

Horta nas Escolas: Promoção da Saúde e Melhora da Qualidade de Vida

Léa Yamaguchi Dobbert

Graduada em Arquitetura e Urbanismo – PUCCAMP

Cleliani de Cassia da Silva

Graduada em Nutrição – UNIP

Estela Marina Alves Boccaletto

Mestre em Educação Física – UNICAMP

A Organização Mundial da Saúde (2000) define que uma das melhores formas de se promover a saúde é através da escola, já que é um espaço social onde muitas pessoas convivem, aprendem, trabalham, passando assim grande parte de seu tempo.

Os programas de educação para a saúde têm uma maior repercussão, beneficiando não só os alunos, mas também suas famílias e a comunidade na qual estão inseridos. Nesse sentido, a literatura enfatiza que a escola é um ambiente propício para aplicação de programas para educação em saúde, envolvendo os vários aspectos a ela relacionados. (FERNANDES, ROCHA & SOUZA, 2005)

Dentre os programas de promoção da saúde podemos citar o desenvolvimento de projetos de implantação de hortas nas escolas, com o objetivo não só de difundir a prática do cultivo de hortaliças, como também, através da utilização de técnicas interdisciplinares, ensinar a planejar, implantar e manter ecossistemas produtivos; realizar a reeducação alimentar, ensinando o valor nutricional dos vegetais e introduzir a educação ambiental, construindo a noção de que o equilíbrio do meio ambiente é fundamental para a sustentabilidade de nosso planeta. (IRALA & FERNANDEZ, 2001).

Os hábitos alimentares estão diretamente relacionados com a qualidade de vida das pessoas. A vida agitada, a produção em grande escala e até mesmo as propagandas acabam por influenciar o modo pelo qual as pessoas se alimentam. As hortas nas escolas podem se tornar um fator de conscientização e motivação dos alunos e da comunidade para a realização de refeições mais saudáveis em vista da possibilidade de participação ativa nos processos de produção, colheita e preparo dos alimentos.

A participação de alunos, professores e funcionários na implantação da horta é de suma importância para que haja uma integração entre as diferentes fontes de informação, permitindo assim uma maior troca de experiências.

Atualmente as lanchonetes e cantinas existentes nas escolas costumam oferecer alimentos ricos em gorduras saturadas e açúcar, como salgadinhos e refrigerantes. É preciso que se quebre esse paradigma passando a oferecer alimentos mais saudáveis como hortaliças, frutas e sucos, como bananas e maçãs, que são de fácil armazenamento e baixo custo.

Não cumprir as recomendações nutricionais pode resultar em aumento de peso e deficiência de vitaminas e minerais. Boccaletto e Vilarta (2007) verificaram uma alta prevalência de baixo peso, obesidade e níveis de adiposidade entre escolares de escolas públicas municipais de Vinhedo/SP na faixa dos 7 aos 10 anos de idade sugerindo assim, a necessidade de desenvolvimento e implantação de políticas públicas intersectoriais no sentido de solucionar este desafio.

O projeto de implantação de hortas nas escolas pode ser um dos instrumentos de auxílio para promover hábitos e comportamentos alimentares saudáveis e estimular a realização de atividade física no cotidiano. Essas atividades permitem tam-

bém o resgate da cultura alimentar brasileira, ao introduzir alimentos de diferentes regiões do Brasil, promovendo assim práticas mais saudáveis.

PROJETO DE IMPLANTAÇÃO DE HORTAS NAS ESCOLAS

Objetivos gerais

- Estimular hábitos saudáveis de alimentação.
- Utilizar a horta como espaço de observação, pesquisa e ensino, através de técnicas de aprendizagem mais ativas, sobre ecologia e educação ambiental, apresentando temas, tais como: cadeia alimentar; ciclos da matéria; decomposição; fotossíntese; equilíbrio e sustentabilidade ambiental; criação e manutenção de ecossistemas produtivos; uso e conservação do solo; erosão, assoreamento, adubação e agrotóxicos; qualidade da água, solo e ar; desenvolvimento de culturas alimentares.
- Promover a interação homem/meio ambiente estimulando a realização de um trabalho interdisciplinar.
- Facilitar aos alunos o aprendizado do cultivo de hortaliças.
- Criar área verde na escola, sobre a qual todos se sintam responsáveis.
- Compreender a importância da reciclagem, por meio da confecção de composteiras, reduzindo assim o impacto ambiental ocasionado pelo acúmulo de lixo orgânico.

ETAPAS DO PROJETO

Sensibilização

- Discussão sobre a importância de se implantar uma horta e composteira na escola, dando ênfase à participação e envolvimento dos alunos, funcionários, professores e comunidade, de preferência sob a orientação de um técnico agrícola ou de pessoa com experiência da prática do cultivo de hortaliças,

Implantação e manutenção da horta

- Definição do local mais adequado: tipo de solo e luz
- Escolha das espécies a serem cultivadas.
- Divisão dos canteiros
- Semeadura
- Manejo da horta: adubação, tratamento das pragas e fungos, regas e podas.

Educação ambiental

- Desenvolvimento de temas, em aulas teóricas e práticas, tais como:
 - Compostagem: sua importância para a reciclagem do lixo orgânico.
 - Reciclagem de materiais descartáveis: sua importância para a preservação do meio ambiente.
 - Qualidade, preservação e uso consciente da água, solo e ar: sua importância para a saúde da coletividade e sustentabilidade do meio ambiente.

Confecção de materiais didáticos

- Criação de apostilas para orientação do manejo, revistas infantis versando sobre os temas abordados, publicação das atividades realizadas.

Avaliação e divulgação para a comunidade dos resultados obtidos

- Apresentação através de livros, vídeos, aulas e conferências destinadas à comunidade a fim de reforçar os temas trabalhados.
- Realização de seminários para avaliação participativa do programa.

Sugestões para trabalhos interdisciplinares

Apresentamos a seguir, algumas atividades didáticas que podem ser trabalhadas, com o auxílio da horta, envolvendo várias disciplinas:

- Aplicando Língua Estrangeira (Inglês e Espanhol), no dia-a-dia da horta.
 - Desenvolvimento: Mencionar nomes e figuras de alimentos como carnes, vegetais, cereais, através de traduções e cores. Realizar traduções de receitas. (ESTADO DE GOIÁS, 2007).
- Aplicando Ciências e Saúde no dia-a-dia da horta.
 - Desenvolvimento: 1) Utilizar o conceito de cadeia alimentar e relacionar o papel da horta com o fornecimento de nutrientes do solo para as hortaliças que são fundamentais para a nutrição do ser humano. Nessa atividade as crianças aprendem a importância da preservação do meio ambiente; 2) Dividir a turma em grupos que serão responsáveis por explorar as qualidades nutricionais das hortaliças cultivadas; 3) Discutir os conceitos de variedade, combinação e moderação contidos na Pirâmide dos Alimentos (IRALA & FERNANDEZ, 2001).
- Aplicando Matemática no dia-a-dia da horta.
 - Desenvolvimento: 1) Com uma tabela dos períodos das colheitas e com as noções de conjunto, ensinar as crianças quais hortaliças apresentam períodos de colheita similares e diferentes. Posteriormente, a turma se organiza para o dia da colheita, quando as crianças colherão as hortaliças que apresentam períodos similares de colheita; 2) Trabalhar as quatro operações e frações utilizando os canteiros, cachos de bananas e uvas, pé de alface, etc. 3) Geometria utilizando os canteiros com formatos geométricos (ESTADO DE GOIÁS, 2007; IRALA & FERNANDEZ, 2001).

- Aplicando Português no dia-a-dia da horta
 - Desenvolvimento: Abordar textos e músicas com informações sobre alimentação saudável (ESTADO DE GOIÁS, 2007).
- Aplicando História e Geografia no dia-a-dia da horta
 - Desenvolvimento: Valorizar a agricultura como um todo, principalmente o trabalho do homem no campo (ESTADO DE GOIÁS, 2007).
- Cozinha Experimental na Escola com a participação do professor de educação física e/ou nutricionista escolar e demais profissionais da escola.
 - Desenvolvimento: 1) Após o dia da colheita, as crianças devem trazer de casa uma receita com as hortaliças colhidas, fazer um concurso na sala para escolher a melhor receita que deverá ser preparada na cantina da escola; 2) Abordar sobre os alimentos: nutrientes, origem, armazenagem, preparo e higienização. Essa atividade pode permitir o resgate da cultura regional alimentar, ao introduzir alimentos de diferentes regiões do Brasil. 3) Conscientizar as crianças quanto ao aproveitamento integral dos alimentos: talos, ramas, cascas, etc. Uma das vantagens dessa atividade é que a criança se torna um veículo de transmissão das informações para os pais, pois ela passa para eles em casa aquilo que aprende na escola (IRALA & FERNANDEZ, 2001; SOUZA et al, 2004). Essa atividade explora conteúdos de várias disciplinas como:
 - Linguagem oral e escrita: as crianças verbalizam e desenham o conteúdo da receita;
 - Matemática: as crianças exploram os números, contando, medindo quantidades;
 - Alimentação: as crianças aprendem sobre o processo de transformação dos alimentos desde o início do seu preparo (SOUZA et al, 2004).

Aplicando conteúdos da Educação Física

Desenvolvimento: Abordar a importância das atividades físicas do cotidiano, tais como os cuidados relativos à implantação de uma horta, colheita e preparo de alimentos quanto ao dispêndio calórico. Trabalhar conceitos relativos ao equilíbrio energético: gasto calórico nas atividades do cotidiano dos alunos e comunidade e consumo energético referentes aos alimentos naturais e industrializados.

Além de ser um recurso pedagógico, o projeto de implantação de hortas nas escolas possibilita uma abordagem interdisciplinar de temas relacionados com o meio ambiente, a alimentação saudável, a mudança dos hábitos e comportamentos de riscos, a saúde, bem como a melhora da capacidade de aprendizagem e conseqüentemente a melhora da qualidade de vida (ESTADO DE GOIÁS, 2007).

REFERÊNCIAS

BOCCALETTO, E.M.A.; VILARTA, R. (ORGANIZADORES). **DIAGNÓSTICO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLAS MUNICIPAIS DE VINHEDO/SP**. CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2007.

ESTADO DE GOIÁS. SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. **PROJETO SAÚDE É VIDA**. DISPONÍVEL EM: <[HTTP://WWW.SEE.GO.GOV.BR/PORTAL/GEMES/PROJETOS/SAUDE.PDF](http://www.see.go.gov.br/portal/gemes/projetos/saude.pdf)>. ACESSO EM: 11 DEZEMBRO 2007.

FERNANDES, M.H.; ROCHA, V.M. & SOUZA, D.B. **A CONCEPÇÃO SOBRE SAÚDE DO ESCOLAR ENTRE PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL (1ª A 4ª SÉRIES)**. HIST. CIENC. SAUDE- MANGUINHOS, RIO DE JANEIRO, v.12, n.2, 2005.

IRALA, C. H. & FERNANDEZ, P. M. **MANUAL PARA ESCOLAS. A ESCOLA PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS. HORTA**. BRASÍLIA, 2001. DISPONÍVEL EM: <[HTTP://BVSMS.SAUDE.GOV.BR/BVS/PUBLICACOES/HORTA.PDF](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/horta.pdf)>. ACESSO EM: 10 DEZEMBRO 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **LOCAL ACTION: CREATING HEALTH PROMOTING SCHOOLS**, 2000. DISPONÍVEL EM: <[HTTP://WWW.WHO.INT/SCHOOL_YOUTH_HEALTH/RESOURCES/INFORMATION_SERIES/EN/INDEX.HTML](http://www.who.int/school_youth_health/resources/information_series/en/index.html)> ACESSO EM 20 JANEIRO 2003.

PIAGET, JEAN. **PSICOLOGIA DA INTELIGÊNCIA**. FUNDO DE CULTURA BRASIL PORTUGAL S.A., RIO DE JANEIRO, 1967.

SOUZA, M. H. N. ET AL. **SAÚDE E NUTRIÇÃO EM CRECHES E CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL**. 2. ED. SÃO PAULO: SALUS PAULISTA, 2004. (COLEÇÃO VENCENDO A DESNUTRIÇÃO). DISPONÍVEL EM: <[HTTP://WWW.DESNUTRICA.Org.BR/MANUAIS/CRECHES.PDF](http://www.desnutricao.org.br/manuais/creches.pdf)>. ACESSO EM: 10 DEZEMBRO 2007.