

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS AGRÍCOLAS NAS HORTAS URBANAS



1. O que são as Boas Práticas Agrícolas?

Os consumidores estão cada vez mais preocupados em obter alimentos saudáveis, produzidos de forma sustentável respeitando o meio ambiente. Neste contexto nascem então as **Boas Práticas Agrícolas**, as quais se podem definir como “Cultivar os produtos da melhor forma dando garantia de qualidade dos mesmos”.

As **Boas Práticas Agrícolas** são um conjunto de princípios, normas e recomendações técnicas aplicadas à produção, processamento e transporte de alimentos, orientadas essencialmente de forma a salvaguardar a saúde humana, proteger o meio ambiente e obter alimentos de melhor qualidade.



2. Quem beneficia com as Boas Práticas Agrícolas?

- ✓ Os **Agricultores e as suas famílias**, que produzem alimentos saudáveis e de qualidade e asseguram a sua nutrição e alimentação;
- ✓ Os **Consumidores desses alimentos**, pois terão acesso a alimentos de melhor qualidade e produzidos de forma sustentável;

- ✓ A **população em geral**, que desfrutará de um melhor meio ambiente.

3. Vantagens das Boas Práticas Agrícolas.

Segurança das pessoas:

- ✓ Melhorar as condições dos utilizadores e dos consumidores;
- ✓ Melhorar o bem-estar das famílias ao consumirem os alimentos provenientes da Horta Urbana;
- ✓ Melhorar a segurança alimentar.

Segurança alimentar:

- ✓ Alimentos saudáveis, não contaminados e de maior qualidade de forma a melhorar e garantir a nutrição e alimentação das famílias.

Meio Ambiente:

- ✓ Não contamina a água e os solos;
- ✓ Cuidados com a biodiversidade.



4. Boas Práticas Agrícolas vs Más Práticas Agrícolas

Boas Práticas Agrícolas	Más Práticas Agrícolas
Propriedade limpa e infra-estruturas em boas condições	Propriedade contaminada e infra-estruturas em mau estado
Produtos saudáveis e de qualidade de forma a melhorar a nutrição e alimentação das famílias	Produtos em mau estado e/ou contaminados que podem prejudicar a saúde das famílias
Menores custos, através da utilização de práticas culturais adaptadas, por exemplo aproveitamento do composto orgânico produzido nas Hortas, etc.	Consumidores doentes devido ao uso incorrecto de adubos químicos e pesticidas
Maiores rendimentos com a redução dos custos de produção dos alimentos	Maiores custos com a aquisição de produtos químicos

5. Segurança dos Utilizadores na Horta Urbana

A aplicação de Produtos Fitofarmacêuticos (Pesticidas) apenas pode ser feita com autorização prévia dos serviços técnicos do Município de Reguengos de Monsaraz.

Os utilizadores das Hortas Urbanas devem utilizar sempre equipamentos de protecção individual (EPI) aquando a aplicação de pesticidas na sua parcela de terreno. Para além dos EPI's obrigatórios, deve ter sempre disponível um Kit de Primeiros Socorros.

EPI'S a Utilizar:

- ✓ Luvas;
- ✓ Óculos de protecção;
- ✓ Botas de protecção;
- ✓ Máscara de protecção;



6. Práticas Culturais Adaptadas

a. Rotação de Culturas

As culturas e as rotações das culturas a usar na parcela devem ser escolhidas em função de vários factores, entre os quais se destacam as dimensões da exploração, os objectivos do utilizador, a natureza do solo e as condições climatéricas da região.

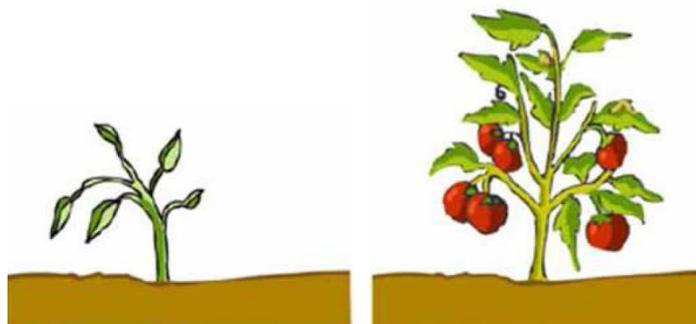
É importante fazer rotação de culturas na exploração agrícola porque:

- ✓ Aumenta a fertilidade do solo;
- ✓ Reduz o empobrecimento do solo – a alternância de culturas leva a que sejam exploradas em diferentes profundidades, consoante as características das raízes;
- ✓ Facilita o controlo de pragas, doenças e infestantes.



b. Como iniciar a sementeira/plantação?

Escolha as sementes resistentes às doenças mais frequentes



Escolha sementes que se adaptem ao tipo de solo da Horta Urbana



Se for necessário, efectue práticas para eliminar pragas e doenças da semente de forma a não afectar a sementeira



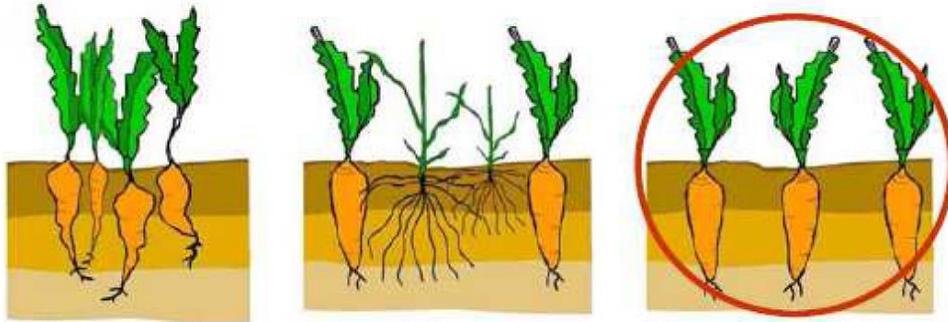
Escolha a data da sementeira mais adequada de forma a evitar secas, pragas e outros problemas que possam suceder



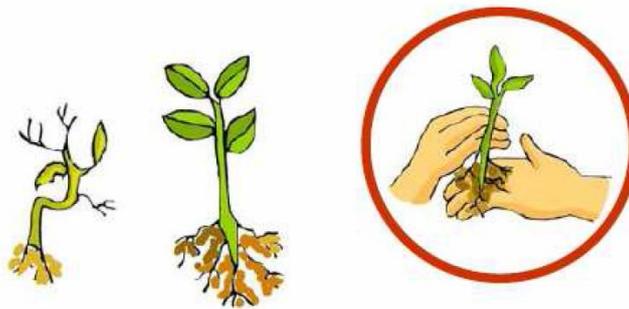
No final de cada dia de trabalho, deposite o lixo nos locais destinados para o efeito



A sementeira deve ser realizada mantendo sempre a distância adequada para que o produto cresça naturalmente



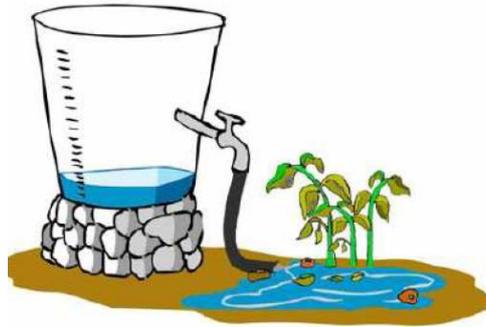
Aquando o transplante escolha plantas saudáveis e elimine as mais frágeis que apresentem sinais de doença



Limpe sempre as ferramentas depois de cada utilização



Não utilize água desnecessária para a plantação



c. A rega

No Verão, não regue durante as horas de maior calor (das 11 às 19 horas) pois o uso incorrecto da água pode prejudicar a qualidade do produto.

A rega deve ser sempre feita com base nas necessidades da cultura. Uma rega excessiva pode destruir as culturas, contribuindo por exemplo para o aparecimento de pragas e doenças.

Devemos também escolher o melhor sistema para regar, sabendo que aquele que mais benefício tem para as culturas é o sistema gota-a-gota.



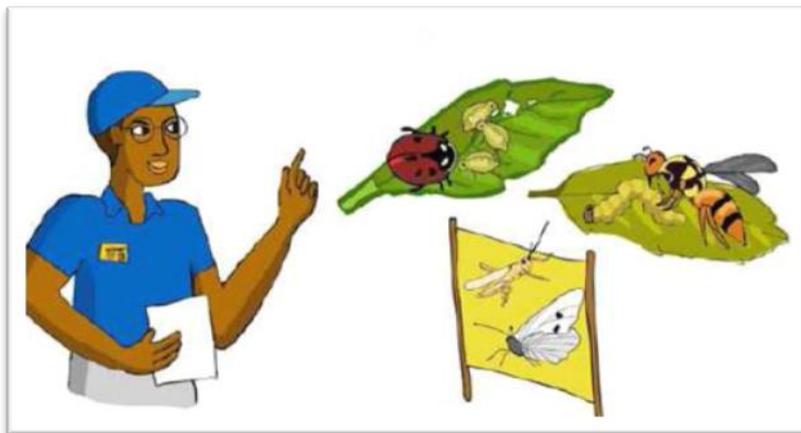
d. Pragas e doenças. Como devo proceder?

Antes da utilização de todo e qualquer produto fitofarmacêutico, deve conhecer o tipo de praga ou doença que está a afectar a sua plantação. Em caso de dúvida solicite ajuda ao técnico do Município.

Coloque sempre a hipótese de adoptar métodos de luta biológicos em vez de métodos químicos (pesticidas).

Para além disso, antes de qualquer utilização de pesticidas, deve ser pedida autorização ao Município de Reguengos de Monsaraz.

Nunca utilize produtos fitofarmacêuticos não homologados ou fora da validade.



Exemplos de substâncias usadas tradicionalmente na agricultura e autorizadas nas Hortas Urbanas, para controlo de pragas e doenças

Designação	Descrição e condições de utilização
Cobre sob a forma de hidróxido de cobre, oxiclreto de cobre, sulfato de cobre, óxido cuproso	Fungicida (ex. Calda bordalesa)
Sais potássicos de ácidos gordos (sabão mole)	Insecticida
Calda sulfo-cálcica	Preparação a quente da mistura de enxofre, cal virgem e água. Apresenta ampla ação fungicida, inseticida e acaricida
Enxofre	Fungicida, acaricida e repulsivo
Hidróxido de cálcio (cal apagada)	Fungicida
Óleo de parafina	Insecticida e acaricida

e. Fertilização. Que adubo devo utilizar?

- ✓ Tenha sempre em atenção de que forma usa o adubo, evitando eventuais contaminações;
- ✓ Utilize apenas adubos estabilizados. Vamos ter disponível no Centro de Compostagem das Hortas Urbanas, composto preparado para uma utilização segura.
- ✓ O Composto deve ser aplicado sempre antes do cultivo, aquando da preparação do solo;
- ✓ O Composto (Adubo orgânico) é preparado nos compostores ou pilhas de composto próprios para o efeito.



f) O Processo da compostagem:

A **compostagem doméstica** é uma prática simples de transformação dos resíduos da cozinha e dos jardins em composto.

O que necessita:

- **Restos de alimentos :**



É importante que reúna na sua cozinha todos os restos de hortaliças cruas, sobras de legumes, cascas de frutas, cereais crus ou cozinhados (sem gordura), bem como sacos de chá e restos de café, restos de flores, cascas de ovos esmagadas. Estes materiais são genericamente conhecidos como '**verdes**' e são ricos em azoto, um elemento essencial para garantir o crescimento e funcionamento celular dos microrganismos que vão decompor biologicamente os resíduos biodegradáveis.

- Restos de plantas:



Estes restos são outro ingrediente fundamental para a elaboração de composto. Reúna no seu jardim todos os restos de palhas e plantas, folhas e ramos secos são importantes para colocar no seu composto. Estes materiais são genericamente conhecidos como ‘castanhos’ e são ricos em carbono, um elemento essencial para que os microrganismos decompositores tenham a energia necessária para cumprir a sua tarefa: um composto rico para voltar a adubar as suas plantas.

- Compostor

Podemos dizer que o compostor é um reator biológico, dentro do qual se acelera um processo natural com milhões de anos de experiência: a transformação de matéria orgânica num produto que pode ser utilizado pelas plantas, o composto. O compostor das hortas urbanas é feito a partir de paletes de madeira reutilizadas.

Resíduos que pode e não pode utilizar:

Resíduos a Compostar		Resíduos a não Compostar
Verdes	Castanhos	
Restos de vegetais crus	Feno	Carne, peixe, laticínios e gorduras (queijo, manteiga, molhos) Excrementos de animais (podem conter microrganismos patogénicos que sobrevivam ao processo de compostagem) Resíduos de jardim tratados com pesticidas Plantas doentes ou infestadas com insectos Cinzas de carvão Ervas daninhas (com sementes) Têxteis, tintas e pilhas Vidro, metal e plástico Medicamentos e outros produtos químicos
Restos de cascas de frutas	Palha	
Borras de café, incluindo filtros	Aparas de madeira	
Arroz e massa cozinhados	Serradura	
Cascas de ovos esmagadas	Aparas de relva	
Folhas verdes	Erva seca	
Folhas e sacos de chá	Folhas Secas	
Cereais	Ramos pequenos	
Ervas daninhas (sem sementes)		
Restos de relva cortada e flores		

Como começo a por os resíduos no compostor:

Para garantir a existência de oxigénio durante todo o processo devem colocar-se como primeira camada, no fundo do compostor, ramos grandes

sobrepostos de forma a assegurar uma bolsa de ar permanente que facilite o arejamento dos materiais.

Em cima dessa camada comece a colocar camadas, alternando uma camada de materiais **verdes** (restos de alimentos) com uma de **castanhos** (folhas secas, palha, ramos) e assim sucessivamente. Coloque até duas partes de verdes por cada uma de castanhos.



Agora só tem de manter o seu compostor constantemente alimentado com materiais orgânicos. Deve ir sempre colocando camadas dentro do compostor: ora de materiais verdes ora de materiais castanhos.

Cada camada não deve ter mais de 10-15 cm de altura e é muito importante que o estrato de cima seja sempre de castanhos para limitar a libertação de odores e proliferação de pequenas moscas.

As camadas podem ser adicionadas todas de uma só vez ou à medida que for tendo os resíduos orgânicos disponíveis.

E, na prática, uma pilha de compostagem deve simplesmente ser uma permanente sucessão de camadas, ora de materiais castanhos, ora de materiais verdes. Ao colocar estes materiais em pequenos pedaços facilita e encurta o processo.

Fatores que influenciam o processo:

- **Tamanho dos resíduos orgânicos:** deve estar compreendido entre 3 a 7 cm, de acordo com utilização do produto final;

- **Ar:** o revolvimento da pilha de compostagem é imprescindível para que a matéria orgânica seja decomposta num ambiente aeróbio (com oxigênio). Uma das formas de arejar a pilha é remexer os materiais com uma forquilha. É difícil estimar a periodicidade de revolvimento da pilha, pois depende de vários fatores, mas poderá fazer-se 3 vezes por semana em dias alternados. Ao arejar a pilha os cheiros são eliminados e o processo de compostagem acelera.

Humidade: Uma forma simples de testar a humidade da pilha é retirar um pouco dos materiais presentes na pilha de compostagem e apertá-los na mão, se a humidade for ideal devem escorrer por entre os dedos algumas gotas de água.

Se a pilha estiver muito seca deve-se adicionar água, à medida que se vai revolvendo a pilha e de modo a assegurar uma distribuição homogénea de água.

Se pelo contrário a pilha estiver demasiado húmida, poderá desenvolver o cheiro a “ovos podres”. Para resolver esta situação revolva a pilha de compostagem regularmente para que a humidade em excesso evapore ou adicione resíduos castanhos para absorverem o excesso de humidade.

Temperatura: Para o processo de compostagem são desejáveis temperaturas na ordem dos 55°C. Para valores muito elevados a temperatura passa a ter um efeito inverso sobre os microrganismos, retardando ou eliminando a atividade microbiana.

g) Dicas para a realização da colheita:

Os utilizadores da Horta Urbana, aquando da colheita dos seus produtos devem ter as mãos limpas. Para além disso não devem fumar e/ou beber durante essa operação



Os produtos devem ser colhidos com cuidado. Para além disso devem ser colocados em recipientes limpos



As verduras colhidas devem ser colocadas em locais á sombra

