

Mais  
mulher

# Mais mulher

CASE  
EDITORIAL

**SEXO**

A relação esfriou?  
Reacenda  
a chama!

**A MODA  
AOS SEUS PÉS**

Confira os sapatos  
que estão com  
tudo nesta estação

**Camila  
Rodrigues**

A ATRIZ DA NOVA MINISSÉRIE DA  
RECORD FALA SOBRE CARREIRA,  
BELEZA E VIDA PESSOAL

**10 DICAS**

para arrasar  
na entrevista  
de emprego

**FAMÍLIA**

Proteja seu filho  
da pedofilia

**DINHEIRO**

Aprenda a organizar  
as finanças para  
realizar seus sonhos

**DIETA**

**“PERDI 76 KG COM REEDUCAÇÃO  
ALIMENTAR E EXERCÍCIOS”**

**VIDA E NOVELA**

Assim como Suelen, de *Avenida Brasil*,  
imigrantes sofrem para legalizar sua situação



Mais Mulher - Ed. 2  
R\$ 6,90 - € 2,90



# Minijardins

Faça sua horta com temperinhos e flores mesmo em pequenos espaços

**A**lém de dar vida aos ambientes, um belo jardim pode interferir positivamente na decoração e na harmonia da família. E está enganado quem pensa que a beleza das flores é exclusividade de grandes empreendimentos. As arquitetas e paisagistas Jaice di Prospero e Marina Arakakj dão algumas sugestões que podem ser utilizadas em jardins internos, para quintais pequenos ou cantinhos externos. O que importa é ter a natureza dentro de casa!

Segundo elas é possível optar por várias espécies ornamentais que incluem não só as floríferas, frutíferas e as de folhas vistosas, mas também as ervas e hortaliças. No caso de áreas internas, as espécies indicadas são pleomele, ráfis, zamioculca, pata-de-elefante, bambu-mossô, palmeira chamaedorea, [lança-de-são-jorge](#) e lírio-da-paz. Entre as frutíferas, as paisagistas sugerem a jabuticabeira ou a romã, contanto que elas fiquem próximas à janela para captar a luminosidade necessária. Escolha vasos adequados ao porte das espécies", recomendam. Já em

áreas externas, as possibilidades se ampliam. Havendo sol por algumas horas, de preferência na parte da manhã, já é possível montar uma horta.



## Floreiras ou vasos



Mesmo sem varanda, a cliente ganhou uma floreira externa na janela do apartamento com flores da espécie Ixora.

Para plantar, você vai precisar de:

Argila expandida, cacos de telha,  
de vaso ou pedriscos

Manta de drenagem de poliéster (Bidim)

Substrato preparado

“ Para criar qualquer espaço ajardinado, analise o ambiente: sol, luminosidade, vento, se o espaço é aberto ou fechado, tamanho da área e também a finalidade de se ter um espaço verde ”

Ao montar sua floreira, jardineira ou vaso, atente para que o modelo e o tamanho sejam compatíveis com a planta escolhida. “É imprescindível que exista um orifício para escoamento de água. Sem ele, o substrato fica encharcado, contribuindo para o apodrecimento das raízes”. A seguir, as paisagistas ensinam como montá-los.

- 1 Para garantir boa drenagem, deposite uma camada de argila expandida (ou cacos de telha, vaso ou pedriscos) no fundo do vaso.
- 2 Coloque uma manta de drenagem de poliéster (Bidim) entre a camada de drenagem e o substrato, impedindo que essas partes se misturem. Por ser permeável, o item funciona como um filtro, permitindo o escoamento da água, porém retém as partículas do solo.
- 3 Adicione uma camada de substrato preparado.
- 4 Desembale o torrão da muda com cuidado para mantê-lo intacto e assentá-lo na camada de substrato.
- 5 Complete os espaços ao redor com o substrato.



### Como adubar e regar

Adube durante a implantação do jardim e repita o processo ao menos duas vezes ao ano.

Já para a rega, não existe regra, vai depender do nível de umidade. “Em geral, o ‘teste do dedo’ vale para essa avaliação. Observe: se ao passar a mão, a terra nem ficar grudada, está na hora da rega”.

Mas, como toda regra tem exceção, as espécies como zamioculca, lança-de-são-jorge ou outras que abrangem as suculentas (cactos, violetas, por exemplo) devem ser regadas quando a terra estiver totalmente seca, evitando o excesso de água. Por isso, a dica é: não misture espécies com necessidades diferentes num mesmo canteiro ou vaso.

### Temperinhos em domicílio

Se você se preocupa com a qualidade de vida e alimentação saudável, vai adorar cultivar os seus próprios temperos em casa. Jaice e Marina ensinam como fazer.

Para plantar, você vai precisar de:

Vasinhos de cerâmica, latinhas de alumínio, recipientes de achocolatado, garrafa pet na vertical e cortada ao meio. Vários materiais recicláveis podem ser usados, desde que tenham de 15 a 20 cm de diâmetro.

Mudas de salsa, cebolinha, orégano, tomilho, manjericao, hortelã, pimenta etc.

Para montar, basta repetir os passos relacionados para o plantio da floreira, mas atente para que o substrato escolhido seja de melhor qualidade, de matéria orgânica pura.

Outra opção é fazer uma horta de parede, como a da foto abaixo. Basta dispor os vasilhinhos pendurados ou acomodados num painel com vários nichos”, ensinam as paisagistas.

“A horta é uma ótima pedida para quem não tem muito tempo. As mudas citadas são ideais porque podem ser consumidas e vão se renovando por um bom tempo. Já a alface, por exemplo, acaba à medida que é consumida e necessita de reposição, de uma nova muda”.



Como a cliente não tinha quintal, as paisagistas estabeleceram uma horta no corredor com cachepôs suspensos com ervas aromáticas e temperos variados

### Gran finale

Valorize o seu jardim ou até mesmo um vaso com luminárias, fontes, lanternas, comedouros ou esculturas próximos ao local. Você pode cobri-lo com pedriscos, seixos, pedras semipreciosas, **casca de pinus** em diversos tamanhos e cores, flocos de cerâmica, raspas de pneu coloridas, sementes, folhas desidratadas etc. “Sua escolha dependerá do estilo do jardim e preferências pessoais. Em se tratando de elementos

com volume, não se esqueça de pensar nas proporções em relação às plantas”, ressaltam as paisagistas.

Uma finalização unânime, segundo elas, é a cobertura com casca de pinus. É leve, atóxica, mantém a umidade, tem um custo-benefício bastante aceitável, protege o substrato, minimiza o espaçamento entre mudas e não interfere muito na composição cromática do ambiente, além de ser fácil sua manutenção e manuseio.

