

SEMEANDO SAÚDE E SUSTENTABILIDADE: RELATO EXTENSIONISTA SOBRE OFICINA DE MICROVERDES NA UBS AREAL LESTE

GIULLIA CHIATTONE CORVELLO DE FREITAS FERREIRA ALVES¹; GIOVANA
GIAMPAOLI FERREIRA², MARIANA PEREIRA E SILVA³, KELEN DE MORAIS
CERQUEIRA⁴, ANGELA DE SIQUEIRA CAMEJO⁵; LUCIANA BICCA DODE⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – giulliachiattone@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – ferreiragiovana394@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – mariana.prsv@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – kelen.cerqueira@ufpel.edu.br

⁵Universidade Federal de Pelotas – ascamejo@ufpel.edu.br

⁶Universidade Federal de Pelotas – lucianabicca@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A promoção da saúde comunitária demanda estratégias inovadoras que unam conhecimento científico, práticas sustentáveis e acessibilidade para a população. No cenário atual, em que a má alimentação e as doenças crônicas não transmissíveis figuram entre os maiores desafios de saúde pública, a busca por alternativas simples e eficazes de incentivo ao consumo de alimentos saudáveis torna-se cada vez mais urgente (WHO, 2018).

Entre as possibilidades, destacam-se os microverdes, hortaliças jovens colhidas entre 7 e 21 dias após a germinação, quando apresentam de uma a três folhas verdadeiras. Estudos mostram que, nesse estágio, a planta concentra teores elevados de vitaminas, minerais, fibras e compostos bioativos antioxidantes, muitas vezes em níveis superiores aos encontrados em suas formas adultas (XIAO et al., 2016). Além disso, os microverdes podem ser cultivados em pequenos espaços, utilizando materiais simples e de baixo custo, o que os torna acessíveis tanto para ambientes domésticos quanto para instituições comunitárias (TREADWELL; HOCHMUTH, 2020).

Nesse contexto, o cultivo de hortaliças em recipientes e pequenos espaços é apontado como uma prática sustentável, capaz de aproximar o consumidor dos alimentos que consome, fortalecendo hábitos alimentares mais saudáveis e ampliando a segurança alimentar (CLEMENTE; HABER, 2012). Especificamente no caso dos microverdes, seu ciclo curto de produção e a viabilidade do cultivo em áreas urbanas os tornam aliados estratégicos na promoção da saúde e no incentivo a práticas de agricultura sustentável (EMBRAPA, 2023).

Esta temática também se mostra relevante no campo da educação em saúde e da extensão universitária, pois o cultivo de microverdes não envolve apenas benefícios nutricionais, mas também pode ser explorado como recurso pedagógico, terapêutico e social. Para idosos, por exemplo, o plantio em pequena escala pode representar uma atividade de lazer e bem-estar; para crianças, uma ferramenta de educação alimentar e ambiental; e para pessoas com mobilidade reduzida, uma prática simples de cultivo que reforça a autonomia. Assim, discutir os microverdes em espaços como as Unidades Básicas de Saúde (UBS) possibilita integrar ciência, saúde e comunidade em torno de um mesmo objetivo: melhorar a qualidade de vida com soluções simples, acessíveis e sustentáveis.

Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência extensionista realizada em parceria com o Projeto PICS Areal Leste, onde foi promovida uma oficina de microverdes como parte da disciplina de Popularização da Ciência e Divulgação

Científica II (POP 2) do curso de graduação em Biotecnologia da UFPel. A ação buscou compartilhar conhecimentos teóricos e práticos sobre microverdes com profissionais da saúde, fortalecendo o diálogo entre universidade e comunidade.

2. METODOLOGIA

A oficina de microverdes foi realizada na UBS Areal Leste, em parceria com o Projeto PICS Areal Leste, que já desenvolve ações voltadas à integração entre saúde, sustentabilidade e práticas integrativas. O público contou com mais de 20 participantes, entre nutricionistas, enfermeiros, médicos e agentes comunitários de saúde. A presença da medicina foi significativa, uma vez que os médicos, como prescritores, desempenham papel essencial na incorporação de práticas inovadoras no cotidiano da atenção primária. Já os agentes comunitários, por sua vez, se destacaram como elo entre a equipe da UBS e a comunidade, pois são eles que realizam visitas domiciliares periódicas, visualizando de perto a dinâmica social das famílias, reconhecendo demandas locais e funcionando como multiplicadores dos saberes compartilhados.

Figura 1 - Bancada expositiva



Fonte: autores

Bancada expositiva com exemplos de microverdes semeados e verduras convencionais para comparação, pacotes de sementes e kits de cultivo.

A dinâmica iniciou-se com a apresentação de uma cartilha educativa (Figura 2.A e 2.B), elaborada previamente pelos estudantes extensionistas, que reunia informações sobre espécies de microverdes, valores nutricionais e instruções práticas de cultivo. A cartilha foi concebida como material didático de apoio, permitindo que o conteúdo pudesse ser utilizado posteriormente pelos próprios profissionais da UBS em atividades com a comunidade.

Em seguida, realizou-se uma demonstração prática do cultivo, com a montagem de uma bandeja de microverdes durante a oficina (Figura 2.C). O processo foi explicado passo a passo, desde a preparação do substrato até o momento da colheita, destacando a simplicidade e a viabilidade da técnica em diferentes contextos. A atividade foi acompanhada por debates, nos quais os participantes puderam relacionar o conteúdo apresentado às suas áreas de atuação.

Figura 2 - etapas da oficina



Fonte: autores

(A) momento introdutório com apresentação da cartilha; (B) momento expositivo com diferentes modelos de microverdes e (C) atividade prática de cultivo.

Ao final, cada participante recebeu um kit individual de cultivo, contendo sementes, substrato e bandeja, para que pudesse experimentar em casa ou no ambiente de trabalho o que havia aprendido. A proposta foi não apenas transmitir o conhecimento, mas também incentivar a prática imediata, reforçando a autonomia dos participantes e sua capacidade de multiplicação do saber junto à comunidade.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A oficina contou com ampla adesão e participação dos presentes, que demonstraram grande interesse em compreender o potencial dos microverdes e suas aplicações. Os participantes trouxeram questionamentos sobre o valor nutricional para grupos específicos, como crianças em fase escolar e idosos com restrições alimentares, além de discutirem a possibilidade de integrar os microverdes às práticas de saúde desenvolvidas na UBS.

O engajamento do público se expressou também em propostas práticas. Surgiu, por exemplo, a ideia de implantar o cultivo de microverdes na própria UBS, para posterior distribuição à comunidade. Houve ainda destaque para seu potencial como atividade terapêutica e de lazer, sobretudo entre idosos e pessoas com mobilidade reduzida.

O impacto da ação não se restringiu ao evento. A partir dessa oficina, novas oportunidades surgiram: o grupo participou da SEURS (Seminário de Extensão Universitária da Região Sul) apresentando a oficina como prática extensionista; foi convidado a replicar a atividade em Santana do Livramento, ampliando o alcance do projeto; desenvolveu um e-book (cartilha digital) para democratizar ainda mais o acesso às informações; e iniciou o acompanhamento dos participantes, estimulando-os a compartilhar fotos e relatos de seus cultivos em casa.

Para os estudantes extensionistas, a atividade representou uma experiência enriquecedora, que uniu ciência, ensino e impacto social. Além de fortalecer competências de comunicação e interdisciplinaridade, a vivência reforçou a

relevância da extensão universitária na transformação social, mostrando que pequenas práticas podem gerar grandes resultados quando apropriadas pela comunidade.

4. CONSIDERAÇÕES

A experiência demonstrou que o cultivo de microverdes é uma ferramenta simples, acessível e de grande potencial para a promoção da saúde, podendo ser incorporado tanto como recurso nutricional quanto como prática educativa e terapêutica. A oficina realizada na UBS Areal Leste evidenciou o poder do diálogo entre universidade e comunidade, reforçando a importância da extensão universitária como espaço de construção coletiva de saberes.

A atividade também possibilitou a geração de desdobramentos importantes, como a participação em eventos regionais, convites para replicação da oficina em outros municípios e a produção de material educativo em formato de e-book. Além disso, o acompanhamento posterior dos participantes mostrou que a oficina ultrapassou o caráter pontual, criando uma rede de troca de experiências que fortalece a sustentabilidade e o impacto social do projeto.

Por fim, a ação reafirma a importância de iniciativas alinhadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente o ODS 2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável) e o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar). Mostra-se, assim, que a popularização científica e a extensão universitária podem promover mudanças significativas na comunidade, a partir de práticas simples como o cultivo de microverdes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CLEMENTE, F. M. V. T.; HABER, L. L. Horta em pequenos espaços. Brasília, Embrapa, 2012. Acessado em: 20 ago 2025. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/927690/1/HORTA-EM-PEQUENOS-ESPACOS-4-IMP-2017.pdf>>.

EMBRAPA. Microverdes: Cultivo fácil e oportunidade de melhoria nutricional na dieta dos consumidores. Brasília: Embrapa, 2023. Acessado em: 20 ago 2025. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/79478103/artigo---microverde-s-cultivo-facil-e-oportunidade-de-melhoria-nutricional-na-dieta-dos-consumidores>> .

TREADWELL, D.D.; HOCHMUTH, R. Microgreens: A new specialty crop. Gainesville: University of Florida IFAS Extension, 2020. Acessado em: 20 ago 2025. Disponível em: <<https://journals.flvc.org/edis/article/view/123356/124773>>.

WHO. World Health Organization. Noncommunicable diseases country profiles 2018. Geneva: WHO, 2018. Acessado em: 20 ago 2025. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/ncd-country-profiles-2018>>.

XIAO, Z. et al. Microgreens of Brassicaceae: Mineral composition and content of 30 varieties. **Journal of Agricultural and Food Chemistry**, Washington, v. 49, p. 87-93, 2016. Acessado em: 20 ago 2025. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889157516300448>>.