

# #MYPLANET

02

*Vida sustentável by The Navigator Company*



myplanet.pt



Instagram.com/myplanet.pt

## O nosso papel no planeta

O papel tem uma palavra  
a dizer no futuro e todos  
podemos construir hoje  
um mundo melhor para as  
próximas gerações.



THE  
NAVIGATOR  
COMPANY

# ÍNDICE



*A vida, que parece uma linha reta, não o é. Construimos a nossa vida só nuns cinco por cento, o resto é feito pelos outros, porque vivemos com os outros e às vezes contra os outros. Mas essa pequena percentagem, esses cinco por cento, é o resultado da sinceridade consigo mesmo.*

*José Saramago*

## VIVER

- 4 **PRESENTE E FUTURO, O PAPEL DA MUDANÇA**  
No combate ao lixo e ao desperdício, o papel apresenta-se como a solução sustentável
- 10 **CHECKLIST**  
O que anda no nosso radar

## SABOREAR

- 11 **A IMAGINAÇÃO SERVE-SE EM TAÇAS**  
O que vê quando olha uma taça? Deixe-se guiar pela imaginação e experimente criar a sua
- 12 **MAIS SABOR, MENOS SÓDIO**  
Os tempos da ditadura do sal acabaram, conheça as alternativas
- 16 **KIMCHI, KOBUCHA E KEFIR**  
Fique a conhecer os probióticos, um das mais recentes tendências alimentares
- 20 **PRODUTOS ORGÂNICOS**  
Por vezes, a maior dificuldade é começar. Saiba como o fazer

## VER

- 21 **GADGETS ECOLÓGICOS**  
A engenharia para o futuro já não é ficção científica. Saiba como ter uma atitude mais ecológica
- 22 **UM DETOX AO ROUPEIRO**  
Mais do que uma limpeza ao roupeiro, aproveite também para organizar a vida
- 26 **REDUZIR O CONSUMO DE PLÁSTICO**  
Por Ana Pêgo
- 28 **À DESCOBERTA DO PLANETA**  
Quando chegamos a um novo destino, queremos ver tudo. Mas viajar implica respeitar os lugares que visitamos

## OUVIR

- 32 **OS SONS DA CIDADE**  
Há sons que marcam uma cidade. Quem não conhece a "banda sonora" de Lisboa?

## RESPIRAR

- 34 **SHINRIN-YOKU**  
Por Alex Gesse
- 36 **REDUZIR A PEGADA DE CARBONO**  
O papel das florestas na retenção global de carbono

## SENTIR

- 38 **O PODER DAS MASSAGENS**  
Um corpo relaxado está muito mais protegido
- 40 **QUEBRAR A ROTINA**  
Altere as rotinas e dê novo sentido ao seu dia-a-dia
- 42 **DAR NOVOS SENTIDOS À IMAGINAÇÃO**  
Já alguma vez pensou em criar os seus próprios sabonetes e produtos de limpeza?

## VIVER

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



# PRESENTE E FUTURO, O PAPEL DA MUDANÇA

*Mudar para melhor não custa.  
Partimos à descoberta de  
soluções em papel para uma vida  
mais ecológica e feliz.*

O lixo marinho é, hoje em dia, um dos maiores problemas do nosso planeta, uma preocupação de todos. Mais de 90% desse lixo marinho é constituído por plásticos de diversas origens e formas, que acabam no mar. Ao contrário dos materiais orgânicos, o plástico nunca “desaparece” na natureza. Acumula-se nos oceanos, afetando os ecossistemas e o equilíbrio do planeta. Uma garrafa de plástico pode levar cerca de 500 anos a desagregar-se em micro fragmentos.

Nunca a expressão “mar de plástico” foi tão real. Todos os anos, oito milhões de toneladas de plástico vão parar aos oceanos. Mensalmente, mais de 40 000 milhões de sacos de plástico são usados em todo o mundo, o que corresponde a um milhão por minuto. Sim... por minuto! Uma realidade que é preciso reverter em benefício do planeta e dos seus ecossistemas. Em nome de todas as focas, baleias, golfinhos e tartarugas que ficam presos no emaranhado de lixo.

Os produtos têm um tempo de vida cada vez mais curto, sobretudo se comparado ao tempo de decomposição do material na natureza, que varia de acordo com as condições às quais é sujeito e da sua composição. Por exemplo, os tecidos de fibras naturais levam de 6 meses a 1 ano e os de nylon mais de 650 anos a decompor-se. O tempo de degradação da bateria do





seu telemóvel pode ir aos 500 anos, agora imagine tudo o resto. Por isso, não os deite para o lixo sem pensar duas vezes em reutilizar e reciclar. Para agravar a situação, apenas 4% do plástico produzido pode ser totalmente reciclado e uma parte considerável do planeta vive um estilo de vida de “usar e deitar fora”. Não faz sentido que se esteja a fabricar com um material “indestrutível” um bem que se usa uma só vez.

#### DÊ MAIS VALOR AO PAPEL

Mas o verdadeiro problema do lixo: começa em nós. A acompanhar a reciclagem, o caminho pode ser produzir e consumir cada vez menos plástico, optando por soluções práticas em papel, sustentáveis tanto a nível financeiro como ambiental.

Sustentabilidade é a palavra do momento. De acordo

com a Estratégia para os Plásticos da UE, está previsto que até 2030 todas as embalagens de plástico no mercado europeu sejam recicláveis e o consumo de objetos de plástico descartáveis seja reduzido.

Muitas são as marcas que já dizem não ao plástico, como é o caso do Ikea, Nestlé ou Starbucks, empenhadas em eliminar as palhinhas e outros produtos de plástico descartável das suas lojas até 2020. Iniciativa seguida por algumas marcas territoriais, como Lisboa que vai proibir o uso de copos de plástico, no âmbito de Lisboa - Capital Verde Europeia 2020. Cada vez mais, vivemos numa cidade mais sustentável.

O papel já é o presente, mas há ainda muito futuro para construir. É importante perceber a verdade sobre o papel, distinguindo-a do que não passa de senso comum, para compreender o seu real impacto positivo nas nossas vidas e no futuro do planeta.



Fruto desta evidência, até o jornal Expresso já mudou, substituindo o saco de plástico que acompanhava o semanário há 26 anos. Uma mudança de atitude que realça os benefícios e potencial criativo do papel e que foi produzido pela The Navigator Company, parceira desta iniciativa, que tem um papel ativo e relevante no desenvolvimento, renovação e valorização da floresta portuguesa. A pasta e o papel produzidos por esta marca portuguesa são originários de florestas com gestão florestal certificada. O papel é assim um suporte natural, reciclável e biodegradável, cujos atributos dificilmente se encontram em outros materiais.

#### A SUSTENTÁVEL LEVEZA DO PAPEL

O papel apresenta-se, hoje e amanhã, como uma solução sustentável para o problema do plástico. É o “cartão de visita perfeito” do planeta por ser um



**BIODEGRADÁVEL**  
É hoje, indiscutível, o futuro do papel num mundo sem plástico. Biodegradável e de origem renovável, é a chave para um mundo mais sustentável



produto natural e renovável, ecológico e biodegradável por natureza.

Como produto sustentável, feito de matéria-prima renovável e certificada (madeira de florestas plantadas), é benéfico para o ambiente, quer pela mitigação das emissões de carbono para a atmosfera, quer pela reciclagem. Com origem em recursos naturais renováveis, tem uma elevada taxa de reciclabilidade. Biodegradável e orgânico, o papel é um dos materiais onde a reciclagem é feita há mais tempo em Portugal. Uma vez recolhido em ecoponto azul, leva de 3 a 6 meses para se decompor.

O papel é uma “ponte” com os nossos pensamentos mais profundos e emoções. Incontáveis são as ideias e projetos que nasceram de uma folha em branco. Tudo fica mais claro em papel, soa e parece melhor, até aquilo que não compreendemos à primeira leitura. Em contraste com o imediatismo do mundo digital, tudo o que é escrito na folha de papel perdura. As palavras de Fernando Pessoa serão sempre atuais - “No teatro da vida, quem tem o papel de sinceridade é quem, geralmente, mais bem vai no seu papel”.

## O POTENCIAL DO PAPEL

Hoje, o papel é multifuncional, o seu potencial vai para além da simples folha branca. As embalagens fazem parte de um futuro promissor. Hoje, já podem substituir as de plástico e até suportar mais peso do que as caixas tradicionais (entre 120 e 300 g/m<sup>2</sup>). Amanhã, serão cada vez mais inteligentes através da integração de sensores que possibilitam detetar a atividade de bactérias, por exemplo. Portugal continua a



Vantagens do papel para o ambiente:

90% das matérias primas são renováveis.

70% da energia consumida provém da biomassa.

Mais de 80% do desperdício é recuperável.



estar na linha da frente no que já se chama tecnologia do papel, uma das grandes apostas da The Navigator Company.

A ecologia resolve-se com mudanças de hábitos sociais. Por isso, como ponto de partida, aceite o desafio #MYPLANET. Comece por partilhar esta revista e passe a mensagem #MYPLANET para o mundo continuar a mudar. Enquanto consumidores, devemos ter em atenção as matérias-primas e o material das embalagens e ter sempre um saco de papel à mão para ir às compras. Isto pode fazer a diferença.

Só através da sustentabilidade será possível garantir, a médio e longo prazo, um planeta em boas condições para o desenvolvimento de todas as formas de vida, inclusive a humana. Neste sentido, o papel tem uma palavra a dizer na construção de uma vida mais sustentável.

Acreditar num mundo mais sustentável não é uma utopia, mas ainda há muito por fazer. Comece por aprender, de novo, a viver com aquilo que o planeta é capaz de nos dar. Só assim estará a contribuir realmente para a diminuição da sua pegada ecológica.

**Para minimizar o problema dos plásticos na natureza, podemos fazer pequenas mudanças diárias. Deixamos-lhe algumas dicas:**

- Rejeitar a utilização de plásticos descartáveis.
- Substituir sacos de plástico por sacos de papel.
- Manter o plástico fora da lista de compras.
- Privilegiar as compras a granel, a fim de evitar produtos super embalados.
- Reutilizar o maior número de vezes possível o plástico que não pode mesmo dispensar.
- Fazer Plogging, a nova atividade física que nasceu na Suécia e procura deixar o planeta em boa forma. Da próxima vez que for fazer exercício ao ar livre, que tal levar também um saco de papel para apanhar o lixo no caminho?

**Fontes:**

[www.plasticoceans.org/the-facts/earthrespect.wordpress.com/2015/09/17/how-long-until-its-gone/](http://www.plasticoceans.org/the-facts/earthrespect.wordpress.com/2015/09/17/how-long-until-its-gone/)  
[www.twosides.info/UK/paper-and-cardboard-packaging-survey/](http://www.twosides.info/UK/paper-and-cardboard-packaging-survey/)  
[www.nationalgeographic.com/magazine/2018/06/editor-letter-plastic-planet-waste-pollution-crisis](http://www.nationalgeographic.com/magazine/2018/06/editor-letter-plastic-planet-waste-pollution-crisis)  
[www.economist.com/international/2018/03/03/the-known-unknowns-of-plastic-pollution](http://www.economist.com/international/2018/03/03/the-known-unknowns-of-plastic-pollution)





## CHECKLIST

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



①

ZONA DE CONFORTO

### UMA NOVA ATIVIDADE

Ocupe o seu tempo livre com algo diferente. Sentimo-nos mais atléticos ou mais artísticos? Ou talvez um pouco de ambos? Além do ginásio, existem agora imensas aulas que vão ao encontro da curiosidade e espírito artístico das pessoas. Costura, alta cozinha, cerâmica... As opções são imensas. Investigue na sua área de residência, grupos, escolas e associações e incorpore uma nova atividade na sua agenda para a sua semana, e até mesmo a sua vida, ficar mais rica.



②

PELE

### COSMÉTICOS DE PLANTAS

Há pouco tempo, achávamos que os químicos sintetizados em laboratório eram o único sinónimo de eficácia. Mas cada vez mais o mundo da cosmética regressa às suas origens: à botânica. Cremes, champôs e até maquiagem, em que o ingrediente estrela é de origem natural. Já ouviu falar da Centella Asiática? Excelente na regeneração da pele. Óleo de Melaleuca? Purifica e controla a oleosidade. Explore o poder das plantas ao serviço da sua pele.



③

EXPERIMENTAR

### À VOLTA DO MUNDO

E que tal experimentar algo novo à mesa? O nosso país está cada vez mais cosmopolita e a prova disso são os inúmeros restaurantes, produtos culinários e workshops de cozinha internacional. Hoje, a oferta vai muito além do “chinês” ou “italiano”. Podemos desfrutar de cozinha vietnamita, mexicana, tailandesa, senegalesa... E as aulas para aprender os truques e técnicas destas gastronomias também se multiplicam. Prove um pouco do mundo, sem sair de Portugal.

## A IMAGINAÇÃO SERVE-SE EM TAÇAS

O que vê quando olha para uma taça? Papas de aveia quentes? Um smoothie à colher? Talvez uma poke bowl? Comer em taças está na moda. São cada vez mais as possibilidades, combinando vários ingredientes frescos que ficam bem acomodados nos contornos generosos das taças. Experimente criar a sua! Até lá, inspire-se nos restaurantes Bowl Lisboa, Local Healthy Kitchen, Nicolau ou Zenith - Brunch & Cocktail Bar, em Lisboa e no Porto.





## MAIS SABOR, MENOS SAL

*Condimentos, especiarias, flor de sal...  
Os tempos do excesso de sal acabaram, para  
bem da sua saúde e dos seus pratos.*

Palavras fatais para um português de gema: “Tem de cortar no sal”. Imediatamente, o cérebro recua aos tempos da comida desenhada. “Comida de doente”. A tristeza num prato. Ou será que não? Temos boas notícias para quem recebeu a recomendação do médico, quem quer vigiar o seu consumo de sal ou, simplesmente, procura novos sabores.

E a boa nova começa pelo facto de que a sensibilidade ao sal pode ser treinada. Quanto menos consumimos, mais sensibilidade temos. Por isso, a redução inicial pode parecer dramática, mas em pouco tempo, o seu paladar habitua-se. Acabará por achar que um pacote de batatas fritas é desagradavelmente

salgado! Desde logo, sugerimos aventurar-se na cozinha e experimentar.

### AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

A primeira paragem na luta contra o sal: trocar as voltas ao sabor. O sal tende a acentuar o sabor natural dos alimentos, mas, por vezes, é bastante interessante criar contrastes e sabores novos. As ervas aromáticas e as especiarias enquadram-se nesta categoria! Complementando os sabores no caso das primeiras e recriando-os no caso das segundas. Para além de conferirem aromas muito agradáveis aos pratos, tanto ervas como especiarias são nutricionalmente





te muito atraentes, sendo ricas em vitaminas, antioxidantes e minerais. E muitas são bem características da cozinha portuguesa – como é o caso do louro, da salsa ou da canela. Já os italianos são fãs de manjeriço e orégãos. Os indianos gostam de cominhos e coentros secos. Os franceses preferem tomilho, rosmaninho e anis.

### ACIDEZ

Outra forma de temperar é controlando a acidez dos pratos. Esta é uma componente muito importante da cozinha e frequentemente ignorada. Principalmente quando lidamos com ingredientes mais ricos em gordura, introduzir um elemento ácido faz toda a diferença no sabor final e até na percepção da textura. Sem recurso a sal. As fontes mais comuns de acidez são os citrinos e os vinagres. Sendo que em ambos os casos há imensas opções e gradações, garantindo que encontra um que se adapte perfeitamente à sua receita e ao seu paladar.

### MOLHOS CASEIROS

Qual o bom português que não gosta de molho? Mas nesta saga a favor das alternativas ao sal, não nos referimos aos pré-preparados. Crie os seus próprios condimentos com base em ingredientes saudáveis: polpa de tomate, as nutritivas especiarias e ervas aromáticas, frutos, azeite... e até alguns ingredientes comuns, de que nos esquecemos frequentemente: espinafres, café ou até cerveja. Lembre-se que se optar por ingredientes de sabor suave e ricos em gordura, como é o caso das natas ou da manteiga (sem sal, não é aqui que vai fazer batota), a ausência de sal vai ser mais sentida. Mas uma boa tomatada, cheia de manjeriço e com um toque de pimentos assados, dá vida a qualquer prato. Um vinagrete. Um caril. Um chutney de fruta... São tudo opções que conferem sabores intensos e que prescindem de sal. Agora é consigo, experimente e descubra as diferenças!



**SAL AROMATIZADO**  
Se lhe custar "cortar" no sal, tente outras opções como a flor de sal ou o sal aromatizado, que são melhores para a saúde



**ESPECIARIAS SEMPRE À MÃO**  
Ter uma prateleira cheia de especiarias é prático, útil e colorido!



### 7 RAZÕES PARA USAR ESPECIARIAS E ERVAS

1. Têm sabores únicos.
2. São ricas em vitaminas.
3. Têm minerais importantes.
4. As ervas dão frescura aos pratos.
5. As especiarias acrescentam profundidade ao sabor.
6. São fáceis de encontrar e baratas.
7. Elevam um prato banal a algo requintado.



**EXPERIMENTE COMBINAÇÕES**  
Desta forma, poderá criar pratos únicos e originais



## KIMCHI, KOMBUCHA E KEFIR

*Os probióticos fazem parte de uma das mais recentes tendências alimentares, a dos alimentos fermentados. Fique a conhecer os benefícios para a saúde.*

Hoje, os alimentos fermentados entraram para o topo da lista dos mais saudáveis. Mas será apenas uma moda? A ciência diz que não. Vários estudos apontam para o facto de que este tipo de comida tem efeitos positivos sobre a saúde digestiva. Tudo começa no nosso intestino, onde vivem inúmeros tipos de bactérias e fungos, uns benéficos e outros nem tanto. O nosso bem-estar, no geral, depende muito do equilíbrio entre todos. Para tal, é preciso manter um balanço superior de bactérias “boas” que, entre outras coisas, regulam as populações de fungos e bactérias “más”.

Os alimentos probióticos, onde se inserem os alimentos que foram cozinhados recorrendo a processos de fermentação, contêm culturas vivas destas boas bactérias, contribuindo para repor as perdas e mantendo, assim, o equilíbrio da flora intestinal. Para além disso, também é possível incentivar as boas bactérias de outra forma: alimentando-as. Como todos os seres vivos, estes microorganismos precisam da nutrição adequada para que a sua colónia cresça. Também aqui, certos alimentos são essenciais. Os prebióticos são alimentos que nutrem as boas bactérias.

Agora que já sabemos o que são alimentos probióticos e comida fermentada, conseguimos perceber que não é apenas uma tendência. Na verdade, este tipo de comida sempre esteve ao nosso redor. O iogurte é um excelente exemplo de um produto comum com culturas. Provavelmente já deu de caras com a chucrute, a famosa couve alemã em pickle.



### COMO FAZER KIMCHI?

Ingredientes  
2 chávenas de água  
2 cabeças de couve, cortada em quartos  
4 colheres de sal mais 1 ou 2 para polvilhar  
1 rabanete em juliana  
1/4 cebola às tiras  
2 colheres de pasta de camarão  
1 chávena de gochugaru (flocos de picante vermelho coreano)  
2 colheres de açúcar  
3 cm de gengibre  
15 dentes de alho  
15 talos de cebolinho, finamente cortado  
1/3 chávena de molho de peixe

### Preparação

- 1) Espalhe o sal pela couve de maneira uniforme e cubra com água.
- 2) Reserve por 10 a 18 horas.
- 3) Retire a água e absorva o excesso de humidade da couve.
- 4) Adicione o resto dos ingredientes.
- 5) Coloque o preparado em frascos de vidro e reserve por 24 horas.
- 6) Ao fim de um dia, coloque no frigorífico, onde o sabor se desenvolve ao longo de uma semana.
- 7) Após o primeiro dia de refrigeração, está pronto para consumo, mas o sabor vai-se intensificando.



Também ela é fermentada e possui culturas. É possível que, por esta altura, se pergunte se um famoso produto fermentado também é probiótico: a cerveja! Mas não... apesar de resultar de um longo processo de fermentação, a cerveja não retém culturas vivas. Lamentamos, mas neste caso específico, não podemos recomendar nem uma “mini”!

Se os alimentos probióticos sempre existiram perto de nós, então por que motivo só agora falamos tanto deles? Uma parte deve-se às recentes descobertas científicas sobre a importância da saúde digestiva no bem-estar global, e até na longevidade. O resto prende-se com a globalização do mundo da alimentação e com a nossa nova vontade de incorporar receitas saudáveis de outras culturas no nosso dia-a-dia. Há três palavrinhas começadas por “k” que é capaz de reconhecer e que, talvez devido a esta alteração, ganharam o seu lugar no jargão healthy. Falamos do kimchi, da kombucha e do kefir.

Simplificando, o kimchi é a chucrute coreana. Uma receita de couve fermentada com especiarias, in-

cluindo um toque picante. O seu sabor ativo e único cativou os paladares ocidentais, surpreendidos por este tempero diferente. É cada vez mais fácil encontrar kimchi já preparado, em latinhadas de conserva à venda no supermercado – secção comidas do mundo – ou mercearias orientais. No entanto, tal como os próprios coreanos, pode fazer o seu! Deixamos-lhe aqui uma versão “simples” de como o preparar. Ao contrário da versão já preparada, ainda pode ser complicado encontrar todos os ingredientes por cá. E sim, é um processo e ainda é possível acrescentar várias camadas de subtilidade ao seu kimchi. Mas o importante é começar, e nós começamos pela base.

A kombucha é uma bebida de origem chinesa, onde era apelidada de “chá da imortalidade”, remontando ao século I a.C. – tem um sabor herbal e, para permitir a fermentação, doce. É extremamente fácil encontrar kombucha feita nas prateleiras do supermercado, mas, para fazer a sua, vai precisar de alguma ajuda. Vai precisar de um scoby, uma película



#### COMO FAZER KEFIR?

**Ingredientes**  
1 chávena de leite gordo (mais gordura alimenta melhor a cultura)

#### Preparação

- 1) Adicione os seus grãos ao leite.
- 2) Espere 24 horas e o seu kefir está feito!
- 3) Com os seus grãos, produza mais kefir.

Nota: os grãos vão-se multiplicando e com isso pode ter excesso que pode partilhar, permitindo a mais pessoas criarem o seu kefir.

#### COMO FAZER KOMBUCHA?

##### Ingredientes

- 1 scoby
- 3/2 litros de água
- 1 chávena de açúcar branco
- 8 sacos de chá preto ou verde, sem aroma
- 1 chávena de kombucha “de compra”

##### Preparação

- 1) Ferva a água, retire do lume e dissolva completamente o açúcar.
- 2) Adicione o chá e deixe “abrir” até à temperatura normal.
- 3) Coloque o líquido num frasco de vidro e adicione a kombucha já feita, mexendo com um utensílio de madeira.
- 4) Com cuidado, transfira o scoby para o frasco e sele-o com um pano de algodão.
- 5) Guarde o frasco num ambiente escuro durante 10 a 16 dias, provando para determinar se gosta do sabor.
- 6) Quando estiver com a acidez desejada, retire o novo scoby e reserve uma chávena para ativar a sua próxima “fornada”.
- 7) Transfira para uma garrafa e beba!



de bactérias resultantes do fabrico de kombucha e para produzir a sua kombucha é essencial o scoby de alguém. É um caso de quem veio primeiro: o scoby ou a kombucha, mas não há como fugir-lhe. E, sim, o scoby tem um aspecto pouco apelativo, mas vale a pena! Experimente a receita.

Finalmente o kefir, quando feito de leite, é um tipo de iogurte, sólido ou líquido, russo. Também pode ser feito a partir de água, sendo uma bebida ácida. De novo, já várias marcas comuns, até portuguesas, introduziram no mercado o seu kefir. De novo, também pode fazer o seu. E de novo, tal como no caso da kombucha, vai precisar da sua cultura inicial. Se para a kombucha precisava do scoby, aqui vai precisar de grãos de kefir. Apesar de parecerem arroz doce, trata-se de estruturas celulares que abrigam bactérias e fermento para... fermentar o kefir. Uma vez que tenha os seus grãos, segue-se experimentar.



# PRODUTOS ORGÂNICOS

SABE POR ONDE COMEÇAR?

1

## PRODUTOS FRESCOS

Hoje em dia, o campo vem até à nossa casa. Todas as semanas pode receber cabazes de fruta e legumes, sazonais e biológicos. Basta fazer uma pesquisa online para saber quem entrega na sua zona. Tem ainda o cabaz do peixe, diretamente do pescador para si.

2

## OVOS BIOLÓGICOS

Cada ovo tem uma espécie de ADN, inscrito na casca e na embalagem. O primeiro dígito revela o modo de criação das galinhas. O zero é o que mais benefícios apresenta, por se referir a produção biológica.

3

## PURO DELEITE

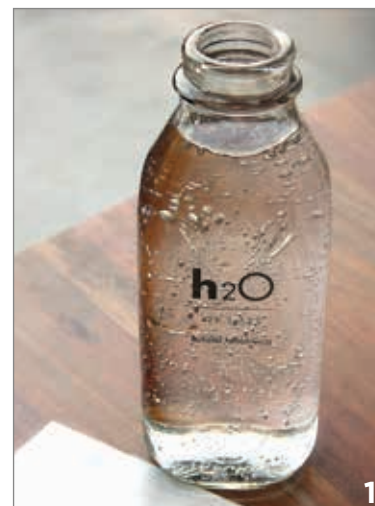
O leite orgânico têm mais nutrientes e doses extra de ómega-3. É proveniente de quintas orgânicas, de gado alimentado através de culturas livres de agrotóxicos e fertilizantes químicos.

4

## 100% VERDE À MESA

Opte por alimentos saudáveis, sem aditivos químicos, uso de pesticidas e drogas veterinárias, 100% naturais. Sopa, legumes no prato e fruta em todas as refeições é a receita.

Nem sempre se sabe como seleccionar alimentos orgânicos. Siga estas dicas para fazer escolhas mais saudáveis.



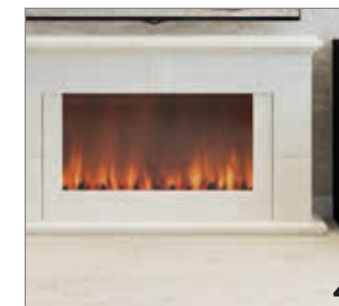
1



2



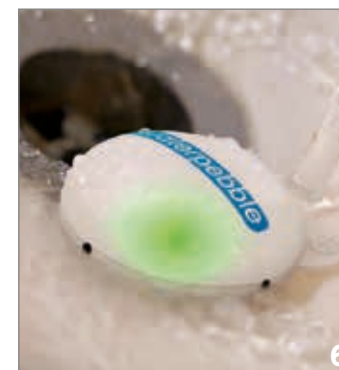
3



4



5



6

## GADGETS ECOLÓGICOS

A engenharia para o futuro que já não é ficção científica. Presente no nosso dia-a-dia, marca um estilo de vida mais sustentável, dentro e fora de portas, ao lado do ambiente.



7



8



9

1/ GARRAFAS REUTILIZÁVEIS São leves no preço e no ambiente, como a Fill Forever, uma garrafa 100% nacional e ecológica. 2/ LÁPIS AROMÁTICOS Para escrever, desenhar, plantar e fazer crescer ervas aromáticas. Uma parceria entre a Life in a Bag e a Viarco. 3/ CINZEIRO ECOLÓGICO Para nunca deitar as beatas no chão, como os eco-cinzeiros em bambu da Biataki. 4 / RECUPERADOR DE CALOR Estufas de ar quente a pellets, com baixas emissões de gases, da marca Solzaima. 5 / ESCOVA DE DENTES EM BAMBU Ergonómicas, bem giras e amigas do ambiente, como as da Bam&Boo. 6 / WATER PEBBLE Pequeno seixo eletrónico para poupar água no duche. 7 / CARTEIRAS ECOLÓGICAS Em materiais ecológicos, como as carteiras de cortiça MB Cork. 8 / TIGELA INTELIGENTE MOOKKIE Com reconhecimento facial, pois cada animal tem diferentes necessidades alimentares. 9 / PALHINHAS REUTILIZÁVEIS Ande com a sua sempre à mão. FairStraw, nacional e em aço inoxidável, é a alternativa perfeita.



# UM DETOX AO ROUPEIRO

*Nova vida, novo armário. Mais do que uma limpeza do roupeiro, aproveite também para dar uma nova vida a peças que já não usa.*

**T**odos fazemos planos. E muitas passam por sermos mais ecológicos, melhores com as nossas finanças e cuidarmos de nós. Isto significa que devemos reaproveitar, redescobrir, comprar menos e comprar melhor. A pensar nas boas intenções dos nossos leitores, partilhámos ideias práticas para cumprir as suas metas em estilo. Prontos para começar? Abram as portas aos vossos armários!

Muitos de nós acumulamos roupa e temos peças das quais já nem nos lembramos. Redescobri-las é o primeiro passo. Reveja o seu armário atual com olhos de ver, peça a peça. Examine bem os achados e separe-os. Peças que estão grandes: podem passar pela costureira? Peças demasiado pequenas: podem ser dadas a alguém? Peças com que já não se identifica: parar para pensar. Antes de colocar na pilha do “despachar”, espreite a internet!

INSPIRAÇÃO,  
INSPIRAÇÃO, INSPIRAÇÃO

Chanel dizia que a moda passava, mas o estilo fica. E a verdade é que o estilo passa mais pela forma de conjugar o que se tem do que por acumular novos itens. Para além disso, quando se encontra o próprio estilo, vestir-se de manhã torna-se mais fácil. O melhor é que o caminho para um estilo mais pessoal é... grátis! Use e abuse de plataformas visuais como o Pinterest, o Instagram ou até o nostálgico Tumblr para compor moodboards, descobrir pessoas com um estilo que desperte a sua imaginação ou um tipo de corpo semelhante. Encontre soluções para utilizar a sua roupa de sempre de formas novas e que reflitam melhor a sua estética pessoal. Já ouviu falar de ‘upcycling’? O ‘upcycling’ consiste em dar uma nova vida a peças que de outra forma iriam parar ao lixo. Lembra-se dos emblemas



## “DESTRALHAR” EM APENAS 6 PASSOS

1. Abra o seu armário e separe visualmente o que lhe interessa ou que pode ser dispensado.
2. Separe os artigos. Se quiser, pode usar o seu próprio método; por cores ou interesse.
3. Decisões, decisões, decisões: há peças que podem ser renovadas? Ou oferecidas a alguém?
4. Agora que escolheu o que não lhe interessa, pense a quem pode interessar.
5. E porque ficar apenas pela roupa? Brinquedos, por exemplo, podem ser doados a várias associações.
6. Parabéns, conseguiu fazer um detox à sua “tralha”. Mas porquê parar? Continue a ajudar quem precisa, vai adorar.

cozidos sobre os rasgões das calças de ganga? Ora aí está um exemplo de ‘upcycling’. Mas mais pode ser feito! Para quem sabe de costura, esta tendência é um passo à frente dos remendos: trata-se de fazer misturas, colocar aplicações, etc... para recuperar a roupa, dando-lhe um novo estilo. Marcas como a Urban Outfitters têm uma linha de upcycling, a Renewal. Já a loja vintage Beyond Retro lançou a sua própria marca com ‘upcycling’ de peças em pele.

## TROCAS E VINTAGE

Lembra-se daquela roupa que encontrou e que mesmo com toda a ajuda da internet já não funciona para si? Há ainda opções. Pode sempre doá-la a uma instituição, um gesto necessário e bem vindo. Mas se está a precisar de algumas peças novas também, porque não organizar uma troca de roupa com



amigos e família? De certeza que lá em casa não são os únicos que têm roupa que já não se ama, e o que já não vos alegra pode ser o objeto de desejo de alguém que conhece. E vice versa! Inspire-se nas reuniões dos Tupperware e crie uma tarde de trocas. Afinal, este é um hábito comum com roupa de bebé ou criança, porque não estendê-la aos adultos?

Até agora, propusemos ideias a custo zero. No entanto, há alturas em que é impossível fugir a uma compra. A primeira paragem deve ser a segunda mão. Artigos que já tiveram outras vidas e outros armários podem agora encontrar espaço no seu. Ebay, OLX e lojas como a Humana são boas paragens. A roupa em segunda mão é muitas vezes contemporânea, mas existe todo um universo de peças de outras eras que conferem um toque especial ao seu look. O vintage não é só uma forma ecológica de comprar, é uma maneira de se ter acesso a peças muitas vezes únicas, especiais e, se quiser, até de luxo. Hoje, existem imensos sites especializados em roupa vintage e o próprio Instagram é anfitrião de inúmeras

lojas. Explore, aventure-se e leia as 'reviews' dos consumidores para fazer compras com confiança.

#### 'LOOK' SUSTENTÁVEL

A verdade é que, apesar de tudo, todos desejamos algo novo, *trendy*. Quando esta vontade surgir ou a ocasião (evento, viagem, substituição de uma peça...) o exigir, também existem opções que continuam a cumprir os critérios de estilo e sustentabilidade. Hoje, várias marcas propõem produtos feitos com elevados níveis de sustentabilidade. Uma rápida busca no Google por "moda sustentável" (*sustainable fashion*) revela os projetos mais interessantes no mercado, como é o caso da Náz criada por Cristiana Costa ([myplanet.pt/nova-vida-ao-que-veste](http://myplanet.pt/nova-vida-ao-que-veste)).

É verdade que estas marcas tendem a ter preços bastante mais elevados do que as cadeias habituais, mas também oferecem maior qualidade, criatividade e, sobretudo, uma ética em relação aos seus trabalhadores e o ambiente que não tem preço. No espírito de comprar



menos, mas melhor: poupe para peças de marcas que cumprem os seus 'standards'. Que têm produções menores e locais, que se preocupam com os seus trabalhadores, com a emissão de carbono e o uso de tintas nos tecidos. Isto significa investigar as marcas globais, mas descobrir também pequenos produtores locais. E porque não uma solução à antiga e à medida?

Costureiras! Quer seja para adaptar itens que já possui (apertar, alargar, transformar... De novo, encorajamos o 'upcycling!'), quer para construir um 'look' de raiz. Cada vez mais, está a recuperar-se a arte da costura e da alfaiataria, uma forma ética e ecológica de consumir. Por vezes, os preços são superiores aos da chamada fast fashion, mas a qualidade e durabilidade são muito maiores, tornando o custo por uso muito atraente. Para além disso, é possível optar por tecidos ecológicos e naturais. Finalmente, pode ainda aliar esta ideia a hobbies. Já pensou inscrever-se num curso de costura ou aprender a fazer malha? E lembre-se que pode sempre reinvestir o que poupou com as primeiras dicas!

*No espírito de comprar menos, mas melhor: poupe para peças de marcas que cumprem os seus standards. Que têm produções menores e locais, que se preocupam com as pessoas e com o ambiente.*



**MUITO MAIS DO QUE ORGANIZAR**  
Limpar o armário (e a casa) de coisas desnecessárias pode ser a oportunidade perfeita para ajudar alguém, doando o que não precisa a instituições



# REDUZIR O CONSUMO DE PLÁSTICO

POR ANA PÊGO

*Graças aos “tesouros” que encontra entre o lixo na praia, Ana Pêgo sensibiliza pessoas e empresas para o excesso de plástico nos oceanos.*

**B**ióloga marinha de profissão, Ana Pêgo sempre viveu perto da praia – em vez de um quintal, tinha o areal à porta de casa. Foi lá que viu chegar cada vez mais lixo marinho, que hoje separa por categorias e a que dá nova vida, tal como fazem os *beachcombers*: pessoas que apanham na praia objetos considerados especiais ou interessantes, não quer dizer que sejam valiosos, e que conseguem (ou pelo menos tentam) identificar, como a própria nos explica.

Esta foi a forma encontrada por Ana para sensibilizar as pessoas para o excesso de plástico nos oceanos. Graças aos “tesouros” que encontra no areal, lembra-nos que é preciso colocar as mãos na areia e que ainda há muito por fazer.

As suas coleções impressionam pela quantidade e variedade do lixo marinho, num

jogo de tamanhos, formas e cores. Mostram como grande parte do lixo depositado nos oceanos é plástico descartável. São coisas do dia-a-dia, tão nossas como uma escova de dentes e tão nefastas como cotonetes, palhinhas e beatas de cigarro.

Para combater a falta de informação sobre a temática do lixo marinho, alia à ciência a arte e educação ambiental, para crianças e para adultos, com “o objetivo de chegar ao maior número de pessoas possível, seja através dos trabalhos educativos ou das exposições originais”.

Inspire-se nesta história e procure consumir cada vez menos plástico de usar e deitar fora, a maior ameaça para o oceano. Sempre que possível, opte por alternativas mais sustentáveis como o vidro e o papel. Para combater o problema, antes que o lixo dê à costa.

Veja o filme em [myplanet.pt: bit.ly/2Stzuo0](http://myplanet.pt/bit.ly/2Stzuo0)



## BEACHCOMBER

As coleções de plástico recolhido pela Ana Pêgo impressionam pelos seus diferentes tamanhos, formas e cores



# À DESCOBERTA DO PLANETA

*Quando chegamos a um novo destino, queremos ver tudo. Mas às vezes esquecemo-nos de viver as experiências autênticas dos locais onde estamos.*

Já fez planos para as suas próximas férias? Comece a pensar nos locais a visitar, no que levar, no tempo que vai ficar e também na sua pegada ecológica. Viajar sustentável é manter intacto o que de melhor o mundo tem para oferecer, ou - talvez a melhor definição - é o contrário do turismo de massas.

Viajar não é só ir fisicamente de um sítio para outro, é ir mais além e levar na bagagem uma atitude amiga do ambiente. Se assim é, cada viagem é uma aventura. Por isso, tem de estar disposto a deixar o *stress* em casa, a romper rotinas para se deixar surpreender pelo inesperado.

É também aprender coisas novas. Conhecer novos lugares. Provar sabores diferentes. Contactar com culturas remotas. Expandir os horizontes das emoções. Partilhar a viagem. Descobrir novas (e fantásticas) perspetivas. Fazer do mundo a nossa casa. Sentirmo-nos pequenos perante a enormidade do nosso planeta. Mas atenção! Respeite sempre os lugares que visita, não coloque em risco biodiversidade e, sobretudo, não faça lixo. Viajar é também saber respeitar.

## SENTIR-SE EM CASA, DO OUTRO LADO DO MUNDO

Existem centenas de milhares de comunidades locais em todo o

**RESPEITE OS LUGARES QUE VISITA**  
Quando viajar, não entre em modo de turista "stressado". Planeie o que ver e deixe-se levar pelos lugares. Nem tudo merece uma *selfie*







**PLANEAR É IMPORTANTE**

Para que tire proveito das suas viagens, planeie. Mas não fique obcecado com o seu plano, "partir à aventura" deverá fazer parte do seu plano

mundo, que podem beneficiar do turismo como uma ferramenta para o desenvolvimento sustentável — melhorando os padrões de vida e preservando o meio ambiente e cultural de quem nos recebe nas suas casas e vidas, ainda que só por uns dias. Comece a sua pesquisa em [sumak-travel.org](http://sumak-travel.org).

As viagens com impacto positivo são outra opção, onde poderá dar o seu contributo e trabalhar numa férias produtivas, diretamente com associações ou organizações não-governamentais que promovam causas como a sustentabilidade, a emancipação das mulheres, os direitos humanos, as crianças, a proteção dos animais ou a preservação da natureza.

Mas se preferir ficar por cá, experimente descobrir um Portugal diferente. Inclua no seu plano de férias, por exemplo, fazer voluntariado, saborear uma refeição cozinhada em casa de desconhecidos ou fazer terapia na floresta, há tantas atividades para viajar sustentável cá dentro. Deixamos a sugestão de se perder em Sintra, recentemente eleita como um dos 32 destinos mais sustentáveis do mundo pela organização Green Destinations.

Prepare o seu plano de fuga e percorra o mundo na tentativa de o compreender, e não de o conquistar. Está pronto para viajar em classe sustentável e voltar de coração cheio?

## VIAJAR, DANDO O EXEMPLO

As viagens já não se resumem a tirar as fotografias da praxe em marcos históricos e riscar países da lista. O turismo sustentável pode ser muito bom para a saúde do planeta, por isso atreva-se a explorar estes cinco destinos #MYPLANET, locais mais remotos, exóticos e intocados do planeta com um espírito aventureiro.



### AUSTRÁLIA

Uma paisagem marcada por contrastes, entre o deserto e o mar, entre as vinhas e a natureza cosmopolita de Sidney. O país encontra-se na vanguarda da sustentabilidade, com vários programas de educação ambiental, de acreditação de unidades hoteleiras (Eco-Hotel) e de boas práticas agrícolas, como o uso de água da chuva para as culturas de regadio.



### COSTA RICA

A Costa Rica tem sido um exemplo a nível mundial na utilização de energias renováveis e na substituição do plástico por alternativas 100% recicláveis e biodegradáveis. Com mais reservas naturais do que cidades, a Costa Rica é um jardim botânico sem fim, com vista para o Pacífico. A proteção do meio ambiente está garantida pelos seus cidadãos, uma tradição secular. Parece tão simples.



### ISLÂNDIA

Esta é a paragem obrigatória de todo o viajante consciente. Não pode deixar de conhecer a cidade mais sustentável do mundo, empenhada em diminuir os impactos ambientais através de fontes de energia limpa, como o hidrogénio. Reiquejavique é o ponto de partida para explorar um dos lugares mais surreais do mundo. Não perca as magníficas auroras boreais e paisagens de outro planeta.



### MALDIVAS

As Maldivas são um dos países mais afetados pelas alterações climáticas. Por ser o país mais baixo do mundo (em altitude) está em grande risco, face à subida do nível do mar. O desafio, para chegar em 2020 à meta da neutralidade carbónica, tem por base a utilização exclusiva de fontes de energias renováveis, tais como os painéis solares e turbinas eólicas.



### VIETNAME

Para os viajantes mais atentos, a sustentabilidade é uma aposta do turismo no Vietname. As práticas associadas às unidades hoteleiras vão além da escolha das toalhas e dos dispensadores de sabonete líquido reutilizáveis, promovem atividades de imersão cultural e programas locais que promovem ativamente a conservação da envolvente natural.





## OS SONS DA CIDADE

Há melodias que marcam uma cidade. Em Lisboa, imperdível é a “banda sonora” do passar do elétrico, no sobe e desce das colinas da capital. O som vibrante do atrito entre as ferragens e os trilhos, pontuado pelo eco da campainha, sai do fundo desta página. Consegue ouvir?





# SHINRIN-YOKU

POR ALEX GESSE

*O catalão Alex Gesse veio para Portugal para mudar de vida. Movido pela curiosidade, acabou por encontrar na natureza a sua verdadeira paixão: ‘banhos de floresta’, a tradução à letra do conceito japonês.*

Alex chegou a Portugal há três anos, em busca do tempo perdido e de uma vida mais sustentável. E foi aqui, no país da sua mulher, que descobriu a terapia da floresta, uma vocação que já vinha de trás, como nos explicou: “Para mim, a floresta é uma casa. Mesmo quando era novo, andava pela floresta, fugia de casa para ir à floresta, experimentava-a com os sentidos e realizava banhos de floresta sem saber.”

Todos sabemos como é bom estar em contacto com a natureza e o bem que nos traz. Mas a boa notícia é que passar mais tempo perto da natureza tem um impacto positivo nas nossas vidas. Além de relaxar, as caminhadas no meio da floresta ajudam também a reforçar o sistema imunitário, a aumentar capacidades de memória e a pensar com mais clareza.

Shinrin-Yoku é nome da terapia japonesa que melhora a saúde e contribui para o nosso bem-estar. No Japão, Shinrin significa “floresta”, e yoku significa “banho”. Logo, esta prática consiste num mergulho imersivo na natureza através dos nossos sentidos. Mais do que exercício, mais do que simplesmente caminhar, Shinrin-yoku é uma forma de

conexão com a natureza, que tem conquistado adeptos em vários pontos do mundo.

A terapia da floresta é como uma ponte para (re)encontrar o equilíbrio através da natureza. Ao abrir os nossos sentidos, preenche a lacuna entre nós e o mundo natural. Na era da digitalização, onde todas as nossas atividades estão confinadas a espaços fechados e se regem por tempos programados, faz cada vez mais sentido voltar a ambientes naturais. A terapia da floresta pode ser também aplicada a programas mais orientados para empresas – para os colaboradores lidarem com o stress e as frustrações e aprenderem a melhor gerir a diferença entre as exigências e as suas capacidades.

Aceite o convite de Alex e, para variar, experimente ir a banhos no meio da natureza, em sinergia com o ambiente. Comece por dar uma curta caminhada em silêncio, para ouvir os sons da floresta e sentir, de novo, o cheiro das árvores, os reflexos do sol entre as folhas e o ar limpo que nos dão aquela sensação de conforto. E volte, aos poucos, a sentir-se em casa junto da natureza.

Veja o filme em [myplanet.pt: bit.ly/2G22mMd](https://myplanet.pt/bit.ly/2G22mMd)



## REDUZIR A PEGADA DE CARBONO

*O papel das florestas é fundamental na retenção global de carbono e conservação da biodiversidade do planeta. Hoje falamos do papel das florestas de produção na redução desta pegada de carbono.*

A pegada de carbono refere-se à emissão de CO<sub>2</sub> resultante de qualquer atividade, mas sobretudo as humanas. Sempre se gerou este gás carbónico, mas ao longo do século XX até agora, a sua produção tem chegado a níveis tão altos que põem em risco a saúde do planeta como o conhecemos. Isto é, um planeta com condições favoráveis à nossa existência.

As florestas, os solos, os oceanos e a atmosfera armazenam carbono em ciclos. As enormes quantidades de dióxido de carbono libertado, resultante da queima de combustíveis fósseis como o carvão, o petróleo e o gás natural, transtornam este balanço que se quer positivo.

O fator humano também contribuiu para esta realidade, provocando alterações significativas na utilização do solo, principalmente na destruição da floresta e a sua substituição pela agricultura - sendo esta uma atividade que regista uma baixa taxa de retenção de carbono.

A concentração de CO<sub>2</sub> na atmosfera é a grande responsável pelas alterações climáticas, que conduziram ao aquecimento global do planeta e que todos podemos sentir.



**SABIA QUE**  
a pasta e o papel  
produzidos pela  
The Navigator Company  
são originários de  
florestas com gestão  
florestal certificada?

### FLORESTAS, O NOSSO ALIADO

As preocupações com os efeitos das alterações climáticas dominam a conversa quando o tema é ecologia. Hoje sabemos que é preciso ir mais longe. Temos de reduzir consumos urgentemente, mas também implementar soluções que ajudem a reverter os números. A sustentabilidade do nosso planeta só é possível apostando nos recursos renováveis como a floresta e a energia verde.

E a verdade é que as plantas fazem a diferença. Sabemos que as florestas têm uma boa capacidade de reter o dióxido de carbono. E o seu processo de fotossíntese é mais eficaz nas plantações de produção, capturando CO<sub>2</sub> em maiores quantidades do que uma floresta igual de árvores mais velhas. Através deste processo essencial, as plantas retiram da atmosfera grandes quantidades de dióxido de carbono, devolvendo à atmosfera oxigénio e água. Esta biomassa é tanto maior quanto maior for a capacidade de crescimento da planta, o que torna as florestas plantadas de produção intensiva um aliado útil no combate à pegada de carbono. As plantações florestais são, assim, as nossas armas para combater o excesso de CO<sub>2</sub>.

### O PAPEL DAS EMPRESAS

Também as empresas têm uma fundamental importância na redução da pegada de carbono. Na The Navigator Company a aposta na sustentabilidade está bem presente, considerada recentemente a única empresa portuguesa - e uma de apenas cinco empresas a nível mundial do setor de pasta, papel e floresta - a receber este ano a classificação "A" do CDP (Carbon Disclosure Project), uma organização ambiental sem fins lucrativos, que avalia 6 800 empresas relativamente à qualidade das suas práticas ambientais. E o objectivo é ainda maior! Ser, até 2035, uma empresa neutra no que diz respeito às emissões de carbono.



# O PODER DAS MASSAGENS

*Todos sabemos que as massagens são relaxantes, mas será que sabe que existem muitos tipos de massagens, e algumas que servem para descontrair músculos específicos?*



Receber uma massagem é sempre um prazer. Um momento de bem-estar, mesmo no caso das mais vigorosas! Só por isso, é algo em que vale a pena investir. Um corpo relaxado respira melhor, tem um ritmo cardíaco mais adequado e até uma resposta imunitária mais eficaz. Combater o stress através das massagens é positivo, isso está hoje bem divulgado.

No entanto, é possível entrar num mundo mais técnico, em que aquilo a que chamamos massagens é, na verdade, um protocolo com objetivos específicos de recuperação. Falamos de sessões terapêuticas, normalmente associadas a fisioterapeutas e outros técnicos de saúde. E quando nos referimos a recuperação, queremos dizer mais do que a convalescença de um eventual acidente, mas das pequenas lesões, más posturas ou desequilíbrios naturais.

O dia-a-dia deixa marcas no nosso corpo. Os nossos movimentos, que nem sempre são executados de forma correta, os esforços, a postura, a falta de exercício... Tudo isso vai “pesando” e limitando o alcance e conforto dos nossos movimentos. A idade não é a única culpada dessa dor de costas!

Corrigir estes comportamentos combate a dor e ajuda a prevenir

lesões. Por isso, é ideal consultar um especialista que possa avaliar, aconselhar e desenvolver um plano de ataque para melhorar a situação.

Outro caso em que não tratamos bem os nossos músculos, e que beneficia de massagens específicas, é a acumulação de tensão. Todos nós, perante uma situação de stress, seja ele psicológico ou algo desagradável para o corpo como o frio, temos tendência a contrair os músculos. Um reflexo de proteção. Essa contração, muitas vezes inconsciente, feita de maneira repetida, pode causar dores e desconforto, até inflamação. A forma de lidar com isso é compreender qual é a zona do seu corpo onde costuma acumular essa tensão e, mediante conselho especializado, aprender a descontrair. As massagens são muito eficazes a desfazer esses “nós”.

O importante, nestas situações, é sempre recorrer a um especialista que, certamente, vai olhar para si, para a sua forma de se mover, e ouvir as suas queixas para fazer um diagnóstico e apontar caminhos e terapêuticas que farão a diferença no seu quotidiano. Um corpo em harmonia, com flexibilidade e facilidade no movimento, sem dor, é o que todos desejamos. E está ao nosso alcance consegui-lo.



## QUEBRAR A ROTINA

*Muito do nosso stress diário e insatisfação passa por termos demasiadas rotinas que não contribuem em nada para a nossa vida.*



**F**alamos de bons hábitos. Hábitos que nos preenchem e contribuem para que os nossos dias sejam mais felizes, mais de acordo com os nossos valores. Ao longo da vida, acumulamos rotinas criadas em momentos muito diferentes e que, no presente, já não fazem sentido. Não será altura de parar, olhar para a maneira como passamos os nossos dias e (re)avaliar? No fim de contas, como passamos os nossos dias é como passamos a nossa vida.

Dizem que um hábito se forma em 66 dias, e enquanto este número é altamente discutido pelos especialistas (psicólogos), o certo é que a repetição de tarefas dá origem a estes comportamentos que, sem nos apercebermos, dominam o nosso tempo. Quantos de nós não continuamos a fazer coisas que já não funcionam para nós simplesmente porque “sempre fizemos assim”? Até coisas aparentemente saudáveis! Sempre nos disseram para terminar uma refeição com fruta, mas hoje sabemos que devemos parar de comer quando estamos cheios. E se isso for antes da sobremesa, então que a fruta fique para o meio da manhã! Isto é apenas um muito pequeno exemplo de como executamos estas “regras” sem nos apercebermos.

Claro que os hábitos também podem ser positivos; afinal, são automatismos de comportamentos, o que nos poupa muitos recursos mentais. No entanto, periodicamente, devemos pensar no que “andamos a fazer” e verificar criticamente o que nos serve e o que já não se enquadra na nossa vida atual. Sempre se deitou à meia noite, mas agora apanha mais trânsito e precisa de ganhar tempo de manhã? Dormir menos não é a melhor opção. Está na altura de ajustar a sua hora de apagar a luz e de acordar devagar!

As circunstâncias da nossa vida estão sempre a mudar, muitas vezes em pequenas coisas, mas isso é o suficiente para nos incentivar a adaptar o nosso ritmo a essas variações. A ideia é vivermos a nossa melhor vida dentro do possível. Para isso, temos de (re)avaliar as regras que criamos, os hábitos que regem os nossos dias, manter aqueles que são favoráveis à nossa vida presente e objetivos futuros e descartar aqueles que já não se enquadram.

Deixar rotinas para trás pode parecer difícil, mas muito como um GPS que recalcula sempre a melhor trajetória baseado no sítio onde nos encontramos, independentemente do caminho que já fizemos ou das curvas erradas que possamos ter escolhido, também nós devemos manter uma atitude de procurar o que nos faz bem para nos levar aonde queremos estar.

### MUDE OS HÁBITOS

Experimente um dia trabalhar a partir de casa, ler um livro na hora de almoço ou sair mais cedo, compensando no outro dia. Nem que seja só uma vez, pode fazer-lhe muito bem!





## DAR NOVOS SENTIDOS À IMAGINAÇÃO

*Porque não fazer os seus próprios sabonetes e produtos de limpeza?  
É divertido, criativo e fácil.*

**O**tra categoria de produtos que está a mudar (para melhor) é a da limpeza. Tipicamente, os produtos de limpeza são de origem química artificial, com fórmulas muito agressivas para o planeta, ou até mesmo tóxicas. Esta questão é importante de considerar, pois estamos na presença de produtos que não só são nocivos para a Terra, como são potencialmente perigosos para nós que lidamos com eles.

A produção de detergentes e sabonetes dá origem a vários resíduos tóxicos que, depois, vão parar aos rios e ao mar, sendo extremamente nefastos para a fauna e flora marinhas. Além disso, a nossa própria utilização cria resíduos destes produtos que acabamos por incorporar no sistema de águas. Perante este cenário, está na hora de termos uma atitude positiva para um planeta melhor. Existem hoje gamas de limpeza completas que respondem a esta necessidade do planeta e dos consumidores. A alternativa faz-se, assim, de uma combinação de ciência e sabedoria antiga, e tem-se mostrado eficaz contra a sujidade e cheia de benefícios na sua utilização.

Falemos dos benefícios. É fácil perceber que detergentes ecológicos são favoráveis ao ambiente, mas a verdade é que o utilizador também beneficia. São produtos muito menos irritantes para quem os manuseia, diminuindo as possíveis lesões na pele e vias respiratórias que podem ocorrer fruto do contacto com químicos fortes.





Conseguem ser mais gentis para a nossa pele e, ao mesmo tempo, também protegem melhor as superfícies em que são aplicados.

Além disso, quando falamos em detergentes ecológicos, não nos referimos apenas às fórmulas criadas em laboratório por diversas marcas. Não, aqui também se incluem as receitas caseiras utilizadas durante décadas (às vezes séculos) e que continuam a apresentar bons resultados. O vinagre e o limão são as estrelas. Enquanto ácidos, são ideais a remover gorduras e tornam o ambiente hostil às bactérias. O bicarbonato de sódio também é frequente.

Existe ainda a possibilidade de se inscrever em *workshops* que ensinam fórmulas avançadas, mas de produção caseira. Muitas envolvem reutilizar óleo, o que os torna ainda mais amigos do ambiente.

Claro que pode optar por produtos fabricados industrialmente. Atualmente, encontramos várias marcas disponíveis nas grandes superfícies e *online*. Lembre-se de verificar que possuem certificação ecológica (por exemplo, EcoCert) e conferir os ingredientes. A regra para escolher bem é: quanto mais simples, melhor!

## SABONETES

Além dos detergentes, o território dos sabonetes também se abriu ao público. Com diversas finalidades, é um tipo de produto que não carece de embalagem plástica, sendo só por isso mais amigo do ambiente. Com o crescente interesse das pessoas, estes ganharam uma componente estética e de cuidado. É cada vez mais fácil fazer o seu próprio sabonete! Uma atividade criativa e que mimica quem a faz e o planeta.



**“ALQUIMIA”  
BEM CHEIROSA**  
O processo implica seguir uma receita mas dá espaço à criatividade, basta que se sinta confortável para o fazer



## 5 PASSOS PARA FAZER UM SABONETE

### Ingredientes

- Base de glicerina
- Óleo de amêndoas
- Cravo em pó
- Anis estrelado
- Argila cinza

### Utensílios

- Forma (pode usar a de bolos, cupcakes, gelo ou bombons)
- Espátula
- Panela antiaderente
- Taça de mistura

### Preparação

1. Derreta a glicerina numa panela antiaderente em lume baixo. Quando estiver líquida, acrescente algumas gotas do óleo de amêndoas e duas colheres de café de cravo. Misture bem.
2. Na forma, coloque um pouco da mistura. Em seguida, acrescente em cada forminha um pouco de anis e de argila cinza.
3. Cubra tudo com a mistura de glicerina.
4. Deixe nas forminhas até que o sabonete seque completamente.
5. Desenforme e está pronto a usar.

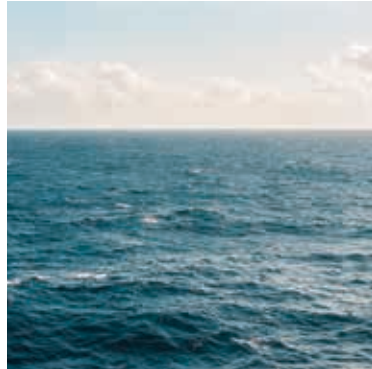
Fica o convite ecológico: crie o seu próprio sabonete. Um mimo para si ou para alguém a quem queira oferecer. A internet é um enorme manancial de receitas de sabonetes. Com a adição de corantes naturais, de bicarbonato de sódios e óleos essenciais, vai conseguir

criar produtos de alta qualidade, personalizados ao seu gosto e necessidade e sempre ecológicos. Com a prática, talvez até se atreva a criar os seus próprios sais de banho e bolas de banho efervescentes. A cozinha lá de casa é todo um laboratório criativo!



# TO DO LIST

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



①

RESPIRAR

## ONDAS DE PRAZER

Praia costuma ser sinónimo de verão, mas este ecossistema tem muito para oferecer em termos de entretenimento e saúde, mesmo no inverno. Cada vez existem mais evidências de que Sophia de Mello Breyner tinha razão: estar junto ao mar tem efeitos psicológicos muito positivos. Uma caminhada pelo areal é uma excelente forma de tonificar as pernas e trabalhar suavemente a sua resistência cardiorrespiratória. Já tem plano para o próximo fim de semana?



②

SABOREAR

## PÃO NOSSO DE CADA DIA

Já pensou fazer pão em casa? Esta prática está a ganhar cada vez mais adeptos e muitos prescindem das famosas máquinas, optando por misturar e amassar tudo à mão. A internet está repleta de receitas e truques para obter os melhores resultados, mesmo em fornos domésticos. Ao que parece, o segredo está na qualidade da farinha e no próprio amassar. Experimente. Afinal, quem não adora o cheiro de pão quente?



③

SENTIR

## OS NÓS DA CRIATIVIDADE

Se quando pensa em fazer malha ainda pensa nas avós, saiba que do tricot ao crochet, esta atividade está a voltar em força! Além de ser uma arte que não se deve perder e de todas as peças úteis e com estilo que pode produzir, o certo é que fazer malha traz benefícios para o corpo e a mente. Desde logo, este trabalho acalma, desacelerando e criando um ritmo mais pausado, quer respiratório, quer cardíaco. Esta sensação estende-se à mente, criando bem-estar.

## FICHA TÉCNICA

JANEIRO /  
FEVEREIRO /  
MARÇO 2019

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 INASET PLUS  
170 g/m<sup>2</sup> (capa) e IOR Offset  
INASET PLUS 120 g/m<sup>2</sup>  
(miolo — 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](mailto:bomdia@myplanet.pt) e receberá gratuitamente a revista #MYPLANET.

Siga-nos também em  [myplanet.pt](https://www.facebook.com/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?*

---

Ponte Dom Luís, Porto

