



PROGRAMA PROSPERIDADE · BRASIL, CELEIRO DO MUNDO

Guia de Plantio em Casa

Comece pequeno, colha grande: vasos, canteiros pequenos e ideias geniais para plantar onde você estiver.

por **Silvia Rezende**

Cientista Política, Mãe Atípica e Autista

BOAS-VINDAS

Plantar é um ato de esperança

Quando colocamos uma semente na terra, estamos dizendo ao mundo que acreditamos no amanhã. Plantar em casa não é só economizar no mercado — é reencontrar um ritmo mais gentil, cuidar de algo vivo todos os dias e provar, com as próprias mãos, que somos capazes de fazer crescer.

Não importa se você tem um quintal, uma varanda pequena ou só o parapeito de uma janela. Dá para começar com um único vaso de cebolinha e, sem perceber, você estará temperando a comida com o que plantou. É assim que nasce a autonomia: aos poucos, com carinho e constância.

Foi pensando em você que preparei este guia, simples e direto. Aqui não tem segredo nem fórmula complicada — tem o essencial para você começar hoje e o convite para fazer parte de um Brasil que volta a ser o Celeiro do Mundo, casa por casa.

Mãos à terra. Eu acredito em você.

Com carinho, Silvia

Programa Prosperidade

CAPÍTULO 1

O básico para começar

Toda planta feliz precisa de quatro coisas. Acerte estas e o resto vem.

1 · SOL

Luz na medida

A maioria dos temperos e hortaliças quer de 4 a 6 horas de sol por dia. Folhas (alface, rúcula) aceitam meia-sombra; frutos (tomate, pimenta) pedem sol pleno.

2 · ÁGUA

Nem seca, nem charco

Enfie o dedo 2 cm na terra: se sair seco, é hora de regar. Prefira de manhã. Encharcar apodrece a raiz; deixar rachar, mata de sede.

3 · TERRA

Terra viva, bem nutrida

Misture terra comum com composto orgânico ou húmus de minhoca. Terra adubada alimenta a planta por meses e segura a umidade.

4 · DRENAGEM

Deixe a água escoar

Furos no fundo e uma camada de pedrinha, argila expandida ou cacos evitam que a água empoe e mate as raízes.

Comece por aqui

Plantas fáceis, rápidas e difíceis de errar — perfeitas para ganhar confiança:

Cebolinha

Salsa

Manjericão

Hortelã

Alface

Rúcula

Alecrim

Tomilho

CAPÍTULO 2

Plantar em vasos

A maneira mais simples de começar — cabe em qualquer cantinho.

- 1 Escolha o vaso.** Pelo menos 20 cm de profundidade para folhas e temperos; de 30 a 40 cm para tomate, pimenta e morango. Confira se tem furos no fundo.
- 2 Faça a drenagem.** Cerca de 3 cm de argila expandida, pedrinhas ou cacos no fundo, e por cima uma manta (TNT) para a terra não descer.
- 3 Prepare o substrato.** Duas partes de terra, uma de composto e um punhado de areia para deixar fofo. Encha o vaso quase até a borda.
- 4 Plante.** Abra um buraco, acomode a muda ou a semente na profundidade certa, firme a terra em volta e regue com calma.
- 5 Cuide.** Sol adequado, rega regular, retire folhas secas e reforce o adubo a cada 30 a 40 dias.

Crescem muito bem em vaso

Temperos (manjeriço, cebolinha, salsa, alecrim, tomilho), folhas (alface, rúcula, almeirão), pimenta, tomate-cereja e até morango.

Dica: vaso pequeno seca mais rápido. Em dias quentes, pode ser preciso regar todos os dias — e um pratinho embaixo ajuda a segurar a umidade.

CAPÍTULO 3

Canteiros pequenos

Um canteiro de 1 m² já rende salada na mesa o ano todo.

- 1 Escolha o lugar.** Um ponto com 4 a 6 horas de sol. Pode ser no chão ou um canteiro elevado (de madeira ou caixote) com 20 a 30 cm de altura.
- 2 Prepare a terra.** Afofe bem, misture bastante composto orgânico e nivele a superfície.
- 3 Respeite o espaço.** Cada planta quer sua distância: alface a cada 25 cm, cenoura a cada 5 cm. Apertado demais, ninguém cresce.

Plantas amigas (consórcio)

Algumas se ajudam quando vizinhas: alface + cenoura, tomate + manjeriço, milho + feijão. A cebolinha perto de tudo ajuda a afastar pragas.

Cobertura morta

Cubra a terra com palha ou folhas secas. Isso segura a umidade, protege do sol forte e evita o mato — menos rega e menos trabalho.

Dica: plante um pouquinho a cada 15 dias. Assim você colhe aos poucos, o ano inteiro, sem sobra nem falta.

CAPÍTULO 4

Ideias geniais

Quase tudo que segura terra e deixa a água escoar pode virar uma horta. Olhe sua casa com outros olhos.

Garrafa PET

Cortada de lado vira vaso; presa na parede, faz horta vertical.

Latas

De leite ou molho: lave bem e fure o fundo. Ótimas para temperos.

Baldes e bacias

Fundos o bastante para tomate, pimenta e até batata.

Caixotes de feira

Forrados com tecido ou saco, viram canteiros leves e bonitos.

Paletes

Em pé, com vasos encaixados, formam um jardim vertical.

Calhas

Fixadas na parede, alfaces e temperos enfileirados.

Garrafões de 5 L

Cortados ao meio, viram vasos fundos para mudas maiores.

Canecas e bules

Furados no fundo, charmosos para pequenos temperos.

Caixa de leite

Longa vida é forte e impermeável: corte, fure e use para mudas.

Sapateira de tecido

Pendurada, cada bolso vira uma muda — horta vertical de parede.

Pneus

Empilhados fazem canteiro fundo. Pelo calor, prefira flores a folhas.

Regrinhas de ouro do improvisado

Sempre faça furos no fundo para a água sair. Lave muito bem recipientes que tiveram outros produtos. Evite que o recipiente esquente demais no sol forte (raiz quente "cozinha"). E nunca use vasilhames que guardaram produtos tóxicos.

PARA GUARDAR

Checklist do primeiro plantio

- Lugar com sol na medida certa
- Vaso ou canteiro com furos de drenagem
- Terra misturada com composto orgânico
- Uma muda ou semente fácil para começar
- Regador e uma rotina de rega
- Etiqueta com o nome e a data do plantio

Cada semente é um gesto de prosperidade

Ao plantar em casa, você cuida da sua família e ajuda a construir um país que volta a alimentar o mundo. Esse é o coração do Programa Prosperidade.

E lembre-se: ninguém precisa caminhar sozinho. Pela Rede do Bem e pelo Instituto Autistas, seguimos juntos — porque **você não está só**.

silviarezendealouca.com · [@silvinhaalouca](https://www.instagram.com/silvinhaalouca) · institutoautistas.com.br