



TERRA E ÁGUA • H00 • INÍCIO: O PLANO DO SÍTIO • MÓDULO 1 DE 7

COMO COMEÇAR: DA IDEIA AO PRIMEIRO PASSO

Do desejo de ter um sítio ao primeiro canteiro, às primeiras galinhas e a um plano que você aguenta: o que vem primeiro, quanto custa e onde aprender mais

**4FREELIFE**

A4 • VERSÃO PARA IMPRESSÃO

12 CAPÍTULOS • 7 ANEXOS

IDIOMAS: BALKAN • EN • DE • ES • FR • PT • TR • AR

PT = BRASIL • PORTUGAL

SOBRE ESTE GUIA

SÍTIO NÃO SE COMPRA, SÍTIO SE CONSTRÓI

A maioria das pessoas que sonham com um sítio próprio não desiste por causa de solo ruim ou de um gambá no galinheiro. Desiste porque começou tudo ao mesmo tempo: um hectare de terra, vinte galinhas, cabras, estufa e pomar no mesmo ano. Lá pelo meio do verão há mais trabalho que horas no dia, a horta some no mato e o amor pela terra vira cansaço e dívida.

Este módulo é a porta de entrada de toda a biblioteca 4freelife. Mostra como sair da ideia e chegar a um primeiro passo que você consegue sustentar: o que esclarecer antes da primeira enxadada, quanto tempo e dinheiro um começo pequeno exige, o que fazer em cada estação e em que ordem ler os outros guias. No fim você terá a visão do sítio por escrito, uma avaliação do ponto de partida, a calculadora do primeiro plano, o calendário da primeira temporada e o plano dos primeiros 90 dias.

EM RESUMO

- **Comece pequeno e bem-feito:** um canteiro que você realmente cuida vale mais que uma horta grande tomada pelo mato.
- Primeiro esclareça **por quê, quem, quanto tempo e quanto dinheiro**. Terra e animais vêm depois.
- Regra para começar: **uma área nova por temporada**.
- As três primeiras coisas em quase todo sítio são **água, composto e horta**. Só depois vêm galinhas, frutíferas e o resto.
- **Anote desde o primeiro dia:** o que plantou, quanto colheu, quanto gastou. O diário é o professor mais barato.

QUINTAL

coberto por este guia

PEQUENO TERRENO

coberto por este guia

PEQUENO SÍTIO

coberto por este guia

SÍTIO**AUTOSSUFICIENTE**

coberto por este guia

SUMÁRIO

01	O que é um sítio, e o que não é	4
02	Cinco perguntas antes da primeira enxadada	5
03	Onde você está: o ponto de partida	6
04	Comece pequeno: os primeiros projetos	6
05	Quando começar: os primeiros passos em cada estação	7
06	Quanto tempo e dinheiro um começo pequeno exige	8
07	Segurança desde o primeiro dia	9
08	Pessoas e conhecimento	10
09	Como usar a biblioteca 4freelife	11
10	Como saber se está indo bem	12
11	Erros mais comuns	12
12	Checklist para imprimir	13

ANEXOS — FICHAS PARA IMPRIMIR

A	Minha visão do sítio	14
B	Ponto de partida	15
C	Calculadora do primeiro plano	16
D	Calendário da primeira temporada	17
E	Plano dos primeiros 90 dias	18
F	Diário dos primeiros passos	19
G	Contatos e mentores	20

01 • CAPÍTULO

O QUE É UM SÍTIO, E O QUE NÃO É



4

níveis de sítio: do quintal ao sítio autossuficiente



1

área nova por temporada basta para começar



5

anos para o sítio funcionar como um todo

Sítio, no sentido deste guia (o *homestead* dos americanos), é uma casa que tira boa parte da comida, da água e da lenha da própria terra e do próprio trabalho. Não precisa ser uma propriedade que vende. Também não é voltar ao século XIX: você usa o que os antigos sitiantes sabiam, mas também painel solar, gotejamento e o celular com calendário.

O sítio também não é fuga do trabalho. Ele **é** trabalho: diário, sazonal e às vezes pesado. Em troca dá comida de origem conhecida, segurança quando o mercado falha, filhos mais saudáveis e a sensação de construir algo com as próprias mãos. Raramente dá lucro rápido. Se o objetivo principal é dinheiro, leia antes o H00-05 Tempo e dinheiro: quanto o sítio exige e a série H64 Economia do sítio.

Os quatro níveis de sítio

Todos os guias 4freelife indicam para que tamanho de sítio valem. Veja onde você está hoje, não onde gostaria de estar daqui a dez anos.

Nível	Área aproximada	O que costuma ter	Trabalho na temporada
1. Quintal	até ~1.000 m ²	Horta, temperos, algumas frutíferas, 4–6 galinhas, composto	4–8 horas por semana
2. Pequeno terreno	1.000–5.000 m ²	+ estufa, pomar, pequenas frutas, abelhas, batata	8–15 horas por semana
3. Pequeno sítio	0,5–2 ha	+ coelhos, frangos de corte, cabras ou ovelhas, feno	15–30 horas por semana
4. Sítio autossuficiente	2 ha ou mais	+ vaca, porcos, grãos, mato para lenha	30+ horas, a família toda

As horas são aproximadas e valem para a temporada de cultivo (no Sul, de outubro a abril; em Portugal, de abril a outubro). No inverno bastam menos da metade, a não ser que você tenha animais grandes, que pedem trabalho todo dia do ano.

DICA

O nível 1 não “vale menos”. Um quintal de algumas centenas de metros quadrados, bem conduzido, pode dar a maior parte das hortaliças, todos os ovos e parte das frutas de uma família de quatro pessoas. Muita gente fica nele a vida inteira, e feliz.

CINCO PERGUNTAS ANTES DA PRIMEIRA ENXADADA

Antes de comprar terra, sementes ou galinhas, sente com a família e responda a cinco perguntas. Escreva as respostas no **Anexo A • p. 14**. Meia hora de conversa poupa anos andando em círculos.

1



Por quê? Comida, saúde, segurança, os filhos, sossego, uma renda extra? Anote os três motivos principais em ordem de importância. Quando apertar, esse papel lembra você por que está fazendo isso.

2



Quem? Quem na casa realmente trabalha, e quanto? Quem cuida dos animais quando você viaja? As crianças ajudam, mas não podem ser a principal mão de obra.

3



Quanto tempo? Anote com honestidade as horas por semana na temporada, descontando emprego e obrigações. A maioria dos iniciantes superestima o próprio tempo pela metade.

4



Quanto dinheiro? Quanto você pode investir no primeiro ano sem empréstimo e sem apertar o orçamento da casa?

5



Onde? Você já tem terra? Mora nela ou vai nos fins de semana? A distância define o que é possível.

Sítio de fim de semana ou de morada

Se você só vai nos fins de semana, planeje diferente: frutíferas, pequenas frutas, batata, cebola, alho, abóbora, mandioca e abelhas aguentam uma semana sem você. Tomate na estufa sem irrigação automática e galinhas sem alguém que as feche toda noite não aguentam. Animal precisa de gente **todo dia**. Enquanto você não mora no sítio ou não tem um vizinho de confiança, comece pelas plantas.

NA PRÁTICA

Uma família de Caxias do Sul comprou 4.000 m² na Serra Gaúcha, a uma hora de carro da cidade. No primeiro ano plantaram 30 frutíferas, duas fileiras de amora-preta e 200 m² de batata, e mantiveram a horta em casa. Só no terceiro ano, quando se mudaram, vieram as galinhas e a estufa. As frutíferas, a essa altura, já davam fruta.

03 • CAPÍTULO

ONDE VOCÊ ESTÁ: O PONTO DE PARTIDA

Todo sítio parte de algum lugar. Um tem terra e não tem conhecimento; outro sabe tudo do avô e não tem terra. Seis coisas definem como você vai começar. Dê nota a elas no **Anexo B • p. 15**.

Recurso	Pergunta	Se estiver fraco
Terra	Você tem onde plantar, e quanto?	Comece em vasos, com arrendamento ou na horta de um parente
Água	Há água no fim da estação seca?	Primeiro água de chuva e cobertura morta; veja a série H04 Água
Tempo	Quantas horas por semana na temporada?	Plantas que não pedem trabalho diário
Dinheiro	Quanto sem empréstimo?	Ferramenta usada, troca, mudas do vizinho
Conhecimento	Já cuidou de horta ou de animais?	Uma área por ano, um mentor do bairro
Pessoas	Quem ajuda e quem substitui você?	Combinado com um vizinho antes dos animais

A água é o critério número um. Sem água garantida na seca não há horta nem animais. Se ainda está escolhendo a terra, leia o H01-01 Como escolher e avaliar um terreno antes de pagar qualquer coisa.

O conhecimento que você já tem

Anote o que você sabe fazer: cavar, roçar, dirigir trator, fazer conservas, ordenhar, abater galinha, consertar uma torneira. Anote também o que a família sabe. Os pais, os avós e os vizinhos muitas vezes sabem mais do que acham. O que eles sabem da sua região (quando cai a última geada, que feijão crioulo dá bem, onde a nascente seca) não está escrito em livro nenhum.

04 • CAPÍTULO

COMECE PEQUENO: OS PRIMEIROS PROJETOS

O primeiro ano não é para produzir de tudo. É para **aprender no pequeno**, sem grandes perdas. Três projetos funcionam em quase qualquer terra e em qualquer clima.

1


Composteira:
duas baías de paletes de 1 × 1 m. Começa já, o ano todo.

2


Primeiro canteiro:
10–30 m² junto da casa, ao sol, perto da água.

3


Hortaliças fáceis:
alface, rabanete, vagem, abobrinha, batata, cebola.

4


Cobertura e água:
palha ou grama cortada, um tambor para água de chuva.

5


Pese a colheita:
balança na cozinha, toda colheita no diário.

Por que nessa ordem

O **composto** é a base. Alimenta o solo, e o solo alimenta as plantas. O composto que você fizer este ano vai fazer falta na próxima primavera, então comece já. Mais no H03-01 Composto: frio e quente, do resíduo ao húmus.

Um canteiro pequeno perto de casa é melhor que uma horta grande no fundo do terreno. O que você vê todo dia, você cuida. Um canteiro de 20 m² dá no primeiro ano cerca de 40–60 kg de hortaliças: alface, vagem, abobrinha e tomate para o verão.

As galinhas são o melhor primeiro animal, mas só quando a horta já funciona e há cerca e galinheiro. Quatro a seis galinhas dão ovos para a família, comem as sobras da horta e dão esterco para o composto. Guia: série H20 Galinhas.

ATENÇÃO

Não compre animais antes de ter **abrigo pronto, cerca, ração para um mês e alguém que os alimente quando você não estiver**. Animal não é projeto que se adia para a semana que vem. No Brasil, bovinos, caprinos, ovinos, suínos, equinos e, em vários estados, apiários precisam de cadastro na agência estadual de defesa agropecuária (e GTA para transporte); em Portugal, registo de detentor na DGAV. Confira com o veterinário ou com o órgão competente.

A regra da área nova

A cada temporada, introduza **no máximo uma área nova**: este ano a horta, no próximo galinhas e frutíferas, depois estufa ou abelhas. Enquanto a área nova não “engrena”, ou seja, enquanto você não a conduz sem ler o tempo todo e sem pânico, não acrescente a seguinte. A ordem dos investimentos em cinco anos está em detalhe no H00-06 Por onde começar: a ordem dos investimentos em 5 anos.

05 • CAPÍTULO

QUANDO COMEÇAR: OS PRIMEIROS PASSOS EM CADA ESTAÇÃO

Não há época errada para começar um sítio, só primeiros passos diferentes. Os meses valem para o Sul e as serras do Sudeste do Brasil; no litoral, tudo 2–4 semanas antes, acima de 900 m, 2–4 semanas depois. Em Portugal, as estações caem seis meses depois (inverno de dezembro a fevereiro).

Se você começar...	Faça primeiro	Não tenha pressa com
No inverno (jun–ago)	Plano, mapa, encomenda de sementes, composteira, ferramentas, leitura	Comprar animais
Na primavera (set–nov)	Canteiro, batata, cebola; mudas de tomate compradas prontas	Horta grande: comece com 20–30 m ²
No verão (dez–fev)	Cobertura morta, observar água e sol, plantio de outono (repolho, alface, cenoura)	Plantar frutíferas (espere o outono e o inverno)
No outono (mar–mai)	Frutíferas, alho, composto de folhas, canteiro para a primavera	Galinhas antes do inverno sem abrigo protegido

No Brasil tropical manda a estação das chuvas e da seca: comece a horta no fim das águas, quando o sol ainda é bom e a chuva já não lava os canteiros.

Um ano de observação

Se você acabou de chegar numa terra nova, o melhor investimento é **um ano de observação** antes de grandes obras: onde a geada dura mais, por onde corre a água depois de um temporal, onde cai a geada tardia, por onde passam javalis e capivaras. Nesse tempo, cuide só de um canteiro pequeno e do composto. O calendário de observação está no H01-01, e o mapa do sítio no H01-03 O mapa do sítio: sol, vento, água e microclima.

DICA

Fotografe o terreno do mesmo ponto todo dia 1º do mês, durante 12 meses. No fim do ano você terá o melhor mapa de sol, geada e água, e de graça.

06 • CAPÍTULO

QUANTO TEMPO E DINHEIRO UM COMEÇO PEQUENO EXIGE

Dinheiro e tempo são os dois limites que decidem tudo. Abaixo estão números aproximados para um começo pequeno. O plano personalizado 4freelife usa as mesmas normas de horas, então os números batem.

Primeiro projeto	Investimento aproximado	Trabalho na temporada
Horta de 30 m ² com composteira	cerca de R\$ 300 (ferramentas, sementes, cobertura)	cerca de 1 hora por semana
Gotejamento para 30 m ²	cerca de R\$ 240	poupa o tempo de regar
5 galinhas com galinheiro e piquete	cerca de R\$ 1.000	cerca de 45 minutos por semana
5 frutíferas (muda, cova, tutor)	cerca de R\$ 300	cerca de 15 minutos por semana
Pequenas frutas, 10 m ²	cerca de R\$ 300	cerca de 20 minutos por semana
Caixa-d'água ou IBC de 1 m ³ (PT: depósito)	cerca de R\$ 500 nova; usada, menos	pouco

Todos os preços são aproximados e variam por estado, país e ano. Calcule o seu primeiro plano no

Anexo C • p. 16.

ATENÇÃO

Não faça empréstimo para o primeiro ano do sítio. Invista das economias e do que o sítio já dá. Se não sabe de quanto precisa, primeiro anote tudo durante um ano (H00-07 Diário do sítio).

Onde economizar, e onde não

Economize nas ferramentas (enxada e pá usadas da feira duram décadas), nas sementes (troca com vizinhos e feiras de sementes crioulas, sementes próprias a partir do segundo ano), na cobertura morta (folhas, grama cortada, palha do vizinho) e nos recipientes (IBC, banheiras velhas, paletes).

Não economize na água, na cerca das galinhas (gambá, graxaim e cachorro não perdoam), em mudas de qualidade de viveiro registrado e no equipamento de proteção.

07 • CAPÍTULO

SEGURANÇA DESDE O PRIMEIRO DIA

O romantismo do sítio acaba rápido quando alguém se machuca. Cinco regras valem desde o primeiro dia, em qualquer nível.

-  **Cobras, escorpiões e perigos escondidos:** no mato alto e nas pilhas de entulho moram jararaca, cascavel e escorpião, e um terreno abandonado pode esconder poços, fossas e embalagens de agrotóxico. Bota de cano alto, perneira e luvas; olhe onde põe a mão. Em caso de picada, procure atendimento já (SAMU 192) e ligue para o CIATox 0800 722 6001 (PT: 112, CIAV 800 250 250).
-  **Ferramentas e máquinas:** motosserra, machado, foice, roçadeira e microtrator exigem EPI e treinamento. Nunca sozinho com motosserra no mato. Mais no H05-07 Segurança com ferramentas e máquinas.
-  **Carrapatos e tétano:** confira o corpo depois de trabalhar no mato e no pasto; o carrapato-estrela transmite a febre maculosa. Febre depois de uma picada: vá ao médico e conte do carrapato. Confira a vacina antitetânica no posto de saúde (reforço conforme orientação médica).
-  **Fogo e monóxido de carbono:** fogão a lenha, forno, gerador e secador a lenha. Detector de monóxido de carbono e extintor são obrigatórios. Gerador nunca em ambiente fechado.
-  **Alimentos:** conservas de baixa acidez, carne e óleo com alho trazem risco de botulismo. Antes da primeira conserva, leia o H43-01 Conservas: higiene, vidros e esterilização.

08 • CAPÍTULO

PESSOAS E CONHECIMENTO

Ninguém constrói um sítio sozinho. A melhor fonte de conhecimento é **o vizinho que planta há 40 anos no mesmo bairro rural**. Pergunte quando ele planta o feijão, que tomate cultiva, quando é a última geada. Leve um pote de mel ou ajude na colheita. É assim que o saber passa adiante desde sempre.

A quem recorrer	Para quê
Vizinhos e sitiantes antigos	Clima local, variedades, água, geada, bichos
EMATER e extensão rural (PT: DRAP, associações de agricultores)	Análise de solo, variedades, manejo, programas e crédito
Veterinário e defesa agropecuária estadual (PT: DGAV)	Cadastro de animais, vacinas, doenças
Associações de apicultores, fruticultores, criadores; cooperativas	Cursos, mentor, compras em grupo
Feiras de troca de sementes crioulas	Variedades antigas, experiências
Prefeitura (PT: câmara municipal)	Zona rural, construção, programas municipais

Anote os contatos da sua região no **Anexo G • p. 20**.

DICA

Encontre um mentor: alguém que faz o que você quer fazer, no seu clima, há pelo menos dez anos. Uma visita ao sítio dele na primavera vai ensinar mais que dez livros.

09 • CAPÍTULO

COMO USAR A BIBLIOTECA 4FREELIFE

A biblioteca é dividida em seis pilares. Cada série tem sete módulos, e cada módulo é um manual independente com fichas de trabalho. Você não precisa de tudo. Leia o que precisa nesta temporada.

Pilar	Séries
Terra	H00 Início: o plano do sítio · H01 Terreno e planejamento do sítio · H02 Solo: preparo e manejo · H03 Fertilidade do solo · H04 Água · H05 Ferramentas e máquinas
Plantas	H10 Horta · H11 Estufa · H12 Pomar · H13 Pequenas frutas e videira · H14 Lavoura: grãos, milho, leguminosas e batata · H15 Forragem e pastagem · H16 Ervas medicinais e aromáticas · H17 Sementes e propagação · H18 Cogumelos
Animais	H20 Galinhas · H21 Patos e gansos · H22 Perus e galinhas-d'angola · H23 Codornas · H24 Coelhos · H25 Cabras · H26 Ovelhas · H27 Vacas · H28 Porcos · H29 Abelhas · H30 Peixes · H31 Cavalos e jumentos · H32 Cães e gatos no sítio · H33 Alimentação animal · H34 Saúde animal natural
Alimentos	H40 Leite · H41 Carne · H42 Aves e ovos na cozinha · H43 Legumes e verduras · H44 Frutas · H45 Grãos, farinha e pão · H46 Mel e produtos das abelhas · H47 Bebidas · H48 A cozinha do sítio ao longo do ano
Despesa	H50 Porão, silo de terra e cova · H51 Secagem · H52 Defumação e defumador · H53 Salga e salmoura · H54 Fermentação e conservas ácidas · H55 Gordura, azeite, mel e açúcar · H56 Armazenamento de grãos e farinha · H57 Refrigeração sem eletricidade · H58 Calendário da despesa
Casa	H60 Lenha e aquecimento · H61 Energia · H62 Construções no sítio · H63 Ofícios tradicionais · H64 Economia do sítio

Roteiro de leitura por nível

1		Quintal: H00 (a série inteira) → H10 Horta → H03 Fertilidade do solo → H20 Galinhas → H43 Legumes e verduras (conservas) → H58 Calendário da despesa.
2		Pequeno terreno: tudo do quintal + H04 Água → H11 Estufa → H12 Pomar → H13 Pequenas frutas → H29 Abelhas → H50 Porão.
3		Pequeno sítio: + H01 Terreno → H02 Solo → H14 Lavoura → H15 Forragem → H24 Coelhos ou H25 Cabras → H33 Alimentação → H34 Saúde → H64 Economia.
4		Sítio autossuficiente: + H27 Vacas → H28 Porcos → H41 Carne → H60 Lenha → H61 Energia → H62 Construções.

Os outros módulos da série H00 são a moldura para todo o resto: o H00-02 calcula quanta comida a família precisa, o H00-03 dá o ano mês a mês, o H00-04 liga plantas, animais e composto num ciclo, o H00-05 calcula tempo e dinheiro, o H00-06 diz o que vem primeiro e o H00-07 ensina a manter o diário.

10 • CAPÍTULO

COMO SABER SE ESTÁ INDO BEM

O sucesso do sítio não se mede pela sensação, mas por números. No fim da primeira temporada, responda a quatro perguntas:

- ☐ Quantos quilos de hortaliças, frutas e ovos tivemos? (balança e diário)
- ☐ Quanto gastamos em dinheiro e em horas de trabalho?
- ☐ O que deu certo, o que não deu e por quê?
- ☐ Ainda temos vontade? A família está contente?

Se a resposta à última pergunta for “não”, diminua, não aumente. Um sítio que esgota a família não deu certo, por mais que produza. Se a resposta for “sim”, acrescente **uma** área nova. Como manter os registros e aprender com eles está no H00-07 Diário do sítio: registrar, medir, aprender.

11 • CAPÍTULO

ERROS MAIS COMUNS

✗ Tudo de uma vez no primeiro ano: horta, galinhas, cabras, estufa e pomar, e no meio do verão o mato toma conta.

✗ Horta grande demais, longe da casa e da água.

✗ Animais comprados antes do abrigo, da cerca e de quem cuide deles na ausência.

✗ Terra comprada sem conferir a água na seca e sem documentos.

✗ Empréstimo para equipamento e máquinas antes de saber do que realmente precisa.

✗ Trabalho sem registros: não se sabe nem quanto se colheu nem quanto custou.

✗ Entrada no mato fechado sem bota e perneira e sem olhar onde pisa.

✗ Desprezo pelos vizinhos e pelo saber local porque “na internet está diferente”.

12 • CAPÍTULO

CHECKLIST PARA IMPRIMIR

Indispensável

- ☐ Respostas às cinco perguntas por escrito (**Anexo A • p. 14**)
- ☐ Ponto de partida avaliado: terra, água, tempo, dinheiro, conhecimento, pessoas (**Anexo B • p. 15**)
- ☐ Água conferida para a estação seca
- ☐ Primeiro projeto escolhido: composteira e canteiro de até 30 m²
- ☐ Custo e horas do primeiro plano calculados (**Anexo C • p. 16**)
- ☐ Segurança conferida: botas e perneira, EPI, detector de monóxido de carbono

Recomendável

- ☐ Plano dos primeiros 90 dias (**Anexo E • p. 18**)
- ☐ Conversa com pelo menos dois vizinhos e um mentor
- ☐ Contatos da extensão rural e do veterinário anotados (**Anexo G • p. 20**)
- ☐ Foto mensal do terreno do mesmo ponto

Conhecimento

- ☐ Sei em que nível de sítio estou e o que é realista para ele
- ☐ Conheço a regra de uma área nova por temporada
- ☐ Sei em que ordem ler as outras séries

ANEXO A

MINHA VISÃO DO SÍTIO

Preencham juntos, a família toda. Releiam todo ano, no começo do inverno.

Por que queremos um sítio (três motivos, em ordem de importância)

Como é o nosso sítio daqui a 5 anos (uma frase)

Quem trabalha no sítio e quantas horas por semana na temporada

Quem nos substitui quando não estamos (animais, rega)

Quanto podemos investir no primeiro ano (R\$ ou €, sem empréstimo)

Onde: temos terra, moramos nela ou vamos nos fins de semana

Nível do sítio hoje (1–4) e daqui a 5 anos

O que certamente NÃO queremos (por exemplo, animais grandes, vender)

O que mais nos assusta ou preocupa

Assinaturas e data

ANEXO B

PONTO DE PARTIDA

Dê a cada recurso uma nota de 0 (não temos) a 3 (excelente). O recurso mais fraco define o ritmo. Se a água tiver 0, resolva a água primeiro.

Recurso	O que temos hoje	Pontos 0–3	O que precisa melhorar
Terra (área, solo, sol)			
Água (nascente, poço, rede, chuva)			
Tempo (horas por semana na temporada)			
Dinheiro (primeiro ano, sem empréstimo)			
Conhecimento (horta, animais, conservas)			
Pessoas (família, vizinhos, mentor)			
Ferramentas e espaço (galpão, depósito)			
Saúde e força para o trabalho físico			
Total (de 24)			

0–8: comece com vasos, um canteiro pequeno e estudo. **9–16:** quintal, nível 1. **17–24:** você pode planejar o nível 2 ou mais, mas sempre uma área nova por temporada.

O conhecimento que temos na família

O que sabemos fazer (horta, conservas, animais, ferramentas)

O que sabem os pais, os parentes e os vizinhos

O que precisamos aprender no primeiro ano

ANEXO C

CALCULADORA DO PRIMEIRO PLANO

Escreva os números na coluna “Digite o número”: no Adobe Acrobat Reader o PDF calcula cada item e o total. Se não calcular, multiplique à mão (número × valor) e some. Valores aproximados. Em Portugal, calcule em €.

Quanto custa o primeiro plano

Item	Unidade	Digite o número	Por unidade	Valor (R\$)
Horta e composteira (ferramentas, sementes, cobertura)	m ²		× 10 R\$	
Irrigação por gotejamento	m ²		× 8 R\$	
Estufa (de arco, com filme plástico)	m ²		× 120 R\$	
Galinheiro e piquete	galinha		× 150 R\$	
Galinhas poedeiras	galinha		× 50 R\$	
Frutíferas (muda, cova, tutor)	árvores		× 60 R\$	
Pequenas frutas com espaldeira	m ²		× 30 R\$	
Abelhas (colmeia com enxame)	colmeia		× 700 R\$	
Caixa-d'água ou IBC	m ³		× 500 R\$	
Investimento total				

Quantas horas por semana na temporada

Item	Unidade	Digite o número	Por unidade	Horas (h)
Horta e batata	m ²		× 0,035 h	
Estufa	m ²		× 0,08 h	
Galinhas poedeiras	galinha		× 0,15 h	
Frutíferas	árvores		× 0,05 h	
Pequenas frutas	m ²		× 0,03 h	
Abelhas	colmeia		× 0,25 h	
Total de horas por semana				

Compare o total com as horas da sua visão (**Anexo A • p. 14**). Se o plano pede mais de 80 % do seu tempo, diminua: é preciso folga para consertos, doença, chuva e colheitas que chegam de uma vez.

ANEXO D

CALENDÁRIO DA PRIMEIRA TEMPORADA

O que o iniciante faz e aprende no primeiro ano, sem grandes obras. Marque o quadrinho quando estiver feito.

Tarefa	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	✓
Visão, ponto de partida e calculadora (Anexo A • p. 14, Anexo B • p. 15 e Anexo C • p. 16)													☐
Encomenda de sementes, compra das ferramentas básicas													☐
Composteira de paletes e primeiro composto													☐
Tambor ou IBC para água de chuva sob a calha													☐
Primeiro canteiro de 10–30 m²: preparo e cobertura													☐
Cebola, ervilha, alface, rabanete, batata													☐
Mudas compradas de tomate, pimentão, abobrinha													☐
Cobertura morta e rega bem cedo													☐
Colheita e pesagem de cada colheita													☐
Plantio de outono: repolho, alface, espinafre, cenoura													☐
Primeira conserva pequena, com procedimento seguro													☐
Plantio de frutíferas e de alho													☐
Galinheiro e cerca (se a horta já engrenou)													☐
Conversa com vizinhos e mentor													☐
Foto mensal do terreno													☐
Balanco do ano e plano para o próximo													☐

■ Plano e estudo ■ Solo e composto ■ Semeadura e plantio ■ Colheita ■ Animais ■ Água

Os meses valem para o Sul e as serras do Sudeste do Brasil (clima subtropical, geada de junho a agosto). No litoral e no norte do Paraná e de São Paulo, 2–4 semanas antes; acima de 900 m, 2–4 semanas depois. No Brasil tropical manda a estação das chuvas e da seca, não o mês: plante a horta de folhas e raízes no fim das águas. Em Portugal, desloque o calendário seis meses (setembro → março). O calendário detalhado de todas as áreas está no H00-03 O ano no sítio, mês a mês.

ANEXO E

PLANO DOS PRIMEIROS 90 DIAS

Escreva a data de início e três tarefas concretas para cada mês. A tarefa é concreta quando dá para marcar como feita: “fazer a composteira com 4 paletes”, e não “arrumar o quintal”. Em Portugal, calcule em €.

Data de início: _____

Mês	Tarefa	Prazo	Quem	Feito
1º mês				
1º mês				
1º mês				
2º mês				
2º mês				
2º mês				
3º mês				
3º mês				
3º mês				

O que comprar

Item	Onde (novo, usado, troca)	Preço (R\$)	Comprado

ANEXO F

DIÁRIO DOS PRIMEIROS PASSOS

Uma linha para cada dia importante: plantio, primeira colheita, problema, compra, conselho do vizinho. O registro detalhado está no H00-07. Em Portugal, anote em €.

Data	O que fizemos	Horas	Gasto (R\$)	O que aprendemos

ANEXO G

CONTATOS E MENTORES

Vizinho de confiança (nome, telefone)

Mentor: quem, o que faz, onde

EMATER / extensão rural (PT: DRAP, associação de agricultores)

Veterinário e defesa agropecuária estadual (PT: DGAV)

Viveiro de mudas (registrado, de confiança)

Loja de sementes ou feira de troca de sementes

Associação (apicultores, fruticultores, criadores) ou cooperativa

Prefeitura: zona rural, obras e agricultura (PT: câmara municipal)

CIATox 0800 722 6001 (PT: CIAV 800 250 250)

Posto de saúde; SAMU 192, bombeiros 193 (PT: 112, SNS 24 808 24 24 24)

FONTES

- Seymour, J. (1976): *The Complete Book of Self-Sufficiency*. Londres: Faber & Faber. Visão clássica de todas as áreas do sítio.
- Holmgren, D. (2002): *Permaculture: Principles and Pathways Beyond Sustainability*. Holmgren Design Services. O princípio das “soluções pequenas e lentas” e da observação antes da ação.
- Bane, P. (2012): *The Permaculture Handbook: Garden Farming for Town and Country*. New Society Publishers. Planejamento do sítio por fases e zonas.
- Falk, B. (2013): *The Resilient Farm and Homestead*. Chelsea Green. Desenvolvimento do sítio ao longo dos anos.
- Jeavons, J. (2012): *How to Grow More Vegetables*, 8.ª edição. Ten Speed Press. Produção em pequenas áreas.
- Plano personalizado do sítio 4freelife: as mesmas normas aproximadas de área, trabalho e custo da calculadora deste módulo.
- Para conferir no local antes de publicar: preços aproximados em R\$ e € (mudas, galinhas, caixa-d'água, estufa, colmeia); obrigação de cadastro de animais e apiários por estado (agências de defesa agropecuária) e em Portugal (DGAV); números do CIATox e orientação sobre acidentes com animais peçonhentos; reforço da vacina antitetânica; febre maculosa por região.

Os campos e caixas deste PDF podem ser preenchidos e salvos no Adobe Acrobat Reader (computador e celular). Em alguns navegadores o preenchimento não funciona — nesse caso, imprima a página.

Aviso legal. Este guia tem fins exclusivamente educativos e não substitui o conselho de agrônomos, veterinários, advogados, topógrafos ou outros profissionais. As normas variam conforme o país e a região e mudam com o tempo — consulte os órgãos competentes antes de comprar, construir ou vender. O autor não se responsabiliza por danos decorrentes do uso inadequado do conteúdo. Este PDF é licenciado para uso pessoal e familiar — não é permitido compartilhar nem revender.

**4FREELIFE****DA TERRA À DESPENSA.**BALKAN • EN • DE • ES •
FR • PT • TR • AR