

SÁBADO COM A NATUREZA

"O que fazemos para a natureza na verdade fazemos para nós mesmos." Satish Kumar¹⁴

AUTOR DO LIVRO
"A ÚLTIMA CRIANÇA
NA NATUREZA"

Já ouviu falar em *Transtorno de Deficit de Natureza*? Vivemos cercados de asfalto e cimento, trancados dentro de ambientes com ar-condicionado, distantes do verde e de seres que fazem fotossíntese. O jornalista e escritor americano Richard Louv, chama atenção para o tema por meio de pesquisas e argumentos reveladores, onde afirma que seres humanos, **especialmente as crianças**, precisam de contato com a natureza para se desenvolverem saudavelmente.

A forma encontrada por Louv para nomear o problema **Transtorno de Deficit de Natureza** nos chama atenção para o conjunto de problemas físicos e mentais derivados de uma vida desconectada do **mundo natural**: obesidade, depressão, hiperatividade, deficit de atenção, etc.



O sexto desafio da nossa semana sem lixo vem para combater esta **desconexão**. Precisamos trazer à memória quem de fato somos e, do que nossa mente e corpo físico precisam.

Chegou a hora de sair de casa para respirar ar puro. Coloque o pé na grama, na terra ou na areia da praia. Sinta o cheiro de uma flor. Deite-se à sombra de uma árvore. Ande de bicicleta no parque. Dê um mergulho no mar! Ou quem sabe plante a primeira plantinha da sua horta. Que tal?

REPENSE – Seu relacionamento com a natureza

RECUSE – Ficar longe dela por períodos prolongados

REDUZA – A distância de ambientes naturais

REUTILIZE – Inclua na agenda contatos periódicos com a natureza

RECICLE – Hábitos enraizados que o distanciam do mundo natural

OS 5R'S DO
SÁBADO COM
A NATUREZA