

Hortalize-se: Uma proposta de desenvolvimento sustentável aplicada ao consumo de condimentos naturais e plantas medicinais

Hortalize-se: A proposal for sustainable development applied to the consumption of natural condiments and medicinal plants

Carolina Kinverly Novais de Oliveira

carolinaoliveira@alunos.utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, Paraná, Brasil

Jéssica Thais Nepomuceno Carvalho

jessicacarvalho@alunos.utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, Paraná, Brasil

Cristhiane Rohde

cristhianerohde@utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, Paraná, Brasil

RESUMO

O estilo de vida agitado e intenso que se tem levado atualmente resultou em uma mudança significativa no comportamento das pessoas, gerando uma predisposição maior ao consumo de alimentos ultraprocessados, devido a praticidade e a comodidade que estes produtos oferecem. Ainda que esta geração tenha uma preocupação maior com a saúde, o consumo de produtos ricos em açúcares, gorduras e sódio continuam aumentando consideravelmente, e mesmo aqueles que optam por cozinhar em casa, acabam utilizando temperos prontos. Desta forma, a única maneira de revertermos este comportamento será adotando novas práticas alimentares e realizando pequenas mudanças como a substituição de temperos industrializados por condimentos naturais que podem ser cultivados em pequenos espaços. Para tanto, foram aplicados questionários para entender quais as necessidades da comunidade acadêmica e da população da cidade de Medianeira, e o que sabiam sobre alimentação saudável. Após compreendermos as dificuldades e analisarmos as possíveis soluções, demos início as atividades de sensibilização dentro e fora da universidade, onde realizamos uma proposta de substituição de temperos prontos, pelos condimentos orgânicos que colhemos na horta, utilizando-os no preparo das refeições dentro do restaurante universitário, além de oferecermos minicursos e palestras educativa-informativa mostrando a importância dos benefícios que estes alimentos podem oferecer. Apesar de certa dificuldade em quebrar barreiras sociais e culturais, tivemos uma ótima receptividade, nos concedendo a oportunidade de levar conhecimento e agregar valores na vida das pessoas envolvidas com o projeto, que se mostraram dispostas a realizar mudanças em sua alimentação.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação saudável. Produtos orgânicos. Sustentabilidade. Temperos naturais.

Recebido: 02 set. 2018.

Aprovado: 22 set. 2018.

Direito autoral:

Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



ABSTRACT

The hectic and intensive lifestyle that is nowadays is one of the factors that contribute most to the increase of the consumption of ultraprocessed foods, due to its practicality and the speed that these products offer. Although this generation has a greater concern with health, consumption of products rich in sugars, fats and future increases, and even those who choose to cook at home, end up using ready-made spices, which contributes. In this way, the only way to reverse temperature changes and small changes like seasonings industrialized by natural condiments that can be grown in small spaces. In the issue was the question of the human education in the human society and that is a question about social power. The solutions contain the difficulties and the analysis that enter into solutions, the initial initiatives, such as the concepts of sensitization inside and outside the university, make a proposal to substitute ready-made spices, natural condiments that are used to prepare the party inside the university, besides mini-courses and educational-informative lectures, showing the importance of the benefits that foods can offer. In a way difficult to break social and cultural barriers, I had a great receptivity, giving us an opportunity to have knowledge and to add values in the lives of the people with the project, who revealed themselves and made changes in their diet.

KEYWORDS: Healthy eating. Organic products. Sustainability. Natural spices.

INTRODUÇÃO

Mediante às transformações que vem ocorrendo no estilo de vida da sociedade, sobretudo nos últimos 30 anos, é possível notar claramente uma grande mudança nos hábitos alimentares da população, que tem buscado cada vez mais praticidade no preparo e consumo dos alimentos. Como consequência, tem-se a intensificação do consumo de alimentos ultraprocessados, principalmente devido à sua grande facilidade. Este consumo excessivo de produtos com alta densidade calórica, ricos em gorduras, açúcares e sódio, tem contribuído para o advento de doenças cardiovasculares e associação a hipertensão arterial, além do aumento significativo da obesidade e desnutrição da população (MIO JR, 2002).

Prevenir e combater o aumento destas doenças relacionadas a má alimentação tem sido um dos grandes desafios da atualidade. Diversas pesquisas evidenciam forte associação entre o consumo habitual de sódio e a pressão arterial de indivíduos. Por esse motivo, a Organização Mundial de Saúde estabeleceu o limite máximo de consumo de sal em 6g por dia (MONTEIRO et al., 2002).

Uma excelente alternativa para a redução do consumo de sal é buscar maneiras alternativas de preparar os alimentos, substituindo esse condimento por ervas aromáticas e especiarias.

Alguns estudos têm sido conduzidos para avaliar as propriedades funcionais antioxidantes presentes em alguns alimentos que buscam diminuir o risco de certas doenças. Dentre os temperos destacam-se o alecrim, a salvia, o tomilho e o orégano (CRAIG; BECK, 1999; PAPAS, 1999).

Segundo REINHEIMER (2007) a qualidade de vida só será possível através de uma alimentação saudável. Mas para tanto será necessária uma mudança drástica no estilo de vida, desenvolvendo processos educativo-informativo acerca das práticas de incentivo à saúde. Sendo assim, a educação nutricional atrelada a oficinas culinárias surge como uma ótima ferramenta didática na construção de novos hábitos alimentares saudáveis, incentivando o consumo de alimentos orgânicos e produtos naturais, que podem trazer diversos benefícios a nossa saúde e ao funcionamento do nosso corpo (CASTRO et al., 2007).

O projeto Hortalize-se teve como objetivo implantar uma horta de temperos naturais e plantas medicinais, no campus Medianeira da UTFPR, e realizar ações e atividades práticas que busquem instigar o interesse da população e da comunidade acadêmica no consumo de ervas, temperos e plantas para fins terapêuticos.

MÉTODOS

Inicialmente aplicou-se um questionário com a finalidade de avaliar o conhecimento prévio da comunidade acadêmica sobre os riscos oferecidos pelo consumo excessivo de produtos ultraprocessados e de temperos artificiais. Além disso, foi avaliado o conhecimento sobre os benefícios e as vantagens que os alimentos naturais podem proporcionar, desde que produzidos e preparados corretamente.

O questionário foi aplicado com a comunidade acadêmica via formulário online. Onde foi analisada a regularidade com que o entrevistado preparava seu próprio alimento durante a semana e a frequência do consumo de produtos

ultraprocessados tais como caldos e temperos prontos. Também foi avaliado a utilização de condimentos naturais no preparo destas refeições.

Nesta pesquisa buscou-se formar uma base de dados e verificar a viabilidade e o interesse dos alunos em participarem de oficinas e minicursos que possibilitem o aprendizado de forma dinâmica, incentivando a redução do consumo de sódio por meio de práticas alimentares saudáveis.

Outro questionário acerca de plantas medicinais será aplicado com os moradores da região, tendo enfoque no conhecimento dos princípios ativos destas ervas e a regularidade do seu consumo, bem como a maneira como estas informações são obtidas e transmitidas dentro da comunidade. Essas informações servirão como base para desenvolver estratégias para estimular a utilização destas plantas e informar sobre as suas propriedades fitoterápicas, mostrando a melhor forma de prepara-las e consumi-las.

Com a ajuda dos voluntários do projeto desenvolvemos uma horta de temperos e condimentos totalmente orgânicos como: cebolinha, salsinha, orégano e manjerição, além de algumas mudas de plantas para o uso medicinal.

As mudas foram obtidas em parceria com o centro popular de saúde Yanten, que as forneceu gratuitamente.

Parte dos temperos produzidos nesta horta serão utilizados nos minicursos e oficinas oferecidos para a comunidade acadêmica, ensinando-os de forma prática a prepararem e consumirem estes temperos naturais. Estes minicursos e oficinas devem ser ministrados pelos voluntários do projeto e parceiros, tais como nutricionistas, professores e outros colaboradores.

A outra parte dos temperos será disponibilizado para a cozinha do restaurante universitário do campus da UTFPR, Medianeira, em uma proposta de substituição dos temperos ultraprocessados por condimentos orgânicos e frescos colhidos em nossa horta. Para tanto, será oferecido um treinamento para os funcionários que trabalham diretamente com o preparo das refeições, ensinando-os a higienizar, separar e preparar os ingredientes corretamente.

As plantas medicinais colhidas na horta do projeto serão utilizadas em uma ação paralela com os moradores da comunidade no entorno acadêmico, oferecendo palestras abertas a população. Incentivando-os a fazer uso de ervas fitoterápicas no tratamento alternativo de diversas enfermidades, proporcionando uma redução financeira de gastos com medicamentos sintéticos e a melhoria do bem-estar físico e mental promovido pela fitoterapia.

No processo de sensibilização está sendo desenvolvido um trabalho com a comunidade acadêmica, por meio da criação de materiais educativos com informações pertinentes ao tema, elaborados na forma de banners e cartazes autoexplicativos com uma abordagem clara e sucinta, enaltecendo as vantagens e benefícios do consumo de produtos naturais e a importância de uma alimentação saudável e balanceada. Estes comunicados e informes serão apresentados e disponibilizados por meio de uma página do projeto, utilizando-se das redes sociais como meio de divulgação.

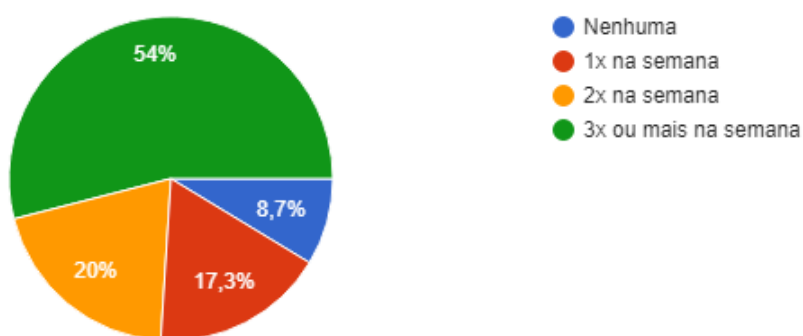
Além disso, serão ofertados cursos e palestras para a comunidade acadêmica e a população da região promovendo uma interação social e o bem-estar de todos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

No início das atividades do projeto, nos deparamos com algumas dificuldades e contratempos devido ao atraso na entrega do material a ser utilizado no preparo da horta, o que resultou em uma alteração no cronograma de atividades. Também tivemos problemas em relação a disponibilidade da área onde seriam instalados os canteiros, além de complicações com o solo, que encontrava-se extremamente compactado necessitando de um tratamento prévio. Desta forma, procuramos outro local para que pudéssemos iniciar as atividades imediatamente.

O primeiro questionário aplicado foi constituído de seis questões, todas de múltipla escolha, totalizando a participação de 150 aluno, sendo que ao final da pesquisa o entrevistado deveria deixar o e-mail para contato caso tivesse interesse em participar dos minicursos e oficinas. Analisando as informações obtidas neste questionário nota-se que mesmo com uma rotina de estudos e atividades agitada, a grande maioria dos alunos sentem a necessidade de preparar o seu próprio alimento, mesmo nos dias em que o restaurante universitário oferece atendimento. Sendo que 54% das pessoas que responderam ao questionário costumam cozinhar não apenas nos finais de semana.

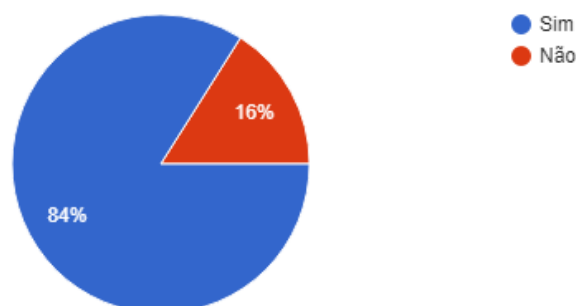
Gráfico 1 – Assiduidade no preparo de alimentos durante a semana



Fonte: Autoria própria (2018).

Ao perguntarmos a respeito da regularidade com que utilizavam temperos naturais, constatamos que muitos procuram acrescentar estes ingredientes no preparo de suas refeições, porém a maioria faz uso apenas de temperos usuais como a salsinha e a cebolinha, tendo uma defasagem grande de micronutrientes devido à baixa variabilidade alimentar. Estes dados mostram o potencial de crescimento e desenvolvimento para o projeto, pois quase todos os que responderam ao questionário demonstraram interesse em participar das oficinas e minicursos, que tem como um dos principais objetivos, proporcionar conhecimento científico e comprovado das propriedades e benefícios oferecidos pelos diversos tipos de condimentos naturais.

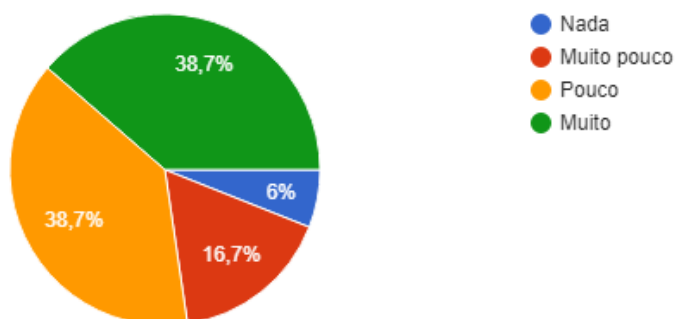
Gráfico 2 – Utilização de temperos naturais no preparo das refeições



Fonte: Autoria própria (2018).

Para realização do trabalho de sensibilização dentro universidades, procuramos compreender o quanto os alunos conheciam sobre os malefícios provenientes do consumo excessivo de produtos ultraprocessados. Os resultados do questionário mostraram que menos de 40% dos alunos conhecem de fato os riscos oferecidos por estes alimentos, comprovando a necessidade deste trabalho de sensibilização, visto que mesmo que campus ofereça cursos voltados para a área da alimentação, nem todos tem possibilidade de aprender sobre os benefícios adquiridos por hábitos alimentares saudáveis.

Gráfico 3 – Percepção dos malefícios do consumo de alimentos ultraprocessados



Fonte: Autoria própria (2018).

Ao buscarmos informações pertinentes ao tema para serem apresentadas no material de divulgação do projeto, percebemos o quanto a cultura alimentar está intrinsecamente associada questões sociais e culturais extremamente complexas de serem trabalhadas, tornando necessários um cuidado maior ao instituímos novos hábitos e ideologias relacionadas a alimentação, pois devemos respeitar e entender as crenças e valores consolidados na cultura de cada indivíduo. Em contrapartida, no decorrer do desenvolvimento destas atividades foi perceptível uma mudança nos hábitos alimentares dos próprios acadêmicos envolvidos com o projeto, que tornaram-se mais suscetíveis as mudanças demonstrando um amadurecimento acadêmico e pessoal.

Quanto as plantas medicinais, realizamos uma conversa informal com uma das responsáveis pelo centro popular de saúde e laboratório Yanten, que nos forneceu informações e dados importantes sobre as práticas fitoterápicas da população da cidade de Medianeira. Neste laboratório são recebidas diariamente mais 40 pessoas interessadas em conhecer os benefícios e comprar produtos

naturais provenientes das ervas medicinais. O centro Yanten oferece parcerias com a prefeitura e outras entidades municipais na tentativa de disseminar estes conhecimentos e evitar que sejam perdidos com o passar das gerações. Sendo assim, o projeto Hortalize-se firmou uma parceria com este centro popular de saúde, para garantir que estes benefícios e conhecimentos sejam levados a comunidades carentes que possuem uma dificuldade maior de acesso a informação de qualidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de encontramos algumas barreiras e dificuldades em difundir a proposta de desenvolvimento sustentável e melhoria da qualidade de vida por meio do consumo de alimentos naturais, com os resultados do questionário foi possível notarmos um grande interesse dos alunos da universidade em aprender a respeito de hábitos alimentares saudáveis, pois mesmo os que se preocupam não possuem conhecimentos específicos, sentindo a necessidade de obter mais informações confiáveis, as quais serão disponibilizadas durante os minicursos e oficinas desenvolvidos com o auxílio de profissionais qualificados, como nutricionistas e professores.

Foi realizado o preparo dos canteiros, porém o cultivo da ervas e temperos encontram-se em fase inicial e espera-se que tenham um bom desenvolvimento para que se possa utiliza-los durante as aulas práticas a serem oferecidas, mostrando resultados efetivos para que os participantes sintam-se motivados a melhorar suas práticas alimentares e a desenvolverem seu próprio canteiro com temperos, visto que trazem ótimos benefícios, ocupam pouco espaço e requerem manutenção mínima, possibilitando o acesso a ingredientes frescos e saudáveis. Outros questionários serão aplicados de forma continua para avaliarmos a eficácia e utilidade das informações transmitidas, possibilitando a realização de melhorias e reestruturação das atividades desenvolvidas.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com o apoio da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR – Brasil, instituição a qual gostaria de agradecer, além dos professores e do centro popular de saúde Yanten e, em especial, à Fundação Araucária, pela bolsa e auxílio financeiro permitindo total dedicação ao projeto.

REFERÊNCIAS

- AMOROZO, M. C. M. **A abordagem etnobotânica na pesquisa de plantas medicinais**. In: DI STASI, L. C. **Plantas medicinais: arte e ciência**. Um guia de estudo interdisciplinar. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1996.
- BOOG, M. C. F. **Educação nutricional: por que e para quê?**. São Paulo: Jornal da Unicamp, Campinas, 2ª ed., p. 2, ago. 2004.
- BRASILEIRO, Beatriz G.; PIZZIOLO, Virginia R.; MATOS, Danilo S.; GERMANO, Ana Maria; JAMAL, Claudia M. **Plantas medicinais utilizadas pela população atendida no “Programa de Saúde da Família”**, Governador Valadares, MG, Brasil. out./dez., 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbcf/v44n4/v44n4a09.pdf>>. Acesso em 10 ago. 2018.
- BRUNING, Maria Cecilia R.; MOSEGUI, Gabriela B. G.; VIANNA, Cid M. de Melo. **A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde**

nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu – Paraná: a visão dos profissionais de saúde. Universidade Paranaense (UNIPAR). Cascavel PR. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2012.v17n10/2675-2685>>. Acesso em 20 ago. 2018.

FRANÇA Inácia X.; SOUZA, J. A.; BAPTISTA, Rosilene S.; BRITTO, Virgínia R. de S. **Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais.** Agosto, 2007. Campina Grande, PB – Universidade Estadual da Paraíba. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/2670/267019607010/>>. Acesso em 20 ago. 2018.

GUIMARÃES, N. G.; DUTRAI E. S.; ITOII, M. K.; CARVALHO de K. M. B. **Adesão a um programa de aconselhamento nutricional para adultos com excesso de peso e comorbidades.** Brasília, DF, Brasil, mai./jun. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000300001&lng=pt&tlang=pt>. Acesso em 20 ago. 2018.

MAURY, E. A. **Saúde e beleza pelas plantas medicinais: tratamentos terapêuticos.** São Paulo: Rideel, 2002. p. 71.

MIO JR, D. **Hipertensão Arterial.** Sociedade Brasileira de Cardiologia e Sociedade Brasileira de Nefrologia. 2002.

Política e programa nacional de plantas medicinais e fitoterápicos. Ministério da Saúde, Brasília, DF – 2016. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_programa_nacional_plantas_medicinais_fitoterapicos.pdf>. Acesso em 23 ago. 2018.

PROENÇA, R. P. da Costa. **Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições.** Florianópolis: Ed. da UFSC, 2005. p. 155-157.

REINHEIMER, Oraci Grilo. **Vida saudável.** Cascavel: Assoeste, 2007. p. 27.

VIGANÓ, Joselaine; VIGANÓE, Josenéia A.; SILVA, Claudia T. A. C. **Utilização de plantas medicinais pela população da região urbana de Três Barras do Paraná.** (Programa de Pós-graduação em Genética e Melhoramento) - Universidade Estadual de Maringá. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/3072/307226620008/>>. Acesso em 20 ago. 2018.