

OFICINA DE PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEL DE MICROVERDES: EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA COM IDOSOS DA UNAPI

GIOVANA GIAMPAOLI FERREIRA¹; GIULLIA CHIATTONE CORVELLO DE FREITAS FERREIRA ALVES²; MARIANA PEREIRA E SILVA³; CHARISMA PRIETTO DE MEDEIROS ALLES⁴; MANOELA OTESBELGUE PINTO⁵; LUCIANA BICCA DODE⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – ferreiragiovana394@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – giulliachiattoni@gmail.com

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

⁴ Universidade Federal de Pelotas – charismalles@gmail.com

⁵ Universidade Federal de Pelotas – manuotesbelgue@gmail.com

⁶ Universidade Federal de Pelotas – lucianabicca@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis tem ganhado destaque em diferentes áreas. Nesse sentido, oficinas extensionistas aproximam saberes acadêmicos da comunidade e estimulam práticas de impacto na saúde. Desse modo, este trabalho apresenta a oficina de microverdes realizada na UNAPI, voltada a idosos, que discutiu seu potencial como alternativa nutricional e sustentável para a dieta por meio de uma roda de conversa com caráter expositivo e interativo.

Apesar de a alimentação saudável e sustentável ser amplamente discutida, observa-se que o público idoso ainda enfrenta desafios relacionados ao acesso a informações práticas e aplicáveis sobre alternativas que favoreçam a saúde e a autonomia alimentar (CUNHA; MIRANDA; MARTINS, 2023). Os microverdes, plantas jovens colhidas entre 7 a 21 dias após a germinação, apresentam elevado valor nutricional, baixo custo de cultivo e a possibilidade de produção em espaços reduzidos, o que os torna uma opção viável e promissora para esse grupo. Contudo, ainda são pouco conhecidos e utilizados, o que evidencia a importância de ações extensionistas voltadas à divulgação e ao incentivo de seu uso (BHASWANT et al., 2023).

A fundamentação da oficina apoia-se em diferentes eixos. Primeiramente, o cultivo de microverdes surge como ferramenta pedagógica que integra conceitos de saúde preventiva, sustentabilidade e produção de alimentos de baixo custo em ambiente doméstico (BHASWANT et al., 2023). Além disso, considerando a relação entre envelhecimento e qualidade de vida, a prática busca estimular hábitos alimentares mais adequados e acessíveis para idosos, grupo que enfrenta maior

prevalência de doenças crônicas (DAMIÃO et al., 2018). Por fim, cultivar o próprio alimento fortalece a autonomia, a autoestima e o engajamento social, ao mesmo tempo em que garante acesso a alimentos funcionalmente ricos (SCOTT; MASSER; PACHANA, 2020).

Diante desse cenário, a oficina teve como propósito refletir sobre o papel da extensão universitária como elo entre ciência e sociedade, e evidenciar a relevância social do cultivo de microverdes como prática simples, saudável e sustentável, especialmente para o público idoso.

2. METODOLOGIA

A oficina de produção e consumo sustentável de microverdes foi realizada por meio de uma metodologia participativa com idosos da UNAPI, no espaço do Museu do Doce. Para isso, a atividade foi conduzida por cinco estudantes, juntamente com a professora orientadora, utilizando conhecimentos adquiridos ao longo de disciplinas da graduação, materiais educativos sobre microverdes e a experiência prévia da docente na realização de oficinas extensionistas.

Inicialmente, foi produzida uma apresentação visual e didática, abordando temas como o conceito de microverdes, espécies comumente cultivadas, sua utilização no mundo, relações com sustentabilidade e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), além de orientações práticas sobre cultivo e sugestões de receitas com microverdes como incentivo para o seu consumo (Figura 1 A). Em seguida, ocorreu a oficina demonstrativa de cultivo, permitindo que os idosos observassem e praticassem a técnica (Figura 1 B).

Além disso, os participantes receberam kits para cultivo doméstico, juntamente com uma cartilha contendo material de apoio sobre microverdes, instruções de cultivo e sugestões de inclusão na alimentação diária (Figura 1 C). A oficina também contemplou um momento de esclarecimento de dúvidas e troca de conhecimentos ao longo de todo o processo (Figura 1 D).

Por fim, o impacto da atividade foi avaliado por meio da participação ativa e interesse demonstrado pelos idosos, bem como pelo feedback recebido posteriormente, incluindo fotos e mensagens compartilhando suas produções de microverdes em casa.

Figura 1. Oficina conduzida por meio de apresentação visual e didática (A), seguida de demonstração e prática de cultivo de microverdes (B), material de apoio para a execução da atividade em casa (C) e esclarecimento de dúvidas (D).



Fonte: Autores

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A oficina, realizada com 7 idosos da UNAPI, combinou um momento didático e de conversas sobre a importância dos microverdes e práticas sustentáveis, seguida de uma demonstração prática de cultivo em pequenos recipientes. Os participantes mostraram grande interesse, interagindo com perguntas, compartilhando experiências e demonstrando curiosidade sobre a possibilidade de cultivar alimentos em casa de forma simples e acessível. O resultado imediato foi a sensibilização para o consumo sustentável e a apropriação da técnica prática que favorece a autonomia alimentar e hábitos mais saudáveis. A prática foi desenvolvida com sucesso pelos participantes, evidenciando compreensão, motivação e a possibilidade de implementação na rotina dos idosos (Figura 2).

O impacto social da ação se expressa no fortalecimento da relação universidade-comunidade, criando um espaço de diálogo e troca de saberes. Para os idosos, representou aprendizado acessível e valorização da sustentabilidade, estimulando práticas significativas para o bem-estar. Por outro lado, para os estudantes, proporcionou desenvolvimento de habilidades comunicativas e educativas, reafirmando o papel da extensão como instrumento de transformação social.

Figura 2. Produção de microverdes pelos participantes da oficina.



Fonte: Autores

4. CONSIDERAÇÕES

A oficina de produção e consumo sustentável de microverdes mostrou-se uma ação relevante de extensão universitária, promovendo educação alimentar e incentivando a autonomia do público idoso, além de destacar a importância de práticas pedagógicas participativas, reforçando o papel da universidade na disseminação de saberes voltados à saúde e sustentabilidade. Por fim, contribuiu para a formação acadêmica dos estudantes, fortalecendo competências comunicativas e de engajamento social.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BHASWANT, M.; SHANMUGAM, D. K.; MIYAZAWA, T.; ABE, C.; MIYAZAWA, T. Microgreens—A comprehensive review of bioactive molecules and health benefits. **Molecules**, v. 28, p. 867, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/molecules28020867>

CUNHA, Leinda de Castro da; MIRANDA, Ana Caroliny Siriano Silva; MARTINS, Karina de Souza. Principais dificuldades na alimentação do idoso e a importância da intervenção nutricional. **Scire Salutis**, [S. l.], v. 12, n. 4, p. 201–209, 2023. DOI: 10.6008/CBPC2236-9600.2022.004.0020.

DAMIÃO, R.; MENEGUCI, J.; DA SILVA SANTOS, Á.; MATIJASEVICH, A.; ROSSI MENEZES, P. Nutritional risk and quality of life in community-dwelling elderly: a cross-sectional study. **The Journal of Nutrition, Health & Aging**, v. 22, n. 7, p. 817-823, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12603-017-0935-y>.

SCOTT, T. L.; MASSER, B. M.; PACHANA, N. A. Positive aging benefits of home and community gardening activities: Older adults report enhanced self-esteem, productive endeavours, social engagement and exercise. **SAGE Open Medicine**, v. 8, 2020. DOI: 10.1177/2050312120901732.

ZHANG, Y.; XIAO, Z.; AGER, E.; KONG, L.; TAN, L. Nutritional quality and health benefits of microgreens, a crop of modern agriculture. **Journal of Future Foods**, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jfutfo.2021.07.001>.