

Slow living:

VIVER NO RITMO CERTO



VIVEMOS NUMA CORRERIA CONSTANTE. LIGADOS AO MUNDO, MAS SEM TEMPO PARA NADA. SEM TEMPO PARA PARAR, PARA RESPIRAR, PARA SABOREAR. NUMA ÉPOCA EM QUE OS DIAS CORREM VELOZES E O TEMPO PARECE ENGOLIR-NOS EM CONSTANTES SOLICITAÇÕES, NÃO FALTAM AVISOS DE MUITAS PESADAS PARA A SAÚDE E A VIDA EM GERAL. ABRANDAR O RITMO NEM SEMPRE É FÁCIL, MAS É CADA VEZ MAIS IMPORTANTE. FALAMOS COM ESPECIALISTAS DE VÁRIAS ÁREAS, QUE EXPLICAM PORQUE É TEMPO DE DAR TEMPO AO TEMPO.

POR **CARLA MATEUS**

COLABORAÇÃO



**DRA. FILIPA
JARDIM
DA SILVA**
Psicóloga clínica



**DR. JOÃO
RAMOS**
Médico especialista
em Medicina
Geral e Familiar



**DRA. MARIA
JOSÉ
DA SILVEIRA
NÚNCIO**
Socióloga
e *coach* familiar



**DRA. RAQUEL
TAVARES**
Antropóloga
e presidente
da Associação
Slow Movement
Portugal
[slowmovement
portugal.com](http://slowmovementportugal.com)



Afinal, o que é o *slow living*?

Numa época em que o tempo parece andar em *fast forward*, há demasiadas pessoas a sofrer de stresse, a passar por *burnouts* e a viver infelizes, convencidas com a ideia de que mais é melhor. Correr mais, trabalhar mais, estar mais ocupado para ter mais dinheiro, mais sucesso e ser mais feliz. Desafiar a cultura da velocidade e da quantidade sobre a qualidade é o objetivo do *slow living*, que, em português, significa viver devagar. Esta filosofia de vida surgiu «como contraponto a uma tendência real de aceleração excessiva num mundo que corre demais. Não para impor o seu contrário, mas

para repor equilíbrio nas diferentes áreas da vida e convencer-nos de que é importante viver de forma mais tranquila», explica Raquel Tavares, antropóloga e presidente da Associação *Slow Movement Portugal*.

UM CONVITE À VIDA SEM PRESSAS

Viver *slow* é um convite «a abrandar o ritmo, a parar como forma de experimentar prazer em coisas simples. É uma reação à imposição de que mais rápido é sempre melhor», diz Raquel Tavares, autora do livro *Slow – As Coisas Boas Levam Tempo*



Preguiçosos ou hippies

Ser mais lento ou ter mais calma não é sinónimo de preguiça e pouca produtividade. «Quando se começou a falar em *slow living* surgiram ideias preconcebidas que associavam esta filosofia a preguiçosos, eremita ou hippies. Mas ser *slow* é procurar viver num ritmo equilibrado para o corpo e a mente», explica a antropóloga Raquel Tavares

(Oficina do Livro). Mas não pense que esta filosofia passa por agir a passo de caracol. «Passa antes por tentar fazer tudo no tempo certo, por darmos o devido tempo às coisas, tal como a Natureza», sublinha a antropóloga, explicando que «não é tirar a maçã da árvore cedo demais, é deixá-la amadurecer lentamente, para que possa revelar o seu melhor sabor». No mundo atual, da pressa e da sobrecarga, este estilo de vida apela a que se tente viver no ritmo certo, privilegiando a qualidade, o equilíbrio e o bem-estar nas diferentes áreas da vida.

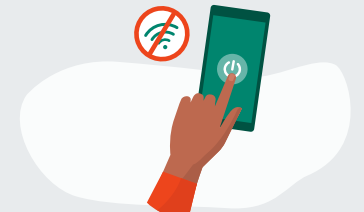
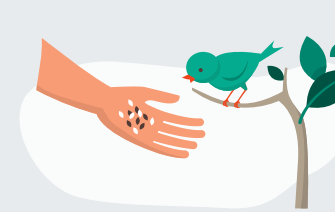
PORQUÊ ABRANDAR?

Hoje este estilo de vida tem seguidores em todo o mundo e são cada vez mais os que se preocupam em viver com menos stresse e mais conectados com a Natureza. Na maioria das vezes, fazem-no «por desconforto ou doença», revela a psicóloga Filipa Jardim da Silva, mas há quem queira potenciar a saúde e bem-estar. «São muitas

as pessoas em estados de *burnout*, atingindo uma total exaustão física e psicológica. Outras desenvolvem perturbações de ansiedade ou de humor por

Ser ou não ser *slow*

Slow é o mote para viver sem pressas e dar o devido tempo às coisas, como explica Raquel Tavares, antropóloga e presidente da *Slow Movement Portugal*.



Slow living é...

- Saborear os momentos e as coisas simples da vida. Estar aqui e agora, presente no momento.
- Viver em paz connosco, com os outros, com a comunidade em que estamos inseridos e com o planeta.
- Ter tempo para crescer e brincar.
- Dar o devido tempo a cada coisa em vez de apressá-la.

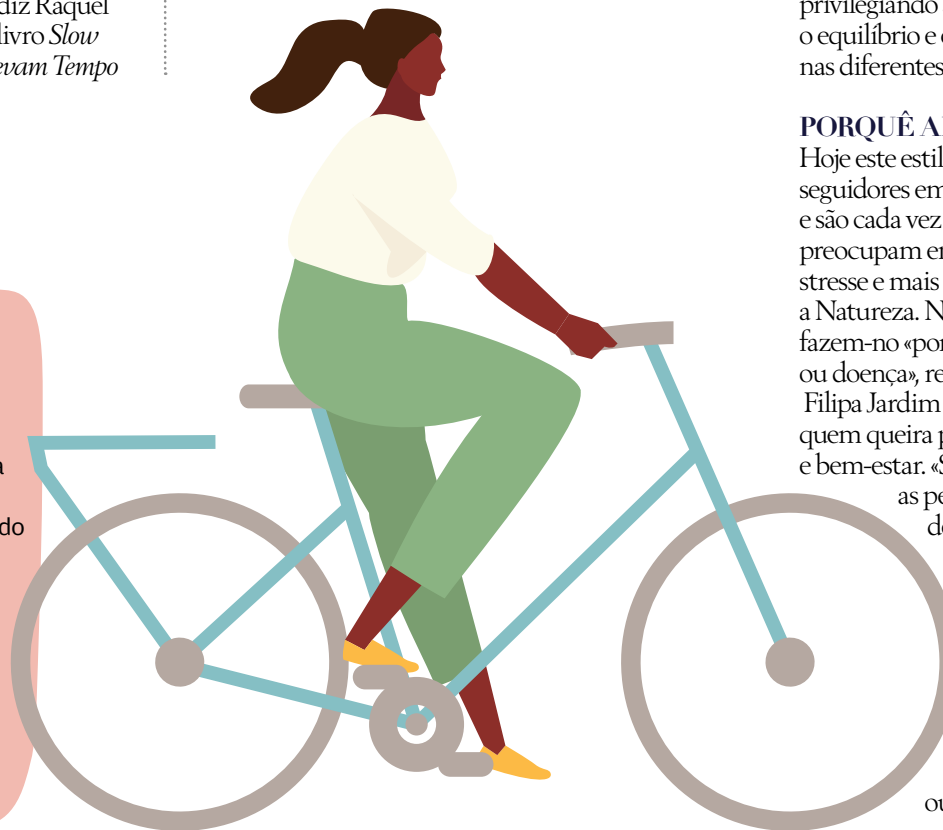
Slow living não é...

- Fazer tudo de forma mais lenta, mais devagar.
- Fazer menos ou ser menos.
- Cultivar atitudes de maior competição, de muita aceleração e rivalidade.
- Viver sem tecnologia, nem recusar as conquistas positivas da globalização.



Como tudo começou

Os primeiros passos surgiram em Itália, no final da década de 1980, com o movimento *slow food*, criado por Carlo Petrini e um grupo de ativistas, para reagir à tentativa de construção de um McDonald's na Piazza di Spagna, em Roma. «Este movimento contrariava os valores e a cultura associada ao *fast food* massificado e impessoal, sem respeito pelos alimentos locais e sazonais», explica a antropóloga Raquel Tavares. Com o passar do tempo, o movimento alargou-se a outras áreas, viajando por todo o mundo, e Portugal não foi exceção. Em 2009 nasceu a Associação *Slow Movement Portugal*, dirigida por Raquel Tavares, para aplicar os princípios do *slow living* e promover «uma utilização do tempo com maior qualidade».



viverem um dia a dia que não os respeita enquanto pessoas, o que conduz a desequilíbrios e excessos», afirma, ressaltando que «o desconforto e a dor são catalisadores de mudança». Para a socióloga Maria José da Silveira Nuncio, muitas vezes a consciência de que é preciso abrandar «é espoletada por crises, como o desemprego, a perda

de alguém, uma doença ou o fim de uma relação». Perante estes acontecimentos ocorre uma «epifania, em que se revela o que é verdadeiramente importante e o modo como tantas vezes o desperdiçamos, em nome de valores que não têm a mesma relevância, nem contribuem para o bem-estar e a consciência de harmonia na nossa vida».

Como se aplica no dia a dia

Se tudo começou com a alimentação e com o aparecimento do *slow food*, com o passar do tempo, o movimento *slow* tem-se expandido às mais diferentes áreas. Educação, saúde, relacionamentos, trabalho, consumo, moda, sustentabilidade e turismo são alguns exemplos que tornam hoje comuns termos como *slow work*, *slow travel*, *slow school*, *slow fashion* ou *slow medicine* (ver caixa 7 *zonas com velocidade reduzida*). As vertentes são diversas,

mas os princípios que as unem são os mesmos: «aprender a ter tempo para a vida e aproveitar todos os momentos que dela fazem parte, valorizar uma vida mais desacelerada, adequada ao bem-estar e ao desenvolvimento pessoal, comunitário e ambiental», defende Raquel Tavares.

MODA OU NECESSIDADE?

Cada vez mais pessoas estão a trocar as suas vidas ocupadas e stressantes por uma existência

mais tranquila. Mas será esta uma tendência que veio para ficar ou uma moda passageira? Para Raquel Tavares, o *slow living* não é «uma moda, mas uma necessidade real». Essa é, aliás, a justificação para o crescimento consistente que o movimento tem tido. «Hoje vive-se de uma forma veloz, as pessoas sentem os efeitos dessa velocidade na sua vida e sabem que não podem continuar sempre nesse ritmo. Se o fizerem, vão ter consequências.»

DE VOLTA AO ESSENCIAL
Atualmente, basta olhar em volta para perceber que a sociedade está assente em rotinas desenfreadas, onde o confronto com a escassez do tempo e a sobrecarga de trabalho é frequente, não deixando tempo para momentos de lazer ou de dedicação à família. «O facto de acelerarmos cada vez mais, exigindo aos outros e a nós próprios uma constante superação, acaba por gerar frustração e conduzir a uma espécie de noção de “inutilidade” desse mesmo modo de vida,

porque, quanto mais intenso o ritmo, mais crescem as exigências relativamente ao aumento desse ritmo», explica a socióloga Maria José da Silveira Núncio. Ao tomarmos consciência dessa situação, a necessidade de diminuir o ritmo e definir novas prioridades aumenta, fazendo aquilo a que, segundo a socióloga, poderemos chamar «um regresso ao essencial, ou seja, ao fruir, com tempo, do que realmente é importante, aquilo que nos faz bem e favorece uma perceção de maior harmonia».



Simple living

Uma vida simples, ou simplicidade voluntária, é um estilo no qual se escolhe conscientemente minimizar a preocupação com o “quanto mais, melhor” a nível de riqueza e de consumo.

7 zonas com velocidade reduzida

O *slow living* ou movimento *slow* serve de chapéu a diversas esferas da vida que se renderam a um ritmo mais lento de viver, como exemplifica a antropóloga Raquel Tavares.



Slow food

A iniciativa liderada pelo jornalista italiano Carlo Petrini defende os alimentos bons (saborosos), limpos (ambientalmente sustentáveis) e justos (socialmente éticos), logo mais saudáveis e naturais.



Slow school

Permitir crescer com tempo e sem pressa é o lema para uma educação *slow*. Inclui aspetos pedagógicos, éticos e culturais, que visam a formação integral do ser humano nas diferentes fases e esferas de vida.



Slow travel

Contraria o turismo massificado, distinguindo-se pela forma como os viajantes se envolvem nos destinos, conhecendo os hábitos e costumes locais, convidando-os a conhecer as redondezas a pé, de bicicleta ou de comboio.



Slow cities

Presentes um pouco por todo o mundo, têm de cumprir requisitos *slow*, que passam pela defesa e preservação ambiental, tradições locais, património e gastronomia, entre outros aspetos pertinentes para uma boa qualidade de vida.



Slow medicine

Resgata a essência da arte de cuidar. Passa por dar mais atenção ao paciente, ter tempo e disposição para ouvir, atender de forma cuidadosa e respeitosa, procurando oferecer o melhor cuidado baseado na melhor evidência científica.



Slow fashion

Opõe-se às peças de roupa e calçado que duram apenas uma época e a acessórios descartáveis, que saem caros ao ambiente e aos consumidores. Privilegia a qualidade em vez da quantidade, apoiando os produtores artesanais e valorizando a reutilização e a reciclagem.



Slow work

Fazer melhor em menos tempo é o objetivo do *slow work*, que pretende a valorização do trabalho não remunerado (trabalho doméstico, voluntariado, *hobbies*) e uma melhor conciliação com o trabalho pago.

Os efeitos na saúde

O atual ritmo da sociedade exige que sejamos polivalentes, capazes de fazer um sem-número de tarefas em simultâneo e a alta velocidade. No final do dia, a sensação é que as 24 horas não são suficientes para responder a todas as demandas e somos invadidos por sentimentos de ansiedade e frustração. Viver nesse ciclo é exaustivo para o corpo e mente, sublinha Raquel Tavares, afetando tanto o indivíduo, como os que o rodeiam e, a um nível macro, o próprio planeta. «Além de consequências para a saúde, temos relacionamentos mais superficiais, pois não temos tempo.» Isto acontece, como constata Maria José da Silveira Núncio, porque a velocidade está associada à confusão e/ou perda de valores e ao enfraquecimento ou dissolução de laços sociais. «A aceleração do ritmo de vida diminui a profundidade de laços e vínculos e, ainda que a quantidade de interações possa ter aumentado (reais e virtuais),



Bomba relógio

«O estilo de vida frênético da sociedade, com a pressão diária do trabalho, da família e responsabilidades várias originam mediadores químicos de stresse, como o cortisol, capazes de inflamar as células e contribuir para um mal-estar geral, bem como potenciar doenças e/ou sintomas vários», explica João Ramos, médico de Medicina Geral e Familiar

a sua qualidade diminuiu, e os vínculos tornaram-se mais ténues».

EFEITOS DA VELOCIDADE

A nível da saúde, a conta a pagar pode ser dispendiosa, embora muitos dos riscos não sejam novidade. Stresse, ansiedade, «um sedentarismo associado ao excesso de trabalho, a falta de socialização e de atividades de lazer, que com frequência escasseiam ou não existem, a má alimentação a que um piloto automático convida e o pouco descanso, que tantas vezes prevalece», são alguns deles, como enumera Filipa Jardim da Silva. Problemas que, em tempos de pandemia, se viram agravados, a par do aumento substancial do diagnóstico de perturbação de ansiedade generalizada, assim como outras patologias, adverte João Ramos. «Tudo isto aliado ao estilo de vida frênético da sociedade, com a pressão diária do trabalho, da família e responsabilidades várias originam mediadores químicos de stresse, como o cortisol, capazes de inflamar as células e contribuir para um mal-estar geral, bem como potenciar doenças e/ou sintomas vários», explica.

MAIS SAÚDE E EQUILÍBRIO

Num mundo em que, muitas vezes, só se para de forma abrupta quando o corpo cede ou o coração dá sinais de sofrimento, é preciso perceber que «adotar um estilo de vida mais *slow* será cada vez mais um caminho para uma saúde global. E este conceito *slow* fará com que,



Benefícios de abrandar

Para conseguir usufruir mais da vida, desfrutar melhor do presente e tomar decisões mais conscientes, é necessário desacelerar. Filipa Jardim da Silva, psicóloga clínica, enumera os principais benefícios do *slow living* para a saúde.



Maior equilíbrio físico e mental

Quando desacelera, ganha espaço mental para se focar no autocuidado. Um ritmo mais tranquilo proporciona maior equilíbrio físico e psicológico.



Mais tempo para fazer exercício

Ao conectar-se mais ao corpo, apercebe-se da necessidade de movimento. Quando sai de um contrarrelógio permanente e se permite deslocar de bicicleta ou a pé, pode apreciar o que o rodeia, ao mesmo tempo que se exercita.



Melhores relacionamentos

O *slow living* permite dedicar mais tempo e atenção às pessoas que são importantes, sem equipamentos a interromper ou relógios a interferir em demasia. Quando nos permitimos cultivar um dia a dia mais tranquilo, com uma atenção plena, a satisfação aumenta naturalmente.



Menores níveis de stress e ansiedade

Correr de um lado para o outro, saltando de tarefa em tarefa, só fomenta tensão, níveis de cortisol elevados e maior dificuldade em regular as emoções e sensações físicas. Pelo contrário, um dia com um ritmo mais equilibrado potencia uma regulação emocional mais eficaz e uma maior perceção de controlo, segurança e satisfação.

tendencialmente, tiremos mais prazer dos momentos do dia a dia e da vida», realça João Ramos. O que se ganha ao abrandar? Além de saúde, ganham-se «dias mais equilibrados, em que a vida pessoal se interliga com a vida profissional de forma mais

sensata, em que se tem tempo para decidir o que se quer fazer de forma alinhada com os nossos valores, em que há atenção plena ao que se sente, em que existem escolhas mais conscientes e, por consequência, mais produtivas», complementa Filipa Jardim da Silva.

Da teoria à prática

Parar e abrandar deve ser regra quando vive num ritmo frenético, alimentado pelas tecnologias, ligado à Internet e sempre em piloto automático. Mas como relaxar e desacelerar num mundo que força a correr constantemente? Num ambiente onde a produtividade ainda é associada a trabalhar muito e muitas horas, onde ter sucesso ainda é sinónimo de acumular, onde a satisfação de tantas vezes confundida com consumir? Ter força para diminuir o ritmo não é fácil porque «a sociedade condiciona-nos desde muito cedo a esse ritmo. Tudo se processa a ritmo acelerado, desde o trabalho às relações, passando pelo conhecimento e pelo lazer», reconhece Maria José da Silveira Núncio.

VIVER SLOW NA CIDADE

Se a mudança pode parecer algo impossível de alcançar num dia a dia muito corrido, saiba que para adotar o *slow living* não implica fazer cortes radicais: «algumas pessoas fazem um corte mais drástico e trocam a cidade pelo campo, mas nem todos querem ou podem fazê-lo», afirma Raquel Tavares. Segundo a presidente da Associação *Slow Movement* Portugal, «viver na cidade com mais vagar pode ser difícil, mas há formas de fazê-lo» quer através de passeios de bicicleta, caminhadas num parque ou no jardim, ou até frequentar o comércio da rua ou do bairro, embora existam casos em que a mudança pode ser mais drástica. «O ideal é que se vá incorporando pequenas

mudanças no quotidiano que permitam uma adaptação progressiva a essa alteração de ritmo, que corresponde a uma mudança de paradigma de vida», afirma Maria José da Silveira Núncio.

IMPOR LIMITES PARA DESACELERAR

Antes de dar o primeiro passo, é fundamental estar ciente da necessidade de fazer algumas mudanças. «O autoconhecimento e a reflexão acerca de perdas e ganhos é essencial para que seja uma decisão consciente e consolidada», reforça a socióloga, lembrando que «há que ter consciência de que nem todos estamos preparados para o fazer e, mais ainda, de que todos têm o direito a não o querer fazer». De seguida, há

que estabelecer prioridades, «pensar no que é importante, começar a impor limites e ter disciplina para mantê-los», indica Raquel Tavares. «A questão dos limites é uma das principais dificuldades e talvez o passo mais importante de todo o processo. Pode passar, por exemplo, por não ver ou responder a *emails* a partir de determinada hora ou fazer pequenas pausas ao longo do dia».



O que deve (e não deve) fazer

Antes de implementar os conceitos do *slow living*, as especialistas recomendam:

Faça isto

- «Dedique um momento por dia a uma autorreflexão, onde coloca por escrito o que está a pensar, a sentir e a experienciar fisicamente», recomenda a psicóloga clínica Filipa Jardim da Silva.
- «Separe o dia a dia entre o que está e o que não está ao seu alcance mudar», sugere a psicóloga.
- «Procure não ser muito ansioso e não se culpabilizar com a necessidade de querer abrandar. Não desista», aconselha a antropóloga Raquel Tavares.

Não faça isto

- «Desacelerar demasiado rápido e de forma radical», lembra Raquel Tavares.
- «Aderir ao *slow living* porque é “moda”, por imposição ou pressão de outrem, ou sem ter aprofundado o seu autoconhecimento», indica a socióloga Maria José da Silveira Núncio.
- «Impor a sua escolha a quem o rodeia», sublinha Filipa Jardim da Silva.

Kit de iniciação

Embora não existam receitas únicas, existem pequenas mudanças que fazem a diferença e que podem ajudar a desacelerar o ritmo de vida.

Explore o que significa estar ocupado, as crenças que tem sobre um estilo de vida acelerado e compreenda que viver apressado é uma escolha, tal como é viver de forma mais lenta.

Defina prioridades, aprenda a dizer não e coloque limites.

Treine a atenção plena todos os dias para melhorar a qualidade da atenção no presente.

Faça uma coisa de cada vez. O *multitasking* pode parecer uma ótima solução para despachar várias tarefas ao mesmo tempo, mas não é tão benéfico quanto se tem feito crer.

Organize a agenda diária e inclua momentos para respirar, para ser espontâneo ou para responder a imprevistos.

Abrande o passo no caminho para casa, contemplando os rostos com quem se cruza, os cheiros e os sons ao seu redor.

FONTE: RAQUEL TAVARES, PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO SLOW MOVEMENT PORTUGAL, E FILIPA JARDIM DA SILVA, PSICÓLOGA CLÍNICA.