



**GUIA DA MARIA COM OS CUIDADOS  
BÁSICOS PARA AS TUAS PLANTAS**

É cada vez mais comum e, também, indispensável termos plantas em espaços interiores, seja em nossas casas, no local de trabalho, ou até, nos espaços comerciais. Basicamente sem as plantas, estes locais não são os mesmos, ficam sem vida. E para além de decorar um espaço, estas proporcionam-nos, oxigénio e humidade.

São poucas as pessoas que não gostam de plantas. Porém, muitas evitam de as ter porque vivem a pensar que as plantas são muito difíceis de cuidar. As plantas de interior, são na sua maioria originárias de regiões tropicais e subtropicais. Como exigências, têm como preferência locais com meia luz, e necessitam de regas moderadas.

É certo que regar é o mandamento número um da lista de necessidades das suas plantas. No entanto, para ajudar e garantir que a tua planta de interior cresce bonita e saudável, reunimos os cuidados que achamos serem os básicos dos quais não te podes esquecer.

Conhece então os 5 cuidados básicos que deves ter com as tuas plantas de interior.

## 1. Luminosidade

Para sobreviverem e se desenvolverem, as plantas de interior necessitam de luz solar, obviamente. O mais importante é que tenham as condições de luz parecidas com as suas regiões de origem.

Algumas toleram mais a sombra, outras não suportam luz direta, e outras não sobrevivem se não tiverem uma exposição solar direta, como os cactos e as suculentas. O segredo está em conhecer bem as plantas que temos e os locais para os quais estas se destinam. Não vamos colocar uma planta que não tolera sol direto, à janela, nem uma que necessita de exposição solar direta, num local sombrio. É através da luz solar que elas obtêm alguns nutrientes e a energia necessários para o seu crescimento. Mas quando em demasiada exposição solar direta, podem até ficar com manchas acastanhadas nas folhas.

A falta de luz solar juntamente com o excesso de água, caracterizam-se por serem dois dos principais erros no cuidado com as suas plantas de interior.

Se o ambiente da tua casa até é bem iluminado, mas a luz não alcança as tuas plantas de interior, podes optar por fornecer-lhes luz artificial, através de lâmpadas incandescentes que podem substituir a luz natural.

Uma dica, a limpeza regular das folhas das plantas de interior é também muito importante para que estas consigam realizar a Fotossíntese. Para realizar este procedimento adequadamente, deves usar um pano humedecido com água para a remoção do pó das mesmas. No entanto, existem plantas de interior em que estes cuidados especiais não devem ser efetuados desta forma como por exemplo a begónia, onde podes usar antes uma escova macia.

## 2. Rega

A água é um bem essencial à sobrevivência de qualquer planta, mas o excesso desta é também uma das causas mais frequentes da sua morte. Por essa razão, deves ter especial atenção à quantidade de água que colocas na tua planta. Existem umas que necessitam de mais água do que outras, e como é natural, a maior parte das plantas de interior necessita de uma maior frequência de rega no Verão do que no Inverno.

Antes de regares qualquer planta verifica se ela necessita mesmo de água. Existem plantas que têm que ser regadas logo que o substrato comece a ficar seco e outras que tem que se deixar secar bem o substrato antes de regar novamente. Uma boa dica para perceber se a planta de interior está a precisar de água ou não é fazer o teste do dedo. Assim, deves colocar o dedo dentro do substrato e, se este estiver seco é sinal que necessita de ser regada. O tempo trará a experiência e todo este processo passará a ser natural. Nunca se deve estabelecer uma rotina para regar as plantas, pois a frequência das regas varia de acordo com diversos fatores, como a temperatura ambiente, o material do vaso ou o substrato.

Para regar deves utilizar água tépida ou à temperatura ambiente. Deitar a água diretamente na superfície do solo até sair pelo furo de drenagem. Nos dias mais quentes e secos de verão, podes pulverizar as folhas com água, pois a humidade equilibrada no ambiente é outro fator que deves ter em atenção. Existem mesmo humidificadores que ajudam a manter a humidade necessária.

## 3. Fertilização

Uma planta tem várias fontes de nutrientes, a água, o sol e o substrato são as principais. No entanto, para potenciar a saúde e beleza de uma planta de interior, deves ainda, fertilizá-la periodicamente, quer seja ele natural ou não, ou até, já esteja incluído no substrato.

Os fertilizantes para plantas de interior têm que ter pelo menos três substâncias minerais básicas, o nitrogénio (N), o fósforo (P) e o potássio (K). Daí a sigla NPK que aparece nas embalagens de todos os adubos ou fertilizantes, na maioria das vezes em formato numérico.

Em plantas menos exigentes, um simples acrescentar de nova terra numa mudança de vaso é suficiente para que tenham os nutrientes necessários. Contudo no caso de plantas mais exigentes a nível nutricional ou com um substrato menos rico em substâncias minerais, aconselha-se a aplicação de um adubo no início da época de crescimento ativo, ou seja, na primavera e no verão.

#### 4. Substrato e drenagem

Os substratos são para as plantas uma espécie de "sofá", dão suporte às raízes e garantem que a planta se consiga manter estável. Ao mesmo tempo armazenam água e nutrientes e possuem poros de ar suficientes para assegurar a respiração das raízes.

Deve drenar o fundo do vaso com argila expandida para evitar que as plantas apodreçam com o excesso de humidade. Pode ainda incorporar perlite expandida no substrato, a perlite é um produto natural com características especiais, proveniente de silicatos de origem vulcânica, sujeitos a elevadas temperaturas, esta retém água e nutrientes, ao mesmo tempo que proporciona arejamento à planta.

Além disso, no caso de plantas de interior, deverá também colocar um substrato especial para plantas de interior.

#### 5. Transplante

Quando mudar a planta de vaso? Uma questão muitas vezes feita.

Para que as tuas plantas de interior cresçam saudáveis e bonitas é fundamental que as transplantes periodicamente. Este facto acontece porque ao longo do tempo, as raízes das tuas plantas de interior crescem e o vaso onde se encontram torna-se demasiado pequeno.

Se nada fizeres, as raízes acabarão por crescer em círculo ao longo das paredes do vaso, podendo até sair pelo fundo do vaso e o crescimento aéreo da planta ficará comprometido. Para garantir que isto não acontece, deves transplantar as tuas plantas de interior periodicamente consoante o calibre das mesmas.

Plantas de interior de menor calibre devem ser mudadas mais frequentemente e nunca para um vaso muito maior do que aquele que estão no momento.

Maria Planta 

a natureza em casa