

#MYPLANET

01

Vida sustentável by The Navigator Company

 myplanet.pt  [Instagram.com/myplanet.pt](https://www.instagram.com/myplanet.pt)



Vamos viver melhor

Inspiração para encontrar o equilíbrio perfeito
e viver de forma mais saudável e feliz.

ÍNDICE

*“A sabedoria da natureza
é tal que não produz nada
de supérfluo ou inútil.”*

Copérnico, Nicolau



VIVER

- 4 **VAMOS VIVER MELHOR**
Seja #MYPLANET e tenha
uma vida mais sustentável

SABOREAR

- 10 **PEQUENOS-ALMOÇOS
SUSTENTÁVEIS**
A primeira refeição do dia
é a mais importante
- 11 **CHECKLIST**
O que anda no nosso radar
- 12 **PÔR O DESPERDÍCIO
EM PRATOS LIMPOS**
Evitar o desperdício deve
começar à mesa
- 14 **SUPER ALIMENTOS:
PODERES À MESA**
Conheça alimentos com
propriedades excepcionais
- 18 **SABER ESCOLHER
NO MERCADO**
Em quatro receitas simples

VER

- 19 **A CASA COMO
HABITAT NATURAL**
Saiba como ter uma casa
mais sustentável

OUVIR

- 20 **DO CANTO DA FOLHA,
OUVE-SE O MAR**
As imagens não são mudas

SENTIR

- 22 **VIVER SEM CARRO**
Por Filipa Pinto da Silva
- 24 **O SURF COMO TERAPIA
PARA SAIR DA ROTINA**
Inspire boas ondas e
expire o stress
- 28 **MOVIMENTO SLOW:
A ARTE DE DESACELERAR**
É tempo de reduzir a velocidade
e dar um passo atrás

RESPIRAR

- 32 **A PAIXÃO PELA BOTÂNICA**
Por Bagão Félix
- 34 **NUMA VARANDA PERTO DE SI**
Dicas para acrescentar à sua vida
um cheirinho a manjerição
- 38 **LEVE A NATUREZA PARA
DENTRO DO ESCRITÓRIO**
Saiba como respirar melhor
do stress diário
- 40 **ABELHAS, OS CUPIDOS
DA NATUREZA**
Conhece o importante papel
das abelhas na natureza?
- 42 **NAMASTÉ**
Yoga, pela sua saúde

VIVER

- 46 **TO DO LIST**
Aceita o desafio e segue
as nossas três sugestões?

VAMOS VIVER MELHOR

Se sente que anda sempre a correr, precisa mesmo de ler estas linhas e perceber como poderá aproveitar o seu tempo, adotando uma vida #MYPLANET.

Com o ritmo intenso a que estamos diariamente sujeitos, a maioria das pessoas está sob stress, sobrecarregada de tarefas e passa demasiadas horas a olhar para ecrãs (esta revista está ilibada). Este estilo de vida levou a um excesso de consumo e os recursos naturais estão a esgotar-se rapidamente, o que faz com que alterar hábitos e minimizar o desperdício seja claramente uma prioridade.

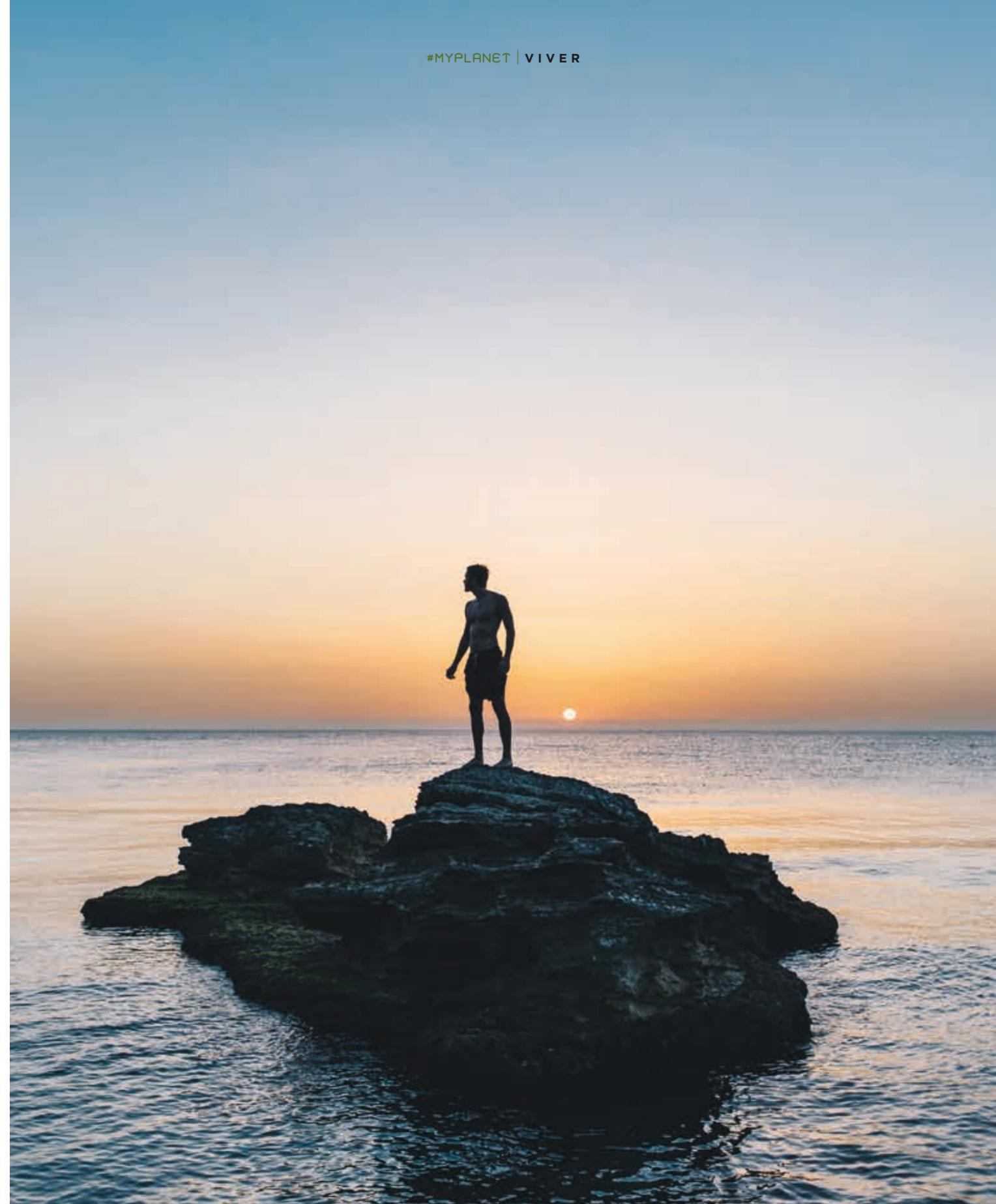
Sabendo que, dado este contexto atual, nem sempre é fácil viver de forma equilibrada e saudável, a The Navigator Company pensou em dar uma ajuda aos portugueses com o #MYPLANET, que inspira a viver de forma mais saudável e sustentável. Mais do que o nome de um projeto, #MYPLANET traduz uma forma de estar que privilegia a harmonia, o equilíbrio e a relação com

a natureza. Na prática, passa por introduzir pequenas alterações no dia a dia para ter uma vida mais feliz e encontrar o equilíbrio perfeito para cada um.

Acompanhe este movimento que lhe revela todos os segredos para uma vida equilibrada e organiza ações abertas a todos. Queremos dar-lhe a conhecer um estilo de vida realmente simples de seguir, com impactos significativos na saúde e na economia de tempo e dinheiro. Vai ver que é mesmo para si. Preparado?

PEQUENAS ALTERAÇÕES, GRANDES MUDANÇAS

A atitude #MYPLANET deve ser aplicada todos os dias, em todas as áreas da nossa vida:





NO TRABALHO

Pausa para café. Está provado que, quando fazemos pausas regulares, somos muito mais eficientes, até porque o nosso cérebro não consegue funcionar eficazmente por mais de 50 minutos seguidos. Faça uma pausa laboral, várias vezes ao dia, sozinho ou aproveitando para socializar com os seus colegas. Estes intervalos não podem ser feitos na secretária, devem ser vistos como um ritual que refresca o cérebro e fortalece as relações. Se é empregador, respeite as pausas para café e torne-as parte da cultura da sua empresa.

Sair a horas. O objetivo de cumprir rigorosamente os horários não é apenas estar com a família, amigos ou vizinhos, mas também dar descanso às nossas mentes e equilibrar os nossos pensamentos e emoções. Descansar a cabeça, ter tempo para fazer exercício

regularmente e para estar com os nossos pensamentos dá-nos liberdade mental e emocional para nos concentrarmos no nosso bem-estar individual, cuidando física e mentalmente de nós próprios.

ALIMENTAÇÃO

Ser #MYPLANET na alimentação é trocar aquela festa, com muitos convidados e uma logística complicada, por um descontraído piquenique ou preparar rapidamente uma refeição fresca, usando apenas restos e evitando assim o desperdício. É comer de forma saudável e, se possível, produzir os próprios alimentos, é apreciar a refeição e fazer compras na mercearia do bairro.

Em casa. Liberte a sua casa dos bibelôs inúteis, use plantas para melhorar a qualidade do ar e mantenha



Ser #MYPLANET na alimentação é trocar aquela festa em casa, com muitos convidados e uma logística complicada, por um descontraído piquenique



UMA VIDA EM EQUILÍBRIO passa por aprender a descontrair, a celebrar os bons momentos e a não ficar demasiado frustrado com os menos bons



os espaços arrumados, para garantir o conforto e bem-estar da sua família. O consumo consciente e moderado facilita a organização, e a sua casa torna-se um lugar mais tranquilo. Faça o planeamento das compras e das refeições, reutilize sacos, frascos e garrafas para, mais uma vez, evitar o desperdício.

Fora de casa. Com uma média de 300 dias de sol por ano, deveríamos aproveitar mais o ar livre. Nos nossos jardins públicos, temos a liberdade de explorar e estar na natureza, mesmo que vivamos na cidade. Se tiver filhos, leve-os e deixe-os correr à vontade. A brincadeira ensina as crianças a lidar melhor com o stress e não deve ser encarada como uma perda de tempo. Fazer exercício físico é sempre saudável, mas na natureza é ainda mais. Comece já amanhã por fazer *jogging* ou caminhar até à escola dos seus filhos.

DE DENTRO PARA FORA

Como viu, as regras são simples: aprender a parar para viver de uma forma mais focada, praticar exercício físico, passar mais tempo com quem gosta e estar conectado com as emoções. No fundo, trata-se de reduzir o stress, simplificar a vida e encontrar espaço para respirar. Ao adotar um estilo de vida #MYPLANET, vai encontrar um maior equilíbrio entre o trabalho e a vida particular, tornar-se um consumidor cada vez mais consciente, não só das suas necessidades pessoais, mas também das necessidades do planeta e, por essa razão, provavelmente irá consumir menos e poupar recursos, reduzindo o seu impacto ambiental. São mudanças simples que trazem grandes benefícios para o nosso mundo emocional e psicológico, bem como para a sociedade em geral.



As regras são simples: aprender a parar para viver de uma forma mais focada, praticar exercício físico, passar mais tempo com quem gosta e estar conectado com as emoções



DE FORA PARA DENTRO

Da nossa parte, vamos levar até si esta forma de estar em que o equilíbrio promove um estado de harmonia físico, mental e espiritual, através desta revista, que pode receber gratuitamente em sua casa, e do site myplanet.pt, onde iremos partilhar notícias #MYPLANET e as novas tendências da sustentabilidade. Para que não se perca, encontrará os temas organizados por verbos de ação: ver (para aprender sobre sustentabilidade), ouvir (para conhecer diferentes perspetivas sobre a sustentabilidade), sentir (experiências sensoriais e holísticas), respirar (a natureza e a importância da biodiversidade), saborear (práticas de alimentação saudável) e viver (atividades #MYPLANET).

Além disso, está convidado para as nossas ações que acontecem todos os meses nos sítios mais *cool* da cidade, tais como o Jardim da Estrela, Jardim da Parada, Jardim Gulbenkian e muitos outros sítios. Entre neste movimento e adote uma planta, leia mais, faça yoga e aprenda a pintar connosco. Agora só precisa de nos seguir em [instagram.com/myplanet.pt](https://www.instagram.com/myplanet.pt) e em www.myplanet.pt para acompanhar todo o projeto e adotar uma vida sustentável.

Bem-vindo à família #MYPLANET.
Contamos consigo no próximo evento.

EM CIMA
Momentos #MYPLANET que juntam arte e yoga para iniciar o fim de semana da melhor forma

À ESQUERDA
Alfazemas, alecrins e medronheiros. Qual a sua preferida? Adote uma planta com #MYPLANET



DIAS #MYPLANET

 myplanet.pt  [Instagram.com/myplanet.pt](https://www.instagram.com/myplanet.pt)

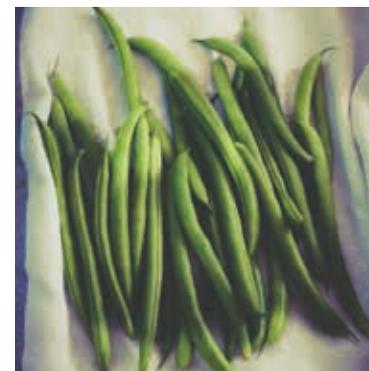
PEQUENOS-ALMOÇOS SUSTENTÁVEIS

Todos sabemos que a primeira refeição do dia é a mais importante, mas nem sempre lhe damos a devida atenção. É um momento para investirmos na nutrição, no nosso estilo de vida ecológico e também no sabor. A chave é a organização! Sugerimos que tenha sempre os seus ingredientes favoritos à mão para receitas rápidas de tostas durante a semana. Uma manteiga ou creme de barrar como base e os seus frutos ou vegetais favoritos e... está feito! Ao domingo, junte-lhes ovos e tem um *brunch*!



CHECKLIST

Muda-se o tempo, muda-se a vontade! Descubra 3 coisas que estão no nosso radar ultimamente.



①

NUTRIÇÃO VEGETAIS VERDES

Não são só os campos que estão verdejantes. Também nos apetece ter verde à mesa. As saladas são cada vez mais apetecíveis, mas não só! O feijão-verde é um excelente acompanhamento, os espargos uma entrada deliciosa, os espinafres dão um bom sumo e o que dizer do abacate? Uma palavra: guacamole.



②

VITAMINA C MÊS DO LIMÃO

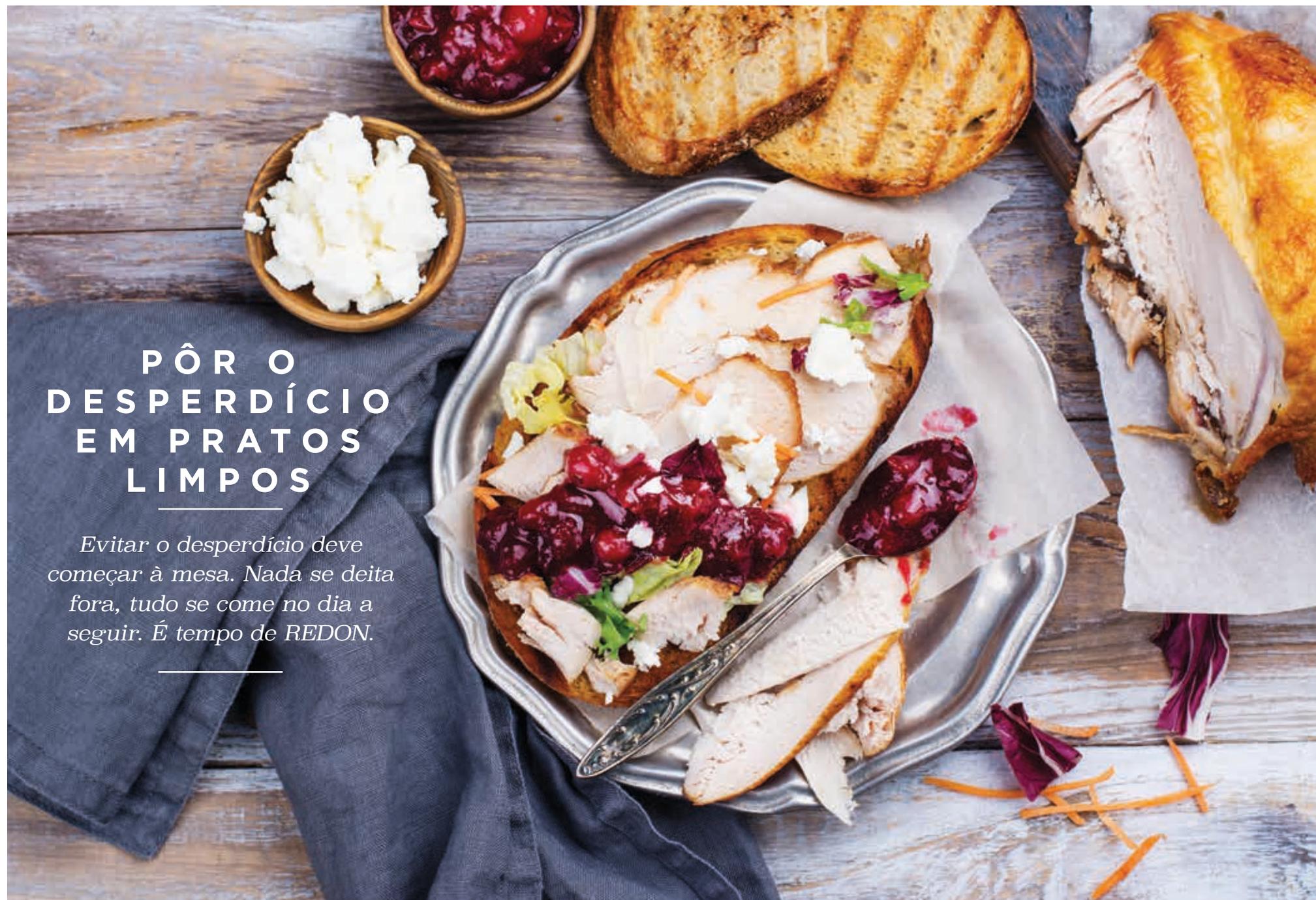
Vitamine-se! O limão é um fruto rico em vitamina C, já sabemos, mas também contém potássio, magnésio e cobre. Se é difícil olhar para ele como uma sobremesa, é fácil encontrar formas deliciosas de o incorporar na nossa dieta. As limonadas são uma forma fresca e deliciosa de introduzir o limão, mas um clássico bolo de limão ou pudim também ajudam a vitaminar estas sobremesas. Recomendamos também para temperar super alimentos ricos em gorduras boas, como é o caso do abacate e do salmão. A acidez do limão é ideal para equilibrar a riqueza destes alimentos mais pesados.



③

TRENDY CAFÉ ARTESANAL

Quem só funciona após o primeiro café que se chegue à frente. Esta dica é para si. A surgir um pouco por todas as grandes cidades, é cada vez maior a oferta de pastelarias com café artesanal. Se prefere ficar por casa, saiba que há no mercado máquinas de café artesanal portuguesas! O café artesanal distingue-se pela sua qualidade superior, sendo que possui uma maior pureza face ao café "comum", para além de que todo o processo de torrefação até à máquina utilizada para o tirar garantem um sabor e textura incomparáveis. Já experimentou?



PÔR O DESPERDÍCIO EM PRATOS LIMPOS

Evitar o desperdício deve começar à mesa. Nada se deita fora, tudo se come no dia a seguir. É tempo de REDON.

O mais provável daquela receita de sempre, que a mãe prepara todos os domingos, é sobrar. Afinal as mães não sabem fazer comida à conta. 'Odeio olhar para o fundo da panela!', dizem, orgulhosas da sua saborosa obra-prima. Toda a gente come, toda a gente abre a boca e fecha os olhos para saborear bem devagar. A seguir, mesmo depois de já se ter repetido duas ou três vezes, continua a não se conseguir ver o fundo da panela. Sobra sempre. E sobra sempre muito. Por isso, depois das despedidas, a mãe avisa que 'amanhã é dia de REDON, não se pode estragar nada'. E nós? Nós vamos mais felizes a contar os minutos para voltar no dia seguinte e continuar aquele manjar que alimenta os sentidos e traz a família para a mesa. E aí, já não vai sobrar mesmo nada. Que pena. É que um "REDAN" (restos de anteontem) vinha mesmo a calhar.

Reaproveitar os restos que sobram das refeições é hoje uma realidade muito presente na vida dos portugueses. Seja por moda, seja por resultado da recente crise, o que é certo é que aparece sobre a mesa um reaproveitamento das sobras do dia (ou dias) anterior. Levar para o trabalho uma tarte feita com as sobras da carne assada, ou um empadão de peixe, é quase obrigatório.

Com o planeta limitado de recursos, com os solos cada vez mais intensivamente cultivados ou com os ciclos de crescimento cada vez mais curtos, é hora de perceber que uma consciência ecológica também se serve à mesa. E, já agora, leve as suas sobras para o trabalho em caixa de vidro ou de barro, que o plástico está fora de moda.



**DESPERDIÇAR?
NUNCA**
Basta encontrar as combinações certas das suas sobras para formar novas refeições saborosas

SUPER ALIMENTOS: PODERES À MESA

A saúde começa de dentro para fora. E para ajudar, reunimos seis alimentos comuns que têm verdadeiros super poderes nutricionais.

Hoje em dia, temos muito presente que a saúde cuida-se de dentro para fora e que os bons hábitos começam à mesa. Em Portugal, crescemos com boas intenções (sopa a todas as refeições!), mas más práticas (jantares pesados). No entanto, estamos sempre a tempo de fazer melhores escolhas e tudo começa com boa informação e... organização!

Tudo começa no supermercado. Uma forte lista de compras significa uma forte probabilidade de encher a sua despensa de coisas saborosas e saudáveis e, claro, de as consumir! Uma boa dica na altura de escolher alimentos é pensar: foi tirado da terra ou do mar? Se sim, tem um lugar de destaque no seu prato. Se não, é melhor moderar. Se teve dedo humano, temos de pensar antes de consumir. Pois, há produtos processados que na quantidade e preparação certa podem oferecer muitos benefícios, mas é preciso controlar. Azeite, iogurtes, polpa de tomate, massas, chocolate preto, até vinho tinto e queijo! Todos têm lugar numa alimentação saudável, desde que nas porções adequadas.

Algo importante a ter em conta é a densidade nutricional dos alimentos. Isto significa a quantidade e

qualidade de nutrientes que podemos obter por cada caloria que esse alimento nos fornece. Logicamente, devemos procurar alimentos que sejam nutricionalmente mais densos, ou seja, que por cada caloria tenham uma boa quantidade de nutrientes. Naturalmente, as verduras são as campeãs, com uma incomparável riqueza face ao seu baixo aporte calórico. Isto é quase uma licença para “usar e abusar” dos verdes e, quanto mais escuros, melhor!

Mesmo com estas dicas, às vezes, com tanta informação, é fácil perdermo-nos e difícil saber por onde começar. Felizmente, a culinária portuguesa já inclui alguns alimentos a que chamamos *superfoods*. Têm este nome pois a sua composição oferece uma riqueza de nutrientes que ajuda ao ótimo funcionamento do nosso corpo. São alimentos que vão mais além da sua função de combustível e, de facto, protegem e melhoram os processos do organismo. Com esta reputação, é normal que os queiramos trazer para a nossa mesa. Mas quais?

Vamos ajudá-lo a conhecer os básicos. Por isso, partilhamos consigo seis alimentos comuns na nossa gastronomia mas excecionais nas suas propriedades nutricionais. Da próxima vez que for às compras, abasteça-se! Acabaram-se as desculpas.





BRÓCOLOS

Um talo médio de brócolos contém mais de 100% da dose diária recomendada (DDR) de vitamina K e quase 200% da DDR de vitamina C. Neste vegetal, também encontramos folatos (uma forma de ácido fólico), vitamina A, cálcio, betacarotenos e outros antioxidantes. E claro, fibra! Com todas estas propriedades, os brócolos passaram de horror das cantinas de escola a estrela de jantares em família. Cozinhe-os ao vapor, salteados ou transforme-os numa saborosa e vistosa sopa verde.



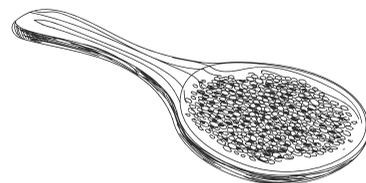
ALHO

Este clássico tempero português merece mais gratidão! Para além de tornar os nossos pratos típicos deliciosos, o alho é rico em vitamina C e B6, manganésio, selénio (para unhas e cabelos fortes) e outros antioxidantes. Devido a estes nutrientes, o alho tem um papel importante no controlo da hipertensão, doenças cardiovasculares, colesterol e, como parte de uma vida saudável, contribui para baixar o risco de alguns cânceros. Para além de que, desde o tempo das nossas avós, ouvimos que é bom para as gripes e constipações. A boa notícia é que parece que há algumas evidências científicas de que as avós tinham razão. Por isso, cozinhe à portuguesa, cozinhe com alho!



LENTILHAS

Esta leguminosa já entrou e saiu da nossa culinária algumas vezes, mas achamos que este regresso deve ser para ficar. Muito rica em fibra (cerca de 15 gramas por porção cozinhada), o que contribui claramente para a saúde digestiva, as lentilhas também possuem folato, mais ainda que o rei do ferro – o espinafre. Existem três variedades de lentilhas: pretas, laranja e vermelhas, cada uma com antioxidantes específicos. Por isso, dê cor ao seu prato e experimente-as!



BETERRABA

Durante muito tempo, a beterraba era essencialmente uma cor vibrante no prato da salada, muitas vezes ao lado do pouco saudável bitoque. Mas a verdade é que esta raiz é muito mais do que decoração, é uma boa fonte de ferro e folato, nitratos, magnésio e múltiplos antioxidantes. Todas estas propriedades associam a beterraba à prevenção da tensão alta e da demência, e a uma melhoria na performance física. Está na hora de olhar para a beterraba com a importância que merece: estrela de sopas, saladas, molhos e sumos. Dê um tom mais púrpura às suas refeições. Viva a beterraba!



CHÁ VERDE

O chá verde é muito rico em polifenol, um tipo de antioxidante que ajuda a preservar a juventude dos tecidos. E se uma pele bonita é apetecível, um coração jovem muito mais! Especificamente no chá verde, encontramos uma grande concentração de catequinas. Como se isto não fosse importante o suficiente, o chá verde ainda nos dá vitamina B, folato, manganésio, potássio, magnésio e cafeína. É um excelente substituto do café e, curiosamente, é tão bom para a saúde da boca e dos dentes como o uso de elixir. Comece o seu dia com uma chávena de chá verde ou atreva-se com a sua versão mais poderosa: o japonês, *matcha*.



SALMÃO

Um peixe bem conhecido dos portugueses, na grelha ou fumado, é uma deliciosa opção para uma refeição nutritiva. Para além das proteínas de alta qualidade, o salmão é conhecido pelo seu alto teor de Ómega 3, um tipo de gordura associado ao bom funcionamento cardiovascular. Para além disso, o salmão revela-se uma fonte de vitamina D, do complexo B e de selénio. Nesse sentido, o salmão é um verdadeiro cosmético à mesa, já que os seus nutrientes promovem uma pele bonita e saudável. Já estão convencidos? Está na altura de passar ao prato: saladas ou massas são excelentes combinações para este peixe, mas porque não experimentar uma torrada com salmão fumado ao pequeno-almoço? Imagine que está na Escandinávia!

SABER ESCOLHER NO MERCADO

EM QUATRO RECEITAS SIMPLES

1

COMPRA A GRANEL

Leve (sempre) a lista e pense em gramas como nas compras de antigamente. A receita é simples: 500 g arroz, 150 g feijão. Desperdice menos, poupe mais e compre bem, apenas a quantidade de que precisa.

2

PROCURE FRESCO

Esqueça o embalado, o ultracongelado e escolha o fresco para variar. Cozinhar com frutas, verduras e legumes da época é descobrir o sabor, as cores e a frescura de cada estação.

3

PENSE EM SAÚDE

Nunca vá ao mercado com a barriga vazia e faça escolhas inteligentes para viver mais e melhor. Entrada: seguir a dieta mediterrânica. Primeiro prato: respeitar a origem. Sobremesa: evitar o desperdício.

4

PERGUNTE A QUEM SABE

Chega de escolhas erradas e amargos de boca, peça ajuda a quem sabe os truques para escolher o ingrediente certo. Bater na melancia (se estiver oca, delícia). Sentir o melão (se cheirar adocicado, perfeito).

Para levar boas escolhas no saco das compras, comece por pesquisar a loja a granel mais perto de si em agranel.pt



1



2



3



4



5



6

A CASA COMO HABITAT NATURAL

A sustentabilidade mora aqui. Uma casa deve ser o reflexo de quem a habita. Será tão sustentável como os gostos, rotinas e estilo de vida do seu proprietário. Espreite os nove objetos que uma casa verdadeiramente verde não pode deixar de ter.



7



8



9

1 / MÁQUINA FOTOGRÁFICA Exponha os seus *hobbies* e gosto pelo ar livre. 2 / PAREDES BRANCAS Escolha o branco, a cor que reflete mais a luz natural. 3 / CHÁVENA ÚNICA Faça uma pausa e beba apenas por uma chávena, a sua. 4 / VELAS NATURAIS Desligue as luzes e acenda as velas para criar romantismo. 5 / JARRA PERFUMADA Escolha um ramo de flores campestres, mesmo seco, que cheira sempre bem. 6 / VASO DE JARDIM Convide a natureza a entrar lá em casa. 7 / BICICLETA COM RODAGEM Comece o dia com energia, vá para o trabalho a pedalar. 8 / RELÓGIO MANUAL Esqueça as pilhas e dê corda ao tempo. 9 / LÂMPADA LED As contas fazem-se no final, consuma menos e poupe mais.



DO CANTO DA FOLHA, OUVE-SE O MAR

As imagens não são mudas. Feche os olhos e imagine-se a ouvir o barulho do oceano, o vai e vem das ondas a chegar à costa, por um minuto que seja. O som do mar, mesmo à distância, relaxa e apaixona os sentidos desde sempre.

VIVER SEM CARRO

POR FILIPA PINTO DA SILVA

Há 2 anos, Filipa ficou sem carro. Na altura, planeava ir a Bali. Teve de escolher entre uma viagem de sonho com os filhos e um carro novo. Escolheu a viagem.

Designer gráfica por profissão, alfaiate de coração, Filipa Pinto da Silva tem dois filhos que a fizeram repensar a sua vida e gerir o tempo de outra forma. Da sua vontade de mudar, nasceu o SLOWER, o blog que abre caminhos para uma vida mais simples.

O hábito, as colinas de Lisboa e esperas nos transportes públicos levam-nos a acreditar que somos mais livres com um carro à porta. Filipa é a prova de que devagar se chega mais longe. Um ano sem carro revelou-lhe “uma sensação de liberdade, não estava nada à espera”.

Numa conversa por Lisboa, a blogger explicou-nos como deve começar e porque vale a pena deixar o carro estacionado à porta de casa. Quando se tira os pés do acelerador, o tempo ganha outra dimensão, como nos conta, “quando



vais de bicicleta para o trabalho, parece que já fizeste o aquecimento, estás mais desperta, tens o sangue a bombar, sentes-te bem, fisicamente bem. Viver sem carro em Lisboa, ou numa cidade, não é tão complicado assim”

É DESTA QUE DEIXA O CARRO EM CASA?

Abdicar do carro não é uma decisão que se tome de um dia para outro. Não é um plano radical, mas sim uma mudança. Siga as dicas da Filipa para o fazer: mantenha o carro como plano B, durante um período de transição; um dia por semana, troque o carro por transportes públicos e tire partido das deslocações de amigos e familiares.

Não faça planos, deixe a vida correr sem carro. Depois é só pensar em alternativas para encurtar distâncias, como encontrar um sistema de boleias, descobrir o melhor trajeto de transportes públicos, começar a fazer compras online, ajustar a logística familiar e, porque não, comprar uma bicicleta (que pode ser elétrica como a da Filipa, “Lisboa é uma cidade muito fácil para andar de bicicleta elétrica. Com a bicicleta elétrica, as colinas desaparecem”).

Feche os olhos para imaginar a sua vida sem carro por um dia. Impossível, será a resposta imediata. Mas viver sem carro não é assim tão complicado, experimente por uma semana e veja o que pode ganhar por preferir a viatura própria. O carro não é “uma solução para tudo”, como explica Filipa, em pormenor, no programa #MYPLANET.

Veja o filme em myplanet.pt:
bit.ly/viversemcarro

O SURF COMO TERAPIA PARA SAIR DA ROTINA

*Inspire boas ondas
e expire stress*

Como desporto ou modo de vida, surfar é pretexto para sair de casa, mesmo quando o sol se esconde por entre nuvens e o vento teima em desalinhar os cabelos. Só observar já é terapêutico, a proximidade com o mar ajuda a ter uma atitude mais positiva.

De norte a sul, nunca as ondas de Portugal tiveram tantos fãs, ou não fosse este o destino da maior onda alguma vez surfada. Ao longo dos 800 quilómetros de costa (mais ilhas), temos ondas de todos os tamanhos e para todos os gostos.

Hoje, falamos em surf e as pessoas só pensam em McNamara e nas ondas XXL da Nazaré. Mas surfar é muito mais do que ir para a praia apanhar umas ondas e fazer umas manobras. Prestes a tornar-se um desporto olímpico em Tóquio 2020, o surf tem vindo a afirmar-se como terapia. Nos últimos tempos, emergem projetos inovadores que transformam o mundo, ao combinar os elementos terapêuticos do oceano com a atitude desafiadora do surf.

MAS O QUE É EXATAMENTE A TERAPIA DO SURF?

A Terapia do Surf é um dos últimos avanços na área da Psicologia e Psicoterapia e muda radicalmente a visão que temos de tratamento. Como o nome indica, a terapia utiliza o mar para fins terapêuticos, com grandes benefícios para a saúde mental como o fortalecimento da autoestima, a redução da ansiedade e o aumento da concentração cognitiva.





QUAIS AS VANTAGENS DE FAZER TERAPIA EM CIMA DE UMA PRANCHA?

A prática regular deste desporto tem um efeito terapêutico ao eliminar o sedentarismo e contribuir para o bem-estar com efeitos positivos para a saúde, sobretudo a nível cardiovascular e respiratório.

PSICOLOGIA EM AÇÃO

A vida, tal como o mar, é imprevisível e conseguir ficar em pé na prancha não é fácil. Requer equilíbrio, treino e concentração. Segundo o programa Saltwater Sessions, que conjuga a prática do surf com a meditação *mindfulness*, o terapeuta acompanha o praticante em todas as conquistas e ajuda-o a processar e superar sentimentos como o desapontamento, o fracasso e outros bloqueios emocionais.

O surf desafia os praticantes a pensar fora da caixa à medida que aprendem, força-os a concentrar-se no

momento e a lidar com o imprevisto. Por ser fisicamente tão exigente, desenvolve a confiança e autoestima de quem o pratica, que, ao ultrapassar o medo, ganha um enorme sentido de liberdade.

Guillaume Barucq usa a terapia do surf para combater a depressão e doenças respiratórias e cardiovasculares. Em vez de medicamentos, o médico recomenda ondas e mergulhos no mar e defende mesmo que esta terapia diminui o consumo de medicamentos como antidepressivos. Se quiser saber mais sobre este assunto, leia o seu livro *“Surf Thérapie, se soigner au contact de l’océan”*, infelizmente ainda não traduzido para português.

A QUEM SE DESTINA?

A resposta é talvez a todos que precisem de ajuda. Foi nessa onda que surgiu o Wave by Wave. Um projeto português de terapia pelo surf que já influenciou pela positiva a vida de muitas crianças e jovens



DEIXE-SE IR NA ONDA
Experimente um novo desporto que também é um ritual terapêutico



excepcionais e tem como objetivo estender-se a mais grupos vulneráveis como mulheres vítimas de violência, refugiados e até pessoas mais idosas. A psicóloga clínica Ema Shaw Evangelista e o vice-campeão nacional de surf José Ferreira são os rostos deste projeto, que se tornou um dos membros fundadores da Global Surf Therapy Network apoiada pela UNICEF.

A terapia do surf tem resultados comprovados no tratamento de perturbações de stress pós-traumático (PSPT) dos veteranos, de distúrbios de abuso de álcool, de dependência de drogas, de insónias, de stress, de depressão e de outras lesões cerebrais como o autismo. Se palavras como *swell*, *drop* e *rails* soam a uma língua estranha, não stresse. Deixe-se levar pela corrente e experimente vestir a licra para variar. Apanhe também esta boa onda.

Saiba mais em: swsessions.com | wavebywave.org | guillaume-barucq.com



MOVIMENTO SLOW: A ARTE DE DESACELERAR

“É tempo de reduzir a velocidade, dar um passo atrás e abraçar o Movimento Slow. Desafiar a cultura da velocidade, do frenesim, do muito sobre o melhor e parar por um minuto para saborear, criar e pensar um futuro mais harmonioso.”

Poucas horas de sono. Sair à pressa, sem pequeno-almoço. Ir levar os filhos à escola. Trânsito. Chegar atrasado para a reunião. Agenda cheia. Comer em menos de 30 minutos. Cafés e mais cafés. Não ter tempo para pensar. Muitas horas de trabalho. Tantos *e-mails* para responder. Sair a correr. Dar boleia ao colega. Trânsito. Tentar ir ao ginásio. Chegar a casa de rastros. Ligar à família. Jantar instantâneo, em três minutos e já está. Adormecer os mais novos. Ver 15 minutos do filme em cartaz. Dormitar no sofá. Voltar a

ver o episódio da série favorita, 5 minutos de cada vez. Adormecer no sofá, de novo. Arrastar-se para a cama. Acertar o despertador. Poucas horas de sono.

Este é o corre-corre citadino e a realidade de muitos, mais vírgula menos vírgula. As 24 horas de Le Mans de muitas famílias portuguesas. Num mundo cada vez mais veloz, onde tudo acontece a um ritmo estonteante, tirar o pé do acelerador é imperativo, antes que a hiperatividade se torne obsessão.



DESACELERAR É PRECISO São os pequenos gestos que precisamos de valorizar. Desacelerar é chegar mais longe

A vida é como um comboio em alta velocidade. As pessoas entram e saem sem deixar rasto e seguem sem parar para a próxima carruagem. Sem tempo para admirar a paisagem, que lhes passa ao lado. Perdem a conta aos quilómetros, já não falam de distâncias mas de tempo de viagem. Perdem-se nas conversas, já não se falam, mandam SMS. Perdem-se nos instantes das fotografias, já não veem sem o olhar da objetiva ou o visor do telemóvel. Já não vivemos na era da velocidade mas na época do instantâneo, como tão bem a apelidou o pensador francês Paul Virilio. O bombardeio constante de informação, a exigência para sermos multifacetados contribuem para a eliminação progressiva da reflexão e do saber esperar numa cultura do sempre-mais-depressa.

ABRANDAR, NUMA SOCIEDADE EM FAST FORWARD

Slow é uma revolução, uma alternativa à obsessão pela velocidade. Um movimento com origem na Itália, em 1986, quando o jornalista italiano e entusiasta de comida Carlo

SEIS DICAS PARA DESACELERAR A SUA VIDA

O tempo – ou falta dele – é uma desculpa para não fazer.

1. Encontre tempo para caminhar. Em vez de ir de carro, experimente calçar os ténis ou saltar para cima da bicicleta e ir pelo caminho mais longo. Aprecie a vista, oiça os bons dias, sintá os cheiros.

2. Reserve tempo para apreciar as refeições.

Comer rápido e mastigar pouco, além de não fazer bem à saúde, tira todo o sabor aos alimentos. Aproveite o tempo para saborear, ou porque não, preparar cada refeição.

3. Tire tempo para dormir.

Aproveite ao máximo as suas oito horas de sono, não deixe que o sofá as roube. Pode sempre voltar a ver o episódio da sua série favorita no dia seguinte, com tempo para a apreciar de verdade.

4. Ganhe tempo ao ritmo certo.

Faça a sua trilha sonora no Spotify para o ajudar a diminuir a velocidade, abrandar e relaxar. Deixe-a tocar durante os minutos em que mais precisa de a ouvir, todos os dias.

5. Gaste tempo numa desintoxicação digital.

Desligue-se por umas horas das teclas, relaxe e lide com a sua dependência da internet, de estar ligado 24 horas por dia, sete dias por semana.

6. Tenha tempo para o importante.

Dê mais valor ao essencial, quer seja no trabalho, nas relações pessoais, nos hábitos de consumo, na alimentação ou na parentalidade.

“Somos hoje escravos da velocidade, e sucumbimos todos ao mesmo vírus insidioso: *fast life* (ou seja, a vida acelerada), que destrói os nossos hábitos, invade a privacidade dos nossos lares, e força-nos a alimentar-nos de *fast food*”

Petrini decidiu opor-se à abertura de uma cadeia de *fast food* no centro histórico de Roma, criando o *slow food*. Em nome da defesa dos métodos artesanais tradicionais de produzir refeições saudáveis e dos prazeres simples de saborear lentamente. “Somos hoje escravos da velocidade, e sucumbimos todos ao mesmo vírus insidioso: *fast life* (ou seja, a vida acelerada), que destrói os nossos hábitos, invade a privacidade dos nossos lares, e força-nos a alimentar-nos de *fast food*.” Foi este o mote do manifesto que uniu 15 países para tornar este movimento global. Até ao conceito se estender a outras áreas e se sistematizar numa filosofia de vida, foi apenas uma questão de tempo. O objetivo inicial – de apoiar a boa comida, o prazer gastronómico e um ritmo de vida mais lento – foi ampliado para abranger a qualidade de vida e, claro, a própria sobrevivência do planeta em que vivemos. Nos últimos tempos, muitos são os diferentes movimentos *slow* – *slow cities*, *slow design*, *slow travel*, *slow thinking* e tantos outros.

Com mais de 100 000 associados interligados em 160 países, da Argentina a Portugal, é difícil imaginar que o Movimento *Slow Food*, que reúne milhares de pessoas em todo o mundo, tenha nascido em Itália e crescido no Reino Unido. Por todo o mundo, realizam-se um sem número de iniciativas, laboratórios de gosto, hortas escolares e eventos internacionais como *Slow Fish* (Alemanha) e o *Cheese Slow Food* (Itália). As boas notícias são que o Movimento *Slow* cresce rápido em contraponto com um mundo que gira a uma velocidade vertiginosa. Não se trata de recusar as tecnologias, negar as conquistas positivas da globalização, ser inimigo da velocidade ou fazer uma apologia da lentidão. Pelo contrário, desacelerar não é estagnar ou recuar no tempo. A velocidade mudou o mundo de forma libertadora. Quem quer viver sem internet ou avião? Voltar a um mundo com fronteiras?

ABRANDE COM O MOVIMENTO SLOW

Como tão bem se define no seu manual, *Slow Food* está “justamente na encruzilhada entre a ética e o prazer, entre a ecologia e a gastronomia. Este opõe-se à padronização do paladar, ao poder irrestrito das multinacionais, à agricultura industrializada e à estupididade da vida agitada. Restaura a dignidade cultural do alimento e os ritmos mais lentos da convivência à mesa. É um universo de pessoas que trocam conhecimentos e experiências. Acredita que todo o prato que comemos deve ser o resultado de escolhas feitas nos campos, a bordo de embarcações, em vinhedos, em escolas e em parlamentos”.

Já dizia o sábio ditado, “Depressa e bem, não há quem”. Viver apenas para o trabalho, considerar que as férias são uma perda de tempo, trabalhar horas extraordinárias são filosofias do passado e políticas que têm de ser revistas. Talvez esteja na hora de conceber outras formas de viver o tempo, como por exemplo trabalhar menos para trabalhar melhor. Tudo isso por meio de atitudes que visam realizar todas as tarefas de forma mais lenta mas mais lucrativa para o nosso futuro. Se concorda que abrandar é preciso, torne-se também um adepto do Movimento *Slow*. Comece já por aproveitar a sua hora de almoço, usando-a para o que é realmente a sua finalidade, e seja bem-vindo a um mundo mais calmo. É possível viver melhor, não deixando que o abrandamento se torne estagnação, nem que a aceleração se torne prejudicial.

De tudo, existe apenas uma coisa de que o Movimento *Slow* não gosta: a pressa em chegar ao fim. Se leu este texto até aqui, não ficou pelas imagens e letras gordas, é porque já abraçou o Movimento *Slow*. Vá mudando... devagar, devagarinho.



PROCURE O “RÚSTICO”
Opte por restaurantes tradicionais em vez das grandes cadeias alimentares

VERDE É BOM
Se não consegue ir até à natureza, traga-a até si. Adote uma planta

APRENDA A REDUZIR O RITMO

Quando deixa o seu local de emprego, deixe também o stress. Amanhã é outro dia. Aproveite o resto da tarde para relaxar



A PAIXÃO PELA BOTÂNICA

POR BAGÃO FÉLIX

No liceu, Bagão Félix hesitou entre a economia e a agronomia. Entre ramos, acabou por escolher a árvore das patacas, como descreve a economia. Mas quando se gosta das árvores, o amor é para toda a vida. Foi assim com a botânica.

Economista, político, professor catedrático - mas também botânico amador, como se define, “no duplo sentido da palavra, amador porque amo e amador porque não sou profissional”. Fascínio esse já traduzido em livro - ‘Trinta árvores em discurso directo’, onde as árvores falam sobre elas próprias.

A paixão pela natureza e pelas árvores sempre norteou - e norteia - a vida de Bagão Félix. O mundo da botânica faz parte da sua natureza. Gosta de tratar as árvores por tu, chamá-las pelo nome, porque na sua opinião “as árvores são altaneiras, precisam de ser seduzidas de uma maneira diferente, elas próprias nos seduzem de uma maneira diferente”.

A gratidão está na base dessa relação de quietude, como nos conta em conversa no Jardim Botânico de Lisboa: “Nós devemos muito às árvores, nós não estaríamos aqui a falar se não houvesse árvores no

planeta. Elas nunca nos viram as costas, porque não as têm.”

A oliveira é a sua árvore de eleição, a primeira que despertou (e ainda hoje desperta) o seu interesse. Para Bagão Félix, “traduz, ao longo da sua vida e em diferentes fases do ano, a essência da nossa natureza. Experimente olhar, não é para as folhas sequear, é para o tronco de uma oliveira, vê lá tudo. Vê quietude, vê prudência (...), vê a aprendizagem através da idade. Não vê sobrançeria. Digamos que aquilo é um catálogo de virtudes, de afetos, de dons, de ‘estados de alma’, entre aspas, absolutamente invulgar”.

Lançamos-lhe o convite para olhar também para as árvores com atenção e deixamos-lhe aqui um cheirinho para ver a história completa no programa #MYPLANET.

 Veja o filme em myplanet.pt.
bit.ly/paixaobotanica



NUMA VARANDA PERTO DE SI

Gostava de ter uma horta na varanda e não sabe por onde começar? Damos-lhe as dicas necessárias para acrescentar um cheirinho de manjeriço à sua vida.

Traga a horta para casa e mantenha a maior diversidade de plantas possível. Misture flores, hortícolas e ervas aromáticas. Poupe dinheiro e terá a sua própria horta biológica. Tenha uma varanda mais bonita e uma vida mais saudável e sustentável. Deixamos-lhe algumas dicas para saber por onde começar. Se não tem muito espaço, não se preocupe, existem diferentes tipos de soluções.



Uma horta feita a pensar no urbanismo da cidade e perfeita para ter tudo à mão de semear. Possibilita o plantio de ervas aromáticas e hortaliças, aproveitando o espaço na vertical. Para uma parede verde com boa exposição solar (6 horas), as plantas recomendadas são as ervas frescas, da salsa ao manjeriço, tomates, alfaces variadas, rúcula e malaguetas. Morangos, amores-perfeitos e até abóboras são boas sugestões para dar aquele toque especial, que vai fazer a diferença nos seus cozinhados e na decoração da sua cozinha.



HORTAS HIDROPÔNICAS

Nas hortas hidropônicas, o cultivo dos vegetais é feito apenas com a imersão das suas raízes em água rica em nutrientes, dispensando completamente a terra. A vantagem é que o cultivo é simples e as plantas ficam num ambiente mais controlado e protegido contra pragas e doenças. Quanto aos recipientes, não precisa de gastar dinheiro. As plantas mais apropriadas são as de folha larga como alfaces, curgetes, agriões, espina-fres, couves, brócolos, e também tomates, coentros, salsa, pepinos e pimentos.



EM VASO

Utilize recipientes de tamanho adequado para cada cultura: um tomateiro precisará de um vaso maior que uma alface, visto ter raízes maiores, enquanto os tubérculos (cenouras, beterrabas, rabanetes, nabos, etc.) exigem uma profundidade de solo maior, pois o seu fruto é produzido dentro do solo.

QUE PLANTAS ESCOLHER?

Recolha algumas informações sobre as plantas que gostaria de cultivar na sua varanda, nomeadamente:

- Quais são as necessidades da planta? Exposição



CUIDADOS BÁSICOS DE MANUTENÇÃO

REGAR:

- preferencialmente ao fim do dia ou ao amanhecer;
- quando o solo estiver seco;
- quando as folhas estiverem descaídas;
- sempre após as sementeiras, plantações ou transplantes;
- sempre no pé da planta e nunca nas folhas.

Tente captar e armazenar a água da chuva, é melhor que a da torneira por todas as razões.

solar (sol pleno, meia sombra, sombra), água, solo, manutenção.

- Quais são as características da planta? Porte e volume, forma de crescimento (rasteira ou trepadeira), tipo de raízes (superficiais ou profundas), ciclo vegetativo (anual, bienal, vivaz ou perene).

Deite as desculpas fora, ponha as mãos na terra e cultive a natureza perto de si. Se o espaço é pequeno,

tem sempre a opção de um jardim vertical ou de uma composição de vasos. Se não gosta de terra espalhada por todo o lado, escolha ter a ergonomia de uma horta hidropónica em casa. Se não tem tempo, experimente e vai ver que, entre as suas pequenas verdes criações, nem vai dar pelas horas passarem. Se não sabe o que plantar, leia de novo e comece pelas plantas aqui recomendadas. O que interessa é começar hoje. Respire inspiração e colha a felicidade mesmo à porta ou numa parede lá de casa.

LEVE A NATUREZA PARA DENTRO DO ESCRITÓRIO

As plantas ajudam a cultivar um ambiente mais saudável e harmonioso. Saiba como respirar melhor do stress diário.

Tem consciência de que passa grande parte do seu tempo (quase uma vida) no trabalho? Ter plantas no escritório é fundamental para sentir que as horas passadas à secretária, à volta dos papéis e à frente do computador valem mesmo a pena. Escritórios cinzentos, espaços de trabalho frios e secretárias desumanizadas, sem qualquer objeto pessoal ou laivo de vida, são coisa do passado. Mais do que elemento decorativo, uma planta tem o poder de transformar o espaço de trabalho, acrescenta-lhe um pouco de natureza de cor viva.

Está provado que a presença de plantas no escritório, além de purificar o ar, aumenta os níveis de concentração, a satisfação dos trabalhadores e a produtividade até 15%. Como os estudos realizados por universidades britânicas apontavam há cerca de 10 anos. Ou seja, ao contribuírem para o bem-estar e uma sensação de felicidade, as plantas tornam os colaboradores mais empenhados e produtivos. Mas as vantagens de ter plantas no escritório não ficam por aí: criam um ambiente mais positivo e calmo, e ajudam a reduzir o stress. São determinantes para dar aquele alento e maior conforto nas alturas de maior pressão.

Mas as plantas não estão habituadas ao ar condicionado, às variações de temperatura e à falta de luz natural. É preciso



DECORAÇÃO VERDE

Para além de tornar qualquer sala mais agradável, ter plantas no local do trabalho apazigua a mente e permite uma maior concentração

saber escolher as certas para tornar o seu espaço de trabalho mais agradável e respirável. O primeiro passo é avaliar bem a quantidade de luz e verificar a proximidade e a orientação solar da janela (uma boa oportunidade para usar a bússola do telemóvel). Se estiver virada para Norte, por exemplo, deve escolher plantas que lidem bem com a sombra. Depois só tem de escolher plantas para interior, fáceis de cuidar e resistentes a ambientes fechados que sobreviverão ao ar condicionado, à iluminação artificial e até ao esquecimento (de as regar em tempo de férias).

4 PLANTAS PARA ANIMAR O SEU ESCRITÓRIO:

1. SANSEVIERIA

Precisa de pouca luz e rega. Planta de interior (quase) indestrutível e uma ajuda para remover as toxinas no ar.

2. ZAMIOCULCAS

Planta que atrai sorte segundo o Feng Shui e prefere a sombra. Ideal para colocar num canto escuro logo à entrada.

3. SUCULENTAS

Exigem poucos cuidados, gostam de luz e estão na moda. Ficam bem em qualquer mesa de reuniões.

4. CATOS

A escolha óbvia: requerem pouca rega e adaptam-se bem a ambientes fechados como o escritório.

Fonte: www.wired.co.uk/article/office-plants-boost-productivity

ABELHAS, OS CUPIDOS DA NATUREZA

Sabia que a produção de amêndoa, castanha, maçã, mirtilo, pêssego, laranja, pera, melão, melancia, abacate, morango, abóbora, pepino, cebola, algodão e café depende das abelhas?

Abelhas... campo. Abelhas... mel. Abelhas... ferroadas. Abelhas... Macaulay Culkin em "O meu primeiro beijo". É muito provável que estas sejam as suas primeiras associações e que não relacione as abelhas com o seu principal papel: são os melhores agentes polinizadores da natureza.

Antes de mais, recordemos as aulas de ciências. A polinização é o processo que garante a produção de frutos e sementes e a reprodução de diversas plantas, sendo um dos principais mecanismos de manutenção e promoção da biodiversidade na Terra. Para que ela ocorra, entram em ação os polinizadores, que são animais como abelhas, vespas, borboletas, pássaros, morcegos e outros pequenos mamíferos, responsáveis pela transferência do pólen entre as flores.

Entre estes, as abelhas são os agentes mais adaptados, mais eficientes e, portanto, os mais importantes no processo de polinização. Existe até uma "fidelidade floral", com a abelha-comum (*Apis mellifera*) a ser fiel à espécie de planta que seleciona polinizar, o que aumenta a eficácia do transporte do pólen de uma flor para outra. Sendo esta relação fauna-flora tão forte, percebe-se a necessidade de proteção dos diversos tipos de polinizadores existentes na natureza.

EXISTEM NO MUNDO MAIS DE 20 MIL ESPÉCIES DE ABELHAS

As abelhas alimentam-se exclusivamente de recursos florais. Por isso, para suprir a sua necessidade alimentar, visitam uma grande variedade de flores, colhendo o pólen (fonte de proteína) e o néctar (para a produção do mel). A atividade de polinização é, portanto, uma ação involuntária dos polinizadores, mas essencial à vida das plantas, que se fazem valer de cheiros, cores e sabores para os atrair. As abelhas cumprem um papel imprescindível, transportando o pólen entre as plantas e garantindo, assim, a variação genética tão importante para o equilíbrio dos ecossistemas e para a reprodução das espécies.



A AMEAÇA

A morte massiva das abelhas está a assombrar a apicultura em todo o mundo. Em menos de 15 anos, 50% a 90% das abelhas desapareceram da face da Terra.

Não havendo apenas uma razão para o declínio dos polinizadores, é certo que agroquímicos, desmatamento, queimadas, doenças, ácaros, mudanças climáticas e déficit nutricional estão entre as inúmeras causas que explicam o fenómeno "Colony Collapse Disorder" (termo que descreve esta situação).

Se quiser saber mais sobre este assunto, veja o documentário "Mais que Mel", nomeado para o Óscar de melhor filme estrangeiro em 2014, que investiga as causas do desaparecimento das abelhas e explica que, sem a polinização feita pelas mesmas, a maioria das nossas frutas e legumes desapareceriam.

A CONSEQUÊNCIA

Sem as abelhas, a renovação de matas e florestas, a produção mundial de frutas e grãos, o equilíbrio dos ecossistemas e a biodiversidade sofreriam um sério impacto, que afetaria diretamente o ser humano. Não só se perderia boa parte da produção de oxigénio, devido à diminuição da vegetação, como não haveria alimento suficiente para abastecer a necessidade atual da humanidade. Culturas como amêndoa, maçã, mirtilo, pêssego, laranja, pera, melão, melancia, café, abacate, morango, pepino, algodão, soja, abóbora, cebola, castanha, entre várias outras, dependem diretamente da polinização feita pelas abelhas.

Por tudo isto, a proteção das abelhas é um tema incontornável, uma vez que são estas que garantem o equilíbrio do ecossistema e a preservação da biodiversidade. Agora que sabe que as abelhas, apesar da sua vida curta (55 dias, no caso das abelhas-operárias), têm um papel fundamental na natureza, vai continuar a bater-lhes as palmas mas por outras razões.

NAMASTÉ

Sabemos que o yoga surgiu na Índia e que os benefícios desta arte são numerosos. Mas entre tantos tipos de yoga, em que consiste cada um e qual é o estilo mais adequado para si?

A palavra “yoga” provém da raiz sânscrita “yuj” que significa união, e isso é precisamente o que procura a prática desta disciplina e filosofia de vida: a unificação do corpo e da mente, procurando assim a plenitude.

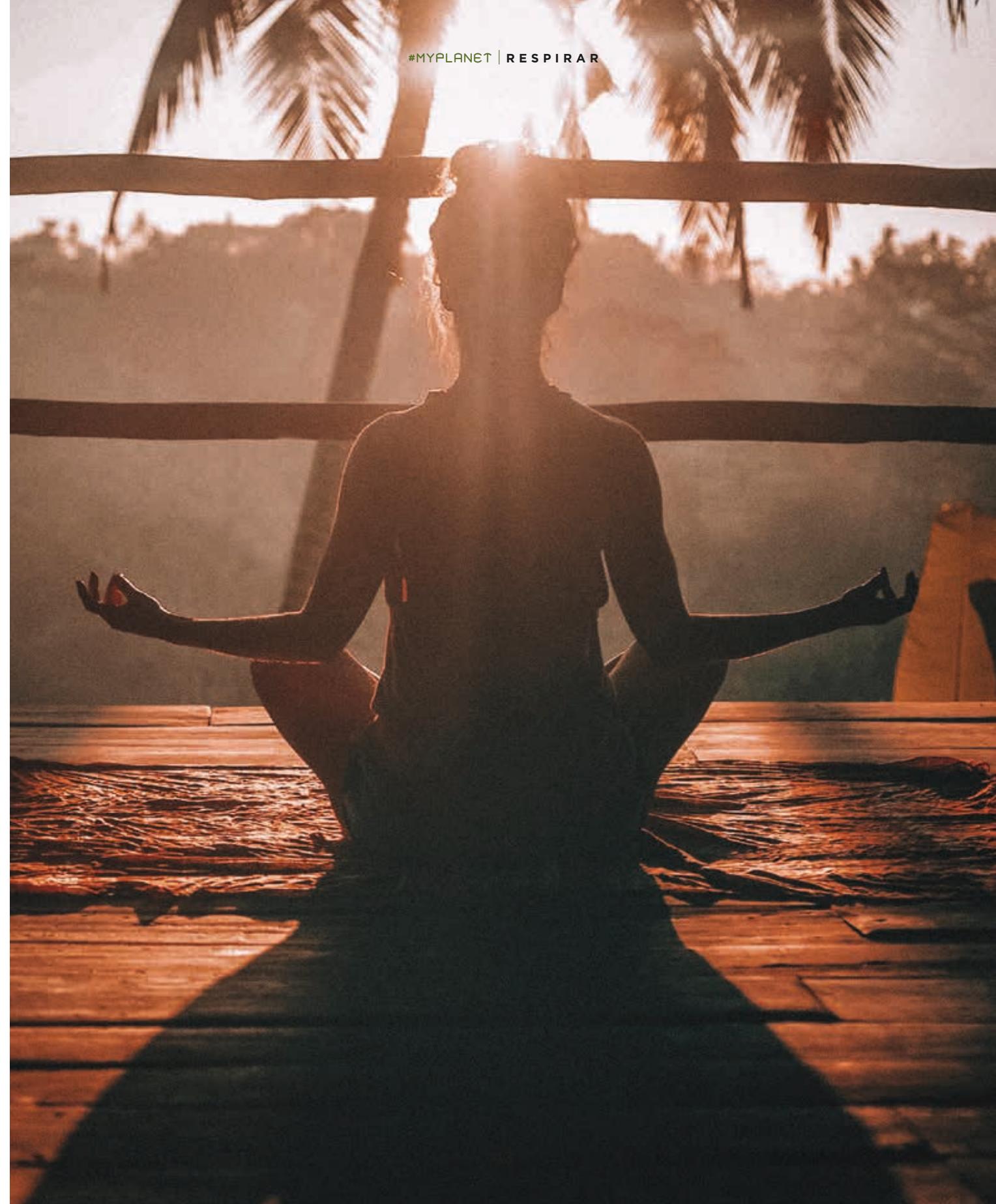
A sua prática é constituída por *asanas* (posturas físicas), *pranayama* (controlo da respiração) e *dhyana* (meditação), que contribuem para a força e flexibilidade muscular e mental.

É importante saber que yoga é muito mais do que exercício físico, é um estilo de vida que nos ajudará na forma como comunicamos e agimos em qualquer situação, de modo a levarmos a nossa existência e as nossas relações de uma maneira muito mais relaxada, permitindo-nos encontrar paz de espírito e equilíbrio.

SEJA YOGI, PELA SUA SAÚDE

Com tanto desporto no mundo, porquê escolher o yoga? Em poucas palavras, porque o yoga melhora a sua saúde emocional e física como nenhum outro tipo de exercício. Tem o poder de equilibrar o corpo, a mente e o espírito, mantendo o bem-estar geral. Pode também prevenir inúmeras doenças, uma vez que possibilita a circulação da energia pelo organismo e relaxa o sistema nervoso. Afinal, tem de haver alguma razão para as pessoas praticarem yoga há milhares de anos.

Corpo: aumento da força, da flexibilidade, da eficiência respiratória e cardiovascular. Melhoria do sono e da postura, diminuindo as dores nas costas. Melhoria nas funções digestiva e gastrointestinal e normalização da pressão sanguínea.



Mente: oxigenação do cérebro, diminuição do stress e da ansiedade. Aumento da concentração e nível de consciência voluntária, do bem-estar e da paz interior. Equilíbrio mental e emocional.

Espírito: desenvolve a maturidade para resolver os assuntos de forma serena e com um consumo de energia mínimo. Constrói a consciência do corpo, dos sentimentos, do mundo ao redor e das necessidades dos outros.

QUAL O SEU ESTILO?

Conhecer todos os tipos de yoga existentes é quase impossível. Existem vários estilos, porém a essência é a mesma. Todos partilham as mesmas posturas, o que muda é a dinâmica da aula. Por isso, não é imprescindível praticar sempre o mesmo yoga, podem combinar-se diferentes variedades ou ir mudando em função do momento em que nos encontremos. A maioria dos praticantes de yoga no mundo ocidental pertencem à categoria *Hatha*, ideal para restaurar o equilíbrio. Se gosta de movimentos rítmicos, quer tonificar os músculos e suar, experimente *Vinyasa Yoga*. Se o que o atrai no yoga é o seu efeito relaxante sobre o corpo e alma e pretende desligar da rotina, opte pelo *Yin Yoga*, com as suas posições mais lentas e ênfase na meditação. Procure saber quais os princípios que guiam cada estilo e perceber aquilo que para si faz mais sentido.

Se o objetivo até aqui foi despertar a curiosidade e explicar que as aulas de yoga não são todas muito paradas, a partir daqui a ideia é incentivar os curiosos a experimentarem uma aula. O que lhe queremos sugerir é uma aula gratuita num jardim, uma das atividades #MYPLANET (ver programação em [instagram.com/myplanet.pt](https://www.instagram.com/myplanet.pt)). Aceite o convite e não se preocupe se não conseguir fazer tudo o que é pedido na primeira aula. Comece devagarinho, descubra e explore os seus limites e não compare o seu nível com o dos outros praticantes. O yoga é sobretudo uma forma de se ligar ao seu corpo, estar mais consciente e sentir-se bem consigo.



5 PERGUNTAS A PAULA MORAIS

*Diretora do Áshrama do Rato - Centro do Yoga

Cada vez mais pessoas praticam yoga mas, entre tantas técnicas e disciplinas, o que significa na verdade?

Com origem na Índia, um dos objetivos principais do yoga é o desenvolvimento integral e harmonioso de todas as facetas positivas do ser humano, mantendo-o no seu estado natural, saudável e feliz. Todas as disciplinas técnicas permitem uma evolução cerebral imensa, a que é dado o nome de iluminação – o *Samáधि*.

O que é o yoga tradicional (*Sámkhya*)?

Segundo a tradição, o yoga e o *Sámkhya* eram uma mesma filosofia. O *Sámkhya* é o sistema filosófico, teórico, complementar do yoga. Explica a formação do cosmos e o aparecimento do ser humano, sempre em termos naturalistas e técnicos. O yoga *Sámkhya* é a aplicação do conhecimento universal ao ser humano, é uma sabedoria aplicada.

Quais são os benefícios do yoga?

O yoga ensina-nos a respirar, ao desenvolver a nossa capacidade de captar, aumentar e utilizar a bioenergia de forma fulgurante, o que permite

rápidas recuperações físicas, a criação de estados emocionais de grande tranquilidade e o combate ao stress.

O que é que as pessoas mais procuram nesta prática?

Muitos alunos, quando nos procuram, queixam-se de dores nas costas, de ansiedade e de insónias. O alongamento e a força muscular que os *asanas* (posições psico-biofísicas) proporcionam ajudam a prevenir e a diminuir estes transtornos.

O que muda na vida de um praticante de yoga?

A prática contínua das 14 disciplinas técnicas do yoga aumenta a resistência muscular, a flexibilidade e o equilíbrio; fortalece o sistema imunitário, o aparelho hormonal e endócrino; e estimula a concentração contínua e o controlo mental. À medida que praticamos yoga, tomamos consciência de que há uma relação de interdependência entre todos os seres vivos, o planeta e o cosmos, o que aumenta a nossa responsabilidade para com a preservação da natureza e da diversidade biológica.

Agora passe da teoria à prática e aceite o convite #MYPLANET para experimentar uma aula gratuita num jardim (ver programação em [instagram.com/myplanet.pt](https://www.instagram.com/myplanet.pt)).

TO DO LIST

Antes de nos despedirmos, deixamos-lhe três sugestões para fazer agora. Aceita o desafio?



①

SENTIR

ANDAR DESCALÇO

No inverno, a ideia arrepia, mas agora que as temperaturas outonais ainda o permitem, andemos descalços sempre que possível! Ter os pés sobre a areia, a relva ou qualquer superfície natural é uma sensação incrível e tem inúmeros benefícios para a saúde. Desde logo para a saúde dos pés, que assim se movem e adaptam de outra maneira, ao mesmo tempo que a pele pode respirar. Os nossos músculos também passam a ser trabalhados de outra forma para contrariar os desníveis do solo, o que é um excelente exercício!



②

SABOREAR

UMA CHÁVENA POR DIA

O chá é uma bebida bastante versátil e com inúmeros benefícios para a saúde. Quer seja para nos aquecer no inverno ou para nos refrescar no verão, uma chávena cai sempre bem. O chá de maçã e canela oferece propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, e é uma ótima forma de aproveitar as cascas da maçã. Ferva as cascas com um pau de canela, deixe em infusão por 10 minutos, coe, e, por fim, adoce com um pouco de mel. Um momento relaxante e saudável para qualquer altura do ano.



③

VER

VER O PÔR DO SOL

É um convite a relaxar, a olhar para a natureza e a apreciar a beleza. Quer seja entre amigos e com um copo na mão, quer seja da janela da sua casa, ou até mesmo no meio da natureza. O pôr do sol, tardio nestes meses, lembra-nos que há mais vida em cada dia e que ainda sobra tempo para aproveitarmos todos os minutos. Convoque os seus amigos e saia à rua. Mesmo com o espreitar de um dia seguinte de trabalho, não deixe de desfrutar das coisas boas da vida! Também isso contribui para a sua saúde.

FICHA TÉCNICA

Edição e coordenação
DIREÇÃO DE
COMUNICAÇÃO E MARCA

Diretor
RUI PEDRO BATISTA

Conteúdos e Design
RAY GUN / CREATIVITY
WORLDWIDE

Proprietário
THE NAVIGATOR
COMPANY

Morada e sede de redação
AVENIDA FONTES
PEREIRA DE MELO 27,
1050-117 LISBOA

Impresso em
IOR Offset EDIXION 170 g/m²
(capa) e IOR Offset 120 g/m²
(miolo) com certificação
PEFC (papel produzido pela
The Navigator Company)

Isenta de registo na ERC ao
abrigo do Dec.Reg. 8/99 de
9/6 art.12º nº1-a).

Depósito Legal nº
445949/18

Periodicidade
Trimestral

Tiragem
15 000 exemplares

Impressão e Acabamento
GIO - Gabinete de
Impressão Offset, Lda

Publicação gratuita



Quer receber esta revista em casa?

Basta enviar-nos um e-mail para bomdia@myplanet.pt e receberá gratuitamente a revista #MYPLANET.

Conheça estas e outras histórias #Myplanet na TVI

Siga-nos também em [myplanet.pt](https://www.myplanet.pt) [Instagram.com/myplanet.pt](https://www.instagram.com/myplanet.pt)



*Todos os dias representam
uma nova oportunidade para tornar
a sua vida um pouco mais sustentável.
Começa hoje?*

Portinho da Arrábida,
Setúbal