

OFICINA DE MICROVERDES: UMA EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA COM IDOSOS DA UNAPI/UFPEL

ISABELA BOLDRINI DUTRA RASCH¹; RAFFAELA DE HOLLEBEN CAMOZZATO BENETTI²; ANAEL DA LUZ MOREIRA³; LUCIANA BICCA DODE⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – boldrinirasch@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – raffaela.cbenetti@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – anaeldaluz@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – lucianabicca@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Os microverdes são pequenos vegetais comestíveis produzidos a partir de sementes livres de agrotóxicos de vegetais de diferentes famílias. Colhidas como plantas imaturas, após o surgimento de folhas verdadeiras ou somente duas folhas cotiledonares totalmente desenvolvidas (XIAO et al., 2012). Eles abrangem uma larga variedade de opções de sabores e cores, incluindo mostarda, ervilha, cenoura, repolho, rabanete, couve, beterraba, rúcula e alface (MIR et al., 2017). Os microverdes têm conquistado muita popularidade como ornamentos comestíveis em saladas e outras receitas gourmet, e seu consumo tem se destacado cada vez mais em mercados e restaurantes, principalmente devido aos seus sabores intensos, texturas crocantes e cores chamativas. Essa popularidade crescente também se deve ao seu imenso potencial bioativo e elevado teor de micronutrientes, que representam um grande potencial para melhorar a qualidade nutricional da dieta humana e atender a categorias de consumidores exigentes, como veganos ou crudívoros (RENNÄ; PARADISO, 2020).

Os microverdes são uma ótima alternativa para a prática da horticultura urbana, pois podem ser cultivados em pequenos espaços domésticos. Eles apresentam um ciclo de cultivo curto, demorando cerca de 7 à 21 dias para colheita, dependendo da espécie (DODE et al., 2021). Por isso, eles se tornam uma ótima atividade de lazer para populações idosas que vivem em ambientes urbanos, 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 os esforços para popularização dos microverdes, suas características nutritivas e seu cultivo rápido adaptado ao ambiente urbano, foi ministrada a “Oficina de Microverdes” dentro da ação integrada do projeto “Cidadania não tem Idade” vinculado à UNAPI (Universidade Aberta para Idosos) da Universidade Federal de Pelotas, com o objetivo de introduzir essa modalidade de cultivo vegetal à população idosa. O presente trabalho busca relatar as etapas de realização do projeto e avaliar os impactos sociais da ação.

2. METODOLOGIA

A oficina de microverdes contou com a postagem de um edital para divulgação e inscrição dos interessados. Após, os idosos da UNAPI/UFPEL

(Universidade Aberta para Idosos da Universidade Federal de Pelotas) foram convidados a comparecer ao Museu do Doce para a realização das atividades das oficinas, com duração de 3 horas. As apresentações e materiais utilizados foram elaborados por alunos de graduação matriculados na disciplina de Popularização da Ciência e Divulgação Científica II, do curso de Biotecnologia da Universidade Federal de Pelotas.

A execução das atividades ocorreu em diferentes etapas, iniciando a partir de uma apresentação interativa e dialogada, com o grupo participante. A apresentação abordou a contextualização do tema e a explicação de conceitos relevantes à oficina, bem como as características desejáveis ao buscar sementes de qualidade, tipos de substrato recomendados para microverdes e os melhores ambientes para se cultivar. Os acadêmicos explicaram de maneira simplificada o processo de germinação e elucidaram questões á respeito do preparo e plantio, dando ênfase à umidade e iluminação. Outros fatores relevantes, como disponibilidade ventilação, temperatura, nutrientes e irrigação também foram detalhados para garantir a compreensão geral da atividade a ser realizada, utilizando imagens para facilitar o entendimento.

Além disso, a elaboração de material físico ocorreu por meio de um folheto informativo, acessível trazendo os detalhes da atividade a ser realizada, trazendo um passo a passo do manejo correto da sementeira e cultivo de microverdes.

Para a eapa prática, foram distribuídos kits de cultivo de microverdes, contendo substrato, sementes e recipientes corretos, nos quais os participantes semearam seus cultivos de microverdes com auxílio dos acadêmicos e da professora (Figura 1). Durante esse momento, estabeleceu-se uma dinâmica integrativa e um intercâmbio de ideias entre o grupo participante e os acadêmicos, onde foi possível discutir questões práticas do cultivo de microverdes. O esclarecimento de dúvidas foi estimulado durante todo o processo, para incentivar a troca de conhecimento.



Figura 1. Prática do cultivo de microverdes pelos participantes da oficina.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A realização da oficina contou com a participação ativa de 3 idosos, que embora seja um número inferior ao esperado, possibilitou uma maior interação e troca entre os participantes e os acadêmicos, proporcionando uma experiência personalizada. Os relatos observados durante e após a atividade destacam a curiosidade pelo tema e a valorização da troca intergeracional de saberes. Também merece destaque a socialização promovida pelo encontro. Durante a oficina, foi notável o entusiasmo dos participantes na execução da prática das etapas de plantio, assim como nas discussões que surgiram a partir das suas experiências pessoais com jardinagem e alimentação. A interação com os ministrantes favoreceu um ambiente acolhedor e colaborativo para o compartilhamento de conhecimento, fornecendo o fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade, aproximando o conhecimento científico da realidade dos idosos.

4. CONSIDERAÇÕES

A Oficina de Microverdes para Idosos da UNAPI - UFPEL 2025 demonstrou cumprir seu papel na promoção da popularização da ciência e educação científica e de incentivo à horticultura doméstica entre o público idoso, possibilitando a união do conhecimento teórico e da prática de forma acessível e interativa. A abordagem utilizada com ênfase no diálogo, construção coletiva do conhecimento e realização de atividade prática favoreceu o engajamento dos participantes, reforçando a inclusão do público idoso pelotense em um espaço educacional, social e cultural. O sucesso da realização da oficina evidencia que ações como essa podem contribuir significativamente na promoção da saúde e bem estar da população idosa, reforçando o papel da universidade pública como agente transformador e integrador da ciência com a sociedade.

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.

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>.