

Ora-pro-nóbis
e a vida saudável

INTEGRANTES:

Camila Siqueira

Camila Menezes

Daiane Campos

Diandry Neves

Leomi Silva



Parobé, 12 de abril de 2023.

Hoje elaboramos as questões para nossa pesquisa.

Parobé, 19 de abril de 2023.

Hoje digitamos as questões no formulário do Google. O link

é: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeRhvz6toEGCACF4JUqHst-5tJX3b_a-gsTcPA0-6qhUXPBw/viewform?usp=sf_link

Pergunta-problema: Como tornar a vida saudável com consumo de Ora-pro-nóbis?

Introdução

A pesquisa surgiu após um debate com os alunos que destacaram que utilizam a planta em diversas receitas como hábito saudável, pois as informações dos benefícios para a saúde foram passadas de geração em geração na família.

Justificativa

A pesquisa se justifica principalmente porque a cultura de utilizar plantas medicinais ainda é muito atual e, além disso, por serem de fácil acesso, torna-se viável o seu consumo, desde que se conheçam os efeitos colaterais e qual a maneira correta de utilizá-las e manuseá-las.

Objetivos

Identificar os benefícios da planta Ora-pro-nóbis;

Verificar a incidência do consumo da planta;

Divulgar por meio das tecnologias da informação e da comunicação as receitas com ora-pro-nóbis, abordando seus benefícios

Metodologia

A pesquisa foi realizada por meio de questionário de pesquisa e pesquisa bibliográfica.

Referencial Teórico

A história do uso de plantas medicinais, desde os tempos remotos, tem mostrado que elas fazem parte da evolução humana e foram os primeiros recursos terapêuticos utilizados pelos povos. “O uso das plantas como alimento sempre existiu; os homens sempre buscaram retirar da natureza recursos para melhorar sua qualidade de vida. As plantas sempre foram utilizadas como alimento e, aos poucos, como matéria prima para fabricar roupas, ferramentas e outros objetos.” (BRAGA, 2011, p.10).

"A ora-pro-nóbis (OPN) é uma erva, encontrada no Brasil, ainda pouco conhecida, que apresenta grandes propriedades, como a de curar a anemia. Possui mais ferro do que qualquer outro alimento é uma planta de fácil manejo, seu plantio é simples e ela se espalha facilmente, por ser uma trepadeira" (DUARTE, HAYASHI, 2005; TOFANELLI, RESENDE. 2011 apud ASSIS; SABIONE; OLIVEIRA, 2021, p. 159).

"Observou-se que a ora-pro-nóbis é muito rica em cálcio, ferro, magnésio, manganês, proteínas e contém os nove (9) aminoácidos essenciais, destacando-se a lisina, com um alto teor comparado a alimentos como milho e espinafre, contribuindo assim, para a diminuição da desnutrição que atinge boa parte da população.

[...] A ora-pro-nóbis pode ser implementada de diversas formas na alimentação tanto in natura quanto em farinha, em bolos, doces, pães e, uma infinidade de receitas. O seu cultivo é bem simples o que possibilita sua abrangência e seu acesso a todos. "(ASSIS; SABIONE; OLIVEIRA, 2021, p. 158)

"Pereskia Trata-se de um dos gêneros mais primitivos das cactáceas. O gênero possui características típicas dos cactos, como as aréolas e os espinhos, mas também possui características de plantas comuns, como a presença de folhas. O gênero possui quatro espécies no domínio do semiárido, que podem ser facilmente identificados pelo hábito de crescimento e cor da flor. Uma característica marcante dessas plantas é que seu fruto pode apresentar folhas. ," (CAVALCANTE et al., 2013, p. 5).

A OPN pode ser utilizada em várias receitas e em multimistura também que é a mistura de pós de farelos, folhas, caule, cascas, frutos e sementes de diversos subprodutos que são acrescentados à dieta com intuito de aumentar seu valor nutricional (SANTOS et al., 2001 apud ASSIS; SABIONE; OLIVEIRA, 2021, p.164).

Há muitos trabalhos da utilização da OPN em receitas, tanto crua quanto processada, e sua aceitabilidade. Ela vai desde uma farinha feita até sua introdução em pães, bolos, picolé, macarrão, bala, dentre outros produtos. Do fruto pode ser feito sucos, geleias e licores.

"(ASSIS; SABIONE; OLIVEIRA, 2021, p.164)

Não há restrições em utilizar a OPN na alimentação ela possui baixa quantidade de gordura (lipídios) e possui uma boa quantidade de proteína que pode servir como complemento na ingestão diária ou também ser usada para substituir a proteína animal na alimentação de adeptos ao veganismo. "(ASSIS; SABIONE; OLIVEIRA, 2021, p. 168-169).

Em estudo desenvolvido em 2016, Rodrigues relata que extratos aquosos e/ou alcoólicos de folhas, caules e raízes de ora-pro-nobis têm sido testados quanto aos potenciais efeitos biológicos, dentre os quais antimicrobiano, antitumoral, anti-inflamatório, antioxidante e cicatrizante. Os autores, na mesma pesquisa, estudaram os efeitos antioxidantes e antimicrobianos da planta, notando que amostras obtidas de extratos das folhas apresentaram atividade antioxidante, e que o extrato aquoso resultante por agitação a 95° C foi o que apresentou maior atividade pelos métodos de DPPH, FRAP e ABTS•+, além de maior teor de compostos fenólicos e totais quando comparado às demais amostras. (LOPES, CATTELAN, 2022) LOPES, A.V.C.; CATTELAN, M.G.POTENCIAL IN VITRO DE EXTRATOS AQUOSOS DE ORA-PRO-NOBIS. Disponível em: . Acesso em: 20 abr. 2023. A planta ora-pro-nóbis, do gênero *Pereskia*, possui potencial medicinal e valor nutricional, segundo o artigo "Potencial medicinal de ora-pro-nóbis (*pereskia mill. (kunth) dc., cactaceae*)". Foi destacado seu potencial antimicrobiano, antioxidante, anticancerígeno e antibacteriano. Além

FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS		% IDR
Quantidade por porção de 100g		
Valor energético (kcal)	160	8%
Proteínas (g)	21	28%
Lípídeos (g)	1,3	2%
Carboidratos (g)	17	5,5%
Fibras (g)	39	155%
Cálcio (mg)	3128	313%
Magnésio * (mg)	1900	731%
Fósforo * (mg)	156	22%
Manganês (mg)	6,9	300%
Zinco (mg)	1,3	19%
Ferro (mg)	27	193%
Vitamina A * (µg)	700	117%
Ácido Fólico * (mg)	19,3	8%

Fonte: Takeiti et al. (2009)

ORA-PRO-NÓBIS

4x



MAIS POTÁSSIO
QUE A BANANA

8x



MAIS CÁLCIO
QUE O LEITE

100x



FIBRAS ALIMENTARES
E MINERAIS QUE A
MORINGA OLEÍFERA

100%



MAIS PROTEÍNAS
QUE O IOCURTE

Resultados

Costaria consumir essa planta?
17 respostas



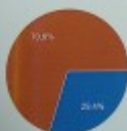
Em relação a Pesquisa
82,4% gostava consumir
essa planta.

Você sabia que existem variedades de planta Ora-pro-nobis e que nem todas são comestíveis?
17 respostas



A Pesquisa apontou que
Tem o conhecimento de que
nem todas são comestíveis.

Você sabia que existem variedades da planta Ora-pro-nobis e que nem todas são comestíveis?
17 respostas



A Pesquisa apontou que 70,6%
Tem o conhecimento de que
nem todas são comestíveis

Você conhece os benefícios do Ora-pro-nóbis?
17 respostas

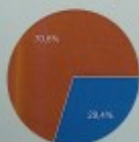


Em relação a pesquisa 47,1%
Tinham o conhecimento do ora-pro-nóbis

Se a sua resposta anterior foi sim, de quais benefícios já ouviu falar?
16 respostas



Você possui Ora-pro-nóbis em casa?
17 respostas

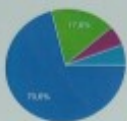


As pessoas que participaram
da pesquisa responderam não
possuir a planta ora-pro-nóbis

Você consome essa planta com que frequência?

17 respostas

A Pesquisa apontou
que 70,6% consomem
com frequência esse
planta.



- com frequência
- com alguma frequência
- raramente



também 17,6%
relataram consumir 3 ou mais vezes
no mês

Além dos benefícios da planta Osa-pro-nôbis, quais doenças abaixo você sabia de cura com o uso

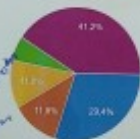
17 respostas



Como você ficou sabendo dos benefícios da planta Osa-pro-nôbis?

17 respostas

41,2% das
pessoas que responderam
a Pesquisa não ficaram
sabendo dos benefícios
da planta



- por familiares
- internet (vídeos, redes sociais)
- parceiros
- interview, rádio
- não contou

e 29,4% ficou sabendo
dos benefícios da planta
osa-pro-nôbis por familiares



A pesquisa abrangeu
pessoas entre 17 a 46
anos de idade.

Idade
17 respostas

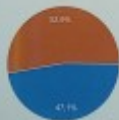


Gênero
17 respostas



A pesquisa aponta que
88,2% que responderam são
mulheres
e 11,8% por cento foram
homens que responderam.

Você já experimentou One pro-nôis?
17 respostas



Cerca de 52,9% das pessoas que
responderam a pesquisa já experimentou
o One-Pro-nôis.

O questionário ocasionou os seguintes resultados: 87,5% das pessoas que responderam eram do gênero feminino e 12,5% do gênero masculino. A faixa etária dos entrevistados era entre 17 e 59 anos. A pesquisa revelou que 78,1% dos entrevistados não costumam consumir a planta Ora-pro-nóbis e 50% conhecem os benefícios da planta. Os benefícios mais citados pelos entrevistados foram “anti-inflamatório” “emagrecedor” e “anti-anêmico. Questionou-se também a frequência com que as pessoas consomem a planta, sendo que 12,5% consome até 3 vezes por mês. A pesquisa apresenta resultados parciais e a próxima etapa se dará no sentido de resgatar receitas com a planta para criar um livro digital como forma de divulgação dos seus benefícios.

Conclusão

Conclusão

Concluímos que o ra-pro-mbio é benéfico como emagrecedor, cicatrizante, anti-inflamatório, anemia, ~~do~~ também pode curar algumas doenças como sífilis, diabetes, tumores intestinais, hemorróida

Identificamos que cerca de 52,91% já experimentou o ra-pro-mbio e 82,4% costuma consumir a planta

Portanto tornou-se importante ~~o~~ ~~trabalho~~ de produção de receitas com a planta e seus inúmeros benefícios

Referências

ASSIS, R.A; OLIVEIRA, A.R.M.F.; SABIONE, S.C.

Potencialidade medicinal e alimentícia da ora-pro-nobis (*Pereskia Acuelata*). Disponível em:

<<https://downloads.editoracientifica.org/articles/210705327.pdf>>.

Acesso em: 21 maio 2023.

CAVALCANTE, A; TELES, M; MACHADO, M. Cactos do semiárido do Brasil: guia ilustrado. Campina Grande-

PB: INSA, 2013>. Acesso em: 20 abril 2023.

MADEIRA, N.R.; SILVA, P.C.; BOTREL, N.;

MENDONÇA, J.L.de; SILVEIRA, G.S.R.; PEDROSA,

M.W. Manual de Produção de Hortaliças Tradicionais.

Brasília, DF: Embrapa, 2013.

PATRO, Raquel. Ora-pro-nobis – *Pereskia aculeata*, 2014. Disponível em:

<<https://www.jardineiro.net/plantas/ora-pro-nobis-pereskia-aculeata.html>>. Acesso em: 20 abr. 2023.

SANTOS, L. A. da S.; LIMA, A. M. P.; PASSOS I. V.;

SANTOS, L. M. P.; SOARES, M. .D.; SANTOS , S. M. C.

dos. Uso e percepções da alimentação alternativa no estado da Bahia: um estudo preliminar. Rev. Nutr.,

Campinas, 14 (suplemento): 35-40, 2001. TAKEITI, C.

Y. ; ANTONIO, G. C.; MOTTA, E. M. P.; QUEIROZ, F. P.

C.; PARK, K.J. Nutritive evaluation of a non-

conventional leafy vegetable (*Pereskia acuelata*

Miller). International Journal of Food Sciences and

Nutrition, volume 60, 2009.

Valores Nutricionais da Ora-pro-nóbis. Disponível em:

< [https://proteios.com.br/ora-pro-nobis/valores-](https://proteios.com.br/ora-pro-nobis/valores-nutricionais/)

[nutricionais/](https://proteios.com.br/ora-pro-nobis/valores-nutricionais/)>. Acesso em: 20 abr. 2023.

Valores Nutricionais da Ora-pro-nóbis. Disponível em:
< <https://proteios.com.br/ora-pro-nobis/valores-nutricionais/>>. Acesso em: 20 abr. 2023.