

Hortas domésticas: uma fonte de saúde dentro de casa

Home gardens: a source of health in the home

Huertos familiares: una fuente de salud dentro del casa

Recebido: 21/08/2021 | Revisado: 27/08/2021 | Aceito: 31/08/2021 | Publicado: 03/09/2021

Bruna Cibele dos Santos da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7385-8003>
Universidade Federal de Viçosa, Brasil
E-mail: bruna.cibele@ufv.br

Virgínia Souza Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6665-8097>
Universidade Federal de Viçosa, Brasil
E-mail: virginiasantos@ufv.br

Martha Elisa Ferreira de Almeida

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5906-2244>
Universidade Federal de Viçosa, Brasil
E-mail: martha.almeida@ufv.br

Resumo

As hortas domésticas são consideradas fonte de saúde dentro de casa, pois o cultivo e o consumo de hortaliças ricas em nutrientes e compostos bioativos auxiliam na prevenção e no tratamento de diversas doenças. O objetivo desta revisão é ressaltar informações técnicas sobre os tipos e classificações de hortas existentes, caracterizando cada uma delas e ilustrando algumas hortaliças aromáticas e suas demandas para serem cultivadas em pequenas áreas. Foram utilizados artigos, livros, e outros materiais na elaboração da revisão narrativa. A culinária brasileira é muito diversificada, e possui hortaliças com diferentes cores, nutrientes e compostos bioativos importantes para o metabolismo corporal. As hortas são classificadas quanto ao seu tipo (produção, pedagógica e mista); localização (rural e urbana); responsáveis (comunitários e individuais); tipo de manejo (convencionais e orgânicas); e disposição (vertical e horizontal). A horta é um elemento promotor de hábitos e estilo de vida saudável, tanto individual quanto familiar ou coletivo, considerado importante na prevenção/tratamento das doenças crônicas não transmissíveis associadas à má alimentação. Conclui-se que cultivar hortaliças em casa, além de trazer benefícios para a saúde, pode tornar-se um passatempo e transformar o lar em um ambiente acolhedor e de maior contato com a natureza.

Palavras-chave: Hortaliças; Cultura alimentar; Habilidades culinárias.

Abstract

Home gardens are considered a source of health at home, as the cultivation and consumption of vegetables rich in nutrients and bioactive compounds help in the prevention and treatment of various diseases. The objective of this review is to highlight technical information about the types and classifications of existing gardens, characterizing each one of them and illustrating some aromatic vegetables and their demands to be cultivated in small areas. Articles, books, and other materials were used in the elaboration of the narrative review. Brazilian cuisine is very diverse, and has vegetables with different colors, nutrients and bioactive compounds important for body metabolism. Gardens are classified according to their type (production, educational and mixed); location (rural and urban); responsible (community and individual); type of management (conventional and organic); and layout (vertical and horizontal). The vegetable garden is an element that promotes healthy habits and lifestyle, both individual, family or collective, considered important in the prevention/treatment of chronic non-communicable diseases associated with poor diet. It is concluded that growing vegetables at home, in addition to bringing health benefits, can become a hobby and transform the home into a welcoming environment with greater contact with nature.

Keywords: Vegetables; Food culture; Culinary skills.

Resumen

Los huertos familiares se consideran una fuente de salud en el hogar, ya que el cultivo y consumo de vegetales ricos en nutrientes y compuestos bioactivos ayudan en la prevención y el tratamiento de diversas enfermedades. El objetivo de esta revisión es resaltar información técnica sobre los tipos y clasificaciones de huertos existentes, caracterizando cada uno de ellos e ilustrando algunas hortalizas aromáticas y sus demandas para ser cultivadas en pequeñas áreas. Se utilizaron artículos, libros y otros materiales en la elaboración de la reseña narrativa. La cocina brasileña es muy diversa y tiene vegetales con diferentes colores, nutrientes y compuestos bioactivos importantes para el metabolismo corporal. Los jardines se clasifican según su tipo (productivos, educativos y mixtos); ubicación (rural y urbana); responsable (comunitario e individual); tipo de manejo (convencional y orgánico); y diseño (vertical y horizontal). La

huerta es un elemento que promueve hábitos y estilos de vida saludables, tanto individuales, familiares o colectivos, considerados importantes en la prevención/tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a una mala alimentación. Se concluye que el cultivo de hortalizas en casa, además de aportar beneficios para la salud, puede convertirse en un hobby y transformar el hogar en un ambiente acogedor y con mayor contacto con la naturaleza.

Palabras clave: Hortalizas; Cultura de la comida; Habilidades culinarias.

1. Introdução

No Brasil, desde o início da década de 1990 é observada uma expansão na venda e no consumo de produtos industrializados. A necessidade de praticidade trouxe uma rotina alimentar pautada em alimentos ultraprocessados e hipercalóricos, além da redução da ingestão dos alimentos *in natura*, o que acarreta prejuízos ao estado nutricional dos indivíduos (Leal & Schimim, 2018).

A diversidade cultural alimentar brasileira pode ser descrita de forma simples. Em um país colonizado, a construção de hábitos e práticas alimentares é decorrente da deslocação populacional e das trocas de elementos, ingredientes, técnicas e crenças, o que fortalece a origem de novos sistemas alimentares. Segundo Silva (2019), os alimentos nativos ou incorporados de outras culturas, antes presentes no repertório alimentar brasileiro, vem perdendo espaço devido ao efeito das mudanças sofridas no estilo de vida da população, sendo que o resgate desses alimentos é essencial para a preservação dos aspectos históricos e da manutenção da identidade nacional.

O ritmo agitado da vida urbana, especialmente nos grandes centros, com uma carga horária de trabalho exaustiva, reduziu o tempo para cuidar da saúde, do bem-estar e da alimentação (Clemente & Haber, 2012). Nesse contexto, houve um aumento nas prevalências de sobrepeso e obesidade, como mostra os dados da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) de 2018, que revelou um aumento de 22,8% para o sobrepeso (43% em 2006 e 55,7% em 2018) e de 67,8% para a obesidade (11,8% em 2006, e 19,8% em 2018) (Brasil, 2018).

Em 2019 com o advento da pandemia de COVID-19, causada pelo vírus SARS-COV-2, foram impostas situações diversas à população como o distanciamento social, crise econômica, correria do dia a dia, acúmulo de tarefas agora realizadas em casa, sedentarismo, e o sono desregulado, que juntos formam um conjunto de fontes estressoras que geram sentimentos de estresse e ansiedade (Enumo *et al.*, 2020). Dessa forma, manter-se saudável é fundamental, sendo possível, de maneira organizada, simplificada e prazerosa, a construção de novos hábitos.

Acompanhando as mudanças causadas por tempos atuais, a horticultura além de atuar na promoção e busca da saúde, traz hábitos e estilo de vida saudável, considerados importantes na redução do risco e/ou agravamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) associadas à má alimentação (Guimarães & Oliveira, 2014).

O cultivo de alimentos em hortas domésticas auxilia na alimentação mais saudável, sustentável, reduz os gastos com aquisição de hortaliças e incentiva um olhar mais carinhoso para os alimentos, além de proporcionar a apreciação do aroma, pois o prazer de colher e cuidar do processo de cultivo estimula o corpo e a mente de forma terapêutica (Dode *et al.*, 2021).

Visto que a implantação de hortas domésticas pode melhorar a alimentação dos indivíduos, independente da faixa etária, o objetivo desta revisão é trazer reflexões sobre a importância dos hábitos alimentares, seu impacto na saúde da população brasileira e apresentar elementos que revelam como a horta doméstica pode tornar um ambiente promotor de uma alimentação adequada, equilibrada e saudável.

2. Metodologia

Este estudo consiste de uma revisão integrativa da literatura (Marques *et al.*, 2021) para a atualização sobre a temática das hortas domésticas. Selecionaram-se alguns artigos, dissertações e teses, livros e capítulos de livros, e demais materiais acerca das hortas domésticas. Os materiais foram obtidos do *Scielo*, *Google Acadêmico* e *PubMed* com data de publicação nos

últimos 20 anos (2001 a 2021), usando as combinações das seguintes palavras-chave em português e inglês: compostos bioativos, culinária brasileira, ervas aromáticas, hortas, hortaliças, hortas domésticas, e nutracêuticos.

Foram percorridas as seguintes etapas para a elaboração deste artigo:

- Etapa 1 - elaboração da pergunta norteadora: Qual a importância das hortas domésticas como fonte de saúde?
- Etapa 2 - definição dos descritores.
- Etapa 3 - identificação dos materiais.
- Etapa 4 - criação dos critérios de elegibilidade. Houve a comparação dos títulos dos artigos selecionados para excluir aqueles que apresentavam publicação duplicada nas bases consultadas. Após a exclusão dos artigos duplicados, seus títulos e resumos foram lidos para a identificação de sua elegibilidade, sendo que em seus títulos deveriam ter pelo menos uma das palavras-chave utilizadas nas buscas ou abordar assuntos de interesse nesta pesquisa.
- Etapa 5 - análise e inclusão dos estudos. Ocorreu a seleção dos materiais com a leitura na íntegra de todos os artigos selecionados para a exclusão daqueles que não apresentavam informações relevantes ao estudo. Nesta pesquisa foram identificados 31 artigos, 12 dissertações e teses, 8 livros ou capítulos de livros, e 26 demais materiais; dos quais utilizou-se 14 artigos, 2 dissertações e teses, 8 livros ou capítulos de livros, e 7 demais materiais.
- Etapa 6 - inclusão e leitura detalhada das 31 referências que abordavam diretamente o tema.
- Etapa 7 - redação do artigo científico. As figuras apresentadas neste artigo foram elaboradas na plataforma *online Canva* pelas autoras.

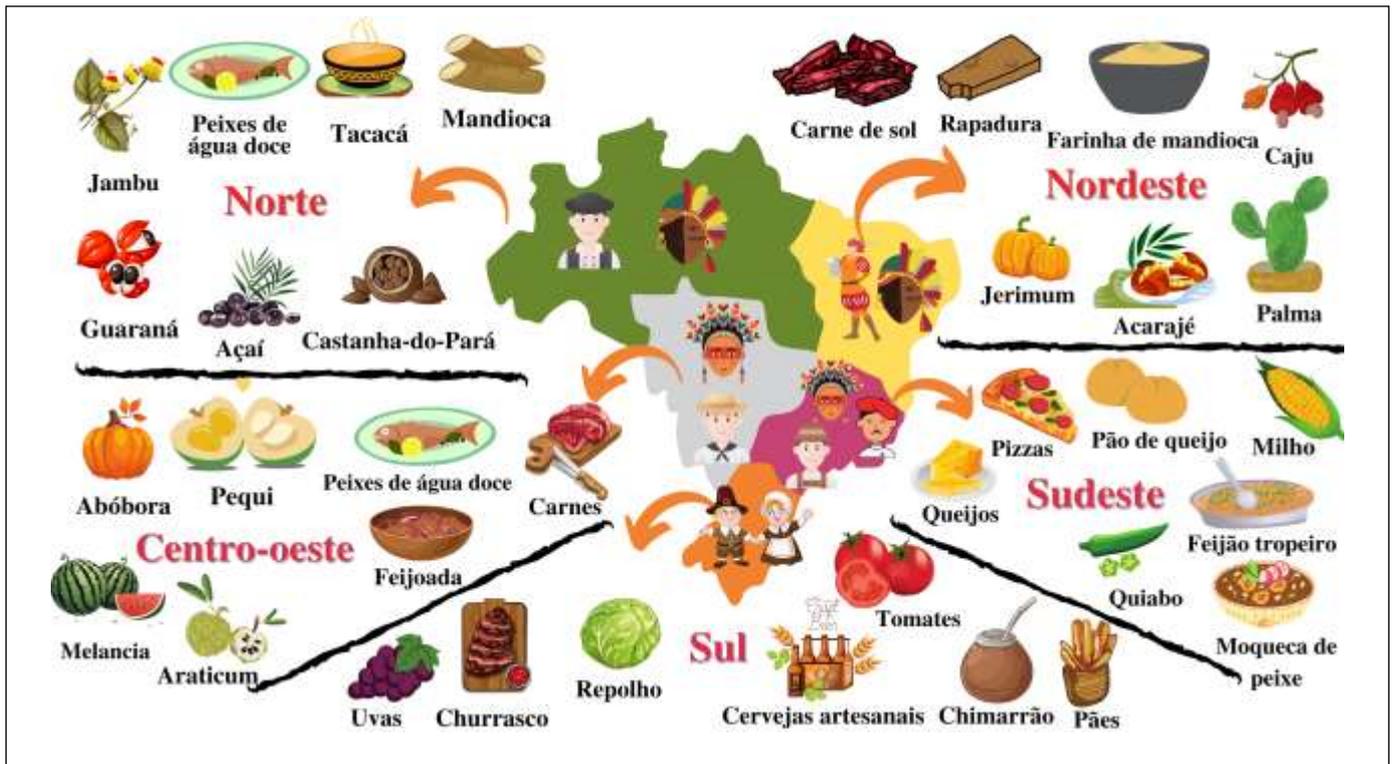
3. Resultados e Discussão

3.1 Culinária brasileira

Os hábitos alimentares brasileiros têm suas raízes nas culturas europeias (principalmente portuguesa), africanas e dos indígenas, sendo que as imigrações asiáticas também influenciaram o cardápio brasileiro. Mediante a dimensão continental do Brasil, cada região desenvolveu características peculiares, diferenciando-se pela influência de sua população e dos fatores ambientais como o clima, a fauna, o solo e a localização geográfica (Sonati; Vilarta & Silva, 2009).

Na Região Norte há uma forte herança indígena mesclada com a imigração africana, asiática e europeia. A mandioca é muito comum na região e pode ser servida frita, cozida ou como farinha. Seu suco é utilizado para o preparo do tucupi, ingrediente de vários pratos típicos da região como o tacacá. A mandioca é o ingrediente básico para diversas preparações, junto com ervas aromáticas, condimentos e especiarias como a alfavaca, chicória, coentro, espinafre africano, jambu e vinagreiras. Na Figura 1 estão alguns alimentos por regiões brasileiras, conforme destacados em vários estudos (Sonati; Vilarta & Silva, 2009; Brasil, 2015). Os hábitos alimentares da região também são caracterizados pelo alto consumo de frutas regionais como o abacate, açaí, bacuri, cupuaçu, graviola, guaraná, manga, pupunha e a taperebá, bem como a castanha-do-Pará, camarão seco, e peixes de água doce (Sonati; Vilarta & Silva, 2009; Brasil, 2015).

Figura 1: Principais alimentos representantes da culinária das regiões brasileiras.



Fonte: Autoras (2021).

Na Região Nordeste a cultura alimentar sofreu influência indígena, africana, francesa, holandesa, inglesa e portuguesa. No litoral nordestino utiliza-se principalmente a farinha de mandioca, carne de sol, feijão, milho, peixes e a rapadura. No sertão é comum a carne bovina, feijão, batata doce, frutas nativas como o caju, caju, carambola, fruta do mandacaru, graviola, maracujá da caatinga, pinha, pitanga, seriguela e o umbu; e as hortaliças como o jerimum, jurubeba, maxixe, palma e a taioba; enquanto o acarajé, angu, cuscuz e o vatapá são algumas preparações típicas da região (Sonati; Vilarta & Silva, 2009; Brasil, 2015).

Na Região Centro-Oeste há um maior consumo de frutas nativas do cerrado e do pantanal, tais como abacaxi, amora preta, aracá, araticum, buriti, caju rasteiro, coquinho, guabiroba, ingá, melancia, murici, pequi, pescados, e produtos de caça que é associado ao fato de ser banhada pelas bacias hidrográficas do Prata e da Amazônia (Costa *et al.*, 2010). A culinária é influenciada pelos indígenas e pela agropecuária local. Nos pratos típicos são usadas carnes exóticas como o avestruz, capivara, javali, paca e peixes de água doce como o dourado, o pacu, e o pintado; arroz com pequi, bolinhos de arroz, carne seca, churrasco, feijão tropeiro, feijoada e pamonha. As hortaliças mais comumente consumidas são a abóbora, almeirão-da-árvore, couve, croá, dente-de-leão, e o palmito da gueiroba (Sonati; Vilarta & Silva, 2009; Brasil, 2015).

A região Sudeste recebeu grande influência dos indígenas, alemães, árabes e portugueses, bandeirantes, italianos e jesuítas. Essa intervenção ocorreu em decorrência do fluxo de pessoas em Brasília (capital do país) para os estados de São Paulo e Rio de Janeiro, que absorveram grande parte dessas contribuições. Em São Paulo tem-se destaque a comida italiana, como as massas diversas, nhoque, pastéis e pizzas, enquanto no Rio de Janeiro há predominância da comida portuguesa como o bolinho de bacalhau, caldo verde e a sardinha frita. Em Minas Gerais, os indígenas e os bandeirantes contribuíram com preparações a base de feijões (feijão tropeiro), milho (angu), carne de porco (leitão à pururuca), e queijos artesanais (pão de queijo). No Espírito Santo, a moqueca de peixe com coentro e urucum são os principais representantes da culinária. As hortaliças mais comumente encontradas e cultivadas na região são a abobrinha, agrião, berinjela, capuchinha, chuchu, quiabo,

rúcula, repolho, vagem, e a taioba. Dentre as leguminosas mais consumidas destacam-se o feijão-branco, grão-de-bico, e a orelha de padre (Sonati; Vilarta & Silva, 2009; Brasil, 2015).

A culinária da Região Sul foi influenciada pelos imigrantes europeus, devido à semelhança ao clima da Europa. Dos poloneses veio o repolho à moda polonesa, pão de leite, e as sopas; dos alemães a batata, carnes, centeio, cerveja artesanal, laticínios e linguiças defumadas; dos italianos as massas, queijos e uvas. Entre as principais hortaliças consumidas na região estão o almeirão, azedinha, broto-de-bambu, repolho e tomates. Dentre os hábitos alimentares destaca-se o churrasco e o chimarrão (bebida local) que é um símbolo cultural gaúcho. Tal bebida é feita com erva mate, cuja origem remonta aos indígenas que povoavam a região sul do Brasil e o atual Uruguai, anteriormente ao ano de 1600 (Sonati; Vilarta & Silva, 2009; Brasil, 2015).

3.2 Hortaliças e seus benefícios para a saúde humana

As hortaliças são conhecidas por verduras, e são cultiváveis como tuberosas (raízes), tubérculos (caules), flores, folhas, frutos e sementes. O termo hortaliça refere-se ao grupo de plantas que em sua maioria possuem como características um reduzido ciclo biológico, e consistência macia e não lenhosa, e são representados pela alface, almeirão, cebolinha, chicória, coentro, couve, espinafre, e salsa. Tais plantas são utilizadas na alimentação de forma mais natural, e sofrem mínimos processamentos (Clemente; Haber & Marinho, 2012).

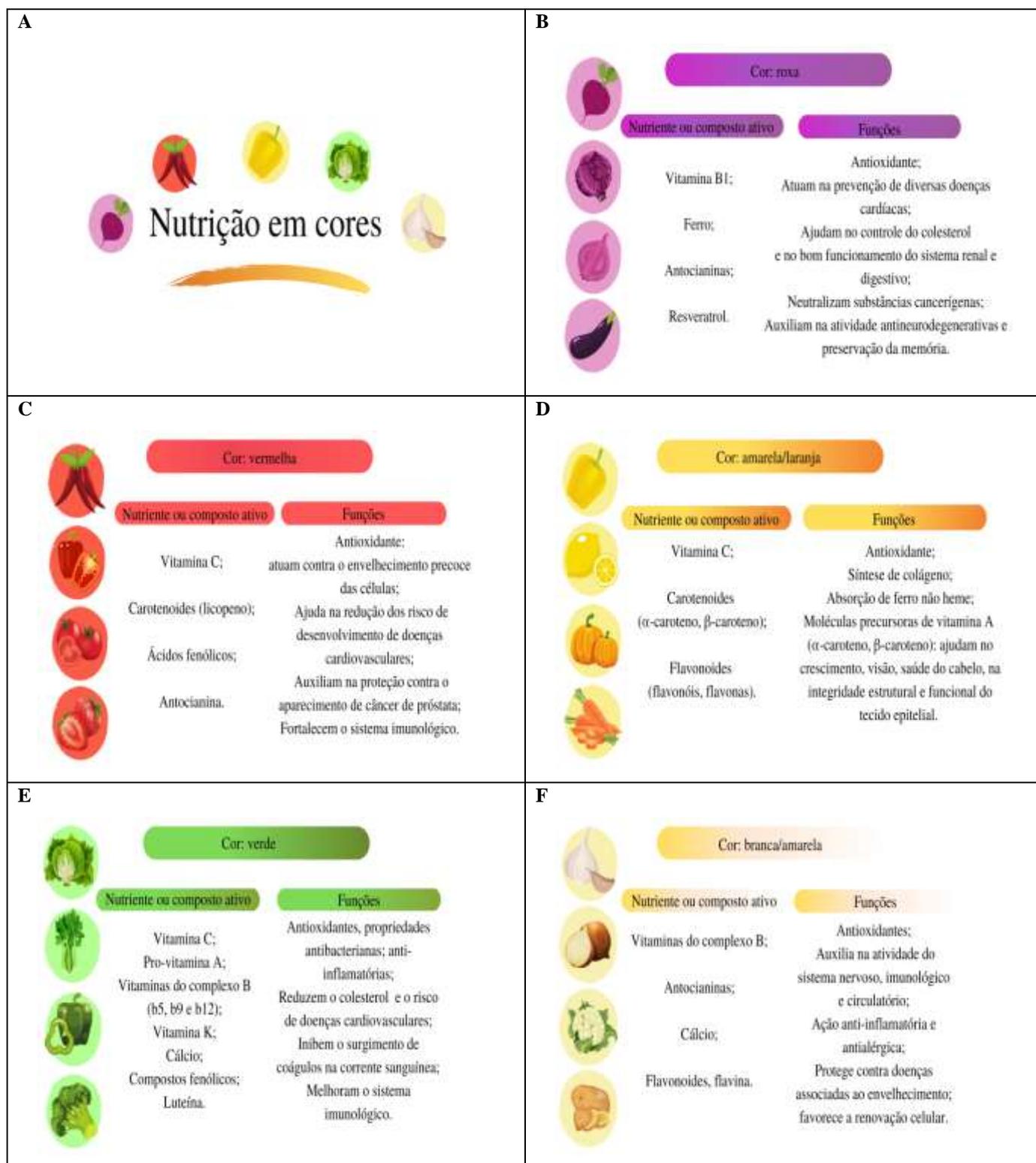
As hortaliças de clima frio necessitam de uma temperatura média entre 13 e 18 °C para o seu desenvolvimento, aquelas de clima quente requerem de 18 a 30 °C, enquanto às de clima ameno ou meia estação apresentam bom desenvolvimento tanto no frio quanto no calor. Podem ser classificadas de acordo com a sua estrutura ou órgão comercial, caracterizando-se por hortaliças herbáceas quando a parte comestível está acima do solo, hortaliças tuberosas cuja parte comestível se desenvolve sob o solo, e as hortaliças-fruto cuja parte explorada são os frutos ou inflorescência que podem ser consumidos com baixo ou elevado grau de maturação (Puiatti, 2019).

As hortaliças são ricas em minerais, vitaminas e água. Geralmente possuem elevadas concentrações de fibras, que contribuem como prebióticos para os microrganismos intestinais, auxiliam no aumento do volume das fezes pela regulação do funcionamento do intestino grosso, além de prevenirem e/ou tratarem o câncer colorretal, diabetes *mellitus*, dislipidemias, e a obesidade (Sousa *et al.*, 2019). As fibras são classificadas em mais solúveis ou menos solúveis (insolúveis), e são encontradas em grandes quantidades nos talos, cascas e bagaços, folhas e frutas, enfatizando a necessidade do aproveitamento integral dos alimentos que promove o enriquecimento nutricional na refeição, e viabiliza a criatividade durante o preparo de pratos (Gallagher, 2012).

Segundo Nakayama (2006), a informação que os alimentos possuem moléculas importantes à saúde é antiga, pois Hipócrates (460-377 a.C.) já apontava “*Que seu remédio seja seu alimento e que seu alimento seja seu remédio*”. A boa alimentação é fundamental para uma melhor qualidade de vida, e o consumo adequado das hortaliças favorece a nutrição adequada do organismo, por serem fontes nutrientes e compostos bioativos que previnem e tratam diversas doenças (Nakayama, 2006).

Algumas hortaliças são fontes de compostos bioativos que desempenham funções antioxidantes e antibacterianas como as moléculas fenólicas: os flavonoides, ácidos fenólicos e os polifenóis; os carotenoides como o β -caroteno e o licopeno; e o ácido ascórbico, sendo que ambos os compostos reduzem os riscos do diabetes *mellitus*, hipertensão arterial e as doenças cardiovasculares (Viana *et al.*, 2015). Além disso, os compostos bioativos presentes nas hortaliças são importante fonte de pigmentos, que lhes conferem diferentes sabores, odores, texturas e propriedades nutricionais, sendo essas características diretamente relacionadas ao nutriente e a sua aceitabilidade (Rocha & Reed, 2014). Na Figura 2 observam-se as cores de alguns alimentos com destaque para seus nutrientes ou compostos ativos, e suas funções (Rocha & Reed, 2014; Sousa, 2017).

Figura 2: Exemplos de algumas hortaliças e seus nutrientes, compostos ativos, e funções.



Legenda: A = Cores das hortaliças; B = Cor roxa; C = Cor vermelha; D = Cor amarela/laranja; E = Cor verde; F = branca/amarela.
 Fonte: Autoras (2021).

As hortaliças podem se apresentar como importantes agentes de proteção à saúde, e recebem a denominação de alimentos funcionais, que se refere a todos àqueles que, além de suas funções nutricionais, contribuem para a melhoria de uma ou mais funções orgânicas, auxiliando na saúde e no bem-estar, diminuindo os riscos de doenças. O conjunto de alimentos, em

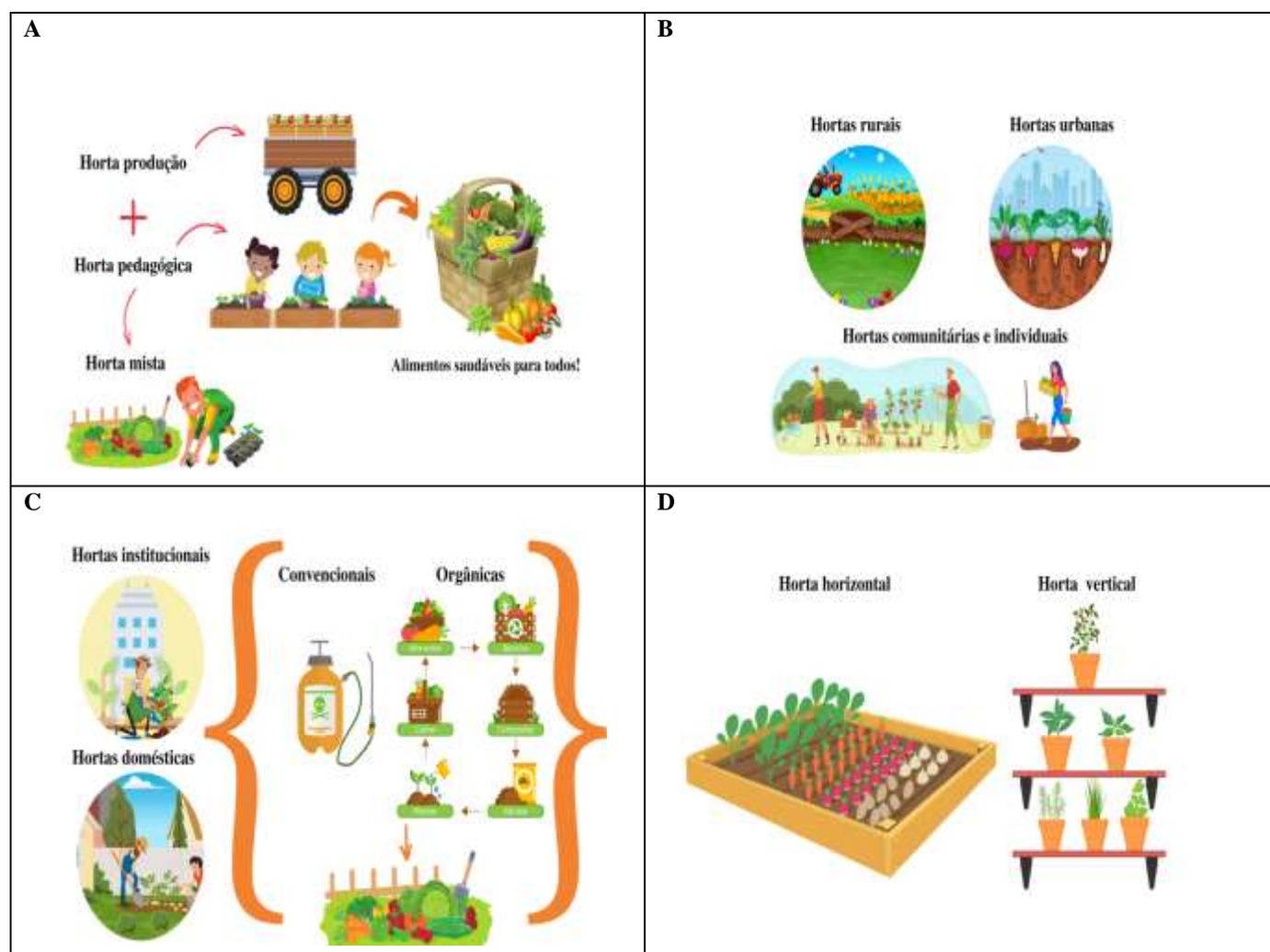
especial as frutas e hortaliças apresentam moléculas que podem prevenir e/ou tratar doenças. Entretanto, um alimento não deve ser ingerido isolado para a prevenção de uma patologia (Carvalho *et al.*, 2006).

Dessa forma, o cultivo de espécies alimentares em uma horta poderá contribuir para a obtenção e acesso a esses alimentos, auxiliando consideravelmente o consumo de uma maior variedade de hortaliças que possuem compostos funcionais, contribuindo com uma maior segurança alimentar e nutricional, serem considerados orgânicos por não utilizar produtos químicos (agrotóxicos) na sua produção, e por serem colhidas frescas direto da horta (Silva *et al.*, 2010).

3.3 Hortas e suas classificações

Para Enisweler (2017), existem as hortas de produção, pedagógica e mista (Figura 3A). A horta de produção (rurais ou urbanas) tem como objetivo a comercialização dos alimentos pelos produtores; a pedagógica tem uma finalidade educativa e recreativa; enquanto a mista é utilizada como instrumento didático e pode complementar a alimentação escolar.

Figura 3: Hortas e suas classificações.



Legenda: A = Tipos de hortas; B = Classificação das hortas de acordo com sua localização; C = Classificação das hortas quanto seus proprietários e tipo de manejo; D = Disposição da horta.

Fonte: Autoras (2021).

As hortas podem ser classificadas em rurais e urbanas (comunitárias ou individuais), públicas ou privadas que focam na promoção de um consumo mais saudável e sustentável (Figura 3B). As hortas comunitárias são cultivadas coletivamente

sob a orientação de um responsável, onde todos participam e a produção é dividida. Neste tipo de horta a produção pode ser dividida em canteiros, e cada família ou pessoa é responsável por sua parte, e normalmente o excedente da produção é vendido ou trocado por outros alimentos (Henz & Alcântara, 2009).

Outra classificação é com base no sistema de produção que pode ser convencional ou orgânica (Figura 3C). Nas hortas orgânicas utiliza-se compostagem, adubação orgânica e manejo ecológico de insetos. Em geral, o plantio e o cultivo das hortaliças, ervas e demais condimentos ocorrem sem o uso de agrotóxicos, tornando-se sustentável e ecológico, o que propicia uma maior segurança quanto ao consumo desses alimentos, e gera um maior valor econômico agregado ao produto final (Henz & Alcântara, 2009) (Figura 3C).

O sistema convencional de plantio utiliza adubos químicos e agrotóxicos no cultivo das hortaliças. Esses insumos não orgânicos (adubos químicos, agrotóxicos e fertilizantes) possuem toxicidade que pode gerar danos ambientais e à saúde humana (Dutra *et al.*, 2020). O uso de agrotóxicos pode ser um fator ambiental de destaque na ocorrência de diversas doenças como o câncer, pois os princípios ativos dessas substâncias químicas no organismo podem induzir a carcinogênese, reduzir as atividades de enzimas (acetilcolinesterase e butirilcolinesterase5), causam genotoxicidade, alterações genéticas, estresse oxidativo e imunossupressão, e podem agir como desreguladores endócrinos (Nogueira; Szwarcwald & Damacena, 2020).

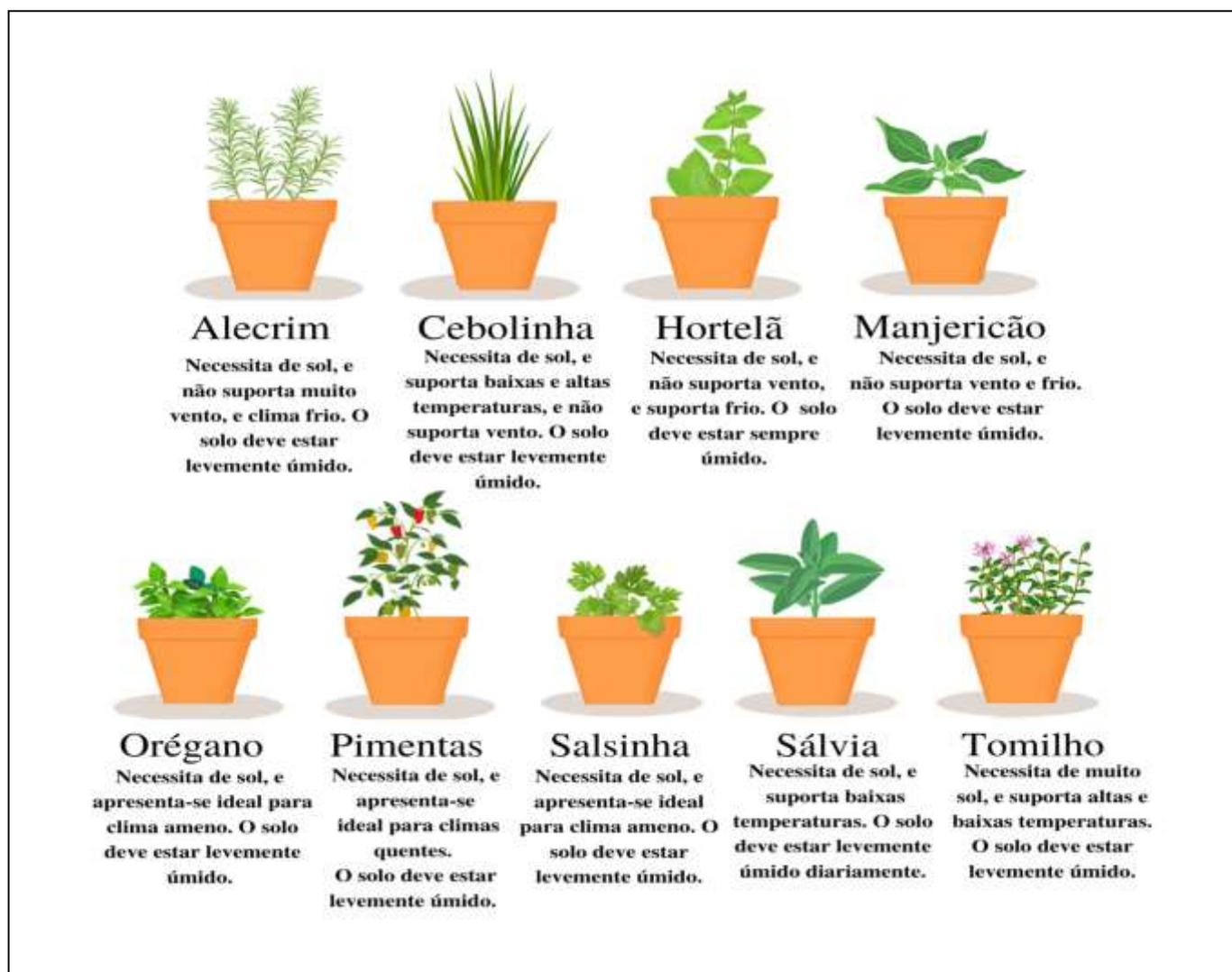
A horta institucional é destinada ao cultivo de hortaliças para enriquecer a alimentação dos trabalhadores, e gera economia na aquisição ou até mesmo aproveitamento de espaço (Figura 3C). As hortas domésticas têm a finalidade de abastecimento de uma família, e na maioria das vezes situam-se no quintal da casa, em locais pequenos e com grande variedade de hortaliças e plantas aromáticas, normalmente as mais consumidas pela família.

As hortas podem apresentar disposição horizontal ou vertical (Figura 3D). Para uma horta horizontal é necessário um canteiro de terra arejado e que receba luz direta do sol, de um terreno plano ou levemente inclinado, evitando áreas alagadas e próximas de esgotos. Deve-se dar preferência por um solo de consistência areno-argiloso e drenado para a respiração das raízes, e com proteção de ventos fortes e do frio. É possível o plantio em vasos dispostos horizontalmente em cima de *pallets* ou no chão (Fernandes *et al.*, 2007). As verticais são suspensas e dispensam a necessidade de canteiros de terra, o que facilita o manejo, pois há a possibilidade de organizar as plantas conforme sua necessidade de sol e de hidratação, e podem ser cultivadas em *pallets*, painéis de madeiras, canos PVC (Policloreto de Vinila), garrafas *pets* (Polietileno Tereftalato), e pequenos vasos. Este tipo é uma opção para quem deseja aproveitar um pequeno espaço e permite o desenvolvimento e o crescimento das plantas no sentido vertical, no qual às vezes torna-se necessário o uso de estacas, treliças e suportes para a sustentação (Silva *et al.*, 2016).

Outra alternativa para o cultivo doméstico é a mini-horta que vem como uma opção para quem não dispõe de muito tempo e espaço para dedicar-se a uma maior produção. Caracteriza-se pelo plantio de hortaliças, em geral de forma orgânica, em alguns recipientes que são colocados em locais estratégicos como janelas e varandas, para que as plantas possam utilizar a luz solar. A disposição na altura dos braços facilita os cuidados e a postura ergonômica, pois evita que o indivíduo faça o manejo “encurvado” ou sentado no chão. As hortas suspensas além de otimizar o espaço, têm sido utilizadas na decoração de ambientes (Silva *et al.*, 2016).

Para pequenos espaços no domicílio, sugere-se o cultivo de uma mini-horta com ervas e temperos, conforme demonstrado na Figura 4, que ilustra e orienta sobre o manejo de ervas aromáticas de acordo com a sugestão de Raimundo e Machado (2017). Ressalta-se ainda que as hortaliças são espécies que se adaptam bem ao cultivo orgânico, uma vez que a utilização de húmus de minhoca pode ajudar a melhorar as características físicas, químicas e biológicas do solo, auxiliando no crescimento vegetal e acelerando o metabolismo e absorção de nutrientes (Jesus *et al.*, 2020), bem com a qualidade nutricional dessas e de auxiliar na promoção da saúde.

Figura 4: Ervas aromáticas para cultivo no domicílio.



Fonte: Autoras (2021).

3.4 Importância do cultivo de hortas domésticas

Mediante o crescente interesse pelo consumo de alimentos saudáveis e as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) de preconizar alimentações regionais, a produção de alimentos em casa por meio de hortas possibilita a acessibilidade às diversas variedades vegetais.

Segundo Sousa *et al.* (2019), reservar um espaço em casa para o plantio de hortaliças aromáticas pode ser uma estratégia para melhorar o sabor das preparações culinárias, reduzir a utilização do sal e promover saúde, pois mesmo quando ingeridas em quantidade pequenas, tais hortaliças fornecem nutrientes e compostos benéficos para a saúde humana.

As hortaliças são elementos importantes de uma alimentação saudável, por serem fontes de micronutrientes, fibras e outros compostos de propriedades funcionais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) indica que o consumo regular de hortaliças é um importante fator de proteção e prevenção de DCNT, pois o consumo desses alimentos, considerados reguladores, são fundamentais para um bom funcionamento do organismo, o que torna uma estratégia de promoção à saúde (World Health Organization, 2003).

A presença de uma horta torna-se uma estratégia para combater o estresse, pois propicia atividades como relaxar ao cultivar, conectar ao ciclo de vida dos alimentos produzidos, resgatar a criatividade e aperfeiçoar as habilidades culinárias ao utilizar os produtos provenientes da própria horta. A produção garante o acesso a alimentos frescos, reduz os custos de

aquisição de hortaliças, como alface, cenoura, rúcula e tomate; ervas e temperos como a cebolinha, coentro, manjericão, orégano e a salsa, e facilita a elaboração e a criação de novas preparações com um valor nutricional agregado, que refletirá na qualidade de vida do indivíduo. Entretanto, muitas pessoas deixam de tê-la, justificando pela grande demanda de tempo e dinheiro, e da necessidade de cuidados diários e excessivos (Clemente & Haber, 2012).

A horta poderá motivar a construção de bons hábitos alimentares e auxiliará nos aspectos nutricionais, uma vez que haverá um controle do uso dos agrotóxicos para garantir uma maior qualidade dos alimentos (Leal & Schimim, 2018). Também apresenta a vantagem da garantia da origem do alimento nutritivo e saudável, além de ser facilmente flexível, visto que pode ser feita em casa ou no apartamento, em uma varanda ou dentro da cozinha para aproveitar espaços e melhorar o ambiente, e que tenha a orientação de profissionais (agrônomo, biólogo e nutricionista) para uma melhor utilização, preparo e aproveitamento integral dos alimentos (Clemente; Haber & Marinho, 2012).

4. Considerações Finais

As hortas domésticas propiciam o consumo de alimentos frescos e sem agrotóxicos, ricos em nutrientes e compostos ativos que contribuem para uma melhor qualidade de vida individual e familiar. Em tempos de pandemia da COVID-19, plantar em casa além de trazer benefícios para a saúde, pode tornar-se um passatempo, com a transformação do lar em um ambiente acolhedor e de maior contato com a natureza.

A construção de uma horta promove mudanças de pensamentos e hábitos individuais e coletivos, com a valorização do trabalho manual, o desenvolvimento da criatividade, das habilidades culinárias e da autonomia na produção do próprio alimento, bem como a percepção do cuidado, aproximação dos produtos naturais, que proporcionam maior sabor às preparações culinárias.

Sugere-se a realização de projetos de ensino-pesquisa-extensão sobre esta temática para estimular o plantio, e conseqüentemente melhorar a alimentação e a qualidade de vida das famílias brasileiras, principalmente daquelas de baixo poder aquisitivo e/ou que geralmente não utilizam as quantidades diárias recomendadas de hortaliças.

Referências

- Brasil. (2015). Ministério da Saúde. *Alimentos regionais brasileiros*. (2a ed.), Ministério da Saúde. https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf.
- Brasil. (2014). Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. (2a ed.), Ministério da Saúde. http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.
- Brasil. (2018). VIGITEL - *Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Ministério da Saúde. <https://portal.arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>.
- Carvalho, P. G. B., Machado, C. M. M., Moretti, C. L., & Fonseca, M. E. N. (2006). Hortaliças como alimentos funcionais. *Horticultura Brasileira*, 24, 397-404.
- Clemente, F. M. V. T., & Haber, L. L. (2012). Fatores que afetam o desenvolvimento das plantas. In: Clemente, F. M. V. T., Haber, L. L., & Carvalho, P. G. B. *Horta em pequenos espaços*. Embrapa. Cap. 1, 13-20.
- Clemente, F. M. V. T., Haber, L. L., & Marinho, A. G. (2012). Descrição das hortaliças. In: Clemente, F. M. V. T., Haber, L. L., & Carvalho, P. G. B. *Horta em pequenos espaços*. Embrapa. Cap. 3, 33-40.
- Costa, T. S. A., Silva, D. B., Vieira, R. F., Sano, S. M., & Ferreira, F. R. (2010). *Frutas nativas da região Centro-Oeste do Brasil*. Embrapa Informação Tecnológica.
- Dode, L. B., Chaves, A. L. S., Zanusso, J. T., & Torsian, W. S. (2021). Microverdes: cultivo doméstico na promoção da saúde e bem-estar. *Expressa Extensão*, 26, 172-181.
- Dutra, L. S., Ferreira, A. P., Horta, M. A. P., & Palhares, P. R. (2020). Uso de agrotóxicos e mortalidade por câncer em regiões de monoculturas. *Saúde em Debate*, 44, 1018-1035.
- Enisweler, K. C. (2017). *Hortas escolares nos anos iniciais do ensino fundamental: contribuições para o ensino de ciências*. 136 f. Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Educação) - Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel.

- Enumo, S. R. F., Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., & Machado, W. L. (2020). Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma cartilha. *Estudos de Psicologia*, 37, e200065.
- Fernandes, M. C. A., Anami, M. A. S. A., Santos, A. S., Eklund, C. R., & Carvalho, A. C. P. P. (2007). *Tudo o que você precisa saber para ter uma horta*. (2a ed.), PESAGRO-RIO.
- Gallagher, M. L. (2012). Os nutrientes e seu metabolismo. In: Mahan, L. K., Escott-Stump, S., & Raymond, J. L. *Krause alimentos, nutrição e dietoterapia*. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier. Cap. 3, 99-294.
- Guimarães, L. M., & Oliveira, D. S. (2014). Influência de uma alimentação saudável para longevidade e prevenção de doenças. *Interciência & Sociedade*, 3, 60-67.
- Henz, G. P., & Alcântara, F. A. (2009). *Hortas: o produtor pergunta, a Embrapa responde*. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica.
- Jesus, R. S., Anjos, G. L., Ferreira, P. M., Jesus, A. R., Sousa, G. S., & Santos, A. R. (2020). Características agrônomicas de ora-pro-nóbis cultivadas em ambientes de luz e adubação orgânica. *Brazilian Journal of Development*, 6, 15048-15063.
- Leal, R. C., & Schimim, E. S. (2018). *A horta como possibilidade de alimentação saudável*. In: Paraná, Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Educação. Os desafios da Escola Pública Paranaense na perspectiva do professor, 2016. SEED/PR. 1. http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cademospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_artigo_cien_unicentro_regianicristinaleal.pdf.
- Marques, G. C. M. C., Braga, K. L. B. L., Klafker, A. A. S., & Araújo, M. E. T. (2021). Revisão integrativa: experiências exitosas em educação em saúde. *Conhecimento em Ação*, 6, 187-199.
- Nakayama, V. L. (2006). A importância das hortaliças na alimentação humana. In: Castanheiro, A. L. M., Bevilacqua, H. E. C. R., & Shiraki, J. N. *Horta: cultivo de hortaliças*. São Paulo: Prefeitura do Município de São Paulo, Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente. Cap. 2, 8-11.
- Nogueira, F. A. M., Szwarcwald, C. L., & Damacena, G. N. (2020). Exposição a agrotóxicos e agravos à saúde em trabalhadores agrícolas: o que revela a literatura. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 45, e36.
- Puiatti, M. (2019). Classificação das hortaliças. In: Puiatti, M. *Olericultura: A arte de cultivar hortaliças*. CEAD. Cap. 4, 53-72.
- Raimundo, M. G. M., & Machado, J. V. F. (2017). *Sabores da horta: do plantio ao prato*. São Paulo: Coordenadoria de Desenvolvimento do Agronegócio. https://www.codeagro.sp.gov.br/uploads/publicacoesCesans/sabores_horta_web.pdf.
- Rocha, D. S., & Reed, E. (2014). Pigmentos naturais em alimentos e sua importância para a saúde. *Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde*, 41, 76-85.
- Silva, A. C. B. (2019). Debates sobre culturas alimentares: conversas em torno da cultura alimentar brasileira. *RELACult - Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade*, 4. <https://periodicos.claec.org/index.php/relacult/article/view/677>.
- Silva, M. C. L., Melo, P. C. S., Lima, L. E., & Gonçalves, M. F. (2016). *Programa horta em todo canto*. Câmara Intersetorial de Segurança Alimentar e Nutricional de Pernambuco; Governo do Estado de Pernambuco. http://portal.saude.pe.gov.br/sites/portal.saude.pe.gov.br/files/cartilha_horta_organica.pdf.
- Silva, R. B., Seabra, S. Jr., Magalhães, J., & Barelli, C. S. G. A. (2010). Hortas domésticas: uma análise dos motivos para o cultivo de hortaliças em Cáceres-MT, Brasil. *Revista de Ciências Agro-Ambientais*, 8, 69-81.
- Sonati, J. G., Vilarta, R., & Silva, C. C. (2009). Influências culinárias e diversidade cultural da identidade brasileira: Imigração, regionalização e suas comidas. In: Mendes, R. T., Vilarta, R., & Gutierrez, G. L. *Qualidade de Vida e Cultura Alimentar*. Campinas: IPES. Cap. 14, 137-147.
- Sousa, P. V. L. (2017). *Conteúdo de compostos fenólicos, atividade antioxidante e minerais em hortaliças convencionais e orgânicas*. 93 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição - PPGAN) - Universidade Federal do Piauí, Piauí.
- Sousa, V. B. B., Vasconcelos, L. P. F., Araújo, D. G. S., Lemos, J. O. M., Medeiros, L. S. M., Nogueira, R. B. S. S. *et al.* (2019). Constipação intestinal em crianças e a importância das fibras alimentares: Uma revisão da literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 21, e561.
- Viana, M. M. S., Carlos, L. A., Silva, E. C., Pereira, S. M. F., Oliveira, D. B., & Assis, M. L. V. (2015). Composição fitoquímica e potencial antioxidante em hortaliças não convencionais. *Horticultura Brasileira*, 33, 504-509.
- World Health Organization (WHO). (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation*. Geneva: WHO.