

## PODCAST N.001

### Abertura

Olá, pessoal. Eu sou Elaine Costa e essa é a primeira edição do VocêPodMais, o podcast do blog maiscommenos.net para o dia 1 de junho de 2009.

Nesta edição falaremos sobre o Movimento Viridiano e como seus princípios podem nos ajudar a tornar a vida mais simples, além de propor uma reflexão sobre nossas reais necessidades materiais.

Mas antes quero destacar algumas datas e eventos importantes que acontecem no mês de junho.

### Agenda

Além de ser mês de pipoca, canjica, maçã do amor e quadrilha, também temos:

**05** Dia Mundial do Meio Ambiente e da Ecologia

**12** Dia dos Namorados

Que tal um programa extremamente romântico e ecologicamente correto? Você pode cozinhar para a pessoa amada usando ingredientes orgânicos, preparar um banho com ervas e óleos essenciais, fazer uma massagem relaxante com óleos vegetais com gotas de óleos essenciais, e use um aromatizar no ambiente, como um difusor.

Os óleos recomendados para o banho, a massagem e o difusor são rosa, jasmim e ylang-ylang. Na massagem é preciso diluir os óleos essenciais em óleo vegetal, como o de amêndoas, de sementes de uva ou de camomila. Mas atenção na hora de adquirir esses óleos. É importante verificar a procedência dos produtos antes de comprar. Prefira sempre aqueles classificados como orgânicos ou naturais.

### Feiras e Eventos do mês

1ª UNO MARKETING – 2009

Feira e Congresso de Marketing Sustentável

Centro de Eventos da Federação do Comércio do Estado de São Paulo

Site: [www.unomarketing.com.br](http://www.unomarketing.com.br)

## CASA COR SÃO PAULO + CASA HOTEL + CASA KIDS 2009

**Período:** 26 de Maio a 14 de Julho

**Local:** Av. Lineu de Paula Machado, 1075 - Jockey Club – SP

### Horário

Terça a Sábado, das 12:00hs às 21:00hs

~~Domingo, das 12:00hs às 20:00hs~~

site: [www.casacor.com.br](http://www.casacor.com.br)

### Toque Sustentável

Aproveitando que no mês de junho comemoramos o Dia Mundial do Meio ambiente, que tal adotar o hábito de levar sua própria caneca para o trabalho? Você reduz as despesas com copos descartáveis e ajuda a diminuir sua pegada ecológica.

Falando nisso, você sabe o tamanho da sua?

Se não sabe, acesse o site <http://www.pegadaecologica.org.br/> do WWF Brasil e calcule a sua.

### Matéria de capa

Quanto tempo perdemos arrumando uma quantidade imensa de coisas que quase não usamos, mas que estão sempre fora do lugar?

Parece brincadeira, mas todo eu dia encontrava alguma coisa, perdida pela casa. Eram CDs, DVDs, livros, pen drives, cabos, fios e até transformers (pois é...), entre outras coisas, que simplesmente não conseguia manter no mesmo lugar por uma semana seguida, embora faça a arrumação e limpeza toda semana.

O que acontece então? Busquei soluções de organização pessoal nos blogs que acompanho, como o [Chega de Bagunça](#) e o [Efetividade.net](#), mas não resolvi o problema definitivamente. Enfim, as coisas continuavam saindo de lugar e invadindo mesas, estantes e armários.

Foi quando, passeando pelo site do [Planeta Sustentável](#), encontrei uma possível solução: um breve artigo sobre o Movimento Viridiano . Esse movimento foi criado 1998 pelo escritor de ficção científica americano Bruce Sterling, autor de Piratas de Dados e Tempo fechado.

O movimento critica a sociedade materialista existente e dirige as atitudes sustentáveis para o campo de design de produtos.

Seu ponto focal trata em dar importância para os objetos usados durante mais tempo, como o colchão, a cadeira do escritório e o sapato.

Para saber o que é essencial é preciso dividir nossas posses em quatro categorias: coisas belas, as emocionalmente importantes, ferramentas e aparelhos úteis e eficientes e todo o resto, que pode ser descartado.

Achei a idéia interessante e razoável, já que não busca restringir o acesso aos objetos, e sim dar-lhes significado em nossa vida. Além disso, reduzir a quantidade de coisas em casa - ou no escritório - facilita a manutenção do ambiente, já que simplifica os serviços de arrumação e limpeza.

Os itens que não forem avaliados como úteis ou importantes podem ser descartados. Assim, comecei a triagem usando a técnica das três caixas, que nada mais é do que:

- usar uma caixa para itens que não fazem parte daquele ambiente e deverão ser organizados depois
- uma caixa para itens que são lixo (mas lembrando de separar os materiais recicláveis)
- e outra para itens de doação ou venda.

Mais informações vc encontra no blog [Chega de Bagunça](#).

Decidi ser bastante rigorosa. Por isso, fiz a triagem cômodo a cômodo, um a cada dia. Mas atenção: não levei mais de duas horas por dia, durante cinco dias. Assim, acredito que seja possível fazer essa triagem em um único dia.

Durante os trabalhos achei curioso que, apesar de já ter descartado várias coisas durante a mudança para essa casa, há cerca de um ano, ainda encontrei uma quantidade incrível de itens. Imagine se eu não tivesse descartado antes...

Pude perceber que esse foi um processo de desapego, principalmente no caso dos livros. Até pouco tempo atrás eu costumava comprar livros regularmente. Hoje, analiso outros fatos antes de comprar, principalmente no que diz respeito à utilidade dos mesmos.

Em relação aos CDs e DVDs, decidi analisar um pouco mais. Afinal, colocar as músicas no computador para usar no MP3 ou iPod, tendo o CD em casa, é uma coisa. Mas fazê-lo e passar a mídia adiante pode significar fazer cópias não autorizadas, o que não é legal.

Feita a triagem, é o momento de organizar os objetos que estavam fora de lugar e decidir o que fazer com os demais itens.

Para esses, é possível:

- Vender os itens em bom estado em bazares ou sites como [Mercado Livre](#).
- Trocar por outros itens que esteja precisando, usando por exemplo o site [Trocando Livros](#)
- Doar para alguma escola ou instituição, como a [Casas André Luiz](#), que recebe inclusive materiais recicláveis (fone: 0800 7734066 / 11 2459-7000).

Mas como fazer para manter a organização e evitar novos acúmulos objetos? Preparei uma lista com algumas dicas que ajudam a manter hábitos sem acumular tranqueiras:

1. Alugar ao invés de comprar – sempre que possível optar por alugar [livros](#), [filmes](#), jogos, equipamentos e outros, privilegiando o uso e permitindo o acesso a mais opções de itens.
2. Empréstimo e pedir emprestado – sempre existe algum conhecido com itens para emprestar e precisando de alguma coisa que a gente tem, como máquinas de lavagem de alta pressão, a vapor, máquinas fotográficas, e até acessórios como sapatos e bolsas para festas, entre outros.
3. Optar por versões virtuais de músicas, livros, filmes e entretenimento
4. Estabelecer limites para roupas, calçados, acessórios, perfumes e maquiagens – dar preferência para itens com alta qualidade e durabilidade
5. Usar a filosofia “para cada coisa um lugar, para cada lugar uma coisa”, ou seja, planejar os ambientes de forma a evitar acúmulos ou dispersão de objetos pela casa. Isso inclui obras de arte, livros, revistas e fotografias.
6. Optar por um layout limpo – quanto menos coisas dispostas pela casa, menos trabalho para mantê-las em ordem. Por isso, vale a pena repensar itens como cortinas, almofadas, objetos de decoração, equipamentos e outros.

Em resumo, é um trabalho relativamente grande que deve tomar um tempo razoável, mas o resultado facilita muito a vida. É só imaginar que, sem aquele monte de coisinhas espalhadas, fazer a limpeza será muito mais rápido, liberando tempo para coisas mais importantes, como estar com a família e consigo mesmo.

É tb um exercício de desprendimento: nos mostra que podemos viver mais e melhor com muito menos do que pensamos. Com o tempo, aprendemos a ser mais críticos na hora de avaliar a necessidade das coisas. Então, começamos

a optar por artigos de melhor qualidade, durabilidade e utilidade, evitando desperdícios de tempo, de recursos naturais e de dinheiro.

A lição: valorizar o que deve ser valorizado e desprender-se do restante.

Afinal, o que levamos dessa vida são os amores, as amizades e as lições. Todo o restante permanece.

#### Mensagem VocêPodMais

*Recebi esta mensagem por e-mail e achei muito interessante. Não havia fonte não fui capaz de encontrá-la pelo Google. Caso alguém conheça sua origem peço que mande um e-mail para que eu divulgue no próximo podcast.*

*Quem quiser compartilhar outras mensagens legais pode enviar para elaine <arroba> maiscommenos.net*

#### OS 3 ÚLTIMOS DESEJOS DE ALEXANDRE O GRANDE

A beira da morte, Alexandre O Grande convocou seus generais e relatou seus 3 últimos desejos:

- 1 - Que seu caixão fosse transportado pelas mãos dos médicos da época;
- 2 - Que fosse espalhado pelo caminho até seu túmulo seus tesouros conquistados (prata, ouro, pedras preciosas...);
- 3 - Que suas duas mãos fossem deixadas balançando no ar, fora do caixão, à vista de todos.

Um dos seus generais, admirado com esses desejos insólitos, perguntou a Alexandre quais as razões. Alexandre explicou:

- 1 - Quero que os mais iminentes médicos carreguem meu caixão para mostrar que eles NÃO têm poder de cura perante a morte;
- 2 - Quero que o chão seja coberto pelos meus tesouros para que as pessoas possam ver que os bens materiais aqui conquistados, aqui permanecem;
- 3 - Quero que minhas mãos balancem ao vento para que as pessoas possam ver que de mãos vazias viemos e de mãos vazias partimos.

#### Conclusão

O VocêPodMais vai ficando por aqui. Agradeço a todos que tiveram paciência de ouvir minha primeira experiência como podcaster. Por isso, críticas e sugestões são muito bem vindas.

A trilha sonora para desse podcast foi composta pelas músicas

Liberta – do grupo 2012,

Hills they are Hollow e Isis Unveiled do cantor e compositor Damh the Bard

Medley of Scots Tunes da violonista Rachel Barton Pine

Que estão disponíveis gratuitamente no PodShow Podsafe Music Network, que você pode conhecer através do endereço <http://music.podshow.com>

Para encerrar, fique com a música Song of Awen por Damh the Bard