



Soluções  
Sustentáveis

---

Permacultura Urbana



Lucia Legan

# Soluções Sustentáveis

## Permacultura Urbana

Lucia Legan



Ecocentro **IPEC**



Legan, Lucia

Soluções Sustentáveis - Permacultura Urbana/Lucia Legan.  
Pirenópolis, GO: Mais Calango Editora. Pirenópolis, GO: Ecocentro IPEC  
- Instituto de Permacultura e Ecovilas do Cerrado, 2008.

ISBN 978-85-60707-03-4

1. Agricultura e Tecnologias relacionadas 2. Desenvolvimento Susten-  
tável 3. Educação ambiental

1ª Edição, Pirenópolis - Goiás, 2008

*É proibida a duplicação ou reprodução desta publicação, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação, fotocópia, distribuição na internet e outros), sem permissão expressa da autora.*

**Ecocentro IPEC**

www.ecocentro.org  
cursos@ecocentro.org

Caixa Postal 45  
Pirenópolis, GO  
CEP 72980-000

**Mais Calango Editora**

www.maiscalango.com.br  
contato@maiscalango.com.br

Caixa Postal 45  
Pirenópolis, GO  
CEP 72980-000

**Diagramação:** Felipe Horst

**Ilustrações:** Laila Soares, Felipe Horst

**Fotos:** André Soares, Felipe Horst, Frederico Lenhardt,  
Laila Soares

**Revisão:** Maurício Falleiros

**Capa:** Felipe Horst

**Fotos de capa:** Felipe Horst, Laila Soares, Lucia Legan

# Índice

Vida Urbana	4
Deixando Sua Casa Em Ordem	6
Família Orgânica	8
Ar Puro Dentro De Casa	11
Estratégias Da Zona 1	12
Reciclando Fora Da Cozinha	16
Reciclando Na Cozinha	20
Cobertura Vegetal	22
Hortas Para Seu Pátio	23
Canteiros Elevados	27
Jardins Verticais	29
Hortas De Metro Quadrado	32
Espiral De Ervas	35
Cores	37
Flores Comestíveis	38
Jardins Perfumados	39
Reciclando A Sua Água	40
Água No Jardim	42
Pequenos Animais	43
Zona 5	45
Comunidades Sustentáveis	50
A Rua É Sua	52
Agricultura Comunitária	53
Economia Local E Economia Verde	54
Pense Antes De Gastar	57
Criando Menos Lixo	58
Tecnologias Sociais	60
Bibliografia	64

## Vida Urbana

A cada dois segundos, uma pessoa se junta à crescente população urbana, e pela primeira vez na história da humanidade, a maioria da população mundial vive em áreas urbanas. O planejamento urbano enfrenta o surgimento de metrópoles numa escala nunca vista na história da humanidade. No ano de 1900, havia uma dúzia de cidades no mundo com população maior que um milhão (UNESCO). Hoje, 28 cidades excedem a marca de 8 milhões, que serve para definir uma “mega-cidade”.

A necessidade de compreender o lugar das “megas-cidades” no sistema social, político e econômico mundial é fundamental uma vez que cada vez mais pessoas estão se transferindo para as cidades. Na mesma medida em que a expansão urbana aumenta rapidamente, problemas como planejamento urbano, gerenciamento do lixo, infra-estrutura coletiva e transportes estão criando uma pressão enorme sobre os recursos naturais.

O crescimento da pobreza, a insegurança alimentar e subnutrição estão acompanhando a urbanização. Um círculo vicioso foi criado. Na medida em que os alimentos são trazidos para as cidades e distribuídos para as áreas de expansão urbana, há um aumento do número de caminhões que entram nas cidades, o que contribui para os congestionamentos e para a poluição do ar, tornando as cidades cada vez menos “amigas” do meio ambiente. No entanto, a segurança alimentar, o gerenciamento da água, do lixo, a energia, os transportes e o uso da terra podem ser planejados para tornar as cidades melhores para as pessoas e para o planeta.

A permacultura urbana pode ser a solução para esse problema ao tornar-se a fonte de alimentos para muitas cidades. As cidades podem alinhar seu consumo com necessidades realísticas, produzir mais de sua energia e alimentos e usar mais o seu lixo. Havana em Cuba e Bogotá na Colômbia são exemplos de agricultura urbana.

Em áreas urbanas, muitas pessoas deixam o sonho de lado, pois acreditam não ser possível ter um jardim ou horta no espaço onde vivem. Não é verdade! Onde haja sol, as plantas irão crescer, dentro de uma jardineira na janela, em uma sacada ou em um telhado. É possível, sim, construir um espaço verde em pequenas áreas urbanas. Existem várias estratégias para isso. Com um planejamento cuidadoso, você pode criar um jardim comestível ou, se o espaço permitir, até um lugar para as crianças brincarem. Um jardim é um jardim, não importa o seu tamanho.

Se você tem um problema, procure como você pode transformá-lo em algo positivo. Desenvolva novas idéias, lembre-se das palavras de Albert Einstein: “no meio das dificuldades estão as oportunidades”

Sustentabilidade urbana é fundamental para criar equilíbrio e igualdade social em nosso planeta. Ela é a verdadeira evolução. Os princípios da sustentabilidade contemplam o profundo compromisso de justiça e não-exploração, com respeito à vida de todas as criaturas. A chave para um futuro sustentável deve incluir a promoção do cuidado com o planeta, o cuidado com as pessoas e a divisão justa dos recursos.

Todos os seres humanos, quer vivam em meio urbano ou rural, têm uma pegada ecológica. Para sobreviver, nós consumimos o que a natureza oferece, e todas as ações têm impacto no ecossistema do planeta. Este fato não seria importante se os seres humanos usassem apenas o que o planeta pode renovar. No entanto, a maioria usa mais que o necessário, portanto deixamos uma pegada ecológica.

Ao medir a pegada ecológica de uma pessoa, uma cidade ou uma nação, nós podemos calcular os bens e os danos ecológicos que estamos causando ao planeta. Conhecer nossa pegada ecológica nos permite mobilizar ações individuais e coletivas de apoio a um mundo onde a Humanidade viva dentro das possibilidades do planeta. Visite [www.myfootprint.org](http://www.myfootprint.org) e clique em Brasil. Descubra quantos planetas seriam necessários para manter uma população do tamanho da atual, todos vivendo com o mesmo estilo de vida que você.

Quanto mais responsabilidades assumimos, maior é o controle que temos das nossas vidas. Quanto maior o nosso controle, mais independentes nos tornamos e, portanto, menores são as demandas que fazemos ao sistema.

Ajude a reduzir o impacto ambiental do dia-a-dia na cidade.  
Sinta-se bem sobre o que você pode fazer e não culpado sobre  
o que não pode fazer.

São simples ações ecológicas que vão desde o cultivo de  
verduras na sacada do seu apartamento até a compostagem  
dentro da cozinha. Atividades práticas e divertidas para incluir  
toda família na criação de um espaço ecológico urbano.



*Uma publicação*



**Ecocentro IPEC**



ISBN 978-856070703-4



9 788560 707034