

HARVEST: Valorizar a Horta fAmiliar de forma a educaR para uma dieta mediterrânica, saudáVel E SustenTável

Amaral, Ana L.^{1*}; Simões, Joana¹; Gomes, Diana¹; Bandeira, Cristina¹; Costa, Daniela V.⁵; Guiné, Raquel^{1,2}; Correia, Helena E.^{1,2}; Costa, Cristina A.^{1,2}

¹ Escola Superior Agrária | Instituto Politécnico de Viseu,

² CERNAS - IPV

*analuisaamaral@esav.ipv.pt

Resumo: O projeto “HARVEST - Valorizar a Horta Familiar de forma a educar para uma dieta mediterrânica, saudável e sustentável” visa conhecer e avaliar o contributo das hortas familiares rurais e urbanas e o papel das mulheres agricultoras para a economia familiar, para a manutenção de uma dieta mediterrânica saudável e sustentável e para a valorização dos produtos locais. Nesse sentido, numa primeira fase foi implementado um inquérito por questionário no contexto da agricultura familiar e em hortas urbanas e comunitárias em várias regiões do país, de modo a retratar o papel da horta familiar em Portugal e para responder a diversos aspetos como: destino da produção (venda, autoconsumo, oferta, outros), conservação e transformação de alimentos, papel da mulher agricultora na horta e divisão do trabalho doméstico e agrícola e perceção do impacto da horta na saúde da família.

Foram realizados, em 2024, 35 inquéritos na Região de Viseu. Os resultados deste trabalho reforçam o papel da horta para o autoconsumo familiar e a importância da mulher na gestão familiar e da horta, na alimentação da família, na gestão de recursos, na transformação de produtos e no combate ao desperdício de alimentos.

Abstract: The project “HARVEST - Valuing Family Farming in order to educate on a Mediterranean, healthy and sustainable diet” aims to understand and evaluate the contribution of rural and urban family farming and the role of women farmers to the family economy, to maintain a healthy and sustainable Mediterranean diet and to value local products. In this sense, in the first phase, a questionnaire survey was implemented among family farmers and users of community and urban gardens in Portugal, in order to assess the role of the family vegetable garden in Portugal, and to answer to aspects such as: destination of their produce (sale, self-consumption, supply, others), food conservation and transformation processes, role of women in farming and division of domestic and agricultural labor and the perception of the impact of the family vegetable garden on the family health.

In 2024, 35 surveys were applied in Viseu Region. The results of this work reinforce the role of the family vegetable garden for self-consumption and the importance of women in managing the family and the farm, feeding the family, managing resources, transforming products and combating food waste.

Palavras-chave: agricultura familiar, mulheres agricultoras, divisão do trabalho, autoconsumo.

Introdução

A Agricultura Familiar consiste num tipo de organização agrícola em que as várias tarefas são geridas e operadas por uma família e tem uma importância económica

familiar relevante, mas pouco valorizada (Mesquita, 2013; FAO, IFAD, 2019; Costa *et al.*, 2020). Uma importante parte da sua produção tem como destino o autoconsumo da família, o que permite assegurar a autonomia alimentar e o acesso a alimentos que compõe a dieta do agregado familiar do dia-dia, e muitas vezes de uma família mais alargada, vizinhos e amigos. Em muitos casos, os agricultores familiares produzem o que é necessário para a manutenção da família, com uma grande variedade de produtos como hortícolas variadas, leguminosas, cereais, frutas, azeite, entre outros (ACTUAR, 2022). A família funciona, ao mesmo tempo como unidade de consumo e produção. Assim, a agricultura familiar apresenta um papel económico, social e cultural de extrema importância, crucial na alimentação, desenvolvimento de territórios rurais e manutenção da população nesses locais, e contribui para assegurar sistemas alimentares e florestais sustentáveis e resilientes (FAO, 2015).

Trata-se do tipo de agricultura mais predominante no mundo e estima que mais de 80% dos alimentos consumidos mundialmente seja proveniente de explorações agrícolas familiares (FAO, 2014; Lowder *et al.*, 2016). Na Europa, em 2016, cerca de 96% da área agrícola estava destinada à agricultura familiar e 9 em 10 agricultores/as eram familiares (EU, 2020). Em Portugal, a agricultura familiar continua a ter uma grande representatividade no setor agrícola - em 2019, 68% do trabalho agrícola nacional era de cariz familiar (INE, 2021).

A agricultura familiar surge, usualmente, associada, em geral, a um conjunto de práticas agroecológicas, como o uso de variedades locais ou a produção de alimentos adequados a cada território e estação, de elevada qualidade e valor nutricional, que em conjunto com as técnicas tradicionais de conservação de alimentos, permitem conservar e transformar os produtos excedentários da horta e reduzir o desperdício alimentar e a pegada de carbono. Estas são também práticas com princípios centrais da Dieta Mediterrânica, que surge assim em estreita simbiose com a agricultura familiar.

No contexto da agricultura familiar, a mulher assume um papel central. É responsável por inúmeras tarefas na família e na horta, nomeadamente, na gestão dos produtos da horta, na conservação e preparação dos alimentos para a família, na preservação de espécies autóctones e de sementes, no conhecimento das tradições e técnicas ancestrais que transmitem às gerações e no trabalho doméstico e de apoio à família. Tem, ainda, um papel decisivo na gestão dos recursos e, por isso, também na gestão do desperdício e no impacto que a forma como decidem e utilizam os alimentos tem na economia e no bem-estar, em particular na saúde da família.

As mulheres agricultoras estão envolvidas na transição e na manutenção de sistemas alimentares sustentáveis. No geral, as mulheres adotam uma abordagem sistémica e agroecológica dos sistemas alimentares, substituindo fatores de produção comerciais por outros existentes na exploração, como estrumes, composto e soluções de proteção das culturas de origem natural, mas também selecionando e multiplicando as espécies que utilizam na horta, procurando reconhecer através da experiência as melhores soluções, ensinando os seus conhecimentos através das gerações (Rist *et al.*, 2021).

O projeto HARVEST pretende fazer um retrato das hortas familiares rurais e urbanas, valorizar o papel da mulher nas hortas familiares e, ao mesmo tempo, conhecer as práticas agrícolas adotadas e estimular a adoção de práticas agroecológicas, desde a produção ao consumo, numa tentativa de assegurar e garantir uma alimentação sustentável, assente na dieta mediterrânica e a valorizar os produtos oriundos das hortas familiares.

Metodologia

No âmbito deste projeto foi aplicado presencialmente um inquérito por questionário, a agricultores/as familiares e utilizadores/as de hortas urbanas e comunitárias, com idade superior a 18 anos, em várias regiões do país.

Com o objetivo de retratar o papel da horta familiar em Portugal e responder a diversos aspetos como: destino da produção (venda, autoconsumo, oferta, outros), conservação e transformação de alimentos, papel da mulher agricultora na horta e divisão do trabalho doméstico e agrícola e perceção do impacto da horta na saúde da família.

O questionário estava estruturado em 8 partes: 1 - caracterização sociodemográfica, 2 - consumo de produtos hortícolas, 3 - espécies vegetais da horta e valor nutricional, 4 - os produtos da horta: o que os diferencia para melhor?, 5 - solo e água, 6 - gestão dos resíduos orgânicos da horta e doméstico, 7 - práticas agroecológicas para uma maior sanidade vegetal na horta familiar e 8 - horta familiar: emprego numa sociedade inclusiva.

Neste trabalho apresentam-se os resultados preliminares relativos a algumas questões dos pontos 4, 5, 6, 7 e 8. Na região de Viseu, nos concelhos de S. Pedro do Sul, Armamar e Viseu foram aplicados 35 inquéritos presenciais a agricultores/as familiares ou utilizadores/as de hortas comunitárias (Figura 1).



Figura 1 – Exemplos de hortas familiares do distrito de Viseu: (a) talhão das hortas comunitárias da Quinta da Cruz, em Viseu, (b) horta comunitária de S. Pedro do Sul, (c) horta de agricultura familiar em Armamar

Resultados e Discussão

O questionário foi aplicado a 28 mulheres e 7 homens, residentes nos concelhos de Viseu (57,1%), S. Pedro do Sul (37,1%) e Armamar (5,7%) com idade média de 64 anos (idade compreendida entre os 38 e os 76 anos) (Tabela 1). A maioria das pessoas inquiridas (45,7%) tem o 1º ciclo de escolaridade (quatro anos de escolaridade) e apenas 17,1% têm formação superior.

Relativamente à situação profissional, mais de metade dos inquiridos são reformados (57,1%) e cerca de um terço tem uma atividade profissional não agrícola (37,2%).

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica da população inquirida no projeto HARVEST na Região de Viseu

Idade	Valor	Desvio
Mínimo	38	
Máximo	76	
Média	64	± 9
Escolaridade		
	n	%
Escolaridade média	2,4	(entre o 2º e o 3º Ciclo)
1º Ciclo	16	45,7%
2º Ciclo	4	11,4%
3º Ciclo	6	17,1%
Ensino Secundário	3	8,6%
Ensino Superior (Bacharelato/Licenciatura)	6	17,1%
Situação face ao emprego/profissão		
	n	%
Reformado/a	20	57,1%
Trabalhador por conta própria sem empregados	4	11,4%
Trabalhador por conta própria com empregados	1	2,9%
Trabalhador por conta de outrem	8	22,9%
Desempregado/a	2	5,7%

Em relação ao destino dos produtos da horta, o autoconsumo é indicado por todos como o destino principal dos produtos e a venda em apenas 14% dos casos (Tabela 2). O número médio de familiares que consomem os produtos da horta é de 4 pessoas, contudo existem 3 famílias que partilham os produtos da horta num agregado de superior a 10 elementos.

Tabela 2 – Destino dos produtos da horta e consumo familiar dos produtos

Destino dos produtos da horta	n	%
Autoconsumo	35	100%
Venda	5	14%
Nº de pessoas da família que consomem os produtos da horta		
	n	%
Mínimo	1	
Máximo	12	
Média	4	±2,7
Destino dos excedentes		
	n	%
Oferta	16	45,7%
Alimentação animal	13	37,1%
Armazena	11	31,4%
Transformação	7	20,0%
Compostagem	9	25,7%
Lixo	2	5,7%

A maioria dos inquiridos mobiliza o solo com trator ou ferramentas manuais, antes das plantações, altura em que também fertilizam o solo, quase sempre com recurso a estrume, maduro ou fresco e a composto próprio. Cerca de um terço dos inquiridos indica ter falta de água para a rega, seja por falta de poço ou ausência de regadio ou devido à tipologia de solos (por exemplo, solos arenosos). Em média, nas estações de

Primavera-verão, a rega é efetuada quatro vezes por semana, enquanto no outono-inverno as culturas raramente são regadas.

Quase 40% dos inquiridos indicam ter plantas melíferas na horta, mas apenas 2,86% têm hotéis para insetos e/ou colmeias. O uso de biopreparados, como forma de aumentar a resistência das plantas a doenças ou pragas, é mencionado por 42,8%. Mais de metade (57,1%) organiza a sua horta em mosaico e 91,4% realizam rotações culturais anuais, principalmente com o objetivo de reduzir as populações de pragas e doenças.

Relativamente ao destino dos excedentes de produção, 37,1% dos inquiridos refere destiná-los à alimentação animal, 31,4% armazenam para utilização futura, 20% transformam, 25,7% utilizam-nos na compostagem e apenas 5,7% indica que, em último caso, acaba por deitar os produtos para o lixo.

As técnicas de conservação e transformação dos produtos provenientes da horta, com o objetivo de melhor aproveitar a produção e reduzir o desperdício, são principalmente os doces e as polpas (28,6% e 20%, respetivamente). As caldas, compotas, geleias, marmelada, tomatada e massa de pimentão foram também indicadas como técnicas utilizadas, mas numa percentagem de respostas mais reduzida (2,9% cada).

Nas tarefas da horta, a maioria 65,7% indicou que os filhos ou netos não participam nas tarefas da horta. Nas situações em que há essa ajuda, as tarefas que estes realizam são variadas desde a apanha dos produtos (31,4%), às sementeiras e plantações (28,6%), monda de infestantes (20%) e, em poucos casos, a realização de trabalhos mecânicos (11,4%).

Em termos de tarefas domésticas, na maioria dos casos, estas ficam exclusivamente a cargo das mulheres, em particular a conservação dos alimentos, onde apenas 8,8% tem ajuda do marido ou das filhas. Contudo, algumas tarefas têm mais apoio da família, nomeadamente lavar e estender roupa (26,5%) e aspirar (23,5%). Na preparação das refeições para a família, 76,5% refere que esta tarefa é realizada exclusivamente pela mulher (esposa, mãe).

A importância do papel da mulher na gestão familiar é evidenciada neste trabalho. De notar que tarefas tão essenciais à manutenção da família como a preparação de refeições e a conservação e transformação de alimentos são, na grande maioria das vezes, realizadas apenas pelas mãos das mulheres, com as respetivas percentagens de 76,5% e de 85,3%. Na preparação de refeições, a ajuda dos maridos acontece em 14,7% dos casos e na conservação dos alimentos apenas em 5,9% dos casos, tornando estas tarefas relativas à alimentação praticamente exclusivas das mulheres (Nobre, 2014).

Quase todos/as os/as entrevistados/as (34 em 35) menciona que reconhecem benefícios para a saúde ao produzirem o que consomem, nomeadamente por saberem o que comem (25,7%), por serem alimentos com pouca ou nenhuma utilização de substâncias químicas (22,9%), por terem melhor paladar/sabor (11,4%), por serem alimentos mais saudáveis (20%) e mais frescos (5,7%). Alguns dos inquiridos indicam sentir-se mais saudáveis por consumirem alimentos provenientes da horta familiar (14,3%).

Conclusões

Os resultados preliminares dos inquéritos realizados na Região de Viseu reforçam a importância do papel da mulher na gestão familiar e da horta, a sua capacidade

multifacetada e a grande relevância na soberania alimentar da família. As tarefas relativas à alimentação como a preparação das refeições e a conservação/transformação de produtos são, na maioria dos casos, da sua responsabilidade exclusiva.

O impacto da horta familiar na economia doméstica é relevante, em particular porque o destino da produção é essencialmente o autoconsumo. Também em termos das perceções relativamente ao impacto na saúde da família, a maioria das pessoas mencionaram benefícios associados ao facto de consumirem alimentos por eles produzidos, o que mostra que a horta familiar tem uma abrangência maior do que apenas a questão alimentar em si.

Este trabalho tem apenas um carácter local, mas poderá ser fortalecido uma vez analisado em conjunto com os dados recolhidos a nível nacional, que virão a permitir ter um maior conjunto de evidências que retratem de forma mais robusta a horta familiar e a sua implicação nos sistemas alimentares locais e na saúde das famílias de agricultores.

Referências Bibliográficas

- ACTUAR (2022). *Contributos da Agricultura Familiar para a promoção de sistemas alimentares e dietas sustentáveis em Portugal*.
- Costa, C. A., Aguiar, A., Parente, C., Costa, D., Correia, H. E., Guiné R., et al. (2020). *Pontes entre Agricultura Familiar e Agricultura Biológica*. Lisboa: Âncora.
- EU (2020). *Agriculture, Forestry and Fishery Statistics. 2020 Edition*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- FAO (2015). *Family Farming. Feeding the World, Caring for the earth*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- FAO, IFAD. (2019). *United Nations Decade of Family Farming 2019-2028. Global Action Plan*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- INE (2021). *Recenseamento Agrícola – Análise dos principais resultados – 2019*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- Lowder, S. K., Skoet, J., and Singh, S. (2014). *What Do We Really Know About the Number and Distribution of Farms and Family Farms Worldwide?: Background Paper for the State of Food and Agriculture 2014*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Mesquita, L. A. P. (2013). *O papel das mulheres na agricultura familiar: a comunidade rancharia, Campo Alegre de Goiás*. Goiânia: Universidade Federal de Goiás.
- Nobre, M. P., et al. (2014) *Economia Feminista e Soberania Alimentar. Avanços e Desafios*. Sempreviva Organização Feminista | OXFAM Brasil | São Paulo,
- Rist, S., Tschirren, S., Grötter R., et al. (2021) *Autonomy Through Agroecology. What Women Farmers Expect from Sustainable Food Systems*. A Report by SWISSAID. Bern.