

PRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DE MUDAS DE ORA-PRO-NÓBIS EM BAIROS DA CIDADE DE QUIRINÓPOLIS, GOIÁS

Valdemar de Paula Carvalho¹ (carvalho@ueg.br) (PO), Nicolay Clerici Santos Arruda¹ (AC),
Kamila Santos Davino¹ (AC), Gilson Fonseca¹ (AC)

¹Universidade Estadual de Goiás, Câmpus Sudoeste – Sede: Quirinópolis. Avenida Brasil, nº 435,
Conjunto Hélio Leão, CEP: 75860-000, Quirinópolis, Goiás.

Resumo: As plantas conhecidas vulgarmente como ora-pro-nóbis pertencem a espécie *Pereskia aculeata* e se desenvolvem em vários tipos de solos e ambientes com muita facilidade relacionada ao seu cultivo e não requer cuidados especiais para se propagar. As plantas podem ser utilizadas para diversas finalidades incluindo como Planta Alimentícia Não Convencional (PANC), considerando que suas folhas apresentam alto teor de proteínas composta por uma variedade de aminoácidos importantes, fonte de fibras, vitaminas e minerais como o cálcio, cobre, ferro, fósforo, magnésio, manganês e potássio. Todas as formas de utilização da planta auxilia na manutenção de uma boa saúde do indivíduo, bem como na prevenção de uma série de doenças. Com objetivo de promover a utilização dessa planta, foram produzidas e distribuídas entre abril e junho de 2023 um total de 150 mudas para famílias inseridas nos bairros Tônico Bento e Portal do Lago na cidade de Quirinópolis-Goiás. As mudas foram obtidas por estaquia, em solo com matéria orgânica e posteriormente transplantadas para um local definitivo nos quintais das residências, localizados nos bairros citados. Além da distribuição e o plantio das mudas, o processo de desenvolvimento das plantas e sua utilização na alimentação humana, foi orientado através da distribuição de um folder explicativo sobre os cuidados no desenvolvimento da planta, bem como as várias formas de utilização da planta. O desenvolvimento da planta e a sua utilização serão e acompanhadas pela equipe do projeto através de visitas *in loco* nos momentos finais de desenvolvimento do projeto. O plantio das 150 mudas de ora-pro-nóbis, até o presente momento de desenvolvimento do projeto, proporcionou o atendimento de 150 famílias que corresponde a aproximadamente 600 pessoas beneficiadas pela disponibilização das plantas com posterior possibilidade de utilização como recurso alimentar e terapêutico.

Palavras-chave: planta alimentícia não convencional, saúde humana, prevenção de doenças

Introdução

As plantas conhecidas vulgarmente como ora-pro-nóbis pertencem a espécie *Pereskia aculeata*. É uma planta perene e se desenvolve bem em vários tipos de solo.. É uma planta originária do Caribe e considerada nativa em toda a América Latina. No Brasil é encontrada deste a Bahia até o Rio Grande do Sul. Adapta-se em diferentes tipos de solo, porém desenvolve-se melhor em locais onde haja luz plena. É uma planta rústica, resistente a seca, própria de clima tropical e subtropical (RODRIGUES, 2017).

Uma das principais características de ora-pro-nóbis e a facilidade relacionada com o seu cultivo. Dessa forma ela pode ser cultivada facilmente em vários locais como em quintais de casa em casa principalmente porque a planta cresce nos mais diversos solos e não requer cuidados especiais para se propagar. A obtenção de mudas pode ser feita por estaquia, em solo com matéria orgânica, para posterior

transplante para um local definitivo que poderá ser feito em qualquer estação do ano (CRISTINA, 2021).

As plantas de ora-pro-nóbis podem ser utilizadas para várias finalidades. Entre elas incluem como cercas vivas e plantas ornamentais. Entretanto, ela é mais utilizada como Planta Alimentícia Não Convencional (PANC), devido as propriedades de suas folhas que são muito nutritivas pois apresentam alto teor de proteínas compostas por uma variedade de aminoácidos importantes, fonte de fibras, vitaminas e minerais como o cálcio, cobre, ferro, fósforo, magnésio, manganês e potássio.

As formas de consumo são diversas entretanto, as principais incluem as folhas que podem ser utilizadas in natura em saladas, sucos, sopas e caldos, além de formas processadas como farinhas e ingredientes no preparo de pães, bolos, biscoitos e tortas. Todas essas formas de utilização garantem a manutenção da boa saúde do indivíduo como também auxiliam na prevenção de uma série de doenças (Blog Liv Up, 2020).

A ora-pro-nóbis apresenta ampla riqueza nutricional. Ela contém alto teor de fibras que auxiliam na regulação do funcionamento do intestino e estimula a sensação de saciedade. Também apresenta grandes quantidades de proteínas vegetais podendo ser utilizada como uma alternativa de complemento do nutriente. Além disso, a planta contém propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que são importantes no combate dos radicais livres e na prevenção de diversas doenças (LEAL, 2023).

A planta ainda contém boas quantidades de vitaminas C e A, além de ferro que ajuda a fortalecer a imunidade e boa quantidade de ferro que atua na prevenção e tratamento da anemia aumentando a concentração da hemoglobina ou produção de hemácias.

A planta apresenta propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e cicatrizantes, bem como propriedades antioxidantes que ajudam no combate da ação dos radicais livres que provocam o envelhecimento das células e podem levar ao aparecimento de doenças graves, principalmente das degenerativas, que surgem e se agravam com o tempo.

Apresenta na sua composição o ácido fólico um nutriente essencial para gestantes no início da gravidez, pois auxilia na formação do cérebro do bebê e previne a má-formação na estrutura embrionária do feto.

Essa planta auxilia na diminuição dos níveis de colesterol ruim (LDL), cujo aumento pode provocar diversos problemas de saúde, como acidente vascular cerebral (AVC) e infarto. Também ajuda a controlar o nível de açúcar do sangue, já que as fibras presentes na planta são capazes de absorver e distribuir o açúcar proveniente dos alimentos no organismo de forma mais lenta.

Atua na hidratação de pele e dos cabelos pois apresenta boas quantidades de vitamina A (retinol), que auxilia na hidratação do maior órgão do corpo. Além disso, o retinol também é importante para a saúde ocular, prevenindo problemas na visão.

Os componentes da planta é capaz de atuar na regulação da microbiota intestinal uma vez que contém uma quantidade expressiva de fibras, que servem como combustível para as bactérias boas que convivem conosco, evitando a flora intestinal desregulada.

Considerando os aspectos benéficos do uso das plantas de ora-pro-nóbis pela população humana, o objetivo do presente projeto de extensão foi produzir, distribuir e incentivar o uso desta planta como recurso alimentar e terapêutico pela população de Quirinópolis, Estado de Goiás.

Material e Métodos

Produção de mudas

As mudas de ora-pro-nóbis distribuídas no presente projeto foram produzidas no interior do Câmpus Sudoeste – Sede: Quirinópolis por estaquia. As mudas foram desenvolvidas em sacos plásticos 17 x 12cm apropriados para o desenvolvimento de mudas de plantas, instalados em uma mesa suporte (Figura 1). O período de desenvolvimento das mudas foi de aproximadamente 30 dias.

Distribuição das mudas produzidas

Após o período de desenvolvimento, as plantas foram distribuídas em residências localizadas nos bairros Tônico Bento e Portal do Lago, na cidade de Quirinópolis.

A distribuição foi feita nos meses de maio, junho e agosto de 2023 por abordagem de do morador(a) em cada residência, oferta da muda e orientações sobre o desenvolvimento e utilização da planta, incluindo a disponibilização de um folder explicativo.

Em alguns casos, a partir da concordância do morador, as plantas foram plantadas nos respectivos quintais das residências.

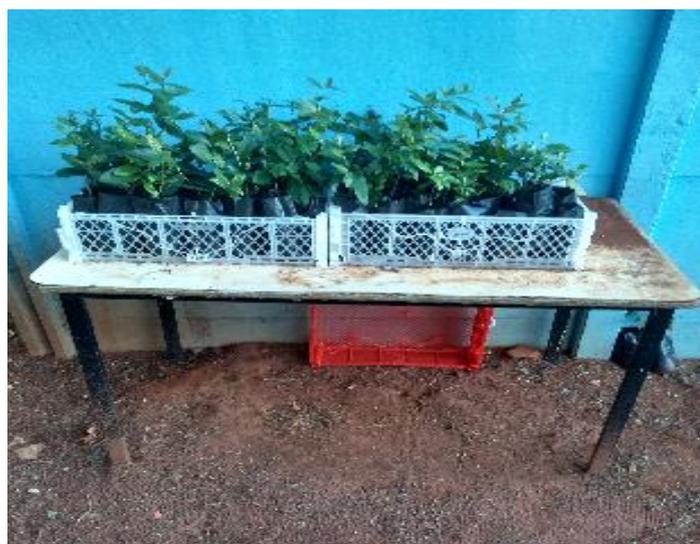


Figura 1 – Produção de mudas de ora-pro-nóbis no Câmpus Sudoeste – Sede: Quirinópolis por estaquia.

Resultados e Discussão

Foram produzidas um total de 150 mudas de ora-pro-nóbis nos meses de abril, maio e junho de 2023. Este total de mudas foram distribuídas em residências localizadas nos bairros Tônico Bento e Portal do lago na cidade de Quirinópolis – Goiás no final dos meses de maio, junho e agosto de 2023, respectivamente.

A distribuição foi feita a partir de abordagem do morador(a) em cada residência, seguida da oferta da muda e orientações sobre o desenvolvimento e utilização da planta, incluindo a disponibilização de um folder explicativo (Figura 2).

Em alguns casos, o plantio das mudas nos quintais das residências foi realizado pela equipe do projeto a partir da concordância do receptor.



Figura 2 – Abordagem nas residências para a oferta e plantio de mudas de ora-pro-nóbis.

Nesses casos, as mudas foram plantadas pela equipe do projeto nos respectivos quintais das residências (Figura 3).



Figura 3 – Plantio de mudas de ora-pro-nóbis nas residências

Foram distribuídas um total de 150 mudas. Considerando a média de 4 pessoas por família, as 150 mudas de ora-pro-nóbis distribuídas até o presente momento de desenvolvimento do projeto, proporcionou o atendimento de parte da comunidade prevista para o final do projeto ou seja, são 150 famílias que

corresponde a aproximadamente 600 pessoas beneficiadas pela disponibilização das plantas com posterior possibilidade de utilização como recurso alimentar e terapêutico.

Considerações Finais

As ações de extensão desenvolvidas em uma universidade constitui um dos três pilares básicos da missão de uma instituição de ensino superior. Desta forma, o desenvolvimento do presente projeto constitui em uma importante ação de extensão envolvendo a Universidade Estadual de Goiás e a sociedade da cidade de Quirinópolis, considerando que esta será diretamente beneficiada pela presente ação.

A produção e distribuição de mudas de ora-pro-nóbis poderá desenvolver a cultura da utilização desta planta e oportunizar a comunidade receptora o acesso a vários benefícios através da utilização das plantas como recursos alimentares e terapêuticos.

Agradecimentos

Os autores agradecem a coordenação geral do Câmpus Sudoeste – Sede: Quirinópolis pelo apóio logístico na distribuição das mudas nos bairros da da cidade de Quirinópolis.

Referências

BLOG LIV UP (2020). **Ora-pro-nóbis: benefícios e dicas de consumo para a saúde**. Disponível em: <https://blog.livup.com.br/ora-pro-nobis-para-que-serve-a-planta-e-como-consumi-la/>. Acesso em: 23 Fev 2023.

CRISTINA, E. (2021). **Como plantar ora-pro-nóbis**. Disponível em: <https://ciclovivo.com.br/mao-na-massa/horta/como-plantar-ora-pro-nobis/>. Acesso em: 23 Fev 2023.

LEAL, K. (2023). **Ora-pro-nóbis: o que é, 10 benefícios (e como consumir)**. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/ora-pro-nobis/> . Acesso em: 07 nov 2023.

RODRIGUES, P. (2017). **Sistema de produção facilita o cultivo de ora-pro-nóbis para agricultores familiares**. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/22218694/sistema-de-producao-facilita-o-cultivo-de-ora-pro-nobis-para-agricultores-familiares>. Acesso em: 23 Fev 2023.