

# FAÇA VOCÊ MESMO.



Comece AGORA a praticar a cultura permanente no seu dia a dia, Dicas úteis para cuidar da VIDA e do planeta com práticas imediatas.

# FAÇA VOCÊ MESMO

DICAS E PRÁTICAS DE CULTURA PERMANENTE.

ASSINE NOSSA LISTA

E RECEBA MAIS MATERIAIS COMO ESTE:

[WWW.GUIADEPERMACULTURA.COM.BR](http://WWW.GUIADEPERMACULTURA.COM.BR)



INSTITUTO DE PERMACULTURA EcoVIDA SÃO MIGUEL

2014

1ª. EDIÇÃO

# Índice:

## **LIXO**

PRÁTICA 1 : COMPOSTAGEM

PRÁTICA 2: TIJOLÕES DE LIXO SECO

PRÁTICA 3: OUTROS LIXOS

## **POLUIÇÃO DAS ÁGUAS**

PRÁTICA 4: FAÇA SEUS PRÓPRIOS PRODUTOS  
DE LIMPEZA

PRÁTICA 5: ALTERNATIVAS DE PRODUTOS  
DE HIGIENE E BELEZA

## **SANEAMENTO**

PRÁTICA 6: BANHEIRO SECO PORTÁTIL

## **SEGURANÇA E SOBERANIA ALIMENTAR**

PRÁTICA 7: CANTEIROS SEM ENXADA

PRÁTICA 8: CANTEIROS PARA APARTAMENTOS

PRÁTICA 9: MUDAS E SEMENTES NA COZINHA

PRÁTICA 10: CONSUMO LOCAL E RASTREAMENTO  
DAS ORIGENS

**FRASES INSPIRADORAS.**

**ONDE NOS ENCONTRAR.**

**EXPEDIENTE E REFERÊNCIAS.**



# Introdução:

Estaremos nós, a humanidade, fadados à extinção? A mudança climática bate à nossa porta, sendo provada até mesmo por nossa simples observação: rios diminuindo, regime de chuvas mudando; consumismo crescente e cálculos alarmantes. O padrão de vida norte-americano – petróleo dependente, com um automóvel por pessoa, comida em excesso e superprodução em escala industrial – não é sustentável. Seriam necessários 6 planetas Terra se todos fossem viver assim.

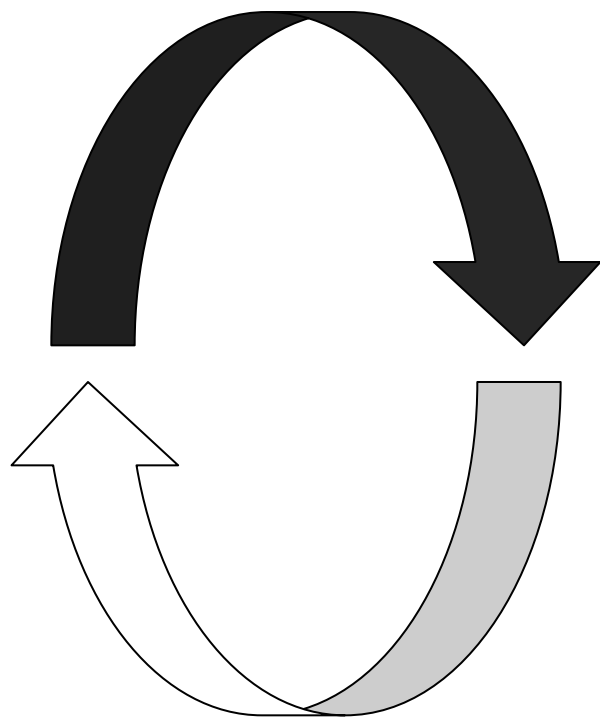
**Baseando-se na ciência moderna**, que já aprova novos paradigmas como a Teoria do Caos, Teoria de Gaia e a Ecologia Profunda, a **cultura permanente** (permacultura) vem fazer um contraponto a essa cultura da impermanência, confiando no poder da ação local e individual como motor da mudança planetária.

A base é a ética do **CUIDADO** em tudo que se faz: respeito a si mesmo, ao planeta e a TODOS os seres. A prática é imediata, aplicada nas mínimas ações do cotidiano e começa em casa. A seguir, algumas das **tecnologias** dessa nova cultura.



CUIDE DO SEU PRÓPRIO LIXO E NÃO PASSE PARA FRENTE O QUE É PROBLEMA SEU.

ALIÁS, NA NATUREZA NÃO EXISTE LIXO. TUDO QUE É PRODUZIDO VOLTA COMO PARTE DA VIDA. APRENDA COM A NATUREZA E FAÇA NA SUA CASA DA MESMA FORMA.



**PRÁTICA I: DIMINUA EM 60% O VOLUME DE LIXO QUE VOCÊ COLOCA NA RUA FAZENDO A COMPOSTAGEM.**

**Material orgânico úmido:**

cascas, pó de café e chás, restos de alimento, poeira de varreção, sobras de frutas e legumes.



**Material orgânico seco:** palha, galhos, madeiras e seus subprodutos, aparas de grama de condomínios e parques, serragem ou pó de madeira, galhos, papel picado, papelão.



**TUDO ISSO PODE VIRAR TERRA FÉRTIL EM CERCA DE 3 MESES.**





1) Jogue o lixo orgânico molhado

2) Cubra com uma camada de lixo orgânico seco. Isso é importante para equilibrar a relação carbono-nitrogênio do composto e para evitar que atraia moscas.

**Fase 1:** vá fazendo um montinho (leira) com uma camada de cada tipo de lixo. Cubra sempre com material orgânico seco para evitar moscas.





**Nem parece que há alguns meses, esse material era feito de cascas e lixo orgânico.**

**Para usar nas plantas, peneire. Não esqueça de revirar o composto porque é importante a entrada de ar, molhar quando estiver muito seco e cobrir quando estiver muito molhado.**

**Fase 2:** Molhe de vez em quando se estiver muito ressecado e cubra com uma lona se estiver muito molhado. Quando a leira já estiver alta, abra outra e deixe esse descansando até colher o material pronto.

**Fase 3:** Revire o material para entrar ar. Deixe descansar mais um pouco. Peneire e use nas suas plantas.

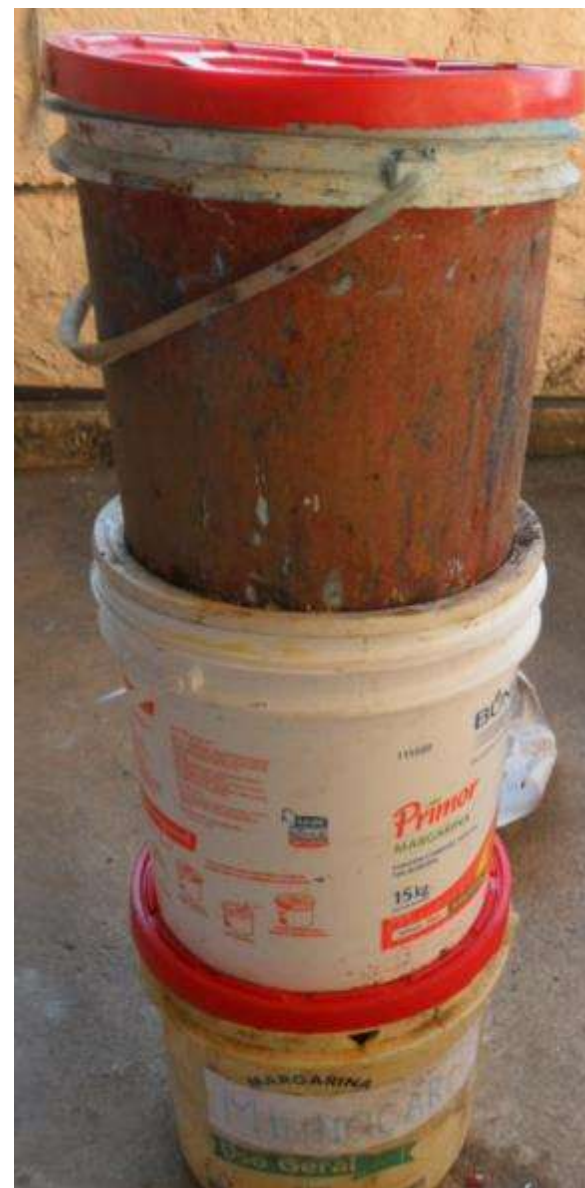


## ***MAS EU MORO EM APARTAMENTO...***

Não tem problema. É possível fazer a compostagem em baldes bem fechados ou gaveteiros. Dá pra comprar um sistema pronto chamado minhocário ou mesmo fazê-lo.

É necessário um balde em baixo onde se recolhe o excesso de líquido, um balde em cima furado onde se coloca o lixo em camadas sucessivas de material orgânico úmido e material orgânico seco.

Adicionando minhocas ou microorganismos eficientes, o processo fica mais rápido. O líquido recolhido no balde de baixo é um excelente biofertilizante para se regar no pé das plantas, diluído em água.



**Minhocário feito com baldes de manteiga reciclados da padaria.**

# ***ACIMA DE TUDO, NÃO DESISTA!***

Leva um tempo pra pegar o jeito da sua compostagem.

Não tem regra, cada um se adapta de uma forma.

Tem gente que prefere tirar cascas de frutas cítricas e limão, pois acham que atrasa o processo. Tem gente que não coloca restos de comida cozida, pois podem

aparecer umas larvinhas brancas. O que eu tenho a dizer é que tudo isso pode, desde que você ache o ponto da sua massa. Eu coloco resto de comida cozida (pouco) e não tenho problemas. Misturo bastante e vou regando de vez em quando para diluir a acidez. Os bichinhos são algo natural pois o processo de decomposição é algo vivo, realizado por microorganismos. Mas quando a gente pega o jeito mesmo, nem larvinhas, nem baratinhas, nem mal cheiro aparecem.





**PRÁTICA 2: DIMINUA EM MAIS 20% O VOLUME DE LIXO SECO QUE VOCÊ COLOCA NA RUA.**

- Faça tijolos com o plástico mole, socando-os dentro de garrafas. Esses blocões servem para bioconstrução, podendo ser usados na estrutura de bancos, canteiros, paredes e mais o que sua imaginação mandar.



**Antes**



**Garbage Warrior**

**Depois**





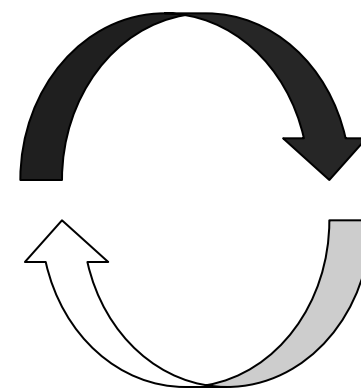
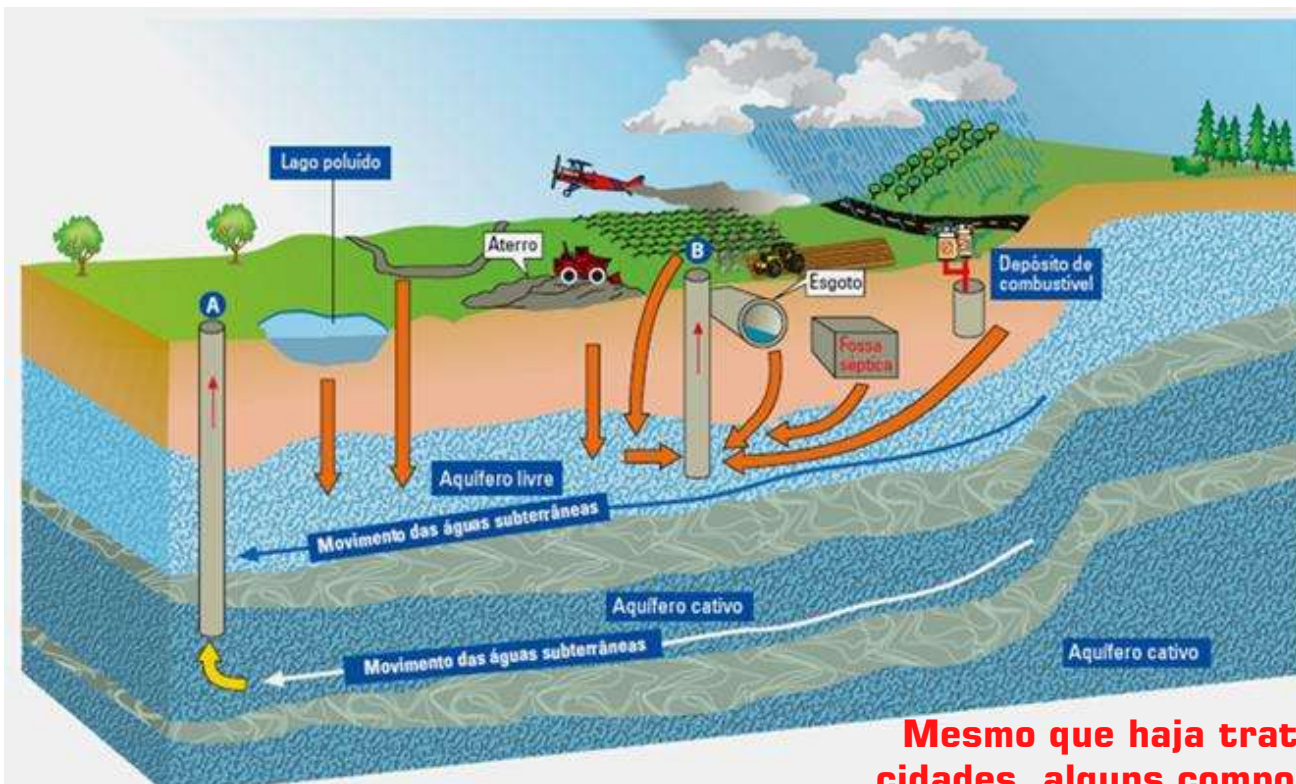
## PRÁTICA 3: OUTROS LIXOS SECOS, LIXO DO BANHEIRO, CASCAS DE OVO

- Reutilize os potinhos do lixo. Pintados com tinta plástica tornam-se bonitos vasinhos e os vidros servem na sua cozinha. Quando já não der mais, jogue fora o lixo, mas lave-o primeiro para facilitar a vida dos catadores e deixe em locais onde serão destinados para usinas de reciclagem.



- As cascas de ovo bem quebradinhas são excelente fonte de cálcio para as plantas.
- O pó de café afasta formigas.
- Recolha a cinza depois de queimar o lixo do banheiro e use nos pezinhos das plantas.

EVITE A POLUIÇÃO DOS RIOS E CÓRREGOS E FACILITE O TRATAMENTO DAS ÁGUAS CINZAS\* DIMINUINDO OS PRODUTOS QUÍMICOS, CLORO E DERIVADOS DE PETRÓLEO NOS SEUS PRODUTOS DE LIMPEZA E BELEZA.



**\*Águas cinzas: águas residuais de pias e chuveiros, geralmente poluídas pelo uso de produtos químicos tóxicos ao meio ambiente.**

**Mesmo que haja tratamento de água nas grandes cidades, alguns componentes como metais pesados e petroquímicos permanecem na água que, ao final de seu ciclo, volta para o consumo humano. Uma pesquisa norte-americana revelou a presença de mais de 200 compostos químicos tóxicos no cordão umbilical de bebês recém-nascidos.**

## ALGUNS COMPONENTES TÓXICOS DOS PRODUTOS DE LIMPEZA E BELEZA...

- **Flúor:** França, Alemanha, Itália e Suíça continuam a rejeitar a ideia de que o flúor seja adicionado a seus suprimentos de água potável. A fluoretação da água foi promovida pelas indústrias norte-americanas de alumínio e fertilizantes como uma forma de descartar um subproduto que se acumulava nas chaminés das fábricas: o tóxico silicofluoreto. Ratos de laboratório expostos à água fluoretada desenvolveram cânceres ósseos e hepáticos. O flúor é também adicionado aos cremes dentais.
- **Cloro:** usado em alvejantes e sabão em pó, adicionado ao tratamento de águas em inúmeras cidades. Embora deixe suas roupas mais brancas, a solução também é associada a problemas respiratórios, especialmente em crianças. Além de ser altamente poluente e esterilizante dos solos e das águas. Reage com outras substâncias gerando compostos tóxicos.
- **Lauril Sulfato de sódio:** espumante encontrado em cosméticos, pode causar alergias e irritação na pele, além de poluir as águas e matar os peixes e outros seres aquáticos importantes para o equilíbrio dos rios e mares.



- **Ftalatos:** encontrado na composição dos plásticos, brinquedos de crianças, medicamentos, cosméticos e inseticidas. Causa problemas endócrinos e diminui a produção de testosterona, alterando o desenvolvimento de meninos. “Até 2002, os plásticos utilizados para embalar alimentos eram classificados pelo FDA americano como ‘aditivos alimentares indiretos’ porque é sabido que os plásticos liberam substâncias químicas nos alimentos, na água e no corpo humano.”
- **Petroquímicos e derivados de petróleo (parafinas, óleo mineral, petrolato e silicones):** poluem as águas e solos. Formam camadas impermeáveis acumulando-se sobre a pele e os cabelos, o que os faz ficarem sem viço, pesados e intoxicados pelo excesso de substâncias, a longo prazo.
- **DEA, MEA, TEA – diethanolamina, monoethanolamina e triethanolamina:** podem causar insuficiência hepática, renal, lesão do sistema nervoso, problemas no desenvolvimento de fetos e câncer.
- **Propileno glicol:** associado a alergias, dermatites e potencialmente tóxico para o sistema reprodutivo.

- **Benzoato de sódio:** a combinação desse conservante encontrado em cremes com a vitamina E e C gera benzeno, que é cancerígeno. Já o álcool benzílico está ligado a produção de radicais livres que causam envelhecimento precoce.
- **Alumínio:** responsável pelo efeito anti-transpirante nos desodorantes, encontrado também em maquiagens e protetores solares. Está ligado ao câncer de mama, tendo sido encontrado alumínio em tecidos mamários cancerosos.
- **Fragrância ou perfume:** se forem sintéticas e não de óleo essenciais, podem ser alergênicas e tóxicas ao sistema respiratório.
- **Phenoxyethanol e parabenos:** conservantes nocivos à saúde.
- **Triclosan:** presente em cremes dentais, detergentes e sabonetes. Ao reagir com o cloro da água encanada, expele gases de clorofórmio que podem causar depressão, problemas hepáticos e câncer.
- **Testes em animais:** muitos produtos são testados em animais, promovendo situações de sofrimento.

## **PRÁTICA 4:** FAÇA SEUS PRÓPRIOS PRODUTOS, CUIDE DE SUA SAÚDE NATURALMENTE E AJUDE O MEIO-AMBIENTE.

VINAGRE, BICARBONATO, ÁGUA QUENTE, ÓLEO DE EUCALIPTO E LAVANDA, SABÃO DE COCO – KIT DE SOBREVIVÊNCIA DO(A) DONO(A) DE CASA.

- Remover gordura é fácil sem gastar muito sabão. Água quente ajuda muito e vinagre branco também.



**Lavando vasilhas com detergente feito em casa: barato e eficiente. A embalagem é de um potinho de mel reutilizado.**



**Bucha vegetal e sabão de coco para lavar vasilhas: alternativa às buchas feitas de petroquímicos. É tudo questão de costume.**

- Acrescente óleos essenciais às receitas sugeridas para dar o cheirinho agradável. Óleos essenciais de lavanda e alecrim são cheirosos e tem propriedades bactericidas e desinfetantes. O óleo essencial de cravo, limão e gotas do óleo de linhaça podem ser adicionados a seus produtos para ajudar a conservá-los por mais tempo.



## DETERGENTE E SABÃO LÍQUIDO ECOLÓGICOS (RENDE 5 LITROS):



**1) Ralar ou picar uma barra de sabão de boa qualidade (marca UFE ou Barra). Se for de má qualidade, a gordura separa da água e não fica bom.**



**2) Derreter o sabão acrescentando um litro de água fervente. Depois de diluído, acrescentar mais 4 litros de água fria. Engarrafar e usar.**

Essa base serve para tudo. Espremendo 4 limões e acrescentando 1 colher de sopa de açúcar e 4 colheres de sopa de amoníaco (opcional) vira detergente. Trocando a água fervente da diluição por chá de canela, vira um sabonete líquido de banheiro cheiroso. Com o chá de folhas de mamão e mamona dá um bom sabão de roupas.

**Dica exclusiva:** acrescente uma colher de chá de goma guar para 1 litro do sabão líquido no final da receita ainda quente e bata com mixer ou liquidificador. É para dar uma consistência mais cremosa e menos líquida aos produtos. A goma guar você acha em casas de produtos naturais ou aditivos alimentícios. Fica bom para o detergente e sabonete líquido de banheiro.

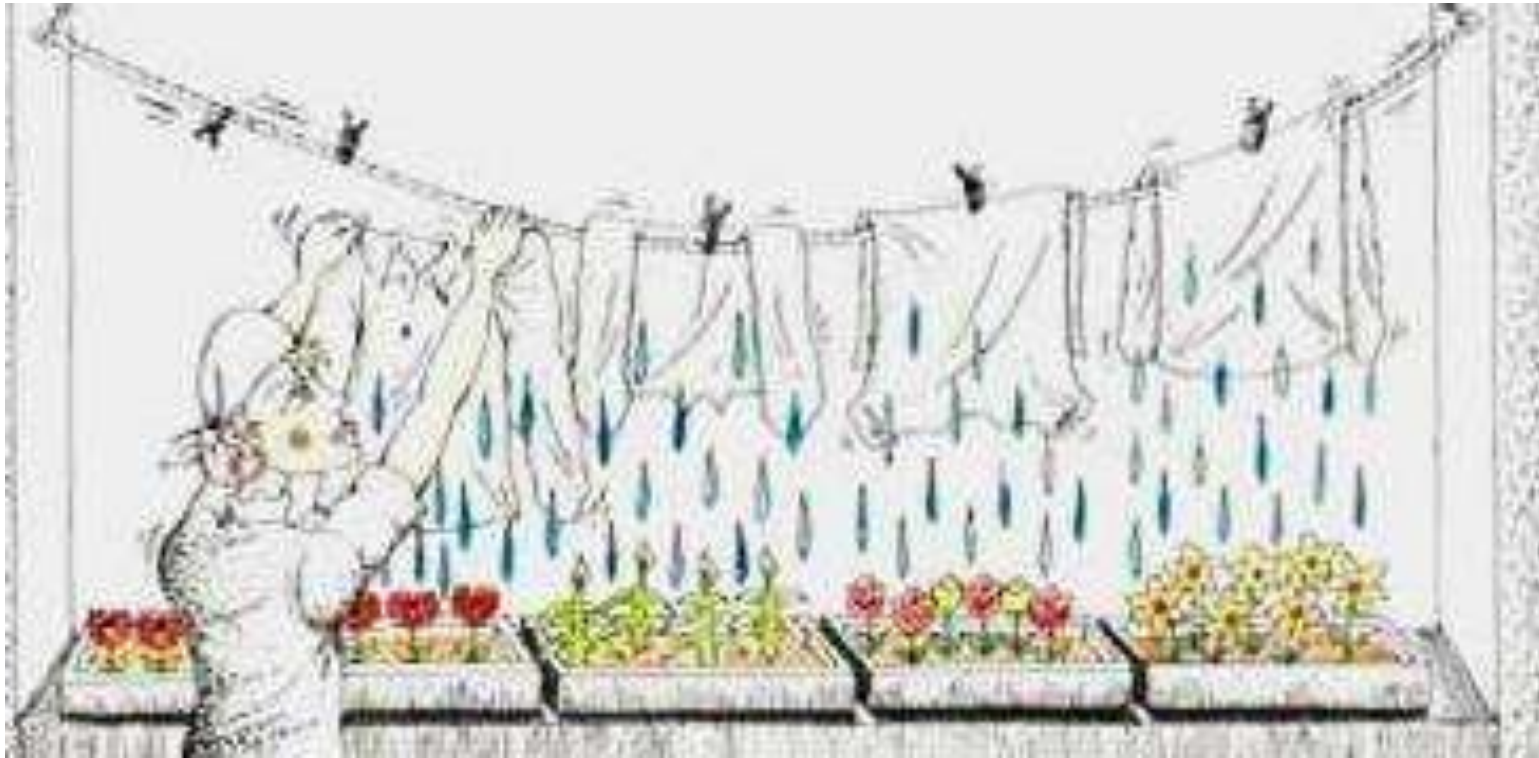
## **Desinfetante para banheiros:**

**Coloque folhas de eucalipto e cravo de molho em cachaça ou álcool 70°. Deixe em local escuro por 2 dias. Depois de pronto, misture 1 litro desse álcool com 4 litros do sabão de coco líquido (receita anterior). Acrescente gotas de óleo de eucalipto.**



## **Multi-uso (limpa estofados, tapetes, móveis, chão, fogão, pias):**

**Em um litro de água morna, acrescente 2 colheres de sopa de vinagre branco, 1 colher de sopa de bicarbonato, 1 colher de sopa de ácido bórico (comprado em farmácias) e gotas de óleo essencial para dar um cheirinho.**



**Lavar roupas:** o velho e bom hábito de “quarar as roupas” ao Sol, depois de passar sabão e deixar de molho, é uma alternativa ecológica ao uso de outros químicos. Acrescente álcool na água do molho e vinagre ao invés de amaciante, com gotinhas de óleo essencial de lavanda. Use o sabão de coco líquido com chá de mamona e folhas de mamão e largue mão do sabão em pó.



## **PRÁTICA 5: ALTERNATIVAS CASEIRAS DE PRODUTOS DE HIGIENE E BELEZA**

- Faça tudo em casa e reutilize as embalagens de seus produtos antigos. Você faz uma quantidade grande de uma vez e não precisa ficar fazendo sempre.

**Xampu Caseiro**



**Gel caseiro de babosa: condicionador e creme.**

**Umidificador leave-in para os cabelos**

- **PÓ DENTAL E CREME DENTAL: LIVRE-SE DA PASTA DE DENTE INDUSTRIAL (E DOS TÓXICOS COMO TRICLOSAN E FLÚOR) OU PELO MENOS DIMINUA SEU USO.**



**Faça um pó com 1 parte de juá, 1 parte de bicarbonato 1/4 parte de cravo em pó e meia parte de canela em pó. Acrescente algumas gotas de óleo essencial de menta. Molhe a escova e coloque o pó por cima.**



**Se quiser transformar o pó em creme, misture o pó em um pouco de óleo de coco líquido (basta esquentá-lo levemente). Embale num potinho de vidro, deixe esfriar e endurecer novamente para usar.**

**Vá testando as quantidades e combinações até encontrar uma que te agrade mais. A stevia em pó também é uma excelente erva para ser adicionada, pois dá um gostinho doce e ainda é excelente para os dentes.**

## - HIDRATANTES: CHEGA DE BASES ARTIFICIAIS E PETROQUÍMICAS

Óleo de coco, óleo de gergelim e/ou óleo de girassol: escolha sua base para um creme hidratante. Vá testando e vendo qual se adapta melhor ao seu tipo de pele.

No caso do óleo de coco, procure um com consistência líquida que fica mais fácil de misturar. Se o óleo de coco for pastoso, esquente ele um pouquinho para misturar os outros ingredientes.

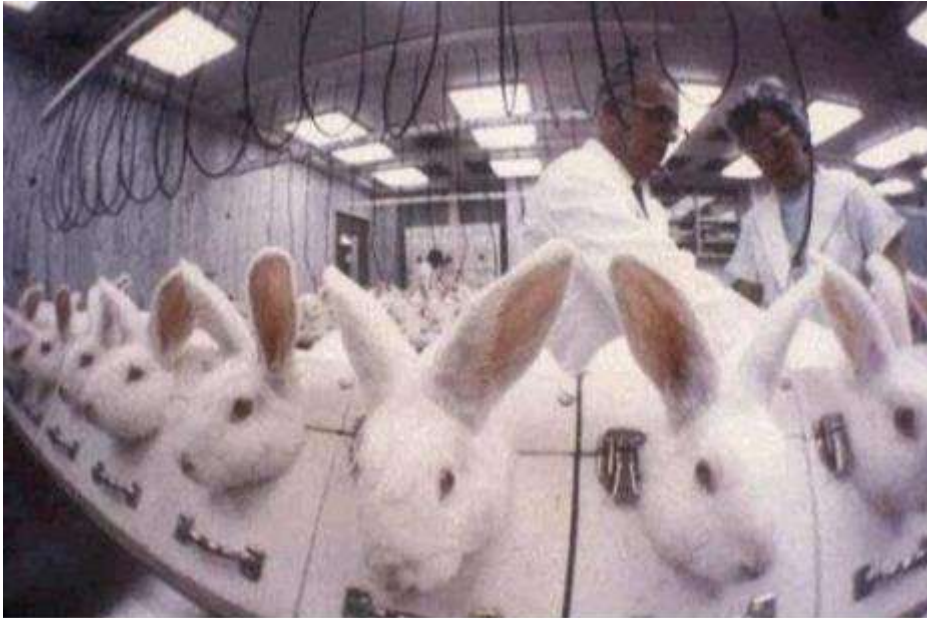


### **Para 300 ml de óleo, acrescente:**

- **Uma ou duas colheres de vinagre de maçã (se sua pele for oleosa, use mais; se for seca, use menos). Deixe pétalas de rosa e de calêndula curtirem no vinagre dois dias antes (ou mais) e coe na hora de misturar.**
- **Se estiver fazendo um óleo anti-rugas ou anti-estrias, acrescente: 1 colher de óleo de semente de uva (puro, sem óleo mineral) e 1 colher pequena de óleo de rosa mosqueta (diminua a rosa mosqueta se começar a dar espinhas)**
- **Se for um óleo para o corpo e não for usado na exposição ao Sol, acrescente 1 colher de café de óleo essencial de lavanda, rosas ou jasmim.**
- **Adicione também outros óleos de sua preferência, mudando sempre as medidas conforme for percebendo as reações da sua pele.**



- NO POO OU LOW POO: DESCUBRA QUE XAMPU NÃO FAZ FALTA  
(OU QUE SEU CABELO PRECISA CADA VEZ MENOS DELE)



**NÃO USE PRODUTOS  
TESTADOS EM ANIMAIS.**



Largar mão do xampu exige paciência. Os xampus industrializados criam dependência. Como eles tem derivados de petróleo e formam uma camada artificial sobre os fios, leva bastante tempo para os cabelos se limparem profundamente e voltarem a ser naturais. Provavelmente você irá sentir falta do xampu e fraquejar, mas vá fazendo a transição aos poucos e verá que vale a pena.

**Olha as marcas de xampu aí.**

**Para começar, use xampu só uma vez a cada semana ou 15 dias e ainda assim diluído em água. Prefira os xampus sem petroquímicos (óleo mineral, parafinas, silicone e outros) e sulfatos. Mas se acostume pois eles não fazem espuma. Misture-os com água e gotas de óleo essencial de sua erva preferida e faça uma boa massagem no couro cabeludo, que é o que realmente precisa ser limpo. Uma opção para alternar com o xampu é a mistura feita de 100ml de chás de sua preferência e 1/2 colher de sopa de bicarbonato de sódio e mel, mais as gotas de seu óleo essencial escolhido. Massageie bem seu couro cabeludo e enxague. Se tiver disponível, use a babosa como condicionador, retirando dela seu gel, e enxague. Como leave-in, passe novamente apenas o chá com 3 colheres de sopa de vinagre e deixe secar no cabelo. Para dar um cheirinho bom, adicione umas gotas de óleo essencial de sua preferência. Se seus cabelos forem ressecados, passe um pouco de óleo de coco com semente de uva nas pontas. O vinagre deve vir sempre depois do bicarbonato para equilibrar o ph básico gerado pelo primeiro.**



**Vinagre de maçã e óleo essencial de lavanda (ao fundo): um dá brilho e maciez e o outro um cheirinho. A frente, pó com canela cravo, juá e bicarbonato, além de ervas para chás como jaborandi e hibisco.**

Para os chás de cabelo e óleos essenciais (+ vinagre de maçã)

Alecrim: Anti-séptico, anti-caspa e limpeza profunda

Hibisco: para cabelos brancos

Jaborandi: hidratação, brilho e leveza

Lavanda: Anti-séptico, anti-caspa e limpeza profunda

Mel: hidratação

## - DESODORANTE ANTI-TRANSPIRANTE? LARGA DISSO QUE DÁ CÂNCER.

**Uma boa substituição para os desodorantes é usar leite de magnésia (compre-se na farmácia). Outra receita:**

- a base é a cachaça ou álcool de cereais a 70°,
- adicionar alguma planta medicinal com propriedades anti-sépticas e bactericidas ou óleo essencial (por exemplo, alecrim, lavanda, canela, cravo).
- Acrescentar um pouco de bicarbonato de sódio nesse álcool. Colocar num pulverizador e usar como desodorante. Se você achar muito forte, dilua em mais água.



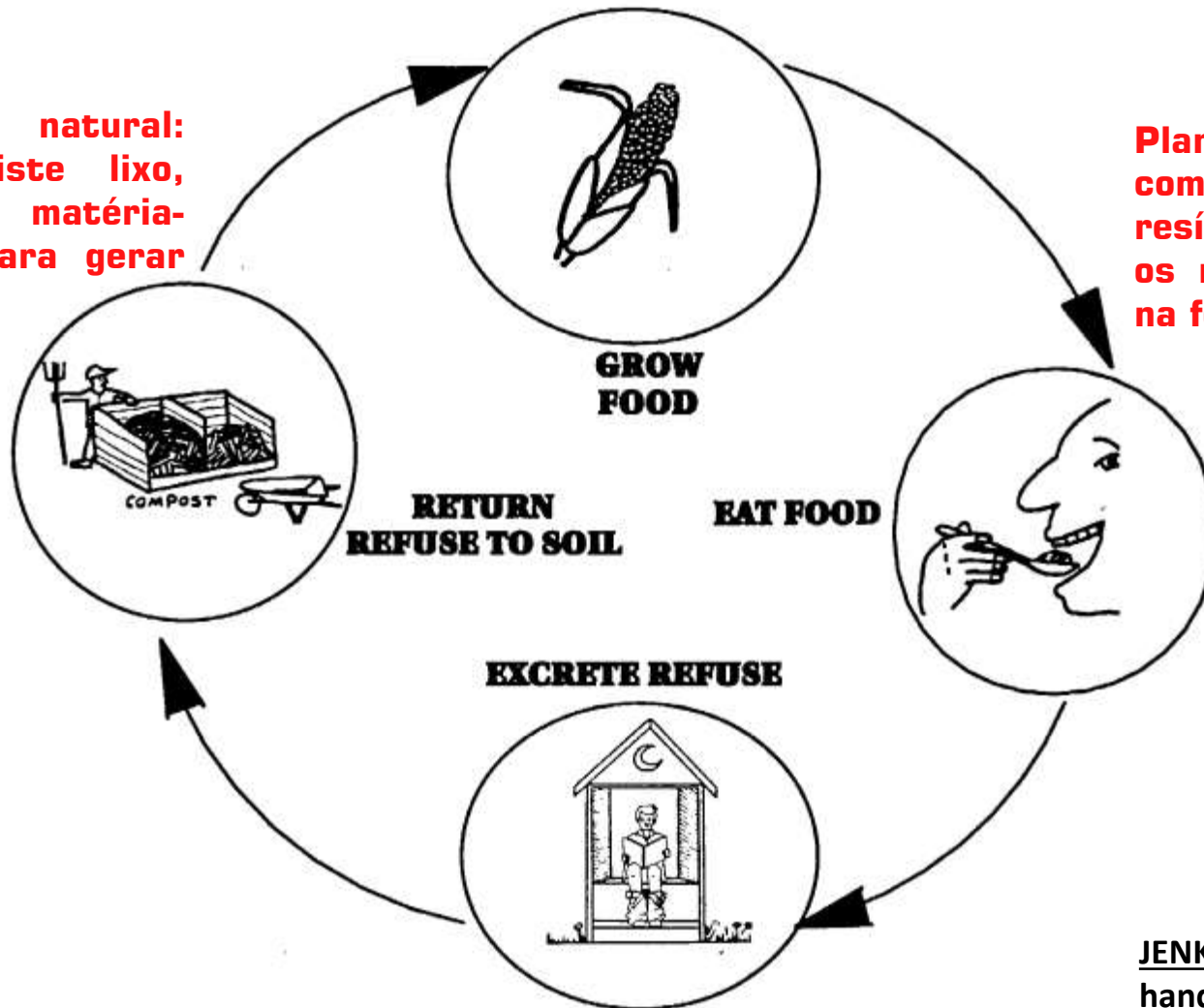
**Escolha o seu óleo essencial preferido e pingue no álcool diluído em água. Algo com propriedades anti-sépticas e bactericidas como cravo e alecrim pode ser bom.**

**Mas o que é álcool 70°? É a mistura de 70% de álcool com 30% de água filtrada. Tente sempre equilibrar a quantidade de álcool que você usar com uma pequena parte de água para fazer suas misturas, caso o álcool esteja numa graduação acima de 70°. Atenção: para uso interno, utilize apenas o álcool de cereais ou cachaça.**



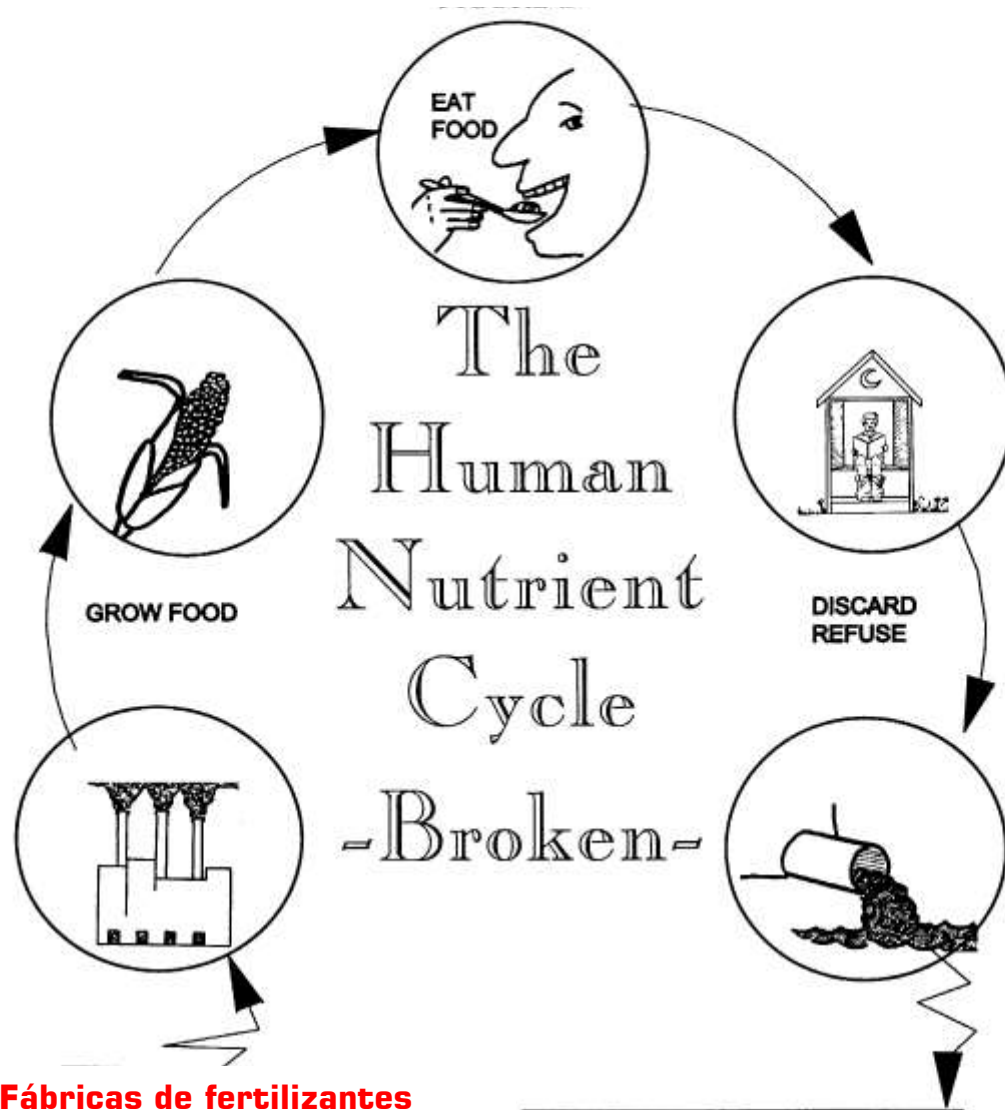
DEIXE DE JOGAR ENTRE 6 A 15 LITROS DE ÁGUA LIMPA PELO RALO A CADA DESCARGA , POLUINDO AS ÁGUAS COM SEU XIXI E COCÔ

O ciclo natural:  
não existe lixo,  
tudo é matéria-  
prima para gerar  
vida



Plantar a comida,  
comer, excretar os  
resíduos e retornar  
os resíduos ao solo  
na forma de adubo.

JENKINS, J. The Humanure  
handbook.  
[www.josephjenkins.com](http://www.josephjenkins.com)



**Fábricas de fertilizantes químicos (como os nutrientes orgânicos são descartados no lixo e nas águas, os solos ficam pobres e dependentes de fertilizantes feitos com recursos não-renováveis).**

**Esgotos, poluição das águas, aterros e lixões, chorume: perda de importantes nutrientes do solo**

**40 milhões de toneladas** de fezes e urina são desperdiçadas nos esgotos anualmente. Fontes naturais de nitrogênio, fósforo e potássio para a terra, que acabam poluindo os rios ao invés de fertilizar os solos. Enquanto isso, com os solos a beira de um esgotamento, o que a agricultura tem que fazer? Comprar fertilizantes químicos, feitos com derivados do petróleo ou mineração que tem sempre um significativo impacto ambiental.

## PRÁTICA 6: BANHEIRO SECO PORTÁTIL (BALDON)

O Baldón é um tipo de banheiro seco ou bason que você pode usar sem ter de mudar a infra-estrutura do banheiro da sua casa, sendo por isso prático e fácil. Por causa de seu manejo constante também dá pouco cheiro.



**1) Construa um banco de madeira, onde se possa encaixar um balde e uma tampa de vaso sanitário. Certifique-se de que a tampa feche completamente e vede a entrada de ar no balde. Ou então deixe espaço para encaixar a tampa do balde depois de usar. Fechando bem o balde você não terá problemas com moscas e mal cheiro.**





## - COMO USAR



Serragem, cinza ou qualquer material orgânico seco (ver seção compostagem).



**Para usar o baldón, lembre-se que as fezes deverão ser sempre cobertas por material orgânico bem seco (serragem, palha de arroz, palha bem picada ou cinza). Antes de começar a usar, cubra a parte de baixo do balde com um pouco desse material. O papel higiênico poderá também ser jogado dentro do baldón. Um pouco de xixi misturado com as fezes não faz mal, é até fertilizante. Mas o baldón não pode ficar muito molhado e pesado, então escolha outro local para recolher sua urina (e use-a nas plantas também, diluída em água).**



**Bombona pintada de preto: "compostagem" fechada**



**Sempre que o balde encher ou que você for ficar alguns dias fora de casa, despeje o conteúdo do balde na sua área de "compostagem". Pode ser uma bombona fechada, um cercadinho de madeira aberto ou coberto. Como você preferir. O princípio da "compostagem" é o mesmo da compostagem, explicado nas primeiras práticas. Só que para garantir que o esterco fique inerte e livre de contaminação, a "compostagem" deve demorar um pouco mais até que se torne uma terra totalmente preta e solta. Se você preferir fazer em local fechado como bombona, demora um tempo maior, pois a entrada de ar é parte importante do processo. Mas funciona mesmo assim. Use a terra obtida em jardins de flores e frutíferas. Na verdade, até em horta dá, se estiver bem curtido e passado bastante tempo ao Sol.**



COMECE A PLANTAR SEU ALIMENTO. QUALQUER POUQUINHO JÁ É MUITO. A AGRICULTURA É ATIVIDADE FUNDAMENTAL E ESTRATÉGICA PARA A SOBREVIVÊNCIA E SOBERANIA DE QUALQUER PAÍS, MAS OS AGRICULTORES(AS) ESTÃO CADA VEZ MAIS “EM EXTINÇÃO”. IMAGINA SE ACONTECE UM COLAPSO NA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS? QUEM VAI SOBREVIVER?





**PRÁTICA 7: CANTEIROS SIMPLES. NÃO PRECISA DE ENXADA E SUOR. SÓ UMA PAZINHA SERVE. É TERAPÊUTICO.**



**Palha de apara de grama e capim, um tipo de material orgânico seco fácil de encontrar. Você pode pedir aos vizinhos e jardineiros do bairro para guardarem pra você.**

Um princípio básico para os(as) novos(as) agricultores(as) é não revirar o solo, pois isso faz evaporar muitos nutrientes e expõe os microorganismos, matando a vida da terra. Então você não precisa passar horas cavucando a terra e suando para afofá-la. Ela se tornará naturalmente fofa se não sofrer com a incidência direta de chuva, vento e Sol. Portanto, basta mantê-la sempre coberta por uma camada de **material orgânico seco** (*ver o que é isso na seção compostagem*), exceto quando tiver acabado de colocar sementes na Terra e elas precisarem de Sol para germinar. **Outra coisa:** escolha

um local para o canteiro em que o Sol incida diretamente por umas 4 horas por dia. Também não precisa ser demais para não castigar as plantas.



**1) Com a terra da sua compostagem e mais material orgânico seco, você pode preparar a base de um canteiro. Coloque uma camada de papelão, por exemplo (se for picado é melhor), mais uma camada de terra de composto e, por cima, uma camada grande de material orgânico seco bem picadinho (palha, serragem, papelão picado fininho, etc).**



**2) Em um balde coloque um pouco de iogurte natural ou esterco fresco (pode ser de galinha também), rapadura ralada ou açúcar, leite, folhas verdes como as de mamona, feijão ou qualquer folha bem verdinha que você ache na sua região. Folhas de plantas medicinais e salada também servem. Complete com água. Mexa e amasse o material. Cubra o balde e mexa diariamente. Depois de 10 dias, o caldo terá se tornado um biofertilizante. Vá regando o seu canteiro com esse caldo diluído em água para acelerar a decomposição do material orgânico e adicionar nutrientes ao seu solo.**

**Não se preocupe. O seu balde de biofertilizante pode ser menor que o da foto.**





**3) Com uma pazinha vá mexendo no canteiro e acompanhando o processo. Quando a terra já estiver escura e sem cheiro é hora de plantar suas mudinhas e colocar suas sementes.**



**Fase 1:** A terra ficou pronta, apesar de na parte mais superficial alguma matéria orgânica, especialmente papelão, ainda não ter terminado de se decompor. Algumas mudas saem espontaneamente: sementes do composto que começam a germinar. Já é hora de plantar.

**Fase 2:** A terra já está totalmente decomposta e, com a rega diária, as sementes que você plantou começam a germinar.



**Fase 3:** Já é possível fazer colheita de verduras e chás. Algumas plantas vão pedir mais composto em seus pezinhos para continuarem crescendo.





## **PRÁTICA 8: SE VOCÊ MORA EM APARTAMENTO, A SOLUÇÃO SÃO OS CANTEIROS SUSPENSOS.**



**Como montar o vaso: por baixo, é importante furinhos e a colocação de pedrinhas para facilitar a drenagem da água e evitar o encharcamento das raízes das plantas. Por cima, faça uma mistura de terra de composto com areia lavada (essas de construção) e mais um pouco de palha ou matéria orgânica seca picadinha para evitar que a terra fique compactada e sem entrada de ar.**

Uma opção simples e prática é o uso de caixas de madeira, aquelas caixas de frutas encontradas em feiras e sacolões. Forre com um papelão e plástico furadinho por baixo para a terra não ficar vazando.



Também é possível fazer esses canteiros com garrafa PET, conforme sua imaginação mandar.

As melhores plantas para vasinhos de apartamentos são os temperinhos e chazinhos, como alecrim, manjeriço, cebolinha, sálvia, mas até tomate pode nascer bem. De tempos em tempos, regue com um chá frio de folhas de cebola ou qualquer outra folha verde que ajuda a acrescentar nutrientes à terra. Coloque também umas folhinhas, restos de folhas de chá e salada sobre a terra do vaso, mantendo-o adubado.

## PRÁTICA 9: FAÇA SUAS MUDAS E PRODUZA SUAS SEMENTES.



**Sementes de abacate, manga e outras frutas num copo com o umbigo voltado para o ar e a parte de trás em contato com água começam a nascer. Você pode deixá-lo ali até soltar as primeiras folhas. Espete um palito nas sementes para mantê-las equilibradas sobre o copo.**

As sementes das frutas e legumes que você comer podem ser germinadas. Sementes de abóbora, tomate, feijão, maracujá e linhaça podem ir direto da sua cozinha para seus canteiros. Conforme elas forem nascendo, você vai escolhendo as que quer deixar e as que quer dar de presente ou mudar para outro lugar.

**Batata, inhame, batata-doce, cebola, cenoura, gengibre:** aquela parte de cima que você corta na hora de picar e outras partes que você for jogar fora, se deixadas em contato com um pouco de água ou dentro de uma caixa escura com bastante composto fresco, começam a germinar.



**Temperinhos que você comprar podem se transformar em mudas. Corte os talos mais altos do manjeriçao e alecrim do seu molho, coloque-os na água e espere até soltarem raízes. Depois, plante sua muda.**



## PRÁTICA 10: CONSUMO LOCAL E RASTREAMENTO DAS ORIGENS

Com o agronegócio, produzir alimento tornou-se um processo altamente dependente de combustíveis fósseis e recursos não-renováveis. A cada caloria de alimento, outras 10 calorias são gastas com transporte, fertilizantes químicos, tratores e processos não-sustentáveis.

70% ou mais do gasto de água no mundo vai para os sistemas industrializados de irrigação que geram grande desperdício.

É urgente a criação de um novo modelo de agricultura e produção de alimentos. A solução, para muitos, está na agricultura familiar de base agroecológica.

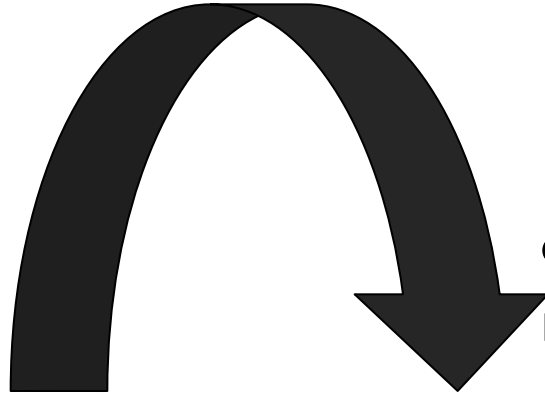


**Seu Daico, um dos últimos agricultores familiares da região de Moeda (MG), e as últimas sementes de um milho, cultivado por seus avós, que já não se encontra mais, num mundo em que dominam as sementes transgênicas.**

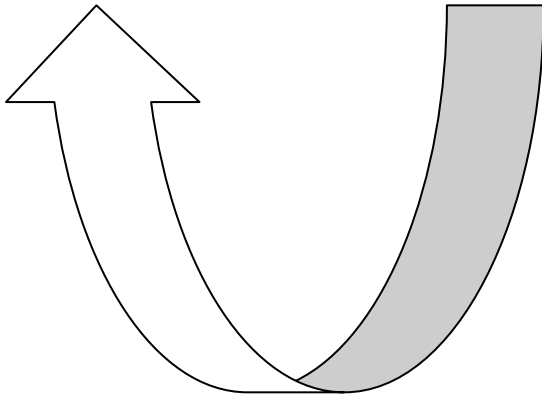
**Nosso papel como consumidores é evitar grandes gastos de transporte. Consumir o que é produzido pelos agricultores locais e as marcas do nosso lugar; incentivar a autonomia e independência de nossa região na produção de alimentos e bens de consumo, preferindo os produtos locais; conhecendo nossos(as) agricultores(as) e valorizando-os(as).**



**“SEJA A MUDANÇA QUE VOCÊ QUER VER NO MUNDO.” GANDHI**



**“COMECE DE ONDE VOCÊ ESTÁ, USE O QUE VOCÊ TEM, FAÇA O QUE VOCÊ PODE.” ARTHUR ASHE**



*NA PERMACULTURA, A NATUREZA TRABALHA PARA VOCÊ E OS SISTEMAS SE RETROALIMENTAM, TORNANDO-SE INDEPENDENTES DA IMPORTAÇÃO DE ENERGIAS EXTERNAS.*

**“SE O SEU SISTEMA ESTÁ TE DANDO TRABALHO DEMAIS, VOCÊ AINDA NÃO PENSOU O SUFICIENTE.” SCOTT PITTMAN**

**“NÃO EXISTE CAMINHO PARA A FELICIDADE. A FELICIDADE É O CAMINHO.” GANDHI**

ACOMPANHE:

[WWW.GUIADEPERMACULTURA.COM.BR](http://WWW.GUIADEPERMACULTURA.COM.BR)

*Lista de assinantes exclusiva com conteúdos da cultura permanente.*

POR AMOR, SEU COMENTÁRIO É MUITO IMPORTANTE PARA NÓS. ACESSE O LINK ABAIXO E DEIXE SEU TESTIMONIAL:

[WWW.GUIADEPERMACULTURA.COM.BR/FACA-VOCE-MESMO/](http://WWW.GUIADEPERMACULTURA.COM.BR/FACA-VOCE-MESMO/)

# “FAÇA VOCÊ MESMO – DICAS E PRÁTICAS DE CULTURA PERMANENTE”

REDAÇÃO: MARINA UTSCH

REVISÃO: PETER CEZAR

FOTOS: MARINA UTSCH E PETER CEZAR

ILUSTRAÇÕES E FOTOS PÁG. 6, 11, 24 E 26: RETIRADAS DA INTERNET

## REFERÊNCIAS DE PESQUISA:

- FITZGERALD, R. CEM ANOS DE MENTIRA: COMO PROTEGER-SE DOS PRODUTOS QUÍMICOS QUE ESTÃO DESTRUINDO A SUA SAÚDE. SÃO PAULO: IDÉIA E AÇÃO, 2008
- FERRARI, N. INGREDIENTES QUE VOCÊ DEVE EVITAR EM COSMÉTICOS, ALIMENTOS E MEDICAMENTOS. DISPONÍVEL EM:  
[HTTP://LOOKAHOLIC.WORDPRESS.COM/2012/12/17/INGREDIENTES-QUE-VOCE-DEVE-EVITAR-EM-COSMETICOS-ALIMENTOS-E-MEDICAMENTOS-PARTE-2/](http://lookaholic.wordpress.com/2012/12/17/ingredientes-que-voce-deve-evitar-em-cosmeticos-alimentos-e-medicamentos-parte-2/). ACESSO: 30 JUN. 2014
- JENKINS, J. THE HUMANURE HANDBOOK. WWW.JOSEPHJENKINS.COM