

# Guia Exclusivo: Calendário de Rega, Checklist e 12 Dicas para Regar Plantas

Quer aprofundar ainda mais o cuidado com as suas plantas? Este guia reúne um calendário de rega prático, um checklist essencial e as 12 dicas que fazem diferença no dia a dia. Tudo sem tabela, para leitura perfeita no celular.

## As 12 Dicas Essenciais para Regar Plantas

### ***Observe o solo antes de regar***

Toque a terra a 2–3 cm de profundidade. Se estiver seca, é hora de regar; se houver umidade, aguarde mais um pouco.

### ***Conheça as necessidades da espécie***

Samambaias gostam de umidade constante; suculentas e cactos preferem intervalos longos; jiboia e clorofito ficam bem com solo levemente úmido.

### ***Regue de manhã ou no fim da tarde***

Temperaturas amenas reduzem a evaporação e melhoram a absorção da água pelas raízes.

### ***Direcione a água à base da planta***

Evite molhar o centro (miolo) e excesso nas folhas para prevenir fungos e manchas.

### ***Dê preferência à água em temperatura ambiente***

Água muito fria ou quente pode causar choque térmico nas raízes.

### ***Faça regas lentas e profundas***

Regue até ver água sair pelos furos do vaso; isso garante que as raízes profundas foram hidratadas.

### ***Garanta drenagem eficiente***

Vasos com furos + camada de drenagem e substrato aerado (perlita/areia/casca de pinus) evitam encharcar.

### ***Adapte a rega às estações***

No verão, a evaporação é maior; no inverno, diminua a frequência, pois o solo retém mais umidade.

### ***Use as ferramentas certas***

Regador de bico fino para precisão e borrifador apenas para espécies que toleram umidade foliar.

### ***Evite água acumulada no pratinho***

Descarte sempre o excedente para prevenir apodrecimento de raízes e proliferação de mosquitos.

### ***Leia os sinais da planta***

Folhas murchas, amareladas ou pontas secas indicam ajustes de rega, luz ou umidade do ambiente.

## ***Registre sua rotina***

Um lembrete no celular ou planilha simples ajuda a manter constância sem exageros.

## Calendário de Rega (Referência Rápida) — Sem Tabela

Use como guia inicial e ajuste à luz, clima e tamanho do vaso. Priorize sempre observar o solo.

- Samambaia — regar 2–3 vezes por semana; manter solo levemente úmido e boa umidade do ar.
- Cacto — regar a cada 15–20 dias; deixar o solo secar completamente entre regas.
- Suculenta — regar a cada 10–15 dias; evitar água em excesso e recipientes sem drenagem.
- Orquídea (phalaenopsis) — regar 1x por semana; não encharcar; evitar água nas flores.
- Espada-de-são-jorge — regar a cada 10–20 dias; tolera seca; regue quando o solo estiver seco.
- Jiboia — regar a cada 5–7 dias; solo levemente úmido, sem encharcar.
- Zamioculca — regar a cada 10–15 dias; pouca água; ótima para baixa luz.
- Clorofito — regar 1–2x por semana; gosta de umidade moderada.
- Hortelã/ervas — regar 3–4x por semana; substrato drenável e muita luz indireta.
- Ficus — regar 1x por semana; reduzir no inverno; evitar correntes de ar.

## Checklist Prático de Cuidados

- ■ Confirmar a drenagem do vaso e descartar água do pratinho.
- ■ Tocar o solo antes de regar e ajustar pela estação do ano.
- ■ Manter boa luminosidade e ventilação (sem sol direto para plantas de sombra).
- ■ Limpar folhas com pano úmido para melhorar respiração e fotossíntese.
- ■ Adubar conforme a espécie (quinzenal/mensal) e reduzir no inverno.
- ■ Revisar sinais de pragas/fungos semanalmente.

## Plantas Ideais por Ambiente (Sugestões)

- Sala de estar — Lírio-da-paz, Jiboia, Clorofito, Ficus.
- Quarto — Zamioculca, Espada-de-são-jorge, Peperômia.
- Cozinha — Ervas aromáticas (manjeriço, hortelã), Pimenteira ornamental.
- Banheiro iluminado — Samambaia, Maranta, Lírio-da-paz.
- Escritório — Zamioculca, Pothos (jiboia), Pau d'água (dracena).
- Varanda/Sacada — Lavanda, Hibisco, Tomate-cereja (se houver sol).

Use este guia como referência rápida no dia a dia. Ajuste as orientações à realidade do seu ambiente e observe sempre a resposta das plantas.

Quer mais materiais como este? Acesse o Cultivar Jardinagem e baixe nossos conteúdos exclusivos para transformar seu jardim indoor.