MEU JARDIM

Autor(res)

Viviane Ferreira Zanirati
Larissa Teixeira Leandro
Camila Vieira Rodrigues
Miniele Pinheiro Ferreira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BELO HORIZONTE - UNIDADE TIMBIRAS

Resumo

Ao longo do envelhecimento, diversas questões são preocupantes, sendo a diminuição do contato social, sensação de não pertencimento e de inutilidade e desmotivação são algumas delas. Fatores que podem culminar em baixa autoestima, insegurança, medo, angústia, ansiedade e até mesmo depressão.
Tendo em vista que os cuidados com as plantas têm o potencial de melhorar a qualidade de vida das pessoas que praticam em inúmeros aspectos, o projeto “Meu Jardim”, em uma instituição de longa permanência para idosas (ILPI), na cidade de Belo Horizonte, tem como objetivo, através do plantio, cultivo e preparações com ervas, conferir bem-estar físico e emocional às moradoras da instituição, possibilitar o acesso a produtos frescos e saudáveis aproveitando ao máximo os compostos bioativos de cada espécie, e estimular o consumo de chás. Para isso, serão realizadas três etapas, que consistirão no plantio das ervas, elaboração de uma cartilha com instruções de cuidados e degustação de chás.
Na primeira etapa, serão selecionadas oito ervas que podem ser utilizadas para o preparo de chás, cuja escolha será focada nas aplicabilidades terapêuticas e preventivas. Farão parte das ervas selecionadas: alecrim, hortelã-pimenta, manjericão e erva-cidreira. Durante a execução da atividade serão fornecidas explicações acerca das propriedades e benefícios de cada erva, a fim de estimular o consumo dos chás na etapa posterior.
Considerando que a quantidade de princípios ativos em cada espécie pode aumentar ou diminuir, conforme as condições ambientais, é fundamental conhecer a forma de cultivo ideal de cada planta. Por isso na segunda etapa, será elaborada uma cartilha com instruções de cuidados, que será colocada no local onde as ervas ficarão dispostas, para que todas as idosas que passem pelo local possam contribuir com a manutenção.
Por fim, para a terceira etapa, será produzida uma segunda cartilha contendo as instruções quanto à forma correta de preparo dos chás, visando a inclusão de tais produtos no cotidiano das moradoras, já que um dos meios de extrair os compostos bioativos das ervas é através de infusão. Para acessar todos os benefícios é essencial que o preparo seja feito da forma correta, pois fatores como a temperatura da água e o tempo de infusão impactam na biodisponibilidade de seus componentes benéficos. A escala hedônica será utilizada como instrumento de avaliação ao final de cada degustação, a fim de avaliar as percepções das idosas.