

# +NATUREZA +VIDA

## O CONTATO COM A NATUREZA AJUDA A SUA SAÚDE!



Escrito por Sue Guazzi

**Estudos comprovam que o contato com o verde diminui o risco de doenças mentais e já existe técnica para o 'consumo diário' de natureza em grandes cidades do mundo**

A sua casa atual está rodeada por árvores e parques, ou o contato com a natureza ainda é algo um pouco distante?

Muitas vezes não reparamos o quão verde é o nosso ambiente e deixamos um pouco de lado as visitas aos parques da nossa cidade.

Você sabia que há estudos que comprovam benefícios do contato com a natureza para diminuir sintomas relacionados ao estresse ou ansiedade?

Pequenos momentos, como passear e brincar por uma rua bem arborizada, ou ficar alguns minutos no parque, já trazem muitos benefícios ao nosso corpo.

Mas, no Japão, eles foram além e criaram uma filosofia de vida chamada de Shinrin-yoku, a técnica japonesa significa "**banho de floresta**". Ela indica uma dose diária de natureza para as pessoas que vivem em cidades grandes.

Mas, se o contato com a natureza, todos os dias, é difícil pra você, não se preocupe!

Separamos algumas dicas para aumentar o seu convívio com a natureza e melhorar a sua saúde. Aproveite a natureza e tudo o que ela tem a oferecer! Você já conhece o Parque Escola que fica no bairro Valparaíso, em Santo André?



### PARQUES E PRAÇAS

Fale com sua família para planejar passeios na natureza! Parques são ótimos para passar um dia em família e fazer **exercícios físicos**.



### BRINCAR AO AR LIVRE

Trilhas na natureza são super legais! Você pode observar insetos, aves, árvores, as cores e tamanhos de pedras, o formato das folhas... Já imaginou fazer uma coleção?



### DEIXE SUA CASA MAIS VERDE

Fale com sua família para incluir mais plantas na sua casa. A **jardinagem** também é uma atividade terapêutica e pode ajudar na redução do estresse.



**Quer ver a pesquisa completa?** McDonald, R.I., Beatley, T., Elmqvist, T. 2018. The green soul of the concrete jungle: the urban century, the urban psychological penalty, and the role of nature. Sustainable Earth 2018. Disponível em: <https://sustainableearth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42055-018-0002-5>