

Área Temática: Saúde

DESENVOLVIMENTO DE HORTA SUSPENSA COMO ALTERNATIVA PARA ESTÍMULO DA AUTONOMIA DOS IDOSOS – RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bruna Renata Dias Alves ¹, Taiza Cristina Ferraz Guerra Magalhães², Natália Dantas de Oliveira³, Jainni Dias Freire⁴, Nilcimelly Donato Rodrigues⁵

Introdução: A nutrição, na fase idosa, pode atuar na prevenção e tratamento de doenças, e estimular a autonomia dos idosos. Diante disso, a proposta de desenvolvimento da horta suspensa buscou incentivar a participação dos usuários de uma instituição de longa permanência na etapa inicial da produção de alimentos. Possibilitando o contato dos idosos com a semente da planta que futuramente será seu alimento. Ademais, a produção sem agrotóxicos encoraja a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. **Metodologia:** A atividade foi desenvolvida na "Casa do idoso vó Filomena", na cidade de Cuité/PB. Para a construção da horta utilizou-se garrafas pets vazias e limpas, tesoura, barbante, adubo e sementes. Foi realizado um recorte horizontal retangular nas garrafas, com furos laterais para passagem do barbante visando a fixação das garrafas e posterior adição do adubo e colocação das sementes. Foram cultivadas: sementes de alface e coentro. **Resultados e discussão:** A atividade da horta suspensa despertou interesse dos idosos da instituição a participarem da sua confecção, a qual teve o intuito de promover aos idosos melhorias físicas e mentais, além de incluir aspectos nutricionais no cotidiano dos mesmos. Por essa ser uma atividade que estimula todos os sentidos, observaram-se mudanças significativas na autonomia dos idosos. Pode-se verificar também, que trabalhos ocupacionais como esse permitem aos idosos serem indivíduos mais proativos, fazendo-os sentirem-se úteis, mais esperançosos e alegres, por favorecer melhor aproveitamento da sua capacidade funcional, tanto no aspecto físico como no psicológico. Além disso, a elaboração da horta englobou aspectos como integração social, cuidado com o meio ambiente, alimentação saudável e a saúde em geral. **Conclusão:** A atividade educativa promoveu a saúde dessa população, aumentando a socialização, estimulando a atividade cognitiva dos idosos, oferecendo uma alternativa de educação nutricional e alimentação saudável, além da contribuição com a sustentabilidade e cuidado com o meio ambiente.

¹ Discente em Nutrição. Extensionista Bolsista. E-mail: bruna-alvesdias@hotmail.com

² Discente em Nutrição. Extensionista Voluntaria. E-mail: ferraztaiza@gmail.com

³ Discente em Nutrição. Extensionista Voluntaria. E-mail: nataliadntas@gmail.com

⁴ Discente em Nutrição. Extensionista Voluntario. E-mail: jainnidias@gmail.com

⁵ Docente do curso de Nutrição. Coordenadora. E-mail: mellydonato@ufcg.edu.br