





Nada melhor que ter uma alimentação saudável sem precisar sair de casa

CESMAC

CENTRO UNIVERSITÁRIO CESMAC

Projeto de extensão educação em ação: a universidade vai à escola

Catalogação na Fonte
Departamento de Tratamento Técnico
Bibliotecário responsável: Evandro S. Cavalcante CRB 1700

S237m Santos, Maria Heloisa dos

Mãos na horta! / Maria Heloisa dos Santos, Maria Karoline Gomes

.– Maceió: 2021. 29 p. : il. ; PDF

Inclui bibliografia

ISBN: 978-65-86590-54-8 (recurso digital)

1. Horta orgânica. I. Gomes, Maria Karoline. II. Souza, Mayara Andrade. III. Santos, Aldenir Feitosa dos. IV. Andrade, Adlene Pereira de. V. Título.

CDU: 635.1/.8

Colaboradoras

Maria Heloisa dos Santos Melo Maria Karoline Gomes Profa. Dra. Mayara Andrade Souza Profa. Dra. Aldenir Feitosa Dos Santos

Coordenação editorial

Adlene Pereira de Andrade Maria Heloisa dos Santos Melo Maria Karoline Gomes





Apresentação

O consumo de agrotóxicos no Brasil é uma preocupação para os órgãos da saúde, uma vez que são mais de sete litros consumidos por cada brasileiro em um ano segundo dados da ABRASCO - Associação Brasileira de Saúde Coletiva.

Dessa forma, ter maior conhecimento e obter uma horta orgânica na sua residência é muito importante para sua saúde e para diminuição da ingestão de produtos químicos.

Portanto, essa cartilha tem o objetivo de compartilhar informações importantes sobre hortas orgânicas visando uma alimentação mais saudável.

SUMÁRIO

O que é?	5
Importância alimentar	7
Agrotóxicos	9
Tipos de horta orgânica	11
Horta doméstica	12
Horta comunitária	13
Horta escolar/institucional	14
Horta comercial pequena	15
Horta comercial grande	16
Como ter uma horta orgânica?	17
Local ideal	18
Planeje o que plantar	19
Tratamento do solo	20
Manutenção diária	21
Quando colher	22
Considerações finais	23
Agradecimentos	24
Orientadores	25
Autores	26
Créditos	27
Referências	28



O que é?

A horta orgânica é um forma de plantação e cultivo de hortaliças sem o uso de agrotóxicos e produtos que poluam a terra, a água, planta ou mesmo a pessoa que está cultivando. Dessa forma, é um jeito mais saudável de se obter alimentos e também é considerada uma forma de relaxamento e terapia.







O que é?

Consiste no uso de adubos orgânicos, além de ser prático (apesar de necessitar de conhecimento e pesquisa sobre o assunto), é econômico - visto que, ao invés de comprar esses alimentos, eles estarão sendo produzidos na sua própria residência.











Importância alimentar



O nosso organismo necessita das vitaminas e sais minerais encontrados nas hortaliças. Então, seu consumo é de grande importância para nossa saúde.

No entanto, com a grande quantidade de agrotóxicos utilizada na agricultura, seu consumo exacerbado e diário acaba sendo prejudicial à saúde.

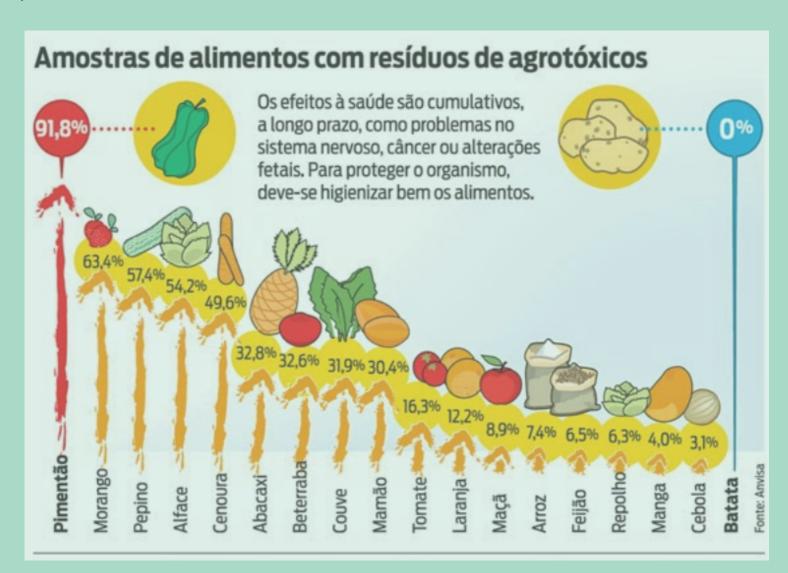
Importância alimentar



Assim, ter uma horta orgânica que não possui uso de agrotóxicos garante as necessidades fisiológicas do corpo humano e não há ingestão de produtos químicos associados que acarretam em prejuízos na saúde como os agrotóxicos.

Agrotóxicos

O consumo exacerbado de agrotóxicos, no Brasil, ocorre pela grande quantidade de produtos químicos que são adicionados na agricultura para proteção da plantação e maior produção de alimentos. Por isso, é de suma relevância saber a porcentagem de agrotóxico em cada alimento, para ter um maior controle da ingestão desses produtos.



Com essa informação percebemos quais alimentos seriam de maior importância consumir de forma orgânica e evitar a ingestão exacerbada de produtos químicos através da refeição diária.

Agrotóxicos

Riscos que consumo exacerbado dessas substâncias podem trazer a saúde humana.







EFEITOS AGUDOS

Irritação na pele, ardência, desidratação, tosse, dor no peito, dificuldade de respirar, dor de garganta, vômitos, diarreia.



Esquecimento, problemas respiratórios graves, câncer (não é comprovado), problemas no fígado, rins, incapacidade de gerar filhos.





GRUPO DE RISCO

Gestante, criança e idoso (devido a alterações no metabolismo, hormonal e imunológica).



Tipos de Horta Orgânica











Horta doméstica



Cultivo na residência para consumo próprio.



Uma dica importante, é saber quais hortaliças plantar, já que o espaço do cultivo não é grande -na maioria das vezes- e nem todos os alimentos podem ser plantados em um espaço limitado.

Hortaliças é indicado: alface, rúcula, tomate e cenoura. **Plantas medicinais:** erva-doce, a camomila, a hortelã e o capim-cidreira.

Horta comunitária

Cultivo realizado por várias pessoas ou pelos familiares que dividem as despesas e o consumo.







Horta Horta escolar/institucional

Com finalidade didática ou para abastecer alguma instituição (como orfanato, asilos).



Horta comercial pequena



Serve de renda extra para pequenas propriedades ou residência familiar com um grande quintal.



Horta comercial grande



É a principal fonte de renda do proprietário ou de quem cultiva.







Como ter uma Horta Orgânica?

Cinco passos



Local Ideal



É essencial que as plantinhas recebam sol por no mínimo seis horas diárias sob a luz do sol direta. Por isso, escolha um local onde as plantas recebam sol e vento em abundância.







Planeje o que plantar



Cada planta tem seu clima ideal para crescer, então sua horta terá mais sucesso se você escolher os vegetais que se dão melhor na sua região. Além disso, pense também no espaço que elas necessitam para se desenvolver.



Algumas hortaliças utilizadas:

Beterraba, alho, repolho, couve, brócolis, berinjela, cenoura, salsa, alface, abóbora, abobrinha, chuchu, batata, tomate, cebola, cebolinha, salsa, coentro, chuchu.







Tratamento do solo



Para sua horta vingar e render frutos, você vai precisar adubar o solo. Como exemplos, utilize borras de café ou cascas de ovos, que você tem em casa, para fertilizar a terra.

Como fazer?

100g de borra de café2L de água2 colheres de casca de ovo seca e moída



Coloque os ingredientes em uma garrafa e agite, mantenha a macerar por 24h. Depois agite novamente e coloque ao redor da planta.





A casca de ovo deve ser seca ao sol ou no forno e triturada até ficar fina.



O segredo de uma horta de sucesso é o cuidado diário! Preste atenção em como rega (antes das 10h e depois das 16h é o ideal), poda, retire as ervas daninhas pela raiz e realize o controle de pragas e insetos.





Colher

Quando seu trabalho der frutos, colha-os nas horas menos quentes do dia, para que a planta perca menos água. Se achar que deu frutos demais, dê alguns para seus parentes e amigos ou cozinhe e congele o excedente, para poder aproveitar depois.

Bom trabalho e bom apetite!



Considerações finais

Ter conhecimento sobre a importância dos alimentos orgânicos para a saúde e do prejuízo causado pelo consumo exacerbado de agrotóxicos é indispensável, uma vez que isso concede a capacidade de contornar o dano e saber o que deve ser melhorado durante o desjejum.

Além disso, saber a porcentagem de produtos químicos em cada alimento é essencial para balancear o prato na hora das refeições.

Portanto, aprender a fazer uma horta orgânica doméstica vai auxiliar na saúde mental e física, sendo a melhor forma de aliviar as quantidades de produtos químicos consumidos sem sair de casa e, não sendo o bastante, bem mais econômico do que os preços encontrados em supermercados.





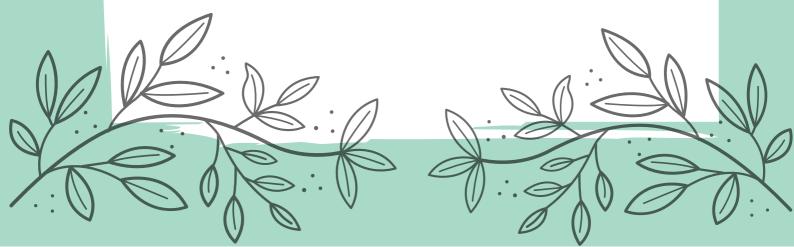


Agradecimentos

As autoras que se dedicaram e não mediram esforços ao realizar essa cartilha, se disponibilizaram e se empenharam a construir esse material didático.

Em especial, agradecimentos a orientadora Mayara Andrade pelo auxílio e dedicação para que essa cartilha fosse construída com todo cuidado e ofertasse as informações necessárias.

Por fim, ao Projeto Educação em Ação pela oportunidade da construção e publicação dessa cartilha e pela dedicação em levar o ensino as escolas de forma didática e lúdica.



Orientadora

Mayara Andrade Souza



Engenheira Agrônoma (2008), possui Mestrado (2011) e Doutorado (2014) em Agronomia pela Universidade Federal da Paraíba. Bolsista DTI - EMBRAPA Tabuleiros (2014-2015). Pós-Doutorado Costeiros (UFPB/EMBRAPA/CAPES, 2015-2017). Membro Conselho Municipal de Ciência, Tecnologia e Inovação de Maceió (2019). Atualmente é professora do Programa de Pós-Graduação Análise de Sistemas Ambientais-PPGASA/ CESMAC-Maceió, no curso de Biomedicina e Medicina veterinária do CESMAC-Maceió. Atuando nos seguintes temas: Manejo e conservação do solo, Biota do solo, Biodiversidade vegetal e valoração de espécies nativas, Bioindicadores de Sustentabilidade Ambiental, Análise Ambiental e Educação Ambiental. Participa dos grupos de pesquisa Cultivo de Lavoura Xerófila e Biogeografia e Sustentabilidade Ambiental.

Currículo Lattes: http://lattes.cnpq.br/7011574518141449

Autoras



Maria Heloisa dos Santos Melo

Estudante de Medicina do Centro Universitário CESMAC Currículo Lattes: http://lattes.cnpq.br/0095742838456458

Maria Karoline Gomes



Estudante de Medicina do Centro Universitário CESMAC Currículo Lattes: http://lattes.cnpq.br/3354380138580704



Todo desing dessa cartilha foi elaborado por Maria Heloisa dos Santos Melo e Maria Karoline Gomes, com a utilização do site canva (https://www.canva.com/), em que foram retiradas todas as ilustrações.

O texto foi organizado e adaptado pelas autoras tendo como base as referências citadas nas páginas 27 e 28 e revisado pela orientadora Mayara Andrade Souza.

Essa cartilha virtual foi realizada como ação do projeto Educação em Ação.



Referências

BELCHIOR, D.C.V.; SARAIVA, A. S.; LÓPEZ, A. M. C.; SCHEIDT, G. N. Impactos de agrotóxicos sobre o meio ambiente e a saúde humana. **Cadernos de Ciência & Tecnologia**, v. 34, n. 1, p. 135-151, 2017.

EM TODO canto horta programa. [s.l.], [s.d.]. Disponível em: < https://servicos.compesa.com.br/wp-content/uploads/2016/08/Cartilha_Horta_Organica.pdf >.

FROTA, M. T. B. A.; SIQUEIRA, C. E. Agrotóxicos: os venenos ocultos na nossa mesa. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 2, 2021.

ACUCAR_NO_BRASIL/link/5fd184b4299bf188d406d477/download >. Acesso em: 10 jun. 2021.

GRIGORI, Pedro. Afinal, o Brasil é o maior consumidor de agrotóxico do mundo?. **Abrasco**, [s. l.], p. 1-12, 27 jun. 2019. Disponível em: https://www.abrasco.org.br/site/noticias/opiniao/afinal-o-brasil-e-o-maior-consumidor-de-agrotoxico-do-mundo/41450/. Acesso em: 7 jun. 2021.

HORTA Orgânica em casa. **WB academy**, [s. l.], [s.d.]. Disponível em: https://hortaorganicaemcasa.com.br/?

gclid=CjwKCAjwlrqHBhByEiwAnLmYUllvp6t6G0V8OsdRzgqMMr2A8luxXf5y 3WzVSumfO9Gs5xS4pYn7pRoC2BkQAvD_BwE&ref=O56475253S&hsrc=aG 9ydGFvcmdhbmljYWVtY2FzYWM%3D>. Acesso em: 3 jun. 2021.

Referências

HORTA orgânica. **Sítio do moinho**, [s. l.], p. 1-12, 15 jul. 2021. Disponível em: https://www.sitiodomoinho.com.br/blog-do-sitio/sobre-organicos/93-a-horta-organica. Acesso em: 3 jun. 2021.

OLIVEIRA, Alessandra C. Horta Orgânica. **Jornal Agrícola**, [s. l.], 20 jan. 2013. Disponível em: https://jornalagricola.wordpress.com/2013/01/20/horta-organica/. Acesso em: 2 jun. 2021.

PERES, F.; MOREIRA, J. C.; DUBOIS, G. S. É Veneno Ou É Remédio? . **Agrotóxicos, Saúde E Ambiente: uma introdução ao tema**, v. 5, n. 5, p. 21–41, 2003.

