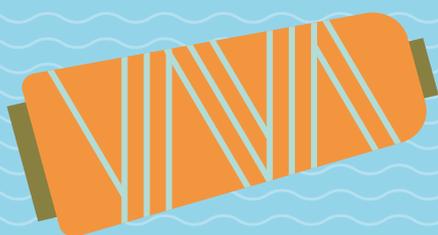


# Caixa de Experiências

## Vida Simples



Uma surpresa

# Que tal ficar mais perto da **natureza?**

Com **Nathalie Esses**



# INTRODUÇÃO

Se você caiu de paraquedas neste ebook, sem antes ter lido como chegamos nele, é só **seguir este QR code** e acompanhar a sequência que vem antes deste material.



Que tal colocarmos a mão na terra, quer dizer, no substrato?

Segundo o entendimento da **Nathalie** e suas andanças pelos cursos de jardinagem, o termo **“terapia”** representa re-conectar-se com a força da natureza, mesmo que seja só com um vaso e morando na cidade.

Cuidar de uma planta, regá-la, tirar as folhas secas, o contato com a terra. “Esse contato ativa áreas do cérebro responsáveis por neurotransmissores ligados às sensações de alegria e conexão”.

É comprovado, como você vai acompanhar no artigo a seguir, que “a interação com a natureza pode ser terapêutica para pessoas com distúrbios, incluindo depressão e ansiedade”, abaixa a pressão sanguínea, equilibrando o nosso humor. E também trabalha a força da ancestralidade, já que antes das cidades, morávamos no meio do mato.

Dentre as opções de plantas, existem muitas. A Nathalie mostra no vídeo como plantar uma Jibóia. Mas fique à vontade pra escolher a planta de **sua preferência**.

Antes de mergulharmos no passo a passo do plantio, te convido para ler um artigo em que Rafael Tonon, jornalista, nos conta que quando nos mantemos longe da natureza, nos afastamos do ciclo da vida. Prestar atenção no tipo de natureza por mais simples que seja, passarinhos na janela, o brilho de uma lua cheia, nos fortalece e traz inúmeros benefícios.



# MAIS PERTO

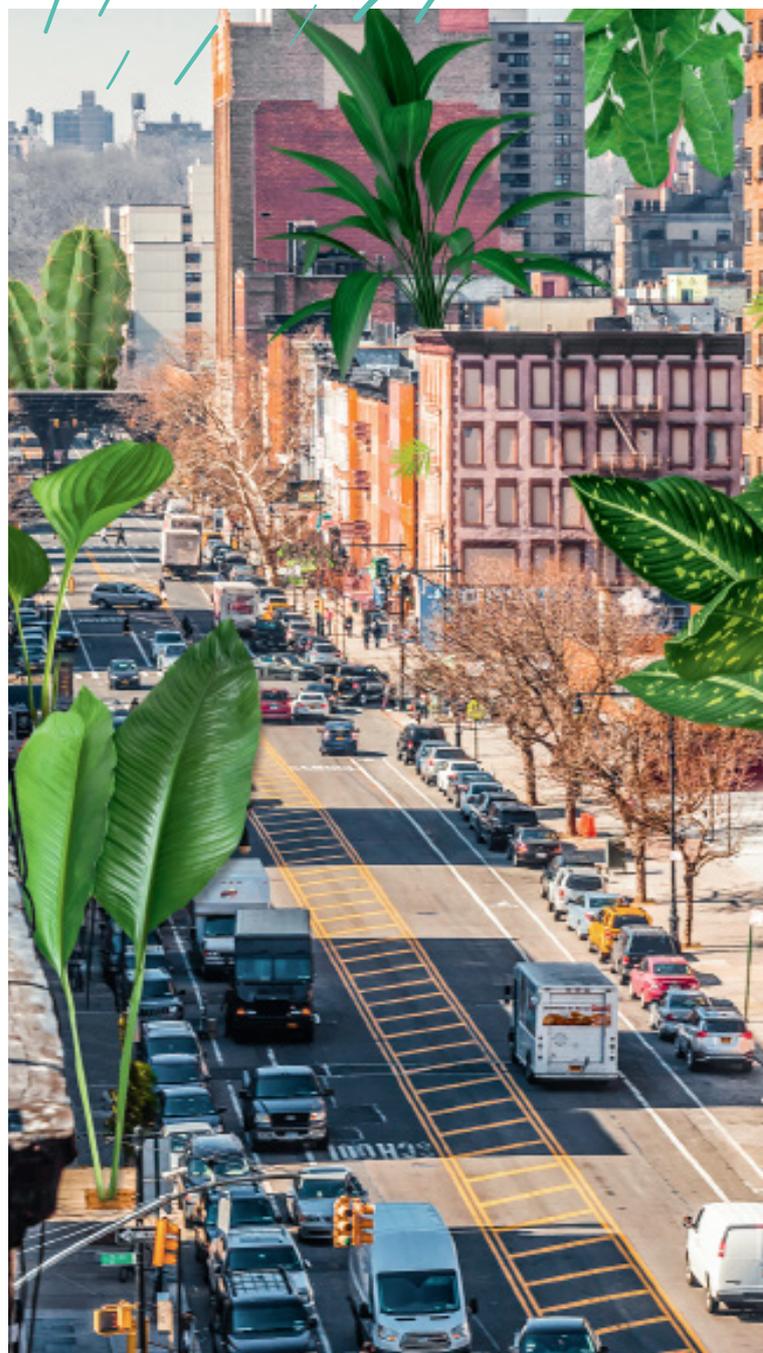
## da natureza

O sonho de ter uma casa no campo (ou na praia) arrasta o desejo de ficar **próximo da natureza** lá para a frente, sem que a gente se dê conta de que é possível manter essa conexão aqui e agora.

**TEXTO:** Rafael Tonon **COLAGENS:** Dandara Hahn

Depois de percorrer sete parques nacionais de quatro estados americanos (entre Oregon e Montana) em 20 dias, uma das coisas que mais chamou a atenção da fotógrafa Cinthia Paranhos não foram as 965 cachoeiras que fotografou, os três ursos pretos que encontrou pelo caminho, os muitos bisões, a centena de focas, a única coruja e o fato de ter feito muitas das partes de seu percurso dirigindo em estradas onde não havia absolutamente nenhum outro automóvel; foi ver a reação das pessoas diante daquela natureza tão selvagem.

Quando chegou ao Crater Lake, um enorme lago de 9 km de comprimento e 600 metros de profundidade, situado na caldeira de um vulcão já extinto no oeste do estado do Oregon, parou o carro, pegou os equipamentos e foi surpreendida por um homem eufórico. “Você está pronta para o que está prestes a ver?”, gesticulava ele, agitado. “Ele tinha voltado ao carro para pegar uma cadeira. No tempo todo que fiquei ali, fotografando aquele tom de azul que nunca tinha visto em lugar nenhum do planeta, aquele senhor ficou sentado estático, admirando o lago ao lado da filha, em silêncio”, conta ela, que nos últimos anos se dedica a conhecer lugares inóspitos (“quanto menos gente, melhor”) e selvagens do mundo todo, das Ilhas Fiji à Finlândia, do Parque dos vulcões da Big Island, no Havaí, à Namíbia (seu próximo destino). “A quantidade de gente, de toda nacionalidade que encontrei por esses parques é impressionante. A euforia das pessoas (me incluo) ao ver um urso, um bisão, uma cabra da montanha, um cervo, em seu estado natural é realmente surreal”, diz ela. “O mundo está muito carente de natureza!” Ela tem razão. Nos últimos séculos, a humanidade, acostumada a viver em ambientes predominantemente naturais (pense nos seus ancestrais lá dos galhos mais altos da árvore genealógica), tem se apinhado cada vez mais em cidades (só por aqui, mais de 80% da população brasileira já vive em áreas urbanas, segundo o IBGE, e a expectativa é que esse número passe de 93% em 2050). E, principalmente, em ambientes cada vez mais virtuais. A tecnologia vem tomando, gradativamente, mais espaço vida de todos nós. E isso deve se intensificar, por exemplo, com o advento de novas tecnologias, como a Realidade Virtual, na qual colocamos óculos para mergulhar em uma dimensão criada artificialmente e que está desconectada da “real”. O que, conseqüentemente, pode nos distanciar de maneira ainda **mais abrupta e profunda da natureza ao redor**.



## Por uma vida mais offline

Mas, afinal, qual a importância da natureza na nossa rotina e como estar próximo dela pode nos ajudar a ser mais completamente (e essencialmente) humanos? Essa é uma pergunta que ronda a mente do jornalista e escritor inglês David Baker. Ex-editor da versão inglesa da revista Wired, publicação voltada à tecnologia, ele começou a se questionar sobre o tanto dela que existe em nossa vida e, hoje, longe do cotidiano agitado da redação, trabalha como consultor e palestrante para ajudar as pessoas a refletir sobre como podem viver melhor. Baker não tem dúvida de que desconectar-se é uma boa maneira de criar um vínculo a uma percepção maior do papel da natureza na nossa vida. Isso não significa, como ele diz, “abrir mão de toda a civilidade que conquistamos e toda a tecnologia que temos à mão para buscar viver como um Thoreau moderno”. Henry Thoreau foi um escritor e pensador americano que trocou a sua Conrad natal, cidadezinha do estado de Massachusetts, para viver à beira do Lago Walden.

O relato da experiência de uma rotina mais simples e contemplativa à natureza, longe de qualquer tipo de comunidade, se tornou um livro, Walden, clássico do pensamento disruptivo, em que ele narra seus dois anos, dois meses e dois dias ali. “Não estou aconselhando todo mundo a abandonar a tecnologia, mas é necessário experimentar momentos de desconexão”, diz Baker. “A tecnologia é algo mesmo incrível, sensacional, que nos permitiu muitas conquistas como sociedade. Mas ela nos impede de descobrir coisas que temos que começar a buscar novamente, como o nosso papel no mundo – que é mais que passar o dia inteiro com uma tela em frente aos olhos”, explica. Uma conversa ao vivo, ele diz, é muito diferente de uma conversa pela tela, mesmo que ela permita ver a pessoa. “Temos que entender que há coisas que as pessoas fazem melhor do que a tecnologia.” Conectar-se, por exemplo.

Claro que há ganhos muito significativos nessa história de conversa por telas – pergunte a uma mãe que tem o filho estudando do outro lado do mundo, por exemplo.

Mas a raça humana nunca precisou de um aparelho para ter uma conexão profunda com o outro. “Aliás, nos dias de hoje, esse aparelho tem sido uma forma de distanciar cada vez mais nossas relações. Eu ainda sou um cara que vê uma beleza natural na atenção que as pessoas dão umas às outras”, ele diz.

## Déficit de natureza

O jornalista e autor Richard Louv dedicou seu tempo a entender como as novas gerações estão cada vez mais desconectadas da natureza. Faça um teste: pergunte qual a porcentagem das crianças que você conhece que já viram animais de verdade em seus habitats naturais, e não apenas atrás das grades dos zoológicos?



A tecnologia é incrível, mas também nos impede de descobrir aquilo que temos que buscar novamente, como **nosso papel no mundo** – que é mais do que passar o dia com uma tela na frente dos olhos

A questão, para Louv, é tão simples e tão profunda quanto o nascer do sol: quanto mais tempo plugados ao mundo eletrônico, menos tempo vamos dedicar ao mundo natural. “Se perdermos a conexão com a natureza, o que isso pode significar para a nossa relação com o planeta como sociedade?”, questiona Baker. Crianças entre 8 e 18 anos passam cerca de 7,5 horas por dia, todos os dias da semana, na frente de um computador, com um videogame ou um tocador de música nas mãos e, principalmente, com um celular, segundo um estudo da Kaiser Family Foundation, nos EUA. Louv acredita que elas (e também muitos adultos) sofram do que ele chama de “distúrbio de déficit de natureza”, que é fonte de uma menor consciência e de uma reduzida capacidade de encontrar um sentido para a vida. Isso porque diversas pesquisas levantadas por ele no livro *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder* (A Última Criança no Bosque: Salvando Nossas Crianças do Distúrbio de Déficit de Natureza, sem edição no Brasil e prestes a ganhar uma nova edição nos EUA) mostram que há uma correlação fundamental entre saúde, inteligência e natureza. Essas pesquisas revelam que as crianças tendem a ser mais saudáveis, felizes e criativas quando passam algum tempo próximas à natureza.

Esse contato também tem efeitos positivos em meninos e meninas com déficit de atenção, asma ou problemas psíquicos, já que esse contato ativa áreas do cérebro responsáveis por neurotransmissores ligados às sensações de alegria e conexão. Os efeitos, como era de esperar, também estão relacionados a adultos. Um estudo realizado pelo pesquisador Marc Berman, no Instituto de Pesquisa de Rotman, em Toronto (Canadá), conseguiu levantar dados que mostram que a interação com a natureza pode ser terapêutica para pessoas com distúrbios, incluindo depressão e ansiedade. Em uma pesquisa com voluntários, os estudiosos perceberam uma melhora na memória e na atenção de mais de 20% depois que os pesquisados foram submetidos a uma caminhada em um parque cheio de árvores. Quando os mesmos voluntários faziam um intervalo pelo mesmo tempo, só que andando por ruas da cidade, não houve qualquer melhora apresentada em seu cérebro. “Temos comprovado cada vez mais os benefícios cognitivos de passar mais tempo em contato com o verde”, diz o professor no estudo. “Mas, ao mesmo tempo, as pessoas passam 25% menos tempo hoje aproveitando a natureza do que passavam há 20 anos.” Ainda não temos comprovações de como isso pode atingir nossa saúde física e mental daqui a mais 20, ele diz. “Porém, já temos indícios de que essa ‘quebra’ de conexão pode nos afetar de maneira bem negativa.” Isso não significa que é preciso vender tudo e comprar





uma casa no campo, como ainda permeia o sonho ideal de tanta gente. Até porque esse desejo intrínseco de largar tudo para trás em troca de uma paz de espírito com passarinhos na janela, árvores frondosas no quintal, horta e tudo mais que o sonho nos dá direito é senão um indicativo de que essa paz tão almejada está longe de ser vivenciada, certo?

## O verde mais próximo

O músico e apresentador Daniel Daibem aposentou o carro (um Chevette 1978) ainda na década de 1990 e, de lá para cá, prefere se locomover na cidade com as próprias pernas, como faziam nossos antepassados. Tornou-se um “pedestrianista”, como diz o termo para indicar pessoas que são pedestres por convicção, a caminhar por São Paulo com uma outra visão da cidade. “Isso te coloca naquela condição do antigo caçador-coletor e dá outra sensação de passagem de tempo”, ele acredita. Segundo Daniel, as pessoas confundem o ato de caminhar como uma coisa estritamente relacionada à atividade física, ao esporte.

A retomada da natureza não fica restrita apenas a tomar banho de cachoeira ou apreciar o pôr do sol, é também readquirir hábitos como caminhar, se apropriar do lugar em que **você está**

“A gente se esquece que andar também é um meio de locomoção, de conexão”, afirma. Que, aliás, permite se relacionar com a cidade de outra forma: enxergando não apenas a natureza que está contida nela (parques, praças, árvores, céu) mas sobretudo a própria natureza da cidade, sua estrutura, sua grandiosidade. “Assim, a retomada da natureza não fica restrita apenas a entrar em contato com mato, cachoeira, pôr do sol etc. É também readquirir hábitos que tínhamos antes de vivermos nesse modelo de cidade voltado para o sistema ‘carro-apartamento-carro-trabalho-carro-apartamento-carro’. É adotar outra postura perante o ambiente em que se vive, com mais significado, se apropriando da cidade, do lugar em que você está”, diz ele, que, pensando nisso, criou o curso Como Viver Melhor na Cidade, ministrado na The School of Life, a “Escola da Vida”, em São Paulo. A alegria de descobrir uma conexão profunda com a natureza é o que nos permite enxergar cada ser vivo, objeto ou até mesmo cada ideia em sua intrincada relação conosco. “É o que nos faz enxergar as coisas da forma mais prática e também mais filosófica possível”, afirma Tristan Gooley, navegador que já liderou expedições pelos cinco continentes e que compilou seus pensamentos no livro-pensata How to Connect with Nature (Como se Conectar à Natureza, sem edição em





português), editado na Inglaterra pelo selo da mesma The School of Life. Gooley explica que não existe outro campo que nos permita essa visão prática e filosófica ao mesmo tempo. “Podemos olhar uma planta como uma fonte de comida, para nos alimentar, e ao mesmo tempo como uma forma de apreciação de um momento no tempo, de admirar a expressão da natureza ali. Nenhuma outra ‘ciência’ nos permite isso”, defende. É preciso lembrar que esse desejo de estar próximo do verde não é um senso comum – muitas pessoas nem percebem que tem um passarinho cantando na sua na janela ou que a Lua está tão clara que é capaz de iluminar o caminho. “Essa é uma visão comum a muitas pessoas que ficariam felizes de ter uma vida mais interessante se pudessem”, ele diz.

Não se trata de um julgamento de Gooley. Ele cita um estudo feito pelo psicólogo americano Abraham Maslow que sugere uma teoria baseada numa hierarquia humana para suas necessidades. “Ele sugeriu que o desenvolvimento de bem-estar segue uma sequência que se desenvolve das necessidades mais básicas, como comida e teto, para as emocionais mais complexas, como o respeito e a autoestima”, conta. Nossos ancestrais, por exemplo, deveriam pensar que a discussão sobre autoestima era uma prioridade menor, já que estavam famintos e sofrendo para encontrar abrigo. “Os seres humanos modernos, mais sofisticados, passaram a acreditar que os estágios anteriores e mais na base dessa hierarquia ficaram no passado, que eles têm pouca relevância para a vida presente”, diz.

Realmente, com uma casa equipada e uma geladeira lotada, a preocupação em buscar nossas necessidades mudou, certo? “Nem tanto”, diz Gooley. “Se estamos buscando uma conexão mais profunda com o ambiente, não podemos começar do topo, apenas com as questões complexas.” Porque, no montante das necessidades que temos, elas ganham mais peso e mais importância na nossa vida, quando deveriam ser, na escala de Maslow, as menores delas. “Essa sensação de ‘preenchimento de necessidades’, que alguns chamam de ‘sentido’, pode ser muito mais facilmente alcançada em pequenas ações do cotidiano. Coisas realmente simples e com consequências óbvias podem oferecer surpreendentes recompensas filosóficas”, complementa.

Como beber um pouco de água numa fonte quando se tem sede em vez de usar uma garrafinha, de perceber o vento mudando toda a tranquilidade da casa e ter que fechar a janela.

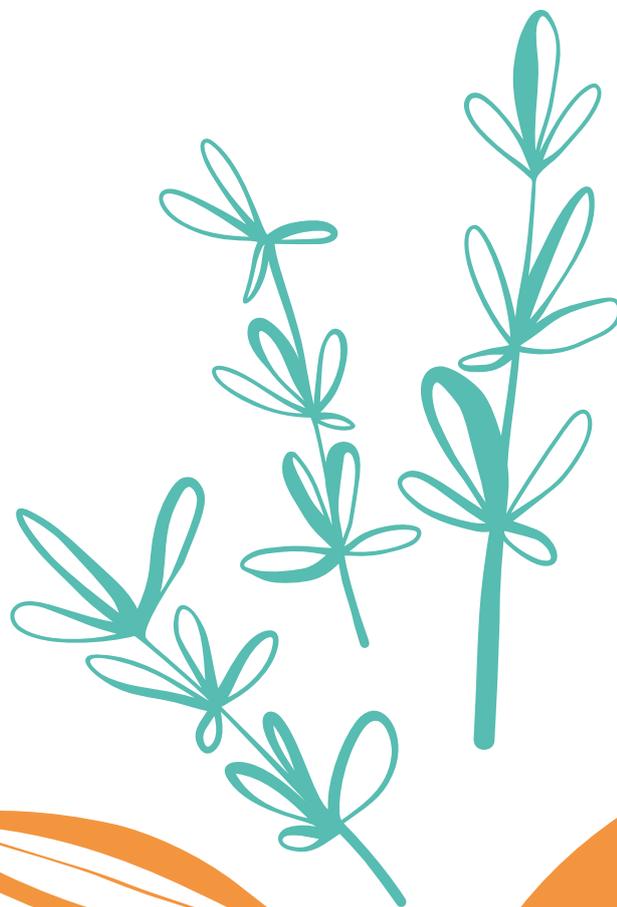
A questão é que, na ausência de ter que atender essas necessidades “antigas”, passamos a criar novas necessidades: novas formas de organizar nossos instintos básicos, de interação social, de tecnologias.



A alegria de **descobrir** uma conexão profunda com a natureza é o que nos permite enxergar cada ser vivo, objeto ou até mesmo cada ideia em sua intrincada relação conosco

“Mas, assim que percebemos que elas já foram sanadas, nossa mente desenvolve um apetite voraz por mais, gerando uma ansiedade maior”, diz Gooley. “A melhor maneira de satisfazer esse desejo é explorar seus sentidos e instintos primários, tentar saciar nossas vontades mais básicas. É se conectar com as coisas mais naturais do cotidiano, e perceber que elas estão mais ligadas ao nosso bem-estar do que as coisas que por vezes acreditamos ou criamos para nós mesmos”, conclui. E você, está pronto para o que está prestes a ver?”

**RAFAEL TONON** é jornalista e sempre que consegue se desconectar do celular se pega deslumbrado admirando um ipê-rosa ou o pôr do sol na estrada.



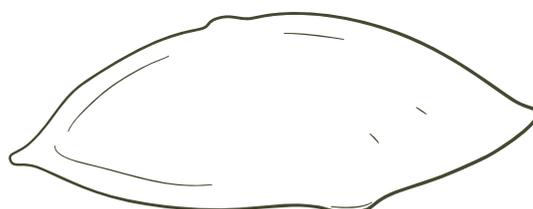
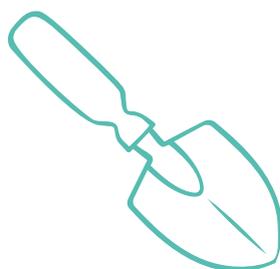
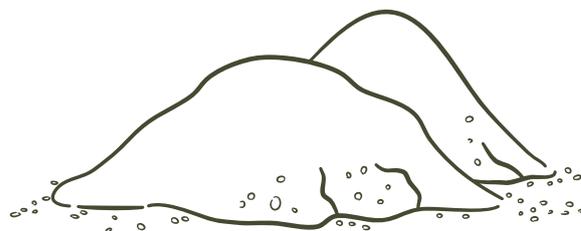
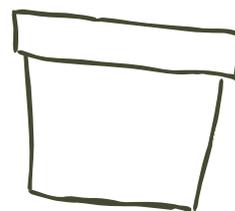
# PASSO 1

## Materiais

Você vai precisar de (não é necessário ter todos esses elementos, mas esses são os que a Nathalie sugere):

- ✦ 1 bacia (pra não fazer muita bagunça)
- ✦ 1 vaso com furo (para escoar a água)
- ✦ 1 pacote de substrato (terra misturada) orgânico (se você preferir)
- ✦ 1 manta (ou um pano de prato velho) para impermeabilização desse tipo de planta
- ✦ 1 mão de argila expandida (ou isopor picado)
- ✦ 1 pá de jardinagem
- ✦ 1 pratinho
- ✦ 1 (ou mais) muda(s) da sua preferência

**Opção para a cobertura:** casca de pinos, ou folha seca, casca de fruta seca, palha de arroz, etc.



# PASSO 2

## Camada de drenagem

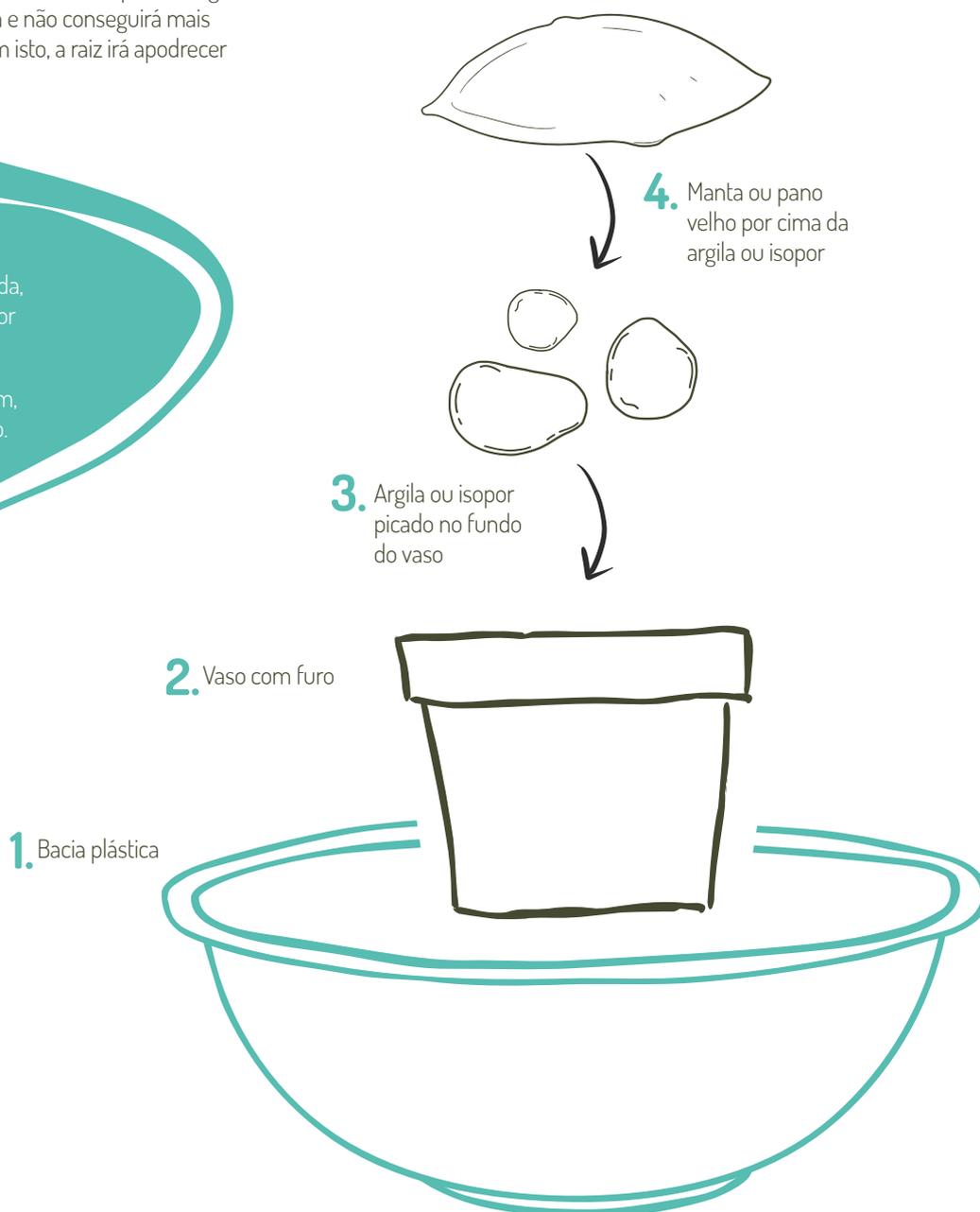
Com o vaso dentro da bacia, adicione a argila expandida (ou isopor) no fundo do vaso.

coloque a manta (ou pano de prato velho) por cima da argila, criando uma barreira para drenar a água.

**Sem a camada de drenagem.** com o passar do tempo e as regas, a terra ficará intensamente compactada e não conseguirá mais eliminar o excesso de água do vaso. Com isto, a raiz irá apodrecer e a planta morrerá.

**Dica 1:** Se você não tiver argila expandida, você pode utilizar uma bandeja de isopor usada e limpa.

**Dica 2:** No lugar da manta de drenagem, você pode usar um pano de prato velho.



# PASSO 3

## Adicionando o substrato

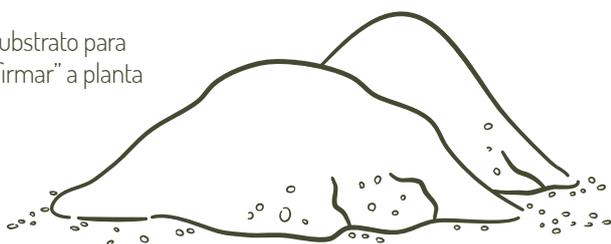
Acrescente uma primeira camada de substrato, antes da transfusão da sua planta escolhida.

Essa é a hora de medir o tamanho da sua muda para o vaso, para que você não coloque muita terra.

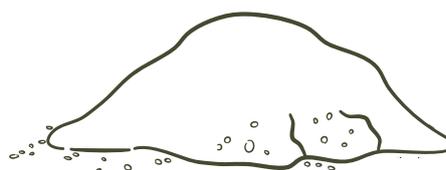
Depois, o ideal é retirar a muda do vaso inicial por completo (no torrão). Sem que ela se desfaça e a raiz fique solta. Nem sempre dá certo, mas é bom ter isso em mente. Depois, complete com mais substrato em volta da planta e aperte a terra para que a planta não fique “sambando”.



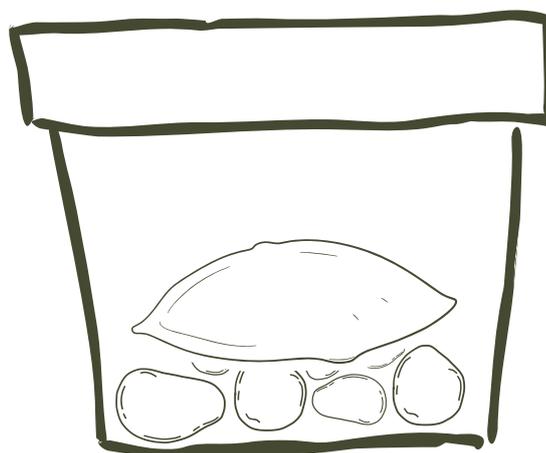
4. Substrato para “firmar” a planta



3. Muda de planta com o torrão



2. Primeira camada de substrato (ou terra)



1. Vaso com a camada de drenagem

# PASSO 4

## Cobertura de folha

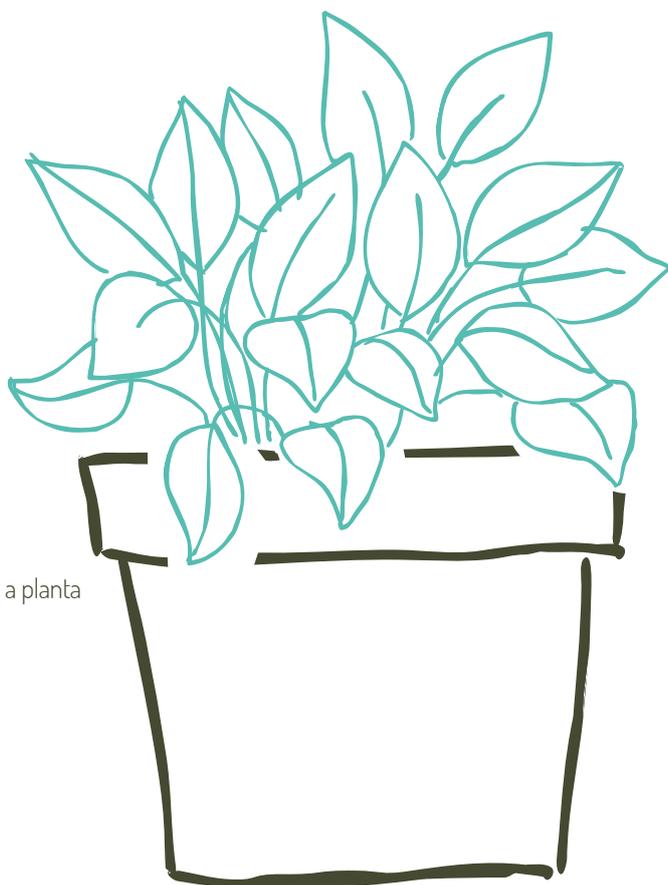
Segundo as técnicas da agrofloresta, eles recomendam que o solo não fique exposto ao ar.

O que a cobertura irá fazer é retardar a perda natural de nutrientes do substrato. Além de reter a umidade no vaso.

**Dica:** Você pode utilizar folhas secas (que você pode recolher das suas outras plantas), cascas de frutas secas, raiz, etc. Casca de pinos, palha de arroz. Fica à sua escolha.



2. Folhas secas ou cascas de pinho para a cobertura da terra



1. Vaso com a planta

# PASSO 5

## Rega

O último e mais importante passo é a rega. Poucas plantas sobrevivem sem água, mas tome cuidado pra não regar demais.

Fique de olho. Se a água não descer, pode ser que tenha algo entupindo a drenagem da água.

O ideal é que a planta seja molhada até três vezes por semana, mas a frequência dependerá também da espécie escolhida.

**Dica:** Se você mora em apartamento, use um pratinho no fundo do vaso para que a água não molhe os seus móveis.

### Pronto! Plantio com sucesso.

Agora, é cuidar diariamente com muito amor e carinho. As plantas trazem vida pro nosso ambiente, ajudam na limpeza do ar e refletem no nosso autocuidado e bem-estar.



**Philippe de Almeida**

Conector de pontos, pessoas e vivências.

@philalm



