

# O retorno à natureza

Ela nunca saiu, de fato, de nós, mas alguns elementos nos dividiram em dois extremos: o ser humano de um lado e as outras formas de vida de outro. Agora presenciamos um movimento que busca mais conexão e proximidade com a natureza – e, conseqüentemente, com a própria essência humana

por Maria Isabel Miqueletto

Fechе os olhos e imagine uma floresta cheia de árvores diferentes, um riacho passando no meio da mata e o canto dos pássaros junto ao fluxo de uma cachoeira. Qual é a sensação que essa cena te traz? Comumente as respostas são relacionadas à tranquilidade. Mas, numa vida em sociedade cada vez mais veloz e urbana, nem sempre existe tempo – ou atenção – para viver esse tipo de momento.

É nesse contexto, depois de anos de urbanização crescente e afastamento da terra, que nasce um movimento de retorno à ela. “Há essa volta dos valores humanísticos, relacionados a padrões naturalísticos. Isso é cíclico, há momentos da história em que os homens abandonam a natureza e depois voltam a ter relação – agora estamos em uma fase de revalorização”, observa Letícia Hardt, arquiteta, urbanista e especialista em arquitetura da paisagem.

Esse movimento da busca por uma reconexão com a natureza é percebido em diversas manifestações. Seja em trazer plantas para dentro de casa, ter ações sustentáveis ou até buscar meios espirituais para se aproximar da terra. “Temos essa recolocação do homem diante dos recursos naturais, que vai para um universo muito grande, em ter um respeito e entendimento maior. O homem também é um animal, faz parte da natureza”, analisa Hardt, que também é

doutora em engenharia florestal na área de conservação da natureza.

É a biofilia sendo reincorporada na vida cotidiana – até mesmo longe da floresta. O termo significa, ao pé da letra, “amor à vida” e foi proposto pelo filósofo alemão Erich Fromm no final dos anos 1960, época em que os impactos ambientais começaram a ser marcantes. Mas foi o biólogo estadunidense Edward Osborne Wilson que o popularizou, ao lançar a obra *Biophilia* (1984). Para ele, os seres humanos têm uma ligação emocional inata com outros organismos vivos e com a natureza. Em sua teoria, essa ligação está em nossos genes e se tornou hereditária.

A teoria de Wilson é contestada por muitos, mas a proximidade do ser humano com a natureza, não. A evolução da nossa espécie, por exemplo, desde os primeiros habitantes, que viveram há cerca de 2,4 a 1,5 milhões de anos, está relacionada à biogeografia dos ambientes em que cresceram. A natureza sempre teve grande influência, e, mesmo em espaços urbanos, continua presente, mas de outras formas. “Tanto a arquitetura quanto a paisagem, por exemplo, são sempre feitas sob recursos naturais. Luz solar, ar, água da chuva, a casa está assentada sobre a terra... A cidade, a princípio, já tem uma conexão com a natureza, quer se queira ou não”, exemplifica Hardt.

**Aprender sobre com a natureza**

Edward O. Wilson, que popularizou o termo “biofilia”, defende que a nova economia não será baseada em computadores, mas na utilização de informações obtidas das variadas espécies que povoam o planeta. Essa é, na verdade, a premissa básica da biomimética, área da ciência que estuda as estruturas biológicas da natureza para utilizar esse conhecimento em estratégias e soluções de diferentes setores.

A partir dessa perspectiva, deixamos de aprender apenas sobre a natureza e passamos a aprender com ela. “O processo industrial nos afastou desse movimento, mas sempre foi muito natural aprender com a natureza. Quando nos colocamos num patamar de superioridade em relação a outras formas de vida, a gente se desconecta e para de entender que existe muita sabedoria na natureza e que ela faz coisas sofisticadas para sobreviver”, constata Alessandra Araújo, bióloga, professora e especialista em biomimética. “Não vamos para a natureza só para obter matéria-prima para indústrias, essa é uma visão mecanicista. A biomimética vai obter conhecimento e não coisas.”

A biomimética estuda a essência da natureza e inova por meio do *biomimetical thinking*, um primo da metodologia *design thinking*. “Ao invés de fazer um processo empático com as pessoas, fazemos um processo bioempático, consultamos a natureza para ver como ela resolve os problemas. Isso ajuda muito o ser humano a se tornar mais criativo e afiar mais a sua intuição”, conta Araújo. Esse conhecimento pode ser aplicado em todas as áreas, de tecnologias digitais a formas de captação de água, entre tantas outras.

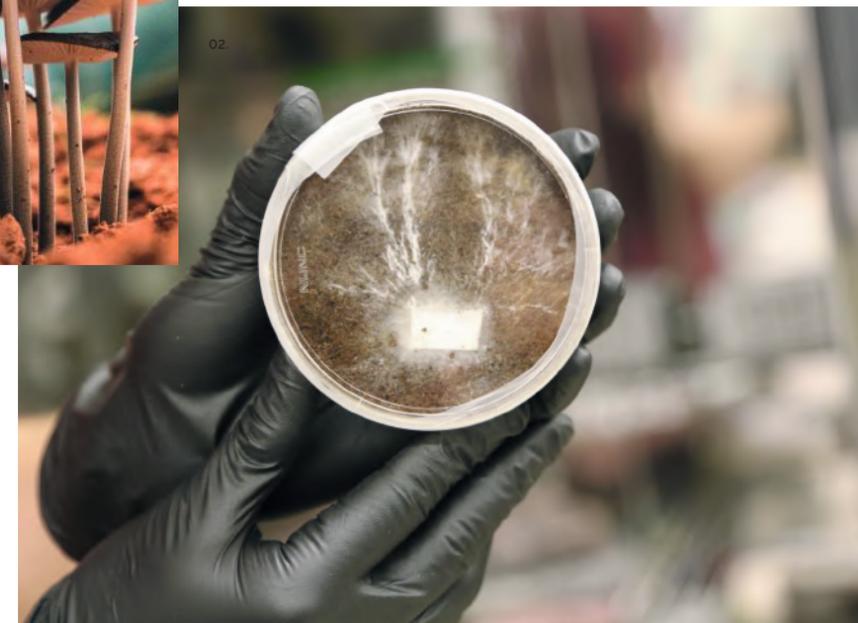
Isso sustenta, também, o mercado da chamada bioinovação e bioeconomia, que pensa em soluções sustentáveis e inovadoras utilizando recursos biológicos renováveis. Alessandra percebe a chegada de uma “biorevolução”, em que todos precisarão rever a maneira como produzem. “É uma tendência sem fim. Considerando o custo ambiental, não faz mais sentido. A própria evolução dos processos leva ao uso mais inteligente, de um olhar sistêmico, não mercadológico, das matérias”, afirma.

**“A nova economia não será baseada em computadores, mas na utilização de informações obtidas das variadas espécies que povoam o planeta”**



01.

01 e 02. A Furf está trabalhando em um projeto com uso do Micélio, parte de um fungo, que está sendo testado pela Nasa para construir casas em Marte.



02.



Coleção Outono.

“Quando conseguimos unir a criatividade humana com a inteligência da natureza, criamos uma coisa épica.”

**“Quando a gente se aproxima dela [da natureza], de certa forma estamos nos aproximando da nossa própria essência. Por isso faz muito sentido a gente ficar cercado disso, porque ficamos mais perto de quem a gente é”**

É essa a maior fonte de inspiração e conhecimento dos designers Maurício Noronha e Rodrigo Brenner, da premiada Furf Design Studio. “Quanto mais a gente descobre a natureza, mais vemos que ela é inteligentíssima, muito mais inteligente que nós, só que a gente é criativo. Então quando conseguimos unir a criatividade humana com a inteligência da natureza, criamos uma coisa épica. Uma coisa realmente humana, que traz o melhor da humanidade”, resume Rodrigo.

A Furf já tem um “ecossistema” de produtos que estão ligados com a natureza. O último deles é a Coleção Raízes, que traz para dentro de casa árvores simbólicas montadas com cordas e chapas. Parte do lucro da coleção será destinada ao plantio de mudas de árvores nativas. A coleção Outono também coloca a natureza para mais perto: foi a primeira feita com biotecido de folha.

O ensinamento mais recente que aprenderam nas “salas de aula” da natureza foi a respeito do micélio, que é parte de um fungo e está sendo testado pela Nasa como material para construir casas em Marte. “Quando se fala em trazer a natureza para mais perto, paramos para pensar que a gente é a natureza. Então, quando a gente se aproxima dela, de certa forma estamos nos aproximando da nossa própria essência. Por isso faz muito sentido a gente ficar cercado disso, porque ficamos mais perto de quem a gente é”, reflete Maurício.



## A (in)sustentável leveza do ser

Não tem como falar sobre natureza sem tratar do cuidado que temos (ou não) com ela. Entra aí um termo que não podemos, igualmente, fugir: a sustentabilidade. Cuidar da natureza – e, conseqüentemente, da vida da nossa espécie e de todas as que conhecemos – passa pela quebra do *status quo*, que ainda mantém, em geral, um *modus operandi* de extração dos recursos naturais a qualquer custo.

A exploração da natureza aumentou drasticamente durante a Revolução Industrial. A natureza já era vista como aquilo que nos serve, que está disponível para saciar nossas necessidades. Mas com a ascensão do capitalismo, o ser humano passou a ter uma maior capacidade técnica e científica para explorar os recursos naturais, como hoje. “A diferença é que hoje o ser humano é muito poderoso, temos um potencial de destruição absurdo. A natureza não nos aguenta mais”, analisa Anor Sganzerla, professor de Filosofia da PUCPR e do mestrado em bioética.

Essa é, também, a visão ocidental dominante a respeito da natureza, presente até nos relatos bíblicos. Segundo essa tradição, os seres humanos herdaram um domínio sobre as outras formas de vida, ou seja, são os únicos moralmente importantes e elas não têm um valor por si só. Quem aponta isso é o filósofo australiano Peter Singer, um dos grandes pensadores a respeito do tema, em seu livro *Ética Prática*.

**“Mesmo se não quisermos mudar nossa lógica de consumo e produção, seremos formados nos próximos anos a rever tudo isso. É fato que esse modelo de hoje não vai conseguir se sustentar por muito tempo.”**

Altes Krivec e Yong Chuan Tan | Unsplash

A bioética surge com a proposta de suscitar reflexões e mudanças na forma como a sociedade e os cidadãos se relacionam com a natureza. “Sempre nos achamos no direito de usufruir de tudo que tem na natureza, mas dentro dessa bioética global nasce uma outra perspectiva”, explica Sganzerla. “A bioética é algo que incomoda, pois acaba sendo algo que se opõe a este modelo em que nós humanos passamos a dominar a natureza, opõe-se a essa exploração da natureza sem limites.”

O conceito de bioética é recente e passou por várias mudanças ao longo dos anos, explica Sganzerla. Mas a concepção mais atual, chamada de bioética global, consiste no reconhecimento de que a saúde humana depende da saúde da natureza, cultural e social.

Para o antropólogo Henrique Ressel, o que vemos é um salto de paradigma na maneira como encaramos a natureza. A cosmovisão predominante coloca o homem como o centro do universo, como um ser que está acima e fora da natureza. Mas, cada vez mais, a ciência e as espiritualida-

des (como temazcal, meditação, yoga, entre outras) estão mostrando que o homem é a natureza e está lado a lado com tudo, num círculo. “A humanidade está chegando num novo estágio de consciência para escolher como viver. Isso é uma troca de era. Foi-se a época do conhecimento, que agora está a disposição, e entramos numa era de sabedoria, para saber como usar o conhecimento. É um movimento da própria humanidade na Terra, e mais que isso, da própria Terra, ela em si está passando por transformações nítidas”, defende.

Ressel também compartilha cerimônias nativas, yoga e meditação e fez sua dissertação de mestrado sobre as espiritualidades na atualidade. Em suas pesquisas, viu como nosso entendimento de mundo é estranho aos nativos americanos, por exemplo. “Eles não chamam a Terra de ‘recursos naturais’, eles chamam de Pachamama. Para eles, é uma família. Esse é o entendimento de vida na Terra, de que tudo está interconectado, de que os rios são irmãos e toda a cadeia de vida funciona com interdependência”, conta.



### DICAS PARA REFLETIR

Três livros para refletir sobre bioética e nossa relação com a natureza, segundo Anor Sganzerla.



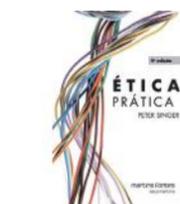
**HANS JONAS**  
“O PRINCÍPIO RESPONSABILIDADE: ENSAIO DE UMA ÉTICA PARA A CIVILIZAÇÃO TECNOLÓGICA”

“O livro trata da necessidade de criar uma nova ética diante da sociedade tecnológica, que tem coisas boas, mas também destrói a natureza.”



**ANOR SGANZERLA, PATRICIA MARIA FORTE RAULI E VALQUIRIA EITA RENK**  
“BIOÉTICA AMBIENTAL”

“O livro foi organizado por mim [Anor] e colegas. Trata da nossa relação com a natureza, com a água, o sol, o solo, o meio ambiente.”



**PETER SINGER**  
“ÉTICA PRÁTICA”

“O autor é uma das maiores referências no tema. O livro fala da relação dos humanos com a natureza e os animais.”

## “A ideia do homem tentando salvar o planeta Terra é um equívoco. Estamos falando de proteger a sustentabilidade da nossa espécie, a Terra vai continuar se adaptando.”

A discussão se torna cada vez mais urgente quanto maior o nível de adensamento das construções nas cidades e das mudanças climáticas. Singer trata da chamada “ecologia profunda”, uma alternativa ao pensamento ecológico superficial, no qual o esforço de preservar a natureza é realizado para que o ser humano continue a usufruir de seus prazeres. Já na ecologia profunda, há um valor intrínseco na biosfera por si só, independentemente do que ela pode oferecer aos humanos. Propõe-se uma igualdade biocêntrica, em que todas as coisas têm o mesmo direito de viver e fazem parte de um todo, com todos os organismos e entidades integrados e tendo o mesmo valor.

### Os direitos da Pachamama

Há sociedades e até Estados que encaram a natureza de outra maneira. É o caso da nova constituição do Equador de 2008. A principal mudança que ela traz é o conceito dos direitos da natureza: a partir de então, Pachamama (termo indígena que significa Mãe Terra), passa a ser tratada como um organismo vivo e, portanto, digno de tutela constitucional. Ou seja, passa a ser compreendida como sujeito de direito.

Em suma, ela deixa de ser vista como “algo” e passa a ser vista como “alguém”. Na Constituição brasileira, ela é vista como um bem coletivo e quem é o sujeito do direito são as pessoas, que devem ter acesso a um meio ambiente saudável. Já na equatoriana, a própria natureza é a titular do direito. “Por mais que o índio seja visto como museu, algo do passado, a visão dele, na verdade, é a visão do futuro. É a preocupação com as próximas gerações

O movimento Salve a Ilha do Mel surgiu em defesa da ilha, que fica no litoral paranaense, diante da possibilidade da criação da chamada Faixa de Infraestrutura, que prevê a construção de um complexo industrial portuário na região. A campanha, que envolveu centenas de pessoas, critica a ação, entre outras razões, pela necessidade de derrubada de área preservada de Mata Atlântica e por condenar os patrimônios natural e cultural do litoral do estado.



e um entendimento dos ciclos da floresta. E nós estamos voltando para essa origem, para essa ancestralidade.”

O pesquisador Sganzerla vê um grande avanço com relação aos animais e ao meio ambiente nos últimos anos e acredita que outros países farão o mesmo movimento realizado no Equador. “O desafio é grande porque precisamos de um novo paradigma, precisamos mudar o núcleo, que ainda compreende o direito de exploração humana sobre a natureza.” Inclui nessa lista o Brasil, que tem visto “as políticas nesse sentido só pioraram nos últimos tempos.”

É preciso, então, transformar a maneira como pensamos em nosso uso do que a natureza tem. Sganzerla sugere parar de pensar essa relação a partir de uma perspectiva de abundância e começar a pensá-la de uma perspectiva de escassez. “Entende-se que historicamente a água seria abundante e sempre existia, por isso temos dificuldade de entender que ela pode acabar. Precisamos pensar em uma nova bioética a partir da escassez dos recursos naturais”, defende. “É fato que esse modelo de hoje não vai conseguir se sustentar por muito tempo. A ideia de que os recursos naturais são ilimitados é equivocada.”

Outro caminho importante para essa ideia atingir o *mainstream* é a educação. Para Ressel, estamos ensinando a história errada. “O conhecimento que nos é colocado é de conquista e colonização do pensamento humano. A volta para a natureza é [um movimento de] descolonizar o pensamento, é ouvir a natureza. É o que qualquer espiritualidade está buscando também, ir além de si.”

**“Sempre pensamos o ser humano separado e independente da natureza, o esforço é para pensar ele como parte da natureza.”**

Shutterstock



01.

## Natureza: uma volta para casa

“As pessoas buscam mais a experiência do sagrado do que ouvir alguém falar de algo que não tem proximidade.

Entram aí as rodas de ayahuasca, temazcal, yoga... elas fazem parte de um mercado de atividades que buscam o wellness”

Em uma manhã de sol, algumas pessoas se reúnem para uma cerimônia de conexão com Pachamama, a Mãe Terra. Enquanto uma fogueira esquenta as pedras que serão usadas, os participantes se encaminham para dentro da tenda onde será celebrada. Depois de todos entrarem, os condutores convidam as pedras, que são posicionadas no centro do círculo, depois entram as ervas e, por fim, a água. Então a pequena porta se fecha e o vapor que vem da água em contato com as pedras quentes preenchem o espaço junto com as vozes entoando cantos ameríndios.

A cerimônia representa a experiência do ventre da Pachamama, a origem de tudo. O temazcal, conhecido também como tenda sagrada, é um ritual de purificação do corpo e simboliza a possibilidade de um renascimento para si mesmo, um resgate da própria natureza humana.

“É considerada uma cerimônia de origem, porque todos temos uma gestação e um nascimento – e tem

essa mãe em comum, que é a vida na Terra e a natureza, que oferece tudo o que precisamos para viver”, explica Henrique Ressel, que, além de antropólogo e professor, é condutor de temazcais.

Há registros da realização dessas cerimônias há pelo menos 10 mil anos e era muito praticada pelos ameríndios, como os astecas, toltecas e maias. Durante a colonização, chegou a ser proibida, já que não condizia com a crença dos europeus. Mas continuou sendo realizada entre diferentes povos, todos baseados na mesma premissa de se ouvir e se conectar com a natureza. Com a fundação das primeiras igrejas nativa americanas, o ritual começa a se espalhar entre os não indígenas, chegando até o Brasil.

O wellness indo além de estar na floresta, mas, também, em ter uma conexão espiritual com ela. “O temazcal hoje faz parte de um grupo de práticas que estão num contexto amplo de resgate da natureza

original e humana, a linguagem mais ampla de nova espiritualidade”, pontua Henrique. “Em termos de estudos sociais, vemos que hoje as pessoas buscam mais a experiência do sagrado do que ouvir alguém falar de algo que não tem proximidade. Entram aí as rodas de ayahuasca, temazcal, yoga... elas fazem parte de um mercado de atividades que buscam o wellness. É o bem estar visto como algo global, não apenas físico, mas mental e espiritual.”

O ser humano muda a partir da necessidade, alega Henrique, e é justamente ela que impulsiona esse movimento de busca por conexão e entendimento do indivíduo no cosmos. “Nessa aceleração dos nossos tempos, perdemos a ‘medicina da natureza’ e tudo está cada vez mais artificial”, opina.

No Japão, cientistas indicam um “banho de floresta” como medicina preventiva e as matas como locais de tratamento. O médico imunologista e diretor da Sociedade Japone-



02.

01. O temazcal tem origem ameríndia, mas hoje é difundido entre pessoas sem ascendência indígena que anseiam uma experiência mais profunda com a natureza.

02. Henrique tem uma tenda para temazcal em seu quintal, em uma área urbana de Curitiba.

Henrique Ressel e Shutterstock

sa de Medicina Florestal, Qing Li, é um dos estudiosos e defensores da técnica shinrin-yoku. Ele investiga os efeitos da natureza para lidar com o estresse.

Outro estudo, desta vez da China, realizado em 2017, na Universidade de Hong Kong, apontou que crianças muito jovens mostravam sinais de problemas de saúde mental. Uma das razões, acreditam os especialistas, diz respeito ao estilo de vida: eles estariam com “déficit de natureza”. O estudo conduzido pelo pesquisador Tanja Sobko foi publicado na revista PLOS ONE.

**A cura que vem da terra**

A ayahuasca é outra “medicina da floresta” que tem recebido atenção no universo ritualístico das terapias alternativas. O chá, preparado e consumido como parte de rituais xamânicos, é feito a partir do cozimento de duas plantas da Floresta Amazônica: o cipó jagube ou mariri e as folhas da rainha ou chacrona.

A bebida, de origem indígena, é muito procurada por conta de suas propriedades terapêuticas – e chegou a conquistar adeptos em Hollywood e no Vale do Silício. Entre eles, Lindsay Lohan, Sting e Paul Simon. Muitos que têm a experiência contam como o chá possibilitou a superação de traumas nunca vencidos de outras maneiras.

A tradição, que era mantida entre povos indígenas, expandiu-se entre os não indígenas, que formaram outras doutrinas, como o Santo Daime, o Centro Espírita e Culto de Orações Casa de Jesus Fonte de Luz, as Barquinhas e a União do Vegetal. O chá tem efeito enteógeno, altera a consciência de quem o ingere.

03. A experiência dentro da tenda é dividida em quatro etapas, marcadas pela abertura da porta ao final de cada uma.

**“As pessoas buscam mais a experiência do sagrado do que ouvir alguém falar de algo que não tem proximidade. Entram aí as rodas de ayahuasca, temazcal, yoga... elas fazem parte de um mercado de atividades que buscam o wellness”**



No Brasil, a ayahuasca é regulada e legalizada apenas para rituais religiosos, desde 2004. Ela é reconhecida juridicamente pela resolução número 5 do Conselho Nacional de Políticas sobre Drogas (CONAD).

O xamã Rudá Iandé começou a estudar espiritualidade aos 19 anos. Passou por tantas religiões que chegou a se perder no caminho – até se encontrar no xamanismo. Depois de muitos anos na floresta trabalhando com o lado tradicional da prática espiritual, hoje ele desenvolve ferramentas para lidar com o mundo moderno. “O estilo de vida que nós criamos está nos escravizando. O ser humano está cada vez mais focado em trabalho, desenvolver carreira, alcançar sucesso, realizar metas. É um caminho que não traz muita realização para a alma, exaure muito”, pontua.

O objetivo do xamã é tirar as pessoas desse estado de “hipnose” para que se aproximem da própria essência. Em suas práticas, entre outras medicinas, utiliza o famoso

chá. “O ayahuasca é uma medicina incrível, de uma tecnologia maravilhosa, porque te mostra o que você é em contraste com como você está. Te ajuda a sair desse estado de hipnose e experimentar um aspecto mais profundo e essencial do teu ser, te reconecta com a vida em si”, destaca.

Desde a década de 1990, o chá tem sido usado no tratamento da dependência e existem diversos estudos científicos acerca do tema e de usos terapêuticos da bebida. Brasil e Espanha conduzem estudos notáveis com a ayahuasca. Por outro lado, há preocupação com a matéria-prima. A reportagem “Os millennials e o comércio da espiritualidade estão destruindo a ayahuasca”, publicada pela VICE, aponta que a alta demanda local e internacional do chá colocou o cipó em risco de extinção e a triplicar seu preço.

**As contestações**

A série *The Goop Lab*, lançada este ano pela Netflix, trata da eficácia de terapias alternativas para doenças físicas e mentais. Antes mesmo

03. Augusto de Lavigne e Henrique Ressel.

**“Não é a espiritualidade em si que está em jogo. O autoconhecimento se tornou um mercado como tudo que existe hoje, porque esse é o sistema vigente e não se sobrevive sem se jogar nesse jogo.”**

de sua estreia, houve pedidos de cancelamento e muita discussão nas redes sociais pela trama discutir afirmações e procedimentos não comprovados cientificamente. Simon Stevens, diretor-executivo do serviço público de saúde britânico chegou a acusar a produção de disseminar “mitos” e “desinformação”, representando um “risco considerável à saúde” dos espectadores. A Netflix argumenta que há um aviso no seriado

A ciência, de fato, não valida todas as práticas e rituais. Para Rudá, a máxima do “penso, logo existo”, que é seguida pela medicina, é limitada. “Nós temos uma medicina que é fantástica, mas ela se limita dentro de um espectro. Nas estruturas da nossa ciência nós condicionamos perceber e estudar o mundo somente a partir do nosso intelecto. Mas o intelecto é só um dos nossos elementos de cognição. Nós temos inteligência emocional, inteligência corporal, inteligência instintiva, infelizmente isso não é validado”, contrapõe.

Ele ainda acrescenta que vê o xamanismo também como ciência, mas que abre espaço para outras nuances, como a intuição. “O xamanismo não é uma ciência para ser estudada a partir do intelecto. O xamã vai desenvolver outros sentidos e níveis de percepção e cognição”, argumenta.

#### Um novo mercado

Uma pesquisa divulgada no ano passado mostra que o mercado do melhoramento pessoal movimentou quase US\$ 10 bilhões anualmente nos Estados Unidos. A estimativa é que o número ultrapasse os US\$ 13 bilhões até 2022. Os dados são da Market Research.

Essa é uma das críticas aos movimentos espirituais que cobram por seus serviços. Eles estariam criando um comércio da espiritualidade. O xamã vê nesse pensamento uma herança espírita de que qualquer coisa espiritual deve ser de graça. Mas, ao estarem inseridos em um sistema capitalista, quem oferece seu tempo nisso também precisa de dinheiro para sobreviver. “Para uma pessoa desenvolver um trabalho sério, que possa auxiliar no caminho da cons-



ciência e ter um impacto positivo sobre outro ser, vai precisar de recursos para se desenvolver, estudar e viver sua vida”, analisa. “Não é a espiritualidade em si que está em jogo. O autoconhecimento se tornou um mercado como tudo que existe hoje, porque esse é o sistema vigente e não se sobrevive sem se jogar nesse jogo.”

Mas não nega a existência de pessoas que tiram proveito da espiritualidade unicamente em benefício próprio. “Existem os xamãs verdadeiros e os charlatões.

© Henrique Ressel

Um verdadeiro xamã não vai te curar, ele vai te mostrar a sua própria força e as suas próprias ferramentas para que você encontre sua saúde e o seu equilíbrio, essa é a diferença”, compara. A jornada xamânica com Rudá nos Lençóis Maranhenses custa R\$12.000. O xamã descreve a experiência como “um retorno ao ritmo natural da vida e um mergulho na alma da natureza, um retiro para silenciarmos o nosso ser e realinharmos nosso pulsar com a sabedoria natural da Mãe Terra”.

04. O temazcal celebra também dois elementos sagrados: o fogo e a água

# Cidades biofílicas e a natureza em contexto urbano

As obras arquitetônicas e grandes cidades tem provocado impactos nos recursos naturais, o que deteriorou a conexão com a natureza. A partir disso, a biofilia surge como uma tendência na arquitetura e no urbanismo para retomar essa relação. Não trata-se, porém, apenas de sustentabilidade, mas de uma visão holística, que leva em conta a saúde e bem estar. É o que defende Ormy Hütner Júnior, arquiteto e urbanista sócio da Tellus Arquitetura Sustentável. “Procuramos com a arquitetura e paisagismo promover a reconexão das pessoas com a terra, com o planeta, com Gaia, no sentido sistêmico dessa relação. A arquitetura ecológica foca no indivíduo e sua relação com o entorno, sempre vai trazer elementos bióticos (como as plantas) para propiciar essa reconexão”, resume.

As cidades biofílicas trazem a natureza para perto e, com isso, utilizam-se de seus diversos benefícios. “Estamos falando de usar os telhados e paredes verdes, ter hortas urbanas, aumentar a arborização, abrir os rios que hoje estão canalizados. São formas de criar uma infraestrutura muito mais saudável, que vai tornar as cidades mais resilientes”, defende Ormy. O arquiteta ainda exemplifica com as enchentes, que poderiam ser evitadas com investimento em áreas verdes.

01 e 02. Os telhados verdes são soluções biofílicas para minimizar enchentes, diminuir ilhas de calor e aumentar o conforto sonoro.



Do ponto de vista da edificação, há um melhor desempenho térmico ao optar por telhados e paredes verdes, deixando as temperaturas mais amenas tanto no verão quanto no inverno. Além disso, elas servem como biofiltro, pois são capazes de absorver os poluentes do ar, inclusive os cancerígenos.

As plantas podem também promover conforto acústico, além de serem produtivas, como as hortas verticais. Elas ainda diminuem as zonas de calor nas cidades e aumentam a qualidade do ar, principalmente onde há grande número de automóveis.

As cores também influenciam. Ao usar vegetações de cores quentes em lugares frios pode dar a sensação de mais calor. “O verde, na teoria das cores, promove repouso, relaxamento, as pessoas se tranquilizam. Colocado estrategicamente em determinados ambientes pode ajudá-las a ter mais tranquilidade mental. A presença das plantas é bem conveniente”, ressalta Letícia Hardt, arquiteta e doutora em engenharia florestal. Se o ambiente quer gerar estímulo, pode optar então pelo uso de plantas com flores de outras cores.

#### Trazer a vida de volta

“As pessoas querem morar e trabalhar em ambientes que são favoráveis à vida. A biofilia traz de volta esses elementos verdes para um resgate da biodiversidade dentro do contexto urbano. Quando trago elementos vivos, estou trazendo vida de volta. Com

**“As pessoas querem morar e trabalhar em ambientes que são favoráveis à vida. A biofilia traz de volta esses elementos verdes para um resgate da biodiversidade dentro do contexto urbano. Quando trago elementos vivos, estou trazendo vida de volta.”**

isso, começo a restaurar um ecossistema que foi perdido”, resume Ormy.

Há outros benefícios intangíveis nessa relação. O arquiteto aponta que ambientes públicos com paisagismo e muito verde reduzem a criminalidade e os níveis de estresse dos cidadãos. Cingapura é um dos maiores exemplos mundiais no planejamento voltado à biofilia. “Algumas cidades do mundo estão sendo pioneiras em investir nessa biofilia. É ver a biofilia é uma política pública. Hoje [em Cingapura] eles estão colhendo resultados do que investiram décadas atrás, é como se o mundo estivesse atrasado”, frisa.

Para ele, a solução é os gestores públicos entenderem a importância do tema e criarem ferramentas de incentivo. “A gente ainda não consegue criar o IPTU verde, por questões burocráticas. O Brasil ainda está muito atrás, não consegue nem aten-

der a questão do saneamento básico. Ainda assim, é um cenário que está mudando, os profissionais estão percebendo a necessidade de mudar esse paradigma”, observa.

Há, também, uma questão psicológica no convívio com as plantas, aponta Letícia. “Tem pessoas que conversam com as plantas, elas se sentem conectadas com outro ser vivo, assim como conversam com seus pets, que também não entendem as palavras”, analisa. “A ideia é maximizar a sensação de bem estar em relação a outros seres vivos.”



Para a edição 2019 da mostra “Arquitetura para Curitiba”, a Tellus Arquitetura Sustentável propôs soluções biofilicas para resgatar e revitalizar a área do Centro Cívico, no trecho entre o Passeio Público e o Bosque do Papa. A proposta inclui um parque, que se estende ao longo da Avenida Cândido de Abreu, representado pelo chamado Corredor Verde, e o resgate do rio Belém. São utilizadas soluções como wetlands, jardins de chuva, telhados e paredes verdes, além de arborização urbana para recuperar e aproximar novamente o rio à população de Curitiba, com espaços de convivência e opções mais saudáveis de mobilidade, resgatando a biodiversidade original.

Tellus Arquitetura Sustentável e Nadine Primeau | Unsplash

## Da terra para o prato

A alimentação também entra na onda do *wellness*. Há um número expressivo de pessoas que estão repensando seus hábitos alimentares, pois já notaram o impacto além da cozinha e do próprio corpo – e até mesmo com relação à saúde e o que cada tipo de alimento traz ao organismo de fato.

O *clean eating*, ou, em português, a alimentação limpa, tem como premissa básica consumir comidas in natura, inteiras e não processadas. “Comer de forma mais limpa gira em torno da manutenção de uma dieta balanceada e personalizada que inclui comida não processada. As comidas in natura te deixam satisfeito e também te dão energia, enquanto que as calorias vazias – como as encontradas nos alimentos ultraprocessados – dão uma carga de energia imediata mas logo levam a uma queda de energia, que vem seguida de fome”, resume Renata Braga, que é *health coach* em nutrição integrativa.

Além de ganhos na saúde, como prevenção de doenças crônicas, pele mais limpa, aumento de energia, perda de peso, sono melhor e unhas e cabelos mais fortes, a principal transformação que o *clean eating* provoca diz respeito ao estilo de vida. “Mais do que simplesmente seguir uma dieta, essas pessoas fazem escolhas de estilo de vida mais sustentáveis e melhor para elas quando escolhem comer de forma mais limpa”, aponta Renata. “Elas querem viver de forma melhor seu dia hoje, mas também ter uma expectativa de vida melhor, sem doenças que estão relacionadas ao estilo de vida.”

Outros regimes alimentares, como o veganismo, tentam ajudar o planeta ao reduzir a exploração de recursos. Por mais que não seja o foco principal, que reside na ética animal, há na diminuição das carnes, em especial vermelhas, um aspecto sustentável também. “É natural que quando a pessoa procura comer de forma mais limpa, venha junto tudo isso: cuidado animal, veganismo, aí ela vai escolher qual linha ela acredita”, analisa Renata. “Pensar na procedência dos alimentos é uma consciência geral sobre tudo isso, também sobre o impacto social da alimentação.”

Não existe uma dieta restrita para aderir ao movimento da alimentação limpa, mas Renata pontua algumas dicas para reduzir a exposição a produtos químicos, hormônios e ingredientes muito processados.



**“A maneira como você faz uma coisa é a maneira que você faz tudo. É isso com a saúde também, se você busca isso [alimentação limpa], é mais fácil você se relacionar com outras formas de autocuidado. Elas estão interligadas”**



**Comer alimentos in natura e inteiros**

A *health coach* indica escolher alimentos inteiros, aqueles que vêm diretamente da natureza e não precisam de embalagem, e in natura, em que são obtidos diretamente de plantas e animais e não sofreram qualquer alteração após deixarem a natureza.

Mas leva em consideração, também, que esse é o mundo ideal – mas em um mundo possível, diante da vida urbana com excesso de atividades e falta de tempo, é possível optar, então, pelos minimamente processados. “A gente tem que aproveitar a parte boa que a indústria alimentícia tem a oferecer. São alimentos in natura que, antes da nossa compra no mercado, foram submetidos a alterações mínimas”, observa.

Entre os minimamente processados estão grãos secos, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e molho de tomate. Neles não há acréscimo de sal, açúcar, gorduras hidrogenadas e outros aditivos químicos.

**Cozinhar em casa**

“Quando você cozinha é praticamente garantida uma refeição mais nutritiva”, ressalta Renata. Isso porque comidas preparadas em restaurantes frequentemente levam mais sal quando comparadas às comidas que o indivíduo prepara em casa. Em um restaurante também é difícil saber a qualidade dos ingredientes usados. Para quem é marinho de primeira viagem na cozinha, a dica é começar com o simples e, aos poucos, experimentar novos pratos.



**Limitar a quantidade de carboidrato refinado**

Para comer mais limpo, o ideal é tirar, ou ao menos diminuir, a quantidade de comida branca, aquelas feitas com açúcar e farinha de trigo. Esse grupo reúne a maior parte das sobremesas que contém açúcar branco e grãos refinados, como arroz branco, além das comidas que têm farinha branca, como massas, salgados, pães, bolachas e bolos.

**Equilibrar o prato**

Todas as refeições devem ter proteína, carboidrato e gordura. Isso pode ajudar a manter um bom nível de açúcar no sangue e evitar desejos fortes por alimentos específicos. Entre os alimentos ricos em proteína, estão carnes, peixe, ovos, tofu e leguminosas, como feijão e lentilha. As gorduras boas incluem abacate, azeite extravirgem, castanhas e sementes. E os bons carboidratos, grãos integrais, vegetais verdes, como brócolis, aspargos e batata doce, e leguminosas.

**Priorizar a qualidade ao invés de quantidade**

O *clean eating* enfatiza qualidade ao invés de quantidade, posto que nem todas as calorias são iguais. Ao fazer a escolha por alimentos inteiros, é mais fácil manter o consumo de calorias em um nível apropriado para o corpo, e o resultado é uma manutenção de peso saudável. “É fácil comer um pacote inteiro de salgadinho, mas comer cinco laranjas de uma vez só é, na verdade, bem difícil. Vê a diferença?”, questiona.



**Smoothie energético**

- Smoothie energético
- 1 limão
- 2 folhas de couve (batidas com suco de 1 limão e 50 ml de água)
- 1 caqui
- 1 banana média ou a mesma quantia de abacate
- 50 g beterraba cozida (uma beterraba pequena ou meia grande)
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 colher de chá de linhaça
- 250 ml leite vegetal de sua escolha

**Modo de preparo:**

Bater todos os ingredientes e consumir imediatamente.

**Smoothie da falta de tempo para uma refeição**

- ¼ de xícara de folhas de espinafre branqueados
- 1 xícara de feijão branco cozido, sem tempero (ou outra leguminosa cozida, sem tempero e com caldo)
- 1 banana
- 1 batata doce cozida ou assada (inhame ou batata)
- 1 colher de chá de chia
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa amendoim (ou pasta de amendoim)
- 200 ml de água ou água de coco

**Modo de preparo**

Bater todos os ingredientes e consumir imediatamente.

**Smoothie para reforço imunológico**

- 1 colher de chá de gengibre picado
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 2 folhas de couve ou espinafre orgânicos
- 1 maçã orgânica com casca
- 1 limão (bater folhas com limão e maçã e coar)
- ½ xícara de frutas vermelhas (morango, mirtilo ou amora)
- 1 abacate
- 1 colher de sopa de mel de abelha de origem
- 1 xícara de água de coco ou outro líquido de sua escolha

**Modo de preparo:**

Bater todos os ingredientes e consumir imediatamente. ■

## Para preparar em casa

Conversamos com a chef Gabriela Carvalho, do Quintana Gastronomia, que compartilhou três receitas de smoothies deliciosos para dar o pontapé inicial em uma dieta *clean eating*. “São preparos de rápido resultado, excelente absorção e ótima nutrição”, resume. A chef indica que os batidos não substituam todas as refeições. Os ingredientes podem (e devem!) variar de acordo com a estação, qualquer item pode ser incluído ou substituído por outro orgânico disponível. Bom apetite!

© Kevin McCutcheon e Sharon Pittaway / Unsplash