

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ  
DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

**EDCHEILA DE OLIVEIRA ARANTES PINTO**

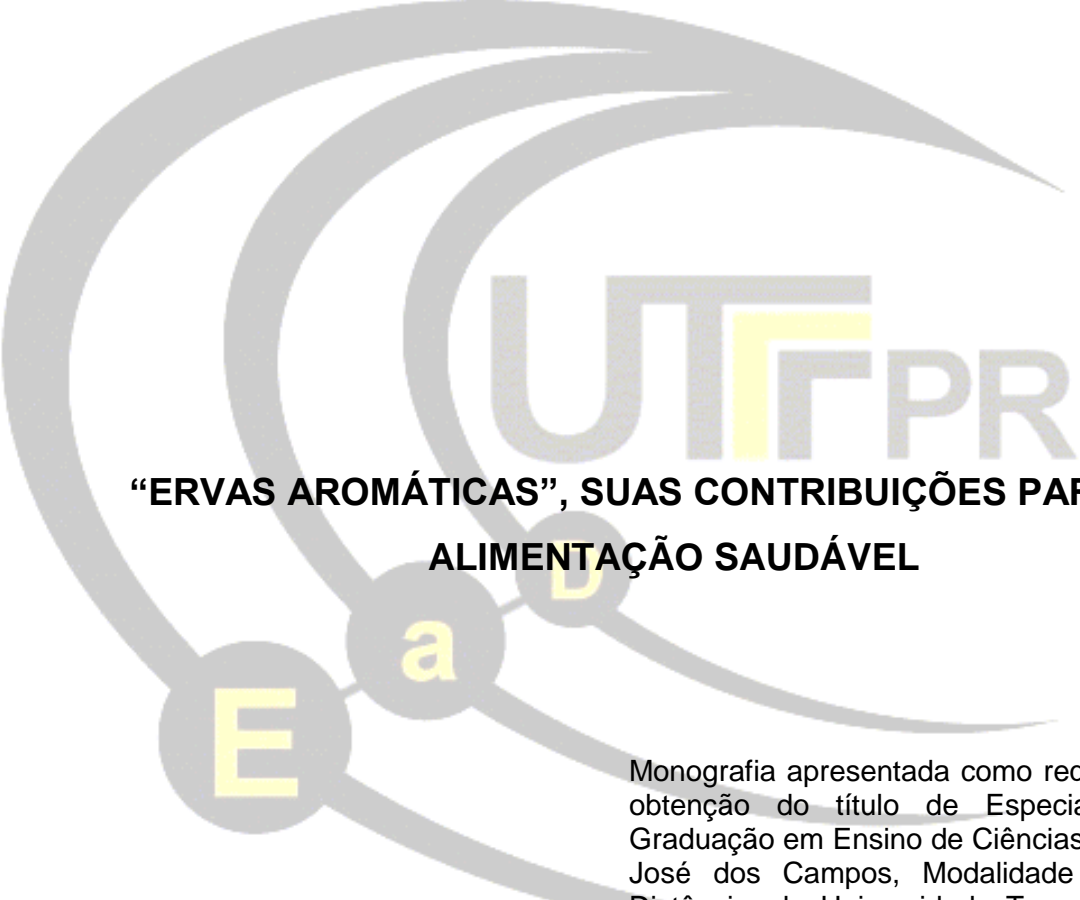
**“ERVAS AROMÁTICAS”, SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA UMA  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO**

**MEDIANEIRA**

**2014**

EDCHEILA DE OLIVEIRA ARANTES PINTO



**“ERVAS AROMÁTICAS”, SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA UMA  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências – Pólo de São José dos Campos, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Câmpus Medianeira.

**EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA**

Orientadora: Prof. Dra. Saraspathy Naidoo  
Terroso Gama de Mendonça

MEDIANEIRA

2014



Ministério da Educação  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Diretoria de Pesquisa e Pós-Graduação  
Especialização em Ensino de Ciências



---

## TERMO DE APROVAÇÃO

# “ERVAS AROMÁTICAS”, SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Por

EDCHEILA DE OLIVEIRA ARANTES PINTO

Esta monografia foi apresentada às 8h:30min do dia 13 **de Dezembro de 2014** como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências – Pólo de São Jose dos Campos, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho aprovado.

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça  
UTFPR – Câmpus Medianeira (orientadora)

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Leidi Cecilia Friedrich  
UTFPR – Câmpus Medianeira

---

Tutora presencial Roseli Sahade  
CIE -São José dos Campos

- O Termo de Aprovação assinado encontra-se na Coordenação do Curso-.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus pelo dom da vida, pela fé e perseverança para vencer os obstáculos.

Aos meus pais, pela orientação, dedicação e incentivo nessa fase do curso de pós-graduação e durante toda minha vida.

A minha orientadora professora Dra. Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça pelas orientações ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

Agradeço aos professores do curso de Especialização em Ensino de Ciências, professores da UTFPR, Câmpus Medianeira.

Agradeço aos tutores presenciais e a distância que nos auxiliaram no decorrer da pós-graduação.

Enfim, sou grata a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização desta monografia.

## RESUMO

PINTO, Edcheila de Oliveira Arantes. **“Ervas aromáticas”, suas contribuições para uma Alimentação Saudável.** 2014. Monografia 47 páginas, (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

Este trabalho teve como temática primeiramente a preocupação em resgatar o cultivo e o consumo de ervas aromáticas (temperos) tanto na escola como em casa onde os estudantes disseminaram em suas famílias informações importantes sobre a prevenção das doenças crônicas (hipertensão, cardiovasculares, renais) conscientizando-os sobre os hábitos alimentares que contribuem para uma alimentação saudável, através de atitudes que valorizem o meio ambiente, e que sensibilizem quanto a busca de alternativas saudáveis no preparo dos alimentos. O cultivo de uma horta de ervas aromáticas na escola ofereceu conhecimentos práticos e atrativos contribuindo para uma aprendizagem mais significativa e prazerosa e a busca de melhoria na qualidade de vida do ser humano através da mudança de estilos de vida buscando o prazer em comer combinados com a utilização de substâncias naturais de origem vegetal tornando o alimento mais atrativo e saboroso. A construção de novos conceitos na prática de seu cotidiano com atitudes inovadoras como a redução de sódio na mesa e a combinação de ervas aromáticas (temperos) durante o preparo dos alimentos a serem ingeridos. A preparação da terra, o manuseio e a manutenção do canteiro nas dependências da escola fez parte do trabalho deixando a aula mais prazerosa além de contribuir para os estudantes aprenderem a preparar os alimentos a serem consumidos durante a refeição. As visitas às famílias contribuíram na conscientização dos estudantes na prevenção de doenças crônicas (hipertensão, cardiovasculares e renais). O interessante neste trabalho foi o fato dos estudantes descobrirem sobre as combinações dos alimentos e as diferenças de ervas aromáticas e as hortaliças.

**Palavras chave:** Hipertensão arterial. Sal. Temperos. Horta.

## ABSTRACT

PINTO, Edcheila de Oliveira Arantes. "Aromatic herbs" and their contributions to healthy eating.". 2014. Monografia 47 páginas (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

This work was primarily thematic concern in rescuing the cultivation and consumption of herbs (seasonings), both at school and at home, where students shared with their families important information about the prevention of chronic diseases (hypertension, cardiovascular, renal) aware on eating the habits that contribute to a healthy diet through attitudes that preserves the environment and sensitize the search for healthier alternatives in food preparation .The cultivation of a kitchen garden at school offered practical knowledge contributing to an attractive more meaningful and enjoyable learning and the pursuit of improving the quality of life of the human being, through the changing lifestyles of some seeking the pleasure of eating combined with the use of natural substances of plant origin making it more attractive and tasty food .The construction of new concepts in the practice of their daily lives ,with innovative approaches such as reducing sodium in a combination of herbs (seasonings) during the preparation of food to be digested.The preparation of the land, the handling and maintenance of construction on campus was part of the work left the class enjoyable, and contributed to the student´s way to learn how to prepare the most delicious and aromatic food in dishes consumed during a meal .The visits, investigations along the family contributed greatly in fact educate students in the prevention of chronic diseases (hypertension, cardiovascular and renal) which results in improper habits of taste of foods .The interesting of this study was the fact that the students found out about the food combinations and realized the differences between herbs with vegetables.

Keywords: Hypertension. Salt. Spices. Kitchen garden.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Tempo de moradia.....	20
Figura 2	Portadores de doenças crônicas.....	21
Figura 3	Ação para prevenir a hipertensão.....	22
Figura 4	Atitudes de prevenção da hipertensão.....	23
Figura 5	Preparo da alimentação com ervas aromáticas.....	24
Figura 6	Tipos de ervas aromáticas usado no dia a dia.....	25
Figura 7	Plantio de temperos no quintal.....	26
Figura 8	Compra de temperos.....	27
Figura 9	Ganho de ervas aromáticas.....	28
Figura 10	Tipos de ervas que seriam cultivadas.....	29
Figura 11	Plantio de temperos.....	30
Figura 12	Maneira de cultivo.....	31
Figura 13	Uso das ervas aromáticas.....	32
Figura 14	Importância do cultivo.....	33
Figura 15	Tipos de ervas usadas no cotidiano.....	34
Figura 16	Tipos de ervas que acrescentaria.....	35

## SUMÁRIO

1	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
2	<b>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	12
2.1	História do uso das ervas na alimentação.....	12
2.2	Uso das ervas aromáticas na culinária.....	13
2.3	Hábitos alimentares e saúde.....	14
2.4	Cultivo de hortas escolares.....	15
2.5	A interdisciplinaridade no ensino.....	15
3	<b>PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	17
3.1	Local da pesquisa.....	17
3.2	Tipo de pesquisa.....	18
3.3	Instrumento de coleta de dados.....	18
3.4	Análise dos dados.....	18
4	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	19
5	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	38
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	39
	<b>APÊNDICE(S)</b> .....	41
	<b>ANEXO(S)</b> .....	46



## 1. INTRODUÇÃO

Devido à grande necessidade da população atual em buscar alternativas para prevenir certos tipos de doenças causadas pela super dosagem de sal nos alimentos verifica-se que se faz necessário desenvolver uma pesquisa sobre o uso das ervas aromáticas na alimentação, em substituição ao uso do sal, para realçar o sabor dos alimentos e prevenir a hipertensão arterial. Essa investigação foi realizada através de atividades práticas como entrevistas, pesquisas e construção de uma mini horta de ervas aromáticas com materiais sustentáveis.

Este trabalho teve por objetivo resgatar o cultivo e o consumo das ervas aromáticas como hortelã, manjerona, alecrim, orégano, boldo, através de uma atitude moderna de valorização da natureza e recuperar a relação do homem com a terra. Visto que a alimentação é um processo contínuo na vida do ser humano, ou seja, os alimentos são o combustível para o corpo. A procura de meios para uma alimentação saudável e que previna as doenças crônicas (hipertensão, colesterol e doenças cardíacas) tem sido um grande anseio da população bem como a melhoria do paladar através dos temperos e sabores dos alimentos digeridos. Logo, o projeto previu algumas ações junto aos estudantes como por exemplo, uma mini horta de ervas aromáticas com materiais sustentáveis sensibilizando para um aprendizado e respeito à natureza através de atividade prazerosa e gratificante. Incentivar o cultivo de temperos, desde a escolha do local como preparar a terra, plantio e rega é um dos pontos de partida do projeto visando a formação de uma consciência crítica que se faz necessária para auxiliar em sua manutenção no dia a dia. Através de atividades interdisciplinares na área de ciências, matemática, geografia e português conscientizando-se os estudantes sobre a importância de uma alimentação saudável incrementando os sabores dos alimentos, este estudo contribuirá para a redução da taxa de sal e por fim, ocasionará uma melhoria de qualidade de vida para pessoas com doenças crônicas (hipertensas).

## 2.FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

As ervas aromáticas transformam de maneira significativa os sabores dos alimentos. Algumas combinações parecem terem surgidos para serem utilizados na preparação, pois as mesmas realçam o sabor e auxiliam na redução do sal além de colaborar na qualidade de vida.

Os condimentos são plantas que possuem odor agradável ou picante de origem tropical, utilizado para realçar os sabores e aromas dos alimentos.

### 2.1 HISTÓRIA DO USO DAS ERVAS NA ALIMENTAÇÃO

Antes de surgir a escrita já se faziam uso de ervas aromáticas para fins alimentares nas civilizações antigas, através de experimentos os povos utilizavam as ervas e foram descobrindo suas combinações e seus sabores picantes e adocicados (BRAGA, 2011).

Na Mesopotâmia os sumérios foram os primeiros agricultores da humanidade e transmitiam seus saberes preciosos apenas para seus substitutos no final de sua vida terrena. Estudos mostram relatos de historiadores como Hipócrates (pai da medicina) e outros que fizeram descobertas do uso das ervas aromáticas com a finalidade de tratar doenças atrelado aos princípios filosóficos. Grandes descobertas foram feitas com o uso e manuseio de alguns condimentos que hoje utiliza-se na culinária ou seja, e direcionados para outros fins (BRAGA,2011).

O alecrim é originário no Mediterrâneo e na Idade Média foi utilizado para purificar o quarto dos doentes devido ao seu aroma forte e adocicado e o coentro originário na África conta-se que as bruxas usavam nas poções mágica afrodisíacas. Os gregos utilizavam o orégano muitos em receitas de óleo pós-banho, o manjerição em rituais religiosos, a salsinha para coroar os vencedores das batalhas e foram os romanos que introduziram na culinária oferecendo aos convidados para evitar o mal estar alimentar (RESENDE, 2011).

Na Europa, após tantas descobertas no uso medicinal vem o interesse de usá-lo para fins alimentícios onde incrementaria o sabor dos alimentos, logo na

descoberta do Brasil os portugueses trazem seus conhecimentos já adquiridos sobre as ervas aromáticas e encontram os índios que usavam urucum para pintar, se proteger de insetos e tingir seus objetos. Nessa época os escravos entraram nas florestas a procura de substitutos para a culinária (BRAGA,2011).

## 2.2 USO DAS ERVAS AROMÁTICAS NA CULINÁRIA

O aumento da utilização das ervas aromáticas na culinária tem sido aprimorado praticamente no mundo todo principalmente na gastronomia pois realçar o sabor e evidenciar o aroma do alimento, porém para o uso deve-se observar as combinações e atentar a quantidade que for adicionado no alimento pois o uso indiscriminado pode amargar, azedar ou não dar um sabor gostoso no alimento.

Nos pratos consumidos diariamente pelas pessoas hipertensas, a combinação de algumas ervas aromáticas tem sido uma das grandes vantagens para realçar o sabor dos alimentos. Alguns tipos de ervas aromáticas podem substituir o sal na alimentação, conforme apontado por Toledo(2009), como por exemplo o orégano, que combina com tomate fresco, molhos a base de tomates, omeletes assados e pratos com queijo, a sálvia com sabor delicado e cheiro de canfora, sendo que nas cozinhas alemãs muito utilizado para dar um toque especial nos pães aves, peixes amenizando os sabores adocicados de algumas carnes.

Segundo Toledo (2009) o açafraão pode ser utilizado na preparação peixes, frango e arroz; o alecrim seu uso na culinária dá o sabor fresco sendo utilizado no preparo de carnes (principalmente de porco e ovelhas) nas batatas e manteigas aromatizadas (TOLEDO, 2009).

A manjerona é bem conhecida na cozinha grega sendo usada no preparo de molhos de pizzas, carnes, sopa e no tempero de óleo e vinagre; a cebolinha com seu aroma delicado é utilizada em pratos com molhos, saladas, vinagretes, sopas, carnes ensopadas e assadas sendo acrescentado ao termino da preparação do prato para realçar o sabor e o aroma (TOLEDO, 2009).

O manjericão usado na cozinha de vários países para temperar saladas, pratos de massas, omeletes, sanduíches e molho de tomate, podendo ser colocado no prato cozido no final; a salsinha pode ser usada em tempero em geral, saladas

quando cozida destaca o sabor do prato principal; o coentro tem um cheiro marcante sendo usado nas culinárias do norte e nordeste do Brasil e combina com caldos de peixe e pratos de frutos do mar e o tomilho que combina com ensopados e molhos a base de vinhos(TOLEDO, 2009).

O sal de ervas pode ser preparado com alecrim desidratado, orégano e manjerição fresco na mesma quantidade com uma porção menor de sal, pois além de reduzir o sódio na alimentação, poderá contribuir para realçar o sabor e prevenir as doenças cardiovasculares (TOLEDO, 2009).

### 2.3 HÁBITOS ALIMENTARES E SAÚDE

A busca alternativas de uma melhoria de qualidade de vida para os indivíduos hipertensos tem sido grande no atual momento, devido ao uso indiscriminado de alimentos com uma taxa significativa de sódio. Então os hábitos saudáveis deve -se começar desde em casa para a redução do mesmo e ocasionar uma melhora significativa dos mesmo. Primeiramente deve-se ter a consciência de eliminar o saleiro na mesa e dispor de temperos naturais como limão ervas, alho, cebola em substituição aos industrializados a mudança do estilo de vida e um recurso mais barato para tratamentos em pessoas hipertensas (KUSCHNIR e MURAD, 2009).

Na alimentação adequada 1/4 do prato deve ser preenchido por alimentos ricos em carboidratos e a outra parte com alimentos ricos em proteínas quanto mais coloridas o prato, mais saudável e o abuso na diversidade de legumes, frutas e verduras poderá acontecer, pois fazem bem a saúde tem-se que atentar para algumas regras básicas com comprometimento e responsabilidade (RIBEIRO, 2011).

Sentar à mesa para fazer as refeições e mastigar bem os alimentos, sentindo o sabor e apreciando o que se come. No almoço e no jantar servir no prato de tudo um pouco seguindo as orientações na pirâmide alimentar e dar preferência aos sucos feitos com a própria fruta evitando os industrializados.

Fazer um lanche entre as refeições principais com uma fruta uma fatia de pão, um copo de leite ou um iogurte. Evitar comer na frente da televisão, computador ou vídeo game e não esquecer de fazer atividades físicas caminhar,

correr, dançar, nadar, pular e outras atividades que movimentam o corpo, é essencial para manutenção do peso saudável redução do risco de doenças cardiovasculares e melhoria de qualidade de vida.

## 2.4 CULTIVO DE HORTAS ESCOLARES

Aproximar o estudante com o mundo e a natureza na interação com a terra através do cultivo de ervas aromáticas (condimentos e temperos) é um recurso que torna a aula mais prazerosa e a torna um elemento disparador na construção da aprendizagem deixando-a mais significativa e interessante. Nessas atividades o estudante sentirá o prazer de cultivar os seus próprios temperos que fará parte da sua refeição escolar e no dia a dia, além de permitir integrar a educação ambiental com as ciências da natureza e os valores sociais (PEREIRA, 2012).

Sabendo-se que uma horta significa alimentação saudável livre de agrotóxicos e diminuição do custo na obtenção dos temperos utilizados durante o preparo dos alimentos acrescentará aos estudantes requisitos básicos para o exercício da cidadania e enriquecerá o seu aprendizado na forma global através da interdisciplinaridade com atividades contextualizadas (ARENHALDT et al., 2012).

O projeto pode permear todos os conteúdos de forma significativa e interessante desde o manuseio da terra, afofar, colocar a semente, contar quantos dias leva para a germinação até a colheita e o compromisso do rodízio dos grupos estarem regando diariamente e um fator a se considerar para o exercício da cidadania e a preocupação com a natureza.

## 2.5 A INTERDISCIPLINARIDADE NO ENSINO

Estudar o cultivo das ervas aromáticas pode tornar possível a interdisciplinaridade de vários conteúdos como matemática, história, português e geografia, é um momento em que através de atividades significativas para o estudante o docente possa desenvolver os conhecimentos e as competências

curriculares levando os estudantes a conhecer valorizar e respeitar as regras e explorar a sua criatividade de forma prazerosa na elaboração de cardápios com temperos e na relação com a natureza (BONATTO, RAMOS LOPES, FRISON, 2012)

É um ponto de partida para a interação das disciplinas onde contempla conteúdos significativos e pertinentes, sendo um recurso inovador e mais dinâmico para desenvolver as atividades junto com os estudantes.

O trabalho da interdisciplinaridade através da investigação se completa e auxilia na aprendizagem de forma significativa que acaba transformando o aprendizado velho na nova construção da aprendizagem significativa, promovendo a interação e comunicação nas disciplinas de História, Português, Ciências Naturais e na Matemática desde o momento de fazer cálculos na escolha da semente até a colher e fazer a distribuição para temperar o alimento (FAZENDA,2011).

Percebe-se nas atividades a evidência da comunicação de todas as áreas de conhecimento em um projeto a ser desenvolvido, sem contar com a produção do laboratório vivo onde os estudantes observam, analisam, refletem, manuseiam e constroem seus conhecimentos a partir das hipóteses elaboradas no decorrer do projeto (FAZENDA, 2011).

### 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A Pesquisa Qualitativa aborda as seguintes estratégias para o professor desenvolver na prática pedagógica, a entrevista, análise de dados e vídeos e a interpretação que ocorre pela crítica que pode ser mudada, e o importante é a qualidade das entrevistas e das análises; por isso deve ter uma visão de conhecimento que esteja em sintonia com os procedimentos (BORBA, SOARES, 2012).

A pesquisa tratou-se de uma proposta aos alunos para pesquisarem sobre o conteúdo e exposição detalhada através de meios audiovisuais. Este estudo focalizou-se no entendimento dos alunos sobre o uso das ervas aromáticas e no decorrer do processo, professores e estudantes buscaram dados e informações sobre o uso das ervas aromáticas na gastronomia e nas suas histórias principalmente o que favorece a alimentação saudável para as pessoas hipertensas.

Assim sendo, foi realizado a vivência na Secretaria do Meio Ambiente-SEMEA junto com professores de outras disciplinas e estudantes para conhecer o projeto em estudo e torná-lo significativo para a experiência que foi realizada ou seja o cultivo da horta nas dependências da escola. Inicialmente professores e alunos fizeram a investigação na comunidade com o objetivo de conhecer a opinião das pessoas sobre o recurso das ervas utilizadas como tempero.

No decorrer das atividades foi realizada a construção de uma mini horta de ervas aromáticas junto com os estudantes utilizando materiais sustentáveis e na etapa final a experimentação dos alimentos com a utilização desses recursos.

#### 3.1 LOCAL DA PESQUISA

A Unidade Escolar Municipal está localizada no bairro da região leste, Jardim Cerejeiras, cidade de São Jose dos Campos/SP, funciona em dois turnos, atendendo: Ensino Fundamental ciclo I(tarde) e ciclo II (manhã).

### 3.2 TIPO DE PESQUISA

Utilizou-se uma pesquisa de natureza qualitativa e quantitativa com a aplicação um questionário semi - estruturado e ação lúdica no período de setembro a outubro de 2014, por meio de vivências e atividades de pesquisa qualitativa no período de aula. O desenvolvimento do projeto foi aplicado no turno normal de aula escolar, os estudantes desenvolveram o manejo da horta no período da manhã, três vezes na semana.

### 3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Utilizou-se um questionário semiestruturado (APÊNDICE A) para se investigar os hábitos e atitudes relacionadas ao uso das ervas aromáticas bem como dados sócios demográficos e de saúde.

Na etapa seguinte, efetuou-se uma visita técnica a Secretaria do Meio Ambiente, a fim de que os alunos possam obter informação sobre hortas, e a técnica de plantio das ervas aromáticas.

Após a visita técnica, conduziu-se os alunos no planejamento e desenvolvimento de uma horta com ervas aromáticas na escola, sendo registradas as etapas do plantio, no período de setembro a outubro e se aplicará um questionário (APÊNDICE B), para a obtenção de dados sobre esta ação elaborada. Os dados coletados no questionário serão tabuladas, interpretadas através de gráficos.

### 3.4. ANÁLISE DOS DADOS

Após vários relatos sobre o conteúdo, os estudantes levaram um questionário semiestruturado (APÊNDICE A), para aplicarem em suas casas com seus responsáveis sobre os hábitos e atitudes relacionados ao uso das ervas aromáticas



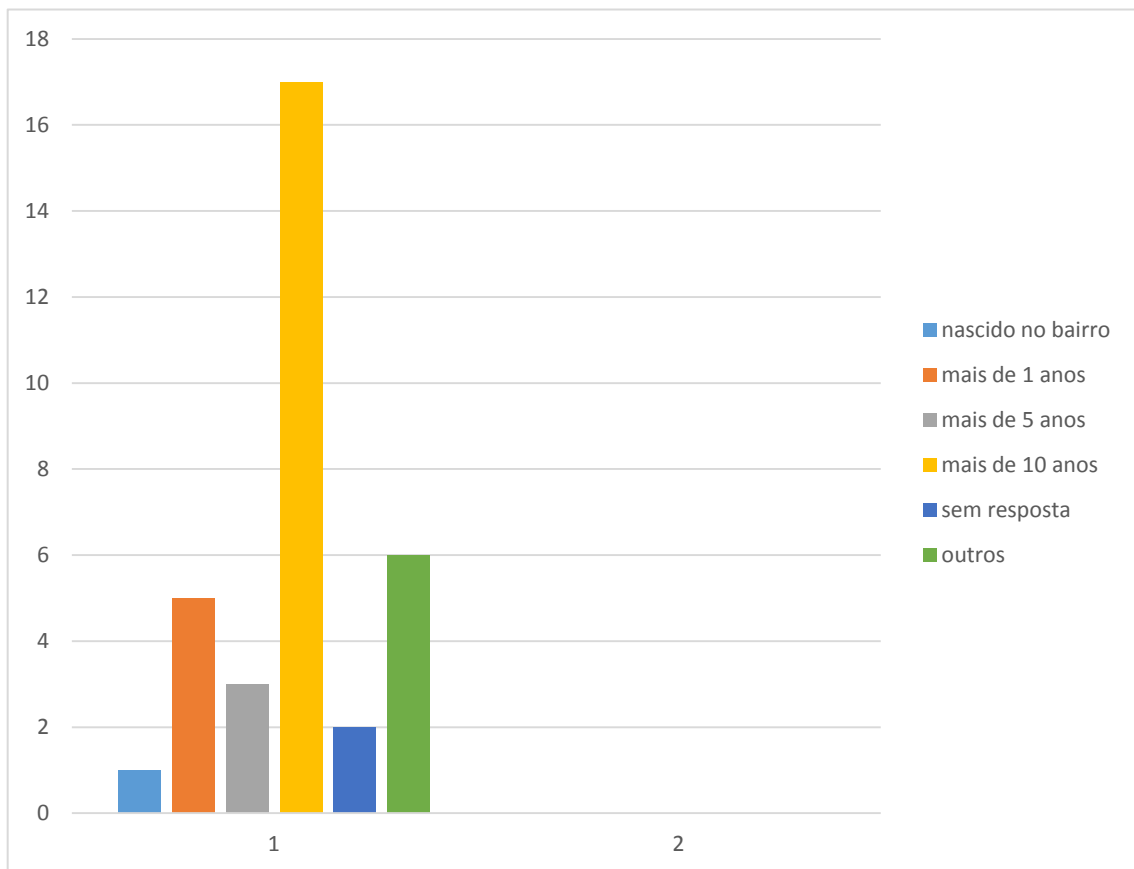
bem como os dados demográficos e de saúde. Esses dados serão tabulados em planilha Excel e depois interpretados na forma de gráficos.

Enquanto esperava-se pelo retorno da pesquisa os estudantes tiveram acesso a alguns vídeos e reportagens sobre a construção de horta na escola. Percorreu-se a área da escola para analisar como e onde estava a terra que seria utilizada para o possível canteiro de ervas aromático.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao se chegar ao local, deparou-se com um lugar onde o sol batia desde as sete da manhã até todo o decorrer do dia e por isso os estudantes questionaram que naquele local não seria possível montar um canteiro devido ao calor intenso e que pelo menos de manhã teria que ter uma sombra para não prejudicar as ervas aromáticas. Assim, se caminhou pela escola a fim de se encontrar um lugar adequado e satisfatório para a construção do canteiro. A terra aparentemente apresentava-se vermelha e boa para manuseá-la sendo soltinha e fertilizada, porém havia muitos pedaços de madeira, torrões de terra seca, papéis formigas e cupim de madeira segundo os alunos. Enfim, o local escolhido aparentemente plano, sendo que no período da manhã havia sombra e à tarde o reflexo dos raios solares, sendo então propício para o plantio das ervas aromáticas escolhidas

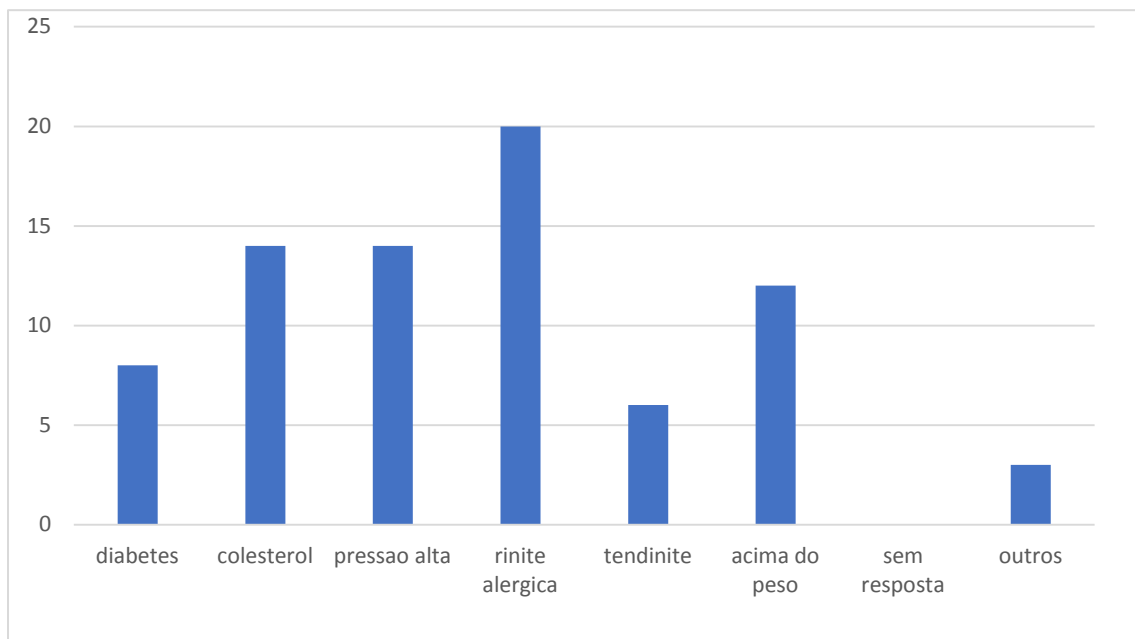
Desenvolveu-se a análise dos dados através da investigação realizada pelos estudantes e seus familiares no questionário semi – estruturado, onde se verificou que a faixa etária dos responsáveis e de 30 a 40 anos em sua maioria acima do peso. A Figura1 ilustra dados sobre o tempo de moradia dos alunos no bairro.



**Figura 1:** Tempo de moradia dos alunos.

Na Figura 1 acima sobre o tempo de moradia das pessoas no bairro, percebeu-se que a maioria mora há mais de 10 anos no local.

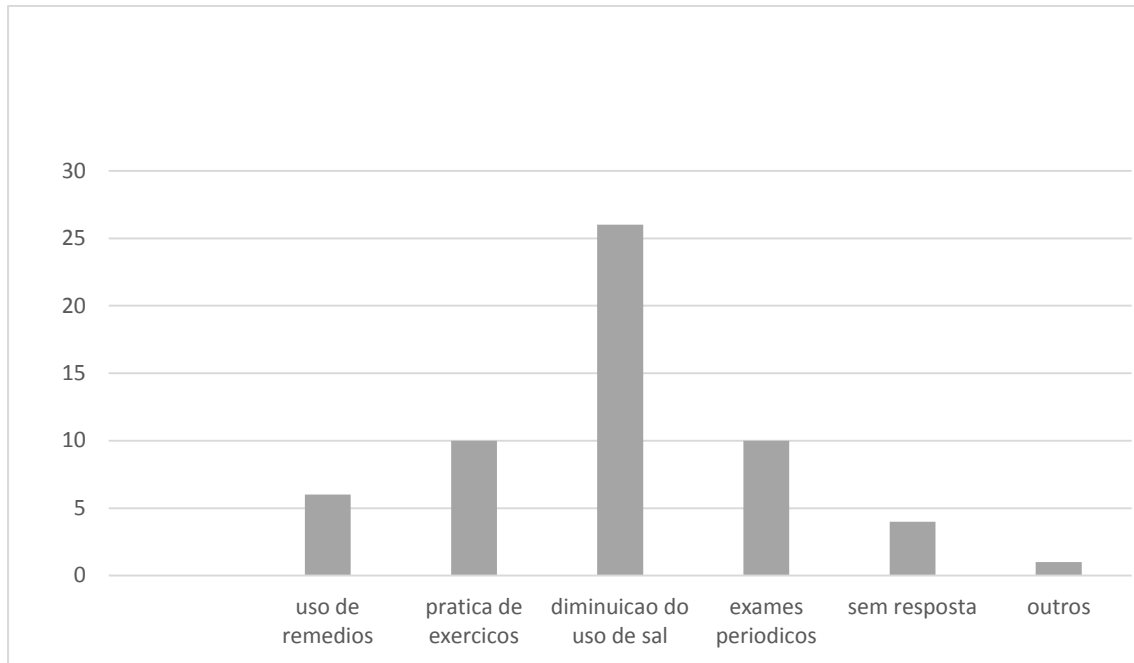
A Figura 2 apresenta a incidência de doenças crônicas não transmissíveis na família.



**Figura 2:** Portadores de doenças crônicas na Família

Na questão de pessoas portadoras de algumas doenças na família percebe-se que há maior incidência na rinite alérgica e o colesterol e a pressão alta se equiparam na mesma proporção em segundo lugar.

A Figura 3 corresponde ao que é feito no ambiente familiar para prevenir a pressão arterial.



**Figura 3:** Ação para prevenir a pressão arterial.

Quanto às atitudes no ambiente familiar para a prevenção da pressão arterial, muitas pessoas diminuem o uso de sal na alimentação.

A Figura 4 apresenta as atitudes para prevenir a pressão arterial elevada.

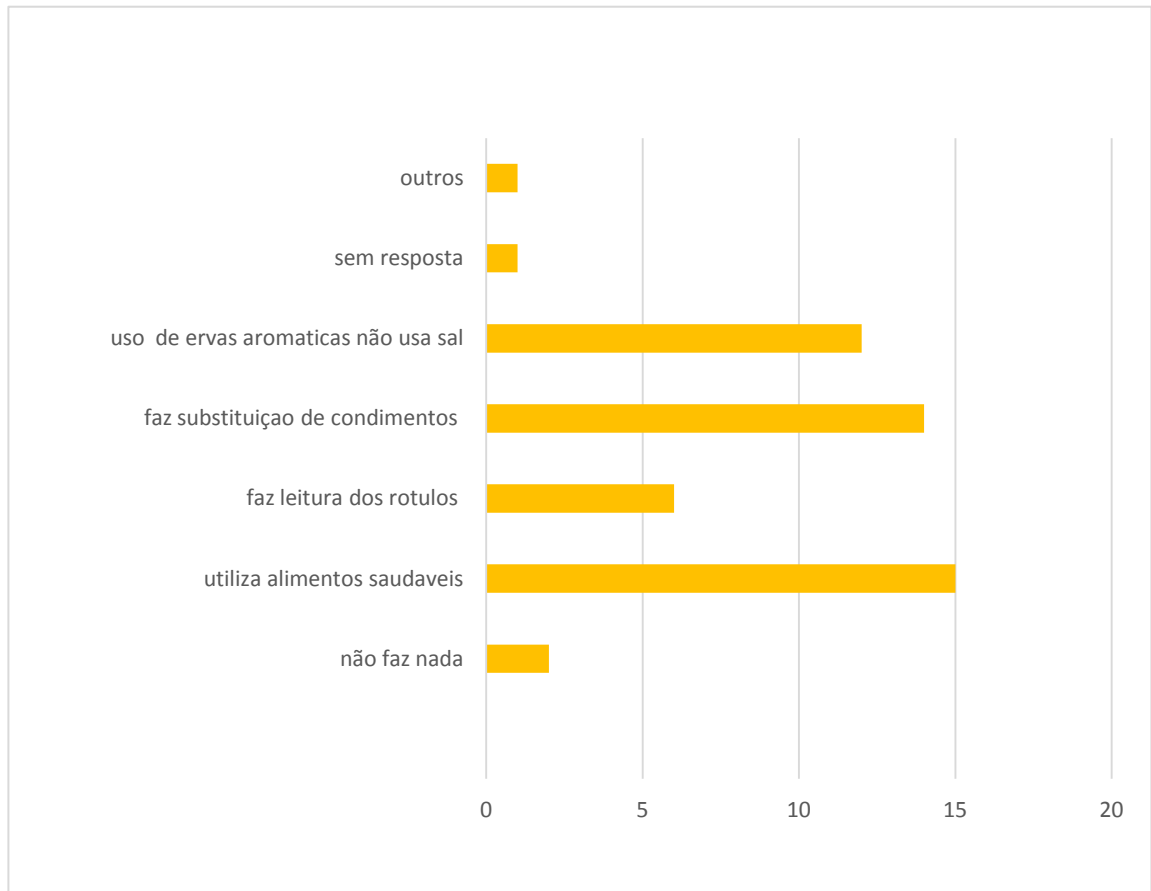
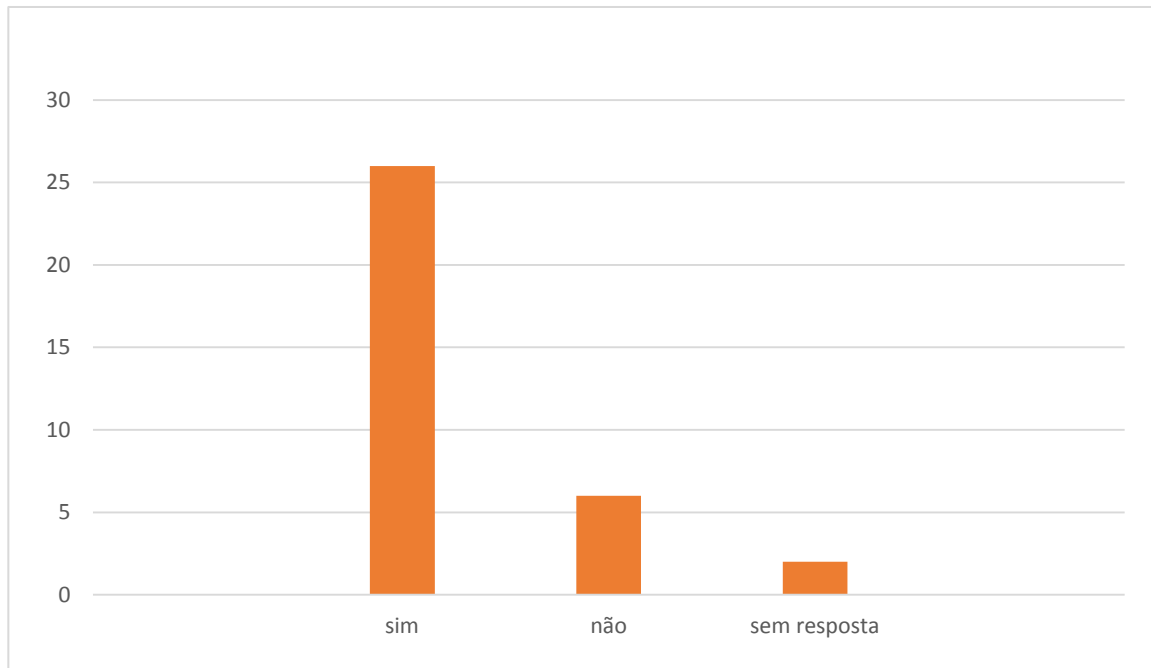


Figura 4: Atitudes de prevenção da hipertensão.

Segundo os dados acima, há um relato mais efetivo da população na utilização de alimentos saudáveis durante as refeições.

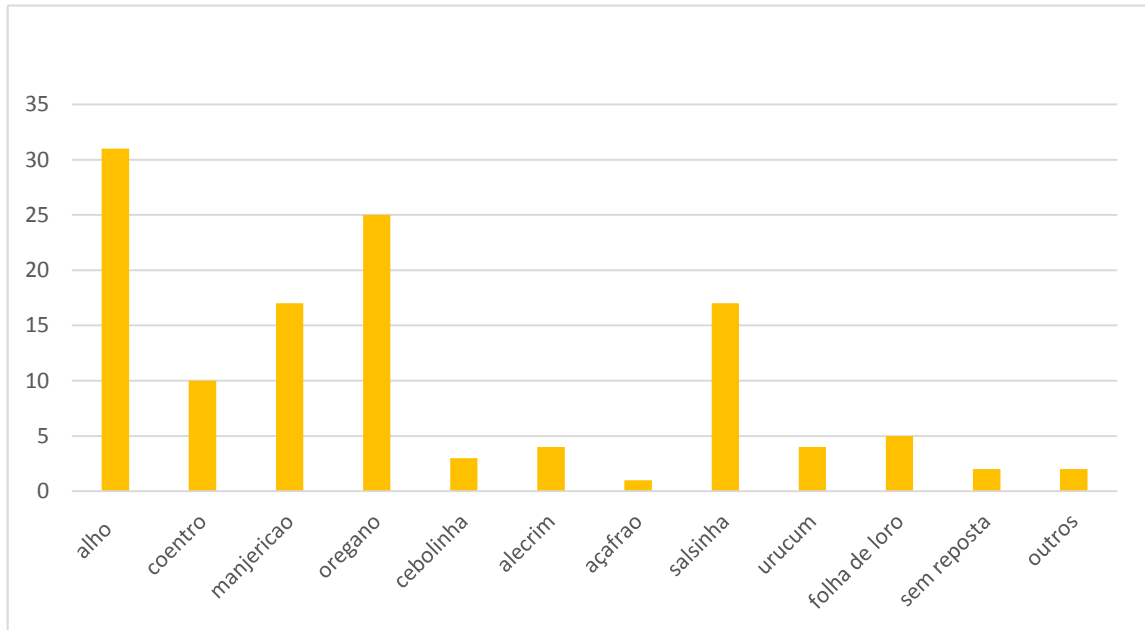
A Figura 5 corresponde ao uso das ervas aromáticas na preparação dos alimentos.



**Figura 5:** Uso das ervas aromáticas na preparação dos alimentos.

Segundo a pesquisa, nota-se que a maioria faz uso das ervas aromáticas na preparação dos alimentos.

A Figura 6 apresenta os tipos de ervas aromáticas utilizadas no cotidiano.

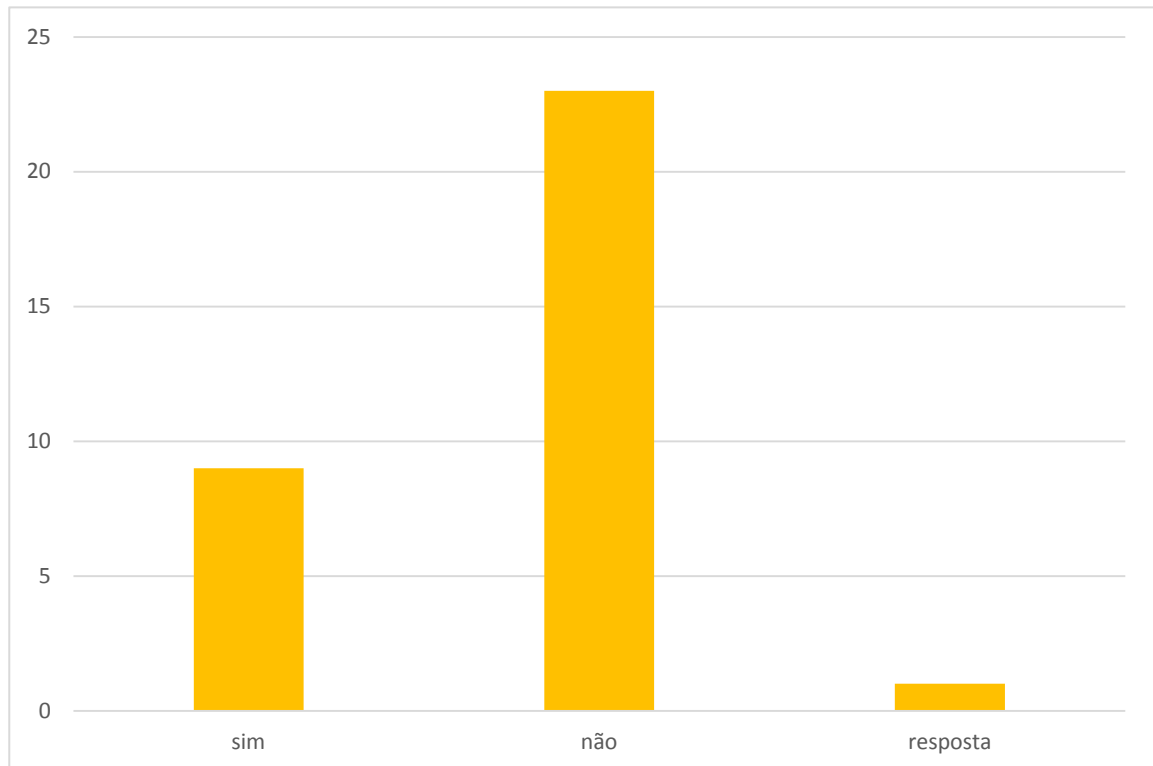


**Figura 6:** Tipos de ervas aromáticas utilizadas no cotidiano.

Na questão de diversidade dos tipos de ervas aromáticas no dia a dia a pesquisa revela que a maior utilização tem sido do alho e em segundo lugar o orégano.

A Figura 7 apresenta dados sobre o Plantio de ervas aromático em (temperos) no quintal pelos alunos e seus familiares.

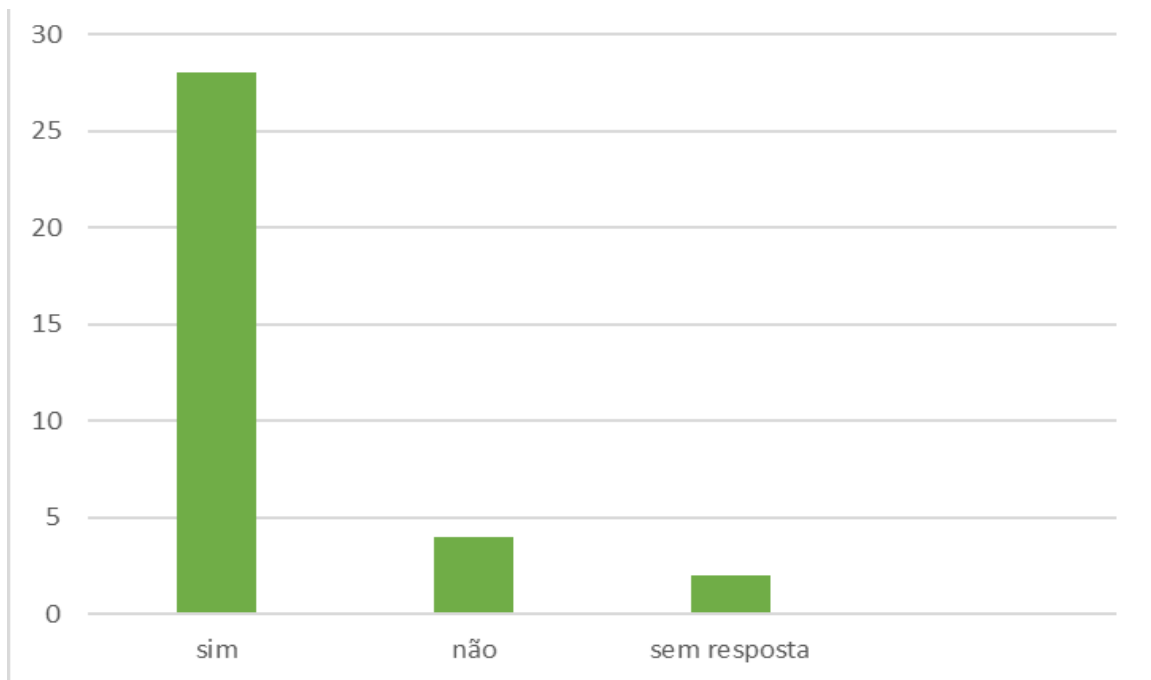




**Figura 7:** Plantio de ervas aromáticas em (temperos) no quintal.

Em relação ao plantio de ervas aromáticas(temperos) no quintal analisa-se que a população em sua maioria não faz uso de cultivar ervas aromáticas nos canteiros e ou vasos.

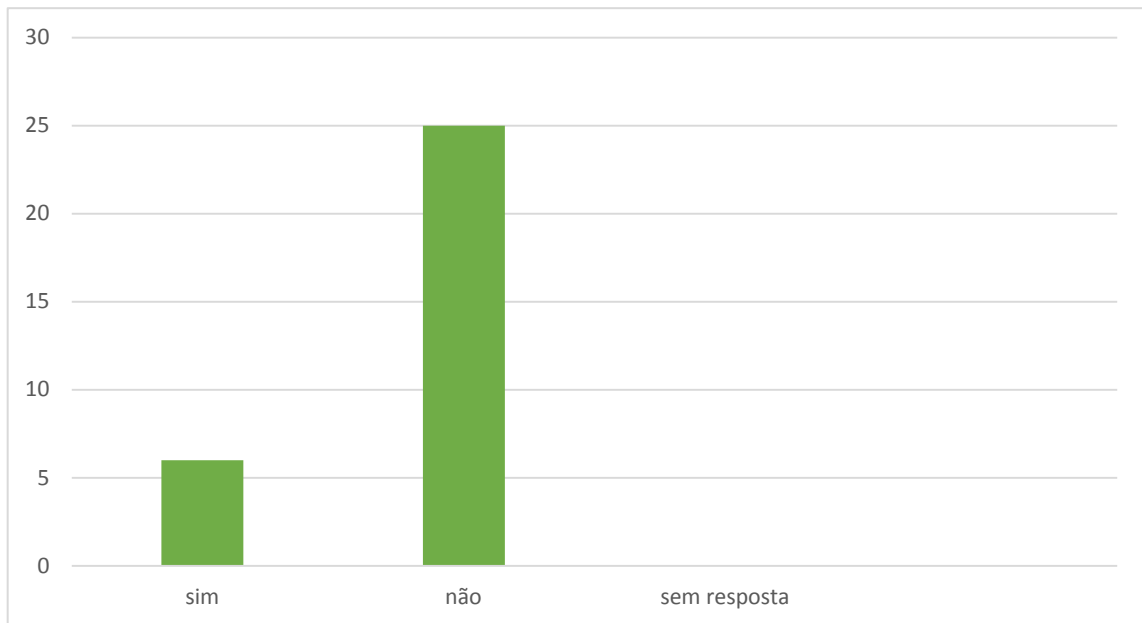
A Figura 8 ilustra a compra de tempero com ervas aromáticas.



**Figura 8:** Compra de tempero com ervas aromáticas.

Nota-se que a comunidade compra temperos prontos com ervas aromáticas.

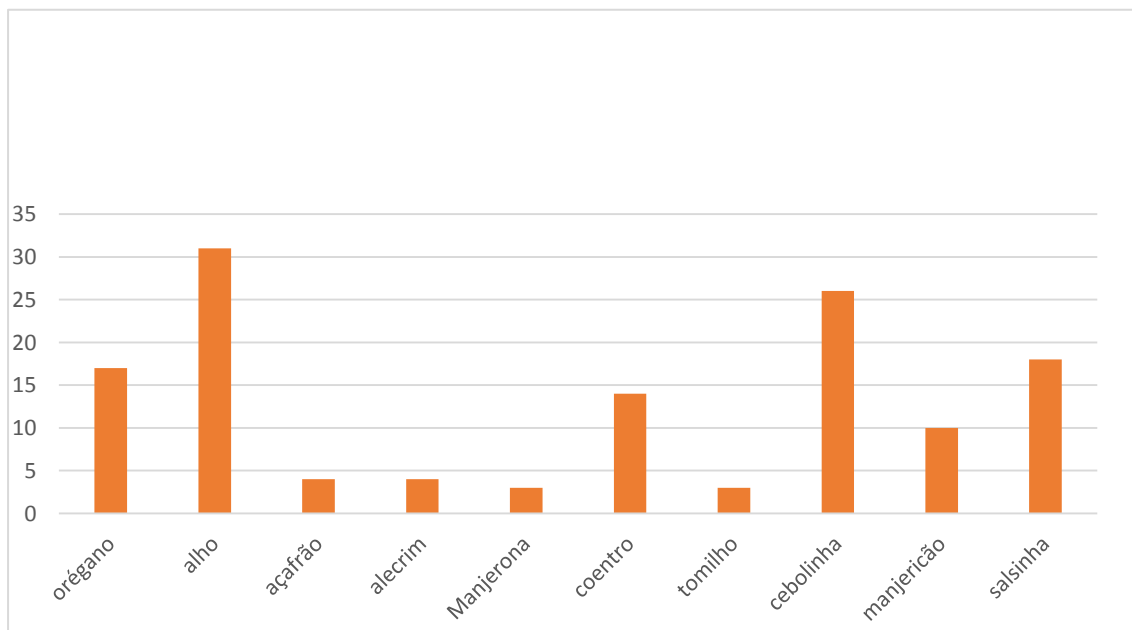
A Figura 9 ilustra dados sobre o fato dos indivíduos ganharem ervas aromáticas dos vizinhos.



**Figura 9:** Ganho de ervas aromáticas.

Percebe-se que a comunidade em sua maioria não ganha produtos de ervas aromáticas pelos vizinhos.

A Figura 10 apresenta tipos de ervas que seriam cultivadas.



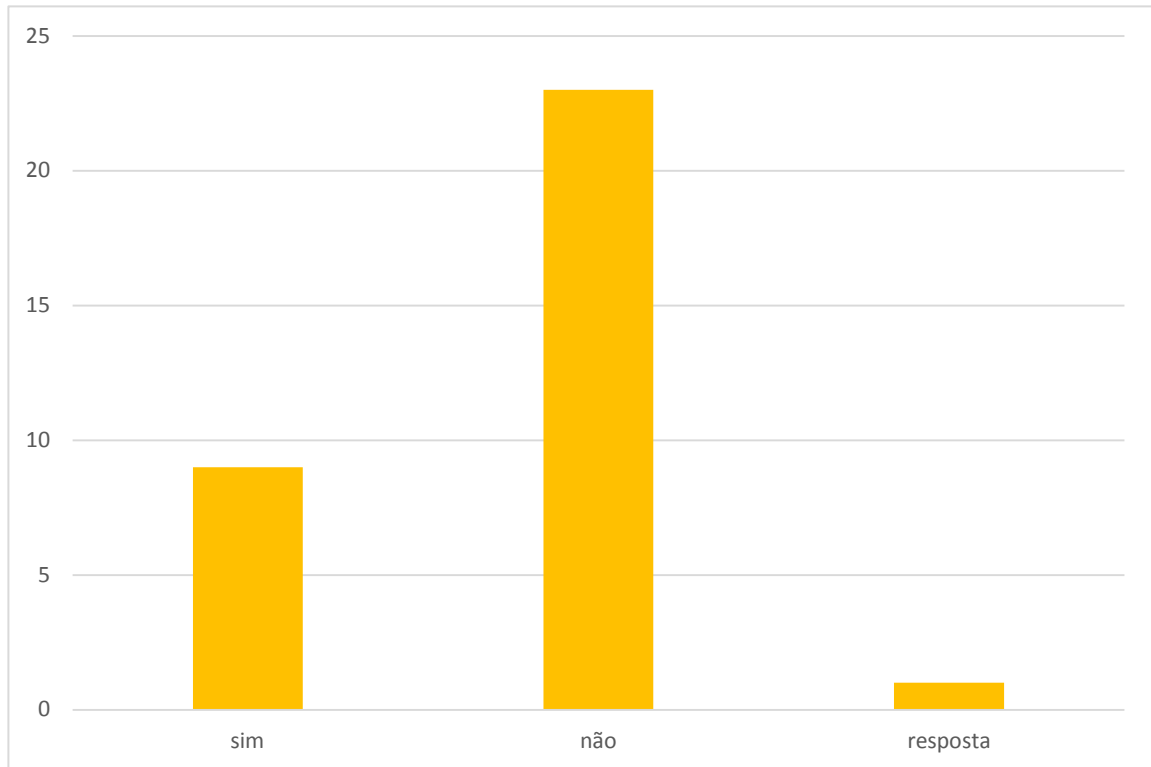
**Figura 10:** Tipos de ervas que seriam cultivadas.

Nota-se que o cultivo de alho e cebolinha é o mais usado na alimentação. Após a construção do canteiro começou a fase de plantio das mudas de ervas

aromáticas, e os estudantes ficaram empolgados e trouxeram muitas mudas e algumas sementes para semear. A vontade de plantar, regar e cuidar era significativa, e teve-se que fazer um sistema de revezamento entre os alunos para a manutenção do canteiro. Houve um envolvimento surpreendente até dos estudantes de outras series que acabaram auxiliando os pequenos desde o encher o carrinho de terra para o transporte ao canteiro escolhido pelo grupo. Neste momento foi entregue aos estudantes o segundo questionário (APÊNDICE B), para investigar a satisfação da comunidade em relação ao trabalho desenvolvido junto aos estudantes.

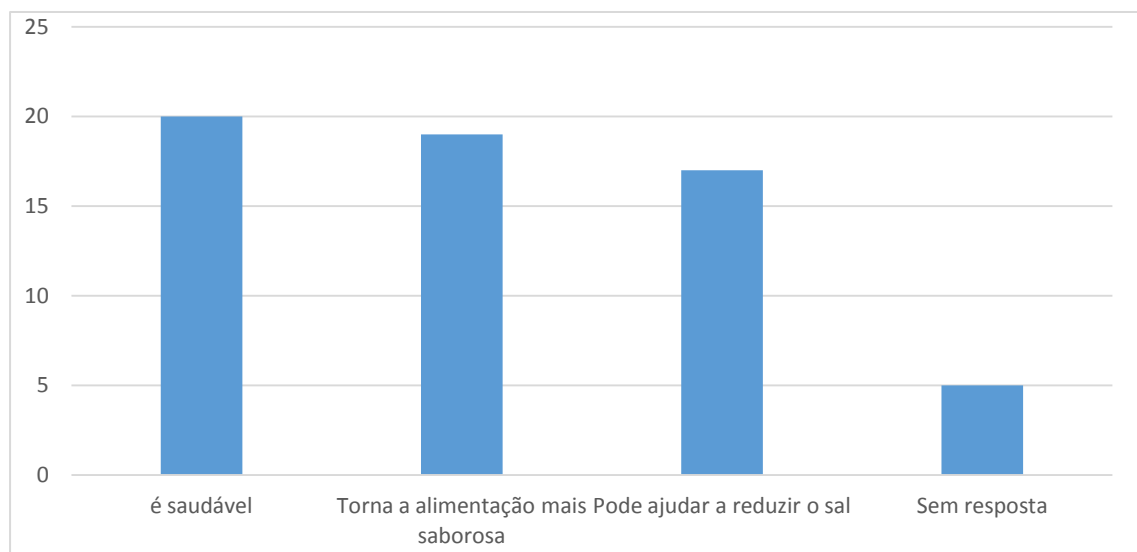
Na investigação do questionário, percebeu-se que a maioria das pessoas achava importante cultivar as ervas aromáticas e demonstraram uma opinião bastante satisfatória no desenvolvimento do projeto do cultivo de ervas aromáticas em sala de aula, pois além de incentivar os estudantes na melhora do paladar e no cultivo das ervas aromáticas que saem da horta e vão direto para a comida o momento do resgate da cidadania e de estabelecer metas e resultados em relação ao disposto conteúdo em questão. Esta ação aproximou mais os estudantes com a natureza e da forma de cooperação coletiva. Demonstrou-se também bastante eficiente no decorrer do processo, desde o fato de ajudar a família no desenvolvimento de uma horta em casa para auxiliar numa alimentação saudável diminuindo o sal no preparo dos alimentos. Em relação aos conhecimentos adquiridos na escola sobre a construção de uma horta, o cultivo, das ervas na escola todos os estudantes acharam que foi suficiente para dar início em suas casas.

A Figura 11 apresenta dados sobre o plantio de ervas aromático em (temperos) no quintal pelos alunos e seus familiares.



**Figura 11:** Plantio de ervas aromáticas em (temperos) no quintal.

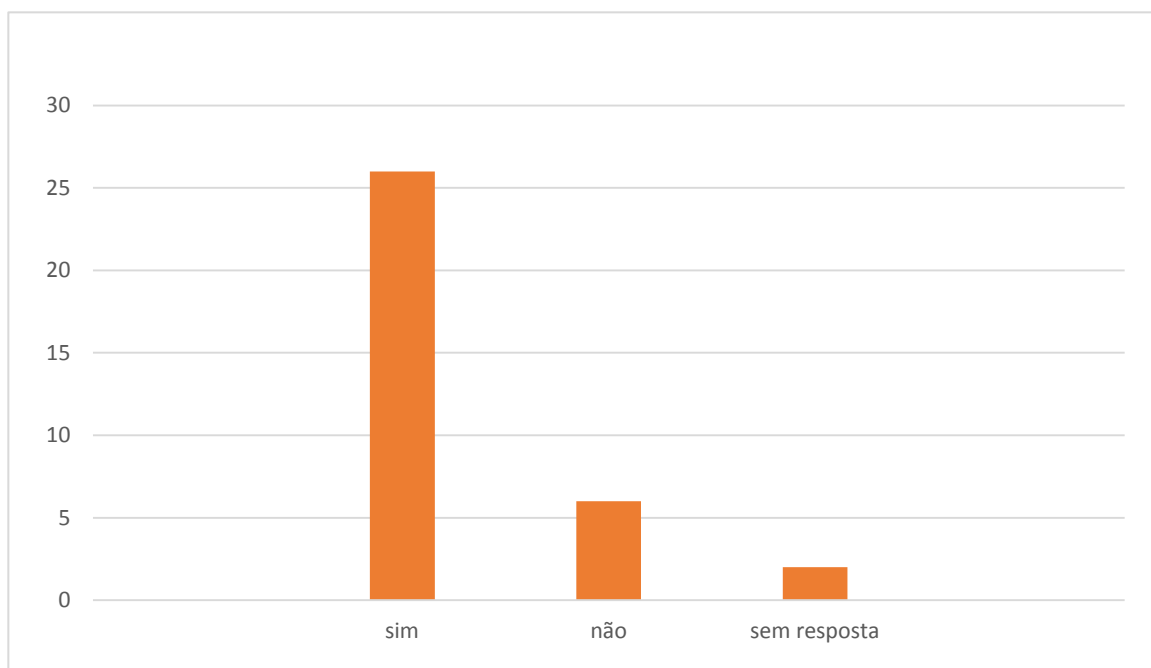
A Figura 12 apresenta as alternativas apontadas em que o cultivo pode ajudar na alimentação do cotidiano.



**Figura: 12:** Maneira que o cultivo de ervas aromáticas em casa pode contribuir na alimentação:

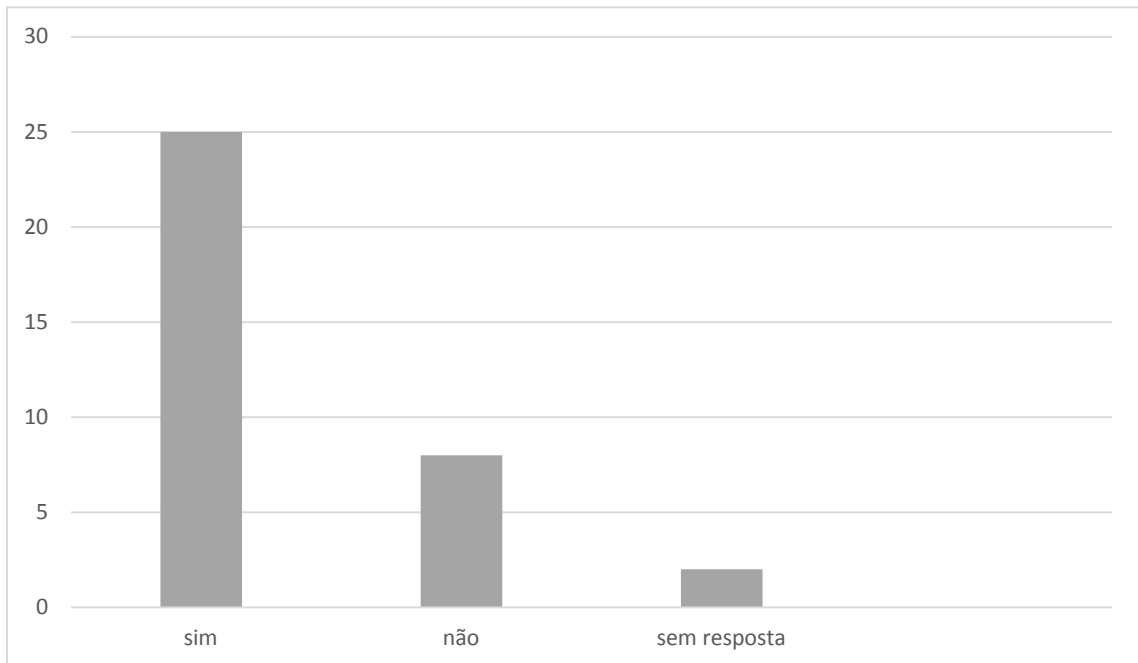
Analisando-se a Figura 11 que foi aplicada no começo do projeto que as comunidades locais apesar de morar em casas não costumam plantar ervas aromáticas no quintal, porém na Figura 12 percebeu-se a conscientização da comunidade em relação a importância do plantio suas contribuições tornando a alimentação saudável e saborosa.

A Figura 13 corresponde ao uso das ervas aromáticas na preparação dos alimentos.



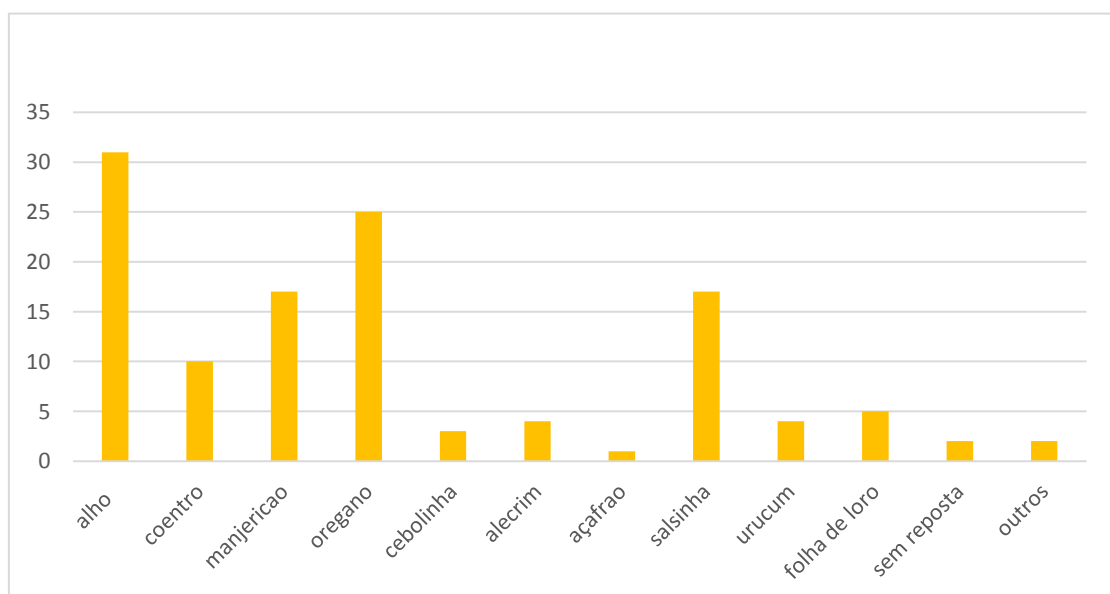
**Figura 13:** Uso das ervas aromáticas na preparação dos alimentos.

A Figura 14 apresenta a importância de se colocar em pratica o cultivo de ervas aromáticas.



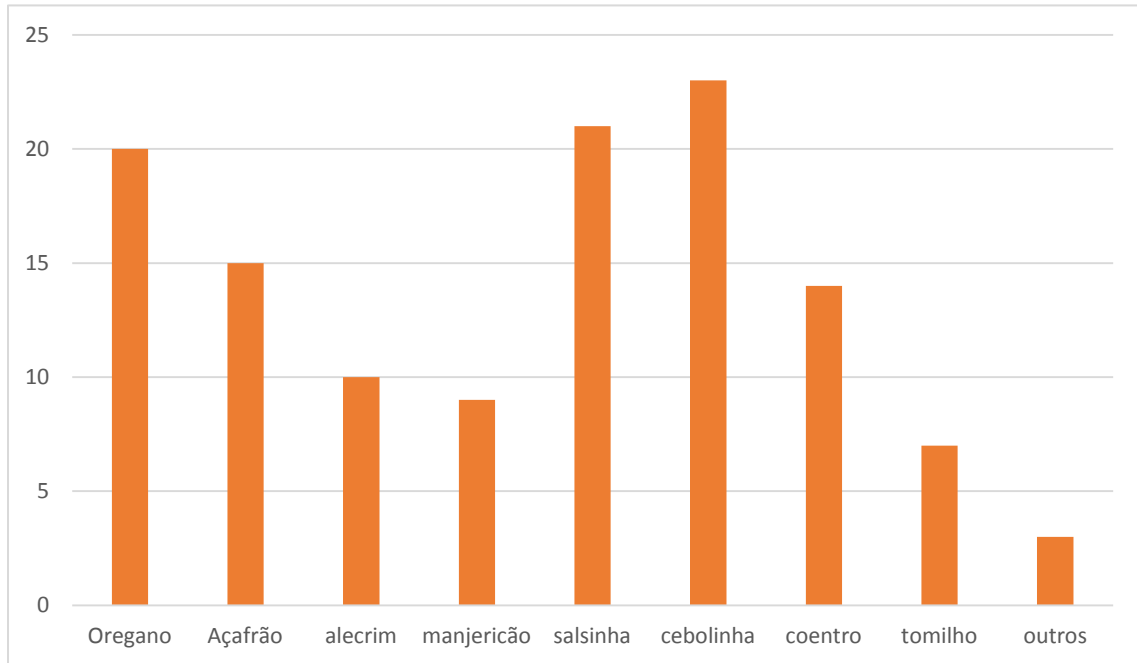
**Figura 14** - Importância de colocar em prática o cultivo de ervas aromáticas.

Comparando-se as Figuras, observa-se que na Figura 13 quanto ao uso das ervas aromáticas, a maioria relatou utilizá-las no preparo dos alimentos, porém na Figura 14, após o desenvolvimento do projeto, percebeu-se a conscientização de muitos alunos em colocar em prática o cultivo. A Figura 15 ilustra os tipos de ervas aromáticas utilizadas no cotidiano.



**Figura 15:** Tipos de ervas aromáticas utilizadas no cotidiano.

A Figura 16 ilustra os tipos de ervas aromáticas que acrescentaria na alimentação.



**Figura 16:** Tipos de ervas aromáticas que você acrescentaria em sua alimentação.

Analisando-se os dados, percebeu-se que antes fazia-se o uso de ervas porem, após o desenvolvimento do projeto notou –se a conscientização da comunidade e a preocupação em acrescentar outros tipos de ervas aromáticas como o açafrão,alecrim ,manjericão e coentro para tornar o alimento mais saudável .

Quanto ao questionamento sobre o seu paladar em relação aos alimentos e onde utilizam esses temperos, a maioria relatou que o gosto é diferente ao se aplicar as ervas na alimentação, sendo mais saboroso, trazendo uma sensação de prazer e saciedade ao degustá-lo.

A Figura 17 apresenta as Fotos (A, B, C, D, E, G e H), referentes ao preparo da terra, para a construção dos canteiros da horta para o plantio das ervas aromáticas. Esta prática foi muito importante para que os alunos tivessem o contato com a natureza, com a terra, percebendo os cuidados e o manuseio correto para o plantio das ervas aromáticas.





(A) Manuseio da terra.



(B) Preparo da terra.



(C) Limpeza do local.



(D) Preparo do local para a marcação.



(E) Marcação do canteiro



(F) Colocação da terra no canteiro



(G) Preparo da terra no canteiro



(H) Preparo do alinhamento do canteiro.

A Figura 18 (I, J, K, L, e M), apresenta a etapa de plantio das ervas aromáticas como salsa e cebolinha por exemplo.



(I) Plantio



(K) Plantio



(L) Plantio

A Figura 19 (M e N) ilustra o canteiro finalizado com algumas mudas de

ervas aromaticas como salsa e cebolinha, trazidas pelos estudantes de suas casas e plantadas.



(M) Canteiro pronto



(N) Canteiro pronto

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da necessidade das pessoas em desenvolverem hábitos saudáveis na alimentação devido ao grande número de doenças crônicas causadas pelo excesso de sódio no organismo foi proposto neste trabalho o resgate do cultivo e o consumo das ervas aromáticas tanto na escola quanto em casa para a prevenção de doenças de pressão alta, cardiovasculares e renais através atitudes que possam valorizar o meio ambiente e sensibilizar os estudantes a busca de alternativas na preparação de alimentos saudáveis substituindo o sal da mesa com temperos que realçam o sabor e o aroma do prato.

O aprendizado aconteceu de uma forma lúdica e significativa através de vídeos, relatos, tempestades de ideias, a construção de uma horta de ervas aromáticas (temperos) e para concluir uma vivência no SEMEA para aprimorar mais o conhecimento da construção de uma horta.

O aprendizado e o respeito com o meio ambiente estiveram presentes nas atividades de forma evidente junto com a colaboração mútua das séries no decorrer do projeto. Esta atividade prazerosa e gratificante desde a escolha do local, preparo da terra, regar e realizar a manutenção no dia a dia foi um fator determinante e motivador para todos envolvidos, sem contar que houve um envolvimento de todas as disciplinas no decorrer do projeto.

A comunidade como observado, através dos questionários demonstrou muita satisfação e interesse quanto ao foco desta ação. Destaca-se que o conhecimento do uso das ervas aromáticas pelos antepassados familiares, constituiu um aprendizado prazeroso e rico, pois houve um esclarecimento das dúvidas dos alunos em relação às diferenças entre as ervas e hortaliças.

Concluindo, a aplicação deste projeto oportunizou aos estudantes a construção de novos conhecimentos, visando à formação de indivíduos quanto ao exercício da cidadania e a autonomia de se movimentarem pela escola, com o compromisso e responsabilidade de cuidarem e manterem os espaços preparados, bem como coube à professora a missão de orientar os estudantes de outras turmas quanto ao fato de ajudar e respeitar o cuidado com a saúde e alimentação, e o meio ambiente.



## REFERÊNCIAS

ARENHALD, Rafael. NASCIMENTO, Paulo César; SILVA, Magnólia; GUIMARÃES, Dirce Fagundes. Educação Ambiental no CAP: a Horta Escolar e suas implicações na transformação do espaço” e “Horta Escolar: uma estratégia pedagógica de “ecoalfabetização” nos anos iniciais do Ensino Fundamental”. **Boletim da Eco+Alfa, n.2, ano 1, junho de 2012**. Acesso em 10 de outubro. Disponível em: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Boletim%20da%20Eco-Alfa%20-1.pdf

BORBA, M. C. Humans-with-media and continuing education for mathematics teachers in online environments. **International Journal on Mathematics Education (ZDM)**, v.44, p.802-814, 2012.

FAZENDA, Ivani Catarina Arantes **Desafios e perspectivas do trabalho interdisciplinar Fundamental**: contribuições das pesquisas sobre interdisciplinaridade no Brasil: o reconhecimento de um percurso; v.1, 2011, 1 Trabalho publicado nos Anais do XIV ENDIPE. Belo Horizonte, 2010. Revisado 2011 ICA Fazenda... de Estudos e Pesquisa em **Interdisciplinaridade**. ..., 2011 - revistas.pucsp.br

BRAGA, Carla de Moraes. **Histórico da utilização de plantas medicinais**. 2011. 24f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura)- Curso de Licenciatura em Biologia à Distância. Universidade de Brasília. Universidade Estadual de Goiás.. Brasília, 2011.

IXANPESUL-Seminário de pesquisa em Educação da região Sul/2012; Bonatto, Andreia; Barros, Caroline Ramos; Frison, Marli Dallagnol; Gemeli, Rafael Agnoletto; Lopes; Tatiana Bica **INTERDISCIPLINARIDADE NO AMBIENTE ESCOLAR** Acadêmicos do curso de Ciências Biológicas, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí - CEP 98700-000

KUSCHNIR, M. C. C.; MURAD, C. **Adolescência & Saúde**, v.6, n.3, set/2009.

PEREIRA, Bruna Fernanda Pacheco; PEREIRA, Maria Beatriz Pacheco; Pereira, Francisco Antônio Almeida; **Horta escolar: Enriquecendo o ambiente estudantil**, Distrito de Mosqueiro-Belém/PA, Revbea, Rio Grande, v. 7, p.29-36, 2012.

RESENDE, Sebastião, Antônio, Azevedo; JÚNIOR, Joaquim, Carlos, de Resende. Cultivo Orgânico: origem, evolução e importância socioeconômica e ambiental. **Enciclopédia Biosfera** . Goiânia, v.7, n.13; 2011.

TOLEDO, Rosana; **Apostila desenvolvida** por Rosana Fernandez Medina Toledo, professora responsável por disciplinas práticas e específicas no curso superior de gastronomia I. UNIP 2009. Acesso em 2 de outubro de 2014. Disponível em: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Apostila\\_Cozinha\\_Basica\\_UNIP\\_2009.pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Apostila_Cozinha_Basica_UNIP_2009.pdf)

BORBA, Marcelo de Carvalho; SOARES, Débora da Silva. V SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO MATEMÁTICA **O INTERESSE DE ALUNOS DE BIOLOGIA PELA ANÁLISE DE UM FENÔMENO BIOLÓGICO E SEU MODELO MATEMÁTICO** 28 a 31 de outubro de 2012, Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil; Unesp, Rio Claro, Brasil, 2012.

## APÊNDICES

**APENDICE A - Questionário 01 (Para realizar com os alunos).**

Nome-

Idade-\_\_\_\_\_ Peso\_\_\_\_\_ Altura\_\_\_\_\_

**Questionário - 01****1-Tempo de moradia no bairro:**

- ( ) nascido no bairro      ( ) há mais de um ano      ( ) há mais de 5 anos  
 ( ) há mais de 10 anos      ( )sem resposta      ( ) outros\_\_\_\_\_

**2-Em que estado e cidade você nasceu?** \_\_\_\_\_**3-Qual a renda familiar mensal em **salário mínimo**:**

- ( ) 1 a 2      ( ) 3 a 4      ( ) 5 a 8      ( ) acima de 8      ( ) sem resposta

**4-Em sua família há pessoas portadoras de algumas doenças relacionados abaixo?**

- ( ) diabetes ( ) colesterol ( ) pressão alta ( ) rinite alérgica ( ) tendinite  
 ( ) acima do peso ( ) sem resposta ( ) outros\_\_\_\_\_

**5-O que é feito em seu ambiente familiar para prevenir a pressão alta arterial:**

- ( ) uso de remédios ( ) diminuição do uso de sal na alimentação  
 ( ) pratica de exercícios físicos ( ) exames médicos periódicos  
 ( ) sem resposta.      ( ) outros\_\_\_\_\_

**6- Em relação aos hábitos alimentares, qual atitude é realizada para prevenir a pressão alta?**

- ( ) Não faço nada.( ) Utilizo alimentos saudáveis .  
 ( ) Faço leitura nos rótulos de alimentos industrializados  
 ( ) Faço substituição de condimentos industrializados (caldo de carne, tempero, pasta de alho, cebola e sal ).uso temperos industrializados  
 ( ) uso ervas aromáticas na comida  
 ( ) não uso sal



Sem resposta                      outros \_\_\_\_\_

**7-**Em sua alimentação, ao prepará-la (temperando) faz uso de ervas aromáticas?

sim  não  Sem resposta

**8-**No seu dia a dia,quais os tipos de ervas aromáticas utilizadas como tempero?

alho  coentro  manjeriçãõ  orégano  salvia  tomilho

cebolinha  alecrim  açafraõ  manjeriçãõ  salsinha

sem resposta outros \_\_\_\_\_

**9-**No seu quintal tem plantio de ervas aromáticas(temperos)?

sim                                       não  Sem resposta

**10-** A sua família compra temperos como ervas aromáticas?

Sim  Não  Sem resposta

**11-** A sua família ganha dos vizinhos ervas aromáticas?

Sim                       Não  Sem resposta

**APENDICE B - QUESTIONARIO 02**

**1-**De que maneira você acha que o cultivo de horta de ervas aromáticas em casa pode contribuir na alimentação:

- é saudável       é mais barato       torna a alimentação mais saborosa  
 pode ajudar a reduzir o sal       sem resposta

**2-**Em sua casa você acha importante colocar em prática o cultivo das ervas aromáticas:

- sim     não     Sem resposta

**3-** Quais os tipos de ervas aromáticas que você acrescentaria em sua alimentação e cultivaria em casa:

- orégano     salvia     açafrão     alecrim     manjerona     cebolinha  
 manjerição     salsa     coentro     tomilho    outros \\_\_\_\_\_
- Sem resposta

**4-**O que você achou da sugestão do cultivo de ervas aromáticas em casa?

- ótimo     bom     regular     ruim     sem resposta.

**5-**Em sua opinião, é importante desenvolver este projeto, cultivo de ervas aromáticas na sala de aula?

- sim       não       Sem resposta

**6-** Você ajudaria a sua família a desenvolver uma horta com ervas aromáticas em casa?

- Sim       Não

**7-** Você acredita que os conhecimentos que obteve na sua escola sobre o cultivo de hortas em casa foram o suficiente para que comece na sua casa?

- Sim     Não     Sem resposta

**8-**Você sentiu o gosto diferente ao degustar um alimento com ervas aromáticas?

Sim       Não       Sem resposta

9-O aroma das ervas aromáticas nos alimentos traz sensação de:

prazer       saciedade       sem resposta

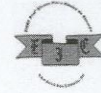
10-Baseado nos estudos de ervas aromáticas você recomendaria aos vizinhos a cultivarem no quintal da casa em pequenos vasos ou até em uma horta?

Sim       Não       Sem resposta

**ANEXO**

**ANEXO A Autorização da Escola.**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO INTEGRADA  
**EMEF "PROFª SILVANA MARIA RIBEIRO DE ALMEIDA"**  
Rua Quatro de Março, 10 – Jardim Cerejeiras  
12225-570 - São José dos Campos - SP

**Termo de Assentimento**

São José dos Campos, 04 de novembro de 2014.

Eu, **MARIA ANGÉLICA PINHEIRO DA SILVA**, responsável pela Escola **EMEF "PROFª SILVANA MARIA RIBEIRO DE ALMEIDA**, localizada à Rua Quatro de Março, 10 -, no município de São José dos Campos, bairro Jardim Cerejeiras, CEP: 12225-570; telefone: 3907.5772, CNPJ: 06.886.978/0001-89, autorizo a aluna Edcheila de Oliveira Arantes Pinto, do curso de Pós-Graduação no Ensino de Ciências da UTFPR – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, a realizar pesquisa sobre o tema Ervas Aromaticas "Suas contribuições para uma Alimentação Saudável" com o intuito de desenvolver sua Monografia intitulada "**Ervas Aromáticas suas contribuições para uma alimentação saudável**" nesta instituição de Ensino Fundamental e Médio, tendo por finalidade a conclusão do curso de Pós-Graduação da UTFPR.

Maria Angélica Pinheiro da Silva  
RG 13.631.601  
Diretor de Escola

Assinatura e carimbo do responsável pela instituição