

# GUIA PRÁTICO



# AGRICULTURA SUSTENTÁVEL

*"A água de janeiro vale dinheiro"*

*"Janeiro quente traz o diabo no ventre"*

*"Da flor de janeiro ninguém enche o celeiro"*

*"Quem em janeiro lavrar, tem sete pães para o jantar"*

Quando se pretende efetuar colheitas a partir da primavera deve-se realizar neste mês as sementeiras. Assim, semeiam-se, na estufa cenoura, couve-flor precoce, alface rainha de Maio, nabo semi comprido, alho-porro de verão e rabanete.

Contudo, se o objetivo for a transplantação deve-se transplantar plantas de couve-flor e alface paixão, semeadas em setembro nas mesmas condições.

É altura de colher ou proteger dos grandes frios as cenouras, couve crespa de inverno, endívia, espinafres, erva-benta e alho-porro.

**Trabalhos:** colher todas as matérias orgânicas e vegetais possíveis, tais como, folhas, palha detritos, entre outros, que serão amontoados em pilha e se destinarão a cobrir canteiros não cultivados

Caso a terra não esteja congelada deve-se proceder à plantação de árvores.

Fases da Lua	Datas	Hora
Lua Nova	01/01/2014	11:14
Quarto Crescente	08/01/2014	03:39
Lua Cheia	16/01/2014	04:52
Quarto Minguante	24/01/2014	05:20
Lua Nova	30/01/2014	21:38

A poda das macieiras e pereiras será realizada nesta altura e assim como a limpeza dos troncos e das pernadas, raspando musgos e líquenes.

Após a poda, tratar contra as cochonilhas, ovos de insetos, ácaros e formas hibernantes de fungos, como o pedrado.

### **TRUQUES PARA PODAR A SUA MACIEIRA E PEREIRA**

*As macieiras e as pereiras gostam muito de sol. Por isso, a dica é plantá-las em pleno sol, mas também em solos bem drenados. Estas árvores produzem ramos formados no ano anterior. Dessa forma, no geral, a poda é utilizada para ralejar ou diminuir um pouco a quantidade desses ramos objetivando uma boa entrada de sol em toda planta. Tudo isso em função do sol, considerado o melhor fungicida e também responsável pela fotossíntese e produção de frutos.*

*Assim, este tipo de árvores requer pequenos, mas importantes cuidados nas suas podas. Os processos podem ser classificados como poda do tipo seca ou verde (esta indicada somente em caso de crescimento vegetativo muito vigoroso, objetivando aumentar a entrada de sol na planta). Os galhos finos podem ser cortados com tesoura e galhos mais grossos com serrote de poda ou podão. O certo, mesmo, é podar todo ano desde a implantação, de modo que os galhos não fiquem muito grossos.*



*"Quando não chove em fevereiro nem bom prado nem bom centeio.*

*" Em fevereiro, chuva, em agosto, uva"*

*"Aveia de fevereiro, enche o celeiro"*

O número de legumes que se pode semear nesta época dependerá da vigilância a exercer sobre a temperatura e humidade das estufas. A sementeira é realizada em cama quente e pode ser constituída por cenoura, aipo, cebolinho, cerefólio, couve-temporã, couve-flor, pepino, alface, melão, nabo, beringela, alho-porro, rabanete, tomateiro, manjerição.

Na ausência de estufas podem usar-se recipientes no interior da casa para o tomateiro, aipo e manjerição.

Perto do fim deste mês pode semear-se ao ar livre fava, ervilha, alho, cebola, agriões, alfaces, alho francês, beterrabas, coentros, entre outros.

É necessário ter em atenção que os dias amenos, que por vezes surgem neste mês e que levam a pensar que a primavera chegou, são muitas vezes seguidos de um regresso ao frio. Esta situação enganadora leva a investir em plantações precoces que nem sempre têm êxito em virtude de as sementes ou de as jovens plantas sofrerem em seguida demasiadas flutuações da temperatura.

**Colheita:** cenoura, endívia, couve verde crespa couve de bruxelas, espinafre (protegido), erva-benta, dente-de-leão, alho-porro., girassol-batateiro...

**Árvores:** esta é também a altura em que deve plantar coníferas, árvores de sombra de folha caduca e espécies de folha perene.

Nesta altura do ano, deve ter as tesouras de poda sempre prontas para os trabalhos de poda. Tudo o que se encontre seco, deteriorado ou com mau aspeto deve ser removido. Após cortada e triturada, a madeira resultante desta operação destina-se ao fabrico de composto.

## A PENSAR NO AMBIENTE

*Com os tubos dos rolos de papel higiênico pode-se fazer vasos para sementeiras.*



### **Materiais**

- ✿ "Tubo" rolos de papel higiênico
- ✿ Tabuleiro rectangular de cozinha
- ✿ Sementes ✿ Areia
- ✿ Terra/Substrato
- ✿ Água

### *Como fazer:*

*Espalhar a areia pelo tabuleiro (pode ser um tabuleiro de alumínio reciclado de uma ida ao restaurante). Esta servirá de drenagem e dará uma ajuda aos rolos para se poderem manter direitos. Colocar os rolos no tabuleiro sobre a areia.*

*Os rolos devem ficar um pouco enterrados na areia, girando-os.*

*A rega é muito importante, para as sementes germinarem. Vai-se regando sempre que necessário até ocorrer a germinação das sementes. Quando for o momento de plantar na horta pode-se colocar a planta diretamente na terra com o tubo pois este é biodegradável.*



*"Em março, esperam-se as rocas e sacham-se as hortas."*

*"março marçação de manhã inverno de tarde verão."*

*Quando vem março ventoso, abril sai chuvoso.*

No dia 21 de março inicia-se o verdadeiro ano para a vegetação apesar da horta ainda não estar ao abrigo das geadas brancas.

Nesta época do ano pode fazer-se dois tipos de sementeiras em estufas:

-**sementeira em estufa aquecida**: pode semear-se como em janeiro e fevereiro mas escolhendo as variedades para o verão, tais como, couves de verão e de outubro, abóbora normal e abóbora-menina;

-**sementeira em estufa fria e tuneis de plástico**: pode ser constituída por cenoura, nabo, planta para salada, alface romana, escarola, rabanete negro.



Figura:tunel de plástico

Caso se pretenda realizar a **sementeira ao ar livre** opta-se pela ervilheira anã precoce, cebola de cor, nabo redondo, espinafre de verão cenoura temporã, fava, alface, salsa, rabanete.

Relativamente à **plantação** ao ar livre pode-se escolher o alho, alcachofra, estragão, chalota, tomilho, cebola, batata temporã.

Para realizar **sementeiras e/ou transplantações** ao ar livre o terreno deverá ser preparado com dez dias de antecedência, a fim de dar tempo à

germinação das ervas daninhas, que serão eliminadas na altura da sementeira.

**Colheita** :cebolas brancas, cebolinhos, rabanetes e azedas.

Quanto aos pomares é possível concluir a plantação de árvores terminando igualmente a poda das árvores em viveiro.

É no final deste mês que se realiza a poda das vinhas e dos pessegueiros.

### **CONTROLO DE INSETOS POR MEIO DE PLANTAÇÕES CONSOCIADAS**

**Absinto** Contra os animais, a borboleta da couve, o escaravelho-negro e mosquitos.

**Alecrim** Contra a borboleta da couve, o escaravelho do feijão, as moscas da cenoura e mosquitos.

**Alho** Contra o escaravelho japonês, afídeos, gorgulhos, brocas da fruta e aranhas. Atenção: como se lê no Manual do Professor elaborado pela AMES, "as aranhas têm-se revelado excelentes reguladores de pragas em sistemas agrícolas e muitas são conhecidos predadores de cigarras-verdes."

**Hortelã** Contra a borboleta branca da couve.

**Hortelã-pimenta** Contra as formigas e as borboletas da couve.

**Hortelã-verde** Contra a formiga e o pulgão.

**Manjeriço** Contra moscas e mosquitos.

**Salva** Contra a borboleta da couve, a mosca da cenoura e carraças.

Fases da Lua	Datas	Hora
Lua Nova	01/03/2014	08:00
Quarto Crescente	08/03/2014	13:27
Lua Cheia	16/03/2014	17:08
Quarto Minguante	24/03/2014	01:46
Lua Nova	30/03/2014	19:45

*"Inverno do março e seca de abril, deixam o lavrador a pedir"*

*"Abril, frio e molhado, enche o celeiro e farta o gado"*

*"Em abril águas mil"*

Realizam-se **sementeiras em tuneis de plástico** e podem utilizar-se vasos apropriados ou fazer a reutilização de materiais de desperdício, para a transplantação de melão, pepino, pepino para conserva, abóbora, abóbora-menina, tomateiro, beringela, chicória, escarola, alface (variedades Batávia, 4 estações, orelha de burro), aipo-rabanete e de folhas, alho-porro, alcachofra (variedade Cardon).

Ao ar livre pode transplantar-se couve (verão e outono), couve de bruxelas, couve-flor, alface, alho-porro, tomilho, escorcioneira, cebola-palha, salsa, cerefólio, espinafre, azedas, ervilheira de trepar, batata.

**Trabalhos:** preparação do solo, monda; ceifam-se as plantas destinadas a adubos verdes e enterram-se para benefício das sementeiras de maio. Limpar os rebentos (ladrões) nos enxertos efectuados nas árvores de fruta.

Vigiar atentamente as estufas, que serão abertos quando o sol está quente; à noite serão fechados. A rega deve ser matutina.

Fases da Lua	Datas	Hora
Quarto Crescente	07/04/2014	09:31
Lua Cheia	15/04/2014	08:42
Quarto Minguante	22/04/2014	08:52
Lua Nova	29/04/2014	07:14

## RECOLHA DE EMBALAGENS VAZIAS - SISTEMA VALORFITO

Os produtos fitofarmacêuticos são substâncias ou preparações utilizadas para proteger plantas ou produtos agrícolas dos seus inimigos (doenças, pragas e infestantes) ou para prevenir a sua ação.

Segundo a legislação as embalagens primárias de produtos fitofarmacêuticos são classificadas como resíduos perigosos devendo, por isso, ser alvo de tratamento (recolha e valorização) no âmbito de um sistema integrado de gestão de resíduos.

O Sistema **VALORFITO**, já foi licenciado pelo INR -Instituto dos Resíduos, estando autorizado a exercer a sua atividade de Gestão de Embalagens Vazias de Produtos Fitofarmacêuticos.



O **VALORFITO** - Sistema Integrado de Gestão de Embalagens e Resíduos em Agricultura - tem como objetivo a recolha periódica dos resíduos de embalagens primárias de produtos fitofarmacêuticos e sua gestão final, vindo dar resposta às necessidades dos produtores agrícolas de encontrarem um destino adequado para os resíduos de embalagens de produtos fitofarmacêuticos gerados nas suas explorações.

## EMBALAGENS ABRANGIDAS PELO SISTEMA

O sistema **VALORFITO** recolhe as **embalagens primárias** de produtos fitofarmacêuticos, ou seja, as embalagens que estão em contacto directo com os produtos fitofarmacêuticos, classificadas como resíduos perigosos. Estão abrangidas pelo sistema as **embalagens primárias com capacidade inferior a 250 L ou 250 Kg**.

*"Vento de março, chuva de abril, fazem maio florir"*

*"Tantos dias de geada terá maio, quantas vezes de nevoeiro teve janeiro"*

*"Quando maio chegar, quem não arou tem de arar"*

*O maio me molha, o maio me enxuga.*

A lista de sementeiras não varia muito em relação aos meses anteriores. Semeie abóboras, acelgas, agriões, aipos, alfaces, alho francês, beldroegas, beterrabas, cenouras, coentros, couve-bróculo, couve-de-bruxelas, couve-nabiça, espinafres, flor de mostarda, melancias, melões, nabiças, nabos, pepino, pimentos, rabanetes, salsa e tomate da seguinte forma:

**Sementeira ao ar livre:** aipo, alface, alcachofra (variedade Cardon) chicória (para transplantação).

No local definitivo: cenoura de Inverno, rabanete, salsa, coentro, funcho.

**Transplantação:** todas as couves, pepino, alface, alho-porro, pepino de conserva, alcachofra (variedade Cardon), acelga.

Para o final do mês: melão, melancia, tomateiro, beringela, pimento.

**Trabalhos:** regas, amontoa de batateira e seu tratamento com caldas, cobertura nos solos de morangais e tratar o tomate já plantado com caldas cúpricas.

Fases da Lua	Datas	Hora
Quarto Crescente	07/05/2014	04:15
Lua Cheia	14/05/2014	20:16
Quarto Minguante	21/05/2014	13:59
Lua Nova	28/05/2014	19:40



# VALORFITO

Embalagens primárias  
de capacidade <250 lt/kg

### Rígidas <25 Lt/kg

Devem ser submetidas à **tripla lavagem** e inutilizadas.

O utilizador final deverá guardar as embalagens nos sacos de recolha, para entrega posterior num Centro de Recepção Valorfito.

### Rígidas de 25 até 250 Lt/kg e não rígidas de qualquer capacidade

Devem ser devidamente esgotadas do seu conteúdo e inutilizadas sem lavagem prévia.

O utilizador final fica obrigado a guardar as embalagens nos sacos de recolha, sempre que o seu tamanho o permita, para entrega posterior num Centro de Recepção Valorfito.



### Excluídas do sistema Valorfito

Embalagens primárias de capacidade >250 Lt/kg

Devem ser devidamente esgotadas do seu conteúdo devendo o utilizador contactar a empresa detentora da autorização de venda que lhe dará indicações sobre a gestão destes resíduos.

*"Maio frio e junho quente bom pão vinho valente."*

*"Abril chuvoso, maio ventoso junho amoroso formam um ano formoso."*

*Chuva de junho, peçonha do mundo.*

As **sementeiras** podem ser constituídas por todas as hortícolas de salada, couves de inverno, couve-flor, rabanete, nabos ervilheira feijoeiro, cenoura para inverno, cebola, acelga, funcho, pastinaga, salsa, rabanete negro, trevo branco, entre as leguminosas de maior porte. Assim:

-Em viveiro semeia-se a alface, o alho-porro, repolho, couve-flor, couve de bruxelas, couve-nabo, couve-rábano e couve galega.

-Em local definitivo semeia-se cenoura, chicória, nabo, rabanete, salsa, entre outros.

**Transplantação:** aipos, couves, alface e alho-porro.

**Trabalhos:** colocar tutores nos tomateiros e podar estas plantas, cobrir a superfície do solo com palha, para manutenção da humidade e impedir o desenvolvimento de ervas daninhas.

**Colheita:** cebola, alho, alface e aipo da sementeira de janeiro e a batata de fevereiro.

**Tratamentos:** aplicar o enxofre quando se manifestar o oídio.

Fases da Lua	Datas	Hora
Quarto Crescente	05/06/2014	21:39
Lua Cheia	13/06/2014	05:11
Quarto Minguante	19/06/2014	19:39
Lua Nova	27/06/2014	09:08

## ESPAÇAMENTO ADEQUADO DAS COVAS

Culturas de transplante	Espaçamento (cm)
Alface	30x30
Beringela	50x60
Cebola	15x20
Chicória	30x30
Couve comum	50x50
Couve-flor	60x60
Pimentão	60x60
Repolho	60x60
Tomate	80x50

Culturas definitivas	Espaçamento (cm)
Abóbora	200x200
Acelga	40x40
Beterraba	30x30
Cenoura	20x10
Ervilha	50x20
Espinafre	25x25
Feijão	40x15
Mostarda	30x30
Nabo	20x20
Pepino	150x80
Quiabo	100x50
Rabanete	20x5
Salsa	20x5

*"Água de julho no rio faz barulho"*

*"Não há maior amigo do que julho com seu trigo"*

*"Nevoeiro de S. Pedro, põe em julho o vinho a medo"*

**Sementeiras:** erva-benta, cebola branca, ervilheira, feijoeiro, cenoura, chicória, funcho, salsa, rabanete, cerefólio, espinafre, agrião, nabo, feijão de trepar e anão, repolho, salsa e couve de bruxelas.

**Transplantação:** aipo-rábano, couves, alface, alho-porro.

Podem semear-se, nos canteiros vagos, leguminosas para sideração (adubação verde).

**Colheita:** alface, alho, beterraba roxa beringela, cebola, cenoura, couves espinafres de Verão, feijão e tomate. Terminar a colheita da batata temporà e começar a destinada à semente. No final do mês colhe-se, os aipos e alguns melões.

**Trabalhos:** Cavar as terras dos canteiros, roçar mato para estrume e regar ao amanhecer ou entardecer.

Fases da Lua	Datas	Hora
Quarto Crescente	05/07/2014	12:59
Lua Cheia	12/07/2014	12:25
Quarto Minguante	19/07/2014	03:08
Lua Nova	26/07/2014	23:42

Ciclo de vida de algumas plantas				
Plantas	Sementeira	Germinação (dias)	Dias até à colheita	Compasso de plantação (cm)
Abóboras	Abr/Jun	10	60-90	100x150
Alfaces	Jan/Jun	10	60-80	25x30
Alhos	Out/Fev	-	> 120	10x20
Beterrabas	Mar/Mai	15	> 120	25x40
Cebolas	Fev/Mai	15	> 180	10x20
Cenouras	Jan/Mai	20	> 80	10x30
Couves	Mar/Set	8	> 120	40x60
Couve-flor	Abr/Jun	10	75-125	40x80
Ervilhas	Fev/Abr	20	110-130	40x50
Espinafres	Fev/Out	10	75-90	45x30
Favas	Jan/Abr	8	> 90	10x40
Feijão-verde	Abr/Ago	10	> 90	5x40
Hortelã	Mar/Jun	15	> 60	30x40
Melancia	Mar/Mai	10	75-110	100x150
Melões	Abr/Jun	10	90-110	40x80
Nabo	Jan/Set	8 a 10	> 45	5x20
Pepinos	Mar/Jun	10	90	100x110
Pimentos	Fev/Abr	15	60-100	40x50
Orégão	Mar/Ago	15	120	10x40
Rabanetes	Abr/Jun	12	> 45	30x40
Salsa	Mar/Ago	25	> 30	1x25
Segurelha	Mar/Mai	15	> 120	5x20
Tomates	Fev/Mai	15	90	80x100
Tomilho	Mar/Mai	15	180	10x30

*"Chuva de agosto apressa o mosto"*

*" Agosto tem a culpa, e setembro leva a fruta"*

*"Sê em agosto cuidadoso e aguilhoa o preguiçoso"*

*"Se queres ver o teu marido morto, dá-lhe couves em agosto"*

Em **local definitivo** semeia-se agrião, espinafre, feijão, nabo, rabanete, repolho de inverno, salsa.

Em **canteiro** semear acelga, alface, e couve-nabo.

Em **estufa** semear ervilha e feijão.

**Trabalhos:** podar os tomateiros, pepinos, abóbora-menina, beringela e pimentões. Cavar e sacharas hortaliças e regar bem antes das sementeiras e transplantações.

**Pomares:** sementeira de plantas para adubação verde, ervilhaca, ervilheira.

Fases da Lua	Datas	Hora
Quarto Crescente	04/08/2014	01:50
Lua Cheia	10/08/2014	19:09
Quarto Minguante	17/08/2014	13:26
Lua Nova	25/08/2014	15:13



*"Agosto tem a culpa e setembro leva a fruta"*

*"Em setembro, ardem os montes, secam-se as fontes"*

*"Nuvens em setembro: chuva em novembro e neve em dezembro"*

Semeia-se ao ar livre e em **local definitivo** agrião, cenoura, feijão, nabo, couves de primavera, couve-flor, espinafre, erva-benta, rabanete e em **canteiro** alface, acelga, alho-porro, cebola branca e tomate

Com as primeiras chuvas efetuar a transplantação de morangueiros e regar até pegarem.

Nos pomares, aquando da última apanha de fruta, dar início à poda e limpeza das árvores. Enxertar, em fenda, macieiras e pereiras e curar com calda.

**Colheita:** feijão e cebolas maiores para semente.

Sementeira de adubos verdes: durante a primeira metade do mês: leguminosa ervilhaca e fava miudinha.

Fases da Lua	Datas	Hora
Quarto Crescente	02/09/2014	12:11
Lua Cheia	09/09/2014	02:38
Quarto Minguante	16/09/2014	03:05
Lua Nova	24/09/2014	07:14

## SEMENTEIRA VERSUS PRODUTO HORTÍCOLA

Método	Tipo de hortícola	
Sementeira directa	Beterraba	Rábano
	Cenoura	Rabanete
	Milho	Rustabaga
	Agrião	Salsifi
	Quiabo	Nabo
Sementeira no interior e transplantação para a horta	Brócolos	Aipo
	Couve-de-bruxelas	Beringela
	Couve-de-folhas	Funcho de Florença
	Alcachofra	Pimento
	Couve-flor	Tomate
	Aipo-rábano	
Sementeira no interior ou no local definitivo	Feijão	Abóbora
	Pepino	Melancia
	Melão	Ervilha

*"Outubro meio chuvoso, torna o lavrador venturoso"*  
*"Em outubro sê prudente: guarda pão, guarda semente"*  
*"Em outubro, paga tudo"*

É altura de resguardar do gelo e preparar canteiros para a sementeira de alface e cebola.

Em local definitivo deve-se semear agrião, cenoura, rabanete e espinafre.

Pode também fazer-se a transplantação de couve-flor, alface, cebola branca.

Colheita: feijão, abóbora e melão de inverno.

Trabalhos: preparam-se os silos para o inverno (cenouras); os restos da colheita são incorporados no composto. Semeia-se a ervilhaca, o centeio, para adubação em verde. Protegem-se os cardos (tipo Cardon) com sacos podendo iniciar-se a colocação em abrigo.

Plantam-se árvores de fruto e poda-se, com corte diagonal, as árvores resistentes ao frio.

No final do mês plantam-se morangueiros, alhos e cebolinhos.

Fases da Lua	Datas	Hora
Quarto Crescente	01/10/2014	20:32
Lua Cheia	08/10/2014	11:51
Quarto Minguante	15/10/2014	20:12
Lua Nova	23/10/2014	22:57
Quarto Crescente	31/10/2014	03:48

Data	Feiras	Cidade
7 a 15 junho	<b>Feira Nacional de Agricultura</b> Agricultura / Máquinas e Equipamentos	<b>Santarém</b>
7 a 15 junho	<b>Feira do Artesanato, Agricultura e Gastronomia</b>	<b>Mealhada</b>
26 junho a 6 julho	<b>Feira de S. Pedro</b>	<b>Torres Vedras</b>
25 julho a 3 agosto	<b>Expofacil</b>	<b>Cantanhede</b>
8 agosto a 14 setembro	<b>Feira de S. Mateus</b>	<b>Viseu</b>
15 a 24 agosto	<b>Fatacil</b>	<b>Lagoa</b>
22 a 31 agosto	<b>Agrival</b>	<b>Penafiel</b>
10 a 12 setembro	<b>AgroGlobal, Feira das Grandes Culturas</b>	<b>Valada do Ribatejo</b>
15 a 16 outubro	<b>Feira dos Gorazes</b>	<b>Mogadouro</b>
6 a 9 novembro	<b>Feira Agrícola e de Artesanato</b>	<b>Salvaterra de Magos</b>
7 a 16 novembro	<b>Feira Nacional do Cavalo</b>	<b>Golegã</b>

*"Cava fundo em novembro para plantares em janeiro"*

*"Em novembro, prova o vinho e planta o cebolinho"*

*"Tudo em novembro guardado; em casa ou arrecadado"*

*"Em novembro, põe tudo a secar, que pode o sol não voltar"*

Transplantação: transplanta-se a alface de Inverno, para o ar livre, todas as plantas para a salada sob túneis ou estufas, couves de Primavera.

Trabalhos: colhem-se os legumes que são afetados pela geada. As raízes dispõem-se em silos: aipo-rábano, rabanete negro, cenoura, nabo, pastinaga, beterraba vermelha.

Protegem-se do gelo: alcachofra, chicória, escarola e espinafre. As cenouras desde que bem cobertas com palha, poderão deixar-se no local.

Pomares: plantação de árvores tais como macieiras, pessegueiros e pereiras.

Fases da Lua	Datas	Hora
Lua Cheia	06/11/2014	04:53
Quarto Minguante	14/11/2014	21:45
Lua Nova	22/11/2014	19:02
Quarto Crescente	29/11/2014	16:36

Um "X" - Bom, e "XX" - ótimo

Espécie	Lua Minguante	Lua Nova	Lua Crescente	Lua Cheia
Alface			x	xx
Abóbora		x	x	
Alho	xx			
Abobrinha		x	xx	
Agrião		xx		
Açafrão	xx			
Agrião		xx		
Acerola			xx	
Beterraba	xx			
Espécie	Lua Minguante	Lua Nova	Lua Crescente	Lua Cheia
Berinjela			xx	
Batata-doce	xx	x		
Batata	xx	x		
Cenoura	xx			
Coentro		xx	x	
Cebolinha		xx		
Couve-comum		xx		
Couve-flor			x	xx
Couve-brócolis			x	xx
Chicória			x	xx
Couve-chinesa			x	xx
Cebola de cabeça	xx			
Espinafre		xx		
Feijão-vagem			xx	

"Dezembro frio, calor no estio"

"Em dezembro, treme de frio cada membro"

"Nem em agosto caminhar, nem em dezembro marear"

"Em dezembro chuva, em agosto uva"

Trabalhos: proteção de plantas leguminosas contra o frio. Arrotear terras e mato para as sementeiras da primavera.

Se não houver geadas pode-se efectuar sementeiras de cebola, couves, beterraba, nabiça, pimentos, tomate e salsa. Em sítios abrigados pode-se ainda semear agrião, espinafre, alface, fava e ervilha.

Pomares: plantar macieiras e pereiras.

Deve-se também proceder à preparação de camas quentes e forçagem das endívias. Para além disso, as leguminosas ameaçadas pelo gelo e, especialmente, a cenoura devem ser recolhidas em silos.

Fases da Lua	Datas	Hora
Lua Cheia	06/12/2014	07:27
Quarto Minguante	14/12/2014	07:51
Lua Nova	22/12/2014	20:36
Quarto Crescente	28/12/2014	13:31

Um "X" - Bom, e "XX" - ótimo

Espécie	Lua Minguante	Lua Nova	Lua Crescente	Lua Cheia
Feijão-fava			xx	
Feijão-comum			xx	
Melancia			xx	
Melão		x	xx	
Nabo	xx			
Pepino			xx	

### CURIOSIDADE

#### Influência da música no crescimento das plantas

A música estimula o crescimento das plantas mais concretamente, a música clássica já é usada em estufas profissionais para estimular o crescimento das plantas. **No livro a vida secreta das plantas** encontram-se os resultados de experiências fascinantes com exposição de variadas espécies de plantas a diversos tipos de música. Contudo, sabe-se ainda muito pouco sobre esta interação dentro do meio científico. A falta de pesquisas pode ser decorrente do conservadorismo perante esse tema, como registrado pela alta descrença na ocorrência do referido fenômeno, por professores universitários.

Mas, os estudos sobre os efeitos de vibrações sonoras nas plantas vêm crescendo nos últimos anos, especialmente na China, e apresenta uma ampla aplicabilidade tanto na agronomia quanto em pesquisas ecológicas.

## GLOSSÁRIO

- **Adubos verdes:** plantas destinadas a fertilizar o solo, que se cortam e se incorporam superficialmente no mesmo.
- **Árvore de folha caduca:** árvore que deixa cair as folhas no Outono.
- **Árvore de folha perene:** árvore que mantém a maior parte das folhas ao longo do ano.
- **Geadas brancas:** depósito de gelo de aparência cristalina.
- **Tutores dos tomateiros:** estacas altas por onde as plantas irão subir.

**Título: Guia prático -"AGRICULTURA SUSTENTÁVEL"**

**Autoras: Anaisa Silva; Beatriz Raimundo; Iara Mourato; Leonor Grácio; Mariana Ascenso**

**Coordenação: Professora Ana Paula Miguel**

**Escola Básica 2,3 ciclos de Pataias**

