

## OFICINA DE MICROVERDES: ATIVIDADE INTEGRADA COM A UNIVERSIDADE ABERTA PARA IDOSOS

**RAFFAELA DE HOLLEBEN CAMOZZATO BENETTI<sup>1</sup>; BERNARDO DE CASTRO MAYER<sup>2</sup>; ANAEL DA LUZ MOREIRA<sup>3</sup>; GABRIEL SAN MARTINS KUNDE<sup>4</sup>; YASMIN BRAGA FARIA<sup>5</sup>; LUCIANA BICCA DODE<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – raffaela.cbenetti@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – bernardocastromayer@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – anaeldaluz@gmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas - sanmartinskundegabriel@gmail.com*

<sup>5</sup>*Universidade Federal de Pelotas – yasminbragafar@gmail.com*

<sup>6</sup>*Universidade Federal de Pelotas – lucianabicca@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A procura por alimentos frescos e nutritivos tem aumentado significativamente nos últimos anos, impulsionada pelo interesse emergente dos consumidores por dietas saudáveis que promovam a longevidade (KYRIACOU et al., 2016). Os microverdes são plantas imaturas produzidas a partir de sementes de vegetais e colhidas antes do surgimento de folhas verdadeiras (XIAO et al., 2012), como mostarda, ervilha, cenoura, repolho, rabanete, couve, beterraba, rúcula e alface (MIR et al., 2017). Os microverdes oferecem um imenso potencial para melhorar a qualidade nutricional da dieta humana, considerando seu alto teor de micronutrientes e compostos bioativos (RENNA; PARADISO, 2020), além de possuírem sabores intensos, texturas crocantes e cores chamativas, popularizando seu uso como ornamentos comestíveis em receitas gourmet ou novos ingredientes capazes de incrementar o valor nutricional de saladas (XIAO et al., 2012).

Graças a sua rapidez de crescimento, ciclo de cultivo curto e o fato de não ocuparem muito espaço, eles podem ser cultivados domesticamente, sendo uma ótima alternativa para a prática da horticultura urbana (DODE et al., 2021). Esse é um aspecto particularmente importante para populações idosas, onde a prática de jardinagem e o cultivo de alimentos têm sido associados a benefícios terapêuticos, como a redução do estresse e o aumento do bem-estar físico e mental (SOGA; GASTON; YAMURA, 2017).

Considerando-se as qualidades nutritivas dos microverdes e o seu cultivo adaptado ao ambiente urbano, foi ministrada a “Oficina de Microverdes” dentro da ação integrada do projeto unificado Micro\_verdes e a Universidade Aberta para Idosos (UNAPI), com o objetivo de introduzir essa modalidade de cultivo vegetal à população idosa. Diante disso, o presente trabalho busca relatar as etapas de realização do projeto e avaliar a adesão do público-alvo ao tema proposto.

### 2. METODOLOGIA

Para a participação na oficina, após divulgação de edital e inscrição, os idosos foram convidados a comparecerem ao Museu do Doce para realização da atividade teórico-prática com duração estimada de 3 horas. Ao chegarem, os participantes foram acomodados no auditório onde ocorreram as palestras e a parte prática. A oficina foi ministrada por docente e acadêmicos do Curso de Bacharelado em Biotecnologia da Universidade Federal de Pelotas.

As atividades foram divididas em três etapas: primeiramente, foi introduzido o conceito de microverdes para os participantes e os objetivos do projeto através de

um momento integrativo de diálogo, no qual os participantes puderam interagir e conhecer as vantagens nutricionais do consumo desses pequenos vegetais. Em seguida, o grupo de alunos explicou sobre como escolher corretamente as sementes para cultivo, o preparo adequado do substrato, como ocorrem as diferentes fases da germinação e quais fatores influenciam nesse processo. Durante as palestras, foram fornecidas informações sobre quais características buscar em sementes de boa qualidade, quais tipos de substrato são recomendados para microverdes e os melhores ambientes para se cultivar, destacando também fatores que podem prejudicar o desenvolvimento. O processo de germinação foi descrito de maneira simplificada para fácil entendimento, com uso de imagens que evidenciavam a evolução de uma semente de microverde até a fase de colheita. Também foram apresentadas as características morfológicas dessas pequenas plantas e suas diferentes classificações. Na sequência, foi realizada uma demonstração prática do plantio dos microverdes, seguida da confecção de um kit de cultivo realizada pelos participantes (Figura 1). Cada kit foi composto por um recipiente para plantio, substrato de fibra de coco e sementes variadas.



**Figura 1.** Confecção dos kits de cultivo pelos participantes da oficina integrada de microverdes.

Durante toda a ação, foram estimulados a interação e o diálogo para o esclarecimento de dúvidas, observando-se uma intensa participação e troca de conhecimentos entre os participantes. Foi criado um grupo no aplicativo digital *Whatsapp*, para que os participantes pudessem compartilhar a evolução dos seus cultivos, receitas com os microverdes, esclarecimento de dúvidas remanescentes e socialização. Também foi compartilhado um formulário criado na plataforma *Google Forms* com perguntas sobre a oficina, para que fosse possível obter um feedback do impacto da iniciativa no dia a dia dos envolvidos.

### **3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS**

O evento aconteceu com êxito e contou com 27 inscritos que efetivamente participaram da atividade, um número de participantes superior ao esperado inicialmente, evidenciando o interesse do público na temática e consolidando o papel do Curso de Bacharelado em Biotecnologia na popularização científica e tecnológica para a população. Além do momento de ensino e aprendizado

proporcionado pelo projeto, também houve um engajamento significativo na comunicação e interação dos idosos entre si e entre os palestrantes.

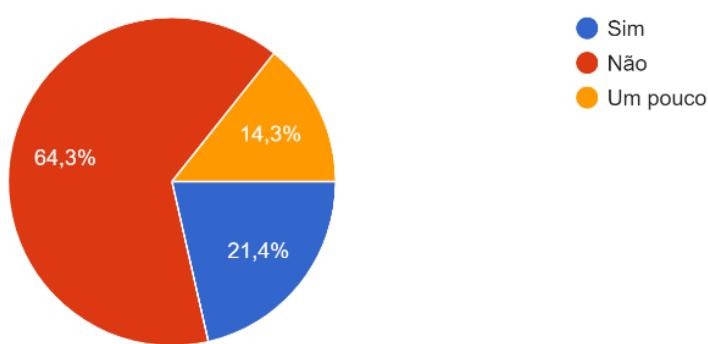
Através do formulário disponibilizado, foi possível obter de maneira anônima e voluntária as opiniões dos participantes acerca do evento. Foram consideradas todas as respostas recebidas em até 7 dias após a realização da oficina, totalizando as opiniões de 14 participantes.

O formulário de avaliação contou com perguntas relacionadas a satisfação e entendimento prévio do público, como: o interesse na temática proposta, conhecimento sobre o que são microverdes e seu manejo, engajamento com práticas de saúde e bem-estar e opiniões sobre as palestras.

Como demonstrado na Figura 2, mais da metade dos idosos que aderiram ao formulário (64,3%) indicaram não possuir conhecimento prévio sobre o tema, o que leva a conclusão de que práticas envolvendo os microverdes não são disseminadas de maneira satisfatória para a população.

Você já possuiu conhecimento prévio sobre o que são Microverdes?

14 respostas

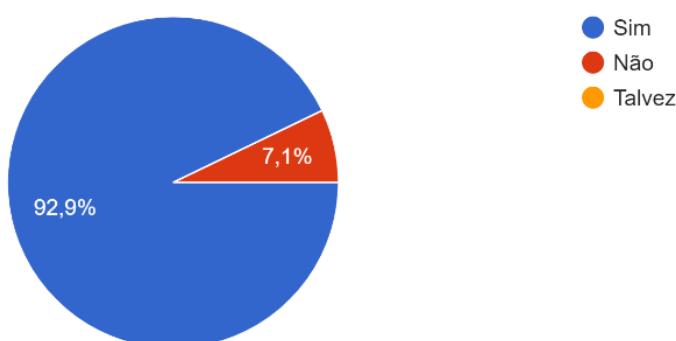


**Figura 2.** Gráfico com a relação de conhecimento prévio sobre microverdes.

Também foi possível perceber, conforme indicado na Figura 3, que a grande maioria dos participantes que aderiram ao formulário (92,9%) foram motivados a cultivar e consumir microverdes após a participação na oficina. Isso evidencia que o tema proposto é de interesse do público e necessita ser difundido com mais afinco na comunidade, para que as populações idosas tenham acesso a um maior conhecimento sobre métodos de consumo saudáveis que promovam o bem-estar.

Depois de assistir às palestras, você pretende plantar e consumir Microverdes?

14 respostas



**Figura 3.** Gráfico com a intenção dos participantes após a palestra.



## 4. CONSIDERAÇÕES

Através dos resultados obtidos, foi possível afirmar que o projeto “Oficina de Microverdes” cumpriu seu papel fundamental de levar o conhecimento sobre essas jovens plantas ao grupo Universidade Aberta para Idosos. Por ser uma atividade de fácil realização doméstica, houve grande engajamento do público e adesão ao tema proposto, o que garantirá a realização de futuras edições. Isso contribuirá para adoção hábitos alimentares mais saudáveis entre a população idosa e a prática de horticultura doméstica como alternativa de promoção da saúde e bem-estar.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DODE, Luciana Bicca; CHAVES, Ana Lucia Soares; ZANUSSO, Jerri Teixeira; TORSIAN, Walleska Silva. MICROVERDES: cultivo doméstico na promoção da saúde e bem-estar. Universidade Federal de Pelotas. <https://doi.org/10.15210/ee.v26i1.19664>. Expressa Extensão. ISSN 2358-8195, v. 26, n. 1, p. 172-181, JAN-ABR, 2021.

KYRIACOU, M. C., ROUPHAEL, Y., DI GIOIA, F., KYRATZIS, A., SERIO, F., RENNA, M., DE PASCALE, S., & SANTAMARIA, P. (2016). Micro-scale vegetable production and the rise of microgreens. *Trends in Food Science and Technology*, 57, 103-115. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2016.09.005>

MIR, S. A., SHAH, M. A., & MIR, M. M. (2017). Microgreens: Production, shelf life, and bioactive components. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(12), 2730–2736. <https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1144557>

RENNA, M., & PARADISO, V. M. (2020). Ongoing Research on Microgreens: Nutritional Properties, Shelf-Life, Sustainable Production, Innovative Growing and Processing Approaches. *Foods* 2020, 9, 826; <https://doi.org/10.3390/foods9060826>

SOGA, M., GASTON, K. J., & YAMAURA, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92-99. DOI: 10.1016/j.pmedr.2016.11.007

XIAO, Zhenlei; LESTER, Gene E.; LUO, Yaguang; WANG, Qin. Assessment of Vitamin and Carotenoid Concentrations of Emerging Food Products: edible microgreens. *Journal Of Agricultural And Food Chemistry*, [S.L.], v. 60, n. 31, p. 7644-7651, 30 jul. 2012. American Chemical Society (ACS). <http://dx.doi.org/10.1021/jf300459b>.