

minha CASA SEM LIXO



COMO
COMEÇAR?

Nicole Berndt



“A simplicidade nos liberta dessa mania moderna,
trazendo sanidade à nossa extravagância compulsiva
e paz ao nosso espírito frenético.”

Richard Foster¹

1. Quem somos? 04
2. Movimento Lixo Zero 06
3. Os 5 R's 08
4. Mudando hábitos 10
5. Desafio Casa Sem Lixo 12
6. Agora é com você! 22
7. Dicas Sem Lixo 23
8. Sobre a Nicole 25
9. Notas 26

I. QUEM SOMOS?

Somos uma família que decidiu viver uma vida sem “desperdícios”. Nos esforçamos em nos livrar de tudo que afeta negativamente à natureza ou que não terá um destino saudável para ela. Lutamos por um mundo onde *ser* é mais importante que ter, e as *experiências* tem mais valor que as coisas.

Mas nem sempre foi assim...

Gosto de dizer que grandes mudanças podem acontecer a partir de uma crise, pelo menos foi assim comigo... Uma gravidez difícil, seguida de complicações no pós-parto, mudaram a forma como eu encarava a vida.

Após uma segunda licença maternidade, retornei ao trabalho com dois filhos pequenos e adoeci. O corpo fala e o meu faz isso claramente por meio de alergias... Eu não tinha outra opção senão puxar o *freio de mão* da vida e repensar quase tudo!

Mesmo sem saber, em meio à tantas dúvidas e angústias, pesquisas e tratamentos de saúde, eu vivia o momento perfeito, estava pronta para ter um encontro verdadeiro com um novo estilo de vida: o estilo de vida Lixo Zero.

As mudanças, e porque não dizer a “cura”, começou na cozinha. Alergias me obrigaram a repensar minha alimentação e da família. Descobri como estávamos distantes do que “chegava” diariamente à mesa. Percebi o quanto consumíamos produtos industrializados e o tanto que estávamos maltratando o corpo, nossa primeira casa, e a própria natureza neste processo... desde a composição até às embalagens!

Em paralelo, à medida que os produtos de limpeza e higiene pessoal terminavam, procurava opções mais naturais, marcas preocupadas com uma produção que *respeitasse o planeta* de forma integral. As soluções não vinham prontas, muitas vezes me sentia um E.T., simplesmente por perguntar, por querer



QUEM PLANTOU?
QUEM COLHEU?
QUEM CRIOU?
ONDE FOI ISSO?
QUEM MATOU?

saber o que a maioria das pessoas do nosso círculo de relacionamento parecia não saber.

As mudanças avançavam a partir de um simples **questionamento**: Como nossa família contribui, ou não, para a bem-estar do meio-ambiente?

Neste contexto conhecemos o **Movimento Lixo Zero** que nos fez olhar para o nosso lixo, ou resíduos, como passamos a tratá-lo. Durante uma semana não o colocamos "pra fora"! Ficamos espantados com o que vimos, com o que "devolvemos" para o planeta. A conta não batia e, a "jornada" estava só começando, tínhamos embarcado numa viagem sem volta.



PASTA DE
DENTES SAINDO
"DO FORNO!"

2. MOVIMENTO LIXO ZERO

Iniciado na Europa, no início dos anos 2000, de acordo com a *Zero Waste International Alliance*, **Lixo Zero** é:

Uma meta ética, econômica, eficiente e visionária para guiar as pessoas a mudar seus modos de vidas e práticas de forma a incentivar os ciclos naturais sustentáveis, onde todos os materiais são projetados para permitir sua recuperação e uso pós-consumo.²

Conhecido também como Desperdício Zero, tradução literal do termo inglês *Zero Waste*, é uma filosofia do século 21. Inclui a "reciclagem", mas vai além dela. Adota um **sistema completo** diante do grandioso fluxo de recursos e desperdícios produzidos pela sociedade humana.

Através deste movimento descobri que nos relacionamos com o planeta de forma irresponsável, como se ele tivesse recursos infinitos. Só que isso é uma ingênua ilusão. Dados e estatísticas chegavam até nós à medida que eu mergulhava em perguntas e encontrava respostas que em resumo revelam que estamos jogando um **jogo arriscado** com o futuro da nossa espécie!

OU UMA
POSIÇÃO
PURAMENTE
EGOÍSTA!

"A Organização das Nações Unidas estima que, sem alterações profundas, em 2050 haverá mais plástico do que peixes nos oceanos."³

"Em apenas 40 anos, mais da metade da vida natural do planeta foi extinta." (Relatório Planeta Vivo de 2014 do Fundo Mundial para a Natureza – WWF)⁴

Com duas crianças pequenas em casa não fazia o menor sentido prosseguir desconsiderando dados como estes. Sonhamos tanto em construir uma família e aos poucos descobríamos que as perspectivas de futuro para os nossos filhos não eram nada boas, uma vez que os oceanos estão virando uma grande



sopa de plástico! Qual será a **qualidade** do ar, da água, dos alimentos daqui há 30 anos?

O que tenho aprendido com este movimento inspirador é que não haverá futuro para as próximas gerações se não administrarmos com mais respeito e **responsabilidade** os recursos deste planeta incrível que vivemos.

Como diz Rodrigo Sabatini, Presidente do Instituto Lixo Zero Brasil,⁵

“Lixo Zero é uma meta, não é um processo mágico. Uma **meta ética** porque depende do nosso comportamento, da nossa responsabilidade perante a sociedade. Um **meta econômica**, por ter o objetivo de diminuir a extração e a evasão. **Eficiente**, por ser um programa de qualidade total, baseado na melhoria contínua. E por fim, uma **meta visionária**, por que trabalha no direcionamento da humanidade, em busca de um futuro melhor para todos!”

Um dos princípios lindos que norteiam o Movimento Lixo Zero, é o foco nas **boas práticas**. Num mundo onde, em geral, o ibope vai para os problemas e tragédias, no movimento Lixo Zero o caminho é outro. Focamos no que as pessoas estão fazendo de bom, nas mudanças de hábitos com objetivo de uma melhoria contínua, para que todos os habitantes do planeta tenham um futuro possível.

Com base nesta lógica direcionamos nossas escolhas a partir da realidade em que estamos inseridos, usando como bússola os 5 R's.



3. OS 5 R's

Ao longo dos anos, com o desenvolvimento do Movimento Lixo Zero em todo o planeta, ideias e formas são constantemente criadas a fim de fortalecer a caminhada de indivíduos, comunidades, cidades e nações. Uma dessas “fórmulas” são os R's, que podem ser três, quatro, sete... Já vi “de tudo” mas, o que importa é **fazer acontecer**, ou seja, não interessa a quantidade de R's e sim que eles nos orientem a avançar num estilo de vida verdadeiramente sustentável.

No livro **Dinheiro e Consciência. A quem meu dinheiro serve?**, Joan Melé trata de um tema extremamente importante e empoderador que vai de encontro ao que constatamos no início da nossa jornada Lixo Zero. A consciência do poder que temos nas mãos sobre as decisões cotidianas de **consumo** – sejam grandes ou pequenas.

LIVRO MAIS
DO QUE
INDICADO.
VALE A PENA
A LEITURA!

Então, onde é criado o dinheiro verdadeiro?

Na própria consciência!

Considerando que o mercado somos todos nós, se todos mudamos nossa maneira de pensar, de ser, de agir e de investir nosso dinheiro, o funcionamento e a direção do modelo econômico mudará. Isto não é utópico. O Estado, os bancos, a indústria, se movem em função do dinheiro que os indivíduos, os cidadãos, a coletividade administram. Portanto, o poder do cidadão não reside somente em seu voto, mas no uso que faz de seu dinheiro, sua forma de consumir. Sendo assim, para consumirmos conscientemente, precisamos nos perguntar, de tempos em tempos: o que compro, por que compro, onde compro? Necessito ou somente desejo?⁶

O consumo faz parte da vida neste nosso mundo globalizado e, os 5 R's escolhidos por nós, nos orientam quando os recursos do planeta estão **em jogo**:

Repense – seus hábitos

Recuse – tudo o que pode se transformar em lixo

Reduza – todo o excesso

Reutilize – tudo o que é possível reutilizar

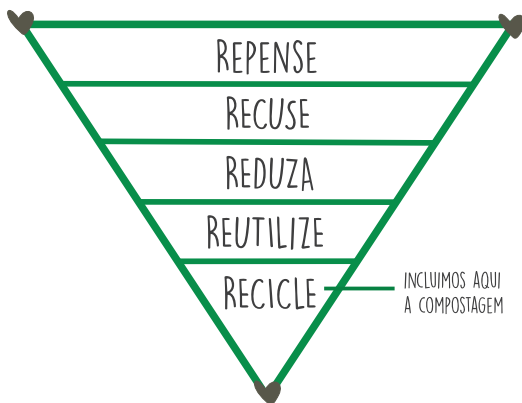
Recicle – tudo o que foi necessário adquirir

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a reciclagem não é a solução para os nossos problemas ambientais. Infelizmente consumimos muito mais do que temos capacidade de reciclar. Além do que, para reciclar são necessários mais recursos que na verdade temos! De acordo com dados do Plano Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS), no Brasil, apenas 3% de tudo que é reciclável é de fato reciclado. Sendo que somente 30% de todo lixo produzido no país tem potencial de reciclagem. Para onde vai os outros 70%? Ou melhor, os 97%?!

ÁGUA,
ENERGIA,
ETC...

HÁ QUEM
DIGA SER
MENOS!

Detalhe: a ordem dos 5 R's é importante. Gosto de pensar que eles funcionam como um grande e espesso filtro, sendo que o mais espesso é o primeiro e assim por diante. Com base neles prosseguimos na jornada Sem Lixo em casa e por onde estivermos. Sempre **construindo pontes**, a fim de agregar mais pessoas, inspirando-as a repensarem seus hábitos e a calcularem o impacto que geram no planeta.



4. MUDANDO DE HÁBITOS

Na língua portuguesa, hábito significa mania; ação que se **repete com frequência** e regularidade; comportamento que alguém aprende e repete frequentemente.⁷

Quando o assunto é a nossa casa, estamos cientes de que falamos dos mais diversos hábitos. Eles fazem parte da vida. Cerca de 40% de nossa rotina é feita de hábitos. É como se estivéssemos no piloto automático por mais de nove horas do dia.⁸

A boa notícia é que se tratam de **decisões conscientes**, que podem ser mudadas, por mais enraizadas que estejam. Pensar em uma Casa Sem Lixo nos dias de hoje é pensar em mudança de hábitos.



De acordo com Charles Duhigg, autor do livro **O poder do hábito**,⁹ a melhor forma de mudar um hábito, é substituí-lo por outro. Mudar não é simples. Exige esforço, estratégia e persistência, mas **é possível**. O primeiro passo para a mudança de hábitos é: MUDE UM POR VEZ.

Cada pessoa está em um ponto, vivendo seus desafios em um contexto específico, o que é sempre importante ser considerado. Então é claro que você pode (e deve) começar devagar. Respeite seus limites. Comece com hábitos **mais simples** para você. Assimile antes de partir para a próxima mudança.

Falaremos de novos hábitos daqui em diante, sempre baseados nas mudanças que experimentamos dentro de casa, a partir da leitura de livros, blogs, documentários e contato com pessoas que passaram ou estão passando pelo mesmo processo.

Para transformar a sua casa numa Casa Sem Lixo é preciso dar um **primeiro passo**.

A seguir lançaremos pra você uma simples sugestão, mas sua eficiência tem sido comprovada no dia-a-dia de milhares de pessoas que nos enviam relatos reais de como pequenas ações diárias tem o poder de “chamar” outra pequena ação e assim por diante.

Vamos lá!?



5. DESAFIO CASA SEM LIXO

O Desafio da Casa Sem Lixo nasceu para auxiliar as pessoas que desejam ter uma vida mais coerente e **conectada** com o planeta, mas não sabem por onde começar. A ideia é ser leve e divertido, uma “aventura” por dia, durante apenas uma semana.



Para começar com o “pé direito” é importante escolher uma semana mais tranquila, sempre lembrando que não haverá “semana perfeita”. Aliás, se você é perfeccionista como alguém aqui, se liga nesta frase que tem sido como um **refrigério** para mim: “Antes feito que perfeito”.

Para reforçar este conceito libertador, registro mais uma afirmação incrível do Charles E. Hummel: “A **questão principal não é a eficiência a curto prazo, mas a eficácia a longo prazo**”.



Simplemente comece! Sem esquecer de que estamos lidando com hábitos, então é bem possível que no meio do caminho você perceba que um hábito antigo “atravessou” este que você está tentando implementar agora e, quando viu, já era tarde demais. **Relaxa!** Vai acontecer e se você perceber que aconteceu é porque a coisa já está mudando.

“Bora lá”!?

SEG S/ CARNE 	DESAFIO SEMANA SEM LIXO 7 dias para repensar hábitos e RECONNECTAR com nossa casa maior!
TER S/ DESCARTÁVEIS 	
QUA S/ COMPRAS 	
QUI S/ INDUSTRIALIZADOS 	
SEX COMPARTILHADA 	
SÁB C/ NATUREZA 	
DOM DA GRATIDÃO! 	

SEGUNDA SEM CARNE

“Alimentar-se, assim como outras atividades, pressupõe escolhas... Decisões são sempre atos políticos, pois através delas sinalizamos o que achamos bom ou não, incentivando ou desestimulando.” Ines Trost¹⁰

É possível que você já seja vegetariano, então se este for o seu caso, maravilha, super **ponto positivo!** O primeiro desafio da semana já foi vencido por você.

Mas as estatísticas dizem que aproximadamente 86% da população brasileira consome carnes (de boi, frango, porco, cabrito, peixes, frutos do mar). De acordo com a pesquisa do IBOPE Inteligência, este número tem diminuído consideravelmente.



Em abril de 2018, houve um crescimento de 75% de pessoas que se declaram vegetarianas nas regiões metropolitanas. Aproximadamente 30 milhões de brasileiros se declaram vegetarianos.¹¹ Mas o que seria **Segunda Sem Carne?**

A campanha internacional foi criada em 2003, nos EUA, para promover iniciativas em prol da saúde. Aos poucos foi ganhando novos adeptos e, hoje, está presente em mais de 40 países. Em 2009 a iniciativa foi lançada no Brasil pela Sociedade Vegetariana Brasileira. Em 2018 atingiu a marca recorde de 67 milhões de refeições à base de vegetais, com o objetivo de incentivar a substituição da proteína animal pela vegetal, uma vez por semana, proporcionando benefícios para a saúde das pessoas, do meio ambiente e dos animais.¹²

Por ser um tema extenso, nosso foco aqui será ambiental.



Pensando no bem-estar do planeta vale a pena considerar a possibilidade de ficar apenas um dia da semana sem proteína animal quando se tem a informação de que 1 refeição sem carne poupa: **9,1kg de CO₂** emitidos na atmosfera, que equivalem a **44 Km** rodados por um carro comum e uma média de **2480 litros** de água limpa (o mesmo que 2 semanas de banhos de 15 minutos).¹³

É muita coisa e, sim, vamos combinar que não é nada complicado. Tão simples e tão grande... Um **super beijo no planeta!** Para te ajudar a montar um prato saudável sem carne, seguem algumas sugestões.

porção
FRUTAS
Fonte de VIT. C

HORTALIÇAS
folhas + legumes

CRU É
SEMPRE
MELHORI

INTEGRAL
É SEMPRE
MELHORI

CEREAIS

(milho, arroz, batatas, aveia,
trigo, quinua, mandioca, etc.)

**RICOS EM
PROTEÍNAS**

(feijões, ervilha, tofu,
lentilha, grão de bico)

Cada um vive sua Segunda Sem Carne como preferir. Por aqui gosto de cortar **todo** o alimento de origem animal, ou seja, durante um dia inteiro, não consumo nenhum tipo de carne, nada de leite ou derivados, ovos, mel... Assim, sinto que este primeiro desafio da semana é bem vivido. Mas isso não é regra. Você pode cortar apenas as carnes. Lembre-se, **antes feito que perfeito!**

REPENSE – Seus hábitos alimentares e o impacto deles no planeta

RECUSE – Todos os alimentos de origem animal

REDUZA – Consideravelmente a emissão de gases de efeito estufa por um dia

REUTILIZE – Aprenda a fazer novas receitas com as sobras de alimentos da geladeira

RECICLE – Não jogue alimentos no lixo comum e diminua sua contribuição com a emissão de gases do efeito estufa. Se possível, invista numa composteira.

**OS 5R'S NA
SEGUNDA SEM CARNE**

TERÇA SEM DESCARTÁVEIS

"A civilização é uma multiplicação ilimitada de necessidades desnecessárias." Mark Twain

Como já foi registrado aqui, os recursos do planeta são limitados e infelizmente a reciclagem não acontece como gostaríamos! Ela simplesmente não acompanha nosso ritmo desenfreado de consumo.

HOSPITAIS,
DENTISTAS,
FARMÁCIAS

Importante destacar que não estamos falando de itens descartáveis usados na área da saúde. Acredito que nestes casos o plástico realmente veio para nos "salvar" de contaminações e problemas diversos enfrentados no passado. O descarte e manuseio destes objetos é feito de forma especial (ou deveria) e, se você precisa fazer uso deles no seu dia-a-dia por motivos de saúde, fique em paz.



De acordo com a Associação Brasileira de Limpeza pública, no Brasil são consumidos cerca de 720 milhões de copos descartáveis por dia.

Contradizendo alguns argumentos, enquanto para lavar um copo de vidro gasta-se 300ml, a produção de um copinho descartável usa em média 3 litros de água, ou seja, um volume dez vezes maior.

Sendo assim, na **Terça Sem Descartáveis** simplesmente REUSE qualquer tipo de item feito para uso único (mesmo os que se dizem "biodegradáveis"): **copos, canudos, talheres, palitos de dentes embalados, garrafinhas de água, guardanapos, sacolinhas, etc.**



OU DO PORTA-
MALAS DO CARRO!

Isso pode exigir de você uma certa organização, como, por exemplo, a escolha de um novo restaurante, levar seu próprio copo, xícara ou garrafinha para o trabalho, tirar sua sacola reutilizável de casa, ou quem sabe adquirir uma, etc...

ATENÇÃO: Antes que você pisque, um canudo, ou mexedor plástico de café vai “pular” na sua mão! Sério. Prepare-se para enfrentar uma guerra na sua primeira Terça Sem Descartáveis!



Por aqui costumamos carregar conosco nosso kit lixo zero, uma espécie de “salva planeta Terra”. Mas você não precisa ter um igual a este. Use o que você tem. É bem possível que a sua casa tenha talheres e copos sobrando, ou um pedaço de tecido que pode ser transformado em guardanapo reutilizável.

COMO UM
LENÇOL VELHO



OS 5R'S DA
TERÇA SEM
DESCARTÁVEIS

REPENSE - Seus “hábitos descartáveis”

RECUSE - Todo o tipo de objeto de Uso Único

REDUZA - Os possíveis itens que você ainda não consegue recusar

REUTILIZE - Todos os descartáveis que já entraram na sua vida

RECICLE - Todos os descartáveis existentes na sua casa, bolsa...

QUARTA SEM COMPRAS

“Menos é Mais.”

ENCARE OS
ALIMENTOS QUE
SIMPLEMENTE NÃO
DÃO CERTO NA
SUA CASA...

Mais um dia que para alguns passará sem grandes dificuldades, enquanto para outros poderá ser um verdadeiro desafio, exigindo certo **planejamento**. A ideia como sempre defendida aqui é fazer com que repensemos nossos hábitos.

Na Quarta Sem Compras vamos ficar um dia inteiro SEM comprar NADA! Mais uma vez, **use o que você tem** e surpreenda-se.

Abra sua despensa e organize os mantimentos que podem estar esquecidos lá no fundo do armário. Leia rótulos, verifique a validade dos produtos. Isso pode te ajudar a planejar melhor compras futuras.

Pensando no cronograma da semana, terça-feira à noite é um bom dia para abrir a geladeira e fazer uma boa limpeza. Quem sabe prepare pela primeira vez uma marmita para levar ao trabalho. Separe a térmica de café ou chá. E à medida que seu dia for passando, diga não para aquela “SUPER OFERTA” que poderá aparecer, para a sobremesa da lojinha da esquina. **Você consegue!** É dia de REPENSAR o consumo. Esqueça a carteira no bolso ou na bolsa... Você fará um favor para as suas economias e para a “economia” do planeta!



OS 5R'S DA
QUARTA SEM
COMPRAS

REPENSE – Seus hábitos de consumo diários

RECUSE – Comprar qualquer coisa por impulso

REDUZA – As compras desnecessárias

REUTILIZE – Tudo o que você tem, respeitando melhor os recursos do planeta

RECICLE – Ou doe o que não tem mais utilidade.

QUINTA SEM INDUSTRIALIZADOS

“As pessoas não estão adoecendo, estão se envenenando.” **Alana Rox**



Quinta é um dia bastante desafiador, porque a sensação que temos é que estamos literalmente nas mãos da indústria. Comecei a me sentir um pouquinho mais livre quando aprendi a fazer vários produtos em casa. Mas ainda assim, dependemos muito dos serviços prestados pelas grandes corporações.

Estabelecer uma comunicação mais assertiva com esse pessoal deve ser algo a ser considerado. Opinar, trocar ideias, exigir o cumprimento da Lei 12.305/10 sobre **logística reversa** - que prevê uma responsabilidade compartilhada - além de parar de consumir produtos que vão contra os princípios da sustentabilidade. Eis um imenso trunfo que é todo nosso, principalmente quando vivemos numa sociedade que, muitas vezes, nos enxerga puramente como consumidores. Como isso não é verdade, na Quinta Sem Industrializados vamos **repensar** o que ingerimos e o que passamos em nosso corpo!

COMO O
RECEBIMENTO OU
RETORNO DE
EMBALAGENS!

Mesmo não conseguindo eliminar todos os industrializados, saia da **zona de conforto** e, crie o hábito de ler os rótulos das embalagens que cruzam o seu caminho, dos alimentos e cosméticos que costuma consumir. E, se possível, **RECUSE** tudo que vier num pacotinho recheado de conservantes, ou que tenha ingredientes que você mal pode pronunciar o nome e não faz a menor ideia do que significa. Aproveita e já faz um **DETOX** no “corpícho”!

MAQUIAGEM, SABONETE,
HIDRATANTES, PROTETOR
SOLAR, ESMALTE, PERFUMES,
ETC...

REPENSE – O consumo de industrializados na sua vida!

RECUSE – Todos os produtos que você desconhece a composição ou ingredientes

REDUZA – A quantidade de industrializados

REUTILIZE – Use tudo o que você tem até terminar

RECICLE – Tudo que não se encaixa nos R's anteriores.

OS 5R'S DA
QUINTA SEM
INDUSTRIALIZADOS

SEXTA COMPARTILHADA

"Ame as pessoas e use as coisas, porque o oposto nunca funciona." *The Minimalists*

E NELA NOS
ACOMODAMOS!

Eu realmente acredito que muito do desperdício produzido neste mundo é gerado em sua essência pelo individualismo. Criamos uma cultura tão doente onde enquanto a comida apodrece dentro da geladeira, uma família passa fome na esquina da nossa casa. Não faz o menor **sentido**.

Isso me faz lembrar do ditado africano: **É preciso uma aldeia inteira para educar uma criança**. E o relato de um casal de amigos que foi com os filhos estudar fora do país. Por lá fizeram amizade com uma família africana. Certo dia, minha amiga brasileira perguntou se sua nova amiga cuidaria por um período de seus filhos, e quis saber quanto ela cobraria. A "africana" ofendidíssima expressou que isso não era pergunta que se fazia. Cuidar das crianças é responsabilidade **de todos!**



Não há dúvidas de que perdemos **algo** no meio do caminho. Sinto que não sabemos muito bem para onde caminhamos como humanidade. A Sexta Compartilhada vem para nos ajudar a quebrar com padrões estabelecidos que nos tornam menos humanos.

A ideia é compartilhar o que você tem. Seu lanche, seu tempo, recursos e habilidades. Coopere com alguém que precisa de qualquer tipo de ajuda. Doe roupas, ouça quem precisa desabafar, abrace. Divida a cerveja do happy hour antes que ela es quente. Prepare um jantar para o amigo, use a imaginação... Seja criativo. **Vai ser muito legal!**

OS 5R'S
DA SEXTA
COMPARTILHADA

REPENSE – A forma como você se relaciona com as pessoas
RECUSE – Comportamentos e escolhas centradas em você
REDUZA – O tempo que você fica só
REUTILIZE – Tudo o que você tem a fim de agregar e aproximar mais pessoas
RECICLE – Pensamentos e ações que te afastam das pessoas.

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

DOMINGO DA GRATIDÃO

“Há duas maneiras de conseguir o suficiente: uma é continuar a acumular mais e mais. A outra é desejar menos.” Gilbert Keith Chesterton

Nos últimos tempos a palavra gratidão tornou-se um clichê, eu sei. Mas não é dessa gratidão barata que tratamos aqui. A ideia é aprofundar, apropriar-se de um sentimento que vai além das circunstâncias, da realidade nem sempre favorável que nos rodeia. Falo aqui de uma **postura de vida**.



A verdadeira gratidão nos torna mais felizes, nos conecta com os outros e abre nossos olhos para **novas possibilidades** – que tem tudo a ver com a proposta aqui! A neurociência explica que a gratidão está associada ao nosso mecanismo cerebral. Quando reconhecemos algum fato bom da vida, liberamos o neurotransmissor dopamina e a ocitocina, conhecida como **hormônio do amor**, que nos ajudam a controlar os estados mentais nocivos. Ativamos assim, o sistema de recompensa do cérebro, o que gera uma sensação de bem-estar e prazer no corpo.

Em resumo, **a gratidão** tem o poder de despertar em nós ações de afeto, diminuindo a ansiedade,

REPENSE – Sua postura diária diante da vida

RECUSE – Comportamentos negativos

REDUZA – Pensamentos depreciativos em relação a você e aos outros

REUTILIZE – Atitudes que fizeram bem a você e aos outros

RECICLE – Reconcilie-se com quem você precisa se reconciliar. Perdoe. Peça perdão.

reduzindo medo e pânico, melhorando nosso humor e interações sociais.

Desta forma, fechamos o desafio e ao mesmo tempo, iniciamos uma nova semana agradecendo **de forma intencional**. No Domingo da Gratidão nos recusamos a reclamar, murmurar ou falar mal de alguém, qualquer coisa e situação. Encha a sua mente e a atmosfera ao seu redor com elogios, atitudes e palavras de amor. Vai ser delicioso!

OS 5R'S DO DOMINGO DA GRATIDÃO

6. AGORA É COM VOCÊ

Dê as boas-vindas a um **novo estilo** de vida.

Isso não significa que *daqui pra frente tudo vai ser diferente* (como diz a música)! Ao mesmo tempo, quem disse que não pode ser? Não despreze os *pequenos começos*.¹⁵

Se você conseguir levar o desafio a sério, terá acionado alguns botões no **painel de controle** dos seus hábitos e, ainda que muitos deles “atrassem” o seu caminho, quando você menos espera, uma luz vai acender aqui e ali, trazendo à sua memória que determinados comportamentos não fazem mais sentido.

Caso isso não aconteça, a sugestão é escolher uma única mudança e agarrar-se nela! Repita, insista para incluí-la na sua rotina. Uma vez assimilada ela mesma, a mudança, tratará de atrair outra, e mais outra... Porque essa é uma **viagem sem volta**.

Lembre-se, não existe fora! O planeta é a nossa casa maior, o que é “jogado” pra fora da sua “casinha” continua sendo sua **responsabilidade**. Passar “pra frente” não significa que desapareceu, e nem que desaparecerá! Infelizmente isso não nos foi ensinado. Mas se você está lendo isso hoje é porque no mínimo se preocupa o assunto!



Meu desejo é que este material tenha lhe ajudado e que a sua casa, como a nossa, seja uma **Casa Sem Lixo**! Conte sempre conosco.

7. DICAS SEM LIXO

Compartilho aqui algumas referências que me inspiraram e continuam inspirando no dia-a-dia que poderão ajudá-lo na sua jornada sem lixo:

DOCUMENTÁRIOS E SÉRIES

A Carne é Fraca
Cowspiracy
Earthlings
Food Choices
Meat the Truth
Our Planet
The Minimalists
The True Cost
What The Health

LIVROS

Alimentação sem carne - Eric Slywitch
A mágica da Arrumação - Marie Kondo
A Virtude da Raiva - Arun Gandhi
Dinheiro e consciência: a quem meu dinheiro serve? - Joan Melé
Essencialismo: A disciplinada busca por menos - Greg McKeown
Ideias para Adiar o Fim do Mundo - Ailton Krenak
O poder do Hábito. - Charles Duhigg
Uma Vida Sem Lixo - Cristal Muniz
Zero Waste Home. - Bea Johnson

@INSTAGRAM

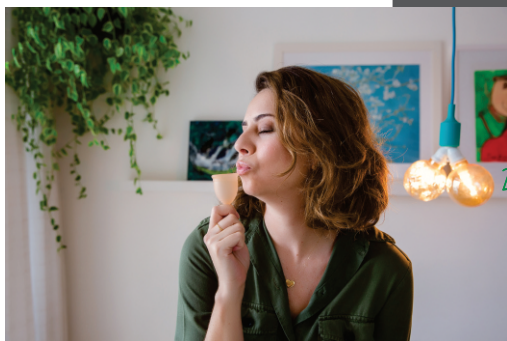
@alinematulja
@carol.cronemberger
@cozylifebr
@giovannanader
@marinasimplifica
@menos1lixo
@por_favor_menos_lixo
@porqueno.midia
@umavidasemlixo

YOUTUBE.COM

Bela Gil
Fairylnd Cottage
Flávio Passos
Marina Godward
NowThis Future
Pensandoaocontrario
Pick Up Limes
Rob Greenfield
Vivi Cardinali



7. SOBRE A NICOLE



Natural de Florianópolis/SC, é filha, esposa, mãe, amiga, e em todo o tempo ativista ambiental. Formada em Teologia e Design de Moda, se apaixonou pelo Movimento Lixo Zero e nele encontrou não apenas um desafio mais um lindo propósito!

Criada em uma família cristã, trabalhou na Igreja Presbiteriana Independente por 12 anos. Reconhece a espiritualidade como um dos pilares para uma vida integralmente saudável e Sem Lixo. É uma comunicadora a serviço de um planeta sustentável.

A frente das redes sociais da Casa Sem Lixo, criou o blog em Janeiro de 2017, que acabou virando site. Hoje o projeto está presente também no Facebook, Instagram e YouTube.



FRASE 1

1 FOSTER, Richard. *Celebração da Simplicidade*. Campinas: United Press, 1999.

2. MOVIMENTO LIXO ZERO

2 <http://zwia.org/>

3 <http://nacoesunidas.org/>

4 <http://www.wwf.org.br/>

5 <http://ilzb.org/>

3. OS 5 R'S

6 MELÉ, JOAN ANTONI. Dinheiro e consciência: a quem meu dinheiro serve? P 47

4. MUDANDO DE HÁBITOS

7 Definição disponível em: <<https://www.dicio.com/habito/>>. Acesso em: 15 de agosto de 2019.

8 THAIS LAZZERI. A ciência mostra como mudar hábitos ruins. Disponível em: <<http://revistaepoca.globo.com/Saude-e-bem-estar/noticia/2012/09/ciencia-mostra-como-mudar-habitos-ruins.html>>. Acesso em: 11 de agosto de 2019.

9 DUHIGG, Charles. *O poder do Hábito. Por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

5. DESAFIO CASA SEM LIXO

10 Flávio Passos. Comer um ato político e revolucionário. Disponível em: <<https://membros.flaviopassos.com/artigo/comer-um-ato-politico-e-revolucionario>>. Acesso em 10 de Setembro de 2017.

11 Pesquisa disponível em: <<https://svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil>>. Acesso em: 15 de agosto de 2019.

12 Pesquisa disponível em: <<https://svb.org.br/2501-segunda-sem-carne-atinge-marca-de-67-milhoes-de-refeicoes-em-2018>>. Acesso em: 15 de agosto de 2019.

13 Pesquisa disponível em: <<https://www.nutrinews.com.br/sustentabilidade/campanha-segunda-sem-carne-pense-nisso/>>. Acesso em: 15 de agosto de 2019.

14 Bela Gil. *A cozinha é uma sala de Aula. Bela Gil entrevista Satish Kumar*. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Wi7fRtGC50w>>. Acesso em 10 de setembro de 2017.

6. AGORA É COM VOCÊ

15 Bíblia Sagrada, Antigo Testamento, Livro do profeta Zacarias, capítulo 4, versículo 10.

OUTRAS REFERÊNCIAS

LOUV, Richard. *A última criança na natureza: Resgatando nossas crianças do transtorno do deficit de natureza*. São Paulo: Editora Aquariana, 2016.

ROX, Alana. *Diário de uma vegana*. São Paulo: Globo Livros, 2016

IMAGENS

Acervo pessoal

Allegro Conteúdo Visual

Flávia Laurentino Retratos de Família

Joni Pereira - Aquele dia pra Sempre

SIGA-NOS



QUAL CARINHO VOCÊ
FEZ HOJE NO PLANETA?

www.casasemlixo.com
youtube.com/casasemlixo
[@casasemlixo](https://twitter.com/casasemlixo)



