

Por que o contato com a natureza é excelente para você como cuidador

Tomar sol ao ar livre pode aumentar seus níveis de vitamina D e melhorar a sua:

- Densidade óssea
- Asma
- Saúde do coração

Passar um tempo em contato com a natureza ajuda você a movimentar seu corpo e melhorar sua saúde.

As paisagens, os sons e os cheiros da natureza podem reduzir o cansaço mental, a ansiedade e a depressão.

Cuidar de um jardim ou de uma planta tem a capacidade de balancear alguns níveis hormonais que ...

... podem te acalmar e melhorar sua digestão, seu sono e sua pressão arterial.

Por que o contato com a natureza é excelente para sua família

Passar um tempo juntos em contato com a natureza cria relacionamentos fortes.

A conexão com a natureza pode ajudar as crianças a melhorar:

- A autoestima
- A criatividade
- O senso de admiração
- A capacidade de resolver problemas

Passar dez minutos em contato com a natureza influencia positivamente o bem-estar da sua família:

- Reduzindo o estresse
- Aumentando o foco
- Aumentando a energia
- Melhorando o humor

10 min

Estar em contato com a natureza ajuda as crianças a melhorarem:

- A saúde física
- As habilidades motoras
- As habilidades sociais

Estar em contato com a natureza pode ajudar a desenvolver a empatia.

A empatia é importante para criar e fortalecer o senso de comunidade.

Fazer parte de uma comunidade pode melhorar sua saúde mental.



Como aproveitar a natureza



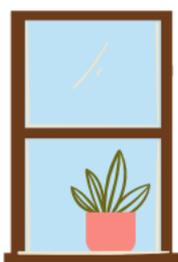
Passa um tempo na natureza!

- Olhe as nuvens
- Colecione pedras e rochas
- Cheire uma flor
- Faça um piquenique ao ar livre
- Observe os pássaros
- Mexa seu corpo

- Passeie em um parque ou gramado
- Visite um lago, rio ou oceano
- Observe uma árvore
- Cuide de um jardim ou coloque uma floreira em sua casa

Coloque seu celular no silencioso (ou desligue-o)!

Aproveite a natureza quando estiver em um local fechado.



- Olhe pela janela e veja a natureza
- Cuide de uma planta em um local fechado
- Assista a um documentário sobre a natureza
- Tome seu café da manhã ao lado de uma janela
- Leia uma história ou um poema sobre a natureza
- Escreva ou desenhe uma experiência que você teve, ou gostaria de ter, na natureza

Crie conexões com a natureza

Pare e observe a natureza e como ela faz você se sentir.

- Observe como as folhas das árvores se movimentam ao vento
- Observe como diferentes animais se movimentam

Faça uma atividade em que você usa seus sentidos:

- Pegue um pouco de terra e deixe que ela caia naturalmente pelos seus dedos
- Passe as mãos no tronco de uma árvore ou em suas folhas
- Inspire profundamente e veja como isso muda sua respiração
- Sente ao ar livre e preste atenção à maior quantidade de sons possível



"Na natureza, nada é perfeito e tudo é perfeito."

- Alice Walker, autora

Fontes de informação sobre a natureza e a saúde mental:

- Louv, Richard. (2016) Vitamin N. The Essential Guide to a Nature Rich Life: 500 Ways to Enrich the Healthy & Happiness of your Family & Community and Combat Nature-Deficit Disorder.
- Etherington, Natasha. (2012) Gardening for Children with Autism Spectrum Disorder and Special Educational Needs.
- Sampson, Scott D (2015). How to Raise a Wild Child.
- Nature: How connecting with nature benefits our mental health | Mental Health Foundation
- The Importance of Community and Mental Health | NAMI: National Alliance on Mental Illness
- Nature Makes You... | National Park Service

* DISCOVERY MUSEUM

177 Main Street, Acton MA
discoveryacton.org