

*Uma coisa é certa: tivemos de desacelerar, em todos os sentidos. Aprendemos tantas coisas com a pandemia do novo coronavírus, mas talvez a principal dela foi descobrir que sozinhos não somos nada, nem ninguém. Ao desacelerar, tivemos tempo para prestar mais atenção no outro e em nós mesmos. Aprender a identificar e a lidar com nossas próprias emoções de uma forma nunca vista antes no mundo pós-moderno. A ter um olhar mais generoso em relação a si próprio e ao próximo.*

*Parecia ser um ano sem fim, tivemos de nos ausentar e, dentro de nossas casas, tivemos de nos reinventar, assumir de vez nossa versão beta, e nos transformar a cada dia em termos profissionais, pessoais, comportamentais e de relacionamento.*

*Quando imaginaríamos que ao ligar a televisão seríamos impactados com campanhas ostensivas pedindo às pessoas para evitarem o contato físico? Isso parecia um pedido um tanto impossível, ainda mais para o povo brasileiro e toda a sua latinidade e aptidão para relações calorosas. Tivemos de encontrar novas formas de mostrar nossos sentimentos, sem o toque, que é tão habitual em nossas rotinas.*

*Passamos a ouvir com mais frequência e de um número maior de pessoas que dinheiro não é tudo. E tivemos de reduzir e repensar o nosso ritmo e modo de consumo. Com as pessoas em suas casas, os índices de poluição ao redor do mundo diminuíram. O planeta Terra agradeceu. Especialistas apontam essa mudança como temporária e, claro, relacionada ao confinamento, mas será que isso não pode nos ajudar e encontrar soluções para as questões climáticas, sem termos de ser obrigados a ficar enclausurados? Será que essa crise não veio também para nos alertar e mostrar que somos capazes, empresas, governos e cidadãos, de implementar um novo ritmo de vida que seja positivo e gere melhor impacto?*

*Marcas foram à TV não apenas para falar de seus produtos e serviços, mas para trazer mensagens de solidariedade, de ânimo e de positividade. Nunca vimos antes as empresas focarem tanto no coletivo e no humano.*

*Aliás, o “fazer juntos” se tornou um mantra. Sem cooperação coletiva não teríamos saído dessa crise. Foi o momento de nos conectarmos com pessoas de agora e com aquelas com quem não tínhamos contato há algum tempo. De dentro dos nossos lares revisitamos histórias por meio de fotos, livros, ligações e vídeos conferências com amigos e parentes. Sim, é clichê dizer que a tecnologia une pessoas, mas essa afirmação nunca foi tão real quanto em 2020.*

*Outro ponto que devemos manter para este nosso 2021 é saber filtrar as informações que recebemos de diversas fontes. As fake news chegaram para ficar e este é um movimento que só tende a crescer, isso é fato. Mas saber pesquisar a fonte da notícia se tornou questão essencial para muitos que não tinham o hábito de se aprofundar nos assuntos. Tivemos de nos aprofundar por uma questão de preservação.*

*Mas nem só de fake news vive internet, que trouxe muitas notícias ruins, mas também serviu como ponto de equilíbrio para muitos. E as redes sociais tiveram especial participação nisso. Perdi a conta de quantas lives passaram pelas minhas redes, trazendo os mais diversos assuntos. Desde temas sobre como lidar com o psicológico em meio à pandemia e ao confinamento até formar de manter o negócio vivo e ativo, mesmo com as restrições implementadas. A maravilha da comunicação.*

*Comunicação essa que serviu para nos mostrar que, sem diálogo, não chegamos a lugar algum. Não importa se você é governo, empresa ou cidadão comum. Sem tolerância e respeito ao próximo, o caminho é nebuloso para todos.*

*Agora que o ano de 2021 está invadindo nossas casas, temos de ter em mente que não podemos nos deixar levar pela angústia, pela ansiedade, pelo medo e pelas incertezas. A palavra de ordem, agora, é serenidade.*

# Estaquia: conheça as principais plantas para fazer mudas

A pessoa pega um galho de planta, coloca na terra e algumas semanas depois, a planta já está linda e bem implantada. Pode até parecer mágica, mas não é! Essa é uma técnica muito antiga utilizada para multiplicar plantas, a estaquia.

Neste artigo, vou te dar três dicas de como utilizar esse método, uma lista com plantas que podem ser multiplicadas através dele, e no fim você ainda pode assistir um vídeo mostrando o passo a passo de como fazer estaquia. Confira!

## ESTAQUIA

Existem diferentes métodos de multiplicação de plantas, afinal de contas, elas são organismos que existem há muito tempo e evoluíram graças a essas “técnicas” para perpetuar as espécies. Alporquia, mergulhia, enxertia, e por aí vai. A estaquia é a mais fácil delas.

Ela consiste em uma técnica para multiplicar uma planta a partir de suas partes vegetativas: folhas, ramos, galhos e estacas. Ou seja, você consegue produzir uma muda usando apenas um pequeno pedaço cortado de uma planta mãe. Mas para que isso dê certo, é preciso seguir algumas regras.

### 1- Escolher uma planta forte e saudável

A escolha da planta é um dos principais fatores para o sucesso da estaquia. Devemos usar uma que esteja saudável e forte como matriz (a planta da qual serão feitas mudas), pois se não as doenças serão “carregadas” para as mudas.

Além disso, uma planta bem nutrida possui mais chances de vingar, pois ela precisa ter reservas para estimular a produção de novas raízes e folhas.



# Estaquia: conheça as principais plantas para fazer mudas

## 2- Usar uma tesoura limpa e com fio

As chances de vingar a estaquia aumentam consideravelmente quando a tesoura usada está limpa e afiada. Isso porque ela entra em contato com o interior da planta, podendo transmitir doenças – caso esteja suja ou tenha sido usada em outras plantas; além de poder mascar e rasgar a estaca caso esteja mal afiada. Para esterilizar a tesoura basta lavá-la com água fervente por alguns segundos.

## 3- Garantir condições favoráveis para o enraizamento da estaca

No período de enraizamento as estacas precisam de sombra e água. Porém elas não podem ficar sem luminosidade, pois precisam de luz natural para estimular a brotação das folhas, a etapa seguinte ao enraizamento.

Para melhorar as chances de enraizamento, você pode deixar as estacas com 1cm submerso em água em um copo por alguns dias. Assim que brotarem as raízes, plante a estaca em um lindo vaso com terra ou outro substrato. E lembre-se: logo nos primeiros dias, a planta ainda é muito sensível, então evite deixá-la em um local que pegue muito sol.

Abaixo, você confere uma lista com algumas plantas que selecionamos para você fazer mudas por estaquia!

- Jiboia
- Peperômia
- Hortelã
- Alecrim
- Quivizeiro
- Videira
- Macieira
- Pitangueira
- Buganvillea
- Hibiscus
- Onze horas
- Figueira
- Cactos
- Suculentas
- Ora pro nobis



# Como fazer mudas de plantas em casa

Se você já tem algumas plantas, não precisa comprar outras para multiplicar a sua coleção. Veja como tirar mudinhas das plantas que você já tem.

Fazer mudas de plantas não é sempre igual. Algumas mudas podem ir direto para a terra, outras precisam de alguns dias secando, enquanto outras enraízam mais rápido se colocadas na água.

Mas, de modo geral, fazer mudas é fácil. Você só precisa de alguns cuidados básicos para favorecer o crescimento do novo broto e para não contaminar a planta.

Veja como fazer mudas de plantas mais populares, como jiboia, costela-de-adão, orquídeas Phalaenopsis, peperômia, comigo-ninguém-pode, zamioculca e as queridas suculentas.



# Muda de jiboia

A jiboia é uma planta ótima para fazer mudas, pois os novos brotos crescem rápido e o cultivo é fácil. Para começar, você vai precisar de uma planta que já tenha ramos mais longos, com folhas adultas (maiores) e, de preferência, que esteja nascendo uma folha nova na ponta.

Então, pegue uma faca afiada ou uma tesoura de corte, ambas esterilizadas para não contaminar a planta, e escolha um ramo comprido e saudável para cortar. Faça o corte acima de pelo menos 3 gemas (nozinho de onde saem as folhas). Corte na diagonal e deixe um espaço de caule depois da última gema, pois essa parte será enterrada quando plantar.

Em seguida, você tem duas opções: colocar a base desse ramo cortado dentro de um copo com água e ir trocando a água todos os dias até surgirem raízes, depois plantar na terra. Ou, colocar direto na terra e aguardar. Pode demorar um pouco mais de tempo, mas enraíza do mesmo jeito.

A terra para o plantio da muda de jiboia deve ser bem adubada, não muito compactada para facilitar o enraizamento. Mantenha o vaso em local bem iluminado, mas sem pegar sol direto na planta, e mantenha a terra levemente umedecida.



# Muda de costela-de-adão

Fazer mudas de costela-de-adão é tão simples quanto fazer muda de jiboia. Essa linda planta ornamental merece ser multiplicada para decorar a casa inteira com um visual tropical, lindo para complementar a sua urban jungle.

Ao observar uma planta mais crescida de costela-de-adão, você vai notar que ela produz raízes no próprio caule, que são talinhos marrons. Para fazer a muda, você precisa escolher um caule que tenha uma raiz, e fazer o corte logo abaixo dessa raiz.

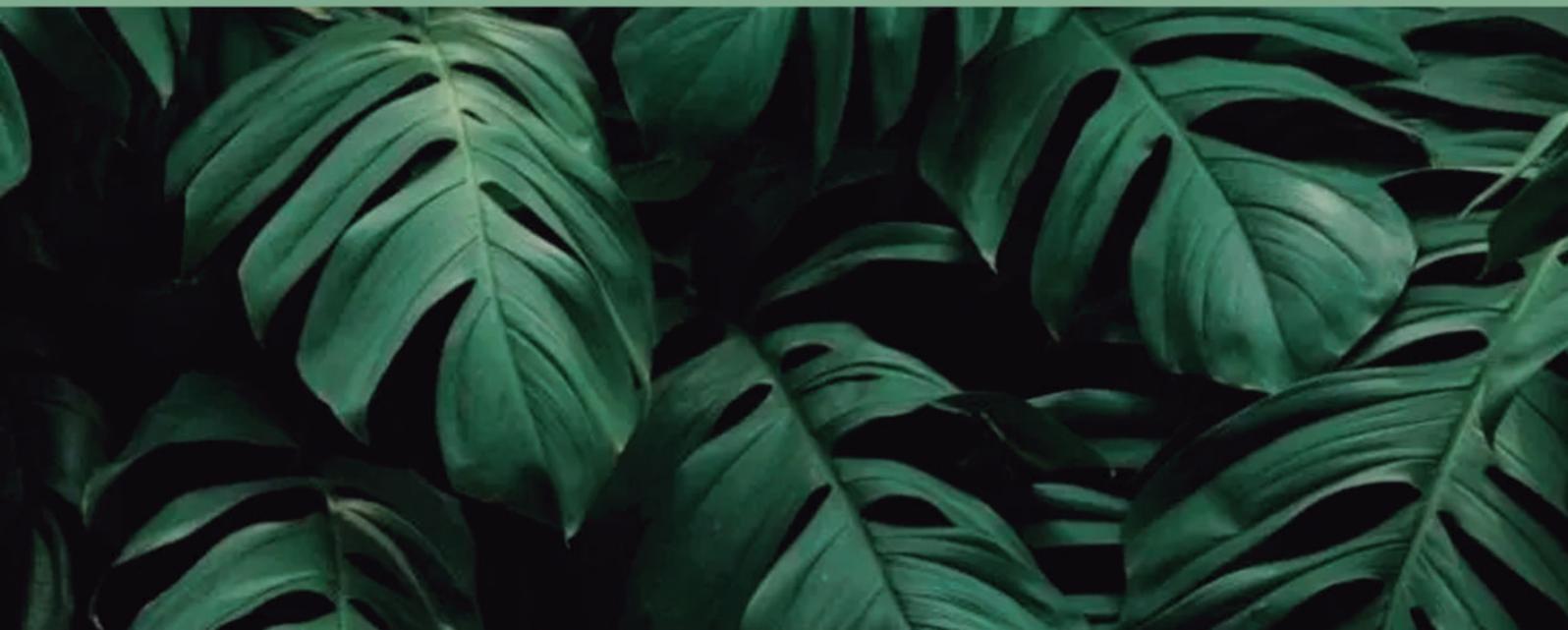
Lembre-se de usar uma faca afiada ou uma tesoura de poda esterilizadas para não contaminar a planta. Além disso, esse instrumento deve servir só para usar na planta, que é tóxica. Se for usar a faca ou tesoura na cozinha, desinfete muito bem depois de cortar a muda.

Depois que fizer o corte, passe um pouco de canela em pó na parte da planta maior que ficou cortada para evitar a entrada de pragas.

Então, pegue a muda que você cortou e coloque em um potinho com água para enraizar mais rápido. Aquela parte marrom de raiz que estava na planta quando você a cortou, vai se transformar em uma raiz maior e branca.

Troque a água todos os dias e mantenha a muda na claridade, mas sem pegar so direto. Se preferir, pode manter ela sempre na água, sem plantar na terra. Porém, na terra ela vai se desenvolver melhor, ficar maior e mais bonita.

Se não quiser fazer o enraizamento mais rápido na água, não precisa. Coloque sua muda direto em um vaso com terra bem adubada e vá mantendo a terra umedecida, cuidando para não bater sol direto na muda. É só aguardar que ela comece a gerar novas folhas.



# Mudas de orquídeas Phalaenopsis

Quando as suas orquídeas Phalaenopsis são cultivadas em local mais sombreado e com a quantidade adequada de água, elas logo começam a dar “keikis” que são as mudinhas bebês. São essas mudinhas novas que você pode cortar para gerar novas orquídeas.

Mas atenção: para cortar um keiki, ele precisa ter pelo menos uma raiz com no mínimo um dedo de comprimento crescendo junto à haste. Você consegue ver com facilidade, pois a raiz fica para fora da terra, logo abaixo das folhas.

Então, pegue sua tesoura de poda esterilizada e faça o corte da haste que mantém a muda ligada à planta-mãe. Com cuidado, dê uma giradinha na haste para retirá-la e deixar apenas as raízes novinhas e as folhas.

Em seguida, aplique uma gota de própolis ou um pouco de canela em pó, tanto na planta-mãe quanto na parte da muda onde você removeu a haste para prevenir a entrada de pragas e fungos.

Prepare um vaso com substrato para orquídeas, bem leve e fibroso. Se possível, coloque junto uma orquídea adulta para que o bebezinho não fique sozinho.

Envolva a raiz da mudinha em musgo esfagno umedecido para ficar bem acomodada, depois coloque dentro do substrato. Faça uma rega e vá mantendo sua nova muda como já faz com as outras plantas.



# Muda de peperônia

As mudinhas de peperônias são feitas como as mudas de jiboia e de costela-de-adão. Você escolhe uma planta bem desenvolvida e saudável, com raminho mais longo, e faz o corte do ramo mais pertinho da base (perto da terra).

Depois é só preparar um vasinho com substrato bem adubado e plantar a sua muda. Faça uma rega para umedecer o solo e mantenha a planta em local bem iluminado, mas sem pegar sol direto até que ela comece a se desenvolver.

Aliás, mesmo depois de desenvolvida, a peperônia prefere não pegar sol direto, ou apenas o sol fraco da manhã ou fim da tarde. Vá mantendo o substrato levemente umedecido, sempre.



# Muda de comigo-ninguém-pode

A reprodução da comigo-ninguém-pode também é bastante simples. Mas, para que ela se desenvolva melhor, escolha uma planta adulta, que esteja com caule bem comprido na parte inferior (parte verde-escuro com anéis brancos).

Use uma faca afiada ou tesoura de poda esterilizada, e lembre-se que essa planta é tóxica, então use luvas. Depois, desinfete a faca ou tesoura com álcool antes de usar para outra coisa.

Faça o corte do caule que estiver com pelo menos 10 centímetros de comprimento e depois coloque a muda cortada em um vaso com água para enraizar. Troque a água todos os dias e mantenha a muda em local com boa luminosidade, sem bater sol direto.

Quando surgirem as raízes, pode transferir a muda para um vaso, usando um substrato bem adubado e fazer uma rega. Vá mantendo sua planta assim, longe do sol direto e com o substrato levemente umedecido.



# Muda de zamioculca

A reprodução da zamioculca pode ser feita apenas com algumas folhas da planta, adulta e saudável.

Retire com cuidado algumas folhas dos caules e coloque essas folhas levemente enterradas (só a pontinha da base cortada) em um vaso com terra adubada. Faça uma rega e vá mantendo o solo umedecido, sem pegar sol direto.

Quando você perceber que as folhas estão gerando raízes, pode plantar cada uma, duas ou três em um vaso onde elas vão poder se desenvolver.

Tenha paciência, pois esse processo leva alguns meses. Pode levar pelo menos 3 meses para surgirem raízes e só depois você vai plantar a folha no vaso definitivo onde a nova planta vai crescer.



## Mudas de suculentas

Existem muitos gêneros de suculentas, por isso a forma de propagação delas varia. Mas, de modo geral, você pode fazer mudas usando apenas as folhas ou então caules com folhas, cortando perto da base.

As suculentas costumam ser mais resistentes e bem fáceis de pegar na terra onde as mudas forem replantadas. Pode colocar as mudinhas cortadas diretamente na terra bem adubada e fazer uma rega, sem encharcar o solo. Cuidado para não molhar em excesso.

Se usar as folhas, pode apenas deixá-las deitadinhas sobre a terra, bem encostadas na terra, e ir mantendo essa terra umedecida, em local claro, mas sem pegar sol direto. Quando notar o surgimento de raízes (depois de algumas semanas), aí sim pode colocar cada folha com a base da raiz enterrada em um novo vasinho.



# Aprenda como enraizar plantas na água para fazer mudas

Produzir mudas através de uma técnica simples de enraizamento de plantas em água pode ser um bom aliado para manter seus vasos e hortas sempre renovados. O método, conhecido como estaquia, pode ser feito com galhos ou folhas.

A reprodução de plantas pode ser feita tanto através de sementes, como utilizando o processo vegetativo, onde é possível obter novos exemplares a partir de uma parte específica da planta, como estacas de galhos, folhas e rebentos. Em algumas espécies, o enraizamento na água ocorre com maior facilidade. Vale lembrar que o enraizamento de plantas na água é um método diferente do processo da hidroponia.

## Como enraizar as plantas na água

A metodologia é bastante simples, no entanto, existem algumas etapas e cuidados a serem tomados para que você tenha sucesso na reprodução de suas mudas. Veja então o passo a passo:

**Passo 1:** Escolha uma planta adulta e saudável. O processo de enraizamento na água funciona bem com a maioria das hortaliças de caule macio. Já as plantas com caules fibrosos como o alecrim, por exemplo, a técnica de estaquia funciona melhor quando aplicada diretamente na terra ou no substrato.

**Passo 2:** Faça a rega da planta escolhida pela manhã ou no final do dia. Aguarde por uma hora após a rega para que o caule tenha uma boa reserva de água. Logo depois, corte galhos com tamanho entre 10 e 15 centímetros, caso for muda de manjeriço ou hortelã, o tamanho pode ser entre 5 e 8 centímetros.

**Passo 3:** Escolha um recipiente de vidro, como um copo, uma jarra ou um vaso, lave-os bem e encha com água limpa.

**Passo 4:** Coloque os galhos no recipiente e observe até onde a água encosta. Então, retire o galho e retire as folhas da parte do caule que for ficar submersa para que as folhas não apodreçam. Depois, acomode-os novamente no recipiente.

**Passo 5:** Coloque o recipiente em um local fresco apenas com luminosidade, protegidos do sol. Troque a água a cada 3 dias, evitando que a água fique turva e também a proliferação de mosquitos.

# Aprenda como enraizar plantas na água para fazer mudas



## Plantas que enraízam com mais facilidade

As estacas macias, como as da cebolinha, enraízam com maior facilidade pois a espécie tem muita facilidade de emitir raízes usando esta metodologia. Outros exemplos de cultivos são:

- hortelã
- manjericão
- salsinha
- melissa
- orégano
- stevia
- sálvia
- tomilho

As espécies semi-lenhosas, como o alecrim, também são capazes de enraizar na água, porém o processo leva mais de tempo.

## Tempo de enraizamento

O tempo de enraizamento das plantas é geralmente entre 7 e 15 dias, contudo, ele vai variar de acordo com a espécie. O manjericão, por exemplo, por ter caule mais macio, enraíza mais rápido que a hortelã.

## Faça suas mudas

Agora que você aprendeu como enraizar plantas em água, você já pode preparar suas mudas e fazer sua horta. Quando o caule estiver com raízes fortes e longas, este é o momento de levar as mudas para o plantio! A partir da água, você pode preparar mudas usando esta técnica, e também é possível cultivar as hortaliças através da hidroponia.

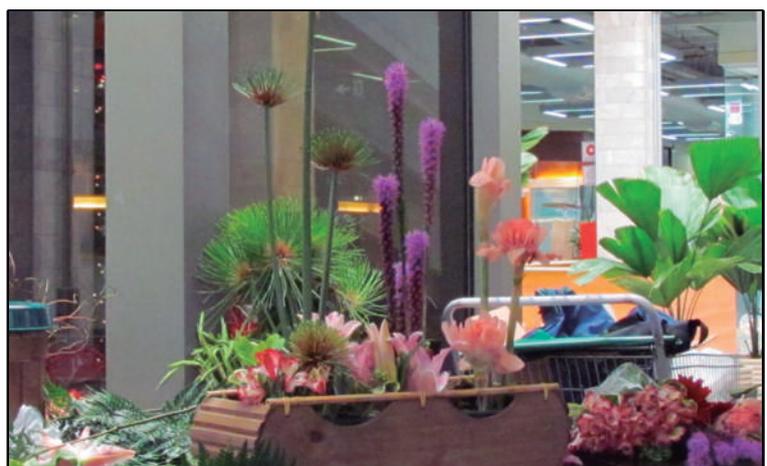
# Vamos Recordar?

## Exposição 2011



# Vamos Recordar?

Exposição 2011



## Salada Primavera com Molho

### Refrescante

- Vegana | sem glúten | sem lactose | sem ovo
- Tempo de preparo: 10 minutos
- Tempo de Espera: 1 hora

### Ingredientes – Molho:

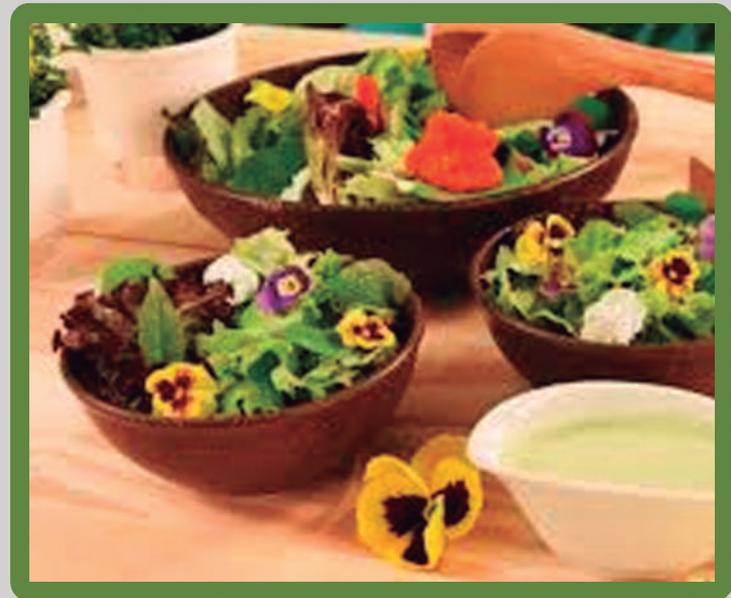
- 1/3 xícara de castanhas de caju (deixadas de molho por 4 horas)
- 1/3 xícara de água
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- Suco de 1/2 limão
- 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de erva doce picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Ingredientes – Salada:

- Folhas verdes
- Flores de Capuchinha

# Receitas

## Salada Primavera com Molho Refrescante



### Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, colocar todos os ingredientes e bater até obter um creme liso e homogêneo.
2. Despeje o molho em um recipiente pequeno e leve ao refrigerador por aproximadamente 1 hora.
3. Pode servir o molho a parte ou misturar junto com a salada de sua preferência.

### Nota:

- Diminuindo a quantidade de água da receita, você terá um creme delicioso para usar em torradas e biscoitos.
- No refrigerador o molho irá durar de 3 a 4 dias.

## Pãozinho de Batata Doce com Ervas

Vegana | Sem glúten | Sem lactose | Sem ovo

Tempo de preparo: 40 minutos |

Rendimento: 20 a 24 unidades  
(depende do tamanho dos pãezinhos)

### Ingredientes

- 1 xícara de batata doce cozida e amassada (aprox. 300g)
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de polvilho azedo
- 1/4 xícara de água morna (mais se necessário)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de chia
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó (opcional)
- Alecrim a gosto (pode usar outras ervas como orégano, manjericão ou tomilho)

# Receitas

## Pãozinho de Batata Doce com Ervas



### Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture os ingredientes secos.
2. Acrescente a batata amassada, o azeite e vá adicionando a água aos poucos.
3. Misture com as mãos até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
4. Amasse até conseguir uma massa homogênea e fácil de modelar.
5. Faça bolinhas e coloque-as em uma forma antiaderente, cuide para deixar um pouco de espaço entre elas, pois os pãezinhos vão crescer.
6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que estejam douradas.

### Notas:

- Você pode substituir a batata doce por aipim, batata inglesa ou inhame.
- Se preferir, você pode dobrar a receita, moldar as bolinhas e congelar. Depois é só levar direto ao forno pré-aquecido para assar.
- Pode fazer também na Air Fryer, asse em 180°C por 20 minutos.

## Dicas de Filmes

### Relatos do Mundo 2021 - Netflix

O novo filme estrelado por Tom Hanks já está na Netflix. O capitão Jefferson Kyle Kidd (Hanks) passa de cidade em cidade dos Estados Unidos trabalhando como relator público após o fim da Guerra Civil.

Mas em uma viagem ao Texas ela encontra uma garota de 10 anos, a Johanna. Ela foi capturada e criada por uma tribo nativa americana. Agora, ele tenta levá-la ao seu novo lar.



### A Escavação 2021 - Netflix

Este filme é baseado em história real e no livro de mesmo nome de John Preston. Conta a trajetória de um arqueólogo que participa de uma escavação historicamente importante, no ano de 1938, em Sutton Hoo. Isso porque um grupo acaba por descobrir uma grande quantidade de ouro que estava escondida em uma câmara mortuária de um navio enterrado.





## Dica de Série

### O Gambito da Rainha (Netflix)

Beth é enviada a um orfanato com nove anos de idade. Lá as crianças recebem tranquilizantes e isso faz com que ela fique dependente. Mas, por outro lado, ela desenvolve um talento incrível para o xadrez. Depois de um tempo, ela é adotada por um casal e consegue começar a participar de campeonatos de xadrez.

## Dica de Livro

### Água para Elefantes (Autora: Sara Gruen)

Um romance histórico publicado inicialmente em 2006 e que conta a história de Jacob Jankowski e suas aventuras pelo "Esquadrão Voador do Circo Irmãos Benzini - O Maior Espetáculo da Terra".

A narração do livro é feita em forma de memórias, mostrando um Jacob com 93 anos e que vive num lar de idosos, desde a morte de sua esposa. O ex-tratador de animais conta como se apaixonou por Marlena e o carinho especial que ambos sentiam por Rosie, uma elefanta que cria uma ligação única entre o casal. Mas, como é de se esperar, nada seria fácil para Jacob, Marlena e mesmo Rosie...



Esta magistral obra foi adaptada para o cinema, com direção de Francis Lawrence.