

PARA QUE TANTA pressa?

Em uma rotina marcada pela velocidade e pelo cansaço, o movimento *slow* propõe uma nova relação com o tempo

Avançar o áudio, assistir a uma videoaula ao lavar a louça, ouvir um podcast durante uma caminhada... Preencher cada minuto do dia tornou-se comum. Assim, somos tomados por uma sensação de exaustão. “A vida está, de fato, mais acelerada. Estamos fazendo mais coisas, na mesma unidade de tempo”, afirma a pesquisadora Michelle Prazeres, do Instituto Desacelera, que busca mudar a relação das pessoas com a velocidade.

Valorizar a qualidade das experiências é exatamente a proposta do movimento *slow*. A ideia surgiu com o *slow food*, que defende práticas como o comer sem pressa. Ao longo dos anos, o conceito se expandiu para outras áreas, como o *slow work*, que prioriza produtividade com presença; e o *slow fashion*, que valoriza o consumo sustentável de roupas.

A cultura da velocidade provoca uma erosão das relações humanas, ao reduzir a disponibilidade emocional para o outro. É como se vivêssemos

em modo mecânico. Aplicativos, mensagens instantâneas e redes sociais intensificam o cenário, assim como o hábito de fazer várias coisas ao mesmo tempo. O resultado: ninguém descansa. “A gente não para nunca de trabalhar, porque está sempre performando”, diz Michelle. Essa dinâmica está por trás da “sociedade do cansaço”, conceito criado pelo filósofo Byung-Chul Han, que alerta sobre a produtividade constante. “O cansaço não é de cada um, ele é social”, resume. Para a pesquisadora, o descanso precisa ser tratado como direito e exige decisões coletivas. Mas, ainda que nem sempre possamos nos “dar ao luxo” de desacelerar, se perguntar o porquê da pressa já impulsiona pequenas mudanças.

5 sinais de que você vive no modo acelerado

- Você faz várias coisas ao mesmo tempo e sente culpa quando não é produtivo
- Fica impaciente quando alguém fala devagar ou demora para chegar ao ponto
- Tem a sensação constante de falta de tempo
- Sente irritação, ansiedade ou urgência com frequência no dia a dia
- Tem dificuldade de descansar e, quando consegue, não relaxa de verdade