



DESACELERA: UM BOLETIM PARA LER SEM PRESSA

Curadoria de conteúdos sobre *slow living*, bem-estar e saúde mental, por [Michelle Prazeres](#)

Será que é possível ser ágil sem pressa?

Estes dias, vivi uma situação desafiadora do cotidiano diante da qual se revelou a necessidade de tomar uma atitude verdadeiramente urgente, uma ação prática, uma iniciativa firme. E a partir desta situação, eu fiquei com muitas perguntas. Me questionando se – neste mundo em que tudo é urgente – perdemos a capacidade reflexiva e perdemos, inclusive, a condição de entender o que é de fato urgente.

Depois, fiquei pensando como é importante entender de verdade o que é o desacelerar. Diante de uma situação realmente urgente, colocar-se com lentidão é tão inapropriado quanto se colocar com pressa diante de tudo.

E esse mundo embolou tudo de um jeito tão embolado, que a gente coloca o lento de um lado, o veloz do outro, se agarra nas nossas certezas e vai.

Mas desacelerar não é ser devagar. É entender quando a velocidade faz sentido e quando ela não faz, mas estamos correndo, porque estamos no automático, ininterrupto, anestésico. E, acrescentaria, é perceber quando o que está diante de nós é realmente urgente e, neste caso, a velocidade pode fazer sentido.

Desacelerar é sair do automático, ininterrupto, anestésico e conectar-se com o tempo da vida, da nossa humanidade. O tempo que nos faz ser gente.

A partir desta constatação, fiquei me perguntando o que pode nutrir uma “agilidade reflexiva”: uma ação prática que possa responder com prontidão a uma situação em que existe de fato urgência, mas que não precisamos tomar decisão com pressa.

E fiquei pensando que pressa e agilidade podem ser posturas diferentes. A pressa é essa lógica de que tudo precisa ser resolvido rapidamente, sem pensar, tudo é pra ontem, tudo precisa ser feito, tudo precisa caber, tudo pode ser replicado, tudo precisa ser útil, gerar resultado, portanto, podem existir fórmulas mágicas que resolvam tudo. Enfim, **a pressa é a temporalidade prática do automático, anestésico, ininterrupto do “só vai”.**

Mas pensar que pode haver uma “agilidade reflexiva” pode ser um caminho de ativação da velocidade quando ela faz sentido. Parar, olhar, prestar atenção, mapear, entender o contexto, e tomar decisão de forma ágil. Às vezes não precisa “resolver” tudo de uma vez. A agilidade pode morar no próximo passo elegante, expressão que aprendi outro dia com uma amiga querida.

Fiquei pensando nesta diferença entre pressa e agilidade, para ver se consigo fomentar uma reflexão sobre o fato de que perdemos a capacidade de detectar o que é de fato urgente. E isso é um sintoma da

aceleração social do tempo, mas é também o projeto que tem nos conduzido até aqui. A confusão e o excesso fazem parte dos “motores” da aceleração. E esta vai nos afastando da nossa condição de gente.

Mas será que dá para ser ágil sem ter pressa?

O tempo é, ao mesmo tempo, tão privado e tão regulador do coletivo. Por isso que a compressão do tempo que vivemos na era da aceleração nos coloca diante de tantas armadilhas.

E, vestidos do espírito de época da produtividade e da competição, do hiperindividualismo e das soluções prontas, caímos nestas armadilhas, sufocando todo o espaço para a complexidade e a reflexividade que este debate demanda.

Toda minha pesquisa é para mostrar que vivemos uma epidemia de pressa que, por sua vez, gera efeitos nefastos em vários campos da vida, afetados pela correria e pela perda gradual de nossa humanidade e de nossa conexão com o tempo da vida e da natureza.

Mas ao pensar nesta situação específica, entendi que precisamos pensar que velocidade nem sempre é pressa.

Por outro lado, quando a pressa é a regra, quando vivemos no automático, anestésico, ininterrupto, não temos a menor chance de pensar quando a velocidade faz sentido. E daí, como a velocidade virou regra e violência, ela deixou de ser uma escolha possível. Virou compulsória. Virou compulsão.

Diante disso, quando a velocidade é regra e a afirmamos como escolha (por exemplo, quando ouvimos que “todo mundo tem as mesmas 24 horas e basta de organizar), estamos praticando velocidade como violência. Quando achamos que o futuro é uma flecha que aponta para frente, como nos ensina Krenak, e que só existe futuro com crescimento, desenvolvimento e progresso, estamos praticando velocidade como violência em mais larga escala. Poderia aqui enumerar muitos sintomas da velocidade como violência no cotidiano, mas esse é outro texto.

Fato é que estamos tão doentes de velocidade, que quando existe mesmo uma urgência, apressados, nós perdemos a condição de avaliar. E, portanto, de ter a chance de atender esta urgência no tempo da prontidão. De novo, a velocidade aqui, é violenta.

Nem sei se quero chegar a uma grande conclusão com tudo isso.

Só achei que fazia sentido compartilhar que quando tudo é urgente, nada é urgente. Quando tudo é urgente, perdemos a condição de entender que urgente é gente.

É preciso desacelerar, inclusive para termos a chance de entender a urgência diante da qual a agilidade faz sentido. Quero acreditar que, quando desaceleramos e voltamos a ser gente, tendemos a construir ambientes mais humanos e cooperativos, onde decisões mais ágeis podem ser tomadas com mais segurança e respeito à vida.

Por Michelle Prazeres.

* Reflexões a partir do terceiro Módulo do Programa Artistas do Invisível.

* Artigo publicado no [LinkedIn](#).

OUTROS CONTEÚDOS

Frustração *millennial*: por que essa geração mirou no sucesso e acertou no burnout

Expectativas não atendidas, alta carga de trabalho e falta de reconhecimento e oportunidades de crescimento fazem mais de 50% dos millennials se sentirem esgotados.

>> [Reportagem da Revista Forbes](#).

Sobre futuros, filantropia e mudança social pra valer

"Com os olhos colados à timeline, produzimos sem parar e sem perceber. [Performamos](#) o tempo todo. É preciso parar, negar-se a (re) produzir. É preciso aquietar para imaginar o que mais é possível. Não há escala ou velocidade que superem a importância das transformações que emergem de exercícios de imaginação colectiva ousados e transformadores, de narrativas generativas, da ação poderosa que emerge do nosso espaço interior expandido e do pertencimento a uma comunidade. Convido-nos a abraçar humilde e corajosamente a possibilidade de brincar nas fendas de sistemas disfuncionais sem pressa, ao mesmo tempo que reimaginamos corajosamente a tecnologia, a filantropia e a justiça social, já inevitavelmente afetados pelos sonhos que teremos amanhã".

>> Artigo de Graciela Selaimen, [publicado no LinkedIn](#).

Are Foundations Overlooking Mental Health?

Artigo de Ruth Tebbets Brousseau, Donna Langill, and Constance M. Pechura (em inglês).

"Mesmo que a questão da saúde mental ainda não esteja presente na agenda programática das filantropias ela é um elemento fundamental para o sucesso de qualquer programa. Um primeiro passo pode ser a avaliação da saúde mental de forma transversal. Em programas com foco em educação, equidade e impacto das mudanças climáticas pensar na inclusão também da saúde mental". Publicado por Luiz Roberto Carvalho, [no LinkedIn](#).

Coping: estratégias de saúde mental para períodos estressantes

Praticar atividades físicas, investir em hobbies, conversar com amigos ou buscar ajuda terapêutica. Esses são apenas alguns dos exemplos que se enquadram no que podemos chamar de "estratégias para se atravessar um período de estresse ou momento difícil", mais conhecido como Coping.

O termo inglês Coping, traduzido para o português como Estratégias de Enfrentamento em saúde mental, é uma teoria que estuda o estresse psicológico e as diversas formas com que uma pessoa pode avaliar e agir frente a uma situação estressora, a fim de minimizar, controlar ou tolerar seus efeitos a curto e médio prazo.

Criado e desenvolvido pelos psicólogos americanos Richard Lazarus e Suzan Folkman, na década de 1980, o coping tem como características a tomada de decisão consciente e intencional, orientada para o futuro, que leva em consideração aspectos individuais como traços de personalidade, e aspectos temporais como seus objetivos, resultados almejados, e preocupações, durante o período estressante.

>> Artigo de Sara Dias, publicado no [Portal do Impacto](#).

Slow Change Can Be Radical Change

"Somos criaturas impacientes, impacientes para que o futuro chegue e propensos a esquecer o passado na nossa urgência de ter tudo agora. A expectativa de que a mudança será rápida e a

incapacidade de percebê-la quando isso não acontece impacta a política para pior".

>> Artigo de Rebecca Solnit (em inglês), [publicado no Lit Hub](#).



Vem ver [essa collab linda](#) com o **Conversas corajosas**.

Você sabia que a palavra comunicação vem de “comum”? Comum é o mesmo prefixo de palavras como comunidade, comunhão, comungar... ou seja: na origem, comunicação não é nada do que pensamos sobre “transmissão” de informações e mensagens, mas uma prática de conexão humana, de produção de sentidos e de construção de laços.

E qual o tempo dessa COMUNicação?

Para que a gente consiga estar diante de uma outra pessoa e estabelecer uma relação real de comunicação, precisamos de energia, presença e... TEMPO! Tempo de qualidade é imprescindível! Para que o que eu tenho a dizer possa ser dito. Para que o que o outro tem a dizer também possa ser dito. Para que o que nem sabíamos que precisaria ser dito também seja dito!

Mas neste mundo acelerado, qual a qualidade do tempo dos nossos diálogos? Estamos mesmo conversando? Ou estamos nos expressando, mas na pressa não temos nenhum espaço interno para que ressoe em nós aquilo que as outras pessoas têm para dizer? Ouvimos para compreender ou para responder? Estamos de fato presentes ou dividindo a atenção da conversa com uma tela?

É evidente que existem conversas operacionais, que podem ser ágeis e resolvidas como tarefas, mas existem conversas que não podem nem devem ser realizadas sem atenção e presença plena.

Quando não temos tempo para conversas delicadas, vamos aos poucos perdendo a liga e nos distanciamos. É como se todas as conversas fossem “operacionais”. A falta de tempo, energia e presença vai gerando uma espécie de erosão das relações. Vamos ficando menos disponíveis, irritados, agressivos... e tem até gente que quer acelerar as pessoas, porque não tem paciência pro ritmo do outro.

É por isso que precisamos falar sobre o tempo para conversar. Precisamos construir bons combinados de atenção e escuta quando começamos conversas importantes.

Não acreditamos em listas nem em receitas fáceis, mas acreditamos que reunimos aqui alguns aprendizados que podemos compartilhar sobre atitudes importantes diante de conversas delicadas!

#conversascorajosas #desacelerar

SABER-SE PARA CUIDAR-SE: cultivando a intenção como recurso de conexão e cuidado

"Durante a **prática de mindfulness cultivamos um interesse vivo e gentil pelo que está presente**. Na prática dessa manhã, minha auto-pesquisa me convidou a me conectar com o que era importante para mim naquele momento, o que eu gostaria de cultivar ao longo do meu dia de forma que pudesse cuidar de mim enquanto a vida está acontecendo. Sem atropelos. Sem abandono. Com consciência. Presença. Escolha. A **lucidez e amorosidade** que desenvolvemos com a prática de mindfulness nos **guiam na experimentação de caminhos internos e externos que nos trazem de volta ao nosso eixo**".

>> Artigo de Debora Andrade, no [Natural Humano](#).

SAÚDE MENTAL | Dados do "Relatório mundial sobre saúde mental: Transformando a saúde mental para todos" (2022), da Organização Mundial da Saúde (OMS), apontam o Brasil como o país que possui a população com a maior prevalência de transtornos de ansiedade do mundo.

Aproximadamente 9,3% dos brasileiros sofrem de ansiedade patológica, e entre as faixas etárias mais vulneráveis a ter o diagnóstico estão as crianças e adolescentes.

A desinformação e o preconceito contra as pessoas que têm transtornos e deficiências mentais também atrasam a procura por ajuda e tratamento, dificultando o acesso aos serviços especializados. Cuidar da saúde mental de crianças e adolescentes deve ser um compromisso de todos! ❤️

>> Informações da Cidade Escola Aprendiz, [publicadas no LinkedIn](#).

O que é ser um espaço cultural brincante ou um quintal brincante?

>> Artigo de Renata Amaral, do [Espaço Pé de Baraúna](#).

Desde que inauguramos o Espaço Pé de Baraúna, com uma proposta cultural, não existiam referências do trabalho que realizamos.

9 anos atrás, falavam-se das Casas de Brincar, de espaços que atendiam crianças até 6 anos. O Pé de Baraúna nasceu pra ir além dessas realidades.

A gente precisava que as crianças até os 12 anos pudessem ser acolhidas. E não só a primeira infância. Nossa pesquisa empírica mostra que há um hiato na infância, e ele chega bombando na adolescência. Esse hiato é essa fase em que a criança "deixa de ser criança pequena mas também não é adolescente". Em nossa ansiedade ocidental, aceleramos a infância num piscar de olhos. E nossa missão e propósito nasceu para acolher a infância que é até os 12 anos – depois, é outra idade, outra fase, outras necessidades e particularidades.

Eu, Renata Amaral, falava brincando, mas com dor no coração, que as crianças, aos 7 anos, tomavam um pé na bunda da infância, pois não existiam espaços que as acolhessem com a mesma frequência e possibilidades que os espaços até os 6 anos. Que vinha um mini mundo de adulto, com rotinas, compromissos e um pensamento projetado para o futuro – o que vai ser? Já sabe ler? Já fala quantos idiomas? Faz natação, judô, karatê (CADÊ AS PRÁTICAS BRASILEIRAS??), precisa pensar no vestibular (sabia que as profissões que nossos filhos vão exercer, 70% delas ainda serão inventadas, e que a

dinâmica atual do mercado de trabalho permite outras situações?)

E aí chegamos na adolescência sem saber o que os nossos filhos querem, de fato fazer ou vivenciar – vivenciando crises tão intensas com o crescer, sexualidade, identificações ou não com quem são – e não compreendemos onde está o buraco. E essa “culpa”, não é nossa, dos pais, mas de uma sociedade que vai o tempo todo invisibilizando as relações.

Construir um coletivo e uma comunidade, é podermos tecer essa rede de muitas formas, sermos essa comunidade que apoia e olha pra infância de forma construtiva.

Um pouco do que conseguimos responder à pergunta que inicia aqui a nossa conversa: é ser um quintal, de tia, de vó, de mãe, de amigos, que acolhe e proporciona os brincades, que através de uma mediação através da conversa, chegamos a acordos e brincadeiras. Organizações e rotinas.

Um pouquinho mais sobre a gente...

Nosso público até 2019 era composto, principalmente, por crianças na faixa etária dos 5 aos 10 anos. Com a pandemia, e mudança de espaço, a gente conseguiu atingir as crianças a partir de 1 ano e seguimos com crianças mais velhas.

Estamos aqui, em 2024, olhando os desafios e pensando nas possibilidades. Seguimos ouvindo as crianças – e pensando e (re)pensando o espaço pra elas. Programamos algumas mudanças, algumas delas não aconteceram, outras foram melhores do que o que planejamos.

Mas gostaríamos de ouvir de vocês. O que gostariam que seus filhos vivenciassem no Pé de Baraúna?

CURSOS

Desacelere: curso do Instituto Desacelera em parceria com Descola

Neste curso, você vai entender o conceito de aceleração social do tempo e como a cultura da velocidade se tornou uma condição do ser humano; conhecer algumas práticas que ajudam a desacelerar tanto o indivíduo quanto uma cultura organizacional acelerada; aprender a reconhecer o tempo que dedica às áreas da sua vida com exercícios de alocação temporal; e praticar a desaceleração mudando pequenos hábitos da sua rotina. Curso pago.

>> [Informações e inscrições.](#)

ATIVIDADES ABERTAS E GRATUITAS

Comunidade de Prática de Mindfulness

Comunidade de Prática – Mindfulness para Desacelerar e Conectar, conduzida por Débora Andrade, em parceria com o Instituto Desacelera. Os encontros acontecem toda última quinta-feira do mês, às 19h, ao vivo e online via Zoom. A participação é gratuita.

>> [Informações e inscrições.](#)

Encontros de meditação

Encontros para iniciarmos o dia com mais consciência de nosso corpo, energia e mente. Intercalamos meditação conduzida com silêncio, observando, a partir das instruções, como podemos gerar uma autonomia diante de pensamentos e emoções. Essa autonomia surge a partir de um lugar de espaço e silencioso que podemos conhecer a partir da meditação.

Dias e horários: terças, às 7h e quinta, às 7h40. São encontros de 20-25 minutos, feitos pelo zoom.

Sobre a facilitadora: Carol Reymunde é praticante e estudiosa do budismo há 20 anos. Também atua como gestalt terapeuta, doula da morte e facilitadora de grupos de estudos budistas e de meditação. Informações e inscrições: (51) 9921-1179

Lendo na Praça

Projeto social, sem fins lucrativos, que tem como objetivo democratizar o acesso à cultura e informação, incentivar os cuidados ambientais, sociabilização e a ocupação pública.

>> [Conheça sem pressa.](#)

Conheça o Instituto Desacelera

Somos uma associação civil sem fins lucrativos que atua como desaceleradora de pessoas e organizações.

Você sabe o que o Instituto Desacelera faz?

[Para pessoas](#) | [Para escolas](#) | [Para organizações da sociedade civil](#) | [Para empresas](#) | [Para a sociedade](#)

Apoiamos organizações e empresas a desenvolverem políticas, programas e processos de cuidado, bem-estar e saúde mental para colaboradores(as); oferecemos cursos, palestras, workshops, vivências e experiências; atendimentos e mentorias sobre tempo, ritmo, produtividade e consciência temporal.

[Excluir](#)

Realizamos projetos de experimentação e produzimos conhecimento por meio de pesquisas para a formulação de políticas públicas de cuidado, bem-estar e saúde mental.

>> [Saiba mais sem pressa.](#)

O **Boletim Desacelera** é uma publicação mensal do Instituto Desacelera, feita para ler sem pressa... A curadoria de conteúdo é de [Mi Prazeres](#).

Caso deseje cancelar a sua assinatura, envie uma mensagem para contato@desacelerasp.com.br

Nossos projetos

[Guia Desacelera SP](#): mapa de lugares para desacelerar na cidade.

[Escola do Tempo](#): assessoria e formação de lideranças e equipes para criação de culturas de cuidado *in company* e em ambientes de trabalho coletivos.

[Dia sem Pressa](#): O [Dia sem Pressa](#) é o primeiro festival da cultura *slow* do Brasil, um evento que tem como objetivo mostrar que é possível desacelerar nas grandes cidades ao proporcionar espaços de consciência, convivência e experiência.

Rede Desacelera SP: Somos um grupo de pessoas, coletivos, projetos, organizações e iniciativas que atuam juntas para o apoio, a formação, o intercâmbio e a ação com o objetivo de fortalecer o movimento *slow* na cidade de São Paulo. Nascemos do encontro realizado na primeira edição do [Dia sem Pressa](#) | [Slow day](#), o primeiro festival da cultura *slow* do Brasil, cuja primeira edição aconteceu em 2018. >> [Saiba mais sem pressa...](#)