

JARDINAGEM

Criar uma pequena horta ou jardim em casa ou cuidar das suas plantas. Desde o semear ou plantar, transplantar, regar ou fazer arranjos de plantas num pequeno jardim, muitas são as tarefas que podemos fazer durante este período de isolamento.



Porquê e Como?

São cada vez mais as pessoas interessadas em criar uma pequena horta num apartamento ou num espaço à volta da casa. Semear e cuidar de ervas aromáticas ou pequenas hortícolas não só pode ser uma boa forma de aproveitar o tempo como também pode ser útil para dar aquele sabor especial às suas refeições.

Por outro lado, a primavera é a altura ideal para plantar ou transplantar aquelas plantas que tem em casa ou no jardim e vê-las florir. Imagine um novo jardim interior ou dê cor àquele canto do jardim lá fora.

Este tipo de actividade implica mexer na terra, usar regador ou borrifador, ser hábil no uso de pequenas ferramentas, controlar a exposição solar, ter paciência para esperar e ter o prazer de ver as pequenas plantas brotar da terra e crescer. Pode ser feita sozinho ou com a família, incluindo os mais pequenos.

Na próxima página encontra alguns recursos que o podem ajudar neste novo desafio!

#fica Ocupados **são joão**



Carol Costa
MINHAS PLANTAS
Jardinagem para todos (até quem mata cactos)

Plantit – Aplicação para orientar o desenvolver e cuidar de uma horta em casa (iOS).

Minhas Plantas – Se gosta de plantas e/ou tem um pequeno jardim ou horta na sua casa ou se quer aproveitar o tempo para começar um jardim dentro ou fora de casa, este livro, embora feito para o contexto brasileiro, pode ser um bom guia para ajudar a dar os primeiros passos.

A revista de referência do mundo da jardinagem
Jardins
TERRAÇOS • VARANDAS • PLANTAS DE INTERIOR • HORTAS

Teresa Chambel (Revista Jardins) –
Subscreva os vídeos da sobre como fazer uma pequena horta em casa.

Iniciativa conjunta:



UNIC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P. PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**