávia, orégano, manjericão, 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, conforme tabela 2 abaixo.

**Tabela 2 – Consumo de produtos naturais**

| **Preocupa-se em manter uma vida saudável?** | **Porcentagem** | **Com que frequência consome alimentos naturais?** | **Porcentagem** | **Com que frequência consome remédios naturais?** | **Porcentagem** |
|---|---|---|---|---|---|
| Sim **(9)** | 81,81% | 1 vez por semana **(1)** | 11,12% | 1 vez por semana **(3)** | 33,34% |
| | | 2 a 3 vezes por semana **(0)** | 0,00% | 2 a 3 vezes por mês **(1)** | 11,11% |
| | | Mais de 3 vezes **(5)** | 55,55% | Mais de 3 vezes por mês **(1)** | 11,11% |
| | | Todos os dias **(3)** | 33,33% | Todos os dias **(2)** | 22,22% |
| | | | | Nenhum consumo **(2)** | 22,22% |
| Não **(2)** | 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, pois resulta em uma menor dependência medicamentosa e possibilita que o indivíduo busque autonomamente os conhecimentos e cuidados para tratamento das suas enfermidades.

**Conclusões**

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.

IBGE. **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>. Acesso em: 02 jul. 2017.

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>. Acesso em: 02 jul. 2017.