

# VIVA SIMPLES

*de Odir Cunha*





## OS MOTIVOS DE UMA VIDA SIMPLES

Quando escrevi *Dinheiro, é Possível Ser Feliz Sem Ele*, publicado em 2001, confesso que não conhecia as teorias ligadas à “simplicidade voluntária” ou à sustentabilidade do planeta. Hoje, ao relê-lo, constato que eu já falava praticamente a mesma linguagem e chegava às mesmas conclusões que levam à vida simples, mas na época não demonstrava preocupação tão grande com o meio ambiente. Naquele livro, o meu maior objetivo era elevar o amor-próprio de pessoas que estivessem se sentindo desmotivadas, inferiorizadas, devido à sua situação financeira.

Uma sucessão de infortúnios profissionais e pessoais, repentinamente, havia me levado a perder os negócios e a romper o casamento. Vi-me só, endividado, obrigado a adotar um estilo de vida espartano e a começar tudo de novo aos 45 anos. Porém, o que parecia ser um pesadelo revelou-se um sonho. O diabo, ou melhor, a pobreza, não era um bicho tão feio como parecia. Ao contrário. Obrigado pelas circunstâncias, descobri e desenvolvi minhas riquezas interiores, e isso fez que eu sentisse um poder que há muito me abandonara.

O simples fato de conseguir preparar minha comida me dava um grande prazer — maior até do que aprender a reorganizar minhas finanças ou seguir uma rotina saudável de exercícios físicos e alimentos funcionais. Outra sensação gostosa foi perceber que os amigos verdadeiros sobrevivem às hecatombes.

A dificuldade financeira, em vez de me inibir, tirou-me da inércia, motivou-me a perseguir sonhos já quase abandonados. Percebi que

o que nos tolhe não é a falta de dinheiro, mas a ausência de ideais. Desde que você saiba exatamente o que quer e trabalhe para isso, as chances de seus planos darem errado são mínimas.

Ao meu redor, porém, via muita gente acabrunhada pelas limitações materiais. Pessoas haviam se tornado chorosas, pessimistas, críticas de tudo e de todos. Havia decidido que não eram valorizadas, que não tinham oportunidades porque o mundo é que estava errado. Na verdade, tentavam esconder um gigantesco complexo de inferioridade, pois acreditavam nos valores da sociedade de consumo, mas se sentiam rejeitadas por ela.

É evidente que se você acha que só o dinheiro vai lhe fazer feliz, mas nunca o consegue na quantidade que pretende, corre o risco de se sentir infeliz a vida inteira — o que, além de muito triste para você, não é nada inteligente. Como disse o filósofo romano Epicteto, há quase dois mil anos, os fatos são o que são, o que faz com que sejam bons ou ruins é a maneira como os olhamos.

No meu caso, pelas experiências que tive na vida, pela base ética que herdei de meus pais e pelo conhecimento que busquei e buscarei eternamente, as dificuldades nunca se assemelharam a muralhas intransponíveis, mas sim a travessias que exigiam coragem e, principalmente, astúcia, disciplina e trabalho para ser ultrapassadas.

Concordo plenamente com Indira Ghandi, que afirmou: “É um grande privilégio ter vivido uma vida difícil”, pois é na dificuldade que nós crescemos, que descobrimos e desenvolvemos nossos potenciais. Admito, porém, que a maioria não pensa assim. O conforto material é tão sedutor que costuma viciar quem o experimenta regularmente, ao mesmo tempo em que pode enlouquecer quem quer senti-lo e não consegue.

Ao escrever *Dinheiro, é Possível Ser Feliz Sem Ele*, quis dar um alento àqueles que acham que só serão seres humanos de verdade quando forem ricos. Quis passar-lhes minha visão e vivência sobre o tema. Minha idéia, com o livro, era dizer algo assim: “Relaxe, respire fundo e dê o primeiro passo. Você já tem todo o equipamento para ser realizado e feliz: um cérebro com possibilidades infinitas e sentimentos que sempre poderão ser lapidados. Coloque-os para funcionar”.

Quis, simplesmente, usar minha experiência para ajudar. Pois uma coisa é discorrer teoricamente sobre algo, outra é viver aquilo, como estava acontecendo comigo (estava e está, pois adotei a simplicidade como meu estilo de viver). Não pensei em criar uma teoria acadêmica sobre o assunto, mas as reações ao livro foram interessantes.

Como fui entrevistado pelo apresentador Jô Soares em seu *talk show* na Rede Globo, recebi telefonemas e *e-mails* dos mais diversos lugares, com as mais estranhas propostas.

Um senhor quis me cooptar para algo que me pareceu um movimento revolucionário das massas populares e me chamou de “covarde” quando argumentei que o objetivo do livro não era bem esse; outro me alertou, pela primeira vez, para o aspecto “ecológico” do livro; e uma senhora tentou me doar seus móveis e eletrodomésticos, imaginando que eu estivesse morando em uma casa vazia.

Havia muita coisa séria a ser dita sobre o livro em questão, cujo objetivo as pessoas entenderiam melhor se essas coisas fossem faladas na entrevista ao Jô, mas já fui ao programa consciente de que o aspecto a ser explorado seria o engraçado, o insólito, as mazelas de um jornalista que contou moedas para colocar gasolina no carro. É o espírito do programa, e, se eu não entrasse nele, não teria a oportunidade de divulgar meu livro em rede nacional. No fim, acho que o Jô foi muito simpático e só tenho a lhe agradecer pelo espaço importante que ele e a produtora Anne Porlan me deram.

Porém o tom dessa primeira entrevista foi seguido por quase todas as que a sucederam. Uma exceção foi um jornal de economia do sul do Brasil que me deu

Saber viver bem apenas com o necessário já não é só uma questão individual: tornou-se vital para a sobrevivência da humanidade.

Ao mesmo tempo em que os pobres terão de esquecer a pressão de consumirem como ricos, os ricos terão de aprender a viver como pobres. Por mais que se tente prevenir, será muito difícil impedir o colapso das fontes de energia. A escassez do petróleo não só tirará milhões de veículos das ruas, como reduzirá drasticamente as viagens de avião, por exemplo, tornando um passeio à Europa um luxo tão grande como nos tempos dos transatlânticos.

Não haverá mais tolerância para a poluição — já que a vida no planeta entrará numa fase crítica —, o que dará um impulso inimaginável à indústria da reciclagem.

Com a limitação dos combustíveis, o homem andará muito mais a pé ou de bicicleta e terá de fazer sua vida mais perto de casa, transformando grandes cidades em uma multiplicação de pequenas aldeias.

Mas o bom de tudo isso é que a vida que realmente interessa — a interior — será melhor, pois o homem esquecerá a superficialidade que veio com a sociedade de consumo e se voltará para aspectos essenciais, como o relacionamento pessoal, o conhecimento, a ética, a natureza, o lazer e a realização de seus dons.

Mostro, neste livro, as vantagens de uma vida simples. Não escondo que pretendo, da primeira à última linha, convencer você, querido leitor, da sabedoria de adotá-la. Não há contra-indicações, fique tranquilo. Todos ganham com ela. Esse novo estilo de vida a cada dia tem mais seguidores e, dependendo do ritmo pelo qual se espalhar pela Terra, salvará a espécie humana. Porém o maior obstáculo para que isso aconteça continua sendo o nosso próprio egoísmo.

Enquanto tanta gente acreditar que só o acúmulo de bens pode trazer a felicidade, enquanto os líderes dirigirem seus Países buscando apenas a riqueza material, o planeta e os seres vivos que nele habitam padecerão.

Para mim, é uma questão de tempo. Não dá para esperar m o d

de agir para que essa zona de intersecção cresça até englobar inteiramente esses dois universos, transformando-os em um só.

Ao contrário do norte-americano Duane Elgin, autor de *Simplicidade Voluntária* (lançado em 1981), que exclui os pobres do processo, pois considera a pobreza “involuntária e debilitante”, eu acredito que mesmo as pessoas de poucos recursos — desde que não sofram da miséria absoluta — podem usufruir, com sabedoria, da vida simples. Se o acúmulo de bens materiais é o maior pecado quando se fala de simplicidade voluntária, não se pode determinar quem pode praticá-la, levando-se em conta apenas o nível social de cada um.

Há milhões de pessoas de conhecimento e sabedoria que não gozam de prosperidade material, mas são mais conscientes de sua função como seres humanos do que boa parte dos mais ricos. Dizer que elas não têm elementos para optar por uma vida simples, o que já fazem há muito tempo, é, no mínimo, preconceito — sentimento, aliás, que não combina com a vida simples.

Mais importante e mais abrangente do que ser “voluntária” ou não, a filosofia da simplicidade precisa conquistar todos os extratos sociais. Precisa, em suma, tornar-se “consciente”.

## **Manual prático da vida simples**

A maior parte deste livro é voltada a comentários e exemplos concretos a respeito da vida simples. Por meio dos hábitos, ele traça um perfil do adepto desse estilo de vida. O que come? Como se veste? Onde mora? Como lida com o trabalho, o dinheiro e o tempo, como se relaciona com as pessoas?

Nesses exemplos será possível notar uma natural semelhança com algumas informações encontradas em *Dinheiro, é possível ser feliz sem ele*, mas este *Viva Simples*, escrito oito anos depois, obviamente traz uma visão mais atualizada do assunto.

Em *Dinheiro*, eu pregava contra o cartão de crédito e o celular. Hoje, eles apresentam modalidades que não encarecem desnecessariamente nossas vidas. Há muitos cartões que não cobram anuidade nem juros, desde que a fatura seja paga sem atraso. Quanto ao celular, a opção econômica do modelo pré-pago acabou com minha resistência.

É preciso que fique claro que escolher a vida simples não quer dizer voltar para uma era primitiva, de carência e precariedade. Também não significa frear o avanço tecnológico. Ao contrário: a necessidade de se ajustar a um mundo mais limpo, de manter o ritmo de desenvolvimento sem agredir o meio ambiente, obrigará o homem a reinventar o que já existe. Surgirão novos meios de transporte, novos utensílios domésticos, novas vestimentas — e, o que é mais importante para a espécie humana, um jeito diferente de olhar o planeta e de se relacionar entre si e com os outros seres vivos.

***Odir Cunha***

**A**dotar uma vida simples é um modo seguro de alcançar o equilíbrio pessoal e uma forma eficaz de contribuir para a salvação da Terra.

Vida simples não é sinônimo de pobreza ou carência, mas sim de um estilo de vida sem excessos e ganâncias — que pode até se utilizar da alta tecnologia, desde que se mantenha em equilíbrio com o meio ambiente —, no qual os valores éticos são mais valorizados do que os bens materiais.

E por que esse tipo de vida menos ambicioso deve ser apontado como o ideal para o homem do século 21? Bem, a resposta está à nossa volta e dentro de nós. Todo o supérfluo — material e cultural — que a humanidade acumulou nos dois últimos séculos agora se volta contra ela mesma. O lixo material polui e aquece o planeta, enquanto a excrescência cultural confunde e paralisa o homem.

A solução é despir-se do desnecessário. A lista é longa: vai desde carros de luxo até dogmas religiosos ultrapassados, em um processo que pode ser penoso, pois exige a consciência do problema, a constatação dolorosa de que se estava seguindo o caminho errado.

Quem se julga bem-sucedido obedecendo ao mesmo roteiro já encenado por seus pais e avós — no qual o final feliz tem de vir acompanhado de riqueza, fama e poder — provavelmente terá dificuldades de admitir que precisa rever seus conceitos.

A teomania que nos contamina nos faz acreditar que nossa maneira de viver e pensar é a mais correta. Porém é nesse individualismo,



nesse egoísmo de cada um, que nasceu e floresceu a angústia que atormenta a todos.

O homem e seu *habitat* parecem ter chegado, simultaneamente, ao mesmo beco sem saída. O homem como o agente nocivo, aquele que destrói o lugar onde vive, e o planeta como a vítima silenciosa de seu animal “mais inteligente”.

Na verdade, por mais maltratado que ainda venha a ser, o planeta se salvará. Pouco depois da extinção da humanidade, a hera cobriria o asfalto, os rios represados transbordariam, os animais em extinção voltariam a se multiplicar, o sol recuperaria sua cor, e o ar, seu oxigênio. Assim, por mais indefeso que possa parecer, o planeta tem seus recursos para continuar vivo e são — e um dos mais eficazes, certamente, é destruir-nos, que o estamos torturando há séculos, principalmente a partir da Revolução Industrial, que acelerou o consumo de combustíveis fósseis.

Falemos, então, da parte que nos toca e que é justamente aquela que desencadeia tudo: nós mesmos. Assim como não adianta pensar em mudar o todo sem alterar cada partícula, é impossível esperar o futuro melhor para a humanidade se cada um de nós não der um passo nesse sentido.

O interessante dessa história é que uma vida simples nos dará mais tempo, nos permitirá relacionamentos mais ricos e duradouros, nos aproximará de nossos sonhos e aptidões, enfim, nos fará mais felizes e, ainda assim, contribuiremos para o bem-estar geral de nossa espécie.

Parece mentira que, ao contrário do que nos ensinam desde a infância, a felicidade plena possa ser alcançada sem dor e sem muito trabalho. Basta limparmos nossas mentes e nossos corações de tudo que temos aprendido e sentido nos últimos anos para percebermos que essa é uma realidade ao nosso alcance.

## **Simplicidade por opção**

A vida simples pregada neste livro está relacionada ao conceito de simplicidade voluntária, no qual as pessoas procuram não se deixar levar pelas imposições do mercado de consumo e optam por viver mais ligadas a espiritualidade, qualidade de vida, uso melhor do tempo, saúde, preservação do meio-ambiente, redução do estresse, justi-

ça social, enfim, valores que privilegiam o “ser”, em contraposição ao “ter” induzido pela publicidade que nos cerca.

Há casos de quem se adapta à vida simples por necessidade, obrigado pelas circunstâncias econômicas. Para mim, desde que obedeça aos princípios, não importa o motivo que faz alguém adotar esse estilo de vida, mas para o já citado norte-americano Duane Elgin, autor de *Simplicidade Voluntária*, o livro que deu origem ao movimento, a vida simples é uma escolha e não tem nada a ver com “pobreza forçada”.

“A pobreza é involuntária e debilitante, a simplicidade é voluntária e mobilizadora”, defende Elgin. Eu já acredito que mesmo a pobreza, se não for extrema nem paralisante, pode permitir uma vida espiritualmente plena e feliz. Dependendo do grau de sua pobreza, uma pessoa pode viver plenamente, mesmo sem luxos.

O filósofo romano Epicteto (55 d.C. – 135 d.C.), mestre admirado pela lógica de seus argumentos, pregava uma vida modesta e virtuosa e viveu segundo essa filosofia. Mesmo reverenciado pelos ricos, morava em uma pequena cabana e jamais demonstrou interesse por adquirir fama, fortuna ou poder.

Pouco antes de Epicteto, Jesus de Nazaré viveu de maneira simples e intensa. Jamais se queixou da pobreza, ao contrário: “Que proveito traz ao homem ganhar o mundo inteiro e perder a sua alma? O que daria o homem em troca de sua alma?”, perguntou ele.

Mais de um milênio depois, no século 12, um jovem italiano da cidade de Assis trocou a riqueza por uma vida miserável, porém dedicada a Deus. Francesco Bernardoni, hoje venerado como São Francisco de Assis, abandonou as posses e a herança da família por um hábito e um cordão. Foi feliz. Realizou-se com seu contato com a natureza, a religião e os animais. Deu origem à ordem dos franciscanos, a mais humilde e uma das mais coerentes entre as correntes católicas.

Assim como Francisco de Assis, outro líder espiritual, Siddhartha Gautama, o Buda, que viveu no Nepal de 448 a.C. a 368 a.C., passou a juventude cercado de luxo e prazer — já que seu pai queria poupá-lo das tristezas da vida —, mas, aos 29 anos, ao descobrir o sofrimento das pessoas comuns, decidiu renunciar aos bens materiais e dedicar-se à meditação e à pregação religiosa.

A opção pela vida simples continua sendo comum em pessoas de alta espiritualidade, que não se deixam levar pelos apelos do consumismo. Quem fala com propriedade sobre isso é a norte-americana Vicki Robin, uma das fundadoras do movimento simplicidade voluntária: “Muitas vezes, numa sociedade consumista, as pessoas se dão conta de que têm muito, consomem muito, fazem tudo muito rápido, mas não têm tempo suficiente para fazer o que realmente querem. É a doença do muito. O consumismo nos distrai e enche todas as horas do dia. Quando estamos cansados, não temos tempo sequer para pensar no que realmente queremos. Vida simples é viver com o suficiente, o essencial”, diz ela.

“Viver com o suficiente” me lembra a canção que o alegre urso Balu cantava para Mogli no filme de Walt Disney. Mentor do menino, o urso ensinava-lhe os segredos para viver bem na floresta, cantando assim: “Necessário, somente o necessário, o extraordinário é demais”. Para a vida nas cidades, a receita é a mesma.

Se perguntarmos a várias pessoas como elas definem “vida simples”, provavelmente teremos respostas com palavras diferentes, mas todas levando à mesma direção. Para muitos, trata-se apenas de um estilo descomplicado de viver.

O monge chinês Shi Yongxin, líder do Templo Shaolin, vai além e fala também da importância do desapego. Para ele, “a simplicidade está em viver dentro de suas possibilidades, não viver na ilusão daquilo que não está ao seu alcance”.

Esse desejo de alcançar algo que não se tem está na origem das aflições do homem e o impede de levar uma vida despreocupada. Assim, o adepto de uma vida simples, além de se satisfazer com pouco — do ponto de vista material —, também não se aflige para conquistar o que não possui. Seu equilíbrio não depende de comprar um bem novo, mas de se sentir ajustado ao mundo, com suas coisas boas e más. Quem explicou muito bem isso foi o monge brasileiro Lama Michel Rinpoche: “O sentido da vida é viver em harmonia com si mesmo e com o mundo à sua volta, conseguir ter isso como objetivo e estar bem consigo, independentemente de onde esteja e em que situação”.

Lama Michel citou, ainda, uma característica mais abrangente incorporada ao conceito moderno de vida simples, que é o fazer bem

aos outros: “Fazer bem a si e aos outros... Dedicar-se aos outros e ajudá-los faz parte desse bem-estar”, disse ele.

Então, chega-se à conclusão de que vida simples não é apenas aque-

defensor ferrenho da natureza e tomará posição a favor da preservação das matas, dos rios, mares, lagos, da camada de ozônio e das espécies animais, inclusive aquelas em risco de extinção.

- **a favor de uma vida saudável:** se ele quer um planeta limpo, com animais e plantas crescendo livremente, obviamente deseja para sua vida as mesmas benesses. Para isso, fará mais exercícios, terá uma alimentação natural, descansará o suficiente e evitará os excessos com o fumo e o álcool.
- **a favor do crescimento e da paz interior:** se ele é o contrário do *workaholic*, se diminuiu sua carga de trabalho e aumentou seu tempo de lazer e de contato com as pessoas justamente para reduzir o estresse, se trocou uma vida de aparências por uma existência interior mais rica, obviamente estará mais aberto à espiritualidade, ao conhecimento e à arte.
- **a favor da igualdade entre as pessoas:** se ele se preocupa com o planeta, com os seres vivos e com seu relacionamento pessoal, obviamente esse senso ético o faz colocar-se a favor da tolerância política e religiosa, da justiça social e da democracia e contra qualquer forma de preconceito ou discriminação.

Incluo ainda outra característica que, para mim, define o seguidor da vida simples: a racionalidade, no sentido de “inteligência” mesmo. Ele pensa, faz suas escolhas, não se deixa influenciar pela maioria. Não é a ovelha do rebanho que, por exemplo, viaja na alta temporada e frequenta os lugares eleitos como os “da moda”. Ele inova e faz com que essa criatividade melhore a qualidade de sua vida e a vida de quem o cerca.

Como se percebe, há um elo coerente e ético que une todas as facetas do caráter de quem se decide pela vida simples. Por desenharmo-nos tão virtuosa, essa vida pode parecer carregada de sacrifícios, como a de um religioso, mas na verdade é prazerosa, pois o comportamento que ela exige de quem a adota é apenas a consequência natural dessa escolha.

## **Decrescimento, pós-desenvolvimento, produtivismo**

Você pode optar por uma vida simples porque ela será melhor para você ou porque será melhor para a Terra. De qualquer forma, alguém sairá ganhando com sua decisão.

Estudiosos já acumularam informações e argumentos suficientes para colocar em cheque a sociedade de consumo, as teorias de desenvolvimento e a globalização. Acreditava-se, grosso modo, que o crescimento do consumo contribuiria para o desenvolvimento de cada País e que a globalização seria o objetivo final desse processo, distribuindo riqueza e bem-estar à humanidade.

Hoje, muitas vozes se levantam para apontar as falhas desse sistema. Uma das mais insistentes é a do economista e filósofo francês Serge Latouche, discípulo de seu compatriota François Partant, economista falecido em 1987.

Latouche é o principal porta-voz de uma corrente denominada “pós-desenvolvimento”, que defende a idéia de que a globalização aprofundou as desigualdades entre ricos e pobres e fez emergir a crise mundial do meio ambiente, com a constatação das alterações climáticas e do aquecimento global.

Para Latouche, não haverá salvação para o homem a não ser que ele esqueça seus sonhos de riqueza, nele impregnados pela sociedade de consumo. “É preciso redescobrir que a verdadeira riqueza consiste no pleno desenvolvimento das relações sociais de convívio em um mundo são, e que esse objetivo pode ser alcançado com serenidade, na frugalidade, na sobriedade e até mesmo em certa austeridade no consumo material”, diz ele.

O economista e filósofo francês duvida que o crescimento econômico possa ser sustentável ou compatível com a preservação do meio ambiente: “Para salvar o planeta e assegurar um futuro aceitável para nossos filhos, não basta moderar as tendências atuais. É preciso sair completamente do desenvolvimento e da economicidade, assim como é preciso sair da agricultura produtivista, que é parte integrante disso, para acabar com as vacas loucas e as aberrações transgênicas”, alerta.

Na verdade, o conceito de desenvolvimento já vem sendo questionado desde a década de 1970, quando surgiram as ideias do ecode-

envolvimento, posteriormente substituídas pela teoria do desenvolvimento sustentável.

Latouche tem se destacado também como um dos defensores do “decrecimento”, conceito político-econômico baseado nas teses do economista romeno Nicholas Georgescu-Roegen (1906-1994), criador da bioeconomia.

A teoria do decrecimento sustenta que o ecossistema do planeta não suportará o aumento constante do Produto Interno Bruto (PIB) dos Países, pois os recursos naturais são limitados, o que deveria limitar o crescimento. Para os “decrementistas” a melhoria das condições de vida deve ser obtida sem o aumento do consumo, ao contrário da corrente dominante. Eles são contra o que chamam de “produtivismo”, que é a ênfase dada ao aumento de produtividade industrial, tanto nas sociedades capitalistas como nas comunistas. Para eles, o produtivismo trará as seguintes consequências:

- escassez de matérias-primas;
- degradação da vida e do meio ambiente; e
- esgotamento dos recursos energéticos e acentuação da desigualdade entre Países ricos e pobres (hoje, 20% da população mundial consome 85% dos recursos naturais da Terra).

Os adeptos da teoria do decrecimento questionam o PIB como índice absoluto para se avaliar o nível de crescimento de uma nação. Para eles, há outras formas de riqueza produzidas pelos sistemas econômicos, além de bens e serviços, tais como: qualidade do meio ambiente, instituições democráticas, justiça bom relacionamento entre os cidadãos. Nada disso é medido pelo PIB.

Ainda conforme os seguidores do decrecimento, as sociedades imersas no consumo desenfreado e supérfluo não percebem a progressiva perda da qualidade de vida nem se dão conta da reação violenta das populações excluídas, o que em parte explica o recrudescimento da violência na periferia das grandes cidades.

Para os teóricos do decrecimento, o PIB não deve ser o parâmetro principal para se avaliar todas as riquezas de um País. Para eles, indicadores mais completos são o Índice de Saúde Social, a “Pegada Ecológica” e o IDH, ou Índice de Desenvolvimento Humano.

“Pegada Ecológica” é a denominação de uma metodologia criada para avaliar o quanto de terra e água a população de um lugar precisa para, em um ano, produzir os recursos que consome e, ao mesmo tempo, assimilar a poluição gerada por essa produção. O resultado dessa equação mostra o impacto ambiental dessa comunidade.

Por sua vez, o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) avalia o bem-estar de uma população, levando em conta fatores como alfabetização, educação, expectativa média de vida e índice de natalidade, entre outros. O IDH foi desenvolvido em 1990 pelo economista paquistanês Mahbub ul Haq e é utilizado desde 1993 pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento.

Portanto, quer sejam pessoais ou humanitárias, sempre haverá elogiosas justificativas para adotar uma vida simples. Pense, analise o quanto quiser e dê o primeiro passo.