

LUARA FERNANDEZ DE CANDIDO

**QUANDO MENOS É MAIS:  
OLHARES, DISCURSOS E PRÁTICAS ACERCA DA “VIDA SIMPLES”**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da Faculdade De Filosofia e Ciências Humanas da Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul como requisito para obtenção de grau de mestre em Ciências Sociais.

Orientadora: Dr<sup>a</sup>. Lúcia Helena Alves Müller

PORTO ALEGRE

2016

## Ficha Catalográfica

C217q Candido, Luara Fernandez de

Quando Menos é Mais : olhares, discursos e práticas acerca da  
"vida simples" / Luara Fernandez de Candido . – 2016.  
79 f.

Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em  
Ciências Sociais, PUCRS.

Orientadora: Profa. Dra. Lúcia Helena Alves Müller.

1. Estudos do Consumo. 2. Movimentos Anticonsumo. 3. Estilo de Vida  
Simples. 4. Vida Minimalista. 5. Simplicidade Voluntária. I. Müller,  
Lúcia Helena Alves. II. Título.

LUARA FERNANDEZ DE CANDIDO

**QUANDO MENOS É MAIS:**

**OLHARES, DISCURSOS E PRÁTICAS ACERCA DA “VIDA SIMPLES”**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da Faculdade De Filosofia e Ciências Humanas da Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul como requisito para obtenção de grau de mestre em Ciências Sociais.

Aprovada em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Airton Luiz Jungblut – PUCRS

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Isabel Cristina de Moura Carvalho – PUCRS

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Lúcia Helena Alves Müller – PUCRS

Porto Alegre

2016

Em memória à minha mãe Marina, que me inspirou a seguir minha trajetória profissional na área social.

Ao meu pai Carlos, que sempre incentivou meus estudos e esteve ao meu lado nessa caminhada.

Às minhas sobrinhas Julia e Alice, que me motivam a seguir buscando conhecimento para auxiliar na construção de uma sociedade mais justa e feliz.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à minha orientadora, Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Lúcia Alves Müller, por acompanhar minha trajetória acadêmica desde o período da graduação, pelas fantásticas aulas ministradas que influenciaram minha paixão pela antropologia e por me incentivar e me auxiliar a seguir em frente nesta importante etapa.

Ao professor Dr. Airton Luiz Jungblut, pelos ensinamentos valiosos repassados durante a graduação e pós-graduação, pelas orientações oferecidas na banca de qualificação e por aceitar acompanhar a conclusão desta pesquisa.

À Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Isabel de Moura Carvalho, pelas importantes considerações realizadas na banca de qualificação e por aceitar o convite para acompanhar o final deste estudo.

Ao Corpo Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da PUCRS, por contribuir com meu aprendizado.

À CAPES, pela concessão de bolsa parcial que viabilizou o meu ingresso, permanência e conclusão do mestrado.

À coordenação e equipe do PPGCS, pelo apoio oferecido, em especial à Rosane Andrade, por todo suporte nas questões administrativas e muitas vezes, emocionais.

À Berenice Gobatto, por todo apoio no âmbito emocional, o que viabilizou que eu chegasse até aqui. Ao Ciro, à Araci Schemmer e à Bororó 25 por me auxiliarem, também, nesse aspecto.

Aos amigos que me deram suporte nessa desafiadora caminhada, em especial à Carolina Cunha, Eliana Santana, Kemi Oshiro, Isadora Raymundo, Marcelo Lacroix, Patricia Rabello, Sheila Becker e Pedro Henrique Sena.

À minha avó Nydia, pela força e torcida de sempre. Aos meus tios Adriana Giordano e Ed Solseg, por contribuírem com esse processo mesmo estando à km de distância do Brasil. Aos meus irmãos Pablo e Luna, por vibrarem com as minhas conquistas.

Agradeço em especial ao meu pai, Carlos Alberto de Candido, por sempre acreditar nos meus sonhos e estar ao meu lado nessa caminhada. Grata, pai!

Vai diminuindo a cidade  
Vai aumentando a simpatia  
Quanto menor a casinha  
Mais sincero o bom dia

Mais mole a cama em que durmo  
Mais duro o chão que eu piso  
Tem água limpa na pia  
Tem dente a mais no sorriso

Busquei felicidade  
Encontrei foi Maria  
Ela, pinga e farinha  
E eu sentindo alegria

Café tá quente no fogo  
Barriga não tá vazia  
Quanto mais simplicidade  
Melhor o nascer do dia

Pato Fu

## RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo o mapeamento dos diferentes olhares, discursos e práticas promovidas por adeptos a estilos de vida que têm como proposta a redução do consumo de bens materiais. Através de uma abordagem etnográfica, analisa-se os discursos dos participantes de dois grupos anticonsumo presentes no ciberespaço, assim como o conteúdo de algumas entrevistas realizadas. Busca-se, com isso, identificar as diferentes questões que permeiam a adesão a uma vida simples.

Inicialmente, faz-se uma breve explanação acerca de alguns movimentos e ações anticonsumo promovidas na atualidade. Busca-se identificar alguns pontos que distinguem uma proposta da outra e como cada iniciativa se posiciona em relação à sociedade do consumo. Posteriormente, focaliza-se as análises com base nos conteúdos dos debates entre os membros dos grupos Vida Minimalista e Simplicidade Voluntária, presentes na rede de relacionamento *Facebook*. Analisa-se, também, o conteúdo da fala de alguns entrevistados.

Verifica-se que preocupação com os impactos ambientais não é o motivo central que leva os indivíduos a reduzirem seus padrões de consumo, mas sim, diferentes questões, as quais procurou-se decifrar e problematizar no decorrer desta pesquisa.

**Palavras-chave:** Estudos do Consumo. Movimentos Anticonsumo. Estilo de Vida Simples. Vida Minimalista. Simplicidade Voluntária.

## ABSTRACT

This study aims to map the different views, speeches, practices and logic promoted by supporters of lifestyles that aim to reduce the consumption of material possessions. Through an ethnographic approach, we analyze the speeches of two anti-consumerism groups present in cyberspace, as well as the content of some interviews. The goal is, therefore, to identify the different issues that permeate adherence to a simple life.

Initially, it makes a brief explanation of a few anti-consumerism movements and actions promoted today. The goal is to identify some points that distinguish one proposal from the other and how each initiative is positioned in relation to the consumer society. Later, it focuses on analysis based on the content of discussions between group members from Vida Minimalista and Simplicidade Voluntária, present on *Facebook* social networking. It also analyzes the content of some of the interviewee's speeches.

It is apparent that it is not the concern for environmental impacts that leads individuals to reduce their consumption patterns, but different issues, which are sought to be deciphered and discussed in this study.

**Keywords:** Consumer Studies. Anti-consumerism. Simple Lifestyle. Voluntary Simplicity. Minimalist Life.



## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Imagem 1</b>	– Interface do <i>Facebook</i> -----	17
<b>Imagem 2</b>	– Interface perfil pessoal do <i>Facebook</i> -----	17
<b>Imagem 3</b>	– Interface grupo Vida Minimalista -----	18
<b>Imagem 4</b>	– Interface grupo Simplicidade Voluntária -----	19
<b>Imagem 5</b>	– Botões de reações do <i>Facebook</i> -----	20
<b>Imagem 6</b>	– Maluco BR -----	28
<b>Imagem 7</b>	– Ecovila Sítio das Águias / RS -----	29
<b>Imagem 8</b>	– Post do grupo Vida Minimalista -----	38
<b>Imagem 9</b>	– Post do grupo Vida Minimalista -----	39
<b>Imagem 10</b>	– Post do grupo Vida Minimalista -----	39
<b>Imagem 11</b>	– Post do grupo Vida Minimalista-----	40
<b>Imagem 12</b>	– Post do grupo Vida Minimalista -----	41
<b>Imagem 13</b>	– Post do grupo Vida Minimalista -----	42
<b>Imagem 14</b>	– Post do grupo Vida Minimalista -----	43
<b>Imagem 15</b>	– Post do grupo Simplicidade Voluntária-----	44
<b>Imagem 16</b>	– Post do grupo Vida Minimalista -----	45
<b>Imagem 17</b>	– Post do grupo Vida Minimalista -----	46
<b>Imagem 18</b>	– Esquema consumismo-----	59
<b>Imagem 19</b>	– Esquema estilo de vida anticonsumo -----	60
<b>Imagem 20</b>	– Layout site Billive-----	66
<b>Imagem 21</b>	– Layout site Billive -----	67

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	10
1.1 Mudanças no comportamento do consumidor	11
1.2 Abordagens acerca do consumo – um breve panorama	12
1.3 Metodologia	14
1.4 Fluxos do campo de pesquisa	16
1.5 Estrutura do trabalho	21
<b>2. MOVIMENTOS ANTICONSUMO</b>	22
2.1 A nebulosa da simplicidade e os movimentos anticonsumo	23
<b>3. OLHARES, DISCURSOS E LÓGICAS SOBRE VIDA SIMPLES</b>	32
3.1 Simplicidade: um conceito relativo	32
3.2 O processo de simplificar: “destralhando” a vida	47
3.3 Trabalho x dinheiro x consumo x tempo	54
3.3.1 Um trabalho que faça sentido	61
3.4 Mercados alternativos	64
<b>4. CONCLUSÃO</b>	69
<b>REFERÊNCIAS</b>	75
<b>ANEXO I</b>	78

## 1. INTRODUÇÃO

Os impactos ambientais e sociais gerados pelos modelos de produção e de consumo característicos da sociedade contemporânea são, cada vez mais, foco de análises relacionadas às mudanças climáticas, crises econômicas e ao futuro do planeta. Nesse contexto, práticas de consumo passam a ser questionadas, movimentos sem líderes ganham corpo e diferentes configurações de estilos de vida são criadas como proposta para combater o ônus da modernidade.

Meu interesse pelo tema “estilos de vida na sociedade do consumo” surgiu nos anos posteriores a minha graduação em Ciências Sociais (2007/2). Durante minha trajetória profissional, circulei por diferentes organizações e projetos sociais que tinham como proposta ações em prol da sustentabilidade. Como consultora em projetos sociais, produzi campanhas e eventos visando “despertar a reflexão sobre o consumo consciente”. No entanto, havia sempre uma importante questão que se colocava sobre o tema: o que levaria, de fato, um indivíduo a adotar estilos de vida que minimizam os impactos negativos gerados ao meio ambiente e sociedade? Desta questão, nasceu meu desejo de desenvolver esta pesquisa.

Este estudo tem como objetivo o mapeamento dos diferentes olhares, discursos e práticas promovidas por adeptos a estilos de vida que têm como proposta a redução do consumo de bens materiais. Muitas pesquisas já foram realizadas tendo como tema o comportamento do consumidor na sociedade do consumo, no entanto, grande parte destes estudos foram produzidos através da ótica da administração e do marketing. São poucas as análises dos movimentos e comportamentos anticonsumo, na modernidade, com as lentes da antropologia.

Uma das hipóteses iniciais do trabalho era a de que indivíduos que optam por reduzir seus padrões de consumo têm como principal motivação para mudança de hábitos a preocupação com a redução dos impactos ambientais gerados por eles. Ao longo do percurso, essa hipótese foi desconstruída. São inúmeras as razões que levam diferentes indivíduos a adotarem a redução do consumo de bens materiais como princípios norteadores das suas formas de viver. Além disso, não há um padrão único com elementos fixos definidos quando falamos em estilos de vida com mais simplicidade e menos bens materiais. O que existe são diferentes lógicas e práticas

que são adotadas por indivíduos e por grupos, com significados culturais variados, os quais busquei, neste estudo, identificar.

Vale ressaltar que não se pretende, com esta pesquisa, realizar generalizações ou esgotar o assunto. O que busquei, neste estudo, foi decifrar e problematizar os aspectos que estão por trás das escolhas de indivíduos que optam por uma vida mais simples na sociedade contemporânea.

### **1.1 Mudanças no comportamento do consumidor**

O ato de consumir é uma atividade presente em todas sociedades humanas. Contudo, é no período pós Revolução Industrial que surge a chamada Sociedade do Consumo, a qual tem como característica o consumo de produtos em massa e a presença de novos hábitos, gostos e de estilos de vida. Nesse contexto, novas éticas se constituem, com novos valores que norteiam os padrões de consumo dos indivíduos.

Para explicar as transformações ocorridas no período pós-industrial, onde o consumo ganha ênfase, Barbosa (2009) se detêm na análise de duas mudanças relevantes: a passagem do consumo familiar para o consumo individual e a transformação do consumo de pátina para o consumo de moda. Nas sociedades tradicionais, as famílias eram responsáveis pela produção de grande parte do que necessitavam consumir para suprir suas necessidades de reprodução física e social. Os estilos de vida dos indivíduos eram previamente definidos por grupos de status, e os padrões de consumo individuais estavam diretamente subordinados aos padrões familiares. Outra forte característica das sociedades tradicionais é que as leis suntuárias regulavam, em parte, o estilo de vida de grupos sociais.

Na sociedade contemporânea, a relação de dependência entre status e estilo de vida é rompida, prevalecendo a liberdade de escolha, a autonomia em relação às maneiras de viver e a ausência de instituições e códigos sociais e morais com poder suficiente para escolher pelos indivíduos. Segundo Barbosa (2009, p. 22):

O que existe hoje seria uma multiplicidade de grupos, tribos urbanas e indivíduos criando as suas próprias modas. Em vez de olharmos para cima, olharíamos para os lados. Da mesma forma como não existem grupos de referências consolidados a orientar a escolha das pessoas não existem regras ou restrições sobre aquilo que podemos consumir, como aconteceu durante a vigência das leis suntuárias. O critério para aquisição de qualquer coisa passa a ser a minha escolha. É o império da ética do self, em que cada um de nós se torna o árbitro fundamental de suas próprias opções e possui legitimidade suficiente para criar sua própria moda e acordo com seu senso estético de conforto.

As mudanças ocorridas pós Revolução Industrial e Revolução do Consumo criaram um cenário no qual a composição e decomposição de identidades podem ser realizadas de acordo com a escolha de cada indivíduo. Surgem, desta forma, inúmeras configurações de estilos de vida, os quais estão associados à visão de mundo de cada época e contexto cultural.

## **1.2 Abordagens acerca do consumo – um breve panorama**

A sociedade do consumo vem sendo analisada e criticada por diferentes teóricos que têm se dedicado a compreender seus significados e consequências para as sociedades ocidentais modernas. Conforme aponta Portilho (2010), existem basicamente três abordagens distintas para entender os fenômenos do consumismo. Na perspectiva associada ao marxismo, Sociedade do Consumo é percebida como uma sociedade capitalista e sua expansão depende do avanço do capitalismo industrial. Nessa abordagem, a sociedade é dirigida pelo lucro, oferecendo justificativas ideológicas para manutenção da divisão social, da produção em massa e exploração da força de trabalho. Consumo, nessa perspectiva, seria o contraponto da produção. Já na abordagem difundida pela teoria econômica clássica e pelos estudos associados ao marketing, a Sociedade do Consumo é percebida como uma sociedade racional e utilitária. Para os teóricos desta linha, o consumidor é um ator racional, o que contrasta com a perspectiva anterior em que os consumidores sofrem restrições em relação aos fatores sociais, políticos e econômicos. A ênfase, nesta perspectiva, está nos consumidores. Portilho (2010) destaca que apesar das

diferenças marcantes, em ambos os casos o centro das análises é a sociedade capitalista moderna.

Uma perspectiva mais recente percebe a Sociedade do Consumo como uma sociedade simbólica, na qual a construção e o fortalecimento das identidades individuais e sociais se dão por meio da aquisição e uso de bens. Trata-se de uma perspectiva associada aos Estudos Culturais e às teorias da pós - modernidade. Nesta abordagem, a ênfase está nas práticas contemporâneas de estilo e estética.

De acordo com Portilho (2010), o mais importante argumento de que as atividades de consumo têm origens culturais é encontrado nos trabalhos de Mary Douglas e Baron Isherwood. Para estes teóricos, os bens funcionam como manifestações concretas de práticas e rituais sociais de seus usuários, servindo, essencialmente, a um propósito comunicativo, tornando visíveis as categorias da cultura. Nesta perspectiva, as escolhas do que consumir estão diretamente relacionadas a que tipo de vínculos sociais se quer estabelecer e se propõe uma análise das conexões entre opções políticas, preferências por certas mercadorias, estilo de vida adotado e estrutura econômica da sociedade.

Outra perspectiva que pode ser utilizada como base do entendimento dos padrões de consumo da modernidade está na leitura do filósofo Lipovetsky (2010). Com base no autor, Negretto (2014) afirma que nas últimas duas décadas, a sociedade passou por transformações estruturais que deram fim à antiga sociedade de consumo, dando lugar ao que Lipovetsky denomina sociedade do hiperconsumo. Sobre essa transição, a autora explica que a revolução do consumo sofreu, ela mesma, uma revolução, transformando a organização da oferta, o dia a dia do consumidor e o imaginário do mesmo (NEGRETTO, 2014).

O hiperconsumo é uma radicalização do materialismo presente na sociedade do consumo, aprofundando a mercantilização da vida. Negretto (2014) afirma que nessa perspectiva, o hiperconsumidor busca, nas mercadorias, além do bem-estar material, conforto psíquico, por meio de objetos que se aproximam mais com a subjetividade interior de cada um. Há, também, uma alteração estrutural do sistema de consumo ocidental. Na era do hiperconsumo, os indivíduos extravasaram todas as possibilidades de utilizar as mercadorias como meios de um confronto simbólico. A busca por distinção social permanece, mas existem variadas motivações para as práticas de consumo, todas elas dominadas pela busca de felicidades privadas

(LIPOVETSKY,2010). Desta forma, não há necessidade de se encaixar em um estilo de vida definido por uma classe social, pois existem diversas possibilidades de experimentar diferentes “versões do eu” por meio de diferentes práticas de consumo.

Neste estudo, adoto a perspectiva proposta por Mary Douglas (2004), que percebe a Sociedade do Consumo como uma sociedade simbólica, a qual enfatiza a construção e o fortalecimento das identidades individuais e sociais por meio da aquisição e uso de bens. Para pensar nos movimentos anticonsumo e suas diferentes perspectivas, utilizo como base os estudos da Fátima Portilho (2010) e Livia Barbosa (2009). Para tratar sobre os aspectos presentes nos debates dos grupos observados, utilizo as perspectivas propostas por Beck, Giddens e Lash (1997), Ortner (2006) , Latour (2012), Magnani (2002), Foucault (1978), pesquisas do Instituto AKATU (Akatu, 2012) e artigos de diferentes teóricos que tratam sobre as temáticas que envolvem a pesquisa .

### **1.3 Metodologia**

Na obra “Redes de Indignação e Esperança”, Castells (2013), um dos principais analistas das sociedades conectadas em rede, enfoca os diferentes movimentos que têm como característica o uso das mídias sociais como veículo de conexão entre pessoas. Segundo o autor: “o papel da internet ultrapassa a instrumentalidade: ela cria condições para uma forma prática comum que permite um movimento sem liderança sobreviver, deliberar, coordenar e expandir-se” (Castells, 2013, p 167). Na nossa sociedade, a internet é a forma fundamental de comunicação horizontal em grande escala.

Esta pesquisa foi conduzida a partir de uma abordagem etnográfica em duas comunidades da rede social denominada *Facebook*. O *Facebook* é um site de relacionamento lançado no ano de 2004, que conecta pessoas do mundo inteiro. No período da investigação, os dados acerca da rede indicavam que havia aproximadamente um bilhão de usuários ativos. A escolha de um espaço *online* de debates para coleta de dados se deu pelo fato de que, nessas arenas virtuais, existem muitas informações disponíveis a respeito do comportamento de grupos anticonsumo que podem ser utilizados para se pensar e analisar diferentes questões sobre esse tema. Nestes espaços, a publicação de opiniões e as interações se dão de forma

espontâneas e frequentes entre pessoas que buscam um vínculo social por afinidades.

Para localizar os espaços de debates na internet sobre estilos de vida que tem como proposta a redução do consumo, realizou-se, em um primeiro momento, o mapeamento de diferentes grupos existentes no *Facebook*, tendo como parâmetro de busca as palavras-chave “simplicidade”, “vida simples”, “minimalismo” e “consumo consciente”. Essas palavras-chaves foram escolhidas com base em pesquisas prévias, no site de busca da internet *google*, sobre a temática “anticonsumo” e “sustentabilidade”. A partir desse levantamento, foram selecionados os grupos denominados “Vida Minimalista” e “Simplicidade Voluntária”. A escolha por tais grupos se deu pela percepção de que, nesses espaços de debates, o fluxo de interações era mais intenso do que outros grupos visitados.

As observações foram realizadas no período de julho de 2013 a julho de 2014, em dias e turnos variados. O acesso aos grupos se deu pelo meu perfil pessoal, no entanto, não houve interações entre pesquisadora e pesquisados, somente a observação de discursos.

Como as redes sociais são ambientes vivos, com fluxos constantes, selecionei, para posterior análise, algumas publicações sobre temas abordados com maior frequência pelos membros dos grupos. Após o período de observação e de seleção das conversas, criei fichas divididas por categorias temáticas. Desta forma, meu diário de campo foi uma mistura de anotações com *prints* das postagens selecionadas nos grupos Vida Minimalista e Simplicidade Voluntária.

Como esses indivíduos se percebem, quais lógicas e práticas eles buscam promover ou negar e quais aspectos culturais estão em jogo nas falas dos participantes foram questões balizadoras das análises.

Para tornar o estudo mais rico, também foram realizadas quatro entrevistas em profundidade com indivíduos que se identificam com o comportamento de redução de consumo. A prospecção dos entrevistados foi feita via internet, por meio de convite aberto, no meu perfil do *Facebook*, para pessoas que haviam modificado seus estilos de vida e reduzido seu padrão de consumo de forma intencional.



Foram entrevistados: um arquiteto bioconstrutor que reside em uma “casa sustentável” e, segundo ele não gera resíduos; uma profissional de recursos humanos que afirma ter reduzido seu consumo por perceber que não precisava de tantas “coisas” na sua vida; um jovem de 30 anos que abandonou uma carreira de servidor público e a vida numa capital para ir morar na praia e um jovem de 28 anos que trocou seu emprego público por uma vida itinerante, viajando em uma Kombi. Duas das entrevistas foram realizadas via Skype, outras duas via *email* (correio eletrônico). Para complementar, também foram analisadas as falas de adeptos de uma vida “alternativa”, bem como documentários e palestras de brasileiros que abordam o assunto, disponibilizados no formato de vídeos em sites na *internet*.

Com o objetivo de preservar a identidade dos participantes dos debates observados e das entrevistas, os nomes dos mesmos foram alterados. Com a autorização dos administradores, os nomes dos grupos do *Facebook* observados foram mantidos.

#### **1.4 Fluxos do campo de pesquisa**

Os grupos observados são compostos por perfis de indivíduos de diferentes localidades do Brasil, idades e gênero, os quais compartilham olhares, lógicas e dicas sobre como aderir a um estilo de vida com a redução do consumo. São nessas interações que se verificam os diferentes posicionamentos de cada membro acerca do mesmo tema e se estabelecem os debates.

Para ter acesso ao *Facebook*, é necessário criar um perfil pessoal, que possibilita a interação com outros perfis e o ingresso em grupos sobre temas específicos.

Os grupos de debates do *Facebook* são criados por um perfil pessoal (administrador) que possui autonomia para configurar a privacidade do mesmo. Existem grupos abertos (qualquer perfil pode acessar e ingressar), grupos fechados (qualquer perfil pode acessar, porém necessita de autorização para ingressar) e grupos secretos, nos quais só ingressam perfis convidados pelos administradores daquele espaço.



Imagem 1 – Interface do *Facebook*  
 Fonte: <https://www.facebook.com> (Julho/2013).



Imagem 2 – interface perfil pessoal do *Facebook*  
 Fonte: <https://www.facebook.com/luaracandido> (Julho/2013).

Após selecionar os grupos a serem observados, via rede *Facebook*, realizei o pedido de ingresso, via perfil pessoal, para estes espaços de debate. Ao ingressar nos grupos, foi possível acessar breves descrições, com os objetivos e regras de comunicação entre os membros, transcritas a seguir.

Descrição grupo “Vida Minimalista”:

### Grupo fechado

Grupo do blog Vida Minimalista ([www.vidaminimalista.com](http://www.vidaminimalista.com)) destinado a troca de ideias, sugestões e qualquer assunto relacionado ao minimalismo, produtividade, tecnologia, meio ambiente e vida simples.

\*\*\*\*\*

# Peço por gentileza que não usem o grupo para divulgação de blogs pessoais e links não relacionados ao tema. Há um espaço próprio para divulgação aqui: <http://on.fb.me/Jk8PQF>

# Propagandas, divulgação de blogs fora do espaço destinado, demonstrações de ódio, preconceito ou que desrespeitem algum membro serão excluídos. Aqui é um espaço de harmonia!

\*\*\*\*\*



Imagem 3 – interface grupo Vida Minimalista

Fonte: <https://www.facebook.com/groups/vidaminimalista/?fref=ts> (Julho/2013).

## Descrição grupo “Simplicidade Voluntária”:

A pobreza é involuntária e debilitante, a simplicidade é voluntária e mobilizadora, adverte Duane Elgin, autor do livro *Simplicidade Voluntária*. Significa fazer um esforço consciente para descobrir o que realmente é importante e abrir mão do que é supérfluo, descobrindo assim que uma vida mais frugal exteriormente pode ser muito mais rica e abundante interiormente." Propagandas de eventos ou treinamentos pagos não serão permitidas. Evento gratuitos e ligados à SV são bem-vindos.

"E sempre acho que cada um está no seu tempo, no seu estágio e que propósitos e objetivos são tão diversos quanto as personalidades, temperamentos e almas."

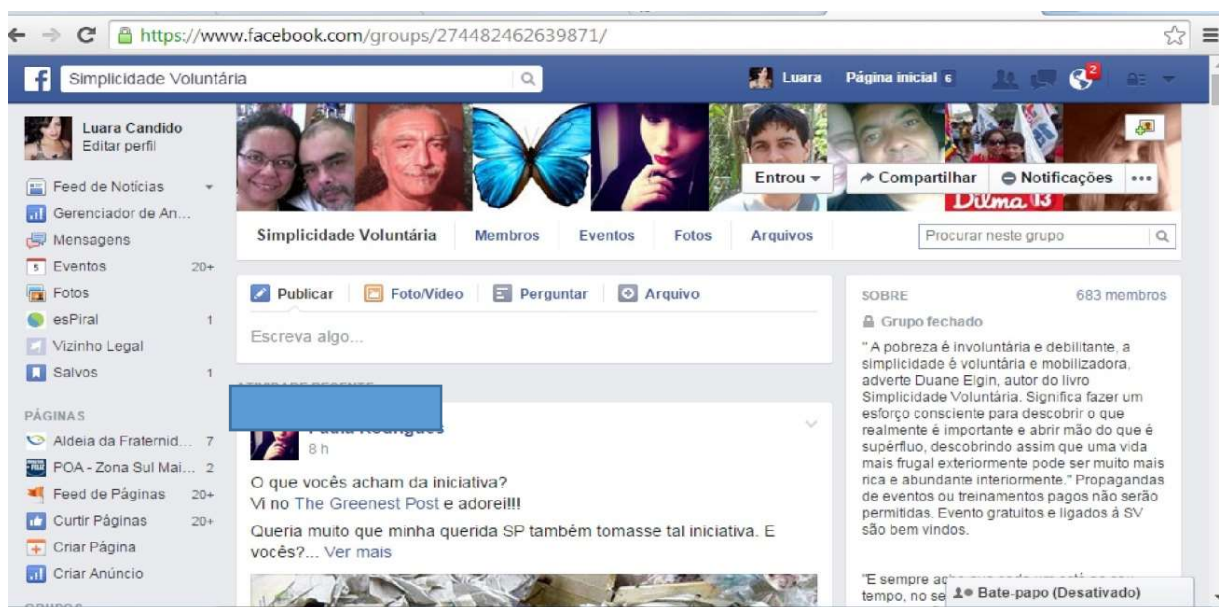


Imagem 4 – interface grupo Simplicidade Voluntária

Fonte: <https://www.facebook.com/groups/274482462639871/?fref=ts> (Julho/2013).

O *Facebook* possui diferentes espaços e ferramentas para interação. O chamado “mural” é um espaço no perfil de cada usuário para escrever recados, publicar notícias, fotos e vídeos. Na linguagem do *Facebook*, publicar é o mesmo que “postar”. Quando alguém “posta” alguma coisa, outros usuários da rede, conectados a essa pessoa, podem demonstrar suas reações acerca do que foi publicado.

Atualmente, existem os botões “curtir”, “amei”, “uau”, “haha”, “triste” e “raiva”, para que os usuários possam opinar de forma mais específica, como se sentem ao ler o que foi postado. Abaixo, segue um exemplo de um post retirado do grupo Vida Minimalista:

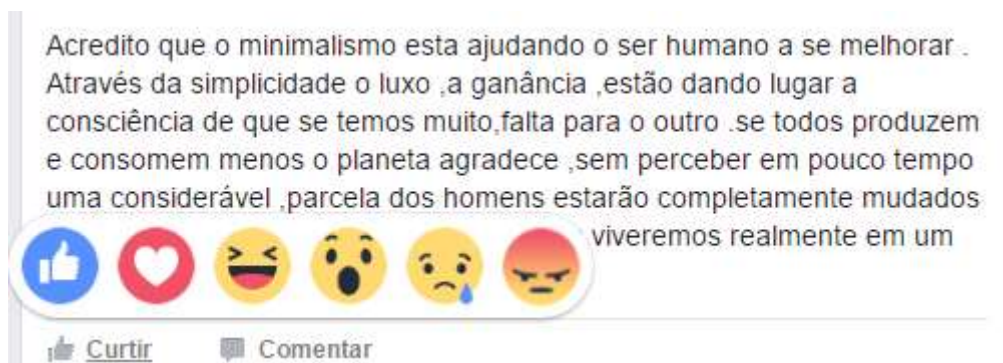


Imagem 5 – Botões de reações do *Facebook*

Fonte: <https://www.facebook.com/groups/vidaminimalista/?fref=ts> (Maio/2016).

O botão “compartilhar” é utilizado para um usuário compartilhar a postagem de outro usuário no seu próprio mural, no mural de um amigo, por meio de mensagem privada ou no mural de um grupo. É uma forma de multiplicar a postagem de um perfil. No *Facebook*, o número de compartilhamentos indica o sucesso e a popularidade de uma postagem.

Para opinar sobre postagens de amigos, existe a opção “comentar”. Os usuários do *Facebook*, no geral, configuram suas contas de forma que todas suas postagens possam ser comentadas por outras pessoas. Quanto maior o número de comentários, mais visível uma publicação ficará para outras pessoas. Nos grupos, os posts mais comentados podem ser vistos no topo do mural.

## **1.5 Estrutura do trabalho**

O primeiro capítulo traz um breve panorama dos movimentos anticonsumo, com alguns exemplos de iniciativas da atualidade. O segundo capítulo analisa algumas das questões percebidas como “centrais” nos debates dos grupos observados na internet e nas falas dos entrevistados. Buscarei entender as diferentes percepções e significados atribuídos à “simplicidade”; a relação entre redução de consumo, trabalho, tempo e dinheiro; as “ fórmulas” compartilhadas pelos participantes dos grupos para redução do consumo assim como as alternativas de mercados para consumo dos adeptos a “Simplicidade Voluntária e Vida Minimalista”.

Para finalizar, apresento as conclusões deste estudo, oferecendo questões e possibilidades para aprofundamentos em pesquisas futuras.

## **2. MOVIMENTOS ANTICONSUMO**

O discurso contra o luxo, o desperdício, o hedonismo e a desmedida é renovado, em diferente épocas, por argumentos morais, religiosos, éticos, políticos e econômicos distintos. Antes de analisar alguns dos atuais movimentos que tem como proposta a repensar o consumo de bens materiais, farei uma breve explanação acerca das mudanças dos discursos sobre o tema a partir do século XX.

Nos anos 70 do século XX, a crise ambiental evidenciou que os recursos naturais existentes são finitos e que o sistema de consumo de bens não incorpora a todos. Surgiram, nos EUA, movimentos de massas caracterizados pelo ativismo político em reação aos “efeitos colaterais” das sociedades afluentes. Na década de 90, o discurso ambientalista passa a indicar, também, uma desigualdade intergeracional, já que o estilo de vida consumista pode impactar o acesso de gerações futuras aos recursos ambientais essenciais. Neste cenário, há um certo consenso internacional sobre a necessidade de se reverter a degradação do meio ambiente e os consequentes impactos para as populações. Com isso, surgem diferentes argumentos contra os padrões de consumo das sociedades ocidentais modernas, percebidos como socialmente injustos e ambientalmente incorretos. Surgem, também, diferentes propostas de soluções para esta questão.

Até a década de 70, o poder político das nações industrializadas e de alguns grupos científicos atribuiu a crise ambiental ao crescimento demográfico, principalmente nos países em desenvolvimento. A partir da década de 70, com a realização da conferência de Estocolmo, os países em desenvolvimento reforçaram o argumento de que a causa da crise ambiental estava situada principalmente nas nações industrializadas, onde o estilo de produção exige grande quantidade de recursos naturais do planeta e causa grande parte dos impactos ambientais. Esse processo estimulou o primeiro deslocamento de atenções do crescimento populacional nos países do Sul para os padrões de produção dos países do Norte Ocidental. Desta forma, a questão ambiental passou a ser incorporada nos meios de produção capitalistas, muitas vezes por pressões de movimentos, ONGs ou consumidores (PORTILHO, 2010).

A partir da década de 90, ocorre um novo deslocamento dentro do discurso ambientalista internacional. Neste período, a crise ambiental passa a ser associada aos altos padrões de consumo e estilos de vida. Portilho (2010) afirma que este segundo deslocamento da definição da questão ambiental pode ser explicado a partir da tendência de mudança paradigmática do princípio estruturante da sociedade, da produção para o consumo.

Na pós-modernidade, surgem propostas pós-materialistas, denominadas por Portilho (2010) de “novo movimento anticonsumo”. Nessas propostas, as análises estão focadas no problema ético da Sociedade do Consumo e na fraca relação entre consumo e felicidade ou realização humana. Apesar da semelhança com movimentos contra culturais da década de 60, o “novo movimento anticonsumo” se estabeleceu sob bases teóricas e ideológicas distintas, conforme a autora:

Poderíamos pensá-lo como uma espécie de releitura e atualização dos movimentos anteriores, acrescentando novas questões trazidas pela globalização, pelos movimentos ambientalistas, pelo desenvolvimento de novas tecnologias de informação, pela biotecnologia e pelo advento da chamada Sociedade de Risco. O novo movimento anticonsumo surge no bojo dos chamados movimentos antiglobalização, principalmente na Europa e nos EUA, atingindo também parte das elites intelectuais e lideranças sociais dos países em desenvolvimento. (PORTILHO, 2010, p. 62)

Para Portilho (2010) o novo movimento anticonsumo parece ter bases éticas mais auto-interessadas e egoístas, enquanto a preocupação ambiental está associada com valores mais altruístas.

## **2.1 A nebulosa da simplicidade e os movimentos anticonsumo**

A multiplicidade de questões que permeiam o tema “vida simples” torna desafiador o exercício da pesquisa acerca do assunto. Nesse sentido, proponho traçar uma analogia com o que, nas pesquisas desenvolvidas sobre crenças e práticas conhecidas como esotéricas, foi denominado “nebulosa mística”. Ao observar o movimento da Nova Era que surgia na metrópole paulistana, Magnani (2000) se deparou com uma ampla diversidade de elementos, oriundos das mais diversas tradições e envoltos por uma névoa de religiosidade, diferente da tradicional cristã. A



este conjunto de práticas e crenças, o autor atribuiu a denominação neo - esoterismo, ou mais sucintamente, neo-esô.

No movimento da Nova Era, é possível encontrar crença em duendes, uso de florais canadenses, consumo de incenso indiano, prática de acupuntura chinesa, meditação tibetana, livros de auto-ajuda e de xamanismo siberiano, referências da bruxaria celta, entre outros. Ao se deparar com esse quadro, Magnani se questionou: por onde começar? Para o autor, o caminho para o entendimento da “nebulosa mística” se distancia das explicações que percebem o universo do neo-esoterismo como um agregado de crenças e práticas díspares que constituem um mosaico desprovido de sentido. Como proposta, o autor persegue os circuitos e trajetos que envolvem o fenômeno para apreender seus significados. Conforme o autor:

A Nova Era pode ser melhor definida como um “circuito” de práticas, ramificações, sedimentações e encontros. Trata-se de uma “nebulosa” que reage ao mundo racionalista e seu discurso de certezas, sinalizando a dinâmica de incerteza e imprecisão que pontua o tempo atual. A Nova Era traduz, na verdade, um estilo de ser que se deixa penetrar por significativa heterogeneidade de expressões de sentido, mas reagindo sempre, e com intensidade, aos comprometimentos identitários homogeneizados e rígidos. Embora as atividades desse circuito estejam pontuadas pela heterogeneidade de fontes, isso não significa que se reduzam “a um amontoado de práticas desconexas, mas apresentam padrões e regularidades” (MAGNANI, 2000: 27)

De forma similar, ao pesquisar os movimentos que têm como proposta a busca por uma vida mais simples, me deparei com uma ampla variedade de elementos e práticas, advindos de diferentes tradições. Com isso, no lugar de tentar buscar uma definição rigorosa do que seria a “simplicidade voluntária” ou “vida minimalista”, optei por focalizar nos processos de simplificação da vida propostos pelos adeptos desses movimentos. Desta forma, foi possível observar nos circuitos e trajetos do que denomino nebulosa da vida simples, as regularidades e padrões dentro da heterogeneidade de olhares, discursos e práticas sobre o tema da simplicidade.

Buscando colocar um pouco de ordem na imensa heterogeneidade do universo vida simples, busquei estabelecer uma tipologia classificatória (MAGNANI, 2000) levando em conta a forma como cada proposta se posiciona em relação à sociedade do consumo. Entre os diferentes movimentos e ações que buscam promover a

redução do consumo de bens materiais e propor estilos de vida sustentáveis na sociedade contemporânea, encontrei propostas que classifiquei como pontuais ou contínuas e propostas que classifiquei como flexíveis ou duras.

Defino como movimentos e ações flexíveis aqueles que se apresentam e se posicionam de forma mais maleável, dando abertura para que seus adeptos possam combinar o que é proposto com uma variedade de elementos na composição dos seus estilos de vida. Já os movimentos duros são aqueles que se posicionam e se percebem como propostas localizadas mais próximas da margem da sociedade do consumo e do sistema capitalista, dando pouco espaço para flexibilizações. São propostas de modos de vida mais distantes dos modos de vida da sociedade do consumo mas que de alguma forma se utilizam de ferramentas e mecanismos do próprio sistema ao qual se opõem.

O movimento *Slow Food* (comida lenta), que já ganhou milhares de seguidores no mundo, é um exemplo de proposta que por meio do olhar diferenciado para alimentação, questiona práticas do modelo de produção e consumo do sistema capitalista. Fundado em 1989, na Itália, tem como base a promoção de uma maneira de se alimentar saudável e que respeite a oferta de produtos regionais. O *Slow Food* se opõe ao modo rápido de viver e de comer (*fast food*), e trabalha com a perspectiva de que o alimento deve ser “ bom, limpo e justo”. Para isso, a comida deve ser saborosa, respeitar o meio ambiente e ter preços justos tanto para produtores como para consumidores. O símbolo do movimento é um caracol, pelo fato do molusco se movimentar e se alimentar lentamente durante o seu ciclo de vida.

No Brasil, o *Slow Food* começou no ano 2000, na cidade do Rio de Janeiro (RJ). Hoje o movimento já está presente nas cinco regiões do país por meio de 31 grupos locais, os quais são chamados de convivias. Além de eventos e campanhas, o movimento elabora guias e livros com receitas e dicas para uma boa alimentação.

Ao acessar o *site* do movimento *Slow Food* é possível encontrar um manifesto, no qual constam os principais valores e objetivos da iniciativa. No texto, fica claro que a proposta do movimento é de educação, com base em valores como respeito ao próprio ritmo e ao ritmo dos outros, valorização da diversidade das culturas, senso de comunidade, senso de cooperação e responsabilidade pelas escolhas.

Inspirados no movimento *Slow Food*, surgiram no mundo variações de movimentos de desaceleração, aplicados em âmbitos diversos da sociedade: *Slow Travel* (viajar lentamente), *Slow City* (cidade lenta), *Slow Parenting* (pais sem pressa), *Slow Photography* (fotografia lenta), *Slow Reading* (leitura lenta), *Slow Living* (viver lentamente).

Outro exemplo de proposta que busca repensar práticas de consumo e que abrange o âmbito da alimentação é o veganismo. Trata-se de uma filosofia e estilo de vida que busca excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra animais na alimentação, vestuário e qualquer outra finalidade. Para isso, o veganismo defende o desenvolvimento e o uso de alternativas livres de origem animal.

Entre as propostas de estilos de vida que visam maior autonomia do indivíduo em relação as práticas vinculadas ao modo de produção e consumo da sociedade moderna, encontramos o exemplo dos “malucos da estrada”. Segundo a definição do Beleza da Margem, um coletivo que atua na defesa da identidade e da cultura do movimento, os “malucos da estrada”, “malucos” ou “malucos de BR” (nomes pelos quais se identificam) são conhecidos, no senso comum, como *hippies*. No entanto, tal título é amplamente rejeitado pelos adeptos ao movimento.

Essa distinção é enfatizada nos materiais (textos e vídeos) produzidos pelo Beleza da Margem, os quais são divulgados em uma página da internet. Para o coletivo, o movimento é uma “reconfiguração do movimento *hippie*”. No *link* publicado no *site*, com o nome de “Inventário Cultural”, consta o seguinte trecho de um texto que descreve as características dos “malucos”:

Quem nunca se deparou, nas mais remotas esquinas, ruas ou praças da cidade, com esta figura de semblante forte, sentada na calçada, cabelos grandes ou *dreadlocks*, barba sem fazer, talvez alguma tatuagem estampada no braço, roupas leves, desbotadas ou coloridas, nas mãos um alicate e um arame. Em frente, um pano estirado no chão contendo uma diversidade de artesanatos, onde abundam cores, contornos, linhas, arames, sementes, dentes, penas...Simplicidade e desprendimento. A mochila, a barraca e o violão atestam que está ali apenas de passagem.

As nossas referências comuns apressam-se em tachar esta figura, indolentemente, de “*hippie*”.(...) Decerto não trata-se de um simples vendedor ambulante, nem apenas de um morador de rua, nem

exclusivamente de um artesão, nem completamente de um viajante. Toda rede de singularidades e sentidos tecida em torno dele, refletida em sua cosmovisão, valores, códigos, saberes, ideias e práticas. Atesta que se trata do protagonista de uma expressão cultural complexa. (Site Beleza da Margem, 2016)

Em um documentário sobre o movimento, produzido também pelo coletivo, os malucos BR são entrevistados e revelam suas próprias percepções sobre si e sobre o estilo de vida que possuem. Quando questionados sobre o rótulo de *hippie* que recebem com frequência, revelam quais diferenças entre os adeptos do movimento da década de 60 e eles. “ Não. *Hippie, hippie* não! Porque a galera chama a gente de *hippie* mas o conceito de *hippie* para mim é outra coisa. Acho que os *hippies* nem trampo não faziam, né? “, afirma uma artesã entrevistada. Um outro artesão defende:

Eles não viviam da arte, na verdade. Eu posso dizer que eu vivo da arte. Eles não, eles faziam para o seu uso próprio. Eles não precisavam trabalhar para viver. Eles eram filhos de industriários americanos. Eram filhos do verdadeiro americano, que não quis ir para guerra. (Documentário Malucos da Estrada- Beleza da Margem)

Um terceiro “maluco” entrevistado afirma que é *hippie* nas horas vagas, pois quando está trabalhando, com as mãos nas ferramentas, é artesão.

Em síntese, os malucos são artesãos de rua que fabricam produtos com materiais coletados da natureza e expõem seus trabalhos em diversos locais, não possuindo um ponto fixo de moradia. Desta forma, passam muito tempo na estrada. Os adeptos ao movimento valorizam a liberdade de ir e vir, as experiências em diferentes lugares e o conhecimento de diferentes culturas, atribuindo pouco valor para o acúmulo de bens materiais. Nas suas falas, demonstram possuir um posicionamento anticonsumo e antissistema, pois percebem o sistema capitalista como um modelo que aprisiona as pessoas.



Imagem 6 – Maluco BR

Fonte: <https://belezadamargem.com> (Julho/2016).

Uma outra alternativa de modo de vida identificada como uma proposta que busca autonomia em relação aos modelos de produção e consumo da modernidade são as chamadas ecovilas. As ecovilas são comunidades urbanas ou rurais compostas por indivíduos que tem a intenção de integrar uma vida social em harmonia com um estilo de vida sustentável.

A busca pela autonomia nas ecovilas se dá na medida em que são desenvolvidas, numa área limitada, funções sociais como moradia, sustento, produção, vida social, lazer, entre outros. Um dos princípios fundamentais do modelo das ecovilas é não tirar da natureza mais do que se pode devolver a ela. Para isso, o sistema implementado nas comunidades é a permacultura (modelo de design sustentável). Em 1998, as ecovilas foram indicadas oficialmente pela ONU como uma das 100 melhores práticas para o desenvolvimento sustentável.





Imagem 7: ecovila Sítio das Águias / RS.

Fonte: <http://nomadesdigitais.com/10-ecovilas-brasileiras-para-conhecer-em-cada-regiao-do-pais/> (Maio/2015).

Outra variação de movimentos anticonsumo são as campanhas promovidas por ONGs, legitimadas e fortalecidas pela adesão de seguidores que acreditam na causa. O Movimento *Buy Nothing Day* – um dia sem compra - é um exemplo dessa linha de iniciativa. Criado em 1992 pelo artista Ted Dave, em Vancouver, no Canadá, passou a ser promovido pelo instituto canadense Adbusters.

A proposta do *Buy Nothing Day* é incentivar as pessoas a refletirem sobre o consumismo excessivo e sobre a possibilidade de novas práticas baseadas no consumo sustentável, com menor impacto negativo para o meio ambiente e sociedade. Nos EUA e no Canadá, a comemoração é celebrada na mesma data do *Black Friday*, um dia de promoções no comércio que resulta em um grande volume de compras nos EUA. No Brasil, a data é celebrada no último sábado de novembro.

A Hora do Planeta, ação promovida pela Rede WWF, é outra proposta que visa incentivar a reflexão sobre os impactos do consumo excessivo e sobre o aquecimento global. Criada em 2007, na Austrália, convida governos, empresas e consumidores a apagarem as luzes, em uma data divulgada previamente, por 60 minutos. No Brasil, a ação passou a ser promovida a partir do ano de 2009, pela WWF-Brasil.

A busca por autonomia e por dirigir a própria vida de forma mais independente das formas predominantes na sociedade do consumo, presente nos movimentos anticonsumo, pode ser pensada com base nas formulações sobre agência, propostas por Ortner (2006). No artigo “Poder e Projetos: reflexões sobre a agência”, a autora propõe que agência é uma característica universal dos grupos humanos. No entanto, agência não se trata de um conceito individualista, visto que os atores sociais não são totalmente livres. Para Ortner (2006), os atores estão sempre articulando suas ações e intenções de acordo com as estruturas sociais nas quais encontram-se inseridos. Desta forma, os sujeitos, dentro das redes de relações sociais, possuem mais ou menos agência, de acordo com a intencionalidade, relações de poder e relações de solidariedade em que estão envolvidos.

No processo de construção da agência, os sujeitos se empoderam de forma diferenciada, uns em detrimento de outros. Assim, aqueles que estão em posições de dominação possuem, segundo Ortner (2006), maior agência, enquanto os dominados, embora possuam menos poder, também possuem agência, a qual se evidencia por meio de práticas de resistência. Tanto a resistência quanto a dominação tem como objetivo proteger e perseguir projetos. De acordo com o poder de agência dos indivíduos, eles terão maior ou menor possibilidade de executar suas intenções dentro de estruturas culturalmente estabelecidas.

No caso dos movimentos anticonsumo e das propostas que têm como pano de fundo a busca por uma vida mais simples, a agência se dá no processo de resistência aos mecanismos da modernidade que causam impactos negativos para o meio ambiente e para sociedade, afetando diretamente o bem-estar dos indivíduos inseridos nestes modelos. Trazendo o exemplo dos movimentos mencionados neste capítulo, é possível identificar propostas que permitem maior ou menor agência em relação a estrutura social. No caso do veganismo, por exemplo, os adeptos desta filosofia podem ter a intenção e o projeto de não adquirir produtos de origem animal,

no entanto, podem encontrar uma oferta tão pequena de alternativas para esse tipo de consumo no mercado, que a prática fiel aos princípios do movimento pode ser difícil. Neste caso, a agência pode ser limitada pela prevalência, na estrutura, de empresas que produzem alimentos, vestuários e produtos de origem animal, as quais possuem maior poder.

Outro exemplo para pensar a relação entre agência, poder e resistência à sociedade do consumo são as ecovilas. No caso das comunidades urbanas e rurais que se estabelecem com bases nos princípios da permacultura, a autonomia em relação ao sistema ao qual seus adeptos se opõem é maior. As ecovilas podem ser vistas como uma estrutura independente dentro de uma estrutura maior, na qual seus moradores conseguem, internamente, ter um grau maior de agência e conseqüentemente, de autonomia.

As campanhas propostas por ONGS e movimentos, que visam incentivar a reflexão sobre o consumo consciente podem ser pensadas como mecanismos de resistência. Tanto a Hora do Planeta quanto o *Buy Nothing Day* possuem atores engajados, os quais atuam como agentes que tencionam as estruturas para que as pessoas internalizem, de alguma forma, os valores que eles acreditam serem compatíveis com uma sociedade sustentável. Nesses casos, os consumidores se percebem como “consumidores cidadãos” (PORTILHO, 2010) e como agentes da transformação dos mercados.



### 3. OLHARES, DISCURSOS E PRÁTICAS SOBRE VIDA SIMPLES

A busca por uma vida mais simples, que envolve repensar e reduzir o consumo, traz a tona questões que expõem a complexidade do tema. Se no período pós-industrial os indivíduos passaram a configurar suas práticas de consumo com maior autonomia e variedade de elementos, a proposta de uma vida simples e com menos consumo de bens materiais também apresenta, como já mencionado no início deste estudo, uma variedade de configurações na sociedade contemporânea.

Ciente da diversidade de definições do que seria uma vida simples, busquei, durante a pesquisa, identificar se nos grupos observados existiam aspectos relacionados ao consumo/anticonsumo que se destacavam como importantes no entendimento do que é considerado “simplicidade”. Neste capítulo, revelo como os indivíduos que buscam uma vida simples e com consumo reduzido de bens materiais se percebem, quais lógicas e práticas buscam promover ou negar e quais aspectos culturais estão em jogo e balizam o seu comportamento. Selecionei as regularidades e padrões (MAGANI, 2002) que identifiquei nos debates dos grupos Vida Minimalista e Simplicidade Voluntária, observados no *Facebook*, os quais foram problematizados em conjunto com os conteúdos das entrevistas realizadas.

#### 3.1 Simplicidade: um conceito relativo

Os significados da noção de simplicidade e o status atribuído ao que seria uma vida simples não são homogêneos nem estáticos, mas mudam de sociedade para sociedade e se transformam dentro de uma mesma estrutura social. Duane Elgin, sociólogo, palestrante e escritor americano, publicou, em 2012, uma edição revisada do seu livro “Simplicidade Voluntária – em busca de um estilo de vida exteriormente simples e internamente rico”. A publicação é resultado de uma pesquisa realizada pelo escritor, nos EUA. Na introdução, ele expõe a sua percepção acerca do crescimento do interesse pelo tema desde a primeira publicação da sua obra. “Houve um abalo sísmico no interesse do público por um modo de vida mais simples, mais sustentável, desde que esse livro foi publicado pela primeira vez”, afirma (ELGIN, 2012, p.22)

Elgin conta que em 1977, quando ministrou uma palestra a executivos sobre o novo modo de vida chamado “Simplicidade Voluntária”, foi anunciado como um “MBA

de *Wharton* que perdeu a cabeça”. Anos depois, em 2005, foi apresentado a outro público de executivos, mas dessa vez como “MBA de *Wharton* que ficou verde”, passando a ser reconhecido como um vanguardista da revolução para sustentabilidade. Para Elgin, a transformação na forma como a simplicidade é vista pelos executivos, pelo governo o público está associada a importantes mudanças na sociedade. A primeira grande mudança, segundo o autor, é o fato de que a busca por um estilo de vida mais sustentável passou de complacência para urgência. Se em 1970 as questões relativas às mudanças climáticas, fome e contaminação das águas não era uma preocupação coletiva, nos anos 2000, as mudanças climáticas passaram a ser percebidas como um desafio crítico para humanidade. Com essa mudança de percepção, a busca por uma vida mais simples passou a ser vista como um caminho para uma sociedade mais sustentável. Nesse processo, programas de televisão, revistas, cursos, sites e blogs passaram a disseminar práticas para sustentabilidade, despertando o interesse dos setores dominantes de muitas sociedades. Desta forma, o interesse por meios de vida sustentáveis se deslocou da periferia para o centro da sociedade (Elgin, 2010).

Os estereótipos associados à ideia de simplicidade também passaram por mudanças. Elgin relata que nos anos 1980, era comum os meios de comunicação caracterizarem a simplicidade como um movimento retrógrado, de “volta à terra”, de afastamento do progresso tecnológico. No entanto, décadas depois, as múltiplas crises econômicas e ecológicas abriram espaço para abordagens flexíveis e práticas para uma vida sustentável, adaptada a diferentes cenários (ELGIN ,2010).

As transformações acerca dos valores atribuídos à vida simples são resultantes da estrutura de pensamento dominante em cada momento histórico. Tais mudanças podem ser melhor compreendidas se nos inspirarmos nas análises de Foucault, que tratam das mudanças discursivas acerca da loucura. Para o teórico, o conceito “louco” é uma construção cultural que sofreu mudanças de acordo com os regimes de verdade de cada época. Para pensar a história da loucura, Foucault (1978) apresenta quatro momentos nos quais os discursos acerca do conceito sofrem mudanças. Se na idade média o louco era visto como um visionário e no renascimento a loucura era percebida como detentora de uma razão própria, a partir do século XVI a loucura passou a ser considerada uma desrazão. O louco, nesse período, passou a ser visto como alguém que não é detentor da verdade. Já no século XVIII, a loucura passou a ser vista como

uma doença, e o louco, a ser medicado. É nesta época que se cria o mito de que há um homem normal e de que louco é aquele que se distancia da normalidade. Fazendo uma analogia entre a história da loucura e as mudanças nas percepções e nos estereótipos relativos à simplicidade, é possível afirmar que, na atualidade, a urgência das questões climáticas abriram espaço para que a busca por uma vida com menos consumo de bens materiais fosse vista como algo necessário. Falar em redução dos padrões de consumo passou a ser avaliado como algo positivo, que pode ser visto como normalidade.

Um dos pontos enfatizados pelos participantes dos grupos Simplicidade Voluntária e Vida Minimalista é o de que simplicidade não é sinônimo de pobreza ou sacrifício. A escolha por uma vida simples é um processo consciente que tem como propósito uma melhor qualidade de vida. O trecho abaixo, retirado de um texto escrito por um participante do grupo do *Facebook* Simplicidade Voluntária, traz um questionamento acerca do que é simplicidade e o que é pobreza, apontando que o sistema capitalista dita necessidades que devem ser questionadas:

Pobreza é sinônimo de necessidade. Mas o que é necessidade? O que é riqueza? O sistema sabe como ninguém criar necessidades, quaisquer que sejam, para longe do essencial. Mestre, também, em criar identidades jogando com pobreza ou riqueza, privilégio ou vulnerabilidade. No império do mais, do muito, do maior, do superlativo, opressor, poderoso quem tem pouco - como a maioria das pessoas no planeta, desde sempre - tem que se esforçar para "ser alguém" como se já não fosse. (André, grupo Simplicidade Voluntária)

Para André, simplicidade é o caminho para uma vida com maior autonomia em relação ao sistema. Seguindo sua argumentação, o participante do grupo defende um outro referencial para riqueza/ pobreza. Rico, para ele, é quem tem tempo, conforme afirmações do trecho que segue:

Não cabe nas contas da economia a ideia de que rico é quem não precisa. O tempo, uma das maiores riquezas da vida, também não entra nessas contas. Você o vende sem decidir o preço, torra para sobreviver ao próprio mercado, às relações, ao amor, às ideologias, aos medos... Quem rompe com o sistema sabe que dá muito bem para viver de pouco, sem necessidades concretas maiores, sem tanta ansiedade, sem tanto medo, sem ser cúmplice da violência e da pressa e com tempo de sobra para existir. (André, Simplicidade Voluntária)

Henrique, um dos entrevistados para a pesquisa, também compartilha da percepção de que riqueza não está relacionada com a posse de bens materiais. Aos 53 anos, o arquiteto e bioconstrutor reside em uma casa feita por ele, em uma área afastada do centro de SP. Na entrevista, realizada via *Skype*, Henrique contou sobre sua rotina, sua atividade profissional e expôs seu entendimento acerca do que, para ele, significa ter uma vida simples. No trecho da fala que segue, o entrevistado revela que a autonomia em relação ao sistema é percebida por ele como um aspecto relacionado à uma vida simples:

Se você consegue escapar um pouco do sistema econômico e consegue sobreviver com o que tem no seu bairro, na sua cidade, se consegue produzir alguma coisa na sua casa, pode-se dizer que você está tendo uma vida simples, que o seu consumo está sendo mínimo diante da maioria das pessoas que compram um monte de coisas de grandes de empresas.

A percepção de que a simplicidade é algo relativo, de acordo com o universo cultural e particular de cada indivíduo, é algo que os próprios participantes dos debates dos grupos enfatizam, com frequência, nas suas *postagens*. Na busca por definições, com frequência são realizadas análises comparativas por meio de distinções entre “essencial/ supérfluo, simplicidade/ avareza, simplicidade/ pobreza. O post publicado por um participante do grupo do *Facebook* Vida Minimalista, traz essa questão de forma direta. Renan, morador de São Paulo, lançou a seguinte pergunta para o grupo: “O minimalista tem que ter cuidado para não se tornar uma pessoa “pão dura”? Avarenta? Qual a linha que separa o não consumismo da avareza? O que podemos ponderar sobre isso?” Em resposta, outra participante do grupo questiona:

Pra começo de conversa, o que é a avareza? [Pq] eu não me acho avarenta, mas faz um bom tempo que eu não compro coisas novas, ou saio para balada (não vejo custo benefício), prefiro receber as pessoas em casa. Mas para algumas pessoas, eu posso ser considerada avarenta.

Em uma outra resposta, uma terceira participante expõe sua percepção acerca do que entende por minimalismo, defendendo o consumo de menos coisas, porém, coisas com maior qualidade:

Eu relaciono minimalismo com compras mais inteligentes. Uma coisa é você ter 20 pares de tênis, outra você ter dois pares de tênis muito bons que te atendem [pra] tudo. Mesmo que esses dois sejam mais "caros" que a média dos 20. Eu brinco que é ter menos coisas, porém melhores.

O debate segue com membros defendendo que minimalismo e simplicidade é consumir "somente o necessário". Até que um membro questiona "falamos muito de 'ter o que é necessário'. E talvez não saibamos definir ainda o que é necessário para cada um de nós, individualmente."

As análises das entrevistas realizadas reforçam o caráter relativo da percepção acerca do que é considerado uma vida simples/minimalista. Para Vitor, 25 anos, ter uma vida simples é viver de acordo com "o tempo do relógio biológico e não do sistema". O ex funcionário público também associa uma vida simples a ter tempo para cuidar da mente e do corpo, ter tempo para nutrir amizades e relações e a ter tempo para ajudar e cuidar dos outros. Para o entrevistado, uma vida simples é "viver em estado de paz e de serenidade". Já quando questionado sobre o que, para ele, é supérfluo, afirma "Para mim nada é supérfluo. Tudo tem seu propósito. Tudo. O que é supérfluo para mim pode não ser para outra pessoa. Julgamentos são todos transitórios".

Sebastian, outro entrevistado, associa uma vida simples a uma "conexão maior com a natureza". O ex funcionário público que trocou a vida em uma capital para viver

em uma cidade menor e com praia afirma que “ uma vida simples é a libertação de uma vida externa voltada para o consumo, encontrando a felicidade nas pequenas coisas e gestos, na paz de um espírito livre “. Já em relação a noção de supérfluo, Sebastian trouxe a percepção de que supérfluo é o consumo de coisas vinculadas a um modelo de produção que corrompe os valores que acredita serem positivos para o meio ambiente e sociedade. “Supérfluo é trabalhar para garantir o prazer superficial em entretenimentos que sufocam a alma, é depender de bens produzidos pela dor alheia e esgotamento dos recursos naturais para poder dizer que se tem qualidade de vida”, afirmou.

Por mais que exista uma variedade de percepções em relação ao que é considerado uma vida simples ou uma vida consumista e ao que é considerado essencial ou supérfluo, é possível identificar um quadro de valores aos quais essas percepções se vinculam e se opõem. A autonomia em relação ao uso do tempo, relações e vínculos sociais profundos, autonomia em relação “ ao sistema “, vida com maior sentido e propósito e redução de impactos ambientais são aspectos percebidos como positivos pelos grupos estudados, os quais estão relacionados aos estilos de vida simples. Já a ênfase na materialidade, na perda da autonomia em relação ao uso do próprio tempo, perda das liberdades individuais, vida sem sentido e sem propósito, relações e vínculos sociais superficiais e contribuição com a degradação ambiental são aspectos relacionados a estilos de vida consumista, percebidos como negativos pelos participantes dos debates .

As falas dos participantes dos grupos e dos indivíduos entrevistados indica que busca por uma vida simples é vista como um caminho para se obter maior liberdade e felicidade. Dinheiro e acúmulo de bens são com frequência colocados como “vilões” que aprisionam as pessoas. Por essa razão, se desfazer da necessidade de ter e desapegar dos bens materiais é percebido como algo positivo e saudável. Ter uma vida simples é visto como uma forma de conquistar autonomia e liberdade, de não ser “engolido” pelo sistema, e preservar, de forma concreta, a capacidade de agência (ORTNER, 2006).

Nos grupos observados, além de posts com textos contendo opiniões explícitas, é comum se encontrar publicações de imagens com mensagens associadas aos movimentos que reforçam o quadro de valores defendidos por seus

participantes. Na imagem que segue, a frase reforça o *status* positivo atribuído à simplicidade, revelando a ideia de que ser simples é ser sofisticado.



Imagem 8 – post do grupo Vida Minimalista

Fonte: <https://www.facebook.com/groups/vidaminimalista/photos/> (Janeiro/2016)

Na tirinha abaixo, a ideia de que a vida nas grandes cidades é repleta de incoerências e gera o sentimento de solidão é reforçada. Pode-se estar rodeado de pessoas, mas raramente há tempo e espaços para construção de vínculos duradouros e profundos. Aqui, pode-se traçar um paralelo com a busca dos adeptos de uma vida mais simples por desacelerar o ritmo de vida e consumir menos bens materiais, para assim cultivar laços afetivos mais fortes e duradouros.



Imagem 9 – post do grupo Vida Minimalista

Fonte: <https://www.facebook.com/groups/vidaminimalista/photos/> (Janeiro/2016)

A percepção de que “menos é mais” e de que a felicidade não depende de excessos é evidenciada nesta outra imagem, compartilhada no grupo Vida Minimalista:



Imagem 10 – post do grupo Vida Minimalista

Fonte: <https://www.facebook.com/groups/vidaminimalista/photos/> (Janeiro/2016)



Nos debates dos grupos, é comum que os participantes compartilhem referências de livros, teorias e de pessoas que, na visão deles, estão relacionados à noção de simplicidade. Mencionados em ambos os grupos, Jose Pepe Mujica, ex-presidente do Uruguai, é tido como um representante e defensor de um estilo de vida austero e sem ostentação, mesmo após se tornar presidente. Muito conhecido por essas características, o governante uruguaio despertou a atenção e a admiração de muitos brasileiros..

Na imagem a seguir há um trecho de um dos discursos de Mujica. O consumismo, segundo a sua ótica, é colocado em oposição à liberdade. Quem precisa de muito para viver precisará se ocupar com as coisas que consome e não terá tempo para o que realmente interessa. Pobreza, nesse sentido, é desejar “muito”.

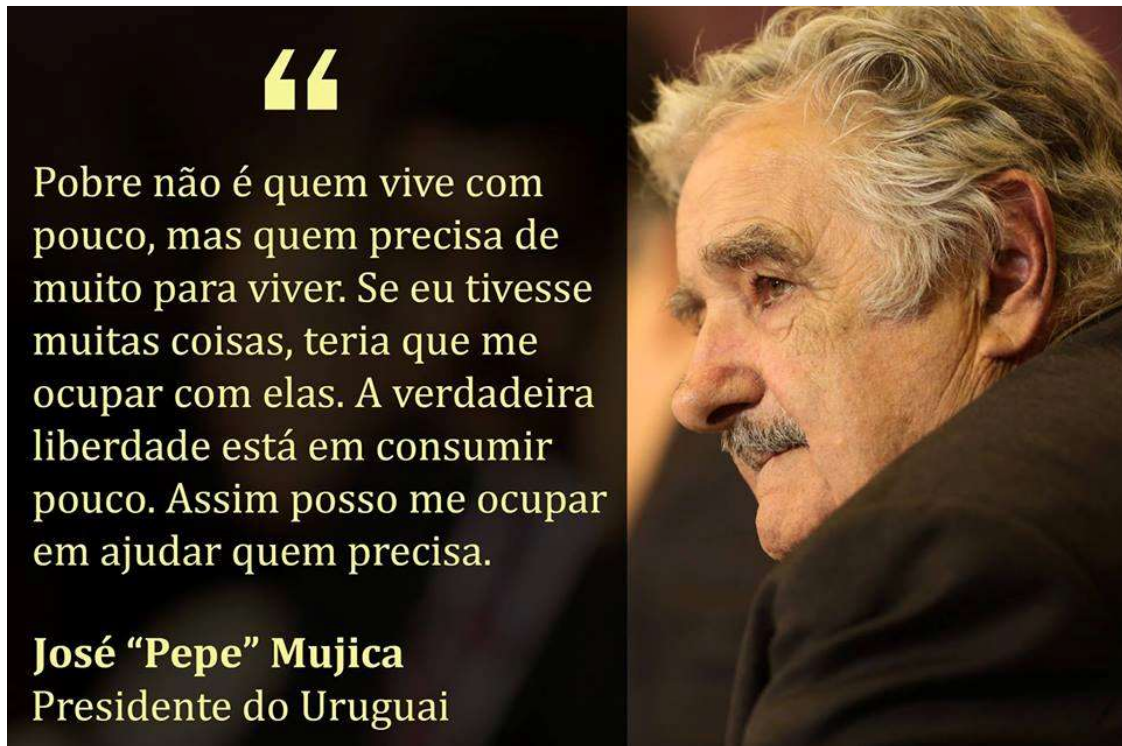


Imagem 11 – post do grupo Vida Minimalista

Fonte: <https://www.facebook.com/groups/vidaminimalista/photos/> ( Janeiro/2016)

A próxima figura, postada no grupo Vida Minimalista, traz a ideia de que o consumismo é uma espécie de “vilão” que pode destruir sonhos. Neste caso, a ideia de sonho está associada a desejos que não se conectam com a necessidade de comprar.

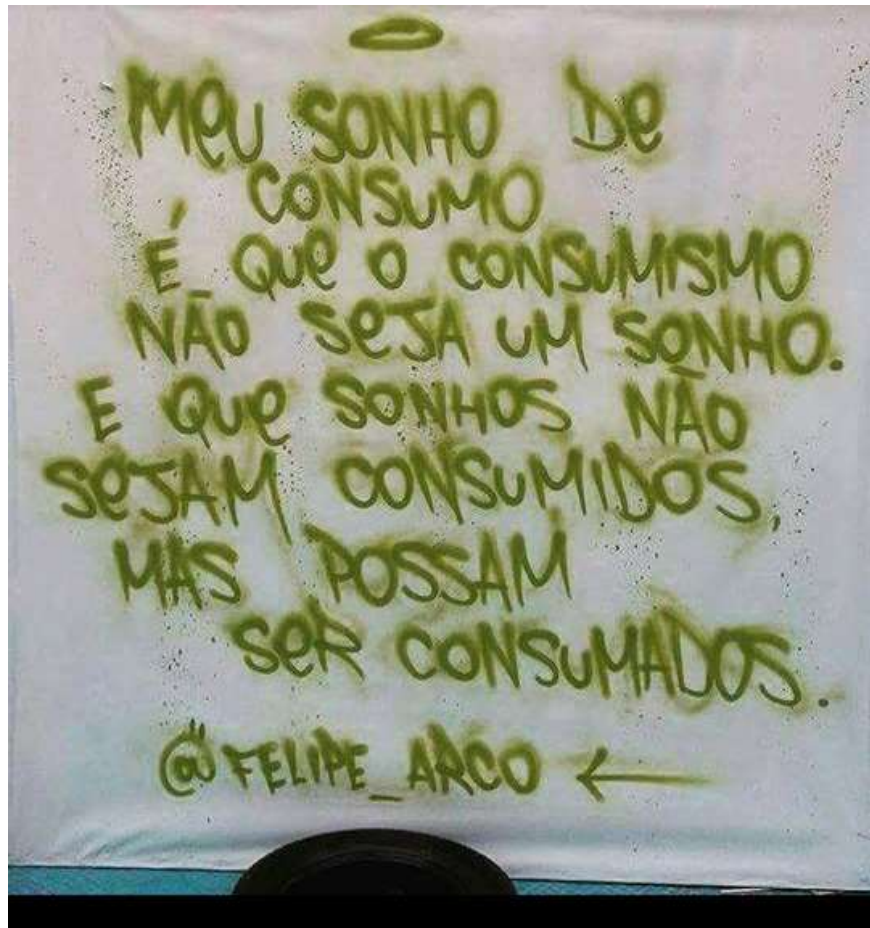


Imagem 12 – post do grupo Vida Minimalista

Fonte: <https://www.facebook.com/groups/vidaminimalista/photos/> (Janeiro/2016)

Na imagem que segue, aparece a noção de que liberdade não significa acumular, mas, sim, não sentir a necessidade de consumir. Aqui, o ato de consumir em excesso é visto como uma prisão e aqueles que conseguem despertar para um novo paradigma, são vistos como indivíduos livres.

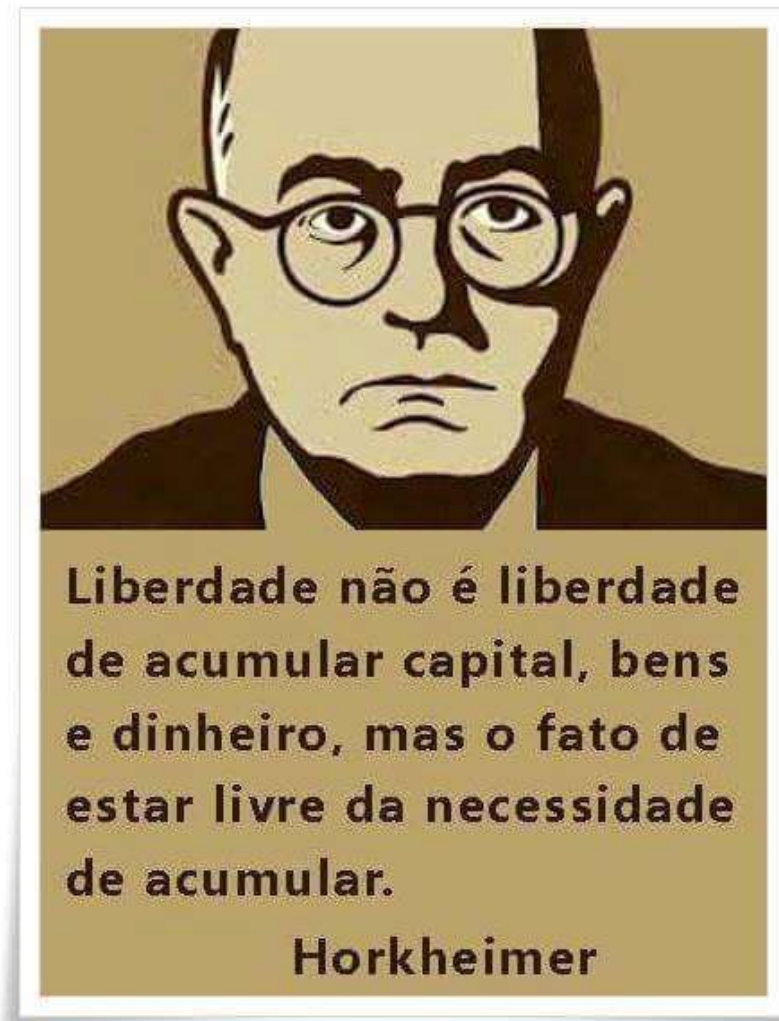


Imagem 13 – post do grupo Vida Minimalista

Fonte: <https://www.facebook.com/groups/vidaminimalista/photos/> (Janeiro/2016)

A próxima figura selecionada traz a imagem e uma frase de Henry David Thoreau, um dos autores citados em ambos os grupos analisados como uma referência para estilos de vida simples. Em sua obra “Walden ou Vida no Bosque”, Thoreau compartilha sua experiência de viver por dois anos em contato com a natureza. A escolha de viver no bosque se deu em 1845, quando ele se viu insatisfeito com o modo de vida da sociedade estadunidense e optou por buscar a simplicidade. Construiu sua casa e seus móveis com suas próprias mãos e passou a viver com o mínimo necessário. A escolha de se isolar do sistema capitalista se deu pelo desejo de descobrir as verdadeiras necessidades essenciais da vida. Thoreau concluiu que uma vida simples é viável. Sua obra é uma das referências para aqueles que optam por questionar o modo de vida com base no consumismo.

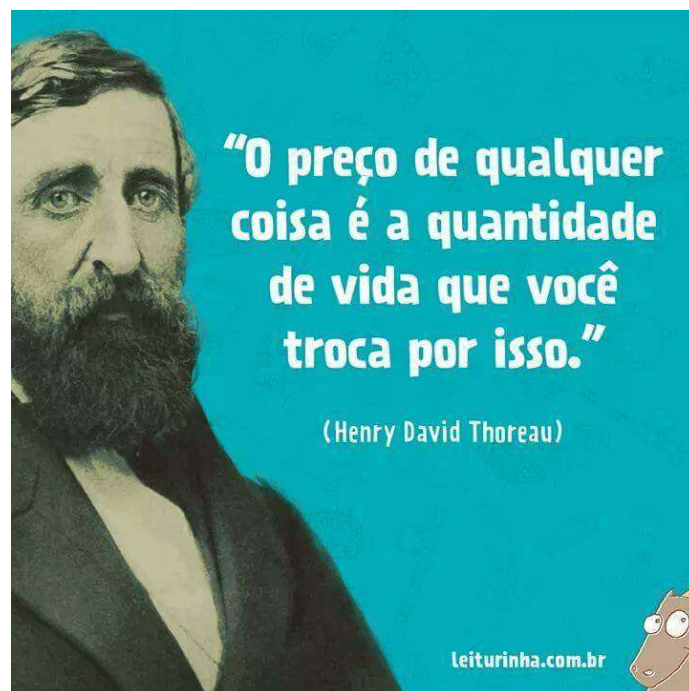


Imagem 14 – post do grupo Vida Minimalista

Fonte: <https://www.facebook.com/groups/vidaminimalista/photos/> (Janeiro/2016)



Na próxima ilustração, a ideia de que dinheiro e acúmulo de bens não traz felicidade é reforçada. A felicidade, por essa perspectiva, tem relação com o desapego da materialidade.

**Dinheiro = Depressão**

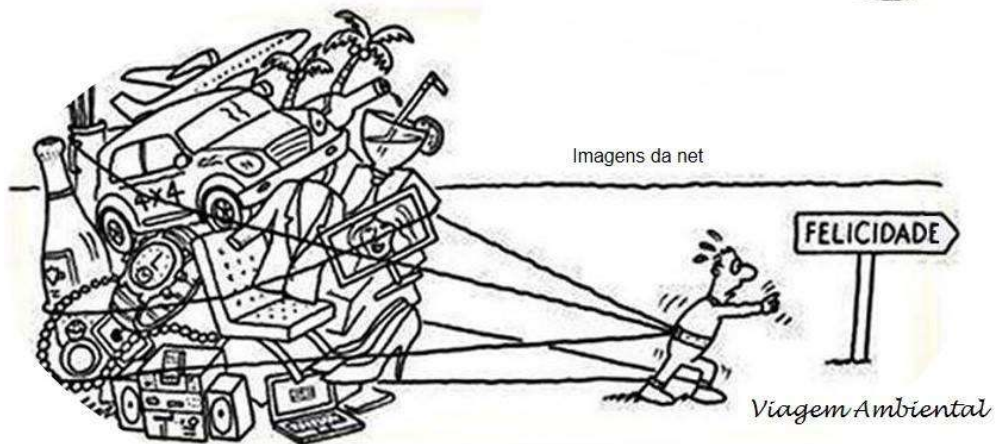


Imagem 15 – post do grupo Simplicidade Voluntária

Fonte: [www.facebook.com/groups/274482462639871/?fref=tss](http://www.facebook.com/groups/274482462639871/?fref=tss) (Janeiro/2016)

A publicação que segue traz uma reflexão sobre a tendência de se buscar, por meio do consumo de bens materiais, manter uma boa imagem para aqueles que nos cercam. Aqui, vale observar que o ato de consumir sempre existiu na história da humanidade e que os bens materiais são formas de comunicar para o mundo nossos valores culturais. Na modernidade, o ato de consumir foi potencializado, assim como a busca da distinção por meio da aquisição de bens materiais. No caso dos adeptos da vida simples, a busca pela distinção se dá pelo anticonsumo, o qual só poderá ser percebido como distinto se for impulsionado por uma escolha consciente, e não por uma necessidade ou sacrifício.



Imagem 16 – post do grupo Vida Minimalista

Fonte: <https://www.facebook.com/groups/vidaminimalista/photos/> (Janeiro/2016)

A ideia de que quantidade não é tradução de felicidade também fica evidenciada na ilustração a seguir, postada no grupo Vida Minimalista. No movimento, há um forte apelo para a redução da quantidade de coisas que se tem, o que leva seus adeptos a focalizarem na redução do número de roupas, sapatos e objetos que guardam consigo.



Imagem 17 – post do grupo Vida Minimalista

Fonte: <https://www.facebook.com/groups/vidaminimalista/photos/> (Janeiro/2016)

### 3.2 O processo de simplificar: “destralhando” a vida

Os espaços de debates *online* observados funcionam como uma rede de apoio mútuo, onde o principal elo entre os indivíduos é a afinidade por um tema específico e a identificação de desafios comuns que envolvem as rotinas de quem almeja aderir a uma vida simples/minimalista. Apesar de não existirem, nesses grupos, regras definidas sobre como proceder quando se opta por reduzir os padrões de consumo e sobre a “ medida certa” da “simplicidade”, é possível observar uma busca nos grupos por “ validar” métodos, medidas, lógicas e práticas de consumo/ anticonsumo. Isso se dá por meio do compartilhamento, nesse espaço coletivo, das formas encontradas pelos participantes de aplicar a simplicidade e o minimalismo nas suas vidas particulares.

É comum observar, nos debates, novos participantes que, ao ingressarem nos grupos, se apresentam comunicando que estão no início do processo de simplificação da vida e de revisão das suas práticas de consumo, hábitos e rotinas. Em uma das cenas observadas nos grupos, Tiago inicia sua apresentação agradecendo por ter sido aceito no espaço. Ele se autodenomina como um curioso extremamente interessado em implementar em sua vida práticas da Vida Minimalista. No seu relato afirma que está perdendo o desejo pelo material e passou a valorizar coisas como um passeio de mãos dadas, uma ida ao parque com o filho, risadas com um estranho em uma feira e um bom livro em um parque. Tiago revela que tudo ainda é muito novo para ele, e por essa razão, está estudando e se informando mais sobre como tornar a vida mais simples. Na fala a seguir, é possível identificar suas expectativas em relação à participação no grupo:

Espero poder utilizar esta comunidade para aprender cada dia mais a ser cada vez menos “material”, esclarecendo dúvidas, solicitando conselhos. Espero contar com a ajuda dos que forem mais experientes, neste início de caminhada para vida minimalista (Tiago , grupo Vida Minimalista)



Em resposta, alguns participantes desejam boas-vindas e reforçam que o grupo é um local de trocas de aprendizados onde compartilham anseios e experiências.

Estar em contato com pessoas que dividem angústias e desejo semelhantes na busca por um novo estilo de vida é algo que para alguns participantes, é visto como um “ porto -seguro”. Entre os depoimentos daqueles que iniciaram e aderiram ao processo de redução de consumo de bens materiais, existem falas que enfatizam que muitas pessoas, fora do espaço do grupo, não os compreendem e julgam de forma negativa aqueles que estão reformulando seus estilos de vida com base no minimalismo e na simplicidade. Em uma postagem feita no grupo Vida Minimalista, Mariana desabafa: “ A minha mãe é consumista e adora objetos caros, ontem fui até a casa dela e ela me disse: nossa filha você só usa essa sandália, que horror!! Poxa, a família é a primeira a falar!”. Em resposta, outros membros do grupo afirmam que também passam por situações semelhantes. Rafael, em resposta ao desabafo de Mariana, afirma que parece que as pessoas os percebem como “ ETs” e se questiona “ será que as pessoas não entendem que isso é opção de vida?”.

Sebastian, um dos entrevistados para esta pesquisa, havia mudado de estilo de vida fazia cerca de 6 meses quando o convidei para contribuir com este estudo. A decisão de abandonar a carreira de servidor público concursado para construir, junto com sua namorada, uma nova vida em uma cidade menor e com praia, causou estranhamentos e resultou em julgamentos negativos emitidos pela sua própria família. Sebastian contou que só conseguiu repensar seu estilo de vida quando teve coragem se libertar da opinião da família de ouvir sua intuição e abandonar seus medos.

Muitas pessoas que buscam minimizar o consumo, ter autonomia em relação ao sistema e simplificar suas rotinas, buscam fórmulas e modelos para aderir aos novos estilos de vida. O processo de mudança de estilo de vida passa a ser visto por alguns como um projeto, o qual exige um planejamento prévio. Em um dos trechos da entrevista concedida para este estudo, Vitor contou como se deu o processo de mudança de estilo de vida. Ao ser questionado sobre “ quando decidiu optar por uma vida mais simples”, o ex servidor público respondeu:

Depois de um dia de trabalho em que cheguei em casa me olhei no espelho e estava com uma cara totalmente triste, feia, descuidada. Estava pagando um apartamento financiado em 300 vezes, vivendo independente na cidade, com um salário certo no fim do mês e emprego em empresa pública e estava totalmente triste. Neste dia vi meu reflexo no espelho e a partir de então comecei a questionar o que quero de verdade para minha vida.

Para Vitor, o processo de mudança se deu de forma tranquila, pois segundo ele, realizou um bom planejamento para isso. “O único desafio mesmo foi não sofrer enquanto estava no (ex) trabalho, desejando estar no estado que estou agora, tranquilo”, afirmou.

A ideia da simplificação da vida como um projeto pode ser pensada através dos conceitos utilizados por Gilberto Velho em seus estudos sobre trajetórias e biografias individuais. O pesquisador buscou a compreensão das sociedades complexas, considerando seus diversificados mundos, fronteiras de significados e multiplicidades. Para Velho, as metrópoles são espaços nos quais é possível observar tanto os fenômenos da unidade como os fenômenos da fragmentação. A respeito da obra de Velho, Chiesa, DeLuca e Oliveira (2016) afirmam:

Nas sociedades onde predomina a ideologia individualista, a noção de biografia é fundamental, dado que a trajetória do indivíduo passa a ter significado como elemento constituinte da realidade. Este se torna um indivíduo-sujeito que, segundo Velho (2003), inserido na sociedade complexa, precisa traçar projetos para lidar com os sistemas de valores diferenciados e heterogêneos com os quais se depara.

Dado isso, as metrópoles tornam-se um espaço no qual é possível observar os fenômenos da unidade e da fragmentação: se por um lado o sujeito se destaca, devido à individualização revelada a partir de ideologias individualistas, por outro, também está influenciado por unidades englobantes, como nação, família e igreja, que o inserem num locus social para desempenho de papéis – processo este chamado de individuação. Tal dialética compõe, entre outras características, a modernidade (...) “

Para velho, a construção de projetos individuais é realizada dentro de um campo de possibilidades, a partir de premissas e paradigmas culturais compartilhados por universos específicos. Sendo assim, é possível que os indivíduos possuam projetos diferentes e até mesmo contraditórios, os quais podem ser modificados de acordo com os jogos de interações com outros projetos individuais e coletivos.

Os projetos de simplificação da vida podem ser pensados como uma caracterização da individualidade diante campos de possibilidades da sociedade moderna. Os indivíduos adeptos a uma vida simples podem optar por diferentes configurações, as quais, muitas vezes, podem ser vistas como contraditórias. Velho traz, também, a questão da metamorfose. Os indivíduos, dentro de um universo de possibilidades presentes em suas vidas, podem jogar de forma contínua com a construção de novas composições. No caso dos movimentos de pessoas que buscam a simplicidade, busca-se uma metamorfose que envolve a desvinculação de um determinado campo de valores para vinculação de um novo referencial. Esse processo de mudança envolve, muitas vezes, elementos de mundos distintos.

Muito mais do que atender uma função, os bens materiais trazem consigo aspectos culturais, valores e visões de mundo de quem os consome. Nesse sentido, da mesma forma que a análise referente as escolhas dos indivíduos em relação ao que consumir nos fornece pistas acerca dos valores culturais presentes em sociedades específicas, a análise referente as escolhas dos indivíduos em relação ao que deixarão de consumir ou irão “desapegar”, por escolha, não por necessidade, traz elementos para entendermos o significado das coisas na vida das pessoas.

Nos grupos observados, existe uma troca constante de relatos indicando como iniciar o processo de “destralhamento”, o qual costuma se iniciar com a revisão de objetos, roupas e itens que se tem na casa, para depois ser aplicado, também, nas relações, pensamentos e comportamentos excessivos.

No grupo “Vida Minimalista”, verificou-se uma ênfase maior, se comparado ao grupo Simplicidade Voluntária, com aspectos como quantidade de roupas ideal para uma vida simples, organização dos espaços da casa e quais itens são importantes manter ou descartar. Na busca por uma “medida certa” e por processos seguros, é comum observar publicações com o pedido de uma espécie de consultoria. Em

resposta, aqueles que já implementaram os processos em suas vidas e consideram que eles funcionaram bem, compartilham o seu passo a passo com os demais.

Na publicação de um dos grupos observados, Mirela, que é brasileira e reside no Japão, revela sua dificuldade em minimizar seu guarda-roupa. Ela afirma que já realizou diversas vezes uma revisão das peças que possui, mas que nunca consegue se desfazer das mesmas. Para Mirela, a dificuldade se dá pelo fato de ser uma “filha do consumismo desenfreado”. Contudo, ela afirma estar realizando um esforço consciente para implementar práticas minimalistas na sua vida, pois considera que será libertador viver com uma menor quantidade de roupas. O intuito do post é pedir dicas para os demais membros sobre como desapegar.

Em resposta, Joana, outra participante do grupo, aconselha Mirela a esvaziar todo o armário, colocar as roupas em cima da cama e depois, pegar cabide por cabide e se perguntar “qual foi a última vez que usei essa roupa? Ela ainda cabe em mim? Gosto realmente dela?”. Segundo Joana, a ideia é colocar de volta no armário somente as peças que a pessoa utiliza sempre, que façam a pessoa se sentir confortável e combinem com o estilo de cada um. Nesse processo, existem algumas exceções que no olhar de Joana, devem ser feitas. As roupas formais, que são utilizadas apenas em eventos específicos e esporádicos, devem ser mantidas. Joana concluí sua fala afirmando:

Nunca tive muitas roupas, mas é assim que costumo fazer quando decido dar uma “limpeza” geral. Se a ideia de desapegar de tudo de uma vez te assusta, tente ir fazendo aos poucos para ir se acostumando e você vai perceber que muitas das coisas que você costumava guardar com o pensamento de “talvez eu possa usar um dia” na verdade nem fazem falta. (Joana - Grupo Vida Minimalista)

Por meio da observação de diferentes postagens, é possível conhecer variadas técnicas de desapegos utilizadas pelos membros dos grupos. Existem aqueles, por exemplo, que se desfazem de uma peça de roupa por dia. Já outros, determinam um número máximo de peças que desejam manter no guarda-roupa e sempre que compram algo novo, se desfazem de algum item. É comum, também, encontrar postagens com fotos da organização de roupas e espaços, as quais quanto mais minimalistas, mais admiradas são pelos demais membros do grupo.

A análise dos discursos dos participantes dos grupos permite concluir que o processo de desatralhamento e desapegos está associado ao objetivo de tornar a vida mais leve e fluida. Além disso, a percepção de que é melhor ocupar mais tempo com as relações e vivências com a família e amigos também se associa à prática do desapego aos bens materiais. A lógica é a de que quanto mais objetos, roupas e móveis uma pessoa possuir, mais tempo da sua vida será utilizado para manter a organização de tudo. Ao contrário, quanto menor for a quantidade de itens que alguém possuir, mais tempo livre para usufruir das experiências com família e amigos, passeios e viagens essa pessoa terá.

A relação dos indivíduos adeptos da simplicidade com a materialidade e o desejo de desapego aos bens materiais pode ser problematizada com base nas ideias que conformam a Teoria do Ator Rede (TAR), que tentam superar a dicotomia entre sujeito X objeto e entre materialidade X imaterialidade, percebendo as amarrações existentes entre humanos e não humanos e o papel dos elementos materiais na rede de relações, focando na agência dos objetos. Conforme Merencio (2012):

As motivações das ações de agentes humanos não resultam tão somente da ação e/ou presença de outros elementos humanos em suas cadeias de relações. Elementos materiais, não humanos ou objetos também podem ter o mesmo poder de indução de ação, como os objetos religiosos, que motivam determinadas condutas, como dar banho e ofertar alimentos a estatuetas de entidades religiosas (GELL, 1998), ou equipamentos dispostos em uma sala de aula ocidental, como projetores ou quadros-negros, que direcionam e possibilitam a ação de um sujeito (LATOURETTE, 2008 [2005]). Assim, não levar em conta a agência dos objetos, principalmente se se considerar a grande presença destes em nossas relações, não só na atualidade, como também no passado, é eliminar e obscurecer uma grande parcela do entendimento das motivações e ações nossas e dos demais.

Em inúmeras falas dos participantes dos grupos, é possível identificar uma certa aversão ao material, atribuindo à materialidade a responsabilidade por tornar o cotidiano mais complicado e estressante. Seguindo essa lógica, pode-se pensar que a busca por se libertar da materialidade é uma forma de impedir que objetos condicionem a vida, permitindo, assim, maior autonomia individual e maiores possibilidades de ação.

Se na Teoria Ator Rede os objetos são considerados parte do social, nos movimentos observados existe um esforço para humanizar o social, isto é, fortalecer a formação de vínculos entre pessoas retirando os bens materiais (a partir de entendimentos variados do que é suficiente e o que é exagero ) das interações sociais.

A reflexão sobre quais objetos devem ser mantidos e quais podem ser passados adiante nos processos de desapego é um aspecto presente nos debates entre os membros dos grupos. Em uma das cenas observadas no grupo Vida Minimalista, Bianca, uma das participantes, compartilhou que está pensando em digitalizar todas as fotos impressas que tem em casa e em seguida descartar o material. A intenção, segundo ela, é “economizar espaço”. Bianca perguntou a opinião dos demais membros do grupo. Em resposta, Simone, outra participante do grupo, argumentou que “foto é algo de lembrança, é tradição compartilhar o momento de vê-las em família... Não sei se é apego, mas é tão mais legal ter fotos em mãos”.

Verifica-se, por meio das falas dos participantes dos debates, que certos bens materiais, quando simbolizam aquilo que os adeptos de uma vida simples valorizam ( maior valor para fortalecimento de vínculos socioafetivos, por exemplo), ganham um outro status. No caso das fotos, são materiais que por carregarem consigo valores que os seguidores da simplicidade defendem, passam a ser inegáveis como item a ser descartado. Assim como as fotografias, há outros bens materiais que são percebidos como importantes entre os adeptos da simplicidade. Cds, livros, objetos herdados pela família e aquilo que se recebeu de presente de alguém são alguns dos itens que os membros dos grupos indicam desejar preservar. Desta forma, é importante perceber que mesmo nos grupos anticonsumo, a materialidade permanece sendo importante para construção de identidades.

### 3.3 Trabalho x dinheiro x consumo x tempo

Uma das principais questões que parece estar em jogo para as pessoas que estão na busca por uma vida mais simples é “levar uma vida com propósito”, valorizando mais o “ser” no lugar do “ter”, a vivência de experiências (que nem sempre dependem de dinheiro) no lugar do consumo de bens materiais, e a valorização de uma ética que prioriza relações mais humanas.

Um dos aspectos que é fortemente debatido entre os membros dos grupos observados é a busca por um trabalho “com propósito”, que represente mais do que ganhar dinheiro para quem o realiza. Além disso, a questão da carga horária das jornadas de trabalho tradicionais (40/44 horas semanais) é fortemente contestada, já que uma vida sem tempo livre para vivenciar experiências e estar com as pessoas que se deseja é, segundo muitos, “uma vida sem sentido”.

Mas como resolver essa equação e equilibrar as necessidades, desejos e realidade? Nas interações entre os membros dos grupos observados, com frequência aparece o argumento de que, se reduzirem o consumo de bens materiais, terão menos necessidade de ter dinheiro, o que gerará maior autonomia em relação a como utilizar seu tempo e qual atividade profissional exercer.

Em um dos debates levados a cabo no grupo “Simplicidade Voluntária”, Fernando, 44 anos, relata que tem se questionado sobre o quanto vale a pena trabalhar quarenta e quatro horas por semana para receber um salário que lhe proporciona liberdade financeira, da qual não pode usufruir por não ter tempo livre suficiente. “Me sinto um instrumento que está sendo usado pelo meu chefe para obter suas metas. Mas minhas metas de vida não consigo viver”, afirma. No final do seu post, Fernando lança um questionamento para o grupo. “Como vocês lidam com essas questões de trabalho x tempo livre x dinheiro?”, questiona.

Como resposta ao questionamento, Bruno, 28 anos, reflete sobre o sentido e o ônus de se vincular a um regime de trabalho de 44 horas semanais e apresenta seu plano para se desvincular desse sistema.

Nossa sociedade é extremamente cruel. As 44h de trabalho semanais são suficientes para ocupar todo o nosso tempo “útil”. Justamente hoje estava me fazendo a seguinte pergunta: Bom, tenho 28 anos e a pelo menos há 10 deles faço parte do “mundo do trabalho”, o que ganhei com isso? Bens materiais: Um monte de tralha eletrônica, um carro (que atualmente mal uso), uma quantia razoável de dinheiro poupado. “Bens” agregados: Gastrite, bursite, bruxismo, o tal stress e uma vida extremamente sedentária. Nesse tempo tive apenas 30 dias de férias que me dei o direito de viajar. Resumo da ópera: Trabalhei, acumulei e apenas sobrevivi durante esse tempo. Apesar de parecer óbvio demorei a perceber [que] algo estava errado e que necessitava urgente de uma mudança no meu modus operandi. (...) Traço planos a curto, médio e longo prazo em busca de uma vida minimalista, não redundantemente mais simples e conseqüentemente mais plena. Enfim, o plano é: destralar o supérfluo, controlar os desejos e viver com o necessário. Acredito que assim, poderei reduzir minha necessidade financeira e conseqüentemente minhas horas trabalhadas.

Enfim, hoje meu objetivo é investir todo recurso que tenho numa vida de verdade. Aproveitar o acumulado e destralar fazendo o que gosto: viajar, conhecer pessoas, novos lugares, novas culturas, novos idiomas, contribuir com uma causa nobre... Pode parecer utópico, difícil, um sonho, clichê. Mas é assim que a vida me parece ter sentido.

No relato acima, Bruno faz um balanço do que ganhou e do que perdeu estando vinculado ao “ mundo do trabalho” no período de dez anos. Segundo ele, o ganho de bens materiais e de uma “ quantia razoável de dinheiro” foi acompanhado do ganho de problemas de saúde. Bruno conclui que apenas “sobreviveu” nesse período todo e apresenta seus objetivos de vida atuais, que incluem ter mais tempo para fazer o que gosta. Essa inquietação em relação ao que realmente tem valor na vida é aspecto comum nos debates dos grupos observados. Não é raro que de um momento de crise ( seja ela emocional ou financeira) os indivíduos passem a repensar suas trajetórias e tentem formular novas possibilidades.

Como resposta ao mesmo post, outro membro do grupo compartilha sua maneira para lidar com a questão levantada por Fernando. André, 54 anos, afirma que hoje “ não lida mais “ com essa situação, pois, atualmente, consegue viver “com muito pouco”. André relata que, para garantir seu sustento básico, “ planta algumas coisas” e vende o excedente de mudas, facilita oficinas de empoderamento, faz eco-bijutérias, realiza palestras abertas com contribuições voluntárias e, eventualmente, atende como terapeuta. Sua percepção de valor coloca o tempo como algo mais valioso do que o dinheiro:



Não vivo mais em função de grana. Meu lastro é tempo. Meu lucro, minha matéria prima e maior remuneração são tempo. Vivo do mínimo esforço para o máximo tempo. Porque voltei a viver. E vivo um dia de cada vez. Se chove, tenho tempo. Se não chove, trabalho. Aboli relógio e calendário, exceto para as relações externas à minha rotina... Saudades do mundinho dos cnpjs? Nenhuma. Grana pega. Mas tenho paz. Então, grana a gente dá um jeito. Basta viver um dia de cada vez. Sabe? Mesmo quando faturava e diziam que estava muito bem, nenhum dinheiro me permitiu a paz que tenho hoje. Nem a saúde. Nem o tempo. Aliás, falta tempo mesmo assim. Porque quanto maior o encantamento, maior o cuidado, o vagar para lidar com tudo, a contemplação...Mas é assim, cada um sabe de si - e quem sabe de mim sou eu. Pago meus preços, todos.

Na sua fala, André enfatiza sua forma de perceber e de organizar o seu tempo. Como não possui uma renda fixa e não está disposto a se vincular ao “ mundinho dos cnpjs”, vive “ um dia de cada vez”. Para aprofundar as reflexões sobre as questões relativas ao mundo do trabalho, trazidas nos relatos acima, utilizarei alguns pontos das análises de Sennett ( 2006).

Na obra “A cultura do novo capitalismo”, Sennett (2006) aponta as modificações ocorridas nas instituições contemporâneas e seus reflexos na vida das pessoas. A crise das instituições e o crescimento das desigualdades econômicas tornaram, segundo o autor, as condições sociais instáveis, o que gerou uma série de desafios relacionados as subjetividades humanas.

A questão do tempo é aspecto tido como um dos desafios centrais originados após o surgimento no novo modelo de instituições. Enquanto as organizações estabelecidas dentro dos moldes militares indicados por Max Weber permitiam uma concreta previsibilidade e planejamento da vida, transmitindo a sensação de segurança e estabilidade, os novos modelos de organizações pautados na exigência de resultados a curto prazo levaram os indivíduos a improvisarem a narrativa de suas próprias vidas, as quais antes estavam vinculadas a esse formato de organização racional e previsível. Como “efeito colateral” da implantação desta “nova estrutura”, caracterizada por trabalhos de curto prazo, competição interna entre equipes, foco em resultados e cortes em camadas da pirâmide da “antiga estrutura”, verifica-se a

ansiedade e estresse ocupacional dos trabalhadores, algo que a vida simples e a vida minimalista procura combater .

Nos relatos do Fernando, Bruno e do João, há um questionamento acerca da organização do tempo imposta pelos modelos das atuais organizações. Nas falas dos pesquisados, há um desejo de autonomia em relação aos fluxos dentro dos tempos percebidos por cada um como desejáveis para sua própria felicidade. Busca-se uma liberdade maior de rotinas, e para se ter acesso a essa possibilidade, os padrões de consumo de bens materiais são repensados.

É possível identificar, nas falas analisadas, que a saúde e o bem-estar também são percebidos como categorias que tem muita importância para uma vida satisfatória. O consumo dos bens imateriais são colocados, muitas vezes, em oposição ao consumo de bens materiais. Na “Pesquisa Akatu 2012: Rumo a Sociedade do Bem Estar” (INSTITUTO AKATU, 2012), esses aspectos aparecem como cada vez mais importantes para os brasileiros. Neste estudo, há um bloco específico para tratar sobre felicidade e consumo consciente. Conforme consta no relatório da pesquisa:

Os resultados mostram que os entrevistados, espontaneamente, associam sua felicidade muito mais ao bem-estar físico e emocional e à convivência social do que aos aspectos financeiros e à posse de bens. Assim, para os brasileiros, ir ao encontro da felicidade, atualmente, não é insuflar o consumo, mas, sim, ter saúde e prover condições para o verdadeiro bem-viver, com suficiência material e com tempo para desfrutar a vida em companhia dos amigos e familiares, num ambiente seguro e acolhedor.

A pesquisa indica que há um grande consenso entre os entrevistados sobre a relação entre saúde e felicidade. Dois terços deles afirmam que estar saudável e/ou ter uma família saudável é um elemento necessário para felicidade. O convívio social também é percebido como relevante: para seis em cada dez brasileiros, conviver bem com a família e com os amigos são aspectos que compõem a felicidade. Aqueles que compartilham dessa concepção são praticamente o dobro daqueles que afirmam que o dinheiro é um componente importante para felicidade: apenas três em cada dez brasileiros incluíram a tranquilidade financeira em suas respostas sobre o que é felicidade. O bem-estar é percebido, em maior proporção, como aspecto importante para felicidade: 36% dos entrevistados associaram felicidade aos momentos como escutar música, praticar esportes, exercer atividades religiosas, artísticas, românticas, etc. Ainda foram mencionados como aspectos importantes para felicidade: realização profissional e acadêmica, segurança e “ter o que comer todos os dias”.

Percebe-se com as análises trazidas até aqui, que a redução do consumo de bens materiais não está associada, de forma limitada, à preocupação com a crise ambiental. O que orienta a escolha do estilo de vida dos indivíduos é a noção de felicidade pessoal. Essas ideias também vão ao encontro das análises trazidas por Portilho (2010) que aponta para o fato de que os novos movimentos anticonsumo estão muito mais relacionados com valores como a busca de qualidade de vida e bem-estar individual do que uma preocupação direta com a preservação do meio ambiente.

Nos esquemas a seguir, busco sintetizar o que seria o fluxo que orienta a vida voltada ao consumismo (contestado pelos movimentos estudados) e o fluxo que organizaria a vida de quem procura consumir menos de bens materiais:

## Esquema 1 – Consumismo

O foco dos indivíduos que organizam suas vidas de acordo com esse esquema é consumir mais bens materiais. Para isso, necessitam de mais dinheiro. Para ter mais dinheiro, trabalham mais e muitas vezes se mantêm em trabalhos que não os satisfazem. Como trabalham muito, tem pouco tempo livre para outras atividades além do trabalho.

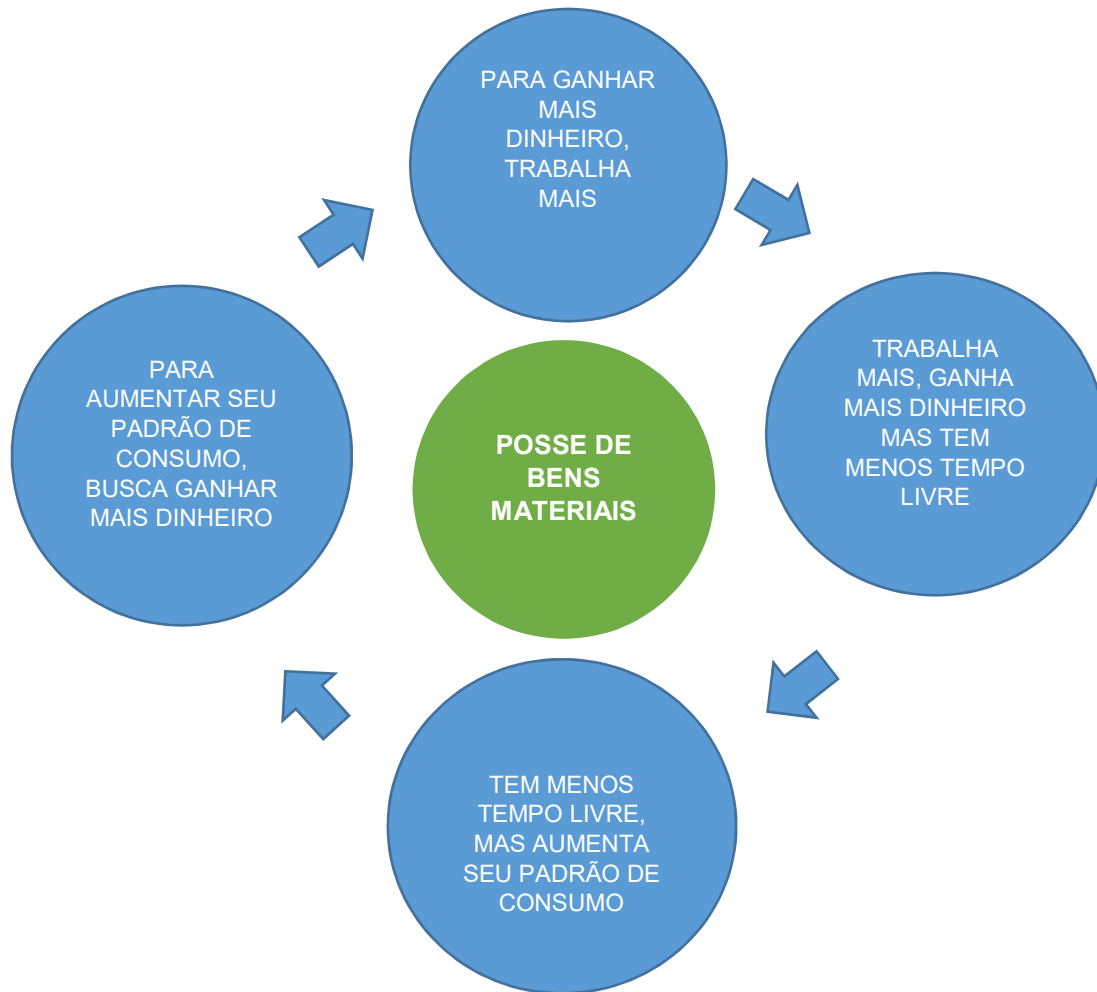


Imagem 18 – fluxo consumismo

Fonte: a autora

## Esquema 2 – Estilos de Vida Anticonsumo

O foco dos indivíduos que organizam suas vidas de acordo com esse esquema é ter mais tempo livre para estar com quem se gosta e fazer as coisas que gosta. Para isso, buscam diminuir sua dependência de altos rendimentos pois, desta forma, não precisam se submeter a empregos que não gostam ou a muitas horas de trabalho. Para não depender de uma renda elevada, escolhem simplificar e minimizar a vida, reduzindo o consumo de bens materiais.

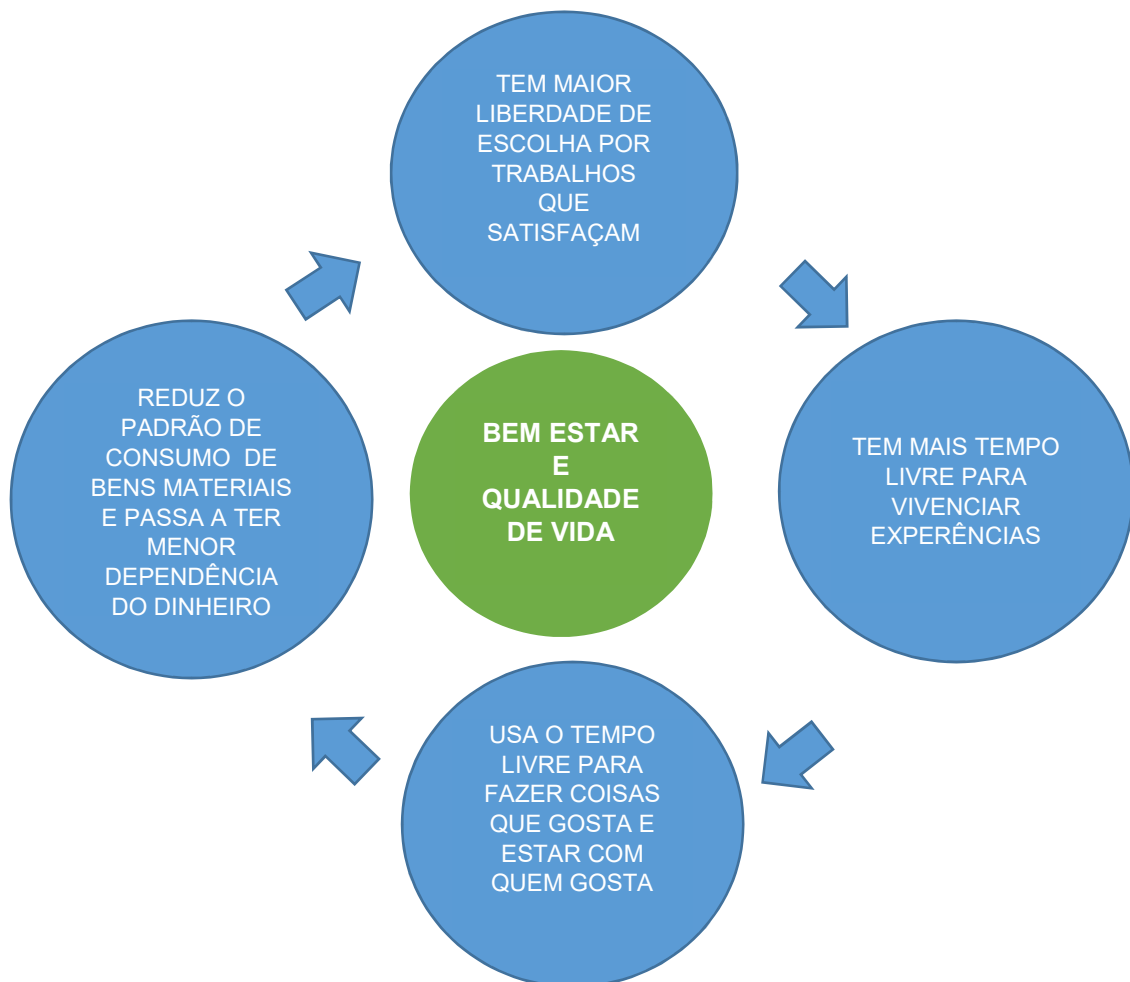


Imagem 19 – fluxo anticonsumo

Fonte: a autora

### 3.3.1 Um trabalho que faça sentido

De forma paralela a busca de tempo livre para cultivar as coisas que consideram importantes na vida, foi possível verificar, neste estudo, que aqueles que tem a simplicidade e o minimalismo como forma de vida costumam buscar, também, um trabalho que “faça sentido”.

Elgin (2010), sociólogo que pesquisou valores e percepções dos adeptos a Simplicidade Voluntária nos EUA, identificou que, embora para alguns adeptos de uma vida simples o trabalho representasse apenas uma fonte de renda, para maioria representava “um veículo de participação no mundo”. Em seu livro já citado, Elgin apresenta algumas funções principais do trabalho, segundo a visão dos entrevistados do seu estudo:

1. Trabalho é um meio de manter as pessoas em atividades que são significativas e as suprem materialmente;
2. Trabalho é uma oportunidade de ajudar as outras pessoas, pela produção de bens e serviços que promovam um mundo viável e significativo;
3. O trabalho constitui um contexto de aprendizado quanto à natureza da vida (trabalho como crescimento pessoal)
4. Trabalho é a expressão direta do caráter e do talento de uma pessoa- a celebração de nossa existência sobre a Terra.

Elgin verificou que o desejo de encontrar um trabalho significativo, somado a pequena oferta desse tipo de trabalho na economia, levou muitas pessoas optantes pelo estilo de vida simples a abrirem suas próprias empresas – restaurantes, padarias, livrarias, lojas de roupas usadas, oficinas de conserto de bicicletas, escolas, centros de medicina alternativa, etc.

No Brasil, há inúmeros exemplos de indivíduos que fundaram suas empresas inspirados pela ideia de ter um “negócio com propósito”. Os chamados “negócios 2.5 ou negócios sociais”, apesar de não serem identificados como parte do movimento

Simplicidade Voluntária e Vida Minimalista, são fundados com um discurso muito semelhante aos que os adeptos de uma vida mais simples e minimalista formulam em relação ao âmbito profissional. São negócios que adotam ferramentas do segundo setor e causas que normalmente são relacionadas ao terceiro setor. Por essa razão são denominados 2.5. “Trabalho com propósito”, “construção colaborativa”, senso de coletividade, “impacto social positivo” e cuidado ambiental são conceitos fortemente presentes tanto nos discursos daqueles que estão buscando a simplicidade quanto nos discursos daqueles que questionam os modelos atuais das empresas que “priorizam apenas os lucros”.

Para pensar sobre os aspectos que tornam um trabalho satisfatório, podemos utilizar uma questão trazida por Sennett (2006): a presença, nos novos modelos de organização, de déficits sociais relacionados ao capital social. Segundo o autor, nos novos modelos de organização existe um baixo nível de lealdade, diminuição da confiança informal entre os trabalhadores e enfraquecimento do conhecimento institucional. O capital social, que é o julgamento que as pessoas fazem de seu envolvimento em redes, pode ser considerado baixo quando as pessoas consideram que seu envolvimento é de baixa qualidade, e alto quando acreditam que seus vínculos são de boa qualidade. As instituições de ponta da sociedade civil, segundo o autor, apresentam graus extremamente baixos de lealdade, reflexo do baixo envolvimento – capital social baixo- que essas novas estruturas possibilitam. Desta forma, o dia de trabalho intenso e prolongado e o excesso de horas de trabalho são entendidos como negativos para os trabalhadores nesses modelos organizacionais. Os indivíduos inseridos em empresas com baixo capital social, não percebem um sentido em realizar alguns esforços em nome da organização, ampliando a possibilidade de impactos negativos em outros âmbitos da vida. Em comparação a organizações com alto capital social, os trabalhadores têm chances maiores de se tornarem alcoólatras, se divorciarem ou terem problemas de saúde. Pode-se, nesse sentido, traçar uma relação da análise de Sennett (2006) acerca dos impactos do baixo capital social das novas estruturas com um dos pontos que os adeptos de uma simples contestam. Os indivíduos que estão na busca de uma vida mais simples buscam combater o sentimento de “não envolvimento” e de “não propósito”,

defendendo espaços de trabalho que possibilite a atuação como agentes participativos nas construções de soluções, projetos e produtos.

Como foi analisado no debate sobre trabalho, os membros do grupo Vida Minimalista e Simplicidade Voluntária apresentam alternativas para fugir das organizações que não se enquadram nos modelos que defendem. Entre os caminhos possíveis, está abrir uma empresa alinhada a seus princípios - conforme tendência verificada por Elgin (2010)- ou substituir um trabalho que demande muitas horas do seu dia por outro, que mesmo que ofereça uma remuneração inferior, permita ao indivíduo ter tempo livre para dedicar-se a outras áreas importantes da vida.

No entanto, é importante pensar que tais alternativas não são viáveis para todos indivíduos. Nem todo indivíduo tem acesso fácil à troca de emprego, a trabalhar menos horas ou a abrir uma empresa e trabalhar com aquilo que acredita e gosta. Para isso, é necessária uma certa segurança, ter o “mínimo necessário para viver bem”. As redes humanas fortes e amplas, conforme aponta Sennett (2006), contribuem para que aqueles que estão no alto da escala lidem com o presente, com uma rede de segurança que diminui a necessidade de planejamento a longo prazo. Empreender, nesse caso, seria mais fácil para aqueles que podem correr certos riscos, pois sua rede de contatos permite a abertura de novas portas.

Nas falas dos participantes dos grupos Simplicidade Voluntária e Vida Minimalista, é possível observar que muitos sonham com uma rotina diferente da que possuem, com o tal “trabalho com propósito”, mas se encontram presos ao circuito “trabalhar para ganhar dinheiro, ganhar dinheiro para pagar contas, fazer novas contas para comprar mais coisas”, sem que reste tempo e recursos para investir em outras frentes. Para estes casos, como já foi analisado, a diminuição do consumo é uma forma de libertação, pois quanto menos coisas o indivíduo consumir, menos dinheiro necessitará e conseqüentemente, não se tornará dependente de um emprego que não gosta em prol da manutenção de um estilo de vida que não possibilita ser “dono do próprio tempo”.

Equilíbrio do uso do tempo, maior significado atribuído ao trabalho e humanização dos espaços são pontos fortemente presentes no discurso dos adeptos ao movimento vida simples. Tais características dificilmente são encontradas em alguns cenários, o que possibilita questionarmos se a adesão a este estilo de vida e



trabalho não seria apenas possível para classes privilegiadas, com fortes redes humanas e alto capital social.

### 3.4 Mercados alternativos

Assim como a relação entre tempo, dinheiro, trabalho e consumo está fortemente presente nos diálogos dos membros dos grupos estudados, verificou-se também a tendência da busca por circuitos alternativos para o consumo de bens, produtos e serviços. Nesses circuitos, o ato de consumir não envolve, necessariamente, o uso de dinheiro. São alternativas de feiras de trocas, grupos para doações de objetos e serviços, assim como sites para compras coletivas.

A “Feira da Gratidão”, divulgada em ambos os grupos, é um exemplo de um destes espaços de circulação de bens sem o uso de dinheiro como moeda de troca. Conforme relato presente nos grupos, trata-se de um evento aberto, agendado em espaços públicos como praças e parques, normalmente anunciado no próprio *Facebook*. Aqueles que desejam participar, podem levar objetos e coisas que não utilizam mais e disponibilizar, para outras pessoas, de graça. Para ter acesso a um objeto, não se faz necessário, obrigatoriamente, disponibilizar algum item em contrapartida.

No quesito feiras de trocas, a feira da Gratidão também anda se espalhando! Na minha experiência, dá um super barato (difícil de explicar) poder doar e ver como aquela coisa pra qual vc não liga mais pode fazer agradar muito outra pessoa. E tb é muito gostoso perceber que, mesmo que você não vá com o objetivo de receber - apenas de doar - termina recebendo, direta ou indiretamente. A participação numa dessas feiras, celebrando a abundância, é um evento imensamente mais prazeroso, convival e humano do que qualquer compra de shopping!

Pode-se pensar nesses circuitos como uma forma de escapar dos mecanismos de desencaixe, caracterizados por Giddens como “o deslocamento das relações sociais de contextos locais de interação e sua reestruturação por meio de extensões indefinidas de tempo – espaço.” Os mecanismos de desencaixe são representados por fichas simbólicas e sistemas peritos. As fichas simbólicas são formas de intercâmbio que podem circular e não possuem características específicas dos indivíduos ou grupos que lidam com eles em qualquer situação particular. O dinheiro,

nesse sentido, pode ser entendido como uma ficha simbólica, pois separa as transações de um local particular de troca e possibilita a realização de transações entre atores amplamente separados no tempo e no espaço. No caso da Feira da Gratidão, o não uso de dinheiro para aquisição de bens, a valorização das interações entre pessoas, do desapego e da gratidão dão um sentido distinto para o ritual de posse por parte de quem recebe a doação e para o ritual de despojamento, por parte de quem se desfaz do objeto (MCCRACKEN, 2003). Em outra postagem, uma participante do grupo Vida Minimalista conta sua sensação ao participar de uma feira de doação e de troca:

Hoje fui numa feira de doação e troca aqui na minha cidade. Levei umas plantas, livros e brinquedos. Várias pessoas diferentes pegaram e a maioria não acreditava que eu não queria nada em troca. Só aceitei uma flauta que minha menina ficou doida com ela e um pedaço de bolo com café. Foi tãaaa legal. Passamos a manha lá, conhecemos gente nova, nos divertimos, doamos coisas que não usávamos mais e não gastamos um centavo. Se tiverem a oportunidade participem (ou organizem uma). (Estefania Fana- Vida Minimalista)

Outras modalidades de mercados alternativos mencionados pelos participantes dos grupos estudados são as plataformas e grupos na internet, os quais funcionam como um espaço de compras e trocas de bens e serviços, facilitadas pelas ferramentas digitais. Observa-se aqui a apropriação por parte dos movimentos anticonsumo - que muitas vezes se posicionam como antissistema- de ferramentas que o próprio sistema que contestam oferece. O que muda, neste caso, é a intenção do uso das ferramentas e tecnologias. Na plataformas e grupos divulgados e promovidos pelos adeptos de uma vida simples e minimalista, o objetivo é disseminar práticas de comércio justo, trocas, desapegos, compras de pequenos produtores e todas as propostas que caminham na contramão dos mercados “das grandes corporações”.

A comunidade FYS – *Free Your Stuff* (Liberte as suas coisas) é um exemplo de movimento de trocas e doações mencionado pelos participantes dos grupos Vida Minimalista e Simplicidade Voluntária. Fundada na Alemanha, via *Facebook*, ganhou espaço em outras cidades e outros países do mundo. Em Porto Alegre, a comunidade FYS conta com mais de 21.000 membros. No grupo, os participantes oferecem bens materiais - desapegos- por meio de anúncios na página. Normalmente, a regra para escolha de quem vai receber a doação é a ordem nos comentários no post de oferta. Quem comenta primeiro, ganha o direito de reserva do bem a ser doado. A segunda regra frequentemente adotada é o prazo de retirada. Se o participante do grupo indicou que deseja o bem ofertado, precisa retirar o material na data e local combinado, caso contrário, o seguinte da fila de espera passa a ter direito a receber a doação.

Outra plataforma criada com base nos princípios da colaboração e da possibilidade de uso de outra moeda, que não o dinheiro, é o *Bliive*, uma rede colaborativa de troca de tempo. Ao acessar o site, é possível se deparar com um design moderno e uma linguagem que segue as tendências do marketing digital.



Imagem 20 – layout site Bliive

Fonte: <https://bliive.com/?lang=pt-br> ( Julho/2016)



Imagem 21 – layout site Billive

Fonte: <https://bliive.com/?lang=pt-br> (Julho/2016)

No site, é possível oferecer experiências como aulas de inglês, aulas de música, práticas esportivas, entre outras atividades. O tempo de duração da experiência representa a moeda de troca. Desta forma, nenhuma atividade oferecida tem mais valor do que outras, pois a base de cálculo de valor é o tempo, que é medido de forma igual para todas as pessoas.

Se por um lado, os movimentos anticonsumo criam e participam de mercados alternativos, incorporando tecnologias e ferramentas do próprio sistema que contestam em suas práticas, por outro, os agentes dos mercados inseridos na lógica do sistema capitalista incorporam elementos vistos como importantes para os adeptos a um estilo de vida mais simples e sustentável. Atentos para o crescimento da preocupação com os impactos do consumo excessivo, lançam produtos e serviços alinhados com os princípios da sustentabilidade. Grandes marcas de roupas e de alimentos, principalmente, passaram a trabalhar com o conceito de orgânico e sustentável. Contudo, os adeptos à simplicidade revelam, em seus discursos, estarem atentos para questão da origem dos produtos que consomem, dando pistas de que preferem, em muitas ocasiões, “comprar de quem faz” e consumir bens não industrializados

Como exemplo de novos serviços oferecidos por grandes corporações, com a incorporação de valores propostos pelos novos movimentos anticonsumo, encontramos o UBER. Baseado na percepção de que muitos indivíduos não tem mais o sonho de adquirir um veículo somente para si, a empresa criou um sistema que oferece serviço de transporte de qualidade com baixo custo. Ao desenhar seu modelo de negócio, o UBER se preocupou em estabelecer diferenciais em relação aos serviços de transporte já oferecidos no mercado, como taxis, lotações e ônibus. Para isso, criou um sistema tecnológico que permite que o usuário (pessoa que irá utilizar os serviços) solicite uma viagem via aplicativo disponível para instalação em aparelhos de celular. A frota de carros do UBER não é propriedade da empresa, mas de seus parceiros (motoristas). Para se tornar um parceiro, é preciso possuir um veículo dentro dos padrões definidos pela empresa e um celular para utilizar o aplicativo de chamadas de corridas. A empresa fatura 25% das receitas geradas pelas corridas realizadas. Além de atender uma demanda por transporte de qualidade com baixo custo, o surgimento do UBER no mercado incentivou muitas pessoas a se desfazerem de seus carros. Esse exemplo revela o quanto a cultura anticonsumo pode interferir e modificar os mercados, assim como os novos produtos e serviços oferecidos por agentes do mercado podem incentivar a mudança das práticas de consumo dos indivíduos.

## CONCLUSÃO

Este estudo apresentou dados e análises que buscam contribuir para um melhor entendimento acerca das práticas de consumo na sociedade contemporânea. A pesquisa desenvolvida tratou de um tema que conta com poucas abordagens na área da antropologia e gerou, como resultado, uma multiplicidade de questões interessantes, as quais poderão ser aprofundadas em novos trabalhos.

A hipótese de que a preocupação com as questões ambientais seria uma das motivações centrais para a proposta de redução do consumo de bens materiais defendida pelos movimentos analisados foi desconstruída no decorrer da pesquisa, sendo percebida como periférica nos debates dos grupos observados e nas falas dos entrevistados. O que se pode verificar até aqui é que uma das principais motivações que levam à adesão a estilos de vida com maior simplicidade é a busca por autonomia para desenvolver novos projetos de vida com maior bem-estar e felicidade. Nesse sentido, o anticonsumo se apresenta como uma tentativa de alargamento da possibilidade de agência (ORTNER, 2010).

De forma similar aos desafios metodológicos que envolveram os estudos sobre a Nova-Era (MAGNANI, 2007), a pesquisa apontou para a existência do que foi denominado de “nebulosa da simplicidade”. Observou-se que existe uma diversidade de caminhos, de preceitos e práticas que compõem as possibilidades de configurações do que se denomina “vida simples” e “vida minimalista. Além disso, existem muitas questões que permeiam a temática da simplificação da vida. Diante dos circuitos e trajetos heterogêneos analisados, foi possível localizar alguns padrões e regularidades, os quais foram problematizados no decorrer dos capítulos.

Verificou-se que, no interior da nebulosa da simplicidade, há movimentos anticonsumo com diferentes configurações e que se posicionam de formas distintas em relação à sociedade do consumo. Nos circuitos anticonsumo, pode-se encontrar, desde pessoas que residem em grandes centros urbanos e optam por uma vida com a redução do consumo de alguns bens materiais, até pessoas que optam por alternativas mais radicais, como viver em ecovilas (comunidades alternativas sustentáveis).

Analisando alguns movimentos e ações que caminham na contramão do consumismo, foi possível identificar propostas que se opõem de forma mais radical à

sociedade do consumo, assim como iniciativas e movimentos que se posicionam de forma mais flexível em relação aos fluxos de consumo predominantes. Para facilitar as análises, realizou-se uma distinção entre movimentos flexíveis e movimentos duros. Na categoria movimentos flexíveis, foram incluídas propostas que incentivam novos hábitos de consumo de forma pontual ou contínua, mas que não exigem uma mudança radical de estilo de vida. Se enquadram nessa categoria os movimentos *Slow Food* e veganismo, assim como algumas campanhas em prol da preservação do planeta. Já na categoria “ movimentos duros”, foram incluídos os movimentos que propõem um posicionamento à margem do sistema, o engajamento em um estilo de vida cujos fluxos não se enquadram totalmente nos padrões das grandes cidades ocidentais. Aqui se situam a permacultura, as ecovilas e os malucos da estrada.

Verificou-se também que, dependendo de quais forem os caminhos escolhidos pelos indivíduos que optam por novas práticas de consumo, pode haver uma maior ou menor limitação de ação, condicionada pela configuração estrutural. No caso de um indivíduo que opta por viver em uma ecovila, por exemplo, há um alargamento significativo da agência se comparado a outras configurações de vida simples, já que, dentro desses desses espaços, há mecanismos próprios que possibilitam uma maior autonomia em relação aos circuitos mercantis pois, nas ecovilas, os moradores plantam seus próprios alimentos e produzem grande parte dos itens que consomem. A estrutura possibilita, na prática, uma vida alinhada aos princípios da simplicidade e sustentabilidade.

Já no caso de uma pessoa que vive em uma grande cidade, a adesão a novos hábitos e práticas de consumo sofre mais limitações. Um indivíduo que deseja simplificar sua vida, ter hábitos mais saudáveis e desacelerar seu ritmo de trabalho em um grande centro urbano, terá dificuldades, por exemplo, em razão de ter sua rotina vinculada a um emprego com carga horária de 44 horas semanais em uma empresa multinacional localizada longe de casa, o que exige percorrer trajetos longos e demorados devido ao trânsito excessivo de veículos. Para esse indivíduo, planejar uma nova configuração de seu estilo de vida, alinhada com a simplicidade, é algo muito difícil.

A pesquisa também mostrou que, desde que o debate acerca das mudanças climáticas se tornou público, os discursos e entendimentos relativos aos impactos gerados pelo consumo excessivo na sociedade moderna foram se modificando. Da mesma forma, os valores e estereótipos atribuídos à simplicidade também passaram por transformações. Através de Foucault, sabemos que tais mudanças estão vinculadas às estruturas de pensamentos de cada período, as quais influenciam a definição do que é considerado, ou não, uma verdade. Analisando as mudanças dos discursos relativos à simplicidade, verificou-se que a adesão à uma vida simples recebeu um novo status: se em períodos passados, optar por uma vida com menos bens materiais era visto como algo retrógado e negativo, na atualidade, a busca por configurações de vida que dependam menos dos bens materiais é percebida como uma escolha positiva.

Sobre esse último aspecto, pode-se realizar uma breve análise que aponta para questões que poderão ser aprofundamentos em futuros estudos. O significado atribuído à noção de simplicidade varia de acordo com a posição que o adepto a uma vida simples possui na sociedade. Se um indivíduo que possui um alto poder aquisitivo optar por ter uma vida mais simples, se desapegando de posses materiais, possivelmente será visto com admiração pelas pessoas. Esse aspecto pode ser verificado em algumas das matérias analisadas, que foram publicadas em jornais e sites. Notícias sobre executivos milionários que “abandonaram tudo para viver uma vida simples e viajar pelo mundo”, por exemplo, têm grande receptividade e geram comentários positivos. De forma distinta, pessoas com baixo poder aquisitivo e pouco acesso a aquisição de bens materiais não viram notícia, muito menos tem suas vidas percebidas como trajetórias admiráveis. A simplicidade ganha status de sofisticação de acordo com status social de quem a vivencia, e, para ser percebida como positiva, não pode estar associada à ideia de pobreza ou de escassez.

Embora a pesquisa tenha revelado a existência de uma multiplicidade de olhares, discursos, lógicas e práticas associadas às propostas de estilos de vida simples, foi possível identificar algumas regularidades. Nas análises dos debates e entrevistas, foi possível identificar os aspectos que são associados a modos de vida considerados consumistas são percebidos como negativos por parte dos adeptos da simplicidade. Por outro lado, a ideia de autonomia em relação ao uso do tempo, da manutenção de relações e vínculos sociais profundos, de tentar levar a “vida com



maior sentido e propósito” e a contribuição para a redução do impacto ambiental são elementos que fazem parte do repertório das propostas de uma vida simples, conforme discursos e entrevistas analisadas.

A percepção de que a simplicidade é algo relativo foi outra regularidade identificada nas falas dos participantes dos grupos observados e dos indivíduos entrevistados. Não há uma regra absoluta para definir o que seria essencial e o que seria supérfluo em termos de consumo. Com isso, o padrão de consumo dos adeptos de uma vida considerada simples pode variar, de acordo com o quadro de referências particulares de cada grupo ou pessoa, embora seja possível identificar nos debates a busca por uma definição acerca do que seria a simplicidade que seja validada por mais pessoas.

A observação dos debates sobre vida simples e Vida Minimalista realizados no ciberespaço permitiu concluir que os grupos funcionam como um espaço de apoio mútuo, onde os participantes buscam validar medidas, métodos e práticas para simplificar e minimizar a vida. No grupo Vida Minimalista, verificou-se uma ênfase maior para organização de espaços e para o “destralhamento da vida”. O processo de destralhamento, que significa uma seleção criteriosa acerca daquilo que se deseja manter na vida, tem início na avaliação dos bens materiais em posse de cada um, identificando o que é excessivo e pode ser descartado, e o que é essencial e deve ser mantido. Verificou-se que, na busca pelo alargamento da agência (ORTNER, 2010), a materialidade é percebida como uma vilã. Nesse sentido, utilizou-se a Teoria Ator Rede (LATOUR, 2012) para pensar a questão da actância dos bens materiais na vida das pessoas. O asco ao material, verificado em muitos dos discursos observados, revela que existe um entendimento de que quanto menos objetos se possuir, maior será a autonomia do indivíduo. Um aprofundamento na identificação de quais bens materiais são considerados elegíveis para o desapego e aqueles bens que devem ser mantidos é um interessante tema a ser pesquisado em maior profundidade em estudos posteriores. Haveria uma hierarquia de objetos actantes e não actantes?

Nos discursos analisados e nas falas dos entrevistados, também foi possível identificar uma forte valorização da ideia de desaceleração do ritmo de vida e da liberdade no uso do tempo para cultivar as relações entre amigos e família, e realizar atividades que tragam satisfação. Em relação a este aspecto, verificou-se a ênfase

nos questionamentos acerca do papel do trabalho e do formato de empregos vigentes atualmente em nossa sociedade. A busca por maior autonomia em relação ao uso do tempo é, com frequência, o fator que impulsiona a busca por caminhos que englobam a redução do consumo de bens materiais. Consumindo menos, os indivíduos passam a não depender de grandes quantidades de dinheiro. Com isso, passam a ter maior liberdade para escolher que tipo de atividade profissional desejam exercer e que tipo de rotina desejam implementar nas suas vidas.

A pesquisa também permitiu identificar a busca, por parte dos adeptos da vida mais simples, de mercados alternativos para aquisição de bens materiais e serviços. As feiras de trocas, compras de produtores locais e uso de plataformas digitais para trocas de bens foram alguns dos mercados mencionados pelos participantes dos grupos observados. Além disso, foi possível identificar algumas configurações de circuitos de troca alternativos que utilizam ferramentas da economia de mercado, que eles mesmos contestam (*e-commerce*, por exemplo). Por outro lado, foi possível identificar que o mercado está incorporando questões trazidas pelos movimentos anticonsumo, que passaram a desenvolver e oferecer produtos e serviços para o mercado, que se propõem alinhados à filosofia da vida simples e aos princípios da sustentabilidade.

A análise realizada até aqui permite concluir que o processo de simplificação da vida não é, por si só, simples. A busca por uma vida com maior simplicidade na contemporaneidade exige muitas vezes um planejamento prévio e a procura de novos conhecimentos sobre como proceder, onde e o que consumir, como se relacionar com outras pessoas, etc. Neste processo, os indivíduos configuram seus projetos de acordo com o campo de possibilidades que a eles se apresentam, e a partir de interações com outros projetos individuais e coletivos (VELHO, 2003).

Para construção de suas novas identidades, muitas pessoas fazem uso das ferramentas de gestão oferecidas pelos agentes do mercado capitalista. A redução do consumo de bens materiais é percebida como uma solução para se obter uma maior qualidade de vida. Ao perceberem que o preço de se ter um alto padrão de consumo é não ter tempo livre e depender de empregos que não satisfazem, as pessoas passam a criar projetos para não depender tanto de altos ganhos financeiros. Com isso, optam por consumir menos bens materiais para conquistarem o objetivo de

ter uma rotina mais satisfatória. Contudo, há quem não possa se dar o luxo de ter uma vida simples. Nas grandes metrópoles, arcar com custos básicos de moradia, alimentação e locomoção exige que muitos indivíduos se vinculem a empregos que ocupam grande parte do seu tempo oferecem uma baixa remuneração. Desta forma, essas pessoas não conseguem ter tempo e recursos para investir no projeto de simplificação da vida. Pode-se concluir que esse é um dos paradoxos presentes nos processos de simplificação da vida. Outro paradoxo identificado neste estudo é que ao mesmo tempo que os indivíduos que optam pela simplicidade buscam se desvincular de muitos dos fluxos característicos do sistema capitalista e das “jaulas” das instituições modernas, para que possam realizar seus projetos de simplicidade, se vinculam a novos sistemas, os quais possuem novas regras, muitas vezes análogas às regras dos próprios sistemas dos quais se almeja

Os aspectos revelados neste estudo fornecem olhares acerca do comportamento anticonsumo em nossa sociedade, os quais podem ser aprofundados através da realização de novos estudos que focalizem cada um dos aspectos aqui abordados. O que se pode averiguar é que um dos principais gatilhos para adesão a um comportamento focado no consumo reduzido de bens materiais é a busca por uma maior qualidade de vida e de bem-estar individual. Nessa busca, os indivíduos criam diferentes caminhos e composições de estilos de vida que, de variadas formas, se localizam na contramão da sociedade do consumo.

## RERÊNCIAS

BARBOSA, Livia. Sociedade de Consumo. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

BARBOSA, Livia; PORTILHO, Fátima; VELOSO; Letícia. Consumo: Cosmologias e Sociabilidades. Rio de Janeiro: Mauad X ; Seropédica; EDUR, 2009.

BAUMAN, Zygmunt. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

CASTELLS, Manuel. Redes de indignação e esperança: movimentos sociais na era da internet. Tradução Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

CHIESA, Carolina; DELUCA, Gabriela; OLIVEIRA, Sidnei. Projeto e Metamorfose: Contribuições de Gilberto Velho para os Estudos sobre Carreiras. Rio de Janeiro: RAC, 2016.

COLETIVO BELEZA DA MARGEM. Disponível em: [belezadamargem.com/hippie-ou-maluco-de-estrada/](http://belezadamargem.com/hippie-ou-maluco-de-estrada/) Acesso em: agosto/2016

DOUGLAS, Mary; ISHERWOOD, Baron. O mundo dos bens: para uma antropologia do consumo. Rio de Janeiro: Ed. UFRJ, 2004

DUANE. Elgin ELGIN, Duane. Simplicidade Voluntária: em busca de um estilo de vida exteriormente simples mas interiormente rico. São Paulo: Cultrix, 2012.

FOUCAULT, Michel. A história da Loucura. São Paulo: Editora Perspectiva, 1978.

GIDDENS, Anthony; BECK, Ulrich; SCOTT, Lash. Modernização Reflexiva. Política, Tradição e Estética na Ordem Social Moderna. São Paulo: Editora da Universidade estadual Paulista, 1997.

GRUPO SIMPLICIDADE VOLUNTÁRIA. Disponível em: [www.facebook.com/groups/274482462639871/?fref=ts](http://www.facebook.com/groups/274482462639871/?fref=ts)

GRUPO VIDA MINIMALISTA. Disponível em: [www.facebook.com/groups/vidaminimalista](http://www.facebook.com/groups/vidaminimalista)

LATOUR, Bruno. Reagregando o Social. Bauru, SP: EDUSC/ Salvador, BA: EDUFBA, 2012.

LIPOVETSKY, Gilles. A FELICIDADE PARADOXAL: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo. São Paulo, 70, 2010.

MAGNANI, José. De perto e de dentro: notas para uma etnografia urbana. *Rev. bras. Ci. Soc.*, vol.17,no.49,p.11-29.2002

MAGNANI, José. *Mystica Urbe: um estudo antropológico sobre o circuito neo-esotérico na metrópole*. São Paulo: Studio Nobel, 1999.

MCCRACKEN, Grant. *Cultura e Consumo. Novas abordagens ao Caráter Simbólico dos Bens e das Atividades de Consumo*. Rio de Janeiro: Mauad, 2003.

MERENCIO, Fabiana. A imaterialidade do material, a agência dos objetos ou as coisas vivas: a inserção de elementos inanimados na teoria social. *Cadernos do LEPAARQ*, v. X, nº20: 183-204, 2013.

NEGRETTO, Luciana. *As relações entre a dinâmica pós-moderna e o consumo minimalista*. Porto Alegre, 2014.

NOMADES DIGITAIS . Disponível em : <http://nomadesdigitais.com/10-ecovilas-brasileiras-para-conhecer-em-cada-regiao-do-pais/> Acesso em: agosto/2016

O MOVIMENTO ANTICONSUMISTA E O BUY NOTHING DAY. Disponível em: [www.movv.org/2009/09/05/o-movimento-anti-consumista-e-o-buy-nothing-day/](http://www.movv.org/2009/09/05/o-movimento-anti-consumista-e-o-buy-nothing-day/) Acesso em: agosto/2016

ORTNER, Sherry. *Poder e projetos: reflexões sobre agência*. Nova Letra, 2006.

PESQUISA INSTITUTO AKATU 2012. Rumo à sociedade do bem-estar. 2012. Disponível em: <http://www.akatu.org.br/pesquisa/2012/PESQUISAAKATU.pdf>. Acesso em: 20/01/2016.

PORTILHO, Fátima. *Sustentabilidade ambiental, consumo e cidadania*. São Paulo: Cortez, 2010.

SENNETT, R. *A cultura do novo capitalismo*. Rio de Janeiro: Record, 2006.

SILVA, Antonio. Anotações sobre a modernidade na obra de Anthony Giddens. *Revista Espaço Acadêmico*. Disponível em <http://www.espacoacademico.com.br/047/47pol.htm>. 2005

SLOW FOOD BRASIL. Disponível em: <http://www.slowfoodbrasil.com/textos/slow-food-na-midia/606-movimento-slow-food-estimula-alimentacao-saudavel-e-ambientalmente-responsavel> Acesso em : dezembro/2014

VELHO, Gilberto. Projeto e metamorfose: antropologia das sociedades complexas (3a ed.). Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

WWF. Disponível em [www.wwf.org.br/informacoes](http://www.wwf.org.br/informacoes). Acesso em: julho/2016

## ANEXO I

### ROTEIRO ENTREVISTA VIDA SIMPLES

Nome:

Idade:

Grau de escolaridade:

Profissão/ocupação:

Tipo de residência:

(  ) Alugada

(  ) próprio financiado

(  ) cedida

(  ) próprio quitado

- 1) Para você, o que é ter uma vida simples/minimalista?
- 2) Quando você decidiu mudar seu estilo de vida para uma vida mais simples?
- 3) Por qual motivos você decidiu mudar seu estilo de vida para uma vida mais simples/minimalista?
- 4) Como foi ou está sendo esse processo de mudança?
- 5) Para você, o que é supérfluo ?
- 6) Você reduziu seu consumo ao optar por uma vida mais simples? De quais itens ?
- 7) Qual o papel do seu trabalho na sua vida?
- 8) Qual o papel do dinheiro na sua vida?
- 9) O que você mais prioriza, hoje, na sua vida?
- 10) Nos conte como é sua rotina diária
- 11) Nos conte como é sua rotina de consumo
- 12) Quando você optou por mudar de estilo de vida, quais foram os maiores desafios encontrados?
- 13) Como você percebe que seu estilo de vida e padrões de consumo impactam o meio ambiente e sociedade?
- 14) Você consome produtos orgânicos?
- 15) Que tipo de transporte você costuma utilizar para se deslocar?

- 16) Você costuma viajar?
- 17) Quantas horas do seu tempo você dedica para ganhar dinheiro?
- 18) Se você pudesse mudar algum aspecto da sua vida hoje, qual seria?
- 19) Para você, o que é mais valioso na sua vida, hoje?