

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

DANIELLE COMITRE THOMAZ

SLOW LIVING: FERRAMENTA PARA CONFIGURAÇÃO DE ESTILO
DE VIDA RELACIONADO A MOBILIDADE URBANA ATIVA

CURITIBA
2023

DANIELLE COMITRE THOMAZ

SLOW LIVING: FERRAMENTA PARA CONFIGURAÇÃO DE ESTILO DE VIDA
RELACIONADO A MOBILIDADE URBANA ATIVA

Dissertação apresentada ao curso de Pós-Graduação em Design, Setor de Artes, Comunicação e Design, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Design.

Orientadora: Profa. Dra. Gheysa Caroline Prado

CURITIBA
2023

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SISTEMA DE BIBLIOTECAS – BIBLIOTECA DE CIÊNCIAS HUMANAS

Thomaz, Danielle Comitre

Slow living : ferramenta para configuração de estilo de vida relacionado a mobilidade urbana ativa. / Danielle Comitre Thomaz. – Curitiba, 2023.

1 recurso on-line : PDF.

Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Paraná, Setor de Artes, Comunicação e Design, Programa de Pós-Graduação em Design.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Gheysa Caroline Prado.

1. Movimento Slow. 2. Bicicletas. 3. Política urbana. 4. Transporte urbano. 5. Qualidade de vida. I. Prado, Gheysa Caroline, 1984-. II. Universidade Federal do Paraná. Programa de Pós-Graduação em Design. III. Título.

Bibliotecária: Fernanda Emanoéla Nogueira Dias CRB-9/1607



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SETOR DE ARTES COMUNICAÇÃO E DESIGN
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO DESIGN -
40001016053P0

ATA Nº216

ATA DE SESSÃO PÚBLICA DE DEFESA DE MESTRADO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE MESTRA EM DESIGN

No dia vinte e sete de fevereiro de dois mil e vinte e quatro às 14:00 horas, na sala 827, Rua General Carneiro, 460 - Ed. Dom Pedro I, foram instaladas as atividades pertinentes ao rito de defesa de dissertação da mestranda **DANIELLE COMITRE THOMAZ**, intitulada: **Slow Living: Ferramenta para configuração de estilo de vida relacionado a mobilidade urbana ativa**, sob orientação da Profa. Dra. GHEYSA CAROLINE PRADO. A Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação DESIGN da Universidade Federal do Paraná, foi constituída pelos seguintes Membros: GHEYSA CAROLINE PRADO (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ), SUSANA PAIXÃO-BARRADAS (KEDGE DESIGN SCHOOL), MARTA KARINA LEITE (UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ), RITA APARECIDA DA CONCEIÇÃO RIBEIRO (UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MINAS). A presidência iniciou os ritos definidos pelo Colegiado do Programa e, após exarados os pareceres dos membros do comitê examinador e da respectiva contra argumentação, ocorreu a leitura do parecer final da banca examinadora, que decidiu pela APROVAÇÃO. Este resultado deverá ser homologado pelo Colegiado do programa, mediante o atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca dentro dos prazos regimentais definidos pelo programa. A outorga de título de mestra está condicionada ao atendimento de todos os requisitos e prazos determinados no regimento do Programa de Pós-Graduação. Nada mais havendo a tratar a presidência deu por encerrada a sessão, da qual eu, GHEYSA CAROLINE PRADO, lavrei a presente ata, que vai assinada por mim e pelos demais membros da Comissão Examinadora.

CURITIBA, 27 de Fevereiro de 2024.

Assinatura Eletrônica
29/02/2024 08:10:09.0
GHEYSA CAROLINE PRADO
Presidente da Banca Examinadora

Assinatura Eletrônica
01/03/2024 13:50:39.0
SUSANA PAIXÃO-BARRADAS
Avaliador Externo (KEDGE DESIGN SCHOOL)

Assinatura Eletrônica
29/02/2024 10:45:10.0
MARTA KARINA LEITE
Avaliador Interno (UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO
PARANÁ)

Assinatura Eletrônica
29/02/2024 15:03:48.0
RITA APARECIDA DA CONCEIÇÃO RIBEIRO
Avaliador Externo (UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MINAS)



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SETOR DE ARTES COMUNICAÇÃO E DESIGN
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO DESIGN -
40001016053P0

TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação DESIGN da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da dissertação de Mestrado de **DANIELLE COMITRE THOMAZ** intitulada: **Slow Living: Ferramenta para configuração de estilo de vida relacionado a mobilidade urbana ativa**, sob orientação da Profa. Dra. GHEYSA CAROLINE PRADO, que após terem inquirido a aluna e realizada a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua **APROVAÇÃO** no rito de defesa.

A outorga do título de mestra está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

CURITIBA, 27 de Fevereiro de 2024.

Assinatura Eletrônica
29/02/2024 08:10:09.0
GHEYSA CAROLINE PRADO
Presidente da Banca Examinadora

Assinatura Eletrônica
01/03/2024 13:50:39.0
SUSANA PAIXÃO-BARRADAS
Avaliador Externo (KEDGE DESIGN SCHOOL)

Assinatura Eletrônica
29/02/2024 10:45:10.0
MARTA KARINA LEITE
Avaliador Interno (UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO
PARANÁ)

Assinatura Eletrônica
29/02/2024 15:03:48.0
RITA APARECIDA DA CONCEIÇÃO RIBEIRO
Avaliador Externo (UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MINAS)

Ao meu querido e eterno pai, que sempre me apoiou
e a todos aqueles que buscam leveza na forma de viver!

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, por me guiar por um caminho tão especial e proporcionar experiências incríveis durante esses dois anos. Aos meus pais, minha mãe Rose Comitre e meu eterno pai Claudinei Thomaz, que em seu último dia me disse que eu continuaria a lhe dar muito orgulho (espero que esteja feliz com todas as minhas conquistas, pai). Aos meus irmãos, Claudinei Thomaz Junior e Rafaella Comitre, e à minha querida avó Emília Comitre, pelo suporte dado à minha mãe durante minha ausência, estando a 510 km de distância.

Agradeço ao meu namorado, Yan Gustavo, por todo o apoio, amor, cuidado e parceria ao longo desses anos, e por embarcar nesta aventura comigo. Aos meus amigos que me acompanharam nesta jornada, em especial a Ana Beatriz, por sua ajuda e apoio inestimáveis, e à minha amiga Polyanna Astrath, por me incentivar a iniciar na pesquisa e me apresentar ao PPG Design UFPR.

Um agradecimento especial à minha orientadora, Dra. Gheysa Prado. Sua humildade, paciência e parceria foram essenciais para mim, e não há palavras suficientes para expressar minha gratidão. Estou feliz por podermos continuar trilhando este caminho juntas por mais quatro anos, será lindo, tenho certeza!

Gostaria também de agradecer as integrantes da minha banca, três pesquisadoras incríveis: Prof^ª. Dra. Marta Karina Leite (UFPR – PPGDesign), Prof^ª. Dra. Rita Aparecida da Conceição Ribeiro (UEMG) e Prof^ª. Dra. Susana Paixão-Barradas (KEDGE Design School). Obrigada pelo conhecimento compartilhado, pelo interesse e apoio à minha pesquisa.

Agradeço a todas as pessoas que disponibilizaram seu tempo e demonstraram interesse em participar das entrevistas, workshops e filmagens dos trajetos.

Ao Programa de Pós-Graduação em Design da Universidade Federal do Paraná e a todos os professores, meu sincero agradecimento pelo ensinamento e apoio. À Universidade Federal do Paraná, por proporcionar a formação no mestrado e a oportunidade de aplicar ciência e tecnologia na comunidade. E à CAPES, pela bolsa de apoio financeiro para a realização do mestrado.

Obrigada a todos!

O futuro pertence àqueles que sabem inovar e a
inovação vem do saber quando desacelerar.

Carl Honoré

Feliz aquele que transfere o que
sabe e aprende o que ensina.

Cora Coralina

RESUMO

O desejo de alcançar mais em menos tempo, simboliza o ciclo interminável das exigências atuais, trazendo complicações para uma vida em ritmo frenético. O Slow Movement, através de suas vertentes, busca promover uma mudança cultural de desaceleração do ritmo de vida na contemporaneidade, promovendo mais qualidade de vida e melhoria nas relações sociais, com as pessoas e com o entorno. O presente trabalho tem como temática “*Slow Living: Ferramenta para configuração de estilo de vida relacionado a mobilidade urbana ativa*”. Seu objetivo principal foi propor uma ferramenta para configurar o estilo de vida Slow Living em relação à perspectiva da mobilidade urbana ativa. Para tanto, utilizou-se do método *Design Science Research*, composto por 5 fases: 1) Compreensão do problema; 2) Proposição; 3) Desenvolvimento; 4) Avaliação; 5) Conclusão. Inicialmente, foi realizada uma revisão bibliográfica sistemática e entrevistas com ciclistas e profissionais do Slow Living, a fim de compreender melhor esse movimento e seus hábitos característicos. Essa fase de pesquisa permitiu a identificação de padrões de comportamento relacionados a cuidados pessoais, trabalho, moradia, transporte, hábitos de consumo e lazer. Em seguida, foi elaborado um checklist com esses hábitos, que foi aplicado tanto aos praticantes do Slow Living quanto aos ciclistas, visando traçar semelhanças entre os dois grupos. Posteriormente, foi realizado um workshop de criação de personas, envolvendo a participação de designers, com base nos resultados do checklist. As personas desenvolvidas foram validadas por meio de um formulário, utilizando a escala Likert, o que contribuiu significativamente para o processo de design, especialmente ao projetar para o público específico de ciclistas com hábitos do Slow Living. Reconhece-se, portanto, a importância de ferramentas que ofereçam insights valiosos sobre esse público-alvo, auxiliando na criação de produtos e serviços mais alinhados com suas necessidades e valores.

Palavras-chaves: *slow living; slow movement*; mobilidade urbana ativa; ciclomobilidade; estilo de vida; persona; checklist.

ABSTRACT

The desire to achieve more in less time, symbolizes the endless cycle of current demands, bringing complications to a life in a frenetic rhythm. The Slow Movement, through its aspects, seeks to promote a cultural change of deceleration of the pace of life in contemporaneity, promoting more quality of life and improvement in social relationships, with people and with the environment. The present work has as theme "Slow Living: Tool for lifestyle configuration related to active urban mobility". Its main objective is to propose a tool to configure the Slow Living lifestyle in relation to the perspective of active urban mobility. To do so, the Design Science Research method is being used, composed of 5 phases: 1) Problem understanding; 2) Proposition; 3) Development; 4) Evaluation; 5) Conclusion. Initially, a systematic literature review and interviews with cyclists and Slow Living professionals were conducted in order to better understand this movement and its characteristic habits. This phase of research allowed the identification of behavioral patterns related to personal care, work, housing, transportation, consumption habits, and leisure. Subsequently, a checklist with these habits was developed, which was applied to both Slow Living practitioners and cyclists, aiming to identify similarities between the two groups. Afterwards, a personas creation workshop was conducted, involving the participation of designers, based on the checklist results. The developed personas were validated through a form, using the Likert scale, which significantly contributed to the design process, especially when designing for the specific audience of cyclists with Slow Living habits. It is therefore recognized the importance of tools that provide valuable insights into this target audience, assisting in the creation of products and services more aligned with their needs and values.

Keywords: slow living; slow movement; active urban mobility; cycling; lifestyle; persona; checklist.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - ODS 3, 8, 11, 12	21
Figura 2 - Visão geral do método	23
Figura 3 - Composição do Slow Movement	32
Figura 4 - ODS	43
Figura 5 - Relação entre as vertentes do Slow Movement.....	44
Figura 6 - Alcance por tempo - pedestres e ciclistas	49
Figura 7 - Estrutura de fatores que influenciam o uso da bicicleta	51
Figura 8 - Como seria a cidade ideal para ciclistas.....	53
Figura 9 - Caracterização da pesquisa	58
Figura 10 - Etapas DSR	60
Figura 11 - Fase 1 - Compreensão	61
Figura 12 - RBS Roadmap	63
Figura 13 - Revisão Bibliográfica Narrativa	65
Figura 14 - Fase 2 - Proposição	68
Figura 15 - Fase 3 - Desenvolvimento	69
Figura 16 - Fase 4 - Avaliação	73
Figura 17 - Fase 5 - Conclusão	74
Figura 18 - Checklist.....	83
Figura 19 - Folder Divulgação.....	84
Figura 20 - Respostas pergunta 1.....	96
Figura 21 - Respostas pergunta 2.....	98
Figura 22 - Nuvem de palavras.....	99
Figura 23 - Workshops desenvolvimento de personas.....	100
Figura 24 - Workshop.....	101
Figura 25 - Faixa etária ciclistas.....	101
Figura 26 - Rascunho personas A e B.....	102
Figura 27 - Persona A.....	103
Figura 28 - Persona B.....	103
Figura 29 - Persona A final.....	105
Figura 30 - Persona B final.....	105
Figura 31 - Escala Likert Validação check.....	107
Figura 32 - Resultado Validação persona A.....	108
Figura 33 - Resultado Validação persona B.....	108
Figura 34 - Método DSR e objetivos respondidos.....	113

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Estilos de vida	26
Quadro 2 - Modelos Culturais	27
Quadro 3 - Estruturas de Consumo	27
Quadro 4 - RBS Roadmap	63
Quadro 5 - Características Slow Living.....	81
Quadro 6 - Resultados Checklist - cuidados pessoais.....	86
Quadro 7 - Resultados Checklist - trabalho.....	87
Quadro 8 - Resultados Checklist - moradia.....	89
Quadro 9 - Resultados Checklist - transporte.....	91
Quadro 10 - Resultados Checklist - hábitos de consumo.....	93
Quadro 11- Resultados Checklist - Lazer.....	95

LISTA DE ABREVEATURAS

DSR - *Design Science Research*

IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

ODS: Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

OMS: Organização Mundial da Saúde

ONU - Organização das Nações Unidas

PPGDesign - Programa de Pós-graduação em Design

PNUD - Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento

RBS - Revisão Bibliográfica Sistemática

RBN - Revisão Bibliográfica Narrativa

SPU - Sistemas de Produção e Utilização

UFPR - Universidade Federal do Paraná

WHO - *World Health Organization*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	15
1.1 Contexto.....	15
1.2 Delimitação da Pesquisa	15
1.3 Problema.....	16
1.4 Objetivo geral e específico	18
1.5 Justificativa e Relevância	18
1.6 Visão Geral do Método	22
1.7 Estrutura geral da dissertação.....	23
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	24
2.1 A aceleração da vida e o surgimento do slow movement.....	25
2.1.1 As características do movimento de desaceleração.....	26
2.1.2 Estilo de vida desacelerado (Slow movement como estilo de vida).....	28
2.1.3 Vertentes	31
2.2 Mobilidade Urbana Ativa	47
2.2.1 Ciclomobilidade.....	50
2.3 Mobilidade Urbana Ativa e a pandemia	54
2.4 Slow Living Relacionado com a Mobilidade Urbana Ativa.....	56
2.5 Contribuições do capítulo para a dissertação.....	57
3 MÉTODO DE PESQUISA	58
3.1 Caracterização do problema	58
3.2 Seleção do método de pesquisa	59
3.3 Unidade de análise	60
3.4 Estratégia de desenvolvimento da pesquisa	60
3.4.1 Fase 1 – Compreensão do problema.....	61
3.4.2 Fase 2 – Proposição	68
3.4.3 Fase 3 - Desenvolvimento	69
3.4.4 Fase 4 – Avaliação.....	72
3.4.5 Fase 4 – Conclusão	74
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	75
4.1 Entrevista pesquisadores Slow - Fase 1	76
4.2 Entrevista Ciclistas - Fase 1	79
4.3 Checklist - Fase 2	80
4.4 Workshop Persona - Fase 3	99
4.5 Validação Persona - Fase 4.....	104

5 CONSIDERAÇÕES	110
5.1 Considerações Gerais	110
5.2 Considerações quanto ao método utilizado	111
5.3 Considerações ao modelo proposto	114
5.4 Sugestões para Trabalhos Futuros	116
REFERÊNCIAS	118
APÊNDICES	126
APÊNDICE A - RESULTADOS RBS	126
APÊNDICE B – ROTEIRO BASE ENTREVISTA FASE 1	128
APÊNDICE C - FORMULÁRIO INTERESSADOS	129
APÊNDICE D – ROTEIRO BASE ENTREVISTA – FASE 2	130
APÊNDICE E – ROTEIRO BASE WORKSHOPS	132
APÊNDICE F - TERMO DE USO DE IMAGEM E VOZ.....	134
APÊNDICE G - TCLE	135
APÊNDICE H - TRANSCRIÇÃO ENTREVISTAS	138
ESPECIALISTA SLOW LIVING PS1	138
TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA ESPECIALISTA SLOW LIVING PS2.....	143
TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA ESPECIALISTA SLOW LIVING PS3.....	150
TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA ESPECIALISTA SLOW LIVING PS4.....	152
TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA ESPECIALISTA SLOW LIVING PS5.....	153
TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA CICLISTA P1	165
TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA CICLISTA P5	165
TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA CICLISTA P6	166
TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA CICLISTA P7	166
TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA CICLISTA P8	167
TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA CICLISTA P9	169
TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA CICLISTA P10	170
APÊNDICE I - CHECKLIST.....	171
APÊNDICE J - RESULTADO CHECKLIST CICLISTA.....	175
APÊNDICE K - RESULTADO CHECKLIST SLOWERS	178

1 INTRODUÇÃO

Neste capítulo são apresentados os aspectos introdutórios desta dissertação, iniciando com o contexto do trabalho, delimitação e problema de pesquisa. Em seguida, são apresentados os objetivos, pressupostos teóricos, justificativa da pesquisa e sua relevância. Ao final do capítulo é apresentada uma breve descrição da abordagem utilizada no método de pesquisa e na estrutura geral da dissertação.

1.1 Contexto

O presente estudo foi inserido na linha de pesquisa de Sistemas de Produção e Utilização (SPU) do Programa de Pós-Graduação em Design da Universidade Federal do Paraná.

Seu desenvolvimento ocorreu integrado ao projeto de pesquisa “Estratégias de Design para Promoção da Mobilidade Urbana Ativa” que tem como foco estudos de estratégias de design que podem ser utilizadas para a promoção da mobilidade urbana ativa e sustentável, em especial aspectos ligados à mudança de comportamento.

1.2 Delimitação da Pesquisa

O recorte é focado no estilo de vida *Slow Living* e em determinados comportamentos relacionados à mobilidade urbana ativa por bicicleta. Além disso, serão levantadas literaturas relacionadas ao *Slow Living*, a fim de identificar seus conceitos, características e lacunas. Além disso, será abordado outras vertentes do *Slow Movement*, como o *Cittáslow* e o *Slow Design*, que serão relevantes para a pesquisa. O *cittaslow* será importante pois, já o *slow design* pelo fato da pesquisa estar inserida em um programa de pós graduação em design

O público-alvo foi composto por pessoas que utilizam a bicicleta como meio de transporte, pesquisadores e pessoas adeptas ao *Slow Living*. A amostra será coletada por meio de revisões de literatura, questionários online, entrevistas semiestruturadas remotas, e workshops.

Esta pesquisa tem como principal limitação a restrição ao contexto da mobilidade urbana ativa por bicicleta e ao estilo de vida *Slow Living*. No entanto, suas contribuições incluem a identificação de características desse estilo de vida que podem ser aplicadas

no design de produtos, sistemas e serviços voltados para esse público, além de fornecer subsídios para futuras pesquisas sobre o tema.

1.3 Problema

A população mundial vem crescendo, tendo passado de cerca de 2,6 bilhões de pessoas em 1950, para 5 bilhões em 1987, 7 bilhões em 2011, para cerca de uma década depois, em 2022, atingir 8 bilhões (UN, 2022). Por muito tempo, no entanto, a maior parte da população mundial estava mais distribuída em áreas rurais, no entanto, o século XX foi palco de intenso processo de urbanização. Essa urbanização se acelera a partir de 1950, quando estima-se que a população mundial vivendo em cidades era de cerca de 25% e, em 2021 essa porcentagem atingiu 56% (ONU, 2022).

No Brasil, em 2022, as concentrações urbanas abrigavam 124,1 milhões de pessoas, 61%. Essa urbanização é reflexo direto das mudanças no universo do trabalho. A mecanização agrícola associada ao processo de industrialização gerou grande demanda de mão de obra para as fábricas e foi o estopim para o crescimento de concentrações urbanas. Que segue se intensificando à medida que crescem as demandas de trabalho no setor de serviços (Agência de notícias IBGE, 2022).

Isso marca um dos traços mais significativos da sociedade contemporânea: o culto à velocidade. O desejo pela aceleração é reflexo direto dos ainda predominantes valores da Revolução Industrial, iniciada na Inglaterra no século XVIII. Seus valores-base como a padronização, a massificação, a competitividade, a mecanização, a eficiência como fim e a mercantilização influenciaram, e seguem influenciando, de modo determinante as características e estruturas das sociedades capitalistas do Ocidente (Bauer, Neto, Trigo, 2015).

Além disso, o aumento da industrialização e da urbanização afetou de modo profundo as paisagens urbanas, com priorização de espaços para automóveis no planejamento das cidades, com consequências majoritariamente negativas, ambientais e sociais, do ponto de vista do uso e ocupação dos espaços públicos (Linke, 2015).

Com a industrialização, há expansão dos valores da sociedade industrial para a vida cotidiana das pessoas, como a aceleração da vida nos centros urbanos, repercutindo nas formas como as pessoas consomem, se alimentam e se deslocam. Como consequência, há um aumento na circulação de pessoas nas cidades, que passa a ser feita majoritariamente por meios motorizados e com grande participação do

transporte individual motorizado, aumentando a poluição atmosférica e sonora. Além disso, o foco no trabalho como principal atividade é fonte de uma série de problemas de saúde e doenças crônicas, bem como o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, e a redução do tempo de lazer e de convívio com amigos e família (Arins e Van Bellen, 2009; Sokhi, 2008, Linke, 2015).

Nesta mesma direção, McIntosh (2018) aponta que a aceleração do ritmo da vida moderna está associada a um aumento nas taxas de ansiedade e depressão. Mais recentemente, em especial no contexto da pandemia e no pós-pandemia, há estudos indicando aumento das taxas de *burnout* no mundo todo (Oliveira et al, 2021). A pressão para realizar tarefas rapidamente, cumprir múltiplas responsabilidades e lidar com a constante exposição a estímulos digitais, redução das relações sociais e do contato com a natureza, estão entre os fatores que contribuem para problemas de saúde mental (Twenge e Camobell, 2018; Bratman et al, 2012; Greenberg et al, 2021).

Uma outra pesquisa, de Garhammer (2002), publicada no *Journal of Happiness Studies*, mostrou que viver em ritmo acelerado pode levar a uma diminuição na satisfação geral com a vida. Destaca-se que a busca constante por eficiência e produtividade pode levar a uma diminuição da capacidade de desfrutar de atividades de lazer, relaxar e aproveitar a vida, resultando em uma piora na qualidade de vida.

É possível apontar ainda que, na contemporaneidade, há um enaltecimento à cultura da velocidade como um símbolo de poder e status. Essa glamourização fomenta comportamentos prejudiciais nas mais diversas esferas da sociedade, tanto do ponto de vista individual quanto coletivo nas atividades cotidianas com impacto nas cidades (Avelleda, 2023).

Neste cenário, tem sido comum, e não exatamente recente, a busca por alternativas que promovam o resgate e criação de estilos de vida com espaços e tempos de lazer, repouso, convivência e contemplação. Em outras palavras, desaceleração.

Ainda no final do século XVIII, início da Revolução Industrial, a lentidão começa a ser vista como algo positivo por alguns intelectuais e pensadores da época, que enxergavam uma problemática nos valores mecanicistas e instrumentais da cultura industrial que se instalava. No final do século XX, é possível identificar uma série de movimentos estabelecidos nessa mesma direção, com destaque para o *Slow Movement* (Ioncică e Petrescu, 2016).

Tendo em vista os problemas expostos acima, identificam-se as seguintes lacunas de pesquisa:

- Preferências e comportamentos das pessoas ao adotar o estilo de vida Slow Living e a sua relação com aspectos da mobilidade urbana ativa nas cidades.
- Ausência de ferramentas de design específicas e adaptadas, centradas no usuário, que incorporem efetivamente ambos os conceitos.

Deste modo, levantam-se as seguintes perguntas de pesquisa: **O que é o Slow Living e qual sua relação com a mobilidade urbana ativa? Como o design pode contribuir para promover e fortalecer essa relação?**

Com isso, descreve-se como objeto de estudo o *Slow Living*, e a sua contribuição nas ferramentas de design para melhorar a mobilidade urbana ativa.

1.4 Objetivo geral e específico

O **objetivo geral** desta dissertação é propor uma ferramenta para configurar o estilo de vida Slow Living em relação à perspectiva da mobilidade urbana ativa. Já os **objetivos específicos** desta pesquisa são:

- **Levantar** literatura sobre o Slow Living a fim de identificar lacunas, conceitos e características desse estilo de vida;
- **Identificar** por meio de entrevistas com pesquisadores e pessoas adeptas ao Slow Living, os hábitos, práticas e características desse estilo de vida.
- **Identificar** através de um checklist, quais características desse estilo de vida são adotadas por pessoas que utilizam a mobilidade urbana ativa por bicicleta;
- **Desenvolver** um artefato de caracterização que auxiliará designers a projetar produtos, sistemas, e/ou serviços alinhados a este estilo de vida.

1.5 Justificativa e Relevância

Conforme anteriormente mencionado, no final do século XX, alguns movimentos sociais e críticos se estabelecem na direção de promover estilos de vida em ritmos mais desacelerados e reflexivos, com destaque para o Slow Movement. Para as pessoas fundadoras e adeptas destes movimentos, viver lentamente passa a ser uma forma de rejeitar a ortodoxia cultural da velocidade. Contrapondo-se à ideia de que as novas

tecnologias são a demonstração do poder humano e do engenho e que deveriam ser adotadas irrestritamente, enquanto suas formas anteriores deveriam ser vistas como lentas, e/ou antiquadas (Ioncică e Petrescu, 2016).

O Slow Movement é uma nova filosofia de vida, difusa, mas que apresenta desdobramentos cada vez mais representativos nos diversos aspectos culturais da sociedade. Divulgado como movimento mundial em prol da desaceleração, sua proposta se difundiu e se estabeleceu ao acolher a sensação generalizada de esgotamento promovida pela vida líquida, conforme preconizada por Bauman (2001). A filosofia deste movimento alinha-se, portanto, ao conceito de desenvolvimento sustentável que, segundo Silva (2006), caracteriza-se como uma transformação entre os diversos setores da sociedade tendo em vista a qualidade de vida entre os povos.

Esta ênfase na sustentabilidade decorre dos problemas sociais, culturais e ambientais ocasionados pelo sistema de produção industrial cujos valores ocasionam a exploração irrestrita de reservas naturais não renováveis e das pessoas (Voronovicz e Zacar, 2011). Tendo em vista suas características, neste sistema a forma de consumo é frenética, e os produtos são projetados para a obsolescência programada, a efemeridade, e curta vida útil, promovendo o chamado consumismo. Surgem, neste contexto, vertentes do Slow Movement que se especializam e se aprofundam em diferentes áreas abraçando a ideia de melhor aproveitamento tempo de forma qualitativa, e não quantitativa (Voronovicz e Zacar, 2011).

Assim, este projeto é relevante ao buscar caracterizar este estilo de vida, e traz também mais visibilidade para movimento e suas vertentes, principalmente o Slow Living, ampliando a possibilidade de entendimento e adoção por interessados. Além disso, com base no apresentado na seção de problematização, expandem-se aqui os seguintes aspectos de relevância:

- Crescente urbanização: Com o rápido crescimento das áreas urbanas em todo o mundo (IBGE, 2015), a mobilidade urbana tem se tornado um desafio significativo, com problemas como congestionamento, poluição do ar e ruído, deterioração da paisagem urbana reduzindo ruas e espaços públicos a meros espaços de passagem (Sevcenko, 1998), bem como o aumento do sedentarismo devido à dependência de veículos motorizados (Linke, 2015). Nesse contexto, a adoção de um estilo de vida Slow Living, que promova a desaceleração e a busca por qualidade de vida, pode ser uma abordagem benéfica para enfrentar esses desafios urbanos (ONU, 2022).

- Impactos na saúde e bem-estar: Um estudo publicado no Journal of Health and Social Behavior em 2018 revelou que a aceleração do ritmo da vida moderna está associada a um aumento nas taxas de ansiedade e depressão (Autor, 2018). O estilo de vida sedentário e a falta de atividade física associados à dependência de veículos motorizados têm impactos negativos na saúde e bem-estar das pessoas. Por outro lado, a escolha mobilidade ativa, como caminhar e andar de bicicleta, tem sido associada a benefícios para a saúde, como melhora da aptidão cardiovascular, redução do risco de doenças crônicas e melhoria da saúde mental. Há também ganhos para a coletividade, já que essa escolha está positivamente associada à orientação para o bem comum em áreas urbanas (Autor, 2023).
- Sustentabilidade: A mobilidade urbana motorizada é uma das principais fontes de emissões de gases de efeito estufa e contribui para a poluição do ar e a degradação ambiental. Ainda que a eletrificação prometa alguma melhoria nesse sentido (Bauer, Neto, Trigo, 2015), ela pode criar outros problemas - entre eles a toxicidade das baterias, o aumento da extração de minerais, e as fontes de energia para recarga -, e não resolver os demais problemas apontados anteriormente (Gehl, 2013). Assim, a promoção de modos de transporte ativos, como caminhar e andar de bicicleta, pode reduzir a pegada de carbono, minimizar a poluição e contribuir para a sustentabilidade ambiental (Oliveira, 2018).
- Busca por uma vida equilibrada: O estilo de vida Slow Living preconiza uma abordagem mais equilibrada e consciente em relação ao tempo, trabalho, lazer e bem-estar. A mobilidade urbana ativa pode ser uma maneira de promover uma vida mais equilibrada, permitindo que as pessoas se conectem com seu ambiente urbano de forma mais consciente, apreciem a paisagem, interajam com a comunidade local e vivenciam o momento presente (Morin, 2014; Pacheco, 2016).
- Necessidade de soluções inovadoras: Diante dos desafios complexos relacionados à mobilidade urbana e ao estilo de vida moderno, a busca por soluções inovadoras e integradas é essencial (Gehl, 2013).

Com isso, pode-se dizer que Slow Movement, o Slow Living e demais vertentes do movimento estão alinhados a diversos dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável

da ONU (ONU, 2023). Do ponto de vista desta pesquisa, destacam-se: Objetivo 3 - Saúde e Bem-Estar, Objetivo 8 - 11 - Cidades e comunidades sustentáveis, Objetivo 12 - Consumo e produção responsável, que serão aprofundados no próximo capítulo.

Figura 1 - ODS 3, 8, 11, 12



Fonte: ONU (2023)

No entanto, apesar do apresentado, ainda há lacunas no entendimento deste movimento e no estilo de vida que promove. Assim como suas possíveis relações e possibilidades de aproximação do tema com a área do design. Neste sentido, aponta-se que a contribuição para a linha de pesquisa de Sistemas de Produção e Utilização (SPU) do Programa de Pós-Graduação em Design, da Universidade Federal do Paraná (PPGDesign - UFPR) deve-se dar devido ao desenvolvimento de uma ferramenta cujo uso pode contribuir na busca e propostas de soluções mais sustentáveis e inovadoras para os desafios contemporâneos através do Design.

Espera-se que os resultados teóricos da pesquisa contribuam no desenvolvimento de mais pesquisas sobre Slow Living, e que seus resultados práticos, por meio da ferramenta persona, permitam a aplicação direta em projetos de produtos, sistemas e/ou serviços alinhados aos valores deste público.

A ferramenta persona, desenvolvida nesta dissertação, além de ser uma ferramenta de uso direto, ela também oferece uma certa aproximação do designer com o público, mesmo sem a necessidade de uma pesquisa tão aprofundada. Barbosa e Silva (2010) consideram melhor projetar para personas bem definidas do que tentar ampliar para atender um público grande, sob o risco de não responder a nenhuma necessidade de maneira efetiva. Criar personas, segundo Kalbach (2009), não pode ser caracterizado como uma atividade simplesmente baseada em caricaturas ou invenções, mas baseada em dados reais, identificando as características dos usuários, para melhor contextualizar o projeto. Para Kalbach (2009 p.223), "personas são descrições narrativas

de arquétipos de usuários refletindo padrões de necessidades e comportamentos descobertos durante a inteligência do usuário”.

Assim, entende-se que o desenvolvimento da ferramenta persona baseada nos conceitos do Slow Living para projetar de modo a promover a utilização de meios ativos de deslocamento está alinhada aos preceitos do Slow Movement, uma vez que promove a retomada do contato das pessoas com a cidade e seus lugares, incentivando a desaceleração do ritmo de vida, promovendo vivências e experiências mais significativas. Isto porque, oferece apoio a designers e projetistas envolvidos em projetos que busquem promover a mobilidade urbana ativa por bicicleta e, principalmente, suporte aos indivíduos que fazem ou querem fazer esta escolha, oferecendo produtos, sistemas ou serviços mais alinhados às suas necessidades. Neste sentido, conforme apresentado acima, com implicações positivas para a saúde e bem-estar dos indivíduos, para a sustentabilidade nas áreas urbanas, promovendo uma vida mais equilibrada em um contexto urbano acelerado. Sendo assim, uma abordagem inovadora que permite enfrentar esses desafios, integrando conceitos de sustentabilidade, saúde, bem-estar e qualidade de vida em uma única proposta.

1.6 Visão Geral do Método

Em função da característica do problema, foi selecionado como método de pesquisa principal para esta dissertação a *Design Science Research* (DSR), onde o desenvolvimento de um artefato segundo uma lógica abductiva é utilizado para buscar respostas às perguntas de pesquisa. A estratégia de desenvolvimento da pesquisa foi realizada seguindo 5 fases (FIGURA 2), conforme proposto por Santos et al. (2018): compreensão do problema, geração de alternativas, desenvolvimento do artefato, avaliação e conclusões.

Figura 2 - Visão geral do método



Fonte: Autora (2022) baseado em Santos (2018)

É possível ver, na figura acima, as fases e as ferramentas utilizadas em cada uma delas. Santos (2018, p.72) define Design Science Research como "um método de pesquisa onde é desenvolvido e avaliado a eficiência e eficácia de um artefato na solução de uma categoria de problema".

O método foi selecionado, uma vez que a pesquisa tem como foco entender e refinar o problema de como o *Slow Living* pode contribuir na melhoria da mobilidade ativa através de ferramentas de design. No capítulo 3, cada uma das fases e as ferramentas utilizadas foram detalhadas de modo a explicitar a condução da presente pesquisa.

1.7 Estrutura geral da dissertação

Este documento está organizado em capítulos relacionados às etapas metodológicas citadas anteriormente, sendo elas: Introdução; Fundamentação Teórica; Método de Pesquisa; Resultados e Discussões; Considerações. Assim, coloca-se os conteúdos e intuítos de cada capítulo:

Capítulo 01 - Introdução: Sendo o capítulo inicial da pesquisa, possui o intuito de contextualizá-la. Com base na delimitação, caracteriza-se o problema e as perguntas de pesquisa, assim como o objeto de estudo, objetivos, justificativa e relevância, indicando os conceitos-chave. Também são descritos nele a visão geral do método e a estrutura do documento.

Capítulo 02 - Fundamentação Teórica: possui o objetivo de aprofundar os conceitos-chave trazidos na Introdução e explicitar outros conceitos necessários para fundamentar o desenvolvimento da pesquisa, considerando os estudos de campo a serem realizados e a construção da discussão ao final da pesquisa. Possui foco nos temas Slow Movement e estilo de vida, as suas vertentes, como *Slow Design*, *Cittáslow* e *Slow Living*. Além disso, aborda sobre mobilidade urbana ativa e ciclomobilidade.

Capítulo 03 - Método de Pesquisa: levando em conta as referências trazidas na Fundamentação Teórica, este capítulo tem o intuito de detalhar o percurso metodológico e os procedimentos realizados. Desta forma, descreve-se a abordagem, natureza, caráter, lógica e pensamento da pesquisa. Detalha-se a escolha do método *Design Science*, e são apresentadas de maneira minuciosa as 5 fases do percurso - compreensão; proposição, desenvolvimento; avaliação; e conclusão (Santos, 2018) - e as estratégias, técnicas e ferramentas utilizadas em cada uma delas.

Capítulo 04 - Resultados e discussões: Este capítulo apresenta os resultados obtidos no desenvolvimento do método de pesquisa, ilustrando os resultados de cada uma das etapas realizadas, e também chegando ao final (ferramenta persona).

Capítulo 05 - Considerações: Apresenta as considerações acerca do problema de pesquisa e objetivos estabelecidos na dissertação. Traz conclusões sobre o método de pesquisa utilizado, a ferramenta persona geradas e faz sugestões para trabalhos futuros que podem ser realizados a partir desta dissertação.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Neste capítulo foram abordadas as principais áreas relacionadas à pesquisa, com foco no *Slow Living*, em que buscou entender onde e como ele está inserido no Slow Movement e as vertentes com as quais se relaciona, como o *Slow Design* e *Cittáslow*. Além disso, tendo em vista o foco desta dissertação, são também apresentados conceitos acerca da mobilidade urbana ativa e a ciclomobilidade com o objetivo de compreender como a mobilidade urbana ativa e a ciclomobilidade podem estar relacionadas ao *Slow Living*.

2.1 A aceleração da vida e o surgimento do slow movement

O *Slow Movement* tem ligação com os esgotamentos causados pela adoção dos valores da cultura industrial na sociedade capitalista, na qual a velocidade é um fim em si mesmo, mas é também usada como forma de dominação econômica e cultural, transformando produtos, serviços, mercados, e consumidores. Cria-se um contexto de hiperconsumo e, conseqüentemente, de hiperindividualismo (Lipovetsky, 2009). Seu surgimento está diretamente ligado ao *Slow Food*. Em 1986, um protesto liderado por Carlo Petrini (jornalista e crítico gastronômico da região de Piemonte) contra a abertura de uma lanchonete McDonald's ao lado da Piazza di Spagna, Roma (Itália) marcou o início do *Slow Food*, originalmente conhecido como Argola. A manifestação criticou diretamente o conceito de *fast food* que se configura pela preparação de alimentos de modo rápido, utilizando a lógica da produção industrial em série, visando maximizar os lucros de forma gananciosa, de acordo com o entendimento dos manifestantes. A lógica do *fast food* ignora valores e culturas locais, padronizando produtos e serviços e tem conseqüências sociais e ambientais negativas da globalização (Parkins e Craig 2006; Sassatelli e Davolio 2010).

Em 1989, o protesto oficializou-se na forma de um manifesto contra a industrialização, economia global, padronização cultural e consumo irresponsável e desenfreado (Parkins e Craig 2006; Sassatelli e Davolio 2010). É possível afirmar, então, que a abordagem do Slow Food se posiciona de maneira radicalmente oposta ao fast food, tanto na forma de preparação dos alimentos - com escolha e priorização de receitas que utilizem ingredientes locais - à forma de ingestão lenta de alimentos, com foco principalmente no prazer e na socialização. Para o Slow Food, a forma de combater a cultura pós-moderna acelerada é por meio da informação e empoderamento dos consumidores, de forma que saibam escolher os produtos mais adequados e, até mesmo, tornando-os co-produtores (Parkins e Craig 2006; Sassatelli e Davolio 2010). Estas escolhas têm como foco o respeito tanto ao meio ambiente quanto às pessoas que produzem os alimentos. É, portanto, uma forma de experimentar a energia do território, colaborando para a preservação (ou recuperação) de saberes tradicionais e valores culturais locais (Klug, 2018).

Nos últimos anos, esse movimento vem crescendo e ganhando destaque, sendo reconhecido em diversos países tendo em vista sua autenticidade temática tanto em termos de ideologia como em relação a sua estrutura organizacional. Seu principal

objetivo é o resgate, recuperação e promoção de estilos de vida com foco na qualidade de vida, através do reequilíbrio em diversas perspectivas, tendo como elemento central uma nova relação com a temporalidade (Bauer, Neto, Trigo, 2015).

2.1.1 As características do movimento de desaceleração

Segundo Carl Honoré (2006), o *Slow Movement* não pretende negar a velocidade, mas sim, propor uma relação mais saudável com ela, proporcionando formas equilibradas de viver melhor no mundo da velocidade. Diante disso, coloca-se como uma filosofia de vida contrária aos impactos negativos da globalização econômica e cultural, especialmente no que concerne aos desequilíbrios gerados pela aceleração desmedida dos procedimentos e relações sociais. Esse movimento, é uma nova relação do homem consigo, com seu meio, seus sistemas de produção, de concepção de valores e de ordenamento institucional, tudo isso a partir da transformação da relação da sociedade com o tempo (Bauer, Neto, Trigo, 2015).

Face ao apresentado, Bauer, Neto, e Trigo (2015) baseado em Arins e Van Bellen (2009) apresentam quadros comparativos entre os valores da sociedade industrial e do *Slow Movement*, em três aspectos: estilos de vida (Quadro 1); modelos culturais (Quadro 2); e estruturas de consumo (Quadro 3).

Quadro 1 - Estilos de vida

Valores da sociedade industrial	Valores do Slow Movement
Uso do tempo aprisiona	Uso do tempo liberta
Expansão	Conservação
Competição	Cooperação
Dominação	Parceria
Quantidade	Qualidade
Eficiência é fim	Eficiência é meio

Fonte: Bauer, Neto, e Trigo (2015) baseado em Arins e Van Bellen (2009)

Quadro 2 - Modelos Culturais

Valores da sociedade industrial	Valores do Slow Movement
Autoafirmativo	Intuitivo
Racional	Sintético
Linear	Não Linear
Reduccionista	Holístico

Fonte: Bauer, Neto, e Trigo (2015) baseado em Arins e Van Bellen (2009)

Quadro 3 - Estruturas de Consumo

Valores da sociedade industrial	Valores do Slow Movement
Predatório	Colaborativo
Ter > Ser	Ser > Ter
Consumo material supre necessidades não materiais	Faz-se distinção de necessidade materiais e não materiais

Fonte: Bauer, Neto, e Trigo (2015) baseado em Arins e Van Bellen (2009)

É possível perceber nos quadros apresentados, que as bases desse mundo rápido servem também de alicerce para o surgimento de seus novos paradigmas críticos (Panosso, 2018):

- Cultura (ocidental) consumista/consumismo, fast life, fast food, máxima produtividade em todos os sentidos (tempo, coisas, lazer, trabalho);
- Cidades grandes intensificam as velocidades, o hiperconsumo, a poluição, o distanciamento entre a produção no campo e o consumo, entre muitas outras coisas. - quantidade mais importante que qualidade;
- Contexto em que “ter” é mais importante que “ser”;
- Perda de do sentido de lugar, desenraizamento ou o não lugar;
- Crises que são perenes no sistema capitalista;
- Crises de caráter ambiental.

Com isso, o *Slow Movement* busca por meio de suas diretrizes, gerar informações e serviços que facilitam a ação colaborativa entre as pessoas, unindo em uma rede de pessoas a responsabilidade ambiental e social, estruturando-se em quatro pontos principais (Victoria, 2017):

1. Alimentação: consumo de alimentos orgânicos, prezando por uma alimentação mais saudável e favorecendo pequenos produtores.
2. Território: ligação com a cultura e a economia local e valorização da ecologia e

do território.

3. Pessoal: valorização da comunicação e relacionamento com familiares, amigos e comunidade, demonstrando vantagens do meio social;

4. Vida: Priorização e valorização do ritmo natural do corpo humano, prezando pelo bem-estar e afastando malefícios à saúde.

2.1.2 Estilo de vida desacelerado (Slow movement como estilo de vida)

No atual estado da arte, em que há, ainda, poucas informações sobre o *Slow Living*, não é possível abordar este tema sem antes abordar o movimento maior ao qual ele pertence, o *Slow Movement* e como ele se relaciona com estilos de vida. Estilos de vida são uma construção social e cultural influenciados por diversos fatores como valores, crenças, experiências, identidade e aspirações. São importantes na sociedade contemporânea, uma vez que representam um meio de expressão e diferenciação, assim como de pertencimento a grupos e comunidades (Bueno e Camargo, 2008).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), um estilo de vida saudável é aquele que inclui hábitos alimentares equilibrados, prática regular de atividades físicas, sono adequado, busca evitar o consumo de substâncias prejudiciais à saúde, como álcool e tabaco, e a manutenção de relações sociais saudáveis. Essas recomendações são amplamente divulgadas e incentivadas em todo o mundo como formas de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e câncer (OMS, 2023).

No entanto, o estilo de vida não se resume apenas a essas recomendações de saúde. Ele também está associado a outras dimensões da vida, como a cultural, a social, a econômica e a política. Por exemplo, o estilo de vida de uma pessoa pode ser influenciado pela sua origem, classe social, sua religião, seus valores culturais, suas crenças políticas, entre outros fatores (Bauman, 2001). Além disso, o consumo de bens e serviços, como moda, tecnologia e turismo, também pode influenciar o estilo de vida de um indivíduo (Featherstone, 1991).

Há estudos que mostram a relação entre o estilo de vida e a saúde mental. Por exemplo, um estilo de vida sedentário e a falta de contato social podem aumentar o risco de depressão e ansiedade (Gupta et al., 2019; Mikkelsen et al., 2017). Nesse sentido, é importante considerar também a dimensão psicológica do estilo de vida.

Alguns autores, como Bauman (2001), argumentam que o estilo de vida é uma forma de construir identidades sociais e individuais. Nesse sentido, as escolhas de estilo de vida de um indivíduo são uma forma de se diferenciar dos outros e construir uma imagem de si mesmo. Por exemplo, adotar um estilo de vida vegetariano pode ser uma forma de se identificar com valores de proteção animal, saúde e sustentabilidade ambiental.

Outros autores, como Giddens (1991), destacam que o estilo de vida também está associado às mudanças sociais e culturais da modernidade. Para Giddens, a modernidade trouxe uma maior liberdade individual na escolha do estilo de vida, mas também trouxe incertezas e ansiedades em relação ao futuro. Assim, o estilo de vida tornou-se uma forma de lidar com essas incertezas e criar uma sensação de estabilidade e controle.

O Slow Movement tem uma forte relação com o estilo de vida, uma vez que propõe uma abordagem mais consciente e holística para a vida cotidiana (Honoré, 2005; Berthelsen, 2011). O movimento destaca a importância de desacelerar o ritmo da vida moderna e valorizar a qualidade de vida, a saúde, o bem-estar e a conexão com a natureza e as comunidades locais.

Dessa forma, Slow Movement como estilo de vida envolve a adoção de práticas que promovem a desaceleração, como o cultivo da paciência, o desenvolvimento da introspecção e da reflexão, a prática de atividades que promovam o relaxamento e a redução do estresse, o estabelecimento de conexões mais profundas com as pessoas e os lugares ao nosso redor, a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis, dentre outros (Honoré, 2005; Berthelsen, 2011).

O século XX testemunhou uma transformação sociocultural marcante, impulsionada pela ascensão do capitalismo e pelo advento de uma cultura marcada pelo consumismo. Segundo Bauman (2007), o consumismo, entendido como a busca incessante por aquisição e consumo de bens e serviços, emerge como uma característica distintiva do sistema capitalista. Nesse contexto, a influência recíproca entre o capitalismo e o consumismo é evidente. O sistema econômico capitalista é impulsionado pela demanda constante por produtos e serviços, criando uma dinâmica na qual a produção e o consumo se alimentam mutuamente (Crary, 2011).

O que o autor afirma é que nós estamos presos a uma ditadura dos objetos na qual são eles que dominam o nosso cotidiano e as nossas ações. Antes, os seres humanos sabiam da utilidade dos objetos, para que eles servissem e quanto tempo durariam. Hoje, nos encontramos perdidos e não sabemos qual a utilidade de um determinado objeto,

mas sim o seu valor financeiro e o status que ele proporciona àquele que o possui. “Transformou-se a relação do consumidor ao objecto: já não se refere a tal objecto na sua utilidade específica, mas ao conjunto de objectos na sua significação total” (Baudrillard, 2011. p. 16).

A partir dessa afirmação de que vivemos orientados pela lógica dos objetos, Baudrillard (2011) apresenta que estamos vivendo o mito da sociedade da abundância e o mito da igualdade. É como se ser rodeado por uma infinidade de objetos e de coisas é sinônimo de riqueza e de felicidade. É como se todos os indivíduos tivessem oportunidades iguais de acesso a todos esses objetos e mercadorias. Ser feliz é ter um carro, uma casa, uma TV, um rádio, um computador, uma máquina de lavar etc. Mesmo que esses objetos quase não sejam utilizados no cotidiano de um determinado indivíduo, ele se sente feliz por tê-los do seu lado, pois ele se sente incluído e visto pelos demais membros da sociedade. Da mesma maneira ocorre com o mito da igualdade, pois a sociedade da abundância proporciona ao indivíduo uma infinidade de escolhas de objetos que ele pode desfrutar desde que tenha recursos para pagá-los e obtê-los. É só trabalhar e conquistar as coisas (Baudrillard, 2011).

Nesse sentido, o modo ter é o inverso do modo ser. Nesse modo de existência, o que vale é a lógica da propriedade privada. Eu só tenho algo se ele estiver em minhas mãos, se eu puder tocá-lo, se eu puder comprá-lo, se eu puder mostrá-lo para os outros. Só posso usufruir de algo se ele tiver sido comprado. Tudo aquilo que tenho serve para causar inveja aos outros, para causar o desejo de aquisição. O que vale é a posse, o objeto, a coisa, a mercadoria (Martin, 2023). No modo ter não existe a atividade criativa, o homem vive ocupado, estressado, ansioso, “entupido de atividades” no trabalho, para poder ganhar dinheiro e consumir tudo em mercadorias baratas. Não existe desenvolvimento das potencialidades e nem das capacidades criativas, pois os homens são apáticos, passivos e não tem vontade de aprender com o outro. No modo ter não existe o desejo de ver o desenvolvimento de toda a coletividade e a extinção das desigualdades e da opressão, porque o que é ensinado e legitimado é a ideologia da hierarquia e do individualismo. Esse modo de existência não nos ensina a praticar o amor, a compaixão, o altruísmo e a paciência. Ele nos ensina a ser invejosos, rancorosos, egocêntricos e impacientes. Quando praticamos a filosofia do ter nós não conseguimos ultrapassar a barreira da nossa solidão e do nosso isolamento e, por causa disso, não conseguimos preencher o nosso vazio existencial (Martin, 2023).

O slow movement promove a ideia de consumo consciente, incentivando as pessoas a fazerem escolhas mais informadas sobre o que consomem. Isso contrasta com a cultura de consumo rápida e descartável, comum no capitalismo contemporâneo, onde as pessoas frequentemente compram produtos sem considerar completamente seu impacto ambiental, social ou ético (Alencar, 2021).

Em conclusão, a influência do consumismo no contexto do capitalismo é uma narrativa complexa que define a dinâmica socioeconômica contemporânea (Marx, 1867). Compreender essa interação é crucial para explorar alternativas que possam promover um equilíbrio entre o crescimento econômico e a responsabilidade social e ambiental.

2.1.3 Vertentes

Após o surgimento do *Slow Food*, uma série de outras vertentes com valores alinhados a ele, mas direcionadas a outras áreas da vida e do cotidiano começam a surgir, ainda que haja pouco registro relativo ao período e local de início. Não obstante, essas vertentes, no todo, formam o que hoje é chamado de *Slow Movement*, que as agrega (Figura 3). Victoria (2017) menciona sete destas vertentes:

- *Slow Travel*: viajar apreciando o caminho, ir sem pressa ou planos definidos.
- *Slow Parenting*: proporcionar uma infância com menos obrigações e mais valores, interação com a família, amigos e contato com a natureza.
- *Slow Fashion*: produtos locais ou provenientes de comércio justo, com o uso de tecidos antigos reciclados, optando-se sempre pela qualidade.
- *Slow Schools*: ensino nos quais os aspectos pedagógicos, éticos e culturais visam uma formação integral do ser humano.
- *Slow Art*: apreciar uma obra de arte por completo, no devido período de tempo, contrapondo com a maneira usual de exposições em lugares agitados e cheios.
- *Slow Living*: modo de viver desacelerado e conectado com a própria vida, levar e viver a vida com mais propósitos e fazer escolhas mais conscientes para o bem-estar físico e mental.
- *Cittáslow*: aumento da qualidade de vida, na contramão da correria das grandes cidades, com menos tráfego, menos barulho e menos pessoas.

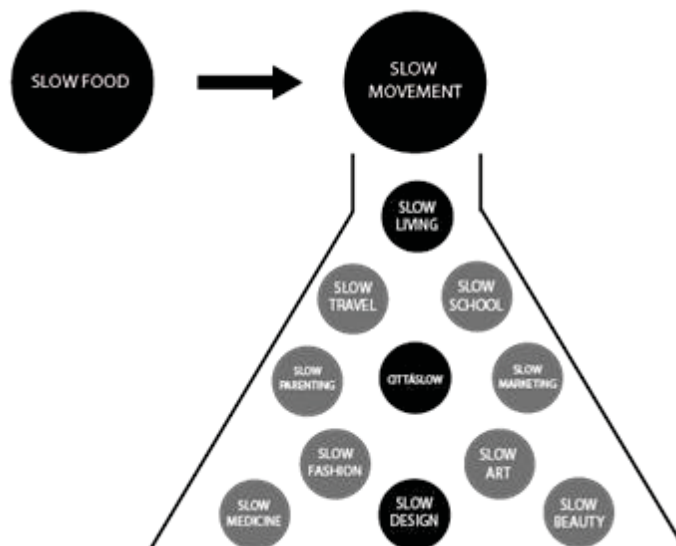
Adicionalmente, também são conhecidas outras cinco, são elas:

- *Slow Design*: Um manifesto para "Slow designers sustentáveis" sugere ideias sutis e mudanças dramáticas na prática diária de design (Fuad-Luke, 2003).
- *Slow Marketing*: alternativa ao marketing agressivo e orientado para o curto

prazo, inclui o tratamento cuidadoso do existente, tanto do lado da empresa como do cliente, assim como o desenvolvimento completo e holístico de ideias e a implementação cuidadosa de medidas (de marketing) (Lamb, 2019).

- *Slow Medicine*: maior duração das consultas e melhor envolvimento, assim como tomada de decisão compartilhada com os pacientes (Marx e Kahn, 2021).
- *Slow Beauty*: remonta à simplicidade, a valorização da beleza individual, alinhando o consumo consciente à forma como se lida com a beleza e aos cuidados estéticos (Pereira e Barbosa, 2021).
- *Slow Science*: aponta a necessidade de desaceleração dos processos de fazer ciência (Stengers, 2018)

Figura 3 - Composição do *Slow Movement*



Fonte: Autora (2023)

No entanto, segundo Bauer, Neto e Trigo (2015, p. 14), “Com relação aos desdobramentos do Slow Movement, convém realçar que cada vertente sua apresenta um estágio de desenvolvimento e inclusão social particular, o que dificulta, inclusive, o estabelecimento de critérios de classificação ou hierarquização de sua importância”. Na figura acima, foram destacadas as vertentes de interesse mais direto deste trabalho de mestrado do campo de design e que serão descritas com mais profundidade a seguir, *Slow Living*, *Cittaslow* e *Slow Design*.

2.1.3.1 Slow Living

O Slow Living pode ser definido como um conjunto de respostas em várias manifestações a este desejo de "tempo para coisas significativas". Com ênfase no localismo, sustentabilidade e família, pode ser vista como um antídoto para o estilo de vida estressado e a globalização de hoje. Está se reconectando às tradições locais em uma era de cultura de massa, e é também uma reação a um mundo de alta tecnologia e ritmo acelerado (Botta, 2016). Essa vertente do Slow Movement aborda o desejo de levar uma vida mais equilibrada e de buscar um sentido mais holístico de bem-estar no sentido mais pleno da palavra' (Ioncică e Petrescu, 2016) em busca de mudanças no estilo de vida. O mesmo envolve a negociação consciente das diferentes temporalidades que compõem nosso cotidiano, que deriva de um compromisso de ocupar o tempo com mais atenção. Contido nas práticas da vida lenta, esta é uma concepção particular do tempo em que "ter tempo" para algo significa investi-lo com significado através da atenção e da deliberação (Parkins, 2004).

Viver lentamente significa se envolver em práticas que nos fazem considerar o prazer ou pelo menos o propósito de cada tarefa à qual damos nosso tempo. Algumas das práticas associadas à vida lenta incluem cozinhar e compartilhar uma refeição, em vez de comprar *fast food*; cultivar frutas e vegetais em vez de comprá-los em supermercados; e andar de bicicleta ou a pé em vez de dirigir. O uso consciente do tempo através de práticas 'lentas' como estas constroem 'sujeitos lentos' que investem o cotidiano com significado e valor enquanto procuram se diferenciar da cultura dominante de velocidade. Ao adotar propositadamente a lentidão, os objetos procuram gerar práticas alternativas de trabalho, lazer, família e socialidade (Parkins, 2004).

Dar mais importância ao tempo implica muitas vezes uma mudança ativa nas práticas de vida anteriores (por exemplo, viver num lugar mais calmo, levar tempo suficiente para completar tarefas) e a aceitação de que, no conjunto, menos tarefas, mas (individualmente) mais priorizadas, são completadas. Isso resulta também em desaceleração do consumo, ou seja, atividades de consumo mais lentas. Como resultado, os seguidores desse estilo de vida gastam menos tempo no consumo e agem mais lentamente no mesmo período de tempo (consomem menos e com mais qualidade) (Klug, 2018).

Alguns dos conceitos em que se baseia o modo de vida atual são: eficiência, profissionalismo, rapidez (Parkins e Craig, 2006), competição, quantidade, consumo

material suprindo as necessidades dos não materiais, e o ter é maior do que ser (Arins e Van Bellen, 2009). Como observam Parkins e Craig (2006 p. 1), isto não é uma ocorrência acidental e forma a base desta nova filosofia: "Como a velocidade é aparentemente equiparada à eficiência e ao profissionalismo, no entanto, a lentidão pode se tornar uma forma de sinalização de um conjunto alternativo de valores ou uma recusa em privilegiar o local de trabalho em relação a outros domínios da vida".

Hall (2012), argumenta que o consumo é um elemento difundido de organização social, econômica e política no mundo moderno. Entretanto, o consumo tem se tornado cada vez mais problemático à luz dos danos potenciais do consumo excessivo seja em relação ao uso de recursos naturais renováveis e quanto aos efeitos culturais e econômicos de determinadas práticas de consumo. Há uma conexão entre o papel do crescimento econômico e o que o autor denomina a natureza do capitalismo contemporâneo e a globalização, o que faz com que o consumo se torne um objetivo para seu devido benefício.

Embora a sustentabilidade seja central para o *Slow Living*, este conceito está se afastando de certos aspectos dos modelos anteriores de vida lenta, caracterizados pela privação física e pela embriaguez, ao defender o luxo e o conforto (Cooper, 2005). O autor Tim Cooper (2005), argumenta que para que a sustentabilidade seja alcançada por si só não será suficiente e, em vez disso, há necessidade de diminuir o, a taxa de transformação das matérias primas em produtos e serviços e eventualmente descartados como "lixo".

O *Slow Living*, pode ser relacionado ao conceito de economia verde -modelo de economia que resulta em melhoria do bem-estar da humanidade e igualdade social, ao mesmo tempo em que reduz os riscos ambientais e a escassez ecológica- essa relação se dá pela abordagem holística adotada por ambos, que rejeitam a separação que a economia tradicional parece criar entre os seres humanos e seu entorno - o ambiente do qual eles dependem para sua própria existência. Além disso, segundo os autores, o *Slow Living* parece ir contra a tendência principal no domínio da economia, se for levado em conta o fato de que há muito tempo é dominada por conceitos como "crescimento econômico", que se opõe fundamentalmente aos princípios subjacentes ao movimento de vida lenta - muda o foco do crescimento em prol do crescimento para o crescimento sustentável, limitado pela disponibilidade de recursos locais e favorecendo a qualidade (da alimentação, da vida, da educação) em detrimento da quantidade (Ioncică e Petrescu, 2016).

Viver em ritmo *Slow* requer a diferenciação consciente do tempo na vida quotidiana com o objetivo de vivenciar o tempo com atenção consciente. Com isso, a valorização do tempo implica em uma mudança ativa nas práticas cotidianas anteriores, e o consumidor está alinhado aos valores pretendidos (Klug, 2018). O *Slow Living* pode ser adotado pelas pessoas individualmente, ou ser promovido por outras vertentes do movimento slow, como por exemplo o *Cittáslow* ou o *Slow Design*, que foram citados anteriormente. As pessoas não iniciam adotando o *Slow Living* como um pacote que vem tudo, mas que à medida em que se aproximam do tema por um dos tópicos acabam, naturalmente, adotando elementos de diversas vertentes.

2.1.3.2 - Slow Design

A teoria do *Slow Design*, alinha técnicas do ecodesign, design sustentável e design ecológico, propondo a adoção de práticas de desenvolvimento de produtos com foco em processos que respeitem a mão de obra, mais justos e artesanais, no uso racional de recursos de fontes locais e confiáveis, e com extensão do ciclo de vida, além do incentivo à reutilização, recondicionamento, remanufatura e reciclagem. Consiste em uma proposta de desaceleração dos processos produtivos atuais, pois dá privilégio a maneiras que contemplam formas conscientes e democráticas de produção e de consumo de produtos (Voronovicz, Zacar, 2011).

O designer, escritor e professor inglês Alastair Fuad-Luke foi apontado como o criador do termo *slow design* em 2002, quando o utilizou em seu artigo "*Slow Design' – a paradigm shift in design philosophy?*" (Rodrigues, 2019). Segundo ele, o *Slow Design* serve para impactar de forma positiva na forma como as pessoas se relacionam com o tempo, com a criação, com o consumo de produtos e com a natureza, beneficiando ainda o meio ambiente por meio do estímulo da produção local e da economia de forma geral (Fuad-Luke, 2002).

Segundo os seus princípios, o *slow design* deve considerar o ciclo de vida dos produtos com sua necessidade de descarte futuro, além do entendimento do impacto de toda sua cadeia de produção, transporte e consumo (Voronovicz, Zacar, 2011). A ligação entre o slow e o design acontece justamente na relação do *Slow Movement* quanto ao caminho em direção à sustentabilidade que propõe, sendo que o *Slow Design* acaba focando na produção local (Thomaz, Burgo, Costa, 2022).

Além disso, o *Slow Design* apresenta as características do design autoral, que

trata de uma modalidade em que os profissionais atuam como projetistas, executores e vendedores, utilizando conceituação e metodologia do design, e seus projetos são desenvolvidos diretamente para o consumidor final. O design autoral parte de uma produção independente, possuindo uma metodologia mais orgânica e com mais espaço criativo (Thomaz, Burgo, Costa, 2022). Outro ponto relevante a se destacar, é a ligação que o *Slow Design* apresenta com o Design e território, o que, pode-se dizer, tem muita relação com o proposto pelo CittySlow. A junção do design com o território busca uma valorização mútua onde o produto valoriza o território e o território valoriza o produto. Apresenta, ainda, o que Krucken (2009) chama de “capital territorial”: toda riqueza que caracteriza o território, podendo ser explorada de forma benéfica em termos culturais, sociais e edafoclimáticos, estabelecendo conexões e vínculos entre o produto e o território. Nessa concepção, o papel do design como mediador no desenvolvimento é de fundamental importância, podendo este trazer grandes benefícios para ambos, quer seja o território, uma rua, comunidade, cidade, região ou país (Maciel, et al., 2017).

O *Slow Design* é um conceito contemporâneo relativamente recente e particular, no entanto tem como base características semelhantes a outros movimentos artísticos e de design, como por exemplo, o Artes e Ofícios (*Arts and Crafts*), que surgiu na metade do século XIX. Este movimento se contrapunha à mecanização e à produção em massa, valorizando o artesanato criativo e o trabalho manual e se utilizava da integração entre projeto e execução, gerando resultados de alto padrão tanto nos materiais como nos acabamentos. Os membros do Artes e Ofícios (*Arts and Crafts*) não se opunham ao uso das máquinas, mas tinham a intenção de restringir a escala e o ritmo de fabricação aos limites máximos que poderiam executar com perfeição, e não aos seus limites máximos em termos de quantidade ou velocidade. Teve como grande contribuição do movimento a ideia de que o design pode transformar a sociedade, positivamente ou negativamente, criando e reforçando padrões de consumo e gerando mudanças sociais radicais (Rodrigues, 2019).

Em 2003, Carolyn Strauss funda o Slow Lab, um site que ajuda os designers a oxigenar suas práticas projetivas e fomentar a ideação em processos criativos alinhados ao design para um ativismo sustentável. O mesmo enriqueceu a discussão sobre o *Slow Design*, fazendo com que houvesse um diálogo público mais amplo com relação aos seus impactos positivos, surgindo novas conversas sobre 'slow + design'. Comumente os designers seguem projetando com foco nos princípios tradicionais da metodologia de projeto em design, como funcionalidade, ergonomia, eficiência, custos de fabricação e

estética voltada ao mercado consumidor, isto é, ainda ancorados nos processos *fast* (Strauss e Fuad-Luke, 2008).

Diante dessa realidade, Strauss e Fuad-Luke definiram o *Slow Design* como uma abordagem dedicada a deixar mais lento o metabolismo da fabricação de objetos, da saúde das pessoas, das fontes materiais e dos fluxos industriais, sendo então o *Slow Lab* uma plataforma que estimula uma mudança comportamental positiva no designer, originando um novo paradigma e estabelecendo uma série de objetivos projetuais (Rüthschilling, et al., 2018):

- Estimular o ativismo criativo (craftivism);
- Estimular novos valores do design como projeto para conferir qualidades aos produtos sendo eles físicos, virtuais ou efêmeros;
- Dar apoio à metodologia de projeção, inserindo novas lógicas de criação e de desenvolvimento de projetos, valorizando uma postura de humildade e consciência mais avaliativa e reflexiva sobre as ideias, além de métodos e formas de agir e de relacionar-se com todos os agentes da cadeia produtiva do design;
- Incitar novos meios de acesso à inovação, comprometidos com a sustentabilidade, por meio de abordagens quantitativa, qualitativa e intuitiva na geração de possibilidades.
- Recomendar mudanças efetivas para o desenvolvimento sustentável;
- Incentivar uma revolução nas relações entre atores: designer, criador, fabricante, produtor e usuário;
- Criar uma plataforma para a avaliação dos produtos de design, atendendo assim, às necessidades atuais e futuras da população, da economia e do planeta.

Os designers de produto, atualmente, questionam não apenas os valores ecológicos, mas também a percepção e as experiências emocionais que a materialidade única dos produtos pode proporcionar às pessoas (Strauss e Fuad-Luke, 2008). Para Fuad-Luke (2004), o Slow designer irá projetar para:

- Satisfazer necessidades reais em vez de necessidades transcendentais da moda ou orientadas para o mercado;
- Reduzir os fluxos de recursos e a poluição ambiental minimizando a pegada ecológica dos produtos/serviços.;
- Aproveitar de fontes energéticas renováveis mais adequadas a cada contexto

- sol, vento, água ou energia do mar e materiais renováveis;
- Permitir a separação dos componentes dos produtos/serviços no final da vida útil, a fim de incentivar a reciclagem, reutilização e remanufatura;
- Excluir o uso de substâncias tóxicas ou perigosas para o ser humano e outras formas de vida em todas as fases do ciclo de vida do produto;
- Gerar o máximo de benefícios de bem-estar para o pretendido audiência;
- Educar o cliente e o usuário, incentivando o uso sustentável alfabetização e grafismo;
- Excluir a letargia da inovação, reexaminando a suposições por trás dos produtos existentes;
- Desmaterializar produtos em produtos de serviço onde quer que haja benefício comprovado em termos de individual, social e/ou bem-estar ambiental;
- Garantir física, cultural, emocional, mental e produtos espiritualmente duráveis;
- Maximizar os benefícios dos produtos para as comunidades socioculturais;
- Incentivar a modularidade: permite compras sequenciais, como necessidades e fundos permitem; para facilitar o reparo/reutilização; para melhorar funcionalidade;
- Promover o debate e desafiar o status quo em torno produtos existentes;
- Publicar projetos sustentáveis no domínio público para todos beneficiados, especialmente aqueles projetos que não serão comercializados fabricação;
- Promover o design para sustentabilidade como uma oportunidade e não como uma ameaça para o status quo.

O Slow Design, conforme Strauss e Fuad-Luke (2008), pode ser caracterizado por 6 princípios:

1. Revelar: revela espaços e experiências na vida cotidiana que muitas vezes são esquecidas, incluindo materiais e processos que podem ser facilmente ignorados nas informações de um artefato.
2. Expandir: considera as reais e potenciais “expressões” de artefatos e ambientes além de sua funcionalidade, os seus atributos físicos e sua expectativa de vida.
3. Refletir: artefatos e ambientes induzem uma maior contemplação e consumo reflexivo.

4. Empreender: seus processos são open source (código aberto) e colaborativos, contando com a partilha, cooperação e transparência das informações para que projetos possam continuar a evoluir no futuro.
5. Participar: incentiva as pessoas a tornarem-se participantes ativos no processo de design, abraçando as ideias de convívio e troca, além de promover a responsabilidade social e melhorar a comunidade.
6. Evoluir: reconhece que experiências mais ricas podem surgir a partir da maturação dinâmica de artefatos e ambientes ao longo do tempo; olhando para além das necessidades e circunstâncias de hoje, os processos do Slow Design são agentes de mudança (comportamentais).

Os princípios do Slow Design oferecem um meio de encontrar novas qualidades na pesquisa, ideação, processo e resultados relacionados ao design. Os seis princípios apresentados são uma ferramenta para os designers se interrogarem, avaliarem e refletirem sobre suas ideias, processos de design e resultados usando meios quantitativos, qualitativos e intuitivos de avaliação (Strauss e Fuad-Luke, 2008).

2.1.3.3 Cittáslow

O *Cittáslow* ou *Slow City*, foi criado em 1999 por Paolo Saturnini, na Toscana, Itália (Oliveira, 2021) e é uma vertente do *Slow Movement* cujo principal objetivo é propor uma profunda mudança de mentalidade na condução das cidades de pequeno porte. O foco em cidades pequenas se deve pois, em geral, há uma maior abertura do governo municipal para a ações de gestão participativa dos cidadãos, o que permite a adoção de compromissos para preservar a qualidade de vida da população local, valorizar e fomentar a produção e consumo locais, bem como orientar a gestão pública à sustentabilidade (Mayer; Knox, 2006). Carvalho (2014) ressalta as proposições que para a efetivação da proposta para uma cidade *Slow*, a adesão popular seja um elemento fundamental, pois, com os atores sociais engajados e comprometidos, e com um sistema para a comunicação entre a sociedade e a gestão pública, é possível que uma cidade se desenvolva dentro de uma filosofia *Slow*, cujos assuntos prioritários tratem do bem viver da população.

Num mundo de metrópoles, muitas cidades pequenas ficam nas bordas das grandes cidades e acabam servindo de cidades dormitórios, com pouca opção de lazer, cultura e consumo, ainda que possuam potencial para tal. O *Cittáslow* busca, então,

incentivar e promover as cidades de pequeno porte, a partir de parâmetros determinados, para a identificação das distinções identitárias específicas.

Assim, a inserção deste movimento, sobretudo em nível internacional, é uma possibilidade de inovação e ampliação das oportunidades de determinados territórios, bem como de criação de ações e compromissos públicos dotados de maior legitimidade, que tragam novas práticas e perspectivas para a gestão pública em nível local (Avraham, 2004; Radstrom, 2014). Ou seja, nas cidades metropolitanas o escopo principal de adesão a esse movimento, é a ampliação da qualidade de vida da população, apoiando a introdução de novas formas de regulamentação que geram "urbanismo lento" (Raco; Durrant; Livingstone, 2018).

Esse "urbanismo lento" do *Cittáslow* busca articular novas orientações para as cidades de pequeno porte, por meio de uma visão de desenvolvimento que considere os elementos internos do território e o bem estar dos indivíduos como diretrizes fundamentais. Castells (2009) aponta que os movimento de base modela a ação das cidades, já Pink (2009) propõe que as cidades pequenas precisam de um modelo próprio de movimento social urbano, e neste sentido considera como uma forma de conectar o ativismo local e fortalecer vozes que anteriormente estariam omissas ou abafadas.

Paolo Saturnini afirma que os critérios do *Cittáslow* se inspiram nas pequenas e médias cidades das regiões centrais da Itália (Miele, 2008: 139). No entanto, quando olhamos para a propagação do movimento, vemos que movimento reúne adeptos de todo o mundo, fazendo com que se torne uma associação a *International Cittaslow Association*. Os membros de cada país se unem em uma rede nacional atenta às características e às especificidades de cada território, e então se estabelece uma rede mundial, para compartilhar as melhores práticas de governos direcionados à promoção de cidades lentas. Quando uma cidade se torna membro, alguns dos objetivos podem já fazer parte da herança da cidade.

O ponto mais importante que a associação dá prioridade a esse respeito é que a população da cidade é inferior a 50.000. No entanto, o Comitê de Coordenação reserva-se o direito de aceitar a participação de cidades com maiores populações para a união (Oliveira, 2021). Para a cidade se tornar membro deste movimento, a cidade deve avançar na garantia de um estilo de vida calmo, que se pode dizer, incentiva que seus habitantes adotem estratégias e comportamentos compatíveis com o *Slow Living*. E uma vez inscrita, pagam anualmente pela participação, considera-se a singularidade de cada cidade, que são divididas em três categorias:

- Povoado *Cittaslow*: para menos de 50 mil habitantes;
- Partidário *Cittaslow*: para mais de 50 mil habitantes;
- Amigo *Cittaslow*: os indivíduos e famílias que promovam seus princípios.

Podem ser introduzidas e aplicadas outras mudanças— muitas vezes se inspirando nos programas desenvolvidos em outras cidades. Para alcançar o status de “Cidade Lenta”, a cidade deve concordar e aceitar as diretrizes do Slow Food; e pensar em políticas energéticas e ambientais, infraestrutura, qualidade de política urbana, políticas agrícolas, turísticas e artesanais, política de acolhimento e de sensibilização, a fim de melhorar a convivência e conservar o meio ambiente local (Oliveira, 2021).

Pode-se citar 7 critérios para aceitação das cidades para a associação, sendo eles (AK, 2017):

- Políticas ambientais;
- Políticas de infra-estruturas;
- Políticas de qualidade de vida urbana;
- Políticas agrícolas, turísticas, comerciais e artesanais;
- Planos de acolhimento, sensibilização e educação;
- Coesão social;
- Sensibilização.

As principais características que as cidades lentas devem ter podem ser listadas a seguir (AK, 2017):

- A população da cidade deve ser inferior a 50.000 para adesão;
- As cidades devem preservar suas estruturas tradicionais, medidas necessárias devem ser tomadas para proteger o local de estereótipos culturais;
- Os carros devem ser removidos do centro da cidade;
- Os produtos locais e as empresas que vendem esses produtos devem receber apoio;
- A energia renovável deve ser usada;
- Não deve haver supermercados e restaurantes de fast food na cidade;
- A textura urbana deve ser protegida;
- Prédios antigos devem ser restaurados
- Para preservar a identidade da região, deve-se utilizar a indústria moderna e o artesanato tradicional deve ser apoiado;

- A qualidade de vida urbana deve ser aumentada, para isso, o uso da tecnologia deve ser incentivado;
- A poluição sonora deve ser evitada;
- As características distintivas do ambiente construído devem ser preservadas, tendo a incentivação da criação de espaços verdes; os centros urbanos devem ser livres de luzes de néon, outdoors e buzinas; fontes alternativas de energia devem ser usadas;
- O transporte público deve ser apoiado e a arquitetura ecológica deve ser habilitada.

Nenhuma cidade candidata à rede de *Cittáslow* deve atender a todos os critérios de cidade lenta em um primeiro momento. É compreendido que as cidades precisam de tempo para atender a todos os critérios de cidade lenta. No entanto, o que se espera das cidades é que descrevam os seus planos sobre como pretendem cumprir esses critérios (Karabaý et al., 2012). A implementação desses critérios difere de país para país e de cidade para cidade. Essas diferenças também estão relacionadas ao tipo de motivação que a cidade tem ao participar do movimento (Mayer e Knox, 2006). Cada cidade pode criar sua própria forma de lentidão e priorizar diferentes aspectos do conceito. É importante enfatizar este ponto; porque este ponto é uma forma de evitar a homogeneização das cidades incluídas na rede de cidades lentas. Além disso, o Regulamento *Cittáslow* pode ser adaptado às estruturas nacionais dos países (AK, 2017).

Mesmo que cidades com mais de 50 mil habitantes não possam ser consideradas como parte da rede *Cittáslow*, ainda assim, é possível que municipalidades maiores adotem estratégias de desaceleração coordenadas e localizadas. Entre as estratégias, é possível apontar o investimento em mobilidade ativa, cujas características específicas serão tratadas nas próximas seções.

2.1.3.4 Vertentes e as ODS

É possível perceber que o campo do design para a sustentabilidade pode contribuir diretamente com diversos dos 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), da Organização das Nações Unidas (ONU). Do mesmo modo, é possível enxergar correlações entre as vertentes do Slow Movement acima mencionadas nessa mesma direção, com potencial de colaborar com a Agenda 2030 como um plano global para

alcançar a sustentabilidade (ONU, 2015). Há, no entanto, desafios prementes que são explicitados nesses objetivos, de erradicação da pobreza, igualdade de gênero, acesso à educação de qualidade, redução das desigualdades, ação climática, preservação da biodiversidade e tantos outros temas relacionados ao bem-estar das pessoas e do planeta, protegendo o meio ambiente para gerações presentes e futuras (ONU, 2023).

Figura 4 - ODS



Fonte: UN (2023)

Neste sentido, com base nos textos anteriores, foi possível identificar os seguintes ODS (ONU, 2015) que se relacionam de modo mais direto com as vertentes do Slow Movement aqui descritas. São elas, a ODS 3 – Saúde e Bem-Estar; a ODS 8 – Trabalho Decente e Crescimento Econômico; a ODS 9 – Indústria, Inovação e Infraestrutura; a ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis; a ODS 12 – Consumo e Produção Responsáveis; e a ODS 13 - Ação Contra a Mudança Global do Clima. O alinhamento das vertentes do Slow Movement trabalhadas neste artigo com os ODS estão apresentados na figura abaixo (Figura 5), seguido da análise comparativa.

Figura 5 - Relação entre as vertentes do Slow Movement e os ODS.



Fonte: elaborado pelos autores.

No âmbito do Slow Design e seus princípios, pode-se dizer que esta é uma abordagem que valoriza a produção e o consumo conscientes. Ao invés de se concentrar na produção em massa e no consumo desenfreado, esta vertente coloca ênfase na qualidade, atemporalidade alinhada à durabilidade, e no impacto ambiental dos produtos. Os designers Slow, como são conhecidos os profissionais que atuam com esse foco, consideram cuidadosamente o ciclo de vida de suas criações, desde a escolha dos materiais, reutilização, até o descarte adequado, visando reduzir o desperdício e a poluição (Rüthschilling, et al., 2018).

Assim, está diretamente alinhada ao ODS 12 - Consumo e Produção Sustentáveis cujo foco é a promoção de padrões de produção e consumo mais conscientes e ecologicamente responsáveis, buscando direcionar a sociedade global para a adoção de práticas que reduzam o impacto ambiental, minimizem o desperdício de recursos e promovam a utilização eficiente deles. O Slow Design, ao valorizar a produção e o consumo conscientes, alinha-se, também, com o ODS 9 - Indústria, Inovação e Infraestrutura, que tem como objetivo promover processos industriais mais eficientes, inovação tecnológica e infraestruturas modernas e sustentáveis.

Neste contexto, o Slow Design assume um papel significativo, estimulando a reavaliação dos processos industriais tradicionais e acelerados, incorporando inovações que reduzem os impactos ambientais (Thomaz, Burgo e Costa, 2022). Entende-se, portanto, que os princípios do Slow Design, criteriosos e conscientes na concepção de produtos, contribuem diretamente para o alcance dos objetivos dos ODS 9 e 12, ao promover a transição para uma indústria mais sustentável, inovadora e responsável que pode ser aliada na promoção do consumo consciente.

Isso não significa que o Slow Design se coaduna apenas aos ODS mencionados, mas que seu papel ativo no avanço desses objetivos, oferecendo uma abordagem prática e alinhada com os desafios contemporâneos, contribui, em alguma medida, no fomento Slow Living e do CittaSlow e que possuem relação mais direta com outros 4 ODS além dos já mencionados.

Do ponto de vista do Slow Living, entende-se que essa vertente se relaciona mais diretamente com os ODS 3, 8, 11 e 12. Referente ao ODS 3 - Saúde e Bem-Estar, ele tem como meta promover estilos de vida mais saudáveis e equilibrados, com uma alimentação mais natural e a prática regular de atividades físicas (Lamb, 2019), influenciando diretamente na promoção da prevenção de doenças e promoção da saúde mental. O que leva ao ODS 8 - Trabalho Decente e Crescimento Econômico e seu foco em trabalho justo para todas as pessoas. Seu alinhamento está no fato de que o Slow Living enfatiza a busca por um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, a adoção de práticas mais justas e sustentáveis no ambiente de trabalho, e a promoção de um estilo de vida mais consciente e sustentável que pode levar a uma economia mais equilibrada e inclusiva (Parkins, 2004).

Na ODS 11 - Cidades e Comunidades Sustentáveis, essa meta estabelece a necessidade de tornar as cidades mais inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis para todos os seus habitantes. O Slow Living pode ajudar a alcançar essa meta ao promover a criação de comunidades mais próximas e conectadas, nas quais as pessoas valorizam as relações interpessoais e a convivência em espaços públicos compartilhados. Isso pode estimular a participação cidadã e a construção de uma cultura de cooperação e solidariedade (Parkins e Craig, 2006).

Por fim, é possível enxergar o paralelo do ODS 12 - Consumo e Produção Sustentáveis que busca estimular um consumo responsável e a produção de bens e serviços de forma mais sustentável com o Slow Living. Entende-se que este contribui para alcançar o objetivo pois incentiva a redução do consumo de produtos descartáveis e o uso de materiais duráveis e recicláveis, além de promover a produção local e o comércio justo (Ionciã e Petrescu, 2016).

Viver em ritmo Slow requer a diferenciação consciente do tempo na vida cotidiana com o objetivo de vivenciar o tempo com atenção consciente. Com isso, a valorização do tempo implica em uma mudança ativa nas práticas cotidianas anteriores, e o consumidor está alinhado aos valores pretendidos (Klug, 2018). O Slow Living pode

ser adotado pelas pessoas individualmente, ou ser promovido por outras vertentes do Movimento Slow, em especial a Cittaslow, cujas razões são apresentadas na sequência.

Conforme anteriormente mencionado na sessão sobre o Cittaslow, apesar de ser voltada a cidades pequenas e médias, seu foco é promover uma abordagem sustentável ao urbanismo, priorizando o bem-estar dos moradores, a preservação do patrimônio cultural e a sustentabilidade ambiental. Neste sentido, aponta-se que o Cittaslow está principalmente alinhado com os ODS 11 e 13.

Tendo em vista que o ODS 11 - Cidades e Comunidades Sustentáveis se direciona para a criação de centros urbanos mais equitativos, seguros e resilientes, ao mesmo tempo que visa a promoção de práticas urbanas mais sustentáveis. No âmbito desse objetivo, o movimento Cittaslow se destaca como uma iniciativa que abraça e incorpora esses princípios.

As cidades que integram o Cittaslow têm como compromisso adotar práticas urbanas que priorizem o bem-estar dos habitantes, a preservação do patrimônio cultural e a sustentabilidade ambiental. Essa abordagem não apenas contribui para a consecução do ODS 11, ao tornar os centros urbanos mais inclusivos e seguros, mas também fortalece sua resiliência perante desafios socioambientais. O Cittaslow, ao enfatizar uma maior proximidade entre as comunidades e o ambiente urbano, valoriza as relações interpessoais e promove a convivência em espaços públicos compartilhados, o que, por sua vez, estimula a participação cidadã e fomenta uma cultura de cooperação e solidariedade (Mayer e Knox, 2006).

Assim, com cidades mais resistentes e resilientes, fica mais claro perceber o alinhamento com o ODS 13 - Ação Contra a Mudança Global do Clima, que coloca a redução da pegada de carbono e a adoção de práticas ambientalmente sustentáveis no centro de suas metas. Nesse contexto, o Cittaslow desempenha um papel crucial na luta contra as mudanças climáticas. Ao promover iniciativas que visam a redução das emissões de carbono nas cidades, bem como a adoção de práticas mais ecológicas, o movimento Cittaslow contribui diretamente para a mitigação dos efeitos da mudança climática. A ênfase na sustentabilidade ambiental, na promoção da mobilidade urbana sustentável e na preservação de áreas verdes urbanas faz com que as cidades que integram o Cittaslow sejam mais resilientes diante dos desafios climáticos (AK, 2017; Mayer e Knox, 2006).

Em suma, o movimento Cittaslow não apenas se alinha com os princípios dos ODS 11 e 13, mas também atua como um agente eficaz na concretização desses

objetivos. Sua abordagem voltada para a promoção de práticas urbanas sustentáveis e a redução da pegada de carbono nas cidades não apenas torna os centros urbanos mais inclusivos e seguros, mas também contribui de maneira significativa para combater a mudança climática e promover um futuro mais sustentável para as comunidades urbanas.

Pode-se dizer que as vertentes do Slow Movement trabalhadas nesta dissertação valorizam o uso consciente dos recursos naturais e incentivam práticas sustentáveis em todos os aspectos da vida, claramente em sinergia com os ODS da ONU e, assim, contribuem para o desenvolvimento sustentável global.

2.2 Mobilidade Urbana Ativa

Desacelerar estilos de vida passa, necessariamente, por repensar diversas esferas da vida e ter a oportunidade de fazer escolhas que atendam a esse propósito, incluindo aspectos relacionados à mobilidade urbana. A mobilidade urbana trata da facilidade dos deslocamentos de pessoas e bens nas cidades, abrangendo tanto o transporte urbano em si quanto a infraestrutura necessária para tornar esses deslocamentos possíveis, como vias, calçadas e ciclovias. Esse ir e vir do cotidiano é viabilizado por veículos e infraestrutura, sendo mais do que o que é chamado de transporte urbano e seu conjunto de serviços e meios de deslocamento (Brasil, 2012).

Segundo World Health Organization (WHO) (2018), a mobilidade urbana ativa é definida como "o uso de transporte que requer esforço físico, como caminhar, andar de bicicleta ou patinar, para realizar viagens diárias ou recreativas". Essa forma de mobilidade tem se mostrado uma alternativa cada vez mais interessante para quem busca um estilo de vida saudável e sustentável, promovendo benefícios à saúde e ao meio ambiente. Além disso, essa forma de locomoção pode ajudar a reduzir o congestionamento do tráfego, diminuindo o tempo de deslocamento e tornando as cidades mais sustentáveis. A mobilidade urbana ativa também pode ser vista como uma forma de aproveitar melhor o espaço público, permitindo que as pessoas desfrutem da cidade de forma mais livre e segura (Pnud, 2013; Gil, 2010).

Segundo um estudo de Lee et al. (2018), pessoas que adotam um estilo de vida saudável têm maior probabilidade de escolher a caminhada como meio de transporte em comparação àqueles que não adotam esses hábitos saudáveis. Isso porque a caminhada pode ser uma forma de atividade física e também pode ser vista como um

comportamento de estilo de vida saudável. Além disso, incentivar a mobilidade urbana ativa pode influenciar positivamente na adoção de estilos de vida mais saudáveis, já que a prática regular de atividades físicas passa a ser incorporada ao dia a dia das pessoas. Estudos como o de Sallis et al. (2016) apontam que pessoas que utilizam modos ativos de transporte, como caminhar ou pedalar, têm maior chance de atingir as recomendações mínimas de atividade física diária.

Em resumo, pode-se dizer que a mobilidade urbana ativa possui benefícios em diversas esferas, tanto do ponto de vista individual, quanto coletivo, cujos exemplos são apresentados abaixo:

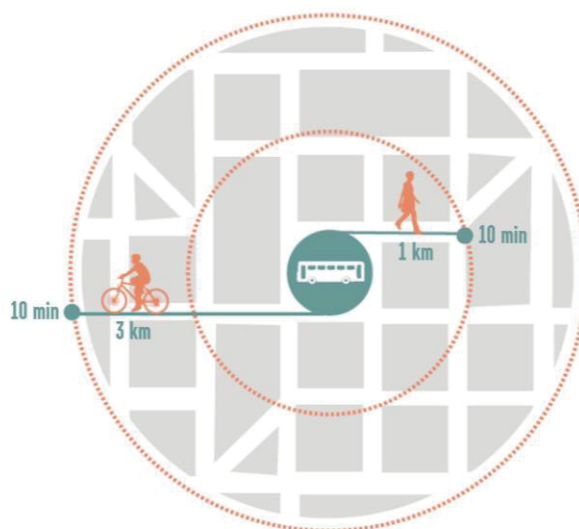
- Benefícios para a saúde física e mental:
 - Aumento da atividade física diária, o que pode levar a melhorias na saúde cardiovascular e redução da obesidade (Bauman et al., 2012).
 - Redução do estresse, ansiedade e depressão, além de melhoria do humor e bem-estar geral (Hamer & Chida, 2008).
 - Aumento da qualidade do sono (Yang et al., 2018).
 - Melhoria na função cognitiva, incluindo atenção, memória e processamento de informações (Hillman et al., 2008).
- Benefícios ambientais:
 - Redução das emissões de gases de efeito estufa e da poluição atmosférica, melhorando a qualidade do ar (Nazelle et al., 2011).
 - Redução do congestionamento de tráfego e das emissões de ruído nas cidades (Woodcock et al., 2009).
- Benefícios econômicos:
 - Redução dos custos de transporte para os indivíduos, já que caminhar e pedalar são opções de mobilidade mais baratas (Sallis et al., 2016).
 - Redução dos custos de saúde pública, já que a prática regular de atividades físicas pode prevenir doenças crônicas e reduzir a necessidade de cuidados médicos (Ding et al., 2016).
 - Aumento do comércio local, já que pessoas que caminham ou pedalam tendem a fazer compras mais frequentes e em menor escala em lojas locais (Brown & Moodie, 2009).
- Benefícios sociais:
 - Aumento das relações de comunidade e sensação de pertencimento (Gehl, 2013; Lefebvre, 2011).

- Aumento da segurança pública com a ocupação dos espaços públicos pelas pessoas, no que Jacobs (2011) chama de os olhos da rua.

No entanto, apesar dos sabidos benefícios, a adoção da mobilidade urbana ativa pelas pessoas é, para além da escolha individual e consciente com relação ao seu próprio estilo de vida, essencialmente dependente da oferta das condições do entorno para sua concretização. É sabido, por exemplo, que a existência de espaços seguros nas cidades, tanto do ponto de vista de segurança no trânsito (calçadas com pavimentação adequada e estrutura cicloviária ampla e conectada), quanto de segurança pública tem papel fundamental em permitir que as pessoas enxerguem essa forma de mobilidade como uma escolha possível (Lobo, 2018).

Esta pesquisa, conforme anteriormente apresentado na delimitação, tratará da relação entre o *SLow Living* e a mobilidade urbana ativa por bicicleta, também denominada ciclomobilidade. Isso se deve ao fato de que, especialmente em grandes cidades, as distâncias a serem percorridas são maiores e a bicicleta permite que a área de alcance num mesmo período de tempo, seja relativamente maior do que caminhando (FIGURA 6).

FIGURA 6 - ALCANCE POR TEMPO - PEDESTRES E CICLISTAS



FONTE: ADAPTADO por PRADO (2019), de ITDP 2016

Além disso, a bicicleta também pode ser um meio eficiente de transporte para a realização de tarefas cotidianas, as quais serão apresentadas com detalhes na próxima seção.

2.2.1 Ciclomobilidade

A ciclomobilidade é uma forma de mobilidade urbana que envolve o uso da bicicleta como meio de transporte nas cidades (Buehler e Pucher, 2021). Este modo de transporte tem recebido cada vez mais atenção em todo o mundo, em razão de seus benefícios ambientais, sociais e econômicos (Gössling et al., 2019). O uso da bicicleta como meio de transporte pode ser visto como um estilo de vida saudável, sustentável e promotor de bem estar, pois promove a atividade física, reduz a poluição e ajuda a diminuir o trânsito nas cidades (Buehler e Pucher, 2012).

Além disso, representa uma opção acessível e econômica de transporte para muitos cidadãos (Oliveira et al., 2021). As pessoas que escolhem a ciclomobilidade como meio de transporte geralmente têm um estilo de vida mais ativo e consciente em relação à sustentabilidade e ao meio ambiente, e costumam ser, também, mais satisfeitos com a sua forma de deslocamento nas cidades em relação a outros modais de transporte (Willis, Manaugh, El-Geneidy, 2013). Elas buscam priorizar escolhas alimentares saudáveis, adotar hábitos mais ecológicos em casa, além de procurar atividades físicas que possam ser praticadas ao ar livre, como caminhadas, corridas e yoga (Rocha, 2017).

A ciclomobilidade também pode ser uma forma de promover a segurança no trânsito, uma vez que a bicicleta é um meio de transporte mais seguro do que o automóvel e as motocicletas em termos de risco de acidentes e de gravidade das lesões (Elvik, 2009). Isso se deve ao fato de que a bicicleta é mais ágil, mais visível e mais silenciosa do que o automóvel, além de ter uma menor velocidade e uma menor massa, o que reduz o impacto em caso de colisão.

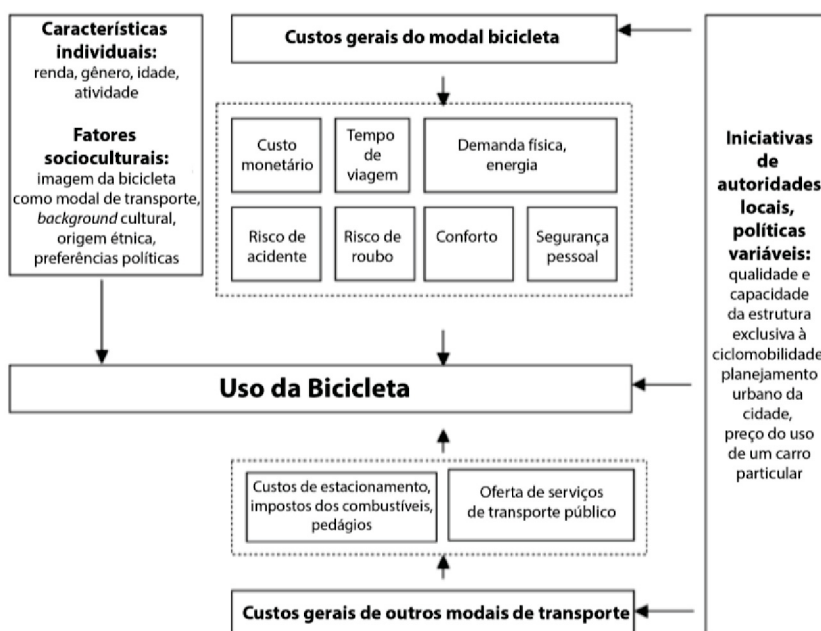
Outro benefício é relacionado a redução da poluição atmosférica e sonora nas cidades, uma vez que a bicicleta não emite gases poluentes nem ruídos excessivos. Isso pode trazer benefícios para a saúde pública, reduzindo a incidência de doenças respiratórias, cardiovasculares e neurológicas (Bajersk, 2016). Além disso, a redução da poluição pode melhorar a qualidade de vida dos moradores das cidades, tornando-as mais agradáveis e saudáveis para se viver.

Pode ser vista, também, como uma forma de estimular a economia local e de fortalecer os vínculos sociais entre as pessoas, uma vez que as bicicletas são produzidas, vendidas e reparadas por empresas e profissionais locais (Egan et al., 2018). Além de promoção também da economia regional, já que viagens de bicicleta com o propósito de cicloturismo é um fenômeno em crescimento (Han; Meng; Kim, 2017). Em

ambos os casos, as pessoas que usam a bicicleta podem ter mais contato com a cidade e com as pessoas que nela habitam, contribuindo para a formação de uma identidade urbana mais forte e coesa, bem como de um melhor reconhecimento dessa identidade no caso do turismo.

Com isso, pode-se verificar que a bicicleta se configura como um meio de transporte eficiente, econômico, com baixa taxa de ocupação de espaços urbanos, não poluente e com diversos benefícios para a saúde e aspectos sociais. De acordo com Gehl (2013) e Lefebvre (2011), a promoção da ciclomobilidade é parte essencial para a melhoria da equidade social relacionada à cidade, e envolve tanto a adequação de espaços para a circulação segura de ciclistas quanto mudanças de comportamento por parte dos usuários do trânsito. Gehl (2013) ressalta que a igualdade de oportunidades de acesso ao espaço público e de mobilidade na cidade é parte integrante da noção de sustentabilidade social, e que a possibilidade de se deslocar a pé, de bicicleta ou por meio de transporte público representa um avanço nesse sentido. A figura 7 abaixo, apresenta um breve esboço dos fatores que têm um impacto potencial sobre o uso da bicicleta (Rietveld e Daniel, 2004).

Figura 7 - Estrutura de fatores que influencia o uso da bicicleta



FONTE: Traduzida por Prado (2019) de RIETVELD e DANIEL, 2004

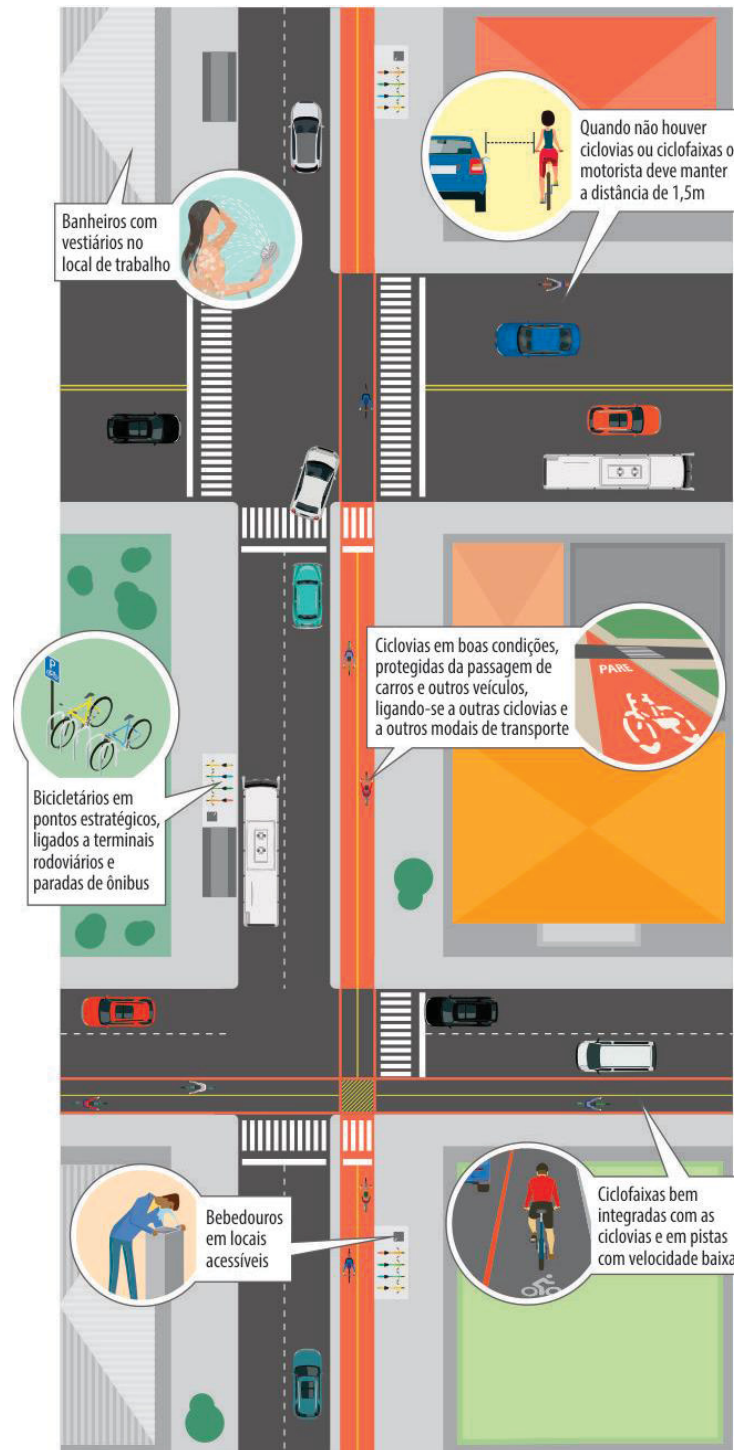
Em relação às “características individuais”, os autores Rietveld e Daniel (2004) observam que fatores como idade, gênero, renda e posse de automóveis afetam a

probabilidade de alguém usar bicicleta como meio de transporte. Por exemplo, pessoas mais jovens e com menor renda têm maior probabilidade de usar bicicleta (Rietveld e Daniel, 2004). No entanto, segundo Singleton e Goddard (2016), este aspecto se aplica mais a homens que mulheres. Enquanto pessoas com maior posse de automóveis têm menor probabilidade de fazer uso da bicicleta cotidianamente (Rietveld e Daniel, 2004).

Já em relação aos “fatores socioculturais”, os autores observam que a cultura e as normas sociais em relação ao uso de bicicletas também afetam a probabilidade de alguém usá-las como meio de transporte. Por exemplo, em países onde o uso de bicicletas é mais comum e valorizado, como na Holanda e Dinamarca, as pessoas têm maior probabilidade de usar bicicletas.

No entanto, para que a ciclomobilidade possa ser efetivamente implementada nas cidades, é necessário que haja investimentos em infraestrutura e políticas públicas para incentivar o uso da bicicleta como meio de transporte (Figura 8). A disponibilidade de uma infraestrutura adequada, como ciclovias seguras e bem sinalizadas, é fundamental para a segurança e conforto dos ciclistas, além de permitir uma integração mais eficiente com outros modos de transporte (Araujo, 2019). A implementação de sistemas de compartilhamento de bicicletas e promoção de incentivos fiscais às indústrias de bicicletas também fazem parte do rol de iniciativas para efetiva adoção da ciclomobilidade de maneira prática às pessoas que vivem nas cidades (Oliveira et al., 2021; Estratégia, 2023).

Figura 8 - Como seria a cidade ideal para ciclistas



Fonte: adaptado de Araújo, 2019 em Agência Senado

Além do mencionado, é preciso também garantir um maior acesso a bicicletas e acessórios que atendam às mais diversas necessidades, permitindo o transporte de crianças pequenas com segurança, e também de cargas maiores e mais pesadas (Estratégia, 2023).

Todo esse contexto, acerca da importância da mobilidade urbana ativa e da ciclomobilidade, ganhou ainda mais evidências durante a pandemia da COVID-19, que provocou alterações significativas - algumas temporárias e outras permanentes - nos modos de vida das sociedades. Para ampliar este entendimento, um panorama a respeito deste tópico é apresentado na próxima seção.

2.3 Mobilidade Urbana Ativa e a pandemia

Conforme mencionado, a pandemia da COVID-19 foi motor de muitas alterações forçadas nas cidades e seus habitantes. A implementação de medidas como isolamento, distanciamento social e protocolos de higienização, visando minimizar a transmissão do vírus, teve impactos amplos em áreas como lazer, trabalho, estudo e nos padrões de deslocamento da população (Martins e Bernardinis, 2023).

No âmbito dos transportes e da mobilidade urbana, essas medidas tiveram repercussões particularmente graves para o transporte público, que, por representar locais de aglomeração em terminais e veículos, passou a ser visto como um potencial foco de risco. Isso levou pessoas que necessitavam se deslocar e tinham opções a escolher modais considerados mais seguros, como o automóvel (próprio ou por meio de aplicativos) e modais ativos (caminhada e bicicleta), resultando em uma redução na demanda pelo transporte público (Przybylowski, Stelmak e Suchanek, 2021; Eisenmann et al, 2021; Bucksy, 2020). Pender et al. (2022:1) apontam que “a pandemia de Covid-19 chamou a atenção para a questão da mobilidade ativa e seus benefícios nas cidades da América Latina”

Em maio de 2020, a Organização Mundial da Saúde emitiu um guia de recomendações para o uso do transporte público, sugerindo, sempre que possível, a preferência por bicicletas ou caminhadas durante a pandemia. Em casos de uso do transporte público, as recomendações incluíam a prática de distanciamento social de, no mínimo, 1 metro, além de evitar tocar superfícies e usar máscaras (WHO, 2020).

Dessa forma, diante da percepção de que o transporte público representava um ambiente potencialmente perigoso, a população que precisava se deslocar e tinha a flexibilidade de escolher seu meio de transporte optou por alternativas consideradas mais seguras, como automóveis ou modais ativos, como caminhada ou bicicleta (Abdullah et al., 2020), enquanto o transporte público experimentou uma significativa redução na demanda de passageiros e, conseqüentemente, em sua receita.

Além disso, a Associação Brasileira do Setor de Bicletas informou que, entre 15 de junho e 15 de julho de 2020, houve uma alta de 118% nas vendas de bicicleta no Brasil. Ela afirma que as pessoas procuram a bicicleta como meio de transporte, e também como forma de se exercitar com segurança. Em 2021 as vendas de bicicletas continuaram crescendo, e no primeiro semestre ainda houve um aumento de 34% em relação a 2020 (ABSB, 2020)

Já o Strava Metro, plataforma global sobre deslocamento não motorizado, revelou crescimento nos deslocamentos de bicicleta em seis das sete capitais brasileiras pesquisadas em 2021, comparado a 2019. Com mais de 90 milhões de atletas, o Strava Metro fornece dados para tomadores de decisões, impulsionando o planejamento urbano inteligente. O uso da ferramenta aumentou globalmente, influenciando decisões em cidades como Paris, Utah e estados americanos, enquanto no Brasil, cidades como Curitiba, Rio de Janeiro e Porto Alegre registraram significativo aumento no uso regular de bicicletas (Mobilize, 2021).

Dados divulgados em 2021 pelo Strava apontam que, somente com os deslocamentos de bicicleta contabilizados nas cidades avaliadas, em 2020 foram economizados cerca de 20% a mais de CO₂ em relação a 2019, e em 2021 cerca de 30% a mais do que no ano de 2020. Reforçando o que vem sendo apontado por pesquisas e também por agências internacionais, de que deslocamentos não motorizados contribuem para o futuro do planeta (Mobilize, 2021).

Entre os aspectos da mobilidade nas cidades impactadas pela pandemia está o crescimento na adoção de trabalhos remotos (em home-office) ou híbridos, que também reduzem a necessidade de deslocamentos com esta finalidade. Essa mudança pode, em muitos casos, trazer um aumento na qualidade de vida, já que sem o gasto de tempo despendido nos deslocamentos, haveria mais tempo disponível para outras atividades, inclusive a prática de atividades físicas. No entanto, há também evidências de que tais condições geraram aumento na carga de trabalho e a dificuldade de separação dos espaços de lazer e descanso, além de sentimentos de isolamento e desconexão, adicionando uma camada a mais nos processos já muito acelerados do cotidiano (Souza, 2021)

No próximo subcapítulo, será abordado como o slow living está relacionado à mobilidade urbana ativa, e como essa abordagem pode trazer benefícios para as cidades e seus habitantes, incentivando a adoção de modos de transporte mais sustentáveis, como caminhar e pedalar.

2.4 Slow Living Relacionado com a Mobilidade Urbana Ativa

Como visto anteriormente, o Slow Living é uma filosofia de vida que valoriza a qualidade de vida, a simplicidade, a conexão com a natureza e a vida em comunidade. Segundo Honoré (2004), o Slow Movement prega uma desaceleração consciente e um resgate de atividades cotidianas que se perderam com o ritmo acelerado da vida moderna. Dentre essas atividades, está a mobilidade urbana ativa, que engloba a caminhada, a bicicleta e outros meios de transporte não motorizados.

A relação entre o Slow Living e a mobilidade urbana ativa está relacionada à busca por uma vida mais sustentável e saudável. Segundo Jacobsen et al. (2009), o uso de meios de transporte ativos pode reduzir a emissão de gases poluentes, melhorar a qualidade do ar e reduzir o tráfego nas cidades. Além disso, a prática da caminhada e da bicicleta pode trazer benefícios para a saúde, como a redução do risco de doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes.

No entanto, para que a mobilidade urbana ativa seja efetivamente incentivada, é necessário que haja um ambiente favorável para isso. De acordo com Pucher e Buehler (2021), os países que mais valorizam a mobilidade urbana ativa são aqueles que possuem uma infraestrutura adequada, políticas públicas que favorecem o uso desses meios de transporte e uma cultura que incentiva a prática dessas atividades.

É de suma importância ressaltar que adotar a mobilidade urbana ativa não implica em abandonar completamente o uso de carros e outros meios motorizados. Em muitas circunstâncias, é necessário utilizar transporte motorizado, seja para deslocamentos mais longos ou em situações específicas. Entretanto, a proposta do Slow Living é repensar a maneira como utilizamos esses meios de transporte e buscar alternativas mais sustentáveis e saudáveis sempre que possível. Além disso, ao adotar a mobilidade urbana ativa, as pessoas também têm a oportunidade de desacelerar e apreciar o ambiente urbano ao seu redor de uma forma mais consciente e tranquila. É possível notar detalhes que passariam despercebidos em um trajeto motorizado, além de promover o convívio social e o contato com a natureza em meio ao ambiente urbano (Thompson et al., 2013).

Em síntese, o Slow Living relacionado à mobilidade urbana ativa é uma forma de promover um estilo de vida mais consciente e saudável, que valoriza a qualidade de vida e a preservação do meio ambiente. Trata-se de uma filosofia que pode ser adotada por qualquer indivíduo, independentemente da idade, condição física ou social, e que traz benefícios tanto para o indivíduo quanto para a sociedade como um todo.

2.5 Contribuições do capítulo para a dissertação

Com base na revisão bibliográfica apresentada neste capítulo, foi possível identificar as relações do *Slow Living* com a mobilidade urbana ativa, sendo uma forma de promover um estilo de vida mais consciente e saudável, que valoriza a qualidade de vida e a preservação do meio ambiente.

Além disso, podemos citar a relação entre as vertentes do *Slow Movement*, como o *Slow Living*, o *Slow Design* e o *Cittaslow*, já que todos se baseiam na filosofia de desacelerar e valorizar a qualidade em detrimento da quantidade. O *Slow Living* é um movimento que propõe uma mudança de estilo de vida, buscando uma vida mais calma, consciente e conectada com a natureza, valorizando o tempo e o presente. Já o *Slow Design* é uma abordagem que promove a criação de produtos e serviços sustentáveis, duráveis e éticos, levando em consideração o impacto ambiental, social e cultural. Por fim, o *Cittaslow* propõe a melhoria da qualidade de vida em cidades e vilas, por meio da valorização do patrimônio local, da preservação da natureza e da promoção de uma cultura gastronômica de qualidade.

Esses movimentos podem contribuir para o design, principalmente por meio da criação de produtos e serviços que levem em consideração a sustentabilidade e a qualidade de vida dos usuários e da comunidade em geral. O *Slow Design*, por exemplo, incentiva a criação de produtos duráveis, reparáveis e com materiais sustentáveis, o que pode ajudar a reduzir o impacto ambiental do consumo excessivo e da obsolescência programada. Além disso, o *Cittaslow* pode incentivar o design de espaços públicos que promovam o convívio social e a interação com a natureza, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas que habitam essas cidades e vilas.

Em resumo, os movimentos *Slow Living*, *Slow Design* e *Cittaslow* podem contribuir para o design por meio da promoção de uma abordagem mais consciente, sustentável e voltada para a qualidade de vida dos usuários e da comunidade em geral.

Além disso, de maneira mais pragmática, os dados levantados neste capítulo contribuíram também para a elaboração da lista preliminar de características que fizeram parte do checklist do *Slow Living*, apresentada nos resultados desta pesquisa.

3 MÉTODO DE PESQUISA

Neste capítulo serão apresentados os procedimentos metodológicos adotados para a condução deste estudo visando cumprir o objetivo geral estipulado: "Propor uma ferramenta para configurar o estilo de vida Slow Living, em relação à perspectiva da mobilidade urbana ativa", bem como os objetivos específicos.

Inicia-se pela caracterização da pesquisa e posteriormente, justificativa da seleção do método. Em seguida, são descritas as etapas e as técnicas utilizadas em cada uma para a coleta e análise de dados.

3.1 Caracterização do problema

De acordo com Prodanov (2013), a pesquisa científica deve ser sistemática, metódica e crítica, ao conhecer os aspectos de determinado assunto. Para o autor, o planejamento de uma pesquisa depende do problema a ser estudado, da sua natureza e situação em que se encontra, além do nível de conhecimento do pesquisador.

Para a caracterização do problema de pesquisa em relação ao estado do conhecimento, foi adotada uma abordagem bibliométrica no âmbito da pesquisa científica no campo do design.

Na figura 9 apresenta-se uma visão geral da caracterização do problema desta dissertação, que cujos aspectos serão descritos em detalhes a seguir.

Figura 9 - Caracterização da pesquisa



Fonte: Autora (2023)

Conforme apresentado no capítulo da introdução, o tema desta pesquisa ainda é bastante incipiente, especialmente no campo acadêmico, o que evidencia o **caráter exploratório** do tema da pesquisa. Deste modo, segundo Gil (2017), as ações podem resultar no refinamento da compreensão do problema e dos pré-requisitos para sua solução. Pode-se dizer também que a ausência de trabalhos no tema aponta para o fato de o assunto ainda estar em crescimento para o contexto estudado, e a pesquisa busca

proporcionar maior familiaridade com as questões que cercam tal problema (Silva E Menezes, 2000).

Em função da característica do problema, será adotada a lógica **abdutiva** que, segundo Dresch, Lacerda e Antunes Jr, 2014 "consiste em estudar os fatos e propor uma teoria para explicá-los" (p.62). Por se tratar de uma pesquisa que busca compreender os significados e relações entre fenômenos e teorias para promover a solução de problemas, seu viés filosófico é o **fenomenológico** (Santos, 2018).

Com base nos objetivos da pesquisa, aponta-se que é de **natureza aplicada**, que busca gerar conhecimento para aplicação prática dirigida à solução de problemas específicos, envolvendo verdades e interesses locais (Gil, 2008). De abordagem **qualitativa**, pois trata de dados que não podem ser mensurados, os quais buscam significados a partir dos diferentes pontos de vista. Com isso, mantém-se contato direto com o objeto de estudo em seu ambiente, não contabilizando quantidades, mas sim compreendendo e aprofundando os conhecimentos sobre o tema estudado (Prodanov, Cleber Cristiano; Freitas, 2013).

3.2 Seleção do método de pesquisa

Considerando a característica exploratória do problema de pesquisa e objetivo de desenvolvimento de artefato como forma de avaliação das proposições teóricas, foi utilizado o método de pesquisa **Design Science Research** (DSR).

A DSR é um método de pesquisa que alia a teoria à prática, indicado quando o objetivo do estudo é projetar e desenvolver artefatos, bem como soluções prescritivas, para gerar conhecimentos que suportem a solução de problemas (Dresch; Lacerda; Jr., 2014). Ainda, o método emprega o uso da lógica abdutiva, através da proposição e avaliação iterativa de soluções.

Este método foi selecionado tendo em vista que o foco da pesquisa é estudar a criação e a efetividade de uma modalidade de artefato de conhecimento abstrato para diagnóstico da transparência, a partir da investigação de situações existentes para alcançar melhores resultados (Dresch; Lacerda; Jr., 2014). Segundo Santos (2018), a adoção deste método implica em refletir sobre a relação do problema tratado em seu estudo, com problemas similares encontrados em outros contextos ou problemas de caráter mais amplo, para os quais os resultados do estudo seriam relevantes.

Nesta pesquisa, utilizou-se a estrutura da DSR conforme apresentada por Santos

(2018) que é dividida em 5 fases: 1) compreensão; 2) proposição, 3) desenvolvimento; 4) avaliação; e 5) conclusão; que serão detalhadas no item '3.4 Estratégia de desenvolvimento da pesquisa', deste capítulo.

3.3 Unidade de análise

A unidade de análise do método Design Science Research (DSR) nesta dissertação de mestrado são as características que configuram o estilo de vida Slow Living, com foco na perspectiva da mobilidade urbana ativa para a proposição de uma ferramenta. A pesquisa utiliza o DSR como abordagem metodológica para desenvolver uma solução prática e inovadora para o problema de pesquisa identificado, ou seja, a falta de uma ferramenta específica que possibilite a configuração do estilo de vida Slow Living em relação à mobilidade urbana ativa.

3.4 Estratégia de desenvolvimento da pesquisa

O delineamento da estratégia de desenvolvimento da pesquisa contemplando as etapas, procedimentos adotados e seus respectivos resultados ilustrados na Figura 10 abaixo.

Figura 10 - Etapas DSR



FONTE: Autora (2023)

Abaixo, nas próximas seções, apresenta-se o detalhamento das fases da aplicação do método Design Science Research segundo Santos (2018). Este detalhando inclui as ferramentas de coleta e análise dos dados e as saídas esperadas para cada fase.

3.4.1 Fase 1 – Compreensão do problema

Fase exploratória inicial que tem como objetivo ampliar a compreensão do problema. Para tanto, essa fase foi subdividida em 4 subfases (Figura 11), a revisão de literatura - sistemática e narrativa - (F1A), a desk research (F1B), entrevistas exploratórias (F1C), e entrevistas com ciclistas (F1D).

Figura 11 - Fase 1 - Compreensão



FONTE: Autora (2023)

A **fase 1A, de revisão bibliográfica**, possui caráter exploratório e preliminar sobre o tema a ser pesquisado, familiarizando o pesquisador e possibilitando novos pontos de vista (Marconi; Lakatos, 2003). Realizou-se então, uma revisão sistemática e narrativa, em livros, artigos, teses e dissertações.

A Revisão Bibliográfica Narrativa (RBN) busca definir os principais construtos acerca das três principais grandes áreas da pesquisa, estabelecidas como palavras-chave iniciais: *Slow Movement*, *Slow Living*, *Mobilidade Urbana Ativa*. Enquanto a

Revisão Bibliográfica Sistemática - RBS - se baseia na legitimação de um protocolo que oriente o processo de busca e permita a análise dos resultados para se obter a estrutura teórica da pesquisa tendo como referência o roteiro sugerido por Conforto; Amaral e Silva (2011).

A RBS realizada neste estudo foi estruturada nas seguintes etapas: planejamento da pesquisa, análise e execução. E as bases de dados consultadas foram: Periódico CAPES, Scielo, e Banco de Teses e Dissertações (BTD).

Seguindo o recomendado por Conforto, Amaral e Silva (2011) a primeira ação foi a de determinar as strings de busca ou palavras-chave. Esta pesquisa teve início com a utilização da seguinte palavra-chave: "Slow Living".

Posteriormente, realizou-se a busca combinada desta mesma palavra com a utilização do operador booleano AND, conforme segue: "Slow Living" AND "Slow Movement", "Slow Living" AND lifestyle, "Slow Living" AND "philosophy of life", "Slow Living" AND "estilo de vida", "Slow Living" AND "filosofia de vida", deceleration AND lifestyle, deceleration AND "philosophy of life", "slow down" AND lifestyle, "slow down" AND "philosophy of life", "slow down" AND "Slow Movement", desaceleração AND "filosofia de vida", desaceleração AND "estilo de vida", deceleration AND "Slow Movement", desaceleração AND "Slow Movement".

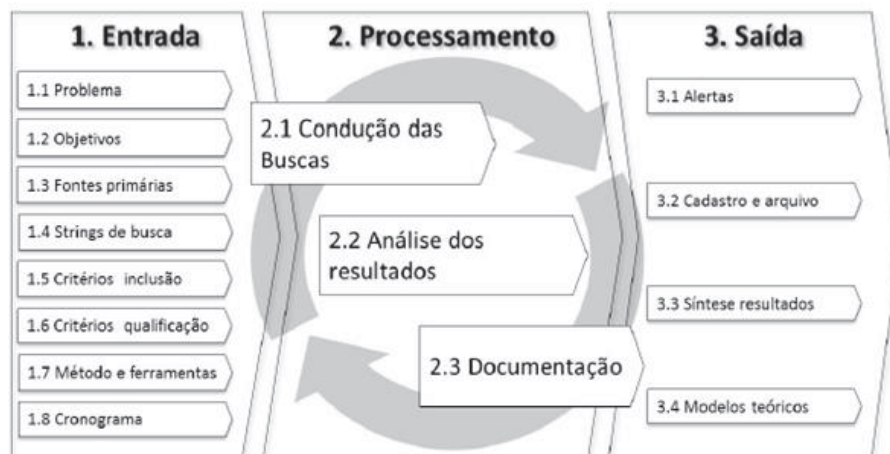
Tais palavras-chave foram selecionadas após uma pesquisa prévia na literatura e, tendo em vista a emergência do tema, optou-se por não utilizar recorte temporal ou de idioma.

A busca foi feita no campo "assunto" das bases de dados. Aos resultados foram aplicados os seguintes filtros: 1. artigos revisados por pares; 2. leitura do título; 3. exclusão dos artigos duplicados; e 4. leitura dos resumos. Os retornos foram registrados em software de planilha e, a partir do filtro 3 os materiais selecionados foram acomodados na plataforma Mendeley, recomendada por Ferenhof e Fernandes (2016), para leitura completa e fichamento, a partir da qual foram selecionados aqueles cujo tema estivesse relacionado ao problema desta revisão.

Após a análise dos trabalhos foram elaboradas sínteses dos resultados da RBS, contendo a quantidade de artigos encontrados nas bases de dados, sendo o aprofundamento do conhecimento sobre o tema, o estabelecimento do estado da arte e a identificação das lacunas de pesquisa.

Para a revisão foi utilizado o RBS Roadmap proposto por Conforto, Amaral e Silva (2011), que consiste em 15 etapas distribuídas em três fases: entrada, processamento e saída, conforme Figura 12.

Figura 12 - RBS Roadmap



Fonte: Conforto, Amaral e Silva (2011)

A etapa de entrada é caracterizada pela organização dos elementos necessários para realização das buscas, análise e documentação dos resultados. Na fase de entrada são definidos o problema e objetivo da pesquisa, guiando a definição das strings de buscas, fontes de dados e critérios descritos no Quadro 4.

Quadro 4 - RBS Roadmap

Fontes	P. CAPES	SCOPUS	SCIELO	BDTD
Problema	Qual o estado da arte do tema Slow Living?			
Objetivos	<p>Identificação da Literatura Existente: Mapear e catalogar artigos, teses e dissertações existentes que abordam o tema do Slow Living, criando uma base sólida de referências para compreender a extensão da pesquisa já realizada.</p> <p>Levantamento de Conceitos e Definições: Analisar as diversas definições e conceitos associados ao Slow Living presentes na literatura, buscando uma compreensão abrangente e detalhada das características essenciais desse movimento.</p> <p>Análise das Lacunas na Literatura: Identificar lacunas na pesquisa existente sobre Slow Living, destacando áreas específicas que necessitam de maior exploração, aprofundamento ou aplicação em diferentes contextos.</p> <p>Classificação de Características do Slow Living: Levantar e organizar as características do Slow Living presentes na literatura, a fim de posteriormente utilizar na elaboração do checklist.</p>			

Palavras-chave / Strings de busca	<i>Slow living; "Slow Living" AND "Slow Movement", "Slow Living" AND lifestyle, "Slow Living" AND "philosophy of life", "Slow Living" AND "estilo de vida", "Slow Living" AND "filosofia de vida", deceleration AND lifestyle, deceleration AND "philosophy of life", "slow down" AND lifestyle, "slow down" AND "philosophy of life", "slow down" AND "Slow Movement", desaceleração AND "filosofia de vida", desaceleração AND "estilo de vida", deceleration AND "Slow Movement", desaceleração AND "Slow Movement"</i>			
Critérios de Inclusão	Apresentar conteúdo que esteja relacionado ao Slow Living vertente do Slow Movement; não há recorte temporário; não há restrição do idioma.		Estar relacionado às palavras-chave.	
Método	A busca foi feita no campo "assunto" das bases de dados. Aos resultados foram aplicados os seguintes filtros: 1. artigos revisados por pares; 2. leitura do título; 3. exclusão dos artigos duplicados; e 4. leitura dos resumos. Os retornos foram registrados em software de planilha e, a partir do filtro 3 os materiais selecionados foram acomodados na plataforma Mendeley,		Os títulos dos artigos foram lidos, e selecionados aqueles relacionados às palavras-chaves de busca. Os trabalhos cujo título foi julgado alinhados ao tema, serão baixados. Após ler-se o resumo, introdução e conclusão dos artigos, os ainda considerados alinhados ao tema de pesquisa foram lidos na íntegra e selecionados apenas aqueles que o tema está relacionado ao problema desta revisão.	
Ferramentas	Mendeley para compilamento e fichamento das publicações			

Fonte: Elaborado pela autora, com base em Conforto et al. (2011)

As strings de busca bem como a quantidade de trabalhos obtidos em cada filtro de cada fonte de busca podem ser visualizadas no Apêndice A.

Para tanto, tendo em vista a emergência do tema, com poucas publicações disponíveis, não se estabeleceu restrição inicial quanto ao tipo de fontes. Esta estratégia se apoiou em Rother (2007, p. 1) que afirma que "Os artigos de revisão narrativa são

publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o "estado da arte" de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual". A pesquisa foi realizada em 7 etapas, conforme segue (FIGURA 13).

Figura 13 - Revisão Bibliográfica Narrativa



Fonte: A autora (2023)

A primeira etapa consistiu na escolha do tema a ser pesquisado, norteando assim, a construção da revisão narrativa. O tema elencado foi apresentar o *Slow Movement*, seu histórico, suas definições e as vertentes de interesse mais direto da pesquisa em desenvolvimento e também se está relacionado a mobilidade urbana ativa, que se estabeleceu serem: *Slow Living*, *CittáSlow*, *Slow Design*, *estilo de vida*, Mobilidade Urbana Ativa e ciclomobilidade. A segunda etapa consistiu na escolha de critérios utilizados, para a escolha dos textos e a delimitação dos descritores. A coleta de dados teve início por meio de uma busca exploratória de textos sobre o tema por meio de referência em cadeia, com o uso da técnica conhecida como 'bola de neve' (Biernacki e Waldorf, 1981), a partir da qual chegou-se a textos de grande relevância. Como forma de aprofundar o conhecimento no tema e estabelecer um estado da arte, estabeleceu-se a realização de uma terceira etapa de buscas nas bases de dados ResearchGate, Springer, Periódicos CAPES, Google Acadêmico, e Scopus. Esta última busca não utilizou recorte temporal ou de idioma, tendo em vista a emergência do movimento, e retornou diversos tipos de estudos de diferentes áreas do conhecimento. Nesta etapa foram utilizadas primeiramente as strings de busca "*Slow Movement*" e em português "*Movimento slow*" e, em seguida as strings das vertentes "*Slow Design*" e "*CittaSlow*" e em inglês "*Slow City*" e "*Slow Living*", individualmente. E também, em português

“mobilidade urbana ativa”, “ciclomobilidade” e “estilo de vida”, e em inglês, “*active urban mobility*” e “*lifestyle*”, “*pós pandemia*” e “*ciclista*”. Os resultados obtidos foram tabulados de modo a permitir melhor visualização dos dados.

A quarta etapa refere-se à tabulação dos resultados encontrados e utilizou as seguintes informações: fonte de busca, termo(s) por meio do qual o material foi localizado, idioma, tipo de publicação (artigo, livro, reportagem etc.), título, autores, local de publicação (periódico, anais de eventos etc.), ano, e resumo. Esta tabulação permitiu a consolidação dos dados e a eliminação de títulos repetidos em buscas distintas como primeiro filtro.

Após este primeiro filtro, a próxima etapa, a quinta, estabeleceu e aplicou os seguintes critérios de exclusão: artigos que não abordassem o *Slow Living*, *Slow Design* e *CittáSlow* relacionados ao *Slow Movement*; artigos que não apresentassem características, descrição e história do movimento e de suas vertentes. E também, artigos que relacionassem o *Slow Movement* e suas vertentes com a mobilidade urbana ativa, ciclomobilidade e ao estilo de vida. Esses critérios, são feitos inicialmente pela leitura do título, palavras-chave e resumo. Como resultado, foram obtidos artigos nos idiomas inglês, italiano, holandês, turco e alemão. Além dos critérios de exclusão apresentados, a sexta etapa adotou como critério de inclusão a estratégia de análise prévia dos objetivos e resultados apresentados pelos autores de modo a verificar a real pertinência e relação com o tema dos artigos para a pesquisa.

A seleção de trabalhos realizou-se também, a partir da indicação de especialistas sobre o tema e de professores e pesquisadores do programa de pós-graduação em design da UFPR. Também foram selecionados artigos, livros, teses e dissertações encontradas nas citações das publicações recomendadas. Com isso, os trabalhos com conteúdo que contribuem com a construção desta dissertação foram incluídos no seu escopo. As literaturas utilizadas nesta revisão também contribuíram para a fundamentação teórica desta dissertação.

Na Fase 1 B - Desk Research realizou-se um levantamento de informações que são coletadas a partir de pesquisas feitas para outros projetos, por outras pessoas. Esse é um tipo de investigação secundária, ou seja, de busca indireta de informações sobre um determinado assunto. Inclui tanto fontes de informação analógicas (livros, revistas, relatórios e outros documentos) quanto digitais, online quanto offline. A principal fonte de informações atualmente é a internet, na qual podem ser buscados websites de empresas

e produtos, catálogos online, relatórios, apresentações, vídeos, áudios (ex. *podcasts*), e muitos outros tipos de arquivos (Sampaio, 2017). Entre os resultados da *desk research* está uma revista brasileira sobre o *Slow Living*, que contou com 3 edições. Além disso, resultou também em episódios de *podcasts*, sites e blogs relacionados ao tema. A apresentação destes resultados compõe, juntamente com a fase 1A, o capítulo de fundamentação teórica desta dissertação.

A Fase 1 C - Entrevista teve como objetivo a obtenção de informações a respeito do tema desta pesquisa. Segundo Markoni e Lakatos (2003) ela é feita por meio do encontro entre duas pessoas e uma conversa de natureza profissional. Os mesmos autores definem a entrevista semi-estruturada como uma técnica de coleta de dados que combina a liberdade de expressão do entrevistado com a estruturação da entrevista pelo entrevistador. Nesse tipo de entrevista, o entrevistador apresenta um roteiro de perguntas, mas pode adaptá-las de acordo com as respostas do entrevistado e explorar mais a fundo determinados temas. Dessa forma, permite uma maior flexibilidade e abertura para que o entrevistado possa expressar suas opiniões e experiências, enquanto o entrevistador mantém um certo controle sobre a coleta dos dados. Assim, nessa etapa, foram realizadas entrevistas semi-estruturadas com pesquisadores e pessoas adeptas ao *Slow Living* a fim de entender melhor este estilo de vida para conceitualizá-lo e caracterizá-lo da melhor forma. O roteiro da entrevista encontra-se no Apêndice B, justamente com o Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice G) e o Termo de Solicitação para uso de Imagem e/ou Som (Apêndice F).

Na Fase 1 D - Entrevistas com ciclistas de Curitiba, como forma de ampliar a compreensão do problema, foram realizadas entrevistas com 10 ciclistas da cidade de Curitiba para o referido projeto, no qual foram inseridas questões de interesse desta dissertação. Justifica-se este número de entrevistas tendo em vista que os entrevistados eram, também, participantes de etapas do projeto de pesquisa mais amplo ao qual este projeto está vinculado, conforme anteriormente mencionado. A estratégia de recrutamento de participantes voluntários foi realizada por meio de um formulário online (APÊNDICE C). As pessoas foram contatadas e entrevistadas quanto suas percepções acerca de seus percursos cotidianos, seus hábitos de uso da bicicleta na cidade, e especificamente sobre outros hábitos que, no momento da realização das entrevistas, já se entendiam como relacionados ao *Slow Living*.

Conforme descrito, tendo em vista que a etapa de compreensão do problema teve entre as ferramentas de coleta adotadas entrevistas de pessoas participantes, a presente pesquisa foi submetida e aprovada pelo comitê de ética 59140522.0.0000.0214, conforme resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS), nº 466/2012 e nº510/2016 e regimento do PPGDesign UFPR. Relatórios parciais e final, além de uma emenda foram apresentados ao comitê de ética, e já se encontram aprovados.

3.4.2 Fase 2 – Proposição

Nesta fase iniciam-se os desdobramentos e aplicação do realizado na Fase 1, que servirá de suporte para a próxima fase, a fase 3 (FIGURA 15).

Figura 14 - Fase 2 - Proposição



FONTE: Autora (2023)

A partir dos dados coletados com a RBS e RBN, a desk research, e as entrevistas com especialistas, foi elaborado um checklist com as principais características do Slow Living.

Justifica-se aqui a escolha do checklist por ser uma ferramenta usada para inspecionar certos tópicos importantes em determinados problemas ou atividades. Consiste em uma lista de verificação que, para ser utilizada (quando pronta), depende apenas do conhecimento da ferramenta de inspeção, dispensando a presença de profissionais para seu uso. Nos checklists, as tarefas são decompostas em uma organização hierárquica com o objetivo de permitir uma verificação posterior, conforme a aplicação desejada, devendo ser dotados de fácil linguagem e organização lógica (Rebelo, 2004).

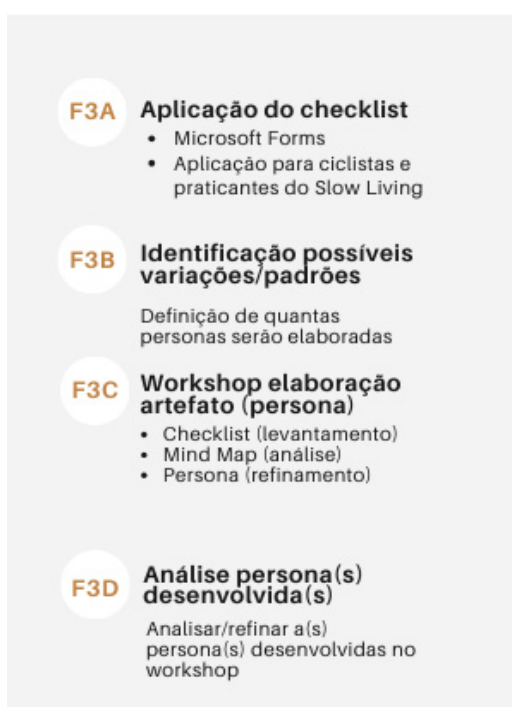
O checklist gerado foi aplicado no início da Fase 3, aos ciclistas participantes da pesquisa do projeto “Estratégias de design para promoção da mobilidade urbana ativa” e também a pessoas praticantes do Slow Living. A escolha de aplicar o questionário tanto a praticantes do estilo de vida Slow Living quanto a ciclistas fundamentou-se na busca

por uma compreensão abrangente e aprofundada dos hábitos diários desses dois grupos distintos.

3.4.3 Fase 3 - Desenvolvimento

Através dos resultados obtidos na fase 1 (com a compreensão do problema), e na fase 2 (com a elaboração do checklist), passa-se para o desenvolvimento do artefato persona proposto como resultado para esta dissertação (Fase 3 C), cujo processo de elaboração pode observar na figura abaixo:

Figura 15 - Fase 3 - Desenvolvimento



Fonte: autora (2023)

Conforme anteriormente apresentado na justificativa, a escolha por desenvolver a ferramenta persona como artefato resultante desta pesquisa, visa aproximar designers de um público ainda pouco explorado. A ferramenta desenvolvida tem como objetivo poder ser utilizada diretamente mas, também, aguçar a curiosidade de designers para que possam explorar mais os temas desenvolvidos.

As etapas do desenvolvimento da ferramenta persona, desde a aplicação do *check-list* até a análise da ferramenta desenvolvida são apresentadas abaixo.

Fase 3A – Aplicação Checklist

O *checklist* elaborado e validado foi aplicado através da plataforma *Microsoft Forms* aos ciclistas participantes do projeto de pesquisa “Estratégias de design para promoção da mobilidade urbana ativa” que foram entrevistados na fase 1D, e também com pessoas adeptas ao Slow Living. O objetivo foi identificar quais características desse estilo de vida são adotadas por pessoas que utilizam a bicicleta como alternativa de mobilidade urbana ativa na cidade e também pelas próprias pessoas praticantes. Os resultados obtidos, juntamente com aqueles das entrevistas, serviram de suporte ao desenvolvimento do artefato persona na subfase seguinte.

Fase 3B – Variações/padrões artefato (persona)

A partir da aplicação do *checklist*, os dados obtidos foram analisados, categorizados e agrupados de modo a permitir identificar padrões e diferenças ou variações para a construção de dois perfis como base para a elaboração dos artefatos personas.

Para Dresch, Lacerda e Antunes Jr, 2014, a pesquisa que utiliza como método o *Design Science Research* produz como resultado um artefato que representa uma **solução** para uma ampla gama de problemas, também denominado conceito de solução, que deve ser avaliado em função de critérios relacionados à geração de valor ou utilidade.

Conforme mencionado anteriormente na justificativa da pesquisa, as personas são arquétipos fictícios de usuários que representam grupos distintos de pessoas que podem usar um produto ou serviço. Cooper (1999), argumenta que, ao criar personas, os designers podem se concentrar nas necessidades, desejos e comportamentos do usuário final, ajudando a criar produtos e serviços que atendam melhor às necessidades do usuário. Além disso, auxiliam o designer a entender e empatizar com as necessidades dos usuários, orientando as decisões de design em relação à funcionalidade, usabilidade e interface do usuário. Cooper (1999) defende que a criação de personas deve ser um processo baseado em pesquisa e empatia, utilizando dados e observações de usuários reais para criar personagens que representam o público-alvo.

Além dele, podemos citar outros autores como, Kim Goodwin (2009), em seu livro "Designing for the Digital Age", enfatiza a importância da criação de personas para o

design centrado no usuário. Ela argumenta que as personas são essenciais para garantir que as soluções de design atendam às necessidades reais dos usuários, e não apenas aos objetivos da empresa ou aos desejos do designer. Goodwin também destaca a importância de criar personas realistas e detalhadas, que levam em conta fatores como idade, gênero, formação acadêmica, interesses, habilidades, comportamentos e necessidades específicas em relação ao produto ou serviço.

Da mesma forma, John Pruitt e Tamara Adlin (2007) argumentam que as personas são uma ferramenta valiosa para criar empatia e compreensão com o usuário final. Eles destacam que esta ferramenta é útil para comunicar informações sobre o usuário final para as partes interessadas ajudando a tomar decisões informadas sobre o design.

Lene Nielsen (2010), em seu livro "Personas - User Focused Design", destaca a importância de criar personas que representem o usuário final de forma realista e detalhada. Ela também enfatiza a importância de criar várias personas para representar diferentes tipos de usuários, em vez de tentar atender a todos com uma única persona genérica. Isso porque diferentes usuários têm necessidades, objetivos e desafios diferentes, e uma persona genérica não seria capaz de capturar essa diversidade. Se uma persona genérica é usada, a equipe de design pode perder informações importantes sobre segmentos específicos de usuários, resultando em produtos e serviços que não atendem às suas necessidades.

Além disso, o mesmo autor aponta ainda que criar várias personas ajudam o designer a entender a complexidade do público-alvo. Tal ferramenta permite que os designers criem empatia com os usuários, compreendam melhor seus comportamentos e tomem decisões informadas ao projetar produtos ou serviços. Também ajudam a equipe a visualizar e entender melhor como diferentes usuários interagem com o produto ou serviço, permitindo criar soluções mais efetivas, atendendo a necessidades específicas e, ao mesmo tempo, equilibrando as necessidades de diferentes tipos de usuários (Nielsen, 2010).

Conforme observado, há informações contrastantes entre os autores e autoras consultados quanto à utilização de persona única ou de várias personas, havendo vantagens apontadas em ambos os cenários. Para este projeto, tendo em vista os resultados da aplicação do check-list, optou-se por utilizar a estratégia de múltiplas personas, neste caso, duas.

Fase 3C – Proposta do artefato persona

Com base nas variações/padrões identificados, foi realizado um workshop (APÊNDICE E) com para a geração de alternativas das personas.

Um workshop é uma atividade colaborativa em grupo, que busca estimular a criatividade e a resolução de problemas em um ambiente interativo. Segundo Buxton (2010), workshops são métodos de co-criação, que reúnem pessoas com diferentes habilidades e experiências em um ambiente participativo, que visa gerar ideias, soluções e insights. Os workshops são frequentemente utilizados em design, tanto para aprimorar a compreensão do problema em questão, como também para criar soluções inovadoras e testá-las rapidamente. Alguns dos principais benefícios de workshops incluem a colaboração interdisciplinar, a empatia com o usuário e a aceleração do processo de design (Brown, 2009).

Na realização deste workshop foram utilizados os resultados do *checklist* (levantamento), e o *Mind Map* (análise) para dar suporte ao processo criativo na elaboração das personas.

O *Mind Map*, também conhecido como Mapa Mental, é uma técnica de organização de informações e ideias que pode ser extremamente útil no processo de design. O método consiste em representar visualmente os conceitos principais e suas conexões, criando uma espécie de mapa que permite uma melhor compreensão do conteúdo (Buzan, 2002). Sua aplicação em workshops pode trazer benefícios significativos para a criatividade e o pensamento crítico dos participantes. Além disso, a técnica pode ajudar a tornar as discussões mais eficientes e produtivas, favorecendo a identificação de soluções inovadoras para os desafios propostos (Vieira et al. 2021).

O workshop aconteceu no segundo semestre de 2023, e contou com a presença de designers. Após a sua aplicação, foi realizada uma triangulação dos resultados obtidos, e realizou-se uma validação com os especialistas como etapa final de avaliação do artefato desenvolvido, que será apresentado na próxima seção.

3.4.4 Fase 4 – Avaliação

Com a ferramenta (Persona) elaborada, esta etapa (Figura 16) descreve os procedimentos adotados para desenvolvimento da penúltima fase do método, voltada para a avaliação da solução do problema de pesquisa.

Figura 16 - Fase 4 - Avaliação



Fonte: Autora (2023)

Para a F4A da validação da persona, utilizou-se da plataforma do Microsoft Forms, na qual foram dispostas duas personas geradas e utilizou-se da Escala Likert para a identificação do nível de identificação de pessoas.

A Escala Likert, conhecida por ser uma escala somativa, é o modelo mais utilizado para mensurar atitudes, preferências e perspectivas. Desenvolvida por Rensis Likert em 1932, é uma das escalas de medição mais conhecidas do mundo.

É comumente usado para fornecer uma série de respostas a uma determinada pergunta (Feijó, et. al, 2020).

As categorias de respostas nesta escala têm um grau de concordância, geralmente em cinco níveis, frequentemente usadas desde “discordo totalmente” até o “concordo totalmente”. Ou seja, ao invés de responder apenas “sim” ou “não” a uma pergunta, é dada uma nota a partir da escala, especificando o quanto o respondente concorda ou discorda daquela afirmação (Feijó, et. al, 2020). No questionário aplicado, utilizou de “Identifico-me totalmete”, “Identifico-me com a maior parte”, “Identifico-me pouco”.

O motivo de esse modelo ser um dos mais aplicados em estudos desde que foi criado até aos dias atuais se deve à sua facilidade de entendimento e aplicação, bem como à sua capacidade de adaptação a diferentes necessidades nos mais diversos projetos de pesquisa (Edmonson, 2005; Hodge; Gillespie, 2003).

A partir da utilização das personas e feedback dos participantes, foram verificadas as necessidades de ajustes no artefato persona para considerá-la como solução satisfatória, cujo desdobramento ocorre na Fase 5 e está descrito na próxima seção.

3.4.5 Fase 4 – Conclusão

A última fase (Figura 17) trata dos resultados obtidos na pesquisa e o detalhamento do aprendizado.

Figura 17 - Fase 5 - Conclusão



Fonte: Autora (2023)

A análise dos resultados da utilização do artefato desenvolvido pretendeu compreender a velocidade, o grau de aprendizado e se o resultado foi relevante para a implementação das personas geradas. Essa fase visou sistematizar os resultados para que possam ser comunicados e utilizados posteriormente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante os anos de mestrado, além do desenvolvimento desta dissertação, o cumprimento de disciplinas, e uma série de atividades, foram elaboradas diversas publicações em torno do tema desenvolvido. A primeira foi um capítulo para o livro do PPGDesign (Programa de Pós-Graduação em Design), em colaboração com a orientadora. Esse capítulo teve como objetivo apresentar o Slow Movement, abordando seu histórico, definições e as vertentes de interesse mais direto para dissertações de mestrado em desenvolvimento no campo do design, como *Slow Living*, *Cittáslow* e *Slow Design*. Este trabalho também contribuiu para o levantamento de literatura sobre os temas através de uma Revisão Bibliográfica Narrativa (RBN).

Adicionalmente, como parte das publicações obrigatórias, foram submetidos e aprovados, em conjunto com a orientadora, dois artigos para o Simpósio de Design Sustentável 2023 (SDS), que aconteceu em Florianópolis. Vale mencionar que um dos artigos foi resultado da revisão bibliográfica presente neste documento. Intitulada "Desacelerando para viver com propósito: uma revisão sistemática sobre *Slow Living*", a publicação foi selecionada para ampliação e posterior publicação na Revista Plural Design, atualmente em desenvolvimento. A outra publicação neste mesmo evento foi "Slow Movement: como esse movimento se relaciona com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)", que analisou e comparou aspectos do *Slow Movement* relacionados aos ODS, investigando as vertentes *Slow Design*, *Slow Living* e *Cittáslow*.

Adicionalmente, houve mais duas publicações em eventos internacionais no ano de 2023 e contou a parceria de outros autores. A primeira foi no International Association of Societies of Design Research (IASDR), onde foi apresentado o artigo "Contribuições do Slow Design para a valorização das identidades locais em processos sustentáveis". Este trabalho respondeu à pergunta de pesquisa "Como pode o *Slow Design* contribuir para a valorização das identidades locais em processos sustentáveis?". O segundo ocorreu no European Academy of Design (EAD), com o título "*Slow Design. Sustainable process for authorial production*", que teve como objetivo apresentar o *Slow Design* como um processo sustentável para produções autorais.

Além dessas publicações, a autora participou de outros eventos, como o Plural Design 2022 e 2023, P&D Design, onde atuou como monitora, além de outros eventos realizados pelo PPGDesign da UFPR.

Como resultado do percurso, apresenta-se neste capítulo o desenvolvimento da estratégia de pesquisa explicitado no capítulo anterior, de método, via Design Science Research (DSR), relatando o desenvolvimento e validação do objetivo geral da dissertação: propor uma ferramenta para configurar o estilo de vida Slow Living em relação à perspectiva da mobilidade urbana ativa.

4.1 Entrevista pesquisadores Slow - Fase 1

Devido a carência em material sobre o Slow Living, realizou a condução das entrevistas teve como objetivo primordial ampliar a sua compreensão e características. Realizou-se com pesquisadores na área para obter uma visão mais abrangente e detalhada desse estilo de vida.

Percebe-se ainda, com as entrevistas realizadas, que o slow living está ligado com a adoção da ciclomobilidade, sendo descrita pela Participante Slow 1 (PS1) como uma “mobilidade consciente”. Porém, segundo a entrevistada, a infraestrutura das cidades tem papel fundamental em permitir ou não tal escolha, o que, alinha-se também aos achados apresentados na fundamentação teórica acerca da ciclomobilidade. Um exemplo é que a própria PS1 afirma que não utiliza a bicicleta no seu cotidiano devido à necessidade de atravessar uma ponte em seu trajeto cotidiano, na qual é proibida a travessia de bicicletas, E isso evidencia o apontado na fundamentação teórica, na parte de ciclomobilidade, a importância de uma infraestrutura para que o querer adotar um hábito seja também poder fazê-lo com segurança.

Além disso, ainda PS1, realizou uma análise abrangente e reflexiva do conceito de Slow Living, destacando sua essência como uma filosofia de vida que busca humanizar as relações interpessoais e reconectar-se consigo mesmo. Ressaltou a urgência de desacelerar em uma sociedade caracterizada pela constante busca por mais realizações e bens materiais. Segundo sua perspectiva, o ritmo acelerado da vida moderna alimenta um ciclo de insatisfação e competitividade, onde a produtividade é valorizada em detrimento do bem-estar individual e coletivo. O Slow Living, para ele, representa uma abordagem consciente e integral que promove a desaceleração tanto a nível individual quanto nas interações sociais e sistemas coletivos.

Ao adotar essa filosofia, o participante argumenta que é possível desenvolver uma maior consciência sobre os próprios limites e ritmos, o que por sua vez facilita a identificação e o respeito aos limites e ritmos dos outros. Além disso, ele ressaltou a

importância do Slow Living em promover a sustentabilidade ecológica, incentivando escolhas conscientes e sustentáveis no cotidiano, como o uso de meios de transporte ativos e a preferência por alimentos locais e sazonais. Para o participante, o Slow Living transcende as relações interpessoais, estando intrinsecamente ligado ao bem-estar do planeta e das futuras gerações. Sua jornada em direção ao Slow Living teve início após enfrentar um burnout em 2017, o que o levou a reavaliar seus valores e prioridades, e a reconhecer a importância de apreciar as pequenas coisas da vida.

O participante enfatizou que apresentar o Slow Living a alguém que não está familiarizado com o conceito não pode ser resumido apenas em palavras-chave. Ele argumentou que a essência do Slow Living reside na vida consciente, no respeito pelos ritmos e limites individuais e na humanização das relações. Esses princípios fundamentais são a base do Slow Living, dos quais derivam outras filosofias, como o Slow Food. O Slow Food, por exemplo, promove o respeito pelos ritmos individuais na alimentação, incentivando o ato de comer devagar e saborear os alimentos.

Da mesma forma, o Slow Living busca promover uma vida mais consciente e prazerosa, permitindo que as pessoas tenham mais tempo para apreciar as pequenas coisas da vida ao descartar aquilo que não é importante para elas. Assim, o Slow Living não pode ser definido por algumas palavras-chave, mas sim pela adoção de uma abordagem holística e consciente em relação à vida e às relações interpessoais.

O PS2, enfatizou que o Slow Living não se trata apenas de desacelerar, mas sim de reconectar-se com a humanidade, recobrando os sentidos e reconhecendo a importância do tempo como o tecido da vida. O participante destacou que o Slow Living é caracterizado pelos valores de bom, limpo e justo, pela ideia de devagar, pequeno e local, e pela compreensão de que somos seres humanos, não máquinas. Ainda destaca a importância de não permitir que o Slow Living seja transformado em apenas mais uma tendência de consumo superficial. Ele ressalta que participar de práticas aparentemente relacionadas ao Slow Living, como comprar produtos orgânicos ou praticar yoga, não garante automaticamente uma verdadeira desaceleração ou uma conexão autêntica com o estilo de vida slow. Em vez disso, enfatiza que o Slow Living requer escolhas conscientes e uma transformação genuína na maneira como vivemos, visando equilíbrio, coerência e consistência em todas as áreas da vida.

Já o PS3 expressou sua compreensão do Slow Living como uma abordagem consciente e deliberada da vida, destacando palavras-chave como "consciência", "simplicidade", "intencionalidade" e "equilíbrio". Ele enfatizou a valorização de

experiências significativas sobre bens materiais, o autocuidado, conexões genuínas e o impacto ambiental. A importância do Slow Living foi evidenciada em sua capacidade de promover bem-estar individual e coletivo, além de uma abordagem sustentável ao consumo. O entrevistado também compartilhou práticas incorporadas em sua rotina, como meditação, tempo de qualidade com a família e uma dieta equilibrada, observando um aumento na adoção desses hábitos na sociedade.

O PS4 definiu o Slow Living como um estilo de vida que valoriza a desaceleração, a apreciação do momento presente e a busca por coisas que realmente importam. Ele destacou palavras-chave como desaceleração, mindfulness, simplicidade, conexão e gratidão para explicar o conceito. O PS4 também mencionou que uma pessoa que adota o Slow Living é mais tranquila, valoriza momentos de calma e busca relações significativas. Ele descobriu o Slow Living através de pesquisas sobre bem-estar e qualidade de vida, e há alguns anos vem tentando incorporar seus princípios na rotina diária. Para ele, o Slow Living é essencial para manter o equilíbrio e a saúde mental, e pode ser uma resposta ao estresse da vida moderna. No dia a dia, ele pratica meditação regularmente, reserva tempo para atividades ao ar livre e prioriza uma alimentação saudável. Ele percebe uma crescente adesão aos hábitos slow na sociedade e incentiva as pessoas a experimentarem esse estilo de vida mais consciente e tranquilo.

O PS5 destacou que você pode estar em Tóquio, correndo de um lado para o outro como se estivesse em Nova York, mas ainda assim se sentir tranquilo, não no sentido de relaxamento, mas sim de estar em paz consigo mesmo e com suas escolhas. Ele defende que você pode desacelerar em qualquer lugar, encontrando serenidade mesmo em meio à agitação das grandes cidades.

O PS5 ainda ressalta que o Slow Living não se resume a realizar todas as atividades no ritmo de uma tartaruga. Ele não é extremista ou fundamentalista quanto à lentidão. O Slow Living é mais do que isso; é um estado de espírito, um enfoque cultural, uma maneira de ser e de se mover pelo mundo. Significa viver cada momento no ritmo adequado, o "tempo justo", como dizem os músicos, respeitando o ritmo individual de cada pessoa. É priorizar a qualidade sobre a quantidade, fazer uma coisa de cada vez, não necessariamente mais devagar, mas melhor.

Além disso, estar presente e viver plenamente a cada momento, em vez de tentar fazer várias coisas ao mesmo tempo, como é comum na cultura atual de multitarefa. O Slow Living é um ato de rebeldia, uma resposta individual e coletiva para criar um novo

modo de viver, especialmente em uma sociedade viciada em velocidade e estimulação constante.

Não existe uma receita universal para adotar o Slow Living, mas há algumas ferramentas e conselhos que podem ajudar. Um primeiro passo é fazer menos, cortar a agenda e priorizar as coisas importantes, eliminando o que não é essencial. Outro conselho é usar a tecnologia de forma mais equilibrada e consciente, escolhendo momentos para estar conectado e outros para desconectar e aproveitar a vida com mais calma e presença.

4.2 Entrevista Ciclistas - Fase 1

Como parte do projeto de pesquisa “Estratégias de Design para Promoção da Mobilidade Urbana Ativa”, no qual esta dissertação está inserida, foram realizadas entrevistas com 10 ciclistas da cidade de Curitiba. No entanto, ao longo do processo, houve uma desistência e os dados aqui apresentados se referem a 9 ciclistas. Justifica-se este número de entrevistas tendo em vista que os entrevistados eram, também, participantes de etapas do projeto de pesquisa mais amplo ao qual este projeto está vinculado, conforme anteriormente mencionado.

A estratégia de recrutamento de participantes voluntários foi realizada por meio de um formulário online (APÊNDICE C). As pessoas foram contatadas e entrevistadas quanto suas percepções acerca de seus percursos cotidianos, seus hábitos de uso da bicicleta na cidade, e especificamente sobre outros hábitos que, no momento da realização das entrevistas, já se entendiam como relacionados ao Slow Living. Esses ciclistas buscam priorizar escolhas alimentares saudáveis, adotar hábitos mais ecológicos em casa, além de procurar atividades físicas que possam ser praticadas ao ar livre, como caminhadas, corridas e yoga (Rocha, 2017).

A seguir, apresenta-se uma síntese dos principais temas emergentes das entrevistas realizadas:

Alimentação e Hábitos Saudáveis:

- O participante 3 destacou sua preferência por uma alimentação saudável, com ênfase na redução do consumo de carne vermelha e no controle do consumo de bebidas alcoólicas. Sua rotina de lazer envolve atividades mais tranquilas, como frequentar parques ou ficar em casa.

- O participante 5 mencionou uma melhora em sua alimentação desde que começou a frequentar o Restaurante Universitário (R.U.), percebendo as refeições oferecidas como completas e balanceadas.
- Já o participante 6 relatou adotar uma dieta vegetariana, priorizando alimentos veganos em sua alimentação diária.

Atividade Física e Rotina de Exercícios:

- O participante 7 revelou uma rotina ativa, incluindo treinos de musculação, escalada, futebol e ciclismo, buscando manter uma dieta equilibrada para sustentar suas atividades físicas.
- O participante 10 descreveu uma prática regular de exercícios, envolvendo atividades como futebol, escalada e pedaladas de longa distância, tanto para lazer quanto para locomoção.

Esses relatos evidenciam a diversidade de abordagens em relação à alimentação, prática de atividades físicas. Essas informações contribuem para uma compreensão mais ampla dos hábitos dos ciclistas na região estudada.

4.3 Checklist - Fase 2

A partir das características apresentadas na RBS, foram compiladas no quadro abaixo (Quadro 5) algumas das características do Slow Living segundo os autores selecionados que abordam diretamente o tema entre os trabalhos analisados.

Quadro 5 - Características Slow Living

Título da Referência	Referência	Características
<i>Evolution of the Slow Living concept within the models of sustainable communities</i>	Marta Botta (2015)	Com ênfase no localismo, sustentabilidade e família.
<i>Slow living and the green economy</i>	Ionciã e Petrescu (2016)	Semelhantes ao da Economia verde - modelo de economia que resulta em melhoria do bem-estar da humanidade e igualdade social, ao mesmo tempo em que reduz os riscos ambientais e a escassez ecológica.
<i>Out of Time: Fast Subjects and Slow Living</i>	Parkins (2004)	Paralelo entre o <i>Slow Living</i> e o <i>Slow Food</i> - hábitos de velocidade são prejudiciais à vida e os efeitos estupidificantes do consumo <i>fast-food</i> .
<i>Slow Living</i>	Parkins e Craig (2006)	Pode ser interpretada como uma recusa em priorizar o ambiente de trabalho em detrimento de outros aspectos da vida.
<i>Slow Living: Schluss mit High-Speed</i>	Klung (2018)	Aborda as outras vertentes do <i>Slow Movement</i> dentro do <i>Slow Living: Slow Food; Slow Fashion; Slow Work; Slow Travel; Slow City</i> .
<i>Don't Just Do Something, Sit There: A Manifesto for Living the Slow Life.</i>	Chapman (2013)	<ul style="list-style-type: none"> • Slow Living é um processo de simplificação geral da vida. • Envolve a minimização de distrações para permitir um foco maior na qualidade sobre a quantidade. • Busca reconectar-se com a origem e essência das atividades diárias. • Incentiva maneiras diferentes de ser, comer, vestir-se e se mover. • Requer consciência acerca das escolhas diárias de consumo. • As escolhas de consumo carregam e legitimam outras vertentes do movimento <i>Slow Living</i>.
<i>Taking it day-by-day: an exploratory study of adult perspectives on slow living in an urban setting</i>	Lamb (2019)	<ul style="list-style-type: none"> • Ética: viver de forma mais simples, exige uma decisão consciente de viver uma vida mais básica sem o conforto da vida moderna. • Trabalho: trabalho remoto é mais flexível com uma melhor qualidade de vida. • Vida Familiar: Mais organizada e utiliza de mais tempo afetivo para os familiares. • Lazer: deixa de ser uma oposição direta ao trabalho, mas sim uma oportunidade para o tempo fora. • Tecnologia: positivo e negativo para o <i>Slow Living</i>.

Fonte: autora (2023)

A análise desses materiais revelou lacunas quanto ao entendimento sobre os múltiplos aspectos do *Slow Living*, abrangendo diferentes interpretações e, conseqüentemente, ressaltando a necessidade premente de uma compreensão mais aprofundada de cada um desses aspectos e a subsequente compilação das características associadas a eles. Buscando preencher esta lacuna, foram realizadas as entrevistas com os especialistas no tema.

Tanto na literatura, quanto a partir dos resultados das entrevistas, foram encontrados indícios de impacto do movimento *Slow Living* sobre o design, uma vez que ao adotar um estilo de vida mais lento e com significado, os sujeitos procurarão por produtos e serviços alinhados a esta filosofia. Assim, é possível perceber que há espaço para o design de práticas e abordagens do design contemporâneo em direção a uma

abordagem mais sistêmica (que considera o contexto e o problema como um todo, ao invés de analisar em partes separadas - Kasper, 2000) e centrada no ser humano. O *Slow Living*, ao promover a desaceleração do ritmo de vida e a valorização de experiências significativas, refuta a ideia de acumulação de bens materiais. Neste sentido, é possível identificar que há um foco nos aspectos práticos e simbólicos das práticas de consumo. É nesse ponto que o *Slow Design* entra em cena, oferecendo uma abordagem de design que enfatiza a qualidade sobre a quantidade, a sustentabilidade sobre o desperdício e a atenção cuidadosa ao processo criativo (Thomaz, Burgo e Costa, 2022). Essas filosofias convergem quando os designers respondem à busca do *Slow living* por uma vida mais equilibrada, consciente e significativa, criando produtos que não apenas atendem às necessidades funcionais, mas também promovem o bem-estar e a conexão com o ambiente.

Nessa lógica de conexão com o ambiente e o entorno, o design, alinhado a essa filosofia, pode impactar também no entendimento de que as cidades e seus espaços urbanos precisam ser fonte de bem-estar e conexão. Como parte disso, a criação de espaços públicos funcionais e sistemas de mobilidade mais adequados podem contribuir para cidades mais habitáveis, que consideram o bem-estar das pessoas e a redução nos impactos negativos ambientais e sociais nas mais diversas esferas, entre elas, a da mobilidade urbana, que é o foco do trabalho de mestrado em desenvolvimento.

Após a análise dos resultados obtidos pela RBS e das entrevistas realizadas com os ciclistas de Curitiba e os especialistas do *Slow Living*, deu-se início à elaboração do checklist (Figura 18). Com o intuito de facilitar sua utilização e compreensão, o checklist foi organizado em seis categorias com os hábitos, sendo elas: cuidados pessoais, moradia, trabalho, transporte, hábitos de consumo e lazer. Cada uma abrangeu os hábitos presentes no cotidiano das pessoas adeptas do *Slow Living*, proporcionando uma visão abrangente e estruturada dos aspectos que representam esse estilo de vida mais consciente e sustentável

Figura 18 - Checklist

CHECK- LIST

ESTILO DE VIDA DESACELERADO

CUIDADOS PESSOAIS

- Práticas de Relaxamento
- Alimentação Consciente
- Cuidado com a Pele de Forma Natural
- Atividades Físicas Regulares
- Tempo para Atividades Criativas
- Banho Relaxante
- Desconexão Digital Antes de Dormir
- Cuidado com a Saúde Mental
- Apreciação da Natureza
- Gestão do Tempo Consciente
- Reflexão Diária
- Desenvolvimento Pessoal
- Limites nas Redes Sociais
- Expressão Criativa
- Rotina de Sono Saudável
- Utiliza bicicleta como meio de atividade física

TRABALHO

- forma presencial
- forma híbrida
- forma remota
- Trabalha com artesanato
- Trabalho autônomo
- Estabelecer limites de trabalho
- Pausas regulares
- Planejamento antecipado
- Flexibilidade no ambiente de trabalho
- Redução de multitarefas
- Priorização do propósito
- Autonomia profissional
- Valorização do tempo livre
- Avaliação periódica do estresse
- Desconexão pós-trabalho
- Outro

MORADIA

- Aproveitamento de espaço
- menos de 100 mil habitantes
- Minimalismo na decoração
- Organização regular
- Redução de posses
- Uso de materiais sustentáveis
- Iluminação natural
- Incorporação de elementos naturais
- Eficiência energética
- Redução do consumo de água
- Compostagem doméstica
- Gestão de resíduos responsável
- Aproveitamento de recursos naturais
- Reside em casa
- Reside em apartamento
- mais de 100.000 habitantes

TRANSPORTE

- Transporte público
- Carona
- Compartilhamento de veículos
- Planejamento de rotas eficientes
- Deslocamentos a pé
- Uso moderado do automóvel
- Bicicleta como meio de transporte
- Adoção de veículos elétricos
- Prioridade para modos de deslocamento lento
- Evita horários de pico
- Outros

HÁBITOS DE CONSUMO

- Prioriza qualidade sobre quantidade
- Opta por produtos sustentáveis
- Consumo Consciente de Moda
- Reutilização e Reciclagem
- Evita desperdícios alimentares
- Prioriza produtos locais
- Economia colaborativa
- DIY (Faça Você Mesmo)
- Desapego material
- Escolhe experiências sobre bens materiais
- Investe em produtos artesanais
- Participar de feiras e mercados locais
- Práticas de jardinagem
- Espaço funcional
- Prioriza produtos duráveis
- Alimentação vegana
- Alimentação vegetariana
- Alimentação flexitariana
- Facilidade em desacelerar em locais acelerados
- Utilizar bicicleta como forma de lazer
- Outro

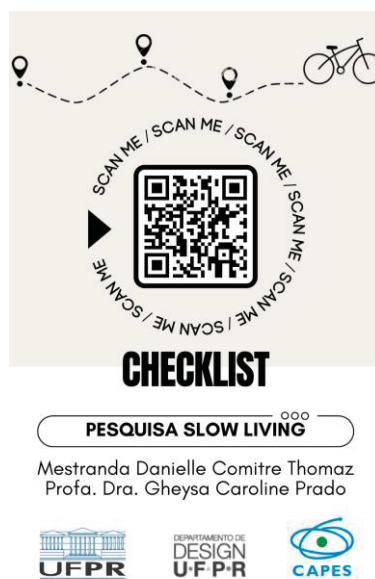
LAZER

- Atividades Manuais
- Encontros Culturais Locais
- Picnics e Refeições ao Ar Livre
- Voluntariado e Serviço Comunitário
- Viagens com Propósito
- Conversas Significativas
- Eventos Locais de Música e Arte
- Outros

Fonte: Autora (2023)

Com o checklist elaborado, foi adicionado ao Microsoft Forms, onde foram criados dois formulários idênticos, um destinado aos ciclistas entrevistados e outro voltado para pessoas praticantes do *Slow Living*. Inicialmente, a intenção era aplicar o checklist em um evento sobre o *Slow Living* realizado em novembro na cidade de São Paulo, criou-se então, uma arte impressa para a distribuição (Figura x). O objetivo era alcançar diretamente o público-alvo do movimento estudado.

Figura 19 - Folder Divulgação



Fonte: (2023)

No entanto, os participantes que compareceram ao evento, exceto os organizadores, não se identificavam como praticantes do *Slow Living*. Eles estavam lá para participar das diversas atividades e workshops oferecidos, como oficinas de sabão, fermentação de alimentos, compostagem doméstica, yoga e mesas-redondas com temas variados, como a mesa da biodiversidade, que convidava os participantes a explorar alimentos regionais e sazonais para resgatar o vínculo com sua nutrição por meio dos sentidos. Diante desse contexto, ainda que o link para o *checklist* tenha sido distribuído, não houve adesão desse grupo de pessoas. Esse episódio permitiu compreender que o que atraiu as pessoas para o evento foram as atividades e hábitos associados ao estilo de vida *Slow*, sugerindo que a adoção desse estilo de vida nem sempre é direto, podendo ser gradual, à medida que os indivíduos incorporam novos hábitos em seu dia a dia.

Após a impossibilidade de aplicar o *checklist* durante o evento, foi feito contato com o responsável pelo evento para compartilhar o link do formulário nas redes sociais da organização. Com isso, elaborou-se uma arte para o Instagram no formato feed e stories. O objetivo era permitir que as pessoas praticantes do Slow Living respondessem ao "Formulário de Desaceleração - Slow Living". Da mesma forma, o formulário foi compartilhado com os ciclistas participantes das entrevistas e em grupos de ciclistas e nas redes sociais. Como resultado, foram obtidas 14 respostas para o "Formulário Estilo de Vida Desacelerado - Slow Living" e 15 respostas para o "Formulário Estilo de Vida Desacelerado - Ciclistas".

No quadro abaixo (Quadro 6), são apresentados os resultados dos hábitos dos praticantes do Slow Living e dos ciclistas em relação aos "Cuidados Pessoais". Os dados revelam que os hábitos mais destacados foram:

- **Atividades Físicas Regulares:** Este hábito foi assinalado por 10 participantes praticantes do Slow Living e 10 ciclistas. Ambos os grupos valorizam a importância de manter-se fisicamente ativos para uma vida saudável.
- **Cuidado com a Saúde Mental:** Priorizar a saúde mental é fundamental, buscando apoio quando necessário e praticando o autocuidado. Observou-se que 13 praticantes do Slow Living e 10 ciclistas destacaram este hábito, evidenciando uma preocupação compartilhada com o bem-estar psicológico.
- **Apreciação da Natureza:** Incorporar momentos ao ar livre para desfrutar dos benefícios da natureza para a saúde foi assinalado por 10 praticantes do Slow Living e 12 ciclistas. Ambos os grupos reconhecem a importância de conectar-se com o ambiente natural para promover o equilíbrio e o bem-estar.
- **Desenvolvimento Pessoal:** Investir em atividades que promovam o crescimento pessoal e o aprendizado contínuo é valorizado tanto pelos praticantes do Slow Living quanto pelos ciclistas. Doze praticantes do Slow Living e 13 ciclistas destacaram este hábito, demonstrando um compromisso compartilhado com o autodesenvolvimento e a evolução pessoal.

Esses resultados sugerem que tanto os praticantes do Slow Living quanto os ciclistas compartilham uma série de hábitos relacionados aos cuidados pessoais, refletindo uma abordagem holística para o bem-estar físico, mental e emocional.

Quadro 6 - Resultado Checklist - Cuidados Pessoais

HÁBITOS	PRATICANTES SLOW LIVING	CICLISTAS
Práticas de Relaxamento: incorpora práticas de relaxamento, como meditação, para aliviar o estresse.	11	5
Alimentação Consciente: desfruta de refeições com atenção plena, apreciando os sabores e escolhendo alimentos nutritivos.	9	11
Cuidado com a Pele de Forma Natural: opta por produtos de cuidado com a pele naturais e sustentáveis.	3	3
Atividades Físicas Regulares: integra atividades físicas regulares para promover o bem-estar físico e mental.	10	10
Tempo para Atividades Criativas: reserva tempo para atividades criativas que tragam alegria e satisfação pessoal.	9	8
Banho Relaxante: transforma o banho em um momento relaxante, utilizando óleos essenciais ou produtos naturais.	7	4
Desconexão Digital Antes de Dormir: evita dispositivos eletrônicos antes de dormir para facilitar a desconexão.	5	5
Cuidado com a Saúde Mental: prioriza a saúde mental, buscando apoio quando necessário e praticando o autocuidado.	13	10
Apreciação da Natureza: incorpora momentos ao ar livre para aproveitar os benefícios da natureza para a saúde.	10	12
Gestão do Tempo Consciente: cultiva uma relação saudável com o tempo, evitando o excesso de agendamento.	9	8
Reflexão Diária: reserva um momento diário para a reflexão pessoal e gratidão	8	6
Desenvolvimento Pessoal: investe em atividades que promovam crescimento pessoal e aprendizado contínuo.	12	13
Limites nas Redes Sociais: estabelece limites de tempo nas redes sociais para evitar sobrecarga de informações.	9	8
Expressão Criativa: encontra formas de expressão criativa, como escrever, desenhar ou tocar um instrumento.	7	5
Rotina de Sono Saudável: estabelece uma rotina de sono consistente para promover descanso adequado.	9	10
Utiliza bicicleta como meio de atividade física	1	12
Outra	3	0

Fonte: (2023)

Em relação aos hábitos voltados para o trabalho (Quadro 7), os mais assinalados foram:

- **Trabalho de Forma Híbrida:** Tanto praticantes do Slow Living quanto ciclistas demonstraram uma tendência para o trabalho híbrido, com 7 praticantes do Slow

Living e 6 ciclistas indicando essa preferência. Isso sugere uma adaptação à flexibilidade no local de trabalho, combinando atividades presenciais e remotas.

- **Pausas Regulares:** A prática de incorporar pausas curtas para revitalização ao longo do dia de trabalho foi destacada por 9 praticantes do Slow Living e 7 ciclistas. Esse hábito reflete a importância de momentos de descanso para manter a produtividade e o bem-estar durante a jornada de trabalho.
- **Priorização do Propósito:** Alinhar o trabalho com valores pessoais e metas de vida foi uma prioridade para ambos os grupos, com 10 praticantes do Slow Living e 9 ciclistas indicando essa prática. Isso sugere uma busca por significado e realização no ambiente profissional, além de uma abordagem mais holística para a carreira.
- **Valorização do Tempo Livre:** Respeitar e valorizar o tempo livre fora do horário de trabalho foi um hábito comum entre os participantes, com 11 praticantes do Slow Living e 8 ciclistas destacando essa importância. Isso reflete uma conscientização sobre a importância do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, buscando uma harmonia entre as diversas áreas da vida.

Esses resultados indicam que tanto os praticantes do Slow Living quanto os ciclistas adotam uma abordagem consciente em relação ao ambiente de trabalho, priorizando a flexibilidade, o bem-estar e a realização pessoal.

Quadro 7: Resultado Checklist - Trabalho

HÁBITOS	PRATICANTES SLOW LIVING	CICLISTAS
Trabalha de forma presencial	2	6
Trabalha de forma híbrida	7	6
Trabalha de forma remota	2	4
Trabalha com artesanato	1	0
Trabalho autônomo	9	4
Estabelecer limites de trabalho: define limites claros entre o tempo de trabalho e o tempo pessoal.	8	5
Pausas regulares: incorpora pausas curtas para revitalização ao longo do dia de trabalho.	9	7
Planejamento antecipado: planeja as tarefas e metas com antecedência para evitar correrias de última hora.	8	10

Flexibilidade no ambiente de trabalho: explora opções do trabalho remoto em ambientes diversificados, como por exemplo, cafés.	5	1
Redução de multitarefas: evita a realização simultânea de várias tarefas para promover a concentração.	5	7
Priorização do propósito: alinhar o trabalho com valores pessoais e metas de vida.	10	9
Autonomia profissional: busca autonomia nas responsabilidades profissionais sempre que possível.	7	7
Valorização do tempo livre: respeita e valoriza o tempo livre fora do horário de trabalho.	11	8
Avaliação periódica do estresse: monitora níveis de estresse e adotar práticas para mitigá-lo.	3	1
Desconexão pós-trabalho: desconecta do trabalho ao final do dia para permitir um tempo de descanso.	4	7
Outra	1	0

Fonte: (2023)

Os hábitos relacionados à moradia (Quadro 8) apresentam uma interessante distinção entre os praticantes do Slow Living e os ciclistas, influenciada também pela localização geográfica dos participantes:

- **Espaço Funcional:** Enquanto 6 praticantes do Slow Living optam por morar em ambientes práticos que atendam às necessidades diárias, esse número aumenta para 12 entre os ciclistas. Essa diferença pode refletir uma preferência mais acentuada dos ciclistas por espaços que facilitem suas atividades relacionadas ao ciclismo, como o armazenamento de equipamentos e acessórios.
- **Organização Regular:** A manutenção da moradia organizada é uma prática comum entre ambos os grupos, com 11 praticantes do Slow Living e 7 ciclistas indicando essa preferência. Isso sugere uma valorização compartilhada da ordem e da limpeza no ambiente doméstico para promover uma atmosfera agradável e harmoniosa.
- **Iluminação Natural:** Tanto os praticantes do Slow Living quanto os ciclistas valorizam o aproveitamento da luz natural para criar um ambiente acolhedor, com 9 participantes de cada grupo destacando esse hábito. Isso evidencia uma busca por espaços mais luminosos e conectados com a natureza, independentemente do estilo de vida.
- **Incorporação de Elementos Naturais:** Integrar elementos naturais na decoração é uma prática apreciada por ambos os grupos, com 10 praticantes do Slow Living

e 11 ciclistas indicando essa preferência. A presença de plantas e materiais orgânicos sugere uma inclinação compartilhada em trazer a natureza para dentro de casa, criando ambientes mais relaxantes e equilibrados.

- **Reside em cidade com mais de 100.000 habitantes:** 12 ciclistas e 14 praticantes do Slow Living, residindo em cidades com mais de 100.000 habitantes. Esse resultado pode ter tido interferência, devido às formas de divulgamientos comentadas anteriormente, sendo os ciclistas na cidade de Curitiba, através das redes sociais e em grupos, e os praticantes do Slow Living que acompanham a organização citada da cidade de São Paulo.

Essa análise destaca como os hábitos relacionados à moradia são influenciados não apenas pelo estilo de vida, mas também pela localização geográfica e pelas necessidades específicas de cada indivíduo ou grupo.

Quadro 8: Resultado Checklist - Moradia

HÁBITOS	PRATICANTES SLOW LIVING	CICLISTAS
Espaço funcional: mora em um ambiente que seja prático e atenda às necessidades diárias.	6	12
Aproveitamento de espaço: utiliza espaços de forma eficiente para evitar acúmulo desnecessário.	7	9
Minimalismo na decoração: opta por uma decoração minimalista, priorizando simplicidade.	6	6
Organização regular: mantém a moradia organizada através de limpezas regulares e métodos de organização.	11	7
Redução de posses: avalia regularmente pertences e pratica o desapego, mantendo apenas o essencial.	9	10
Uso de materiais sustentáveis: opta por materiais de construção e decoração sustentáveis sempre que possível.	5	6
Iluminação natural: aproveitamento da luz natural para criar um ambiente mais acolhedor.	9	9
Incorporação de elementos naturais: integra elementos naturais na decoração, como plantas e materiais orgânicos.	10	11
Eficiência energética: adota práticas e equipamentos que promovam eficiência energética.	2	4
Redução do consumo de água: adota hábitos que reduzam o consumo de água, como consertos regulares e reutilização.	5	8
Compostagem doméstica: implementa a compostagem para reduzir o desperdício de resíduos orgânicos.	2	3

Gestão de resíduos responsável: pratica a separação e reciclagem de resíduos para minimizar impactos ambientais.	8	3
Aproveitamento de recursos naturais: incorpora práticas que aproveitem recursos naturais, como a captura de água da chuva.	2	2
Reside em casa	6	6
Reside em apartamento	8	8
Mora em cidades com mais de 100.000 habitantes	12	14
Mora em cidades com menos de 100.000 habitantes	1	0
Outra	2	0

Fonte: (2023)

Ao analisar os hábitos relacionados ao transporte (Quadro 9) entre os praticantes do Slow Living e os ciclistas, destacam-se os seguintes pontos:

- **Deslocamentos a Pé:** Tanto os praticantes do Slow Living quanto os ciclistas valorizam a incorporação de caminhadas em deslocamentos curtos, com 7 praticantes do Slow Living e 11 ciclistas indicando essa prática. Isso demonstra uma preferência por um estilo de vida mais ativo, contribuindo para a saúde individual e a redução das emissões de carbono.
- **Bicicleta como Meio de Transporte:** A utilização da bicicleta como meio de transporte regular é mais comum entre os ciclistas, com 14 participantes destacando esse hábito, em comparação com apenas 2 praticantes do Slow Living. Essa diferença pode ser atribuída, em parte, ao contexto urbano específico em que residem os praticantes do Slow Living, especialmente em São Paulo. Esse desafio foi corroborado por um participante do questionário, que mencionou, em uma pergunta aberta, sua experiência em São Paulo, onde enfrenta dificuldades para reduzir o uso do carro devido à falta de infraestrutura adequada, especialmente considerando que tem dois filhos. E, na sessão das entrevistas com os especialistas do Slow Living (conforme comentado anteriormente) uma das entrevistadas comenta sobre a infraestrutura urbana da cidade em que reside e como isso se torna uma barreira significativa para o uso da bicicleta como meio de transporte. Já uma segunda, que reside na cidade de São Paulo, comenda também sua dificuldade em usar a bicicleta.
- **Prioridade para Modos de Deslocamento Lento:** A escolha de modos de transporte que permitam uma experiência mais lenta e contemplativa é mais frequente entre os ciclistas, com 9 participantes indicando esse hábito, em

comparação com apenas 2 praticantes do Slow Living. Isso sugere uma inclinação dos ciclistas para apreciar o trajeto e o ambiente ao redor durante seus deslocamentos.

- **Evita Horários de Pico:** Ajustar os horários para evitar os picos de tráfego, reduzindo o estresse e o congestionamento, é uma prática comum entre ambos os grupos, com 6 praticantes do Slow Living e 8 ciclistas destacando esse hábito. Isso reflete uma consciência compartilhada sobre a importância de evitar situações de estresse no trânsito, priorizando uma experiência mais tranquila durante os deslocamentos.

Essa análise revela diferenças significativas nos hábitos relacionados ao transporte entre os praticantes do Slow Living e os ciclistas, influenciadas pela infraestrutura urbana e pelas necessidades individuais de cada grupo. Enquanto os ciclistas têm uma maior inclinação para o uso da bicicleta e para modos de deslocamento mais lentos, os praticantes do Slow Living tendem a incorporar mais caminhadas em seus deslocamentos.

Quadro 9: Resultado Checklist - Transporte

HÁBITOS	PRATICANTES SLOW LIVING	CICLISTAS
Transporte público: faz uso do transporte público no dia a dia.	5	3
Carona: participa ou oferece caronas, promovendo a economia de recursos.	6	4
Compartilhamento de veículos: utilizar serviços de compartilhamento de carros, bicicletas ou scooters.	3	3
Planejamento de rotas eficientes: planeja rotas que otimizem o tempo e minimizem o impacto ambiental.	5	6
Deslocamentos a pé: incorpora caminhadas em deslocamentos curtos, contribuindo para a saúde e redução de emissões.	7	11
Uso moderado do automóvel: limita o uso do carro particular, priorizando alternativas mais sustentáveis.	4	6
Bicicleta como meio de transporte: incorpora a bicicleta como meio de transporte regular.	2	14
Adoção de veículos elétricos: considera a possibilidade de usar veículos elétricos ou híbridos.	1	3
Prioridade para modos de deslocamento lento: escolhe modos de transporte que permitam uma experiência mais lenta e contemplativa.	2	9
Evita horários de pico: ajusta horários para evitar picos de tráfego, reduzindo estresse e congestionamento.	6	8
Outra	0	1

Fonte: (2023)

Nos hábitos de consumo (Quadro 10), os praticantes do Slow Living e os ciclistas compartilham uma tendência notável em priorizar uma abordagem mais consciente e sustentável em relação aos seus padrões de consumo. Abaixo estão os hábitos mais assinalados por cada grupo:

- **Prioriza Qualidade sobre Quantidade:** Ambos os grupos demonstram uma preferência por produtos duráveis e de alta qualidade, mesmo que em menor quantidade. Isso foi destacado por 8 praticantes do Slow Living e 14 ciclistas.
- **Consumo Consciente de Moda:** Tanto os praticantes do Slow Living quanto os ciclistas investem em peças atemporais e de qualidade, evitando a moda rápida e descartável. Esse hábito foi marcado por 10 praticantes do Slow Living e 12 ciclistas, evidenciando uma preocupação compartilhada com a sustentabilidade na indústria da moda.
- **Evita Desperdícios Alimentares:** Ambos os grupos demonstram uma consciência em relação ao desperdício de alimentos, planejando refeições, fazendo compras de forma consciente e aproveitando ao máximo os alimentos. Esse hábito foi assinalado por 12 praticantes do Slow Living e 13 ciclistas, indicando uma preocupação mútua com a redução do desperdício na alimentação.
- **Prioriza Produtos Locais:** Optar por produtos locais como forma de apoiar a economia da comunidade e reduzir a pegada de carbono é uma prática comum entre ambos os grupos. Esse hábito foi destacado por 9 praticantes do Slow Living e 9 ciclistas.
- **Escolhe Experiências sobre Bens Materiais:** Tanto os praticantes do Slow Living quanto os ciclistas priorizam investir em experiências memoráveis em vez de acumular bens materiais. Esse hábito foi marcado por 11 praticantes do Slow Living e 9 ciclistas, refletindo uma preferência por um estilo de vida mais centrado em experiências significativas e enriquecedoras.
- **Utilizar Bicicleta como Forma de Lazer:** Enquanto apenas 2 praticantes do Slow Living assinalaram o uso da bicicleta como forma de lazer, esse hábito foi marcado por 13 ciclistas. Isso indica uma forte associação dos ciclistas com a bicicleta não apenas como meio de transporte, mas também como uma atividade de lazer e recreação.

Esses hábitos de consumo destacam a conscientização e a preocupação compartilhadas entre os praticantes do Slow Living e os ciclistas em relação à sustentabilidade, à qualidade, ao apoio às comunidades locais e ao valor das experiências significativas.

Quadro 10: Resultado Checklist - Hábitos de Consumo

HÁBITOS	PRATICANTES SLOW LIVING	CICLISTAS
Prioriza qualidade sobre quantidade: escolhe produtos duráveis e de alta qualidade, mesmo que em menor quantidade.	8	14
Opta por produtos sustentáveis: escolhe opções que tenham menor impacto ambiental e sejam produzidas de forma ética.	9	8
Consumo Consciente de Moda: investe em peças atemporais, de qualidade, e evitar a moda rápida e descartável.	10	12
Reutilização e Reciclagem: da preferência a produtos recicláveis e promover a reutilização sempre que possível.	7	9
Evita desperdícios alimentares: planeja refeições, compra de forma consciente e aproveita ao máximo os alimentos.	12	13
Prioriza produtos locais: optar por produtos locais para apoiar a economia da comunidade e reduzir a pegada de carbono.	9	9
Economia colaborativa: compartilha recursos com a comunidade, como ferramentas, livros ou equipamentos.	8	4
DIY (Faça Você Mesmo): tenta criar ou consertar algo antes de comprar, promovendo a autonomia.	6	12
Desapego material: periodicamente revisa posses e se desfaz do que não é mais necessário, como por exemplo roupas.	10	10
Escolhe experiências sobre bens materiais: investe em experiências memoráveis em vez de acumular bens materiais.	11	9
Investi em produtos artesanais: escolhe produtos feitos à mão, valorizando a singularidade e o artesanato.	6	6
Participar de feiras e mercados locais: explora e apoia mercados locais para encontrar produtos únicos e frescos.	7	10
Práticas de jardinagem: cultiva alimentos em casa, quando possível, promovendo a conexão com a natureza.	6	7
Prioriza produtos duráveis: escolhe produtos que resistam ao teste do tempo, minimizando a necessidade de substituição.	9	10
Alimentação vegana	0	0
Alimentação vegetariana	0	3
Alimentação flexitariana (é focada em uma alimentação reduzida em alimentos de origem animal como as carnes vermelhas, peixes, ovos, aves, leites e derivados que são consumidos esporadicamente).	5	4

Facilidade em desacelerar em locais acelerados, como por exemplo, cidade grande	8	8
Utilizar bicicleta como forma de lazer	2	13
Outra	0	0

Fonte: (2023)

Como resultados da última categoria checklist aplicado, o Lazer (Quadro 11), destacam-se os seguintes hábitos mais assinalados pelos participantes:

- **Encontros Culturais Locais:** Tanto os praticantes do Slow Living quanto os ciclistas demonstram interesse em participar de eventos culturais e locais, como feiras, festivais e exposições. Este hábito foi marcado por 8 praticantes do Slow Living e 13 ciclistas, refletindo uma valorização compartilhada da cultura local e das experiências culturais diversificadas.
- **Conversas Significativas:** Valorizar momentos de conversas profundas e significativas com amigos e familiares é uma prática comum entre ambos os grupos. Este hábito foi assinalado por 11 praticantes do Slow Living e 11 ciclistas, indicando uma busca por conexões interpessoais mais profundas e enriquecedoras.
- **Eventos Locais de Música e Arte:** Participar de eventos locais de música, teatro e exposições de arte é uma atividade apreciada tanto pelos praticantes do Slow Living quanto pelos ciclistas. Este hábito foi marcado por 7 praticantes do Slow Living e 13 ciclistas, evidenciando uma apreciação compartilhada pela expressão artística e cultural da comunidade local.
- **Viagens com Propósito:** Planejar viagens que promovam experiências autênticas e conexão cultural é uma tendência entre os participantes de ambos os grupos. Este hábito foi assinalado por 6 praticantes do Slow Living e 11 ciclistas, indicando uma preferência por viagens que vão além do turismo convencional, buscando experiências significativas e enriquecedoras.

Esses resultados ressaltam a importância atribuída pelos praticantes do Slow Living e pelos ciclistas ao lazer como uma oportunidade de enriquecimento pessoal, cultural e social, através da participação em eventos locais, conversas profundas, apreciação da arte e cultura locais, e viagens com propósito.

Quadro 11: Resultado Checklist - Lazer

HÁBITOS	PRATICANTES SLOW LIVING	CICLISTAS
Atividades Manuais: participa de atividades manuais e terapêuticas, como jardinagem, tricô ou costura.	6	5
Encontros Culturais Locais: participa de eventos culturais e locais, como feiras, festivais e exposições.	8	13
Picnics e Refeições ao Ar Livre: organiza refeições ao ar livre, seja em parques, jardins ou quintais.	6	4
Voluntariado e Serviço Comunitário: envolvimento em projetos de voluntariado para contribuir positivamente na comunidade.	5	8
Viagens com Propósito: planeja viagens que promovam experiências autênticas e conexão cultural.	6	11
Conversas Significativas: valoriza momentos de conversas profundas e significativas com amigos e familiares.	11	11
Eventos Locais de Música e Arte: participa de eventos locais de música, teatro e exposições de arte.	7	13
Outra	1	0

Fonte: (2023)

Com base nas respostas obtidas para a pergunta adicional no formulário (Figura X) do checklist direcionado aos praticantes do Slow Living, destacam-se duas delas como particularmente significativas. A terceira resposta enfatiza a prática do sistema de trocas, escambos ou moitará para itens como roupas, utensílios e objetos. O participante menciona evitar a compra de itens novos, optando por trocar itens usados com membros da comunidade. Essa abordagem demonstra um compromisso com a sustentabilidade e a economia circular, promovendo a reutilização e a redução do desperdício.

Já a quarta resposta destaca uma preocupação com a mobilidade urbana em São Paulo, especialmente devido à dificuldade de reduzir o uso do carro por parte do participante, que é mãe de dois filhos. A infraestrutura deficiente da cidade é citada como uma barreira significativa para a adoção de alternativas de transporte mais sustentáveis, como o uso da bicicleta. Isso contribui para explicar o baixo número de ciclistas entre os praticantes do Slow Living residentes em São Paulo, como observado anteriormente.

Essas respostas ilustram as complexidades e desafios enfrentados pelos praticantes do Slow Living em conciliar seus ideais de estilo de vida Slow com as

realidades urbanas e individuais em que vivem, destacando a importância de considerar o contexto urbano e as limitações individuais ao promover mudanças de hábitos.

Figura 20 - Respostas Pergunta 1

7. Você gostaria de fazer algum outro comentário ou reflexão sobre seu estilo de vida para além dos hábitos listados acima?

4 Respostas

1	anonymous	Acho um extremo desafio ser slow numa cidade tão grande, mas da pra achar pessoas que pensam como seu nicho e acolhimento do mesmo.
2	anonymous	Acredito que quando temos um relacionamento com Jesus, Ele nos ensina diariamente a procurar um estilo de vida sem ansiedades, já que viveu uma vida lenta, procurava ficar longe das multidões e nos convida a observar as aves do céu. Eu vejo que só consigo ser adepta ao slow living porque Jesus me ajuda a desacelerar e ver a beleza no lento, no simples, no comum.
3	anonymous	Considero o sistema de trocas, escambos ou moitará para coisas como roupas, utensílios e objetos. Evito comprar coisas novas, buscando trocar coisas usadas com pessoas da comunidade
4	anonymous	moro em são paulo e tenho dois filhos. aqui a mobilidade é pessima e nao tenho como reduzir o uso do meu carro.

Fonte: Autora (2023)

Na segunda pergunta dirigida aos adeptos do Slow Living sobre a importância do movimento e da desaceleração, obtivemos 13 respostas, na qual pode-se destacar algumas delas, como por exemplo, a de número 2. Nela, o participante compartilha a profunda conexão que sente com suas crenças religiosas e sua família. Ele expressa que ao desacelerar, consegue apreciar as pequenas bênçãos da vida e cultivar gratidão pelos detalhes cotidianos. Isso é contrastado com o ritmo frenético da vida moderna, que muitas vezes nos distrai desses aspectos fundamentais.

Já na de número 4, o participante explica como o Slow Living não é apenas uma escolha pessoal, mas uma missão de vida, relacionando a desaceleração com a necessidade de viver de maneira mais autêntica e compassiva em meio ao ambiente urbano, destacando o desejo de contribuir para uma mudança sistêmica em direção a um mundo mais equilibrado e sustentável.

O de número 6, relata como a adoção do Slow Living influenciou sua decisão de deixar a carreira corporativa e empreender seu próprio negócio. Além disso, observa as dificuldades enfrentadas por pessoas submetidas ao regime CLT em incorporar hábitos

mais lentos e conscientes, ilustrando os desafios de desacelerar em um contexto corporativo tradicional.

Na resposta de número 7, o participante destaca os benefícios tangíveis da desaceleração para sua saúde e bem-estar geral, enfatizando como a prática do Slow Living contribui para uma vida mais saudável e equilibrada, promovendo uma sensação de paz interior e contentamento.

A resposta de número 8, explora as implicações da desaceleração em sua perspectiva de vida, descrevendo como a prática do Slow Living lhe permite uma reflexão mais profunda sobre sua existência, proporcionando uma conexão mais íntima consigo mesmo e com o mundo ao seu redor.

O participante, compartilha na resposta de número 11, uma experiência pessoal de esgotamento emocional, tendo como consequência um burnout. Ressalta a necessidade vital de desacelerar como uma medida essencial para preservar sua saúde mental e emocional, destacando como o Slow Living se tornou uma estratégia de sobrevivência em sua vida.

O mesmo, ocorreu com o participante de número 13, que compartilha sua jornada de recuperação após um episódio de burnout, relatando como a adoção do Slow Living contribuiu para sua reabilitação, permitindo-lhe lidar de forma mais saudável com o estresse cotidiano e prevenir futuros episódios de exaustão emocional.

Figura 21 - Respostas pergunta 2

8. Qual a importância em desacelerar/Slow Living para você?

13 Respostas

ID ↑	Nome	Respostas
1	anonymous	Ter paz e trazer os antigos bons hábitos de volta à atualidade.
2	anonymous	Pois me vejo conectada com o que realmente importa: Jesus e família. Quando desacelere eu consigo enxergar as pequenas coisas e ser grata pelos detalhes. A correria não nos deixa prestar atenção ao redor.
3	anonymous	Hoje é algo essencial
4	anonymous	Para mim, o desacelerar é uma missão de vida e está necessariamente conectado com uma escolha de viver de forma mais humana na cidade e com a opção de me engajar em uma construção de alternativa sistêmica para o mundo tal qual ele é hoje.
5	anonymous	fundamental
6	anonymous	Foi por causa do Slow parenting e do Slow Living que eu decidi sair do corporativo e ter meu negócio. Fiz isso há 7 anos. Muito legal seu estudo porque percebo que quem tem um trabalho CLT tem muita dificuldade em ser slow e ter esses hábitos que você colocou no estudo. Meu marido é CLT e mesmo estando em um cargo que permite uma enorme flexibilidade, ele não consegue desacelerar. Adoraria receber o resultado final dos seus estudos para ler suas conclusões. meu email: [REDACTED]
7	anonymous	Desacelerar me traz mais saúde, bem estar, qualidade de vida
8	anonymous	Desacelerar me permite contemplar a vida de forma mais ampla e significativa. É quando desacelerou que posso acessar minha humanidade e perceber a beleza da existência
9	anonymous	Muito, é um reencontro comigo.
10	anonymous	Desejo incorporar em minha vida.
11	anonymous	É uma questão de sobrevivência para mim que teve síndrome de burnout
12	anonymous	Saúde mental
13	anonymous	Já tive burnout e percebo que o estilo de vida Slow contribui para prevenir outros episódios como esse. Conseguir me relacionar melhor com o meu ritmo de vida pessoal me ajudou a lidar de maneira mais saudável como estresse natural do dia-a-dia.

Fonte: Autora (2023)

Certamente, a nuvem de palavras revelou que "Desacelerar" foi a palavra mais frequente nas respostas dos participantes, seguida por outras como "Burnout". Essa constatação sugere que muitos participantes reconhecem a importância da desaceleração em suas vidas, possivelmente como uma estratégia para evitar ou lidar com o burnout. O burnout, uma síndrome resultante do estresse crônico no trabalho, pode ser considerado uma das razões pelas quais as pessoas buscam o estilo de vida

Slow Living. Ao adotar uma abordagem mais consciente e equilibrada em relação ao ritmo de vida, elas podem procurar prevenir ou mitigar os efeitos prejudiciais do estresse excessivo e da sobrecarga de trabalho, promovendo assim uma melhor qualidade de vida e bem-estar geral.

Figura 22 - Nuvem de palavras



Fonte: Autora (2023)

Na próxima seção, será abordado o passo a passo do workshop da elaboração das personas, resultado dessa pesquisa.

4.4 Workshop Persona - Fase 3

A aplicação do checklist envolveu uma análise dos dados coletados, os quais foram cuidadosamente categorizados e agrupados. Essa abordagem permitiu uma identificação minuciosa de padrões e variações, fundamentais para a construção de dois perfis detalhados que serviriam como base para a elaboração dos artefatos personas.

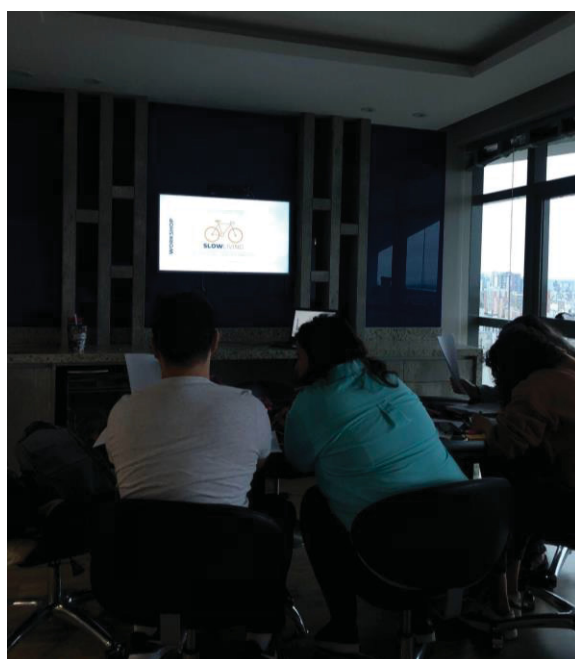
No âmbito da teoria de design centrado no usuário, Lene Nielsen (2010), em seu livro "Personas - User Focused Design", ressalta a importância de criar personas que não apenas representem o usuário final de maneira realista, mas também de forma detalhada. Ela argumenta que uma abordagem única e genérica não é suficiente para abarcar a diversidade de necessidades, objetivos e desafios dos diferentes tipos de usuários. Assim, Nielsen enfatiza a necessidade de desenvolver múltiplas personas para refletir essa heterogeneidade.

A criação de várias personas, conforme delineado por Nielsen (2010), não apenas permite aos designers compreenderem a complexidade do público-alvo, mas também os capacita a estabelecer empatia com os usuários. Esse processo facilita uma compreensão mais profunda dos comportamentos dos usuários e embasa decisões informadas durante todo o ciclo de design. Além disso, a visualização de como diferentes

usuários interagem com o produto ou serviço ajuda na concepção de soluções mais eficazes e adaptadas às necessidades específicas de cada segmento de usuários.

O workshop realizado para a geração das personas foi uma etapa importante de toda a pesquisa. O evento, realizado em 10 de dezembro de 2023, na cidade de Curitiba, reuniu 5 designers (Figura 23), que foram convidados através do grupo da pós-graduação e receberam uma apresentação detalhada sobre a pesquisa em andamento, seus objetivos, metodologia e os resultados preliminares do checklist.

Figura 23 - Workshop desenvolvimento de personas



Fonte: Autora (2023)

Durante o workshop, as duplas de designers trabalharam, fazendo uso dos resultados do checklist e da técnica do Mind Map para orientar o processo criativo na elaboração das personas. O Mind Map, uma ferramenta visual de organização de informações e ideias, foi especialmente útil na análise das características comuns identificadas nos resultados dos checklists. Isso permitiu que as duplas decidissem sobre o layout das personas, optando por categorizá-las de acordo com os hábitos mencionados nos checklists.

Durante o workshop (Figura 24), os participantes optaram por dividir as personas em categorias com base nos hábitos identificados no checklist. Devido à ausência de

perguntas sobre idade, sexo e gênero no checklist, os participantes decidiram criar uma persona feminina e outra masculina para abordar essas variáveis.

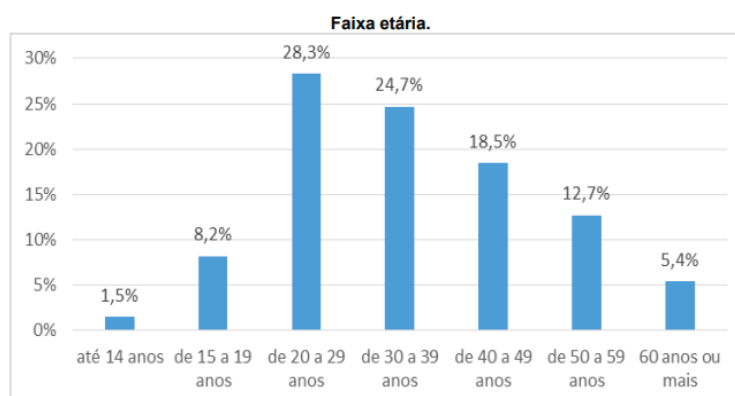
Figura 24 - Workshop



Fonte: Autora (2023)

Para determinar as faixas etárias das personas (Figura 25), os participantes recorreram aos dados da Pesquisa Nacional Perfil Ciclista Brasileiro de 2021, que revelou as três maiores faixas etárias de ciclistas no Brasil: 20-29 anos (28,3%), 30-39 anos (24,7%) e 40-49 anos (18,5%). Com base nesses dados, as duplas optaram por adotar a primeira e a terceira faixa etária para suas personas.

Figura 25 - Faixa etária ciclistas



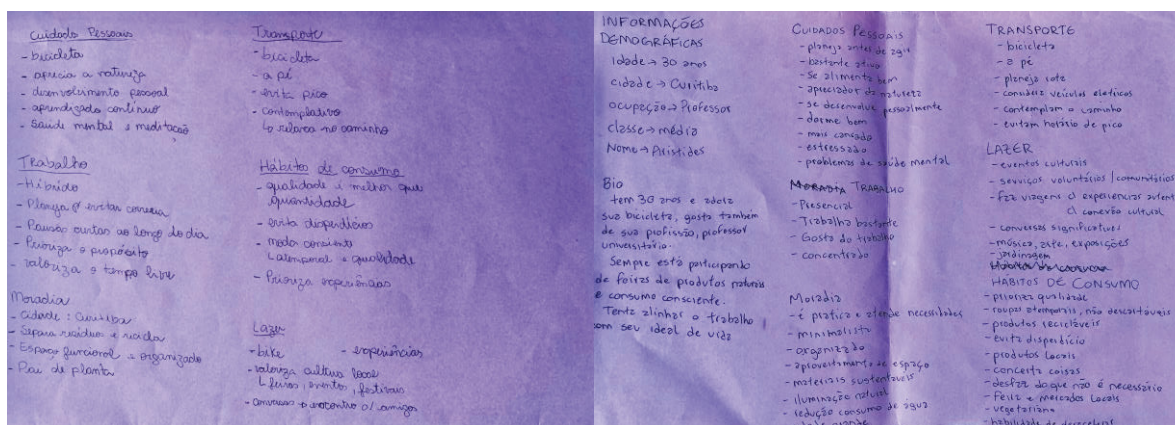
Fonte: Pesquisa Nacional Perfil Ciclista (2021)

Um dos grupos justificou a escolha da terceira faixa etária em detrimento da segunda, argumentando que essa decisão tornaria as personas mais representativas do público-alvo em questão. Acreditavam que a distância entre a primeira e a terceira faixa

etária proporciona uma melhor adequação aos perfis de usuários que estavam sendo delineados. Essa escolha estratégica foi considerada relevante para garantir a precisão e a eficácia das personas desenvolvidas.

Após uma colaboração e discussão, as duplas finalizaram suas personas em um período de 45 minutos. Cada dupla apresentou suas criações, explicando detalhadamente as escolhas feitas e os processos envolvidos na sua elaboração. Em seguida, todas as personas (figura 26) foram discutidas em conjunto, para o entendimento coletivo sobre cada uma e pontos de melhorias.

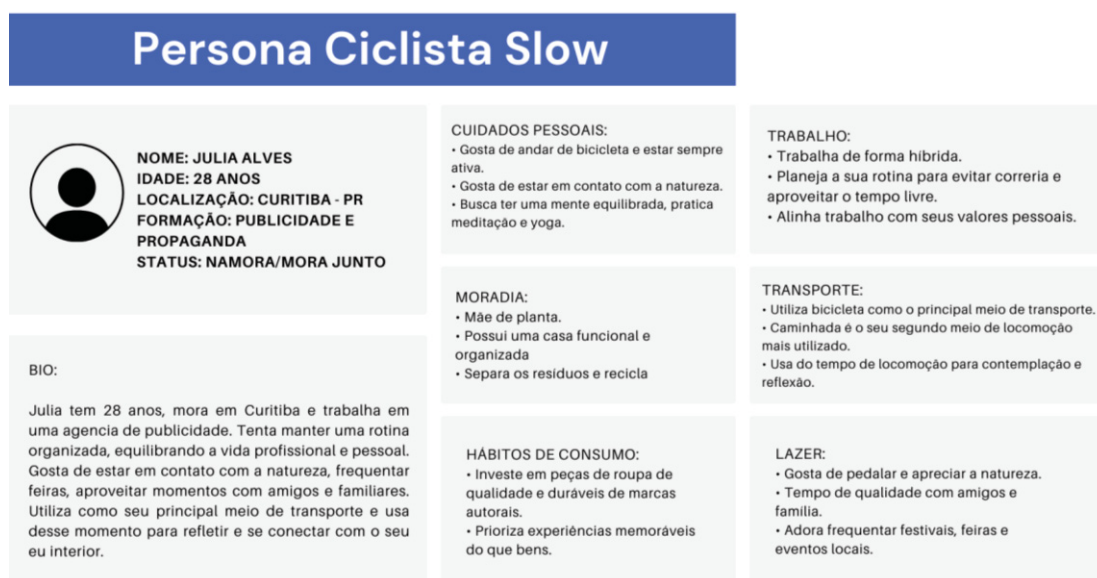
Figura 26 - Rascunho personas A e B



Fonte: Participantes workshop (2023)

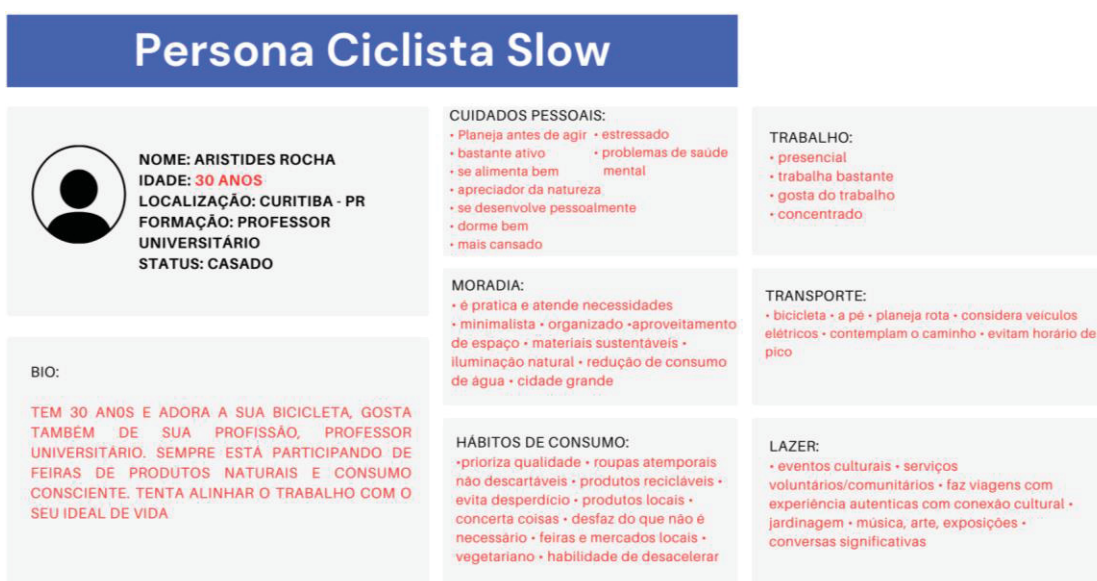
Após as personas finalizadas em uma folha de rascunho, os participantes passaram para o digital (Figura 27 e Figura 28) e teve o encerramento com a apresentação de cada grupo, falando sobre as personas desenvolvidas.

Figura 27 - Persona A



Fonte: Participantes Wokshop (2023)

Figura 28 - Persona B



Fonte: Participantes Wokshop (2023)

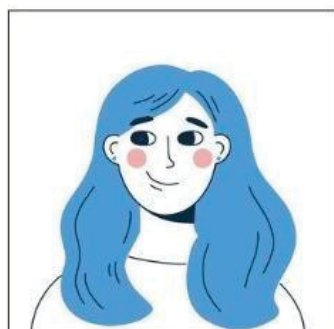
Após o desenvolvimento das personas pelos participantes, procedeu-se à análise e refinamento das mesmas. Enquanto a persona A permaneceu inalterada, a persona B (Figura 28) passou por modificações significativas. A primeira delas foi em relação à idade, que originalmente não estava alinhada com as características da persona. Assim, a idade foi ajustada para refletir a terceira faixa etária dos ciclistas, conforme definido pela Pesquisa Nacional Perfil Ciclista (2021), sendo alterada de 30 anos para 44, representando mais de 18% dos ciclistas nessa faixa etária. Além disso,

foram feitas outras alterações, como a inclusão da informação de que a persona tinha enfrentado um burnout e, como resultado, sentiu a necessidade de desacelerar. Todas as categorias foram reescritas e algumas características foram retiradas, pois não se considerou condizentes com a persona após a análise e revisão.

4.5 Validação Persona - Fase 4

Com as personas elaboradas (Figura 29 e Figura 30), esta etapa descreve os procedimentos adotados para o desenvolvimento da penúltima fase do método, voltada para a avaliação da solução do problema de pesquisa.

Figura 29 - Persona A final



Nome: Julia Alves

Idade: 28 anos

Localização: Curitiba - PR

Formação: Publicidade e propaganda

Status: namora/mora junto

BIO

Julia tem 28 anos, mora em Curitiba e trabalha em uma agência de publicidade. Tenta manter uma rotina organizada, equilibrando a vida profissional e pessoal. Gosta de estar em contato com a natureza, frequentar feiras, aproveitar momentos com amigos e familiares. Utiliza como seu principal meio de transporte e usa desse momento para refletir e se conectar com o seu eu interior.

CUIDADOS PESSOAIS

- Gosta de andar de bicicleta e estar sempre ativa.
- Gosta de estar em contato com a natureza.
- Busca ter uma mente equilibrada, pratica meditação e yoga.

TRABALHO

- Trabalha de forma híbrida.
- Planeja a sua rotina para evitar correria e aproveitar o tempo livre.
- Alinha trabalho com seus valores pessoais.

MORADIA

- Mãe de planta.
- Possui uma casa funcional e organizada
- Separa os resíduos e recicla.

TRANSPORTE

- Utiliza bicicleta como o principal meio de transporte.
- Caminhada é o seu segundo meio de locomoção mais utilizado.
- Usa do tempo de locomoção para contemplação e reflexão.

HÁBITOS DE CONSUMO

- Investe em peças de roupa de qualidade e duráveis de marcas autorais.
- Prioriza experiências memoráveis do que bens.

LAZER

- Gosta de pedalar e apreciar a natureza.
- Tempo de qualidade com amigos e família.
- Adora frequentar festivais, feiras e eventos locais.

Fonte: Autora (2023)

Figura 30 - Persona B final



Nome: Aristides Rocha
Idade: 44 anos
Localização: Curitiba - PR
Formação: professor universitário
Status: casado

BIO

Aristides tem 44anos, casado e pai de dois filhos. Gosta da sua profissão como professor universitário, por conta disso tinha um envolvimento maior com a universidade participando de várias atividades. A 1 ano atrás, teve um burnout e viu a necessidade de desacelerar no seus dia a dia. Sempre está participando de feiras de produtos naturais e artesanais. Procura sempre alinhar o trabalho com seu ideal de vida.

CUIDADOS PESSOAIS	TRABALHO	MORADIA
<ul style="list-style-type: none"> • Planeja sempre antes de agir. • Bastante ativo e gosta de praticar atividades físicas. • Busca sempre por uma alimentação saudável e balanceada. • Procura sempre ter uma boa noite de sono. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalha de forma presencial. • Tem uma rotina de trabalho intensa. • Gosta do trabalho que tem como professor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sua casa é prática, minimalista e atende a sua e necessidade e da sua família. • Gosta de moveis/objetos com materiais sustentáveis. • Prefere uma iluminação natural. • Reduz o consumo da água.
TRANSPORTE	HÁBITOS DE CONSUMO	LAZER
<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza bicicleta como o principal meio de transporte. • Gosta também de caminhar. • Planeja sempre uma rota ao sair de casa para evitar horários de pico. • Gosta de contemplar o caminho durante o trajeto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evita o desperdício. • Prioriza produtos com qualidade. • Consome produtos locais, frequenta feiras. • Tem uma alimentação vegetariana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Amante da arte: gosta de ir em museus, exposições, eventos culturais e festivais. • Prioriza o tempo de qualidade com a família. • Presta serviços voluntários/comunitários. • Pratica jardinagem.

Fonte: Autora (2023)

Para a F4A da validação da persona, utilizou-se da plataforma do Microsoft Forms, na qual foram dispostas duas personas geradas e utilizou-se da Escala Likert para a identificação do nível de identificação das pessoas. O formulário, foi compartilhado em grupos de ciclistas.

A Escala Likert, conhecida por ser uma escala somativa, é o modelo mais utilizado para mensurar atitudes, preferências e perspectivas. Desenvolvida por Rensis Likert em 1932, é uma das escalas de medição mais conhecidas do mundo. É comumente usada para fornecer uma série de respostas a uma determinada pergunta (Feijó, et al., 2020). As categorias de respostas nesta escala têm um grau de concordância, geralmente em cinco níveis, frequentemente usadas desde “discordo totalmente” até o “concordo totalmente”. Ou seja, ao invés de responder apenas “sim” ou “não” a uma pergunta, é dada uma nota a partir da escala, especificando o quanto o respondente concorda ou discorda daquela afirmação (Feijó, et al., 2020).

No questionário aplicado, utilizou-se de “Identifico-me totalmente”, “Identifico-me com a maior parte”, “Identifico-me pouco”, “Não me identifico com a maior parte” e “Não me identifico com nada”(Figura X).

Figura 31 - Escala Likert Validação checklist

	Identifico-me totalmente	Identifico-me com a maior parte	Identifico-me pouco	Não me identifico com a maior parte	Não me identifico com nada
Perfil geral (Bio)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuidados pessoais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moradia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Transporte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hábitos de consumo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

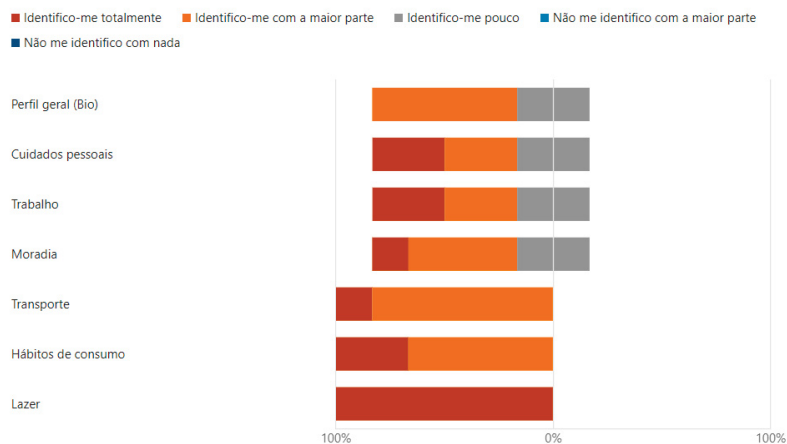
Fonte: Autora (2023)

Como resultado desse formulário, obteve-se 6 respostas. Em relação à persona A (Figura 32), foi a que as pessoas mais se identificaram. Sendo o lazer identificado totalmente todas as pessoas que participaram respondendo ao checklist.

Figura 32 - Resultado Validação persona A

1. Olhando a persona abaixo, indique na escala o quanto você se identifica com ela quanto aos seguintes aspectos: (0 ponto)

[Mais Detalhes](#)



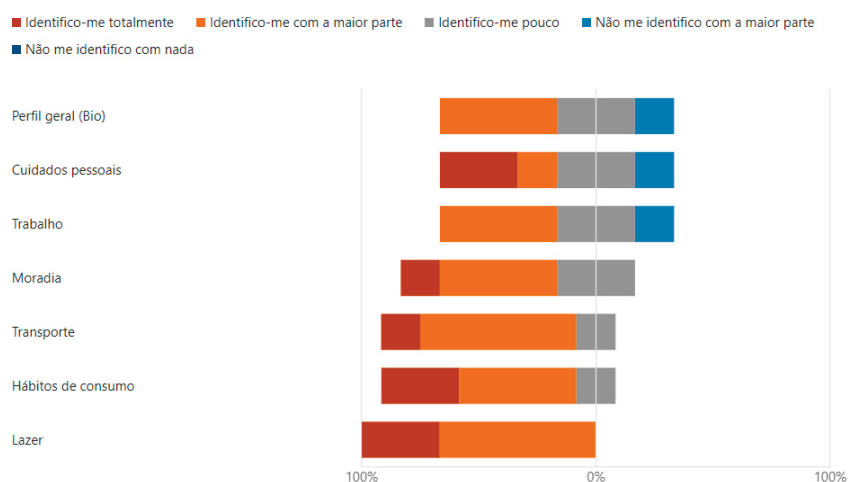
Fonte: Autora (2023)

Já a persona B (Figura 33), apareceram 3 respostas “não me identifique com a maior parte” para a categoria de perfil geral, cuidados pessoais, trabalho, porém, essas respostas se deu de apenas uma única pessoa, e visto que, as outras respostas oscilaram, a maior parte, entre “identifico-me totalmente” e “identifico-me com a maior parte”, não houveram alterações da persona.

Figura 33 - Resultado Validação persona B

2. Temos agora uma segunda persona, indique na escala o quanto você se identifica com ela quanto aos seguintes aspectos: (0 ponto)

[Mais Detalhes](#)



Fonte: Autora (2023)

No capítulo seguinte, serão apresentados as considerações gerais, considerações quanto ao método, ao modelo proposto e sugestões para trabalhos futuros.

5 CONSIDERAÇÕES

5.1 Considerações Gerais

O *Slow Movement*, com suas vertentes do *Slow Design*, *Slow Living* e *Cittaslow*, oferece uma abordagem abrangente para lidar com os desafios da sociedade contemporânea e construir um futuro mais sustentável. Ao priorizar a qualidade em vez da quantidade, o bem-estar em vez da pressa, e a conexão com a comunidade e o meio ambiente, o movimento lento se mostra alinhado com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) estabelecidos pela ONU.

Dentro desse contexto, o *Slow Living* se destaca como uma filosofia de vida que valoriza a qualidade de vida, a simplicidade, a conexão com a natureza e a vida em comunidade. Honoré (2004) argumenta que este movimento preconiza uma desaceleração consciente e uma valorização de atividades cotidianas que se perderam no ritmo acelerado da vida moderna. Um aspecto significativo do *Slow Living* é a promoção da mobilidade urbana ativa, englobando a caminhada, a bicicleta e outros meios de transporte não motorizados.

Os adeptos da ciclomobilidade, em geral, adotam um estilo de vida mais ativo e consciente em relação à sustentabilidade e ao meio ambiente. Além disso, costumam expressar maior satisfação em relação ao seu deslocamento nas cidades em comparação com outros modais de transporte (Willis, Manaugh, El-Geneidy, 2013). Essas pessoas buscam priorizar escolhas alimentares saudáveis, adotar hábitos mais ecológicos em casa e procurar por atividades físicas que possam ser praticadas ao ar livre, como caminhadas, corridas e yoga (Rocha, 2017).

Por outro lado, a infraestrutura urbana desempenha um papel crucial na promoção da ciclomobilidade. A disponibilidade de ciclovias seguras e bem sinalizadas é fundamental para garantir a segurança e o conforto dos ciclistas, além de permitir uma integração mais eficiente com outros modos de transporte (Araujo, 2019).

Em suma, a integração do *Slow Living* com a ciclomobilidade oferece uma abordagem integral e holística para promover estilos de vida mais saudáveis, sustentáveis e satisfatórios. Reconhecendo a importância da qualidade de vida, da conexão comunitária e do respeito ambiental, é possível construir cidades mais humanas e resilientes, onde os indivíduos possam viver de forma equilibrada e em harmonia com o seu entorno.

Lene Nielsen (2010), no seu livro "Personas - User Focused Design", ressalta a importância de criar personas que retratem de forma realista e detalhada o usuário final. Nielsen também destaca a relevância de desenvolver múltiplas personas para representar diferentes perfis de usuários, ao invés de tentar abranger todos os usuários com uma única persona genérica. A autora argumenta que diferentes usuários possuem necessidades, objetivos e desafios distintos, e uma persona genérica não seria capaz de capturar essa diversidade. Utilizar uma persona genérica pode levar a equipe de design a perder informações cruciais sobre segmentos específicos de usuários, resultando em produtos e serviços que não atendem adequadamente às suas necessidades (Nielsen, 2010).

É importante ressaltar o valor das personas ciclistas relacionadas ao Slow Living, pois uma compreensão mais aprofundada dos hábitos e das necessidades desses indivíduos, mas também forneceram insights cruciais para o planejamento de estratégias direcionadas. Ao adotar uma abordagem centrada no usuário, as personas permitiram uma análise mais precisa das preferências e dos desafios enfrentados pelos ciclistas adeptos a este estilo de vida.

Ao integrar os dados das personas com os princípios do Slow Living e as questões relacionadas à infraestrutura urbana, é possível desenvolver políticas públicas e iniciativas que promovam a ciclomobilidade e esse estilo de vida de maneira mais eficaz e personalizada. Essa abordagem holística é essencial para criar ambientes urbanos mais sustentáveis e inclusivos, que atendam às necessidades e aos interesses de todos os cidadãos.

Portanto, a ferramenta se revelou não apenas uma ferramenta de análise, mas também um instrumento valioso para a promoção de mudanças positivas nas políticas urbanas e na construção de cidades mais saudáveis, conectadas e centradas nas pessoas.

5.2 Considerações quanto ao método utilizado

Esta pesquisa adotou como método central da Design Science Research (DSR). Tratou-se de um método desafiador para a condução da pesquisa de mestrado, uma vez que há poucas referências da aplicação deste método no caso do design, além de exigir uma maior complexidade de arranjo metodológico entre suas etapas.

O método revelou-se adequado para o problema e objetivos (Figura X) tratados nesta pesquisa, propiciando um maior aprofundamento com o tema. Entende-se que a metodologia utilizada contribuiu de maneira satisfatória para o atendimento do objetivo principal desta dissertação.

Assim, esta pesquisa, buscou responder as seguintes lacunas de pesquisa:

- Preferências e comportamentos das pessoas ao adotar o estilo de vida Slow Living e a sua relação com aspectos da mobilidade urbana ativa nas cidades.
- Ausência de ferramentas de design específicas e adaptadas, centradas no usuário, que incorporem efetivamente ambos os conceitos.

Deste modo, levantou-se as seguintes perguntas de pesquisa: **O que é o Slow Living e qual sua relação com a mobilidade urbana ativa? Como o design pode contribuir para promover e fortalecer essa relação?**

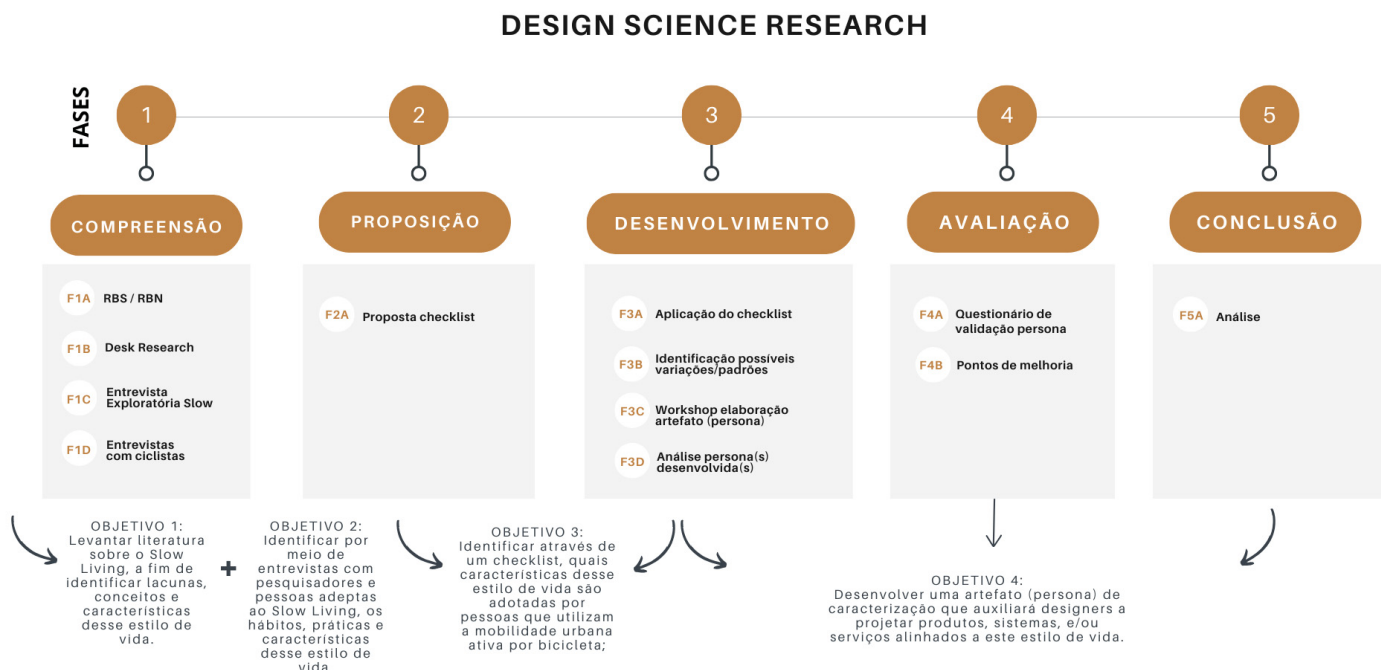
Com isso, descreve-se como objeto de estudo o *Slow Living*, e a sua contribuição nas ferramentas de design para melhorar a mobilidade urbana ativa.

Já o **objetivo geral** desta dissertação, foi propor uma ferramenta para configurar o estilo de vida Slow Living em relação à perspectiva da mobilidade urbana ativa, o mesmo foi atingido após as personas elaboradas. Teve como os **objetivos específicos** desta pesquisa:

- **Levantar** literatura sobre o Slow Living a fim de identificar lacunas, conceitos e características desse estilo de vida (atingido na fase 1 de compreensão do método);
- **Identificar** por meio de entrevistas com pesquisadores e pessoas adeptas ao Slow Living, os hábitos, práticas e características desse estilo de vida (atingido na fase 1 de compreensão do método);
- **Identificar** através de um checklist, quais características desse estilo de vida são adotadas por pessoas que utilizam a mobilidade urbana ativa por bicicleta (atingido na fase 2 e 3 de proposição e desenvolvimento do método) - O checklist foi aplicado para dois perfis um ajudou o outro, validando também que pessoas que usam a bicicleta tem hábitos slow e quem tem hábito slow tem entre seus objetivos procurar meios ativos para se deslocar;

- **Desenvolver** um artefato de caracterização que auxiliará designers a projetar produtos, sistemas, e/ou serviços alinhados a este estilo de vida (atingido na fase 4 de avaliação e na fase 5 de conclusão do método).

Figura 34 - Método DSR e objetivos respondidos



Fonte: Autora (2023)

Os objetivos específicos da pesquisa foram delineados para abordar diferentes aspectos do Slow Living e sua relação com a mobilidade urbana ativa, seguindo uma abordagem metodológica progressiva:

- **Levantamento de Literatura sobre o Slow Living:** Nesta etapa inicial, realizou-se uma extensa revisão da literatura relacionada ao Slow Living para identificar lacunas, conceitos fundamentais e características desse estilo de vida. O objetivo era compreender profundamente os princípios e as práticas associadas ao Slow Living, fornecendo uma base sólida para a pesquisa.
- **Entrevistas com Pesquisadores e Adeptos do Slow Living:** Em seguida, foram conduzidas entrevistas com pesquisadores e pessoas que adotam o Slow Living em suas vidas cotidianas. Essas entrevistas tinham como objetivo identificar de forma mais detalhada os hábitos, práticas e características desse estilo de vida, proporcionando uma compreensão mais empírica e contextualizada do fenômeno.

- **Aplicação de um Checklist para Identificar Características do Slow Living em Ciclistas:** Uma parte crucial da pesquisa envolveu a aplicação de um checklist específico para identificar as características do Slow Living entre pessoas que utilizam a mobilidade urbana ativa por bicicleta. Esse checklist foi desenvolvido e refinado ao longo das fases de proposição e desenvolvimento do método, visando capturar aspectos relevantes do estilo de vida slow em relação à mobilidade. A aplicação do checklist para dois perfis distintos de ciclistas, complementando um ao outro, permitiu validar a associação entre o uso da bicicleta e os hábitos slow, evidenciando também que aqueles que adotam o Slow Living têm entre seus objetivos a busca por meios ativos de locomoção.
- **Desenvolvimento de um Artefato de Caracterização:** Por fim, com base nos insights obtidos nas fases anteriores, desenvolveu-se um artefato de caracterização destinado a auxiliar designers na concepção de produtos, sistemas e serviços alinhados ao estilo de vida Slow Living. Esse artefato foi avaliado e refinado ao longo da fase de avaliação, culminando na conclusão do método com uma ferramenta eficaz e adaptada às necessidades do público-alvo.

Por meio desses objetivos específicos e da metodologia progressiva adotada, foi possível alcançar uma compreensão abrangente do Slow Living e sua interação com a mobilidade urbana ativa, além de desenvolver uma ferramenta prática para designers interessados em projetar soluções alinhadas a esse estilo de vida.

5.3 Considerações ao modelo proposto

As personas desenvolvidas contribuirão significativamente com o processo de design, especialmente ao projetar para esse público específico de ciclistas com hábitos do slow living. É fundamental reconhecer a importância de ferramentas que auxiliem com informações e ofereçam insights valiosos sobre esse público-alvo.

A análise dos hábitos e comportamentos dos ciclistas, como evidenciado no checklist e nas personas desenvolvidas, aponta para similaridades surpreendentes entre os dois grupos - ciclistas e pessoas praticantes do Slow Living. Aquelas que usam a bicicleta cotidianamente frequentemente adotam uma abordagem mais consciente e deliberada em relação ao tempo, às suas escolhas de estilo de vida e à mobilidade

urbana. Eles valorizam a conexão com o ambiente ao seu redor, preferindo modos de transporte mais sustentáveis e ativos.

Essa associação entre os hábitos dos ciclistas e os princípios do Slow Living destaca a relevância de explorar e compreender grupos demográficos relacionados para informar estratégias de design voltadas para o estilo de vida Slow Living. Portanto, ao considerar as similaridades entre ciclistas e pessoas praticantes do Slow Living, a persona desenvolvida oferece uma visão valiosa que pode ajudar os designers a criar soluções adaptadas e centradas no usuário para promover esse estilo de vida consciente e sustentável.

Com base na persona embasada no público ciclistas praticante do Slow Living, abaixo estão algumas recomendações específicas para os designers ao projetar produtos que atendam às necessidades e valores desse grupo:

- **Priorize a durabilidade e a qualidade:** Como os ciclistas praticantes do Slow Living valorizam a qualidade acima da quantidade, os designers devem projetar produtos que sejam duráveis e feitos com materiais de alta qualidade. Isso não apenas atende às preferências dos usuários, mas também contribui para a redução do desperdício e do consumo excessivo. Produtos multifuncionais e versáteis são úteis para os ciclistas, que têm espaço limitado para transportar objetos. Itens compactos e leves oferecem praticidade durante os deslocamentos, facilitando a vida dos ciclistas. Isso prolonga a vida útil do produto e incentiva os usuários a cuidarem bem de seus pertences, promovendo assim um estilo de vida mais consciente e sustentável. Além disso, isso permite maximizar a utilidade do produto e minimizar a necessidade de possuir vários itens diferentes.
- **Integre materiais sustentáveis e ecologicamente corretos:** Dê preferência a materiais sustentáveis e de baixo impacto ambiental ao projetar produtos. Isso pode incluir o uso de materiais reciclados, orgânicos, biodegradáveis ou renováveis em vez de recursos não renováveis e poluentes, pois promovendo práticas de produção responsáveis ressoam com os valores dos ciclistas, apoiando um estilo de vida mais eco-friendly.
- **Redução do desperdício e o impacto ambiental:** Considere o ciclo de vida completo do produto, desde a produção até o descarte, e busque maneiras de reduzir o desperdício e o impacto ambiental em todas as etapas. Isso pode incluir a minimização de embalagens desnecessárias, o uso de processos de fabricação

eficientes em termos de recursos e a facilitação da reciclagem ou reutilização do produto no final de sua vida útil.

- **Redução do peso e volume:** Produtos leves e compactos são ideais para os ciclistas, que precisam minimizar o peso durante seus deslocamentos. Itens que oferecem funcionalidade sem adicionar peso excessivo à bicicleta são preferidos, garantindo uma experiência de ciclismo mais confortável e eficiente.
- **Promova uma estética atemporal e minimalista:** Opte por um design atemporal e minimalista que não fique desatualizado com o tempo. Isso não apenas aumenta a durabilidade percebida do produto, mas também reflete os valores de simplicidade e minimalismo associados ao estilo de vida Slow Living.

Ao incorporar essas recomendações em seus processos de design, os designers podem criar produtos que não apenas atendam às necessidades e preferências das pessoas ciclistas e praticantes do Slow Living, mas também promovam um consumo mais consciente, sustentável e significativo.

5.4 Sugestões para Trabalhos Futuros

Durante esta pesquisa, foram identificadas nuances e conexões significativas que indicam direções promissoras para os próximos passos deste estudo. Ao considerarmos os desenvolvimentos e as oportunidades de aprimoramento, torna-se essencial explorar questões contemporâneas e expandir os limites do conhecimento sobre o Slow Living, ampliando, dessa forma, o escopo desta dissertação.

- **Impacto do *Slow Living* pós-pandemia:** Analisar como o movimento *Slow Living* foi influenciado ou adaptado em resposta à pandemia, considerando as mudanças nas perspectivas de trabalho, deslocamento e estilo de vida.
- ***Slow Work* e os novos modelos de trabalho:** Investigar as práticas do *Slow Work* e como elas podem ser integradas aos novos modelos de trabalho, como trabalho remoto, híbrido, com flexibilidade de horários e estratégias para desacelerar o ritmo profissional. Aponta-se que este tópico pode ser de especial importância para a temática da mobilidade urbana, tendo em vista a redução da necessidade de deslocamentos.
- **Consumismo e *Slow Living*:** Investigar as relações entre o *Slow Living* e o combate ao consumismo, propondo estratégias práticas para incorporar princípios

slow no consumo consciente e sustentável. Para além do aspecto geral de consumir com qualidade ao invés de quantidade, explorar aspectos do não consumo.

- **Aprofundamento na Mobilidade Urbana Ativa:** Realizar novas entrevistas com ciclistas, buscando compreender mais profundamente as motivações, desafios e experiências relacionadas à mobilidade urbana ativa e os impactos em suas práticas cotidianas em outras instâncias, além de explorar estratégias inovadoras adotadas por essa comunidade.
- **Estratégias Diárias na Prática do Slow Living:** Investigar as estratégias diárias efetivamente adotadas por indivíduos adeptos do Slow Living, indo além das entrevistas iniciais e utilizando métodos como observação direta ou diários de práticas slow.
- **Bicicletas de Aluguel e Mobilidade Sustentável:** Examinar o papel das bicicletas de aluguel na promoção da mobilidade sustentável, considerando como esses serviços se alinham aos princípios do Slow Living e como podem ser aprimorados para melhor atender às necessidades dessa comunidade.
- **Comparação Internacional de Práticas Slow:** Realizar uma análise comparativa das práticas *Slow Living* em diferentes contextos culturais e geográficos, identificando variações e adaptações regionais desse estilo de vida em relação à mobilidade urbana ativa.

Ao traçar esses encaminhamentos, almeja-se não apenas expandir o conhecimento sobre a interseção entre o Slow Living e a mobilidade urbana ativa, mas também a outras vertentes do Slow Movement, e então fornecer contribuições valiosas para a construção de um estilo de vida mais sustentável, reflexivo e alinhado com as necessidades contemporâneas.

Com isso, conclui-se que a ferramenta desempenha um papel importante não apenas na capacidade dos designers de compreenderem esse público e oferecer insights valiosos sobre as necessidades e preferências dos ciclistas adeptos do Slow Living, mas também ajuda a identificar os hábitos que podem promover uma vida mais tranquila para todos aqueles que buscam desacelerar.

REFERÊNCIAS

Abdullah et al. (2020). Exploring the impacts of COVID-19 on travel behavior and mode preferences. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*, 8.

Associação Brasileira do Setor de Bicycletas. Vendas de bicycletas no Brasil tiveram aumento de 118% em julho. [Internet]. Aliança bike 2020. Disponível em: Vendas de bicycletas no Brasil tiveram aumento de 118% em julho - Aliança Bike (aliancabike.org.br). Acesso em: 08 de dezembro de 2023.

Agencia de noticias IBGE. De 2010 a 2022, população brasileira cresce 6,5% e chega a 203,1 milhões. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37237-de-2010-a-2022-populacao-brasileira-cresce-6-5-e-chega-a-203-1-milhoes>. Acesso em: 05/01/2024

ALENCAR, Thaianie Maria Eufrásio de. Estilo de vida minimalista: como reduzir o consumo fomenta a diminuição de impactos ambientais negativos. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

AK, Duygu. Yavaş Kent (Cittaslow) Hareketi Ve Türkiye Örnekleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of International Social Research*, v. 10, n. 52, 2017.

Araujo, Ana Luisa. Programa Bicicleta Brasil: agora vai? In: Agência Senado. Disponível em: https://www12.senado.leg.br/noticias/infomaterias/2019/09/programa-bicicleta-brasil-agora-vai/elemento_1/@@images/imagem Acesso em: 06 fev. 2024.

ARINS, H. B.; VAN BELLEN, H. M. Movimento Slow: uma análise sob a ótica dos enclaves do eco desenvolvimento. In: ENCONTRO NACIONAL, 11 e Encontro Internacional Sobre Gestão Empresarial E Meio Ambiente, 1, 2009, Florianópolis. Anais... Florianópolis: UFSC, 2009.

AVRAHAM, E. Media strategies for improving an unfavorable city image. *Cities*, v. 6, n. 21, p. 471-479, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cities.2004.08.005>

BARBOSA, Simone Diniz Junqueira; SILVA, Bruno Santana da. *Interação humano computador*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

BAJERSKI, Andrei Eduardo. Percepções de usuários de bicicleta na cidade de Curitiba. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

BAUER, R. C. NETTO, A. P.; TRIGO, L. G. G. Slow movement: reação ao descompasso entre ritmos sociais e biológicos. *Revista de Estudos Culturais*, n. 2, p. 12-37, 2015.

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

BAUMAN, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W.. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The Lancet*, 380 (9838), p. 258-271, 2012.

BAXTER, Mike. *Projeto de produto: guia prático para o design de novos produtos*. Editora Blucher, 2011.

BERTHELSEN, Jens. Walking in the city: the geo-philosophy of André Leroi-Gourhan. *Space and Culture*, v. 14, n. 1, p. 21-36, 2011.

BIERNACKI, Patrick; WALDORF, Dan. "Snowball Sampling: Problems and Techniques of Chain Referral Sampling." *Sociological Methods & Research*, vol. 10, no. 2, Nov. 1981, pp. 141-163.

BRASIL. Ministério das Cidades. Política Nacional de Mobilidade Urbana. Lei nº 12.587, de 3 de janeiro de 2012.

BRATMAN, Gregory N.; HAMILTON, J. Paul; DAILY, Gretchen C. The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York academy of sciences*, v. 1249, n. 1, p. 118-136, 2012.

BUEHLER, Ralph; PUCHER, John (Ed.). *Cycling for sustainable cities*. MIT Press, 2021.

BUEHLER, Ralph; PUCHER, John. Cycling to work in 90 large American cities: new evidence on the role of bike paths and lanes. *Transportation*, v. 39, p. 409-432, 2012.

BOTTA, Marta. Evolution of the slow living concept within the models of sustainable communities. *Futures*, v. 80, p. 3-16, 2016.

BRITO, Wallace da C. Reflexões críticas sobre a vida acelerada. *ECOS – Estudos Contemporâneos da Subjetividade*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 64-76, 2018.

BROWN, B. B.; MOODIE, J. The geography of urban cycling: spatial variation in cycling infrastructure and its possible correlates. *Journal of Transport Geography*, v. 17, n. 6, p. 463-470, 2009.

BROWN, Tim. *Change by design: How design thinking transforms organizations and inspires innovation*. Harper Collins, 2009.

BUENO, Maria Lúcia. Apresentação: Cultura e estilos de vida. IN: BUENO, Maria Lúcia; CAMARGO, Luiz Otávio de Lima. (orgs). *Cultura e Consumo: estilos de vida na contemporaneidade*. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008. pp. 9-15.

BURKE, Peter. Modernidade, cultura e estilos de vida. BUENO, Maria Lúcia; CAMARGO, Luiz Otávio de Lima. (orgs). *Cultura e Consumo: estilos de vida na contemporaneidade*. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008. pp. 25-39.

BUZAN, Tony. *Mapas Mentais: Um sistema definitivo de pensamento que transformará a sua vida*. 2002.

BUXTON, B. *Sketching User Experiences: Getting the Design Right and the Right Design*. Morgan Kaufmann Publishers, 2007.

CAMARGO, Luiz Otávio de Lima. Apresentação: Consumo e Cultura Material. IN: BUENO, Maria Lúcia; CAMARGO, Luiz Otávio de Lima. (orgs). *Cultura e Consumo: estilos de vida na contemporaneidade*. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008. pp. 17-23.

CASTELLS, Manuel. *Comunicación y poder*. Madrid: Alianza Editorial, 2009.

CARVALHO, R. M. R. “Lentidão”, território e bem-estar: o movimento da cidade lenta e a sustentabilidade do lugar. *Periódico Técnico e Científico Cidades Verdes*, v.1, n. 2, 2014, p. 73-89. DOI: <http://dx.doi.org/10.17271/23178604222014714>

CONFORTO, Edivandro Carlos; AMARAL, Daniel Capaldo; SILVA, Sérgio Luis Da. Roteiro para revisão bibliográfica sistemática : aplicação no desenvolvimento de produtos e gerenciamento de projetos. 8º Congresso Brasileiro de Gestão de Desenvolvimento de Produto - CNGDP 2011, Porto Alegre, n. 1998, p. 1–12, 2011. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cbgdp2011/downloads/9149.pdf>.

COOPER, T. (2005). Slower consumption: reflections on product life spans and the “throwaway society.” *J. Ind. Ecol.* 9:51–67

COOPER, Alan. *The inmates are running the asylum*. Indianapolis, IA: SAMS. Macmillan, 1999.

DING, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., van Mechelen, W., & Pratt, M.. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, v. 388, n. 10051, p. 1311-1324, 2016.

DRESCH, Aline; LACERDA, Daniel Pacheco; JR., José Antônio Valle Antunes. *Design Science Research. A Method for Science and Technology Advancement*. [s.l.: s.n.]. DOI: 10.1201/b16768.

EGAN, M., Zuberi, D., & Kosali, S. Does cycling contribute to the economy? A macroeconomic analysis. *Journal of Transport & Health*, v8, p66-76, 2018.

ELVIK, Rune. The non-linearity of risk and the promotion of environmentally sustainable transport. *Accident Analysis & Prevention*, v. 41, n. 4, p. 849-855, 2009.

Estratégia nacional da bicicleta [livro eletrônico]: ENABICI / coordenação Yuriê Baptista César. Brasília, DF : União de Ciclistas do Brasil, 2023. PDF. Disponível em: <https://estrategiadabicicleta.org.br/wp-content/uploads/2023/05/ENABICI.pdf> Acesso em: 06 fev. 2024

FARIA, Mauricio Marques de. Card Sorting: noções sobre a técnica para teste e desenvolvimento de categorizações e vocabulários Card Sorting: principles on a method to test and development of categorizations and vocabularies. *Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação*, v. 7, n. 2, p. 1-9, 2010.

FEIJÓ, Amanda Monteiro; VICENTE, Ernesto Fernando Rodrigues; PETRI, Sérgio Murilo. O uso das escalas Likert nas pesquisas de contabilidade. *Revista Gestão Organizacional*, v. 13, n. 1, p. 27-41, 2020.

FERENHOF, H. A.; FERNANDES, Roberto Fabiano. Desmistificando a revisão da literatura como base para redação científica: Método SSF. n. 3, p. 550-563, 2016. Disponível em: <https://revista.acbsc.org.br/racb/article/view/1194>. Acesso em: 04 dez. 2022.

FEATHERSTONE, Mike. *Consumer culture and postmodernism*. Londres: Sage, 1991.

FUAD-LUKE, Alastair. Slow Designing the Eco (r) evolution. *New Design*, v. 293, 2003.

FUAD-LUKE, Alastair. Slow design: a paradigm shift in design philosophy. *Development by Design*, Bangalore, India, v. 44, n. 0, p. 01-04, 2002.

GAFFNEY, Gerry. What is card sorting. *Information & Design*, 2000.

GARHAMMER, Manfred. Pace of Life and Enjoyment of Life. *Journal of Happiness Studies*. 3 ed. p. 217-256. 10.1023/A:1020676100938. 2002.

GAULEJAC, Vincent de. Gestão como doença social: ideologia, poder gerencialista e fragmentação social. In: *Gestão como doença social: ideologia, poder gerencialista e fragmentação social*. 2007. p. 338-338.

GEHL, Jan. *Cidades Para Pessoas*. tradução Anita Di Marco. 2. ed. São Paulo: Perspectiva, 2013.

GIDDENS, Anthony. *Modernidade e identidade*. Rio de Janeiro: Zahar, 1991.

GIL, Antônio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6a ed. - São Paulo. Atlas – 2008.

GIL, Antonio Carlos. *Como Elaborar Projetos de Pesquisa*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017. DOI: 10.3899/jrheum.120771.

GIL, F. P. *Mobilidade Urbana: uma abordagem multidisciplinar*. São Paulo: Annablume, 2010.

GOODWIN, Kim. *Designing for the Digital Age*. Wiley. 2009.

GÖSSLING, S.; SCOTT, D.; HALL, C. M. *Tourism and water: Interactions, impacts and challenges*. Channel View Publications, 2019.

GREENBERG, Paul E. et al. The economic burden of adults with major depressive disorder in the United States (2010 and 2018). *Pharmacoeconomics*, v. 39, n. 6, p. 653-665, 2021.

GUPTA, P.; SINGH, S. P.; SHARMA, S. K.; YADAV, S.; KUMAR, P. Assessment of the impact of anthropogenic activities on urban air quality in a growing urban center of Delhi, India. *Journal of Environmental Management*, v. 232, p. 717-729, 2019.

Han, Heesup; Meng, Bo; Kim, Wansoo. Bike-traveling as a growing phenomenon: Role of attributes, value, satisfaction, desire, and gender in developing loyalty, *Tourism Management*, Volume 59, 2017, Pages 91-103. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0261517716301339> Acesso em 06 fev 2024.

HALL, C.M. "The contradictions and paradoxes of slow food: environmental change, sustainability and the conservation of taste", in Fullagar, S. e Markwell, K. & Wilson, E. (eds), *Slow Tourism: Experiências e Mobilidades*, Bristol: Vista do Canal, pp. 53-68, 2012.

HAMER, M.; Chida, Y. Active commuting and cardiovascular risk: a meta-analytic review. *Preventive medicine*, v. 46, n. 1, p. 9-13, 2008.

HILLMAN, C. H.; Erickson, K. I.; Kramer, A. F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, v. 9, n. 1, p. 58-65, 2008.

HONORE, Carl. *In Praise of Slowness: How a Worldwide Movement Is Challenging the Cult of Speed*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 2004.

IBGE. População Rural e Urbana. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18313-populacao-rural-e-urbana.html>. Acesso em: 19 abril 2023.

IONCICĂ, Diana-Eugenia; PETRESCU, Eva-Cristina. Slow living and the green economy. *The Journal of Philosophical Economics: Reflections on Economic and Social Issues*, v. 9, n. 2, p. 85-104, 2016.

JACOBS, J. *Morte e vida de grandes cidades*. 3. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2011.

JACOBSEN, P. L., Rutter, H., & Giles-Corti, B. Cycling and the promotion of health. In P. Schmierder-Ramirez, & L. M. M. M. Israel (Eds.), *Handbook of complementary and alternative therapies in mental health*, pp. 409-420, 2009

KALBACH, James. *Design de navegação web: otimizando a experiência do usuário*. Porto Alegre: Bookman, 2009

KARABAĞ, Özgür; YÜCEL, Fatih e İNAL, Emin. "Movimento Cittaslow: uma oportunidade para marcar cidades pequenas e desenvolvimento econômico na Turquia", *Jornal Internacional de Pesquisa Econômica*, S. 3i3, s. 64-75, 2012.

KLUG, Katharina; KLUG, Katharina. *Slow Living: Schluss mit High-Speed. Vom Nischentrend zum Lebensstil: Der Einfluss des Lebensgefühls auf das Konsumentenverhalten*, p. 37-47, 2018.

KRUCKEN, Lia. *Design e Território: valorização de identidades e produtos locais*. São Paulo, Brasil: Sebrae, 2009.

Lammers, J., Jordan, J., & Pollmann, M. (2011). The more you deliver, the less you have: The effects of intra- and intergroup competition on effort and sharing in children. *Journal of personality and social psychology*, 101(4), 813-833.

LAMB, David. (2019) Taking it day-by-day: an exploratory study of adult perspectives on slow living in an urban setting, *Annals of Leisure Research*, 22:4, 463-483, DOI: 10.1080/11745398.2019.1609366.

LEE, Yu-Mei; LEE, Wan-Ju; LEE, Yu-Li. Healthy lifestyle is associated with a higher likelihood of walking for transportation: cross-sectional and longitudinal analyses from the Adult Changes in Thought study. *Journal of Transport & Health*, v. 8, p. 109-116, 2018.

LEFEBVRE, *O direito à cidade*. Tradução Rubens Eduardo Frias. 3 ed. São Paulo: Centauro, 2011.

LINKE, Clarissa Cunha. *Há espaço para mais carros? A dura batalha por uma cidade limpa, segura e com o espaço distribuído de forma justa*. ITDP. 2015.

LIPOVETSKY, G. Império do Efêmero: A moda e seus destinos nas sociedades modernas. Tradução: Maria Lucia Machado. São Paulo, Brasil: Companhia das Letras, 2009.

LÖBACH, Bernd. Design industrial. São Paulo: Edgard Blücher, 2001.

LOBO, Zé. Construa as ciclovias, os ciclistas virão. In: Portal Mobilize. Publicado em: 31.01.2018. Disponível em: <<https://www.mobilize.org.br/noticias/10763/construam-ciclovias-os-ciclistas-virao.html?print=s>> Acesso em: 01.05.2023

MACIEL, M. T. M.; MELO, S. A.; SANTOS, J. B. O papel do design como mediador no desenvolvimento de territórios: reflexões sobre o design social e o design estratégico. Cadernos de Graduação - Ciências Humanas e Sociais, v. 5, n. 10, p. 76-89, 2017.

MARTIN, Jaqueline Andressa; BERNARDINIS, Márcia de Andrade Pereira. ANÁLISE DOS IMPACTOS DA PANDEMIA DO COVID-19 NO TRANSPORTE PÚBLICO POR ÔNIBUS NO BRASIL. REVISTA FOCO, v. 16, n. 10, p. e2881-e2881, 2023.

MCINTOSH, Colin N. The accelerated life: An eco-evolutionary approach to time pressure and mental health. Journal of Health and Social Behavior, v. 59, n. 3, p. 339-355, 2018.

MARCONI, Marina de Andrade e LAKATOS, Eva Maria. Fundamentos de Metodologia Científica. 5a ed. São Paulo: Editora Atlas, 2003.

MARX R, KAHN J. G. A narrative review of slow medicine outcomes. J Am Board Fam Med. 34:1249–1264, 2021.

MAYER, Heike e KNOX, Paul L. “Slow Cities: Sustainable Places in a Fast World”, Journal of Urban Affairs, V. 28, N. 4, p. 321-334, 2006.

MIELE, Marcello. Cittaslow: o ritmo do prazer. São Paulo: SENAC, 2008.

MIKKELSEN, M. H.; GONZÁLEZ-MELIÁN, E.; SARDINHA, S. The impact of light rail transit on economic activity: a natural experiment approach along the MTR Light Rail in Hong Kong. Journal of Transport Geography, v. 59, p. 137-150, 2017.

MOBILIZE. Brasileiros estão se deslocando mais de bicicleta, revela app Strava. Disponível em: <https://www.mobilize.org.br/noticias/12953/brasileiros-estao-se-deslocando-mais-de-bicicleta-revela-app-strava.html>. Acesso em: 10/01/2024

MYERS, Michael D.; VENABLE, John R. A set of ethical principles for design science research in information systems. Information and Management, Auckland, v. 51, n. 6, p. 801–809, 2014. DOI: 10.1016/j.im.2014.01.002

NAZELLE, A. et al. Improving health through policies that promote active travel: a review of evidence to support integrated health impact assessment. Environment international, v. 37, n. 4, p. 766-777, 2011.

NIELSEN, Lene. Personas-user focused design. London: Springer, 2013.

NOBIS, Claudia; KOLAROVA, Viktoriya. The decline of public transport during the COVID-19 pandemic and the impact of the 9-euro-ticket in the summer 2022. 2022.

OLIVEIRA, Eloisa E. Slow Cities: uma experiência da contemporaneidade. Revista de Pesquisa em Arquitetura e Urbanismo (Online), v. 19, p. 1-9, 2021.

OLIVEIRA, A. M.; KOVALSKI, A. V.; DE FREITAS, E. P. The role of bike sharing systems in promoting cycling for transportation. Transportation Research Part A: Policy and Practice, v. 144, p. 88-100, 2021.

OLIVEIRA, Larissa Carvalho de et al. Aumento da síndrome de burnout na pandemia nos profissionais em geral. Revista Mosaico, v. 12, n. 2, p. 85-90, 2021.

ORGANIZAÇÃO das Nações Unidas. Departamento de Assuntos Econômicos e Sociais. World Urbanization Prospects 2021. Nova Iorque, 2022. Disponível em: <https://population.un.org/wup/>. Acesso em: 01 abril 2023.

ORGANIZAÇÃO das Nações Unidas. População mundial atinge 8 bilhões de pessoas. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2022/11/1805342>. Acesso em: 19 abril 2023.

ORGANIZAÇÃO das Nações Unidas. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ONU Brasil. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 20 abril 2023.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde. Estilo de vida saudável. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/healthy-lifestyle>. Acesso em: 28 abr. 2023.

ÖZGERİŞ, Mustafa; KARAHAN, Faris. Use of geopark resource values for a sustainable tourism: A case study from Turkey (Cittaslow Uzundere). *Environment, Development and Sustainability*, v. 23, p. 4270-4284, 2021.

PRZYBYŁOWSKI, Adam; STELMAK, Sandra; SUCHANEK, Michal. Mobility behaviour in view of the impact of the COVID-19 pandemic—Public transport users in Gdansk case study. *Sustainability*, v. 13, n. 1, p. 364, 2021.

PARKINS, Wendy. Out of time: Fast subjects and slow living. *Time & Society*, v. 13, n. 2-3, p. 363-382, 2004.

PARKINS, Wendy; CRAIG, Geoffrey. *Slow living*. Berg, 2006.

PANOSSO, Carlos Eduardo. Relato etnográfico sobre o Buen Vivir do Equador e do Slow Movement na Itália: “Movimentos de Resistência” e “Utopias Concretas” como alternativas ao desenvolvimento. 2018.

PEREIRA, Ananda Guedes; BARBOZA, Stephanie Ingrid Souza. Beleza Natural: o slow beauty a partir do consumo de cosméticos sustentáveis. *Administração de Empresas em Revista*, v. 4, n. 26, p. 101-122, 2021.

PETRINI, Carlo. *Slow Food Nation: Why Our Food Should Be Good, Clean, and Fair*. New York: Rizzoli, 2007.

PINK, Sarah. *Doing visual ethnography: images, media and representation in research*. 3. ed. Los Angeles: Sage, 2013.

PNUD (Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento). *Mobilidade Urbana no Século 21. Relatório Nacional do Desenvolvimento Humano 2013*. Brasília, 2013.

PRADO, Gheysa Caroline. *Modelo para promoção da mobilidade urbana ativa por bicicleta: uma abordagem do design de serviços para o comportamento sustentável*. Tese (Doutorado em Design). Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2019.

PRODANOV, CLEBER Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar De. *Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico] : métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico / Cleber Cristiano Prodanov, Ernani Cesar de Freitas*. – 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013. Sistema requerido: [s.l.: s.n.]. Disponível em: <http://www.feevale.br/editora%3E>.

PRUITT, John; ADLIN, Tamara. The power of personas. In: COOPER, Alan (Ed.). *About face 3: The essentials of interaction design*. 3. ed. Indianapolis: John Wiley & Sons, 2007. Cap. 6, p. 133-154.

RACO, M.; DURRANT, D.; LIVINGSTONE, N. Slow cities, urban politics and the temporalities of planning: Lessons from London. *Environment and Planning C: Politics and Space*, v. 36, n. 7, p. 1176-1194, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1177/2399654418775105>

REBELO, Irla Bocianoski. Proposta de uma Ferramenta de Verificação dos Procedimentos de Interação em Sistemas de Realidade Virtual. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção). Florianópolis: Departamento de Engenharia de Produção da UFSC, 2004. 172 p.

RIETVELD, Piet; DANIEL, Vanessa. Determinants of bicycle use: do municipal policies matter?. *Transportation research part A: policy and practice*, v. 38, n. 7, p. 531-550, 2004.

ROCHA, Débora Navarro. Significado das ações de promoção da saúde e atividade física de adolescentes do ensino médio no município de Campo Largo (PR). 2017. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X Revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, SP, v. 20, n. 2, p. 5-6, 2007.

RODRIGUES, Isabela Torres. Slow Design no Brasil: Uma primeira abordagem. Monografia (Graduação em História da Arte) - Escola de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade Federal de São Paulo, p. 10-12. 2019.

RÜTHSCHILLING, E. A. et. al. Slow Design de Superfície e Tecnologias Contemporâneas Aplicados na Moda. *UDESC*, v. 11, n. 21, p. 1-19. 2018.

SALLIS, James F. et al. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The Lancet*, v. 387, n. 10034, p. 2207-2217, 2016.

SANTOS, Agnaldo et al. Design para a sustentabilidade: dimensão econômica. Curitiba: Insight, 2018.

SANTOS, Aguinaldo dos. Seleção do método de pesquisa: guia para pós-graduando em design e áreas afins / Aguinaldo dos Santos. - Curitiba, PR. Insight, 2018. 230 p.

SAMPAIO, Cláudio Pereira de - Flows, modelo integrado de P&D em resíduos sólidos : criação de valor com base em liderança, grupos criativos, design e sustentabilidade. - Lisboa : FA, 2017. Tese de Doutorado.

SASSATELLI, R. and DAVOLIO, F. 2010. Consumption, pleasure and politics: Slow Food and the politico-aesthetic problematization of food. *Journal of Consumer Culture*, 10(2): 1–31.

SILVA, C. L. da (org.). Desenvolvimento sustentável: Um modelo analítico, integrado e adaptativo. Petrópolis: Vozes, 2006.

SILVA, Edna Lúcia; MENEZES, Estera Muszkat. Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2000.

SOUZA, Guilherme Leite Ribeiro Miguel de. Impacto do home office na qualidade de vida do trabalhador e o reflexo na sua produtividade. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Contábeis)- Faculdade de Administração e Ciências Contábeis, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

STENGERS, Isabelle. Another science is possible: A manifesto for slow science. John Wiley & Sons, 2018

SCHUSTER, Harald; VAN DER NOLL, Jolanda; ROHMANN, Anette. Orientation towards the common good in cities: The role of individual urban mobility behavior. *Journal of Environmental Psychology*, v. 91, p. 102125, 2023.

STRAUSS, Carolyn; FUAD-LUKE, Alastair. The Slow Design Principles: a new interrogative and reflexive tool for design research and practice. *Changing the Change Conference*. Torino, p. 1-14. 2008.

SOKHI, Ranjeet S. *World Atlas of Atmospheric Pollution*. Anthem Press, 2008.

THOMAZ, Danielle Comitre; BURGO, Fabiano; COSTA, Polyanna Astrath. Slow Design: expressão da identidade cultural da região de Cianorte/PR por meio de peças de mobiliário. *MIX Sustentável*, v. 8, n. 2, p. 45-58, 2022.

THOMPSON, C. W., Aspinall, P. A., & Montarzino, A. The childhood factor: Adult visits to green places and the significance of childhood experience. *Environment and Behavior*, v.45(5), p.676-692, 2013.

TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, v. 12, p. 271-283, 2018.

VIEIRA, J. A. F. et al. O uso de Mapas Mentais como Ferramenta de Gestão do Conhecimento: Uma Revisão Bibliográfica. *Revista de Gestão e Secretariado*, v. 12, n. 2, p. 119-138, 2021.

VICTORIA, Isabel. C. M. Design de Produto Aplicado à Cultura Slow: Mobiliário Urbano Modular. Universidade Federal de Santa Catarina. Santa Catarina, p. 33-45. 2017

VORONOVICZ, Priscila; ZACAR, Cláudia. Slow Design e os Requisitos para o Design Sustentável. In: Simpósio nacional de tecnologia e sociedade. UTFPR: Curitiba, 2011.

Willis, Devon Paige; Manaugh, Kevin; El-Geneidy, Ahmed. Uniquely satisfied: Exploring cyclist satisfaction, *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, Volume 18, 2013, Pages 136-147. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1369847812001155> Acesso em: 06 fev. 2024

WOODCOCK, James et al. Public health benefits of strategies to reduce greenhouse-gas emissions: urban land transport. *The lancet*, v. 374, n. 9705, p. 1930-1943, 2009.

WORLD Health Organization (WHO). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. Geneva: WHO Press; 2018.

WHO –World Health Organization. (2020a). Moving around during the covid-19 outbreak. Copenhagen, 2020a

Yang, L. et al. The association between active travel and sleep in adults: a systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, v. 39, p. 46-53, 2018.

APÊNDICES

APÊNDICE A - RESULTADOS RBS

RESULTADOS PERIÓDICOS CAPES						
Palavras-chaves	Total	Filtro 1	Filtro 2	Filtro 3	Filtro 4	Resultado
	Geral	Revisado por pares	Leitura do título	Eliminação de repetidos	Leitura resumos	Filtros
" <i>Slow Living</i> "	64	50	15	15	12	12
" <i>Slow Living</i> " AND "slow movement"	1	1	1	1	1	1
" <i>Slow Living</i> " AND lifestyle	13	10	4	4	4	2
deceleration AND lifestyle	78	76	27	27	7	7
"slow down" AND lifestyle	302	255	45	45	13	13
"slow down" AND "slow movement"	13	8	3	3	3	3
desaceleração AND "slow movement"	1	1	0	0	0	0
deceleration AND "slow movement"	14	13	0	0	0	0
					TOTAL	38

RESULTADOS BDTD						
Palavras-chaves	Total	Filtro 1	Filtro 2	Filtro 3	Filtro 4	Resultado
	Geral	Revisado por pares	Leitura do título	Eliminação de repetidos	Leitura resumos	Filtros
deceleration AND lifestyle	4	4	3	3	3	3
"slow down" AND lifestyle	5	5	2	1	0	0
desaceleração AND "estilo de vida"	3	3	3	3	3	3
deceleration AND "slow movement"	2	2	2	2	2	2
desaceleração AND "slow movement"	4	4	3	3	2	2
					TOTAL	10

RESULTADOS SCOPUS						
Palavras-chaves	Total	Filtro 1	Filtro 2	Filtro 3	Filtro 4	Resultado
	Geral	Revisado por pares	Leitura do título	Eliminação de repetidos	Leitura resumos	Filtros
" <i>Slow Living</i> "	58	-	17	16	15	15
" <i>Slow Living</i> " AND "slow movement"	2	-	2	2	2	2
" <i>Slow Living</i> " AND lifestyle	10	-	5	4	4	4
"slow down" AND "slow movement"	8	-	2	2	2	2
deceleration AND slow movement	22	-	2	2	2	2
					TOTAL	25

Fonte: Autorse

APÊNDICE B – ROTEIRO BASE ENTREVISTA FASE 1

Título do Projeto: Estratégias de design para promoção da mobilidade urbana ativa

Pesquisador/a Responsável: Gheysa Caroline Prado

Local da Pesquisa: Curitiba-PR

Endereço: Plataforma Teams

1. Boas-vindas, apresentação do projeto e seus objetivos.

2. Perguntar:

a. se há alguma dúvida sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido [[é o mesmo para toda a fase 1 – Entrevista](#)].

b. se podemos gravar a entrevista em áudio para posterior transcrição e tabulação dos dados [[utilização do Termo de solicitação de uso de imagem e/ou som de voz para pesquisa](#)].

-- Início da entrevista

3. Como você define o que é o *Slow Living*? Como o caracteriza? Coisas que podem ser interessantes de serem comentadas:

- Quais palavras-chave você usaria para explicar o *Slow Living* para alguém que não o conhece?
- Quais características você enxerga em uma pessoa que adota o *Slow Living*?

a. Como conheceu o *Slow Movement/ Slow Living*?

b. A quanto tempo pesquisa/pratica o movimento?

c. Qual a importância do *Slow Living* para você? E (a importância do *Slow Living*) para a sociedade?

d. Quais hábitos você tem no seu dia a dia?

e. Você enxerga que há mais pessoas adotando hábitos *slow* na sociedade?

f. Mais alguma coisa que queira acrescentar sobre o *Slow movement/Slow living*?

- Caso possua o hábito de pedalar:

Do ponto de vista da mobilidade urbana ativa (com foco na bicicleta):

4. Você pode nos contar um pouco mais sobre seu hábito de pedalar?

a. Com que frequência pedala?

b. Qual a importância do pedalar?

c. Como você acha que pode ser relacionado o hábito de pedalar com o *Slow Living* e como isso pode impactar na vida das pessoas?

APÊNDICE C - FORMULÁRIO INTERESSADOS

Título do Projeto: Estratégias de design para promoção da mobilidade urbana ativa

Pesquisador/a Responsável: Gheysa Caroline Prado

Local da Pesquisa: Curitiba-PR

Endereço: Rua General Carneiro, 460 – 8º. andar

<p>Queremos sua opinião sobre pedalar cotidianamente na cidade!</p>
<p>Convidamos você a fazer parte de um estudo para uma pesquisa sobre a experiência de pedalar cotidianamente em Curitiba e como a infraestrutura pode auxiliar ou ser obstáculo para os/as ciclistas. Quais situações, infraestruturas, elementos ou lugares você considera difícil, confuso, perigoso ou incrível?</p> <p>Durante o estudo nós pediremos que você faça uma filmagem de um de seus trajetos de pedalada cotidiana, como seu deslocamento para o trabalho, por exemplo, com uma câmera emprestada por nós. Depois da gravação, convidamos você para uma entrevista em que assistiremos o vídeo juntos e conversaremos sobre as suas vivências. Nós estamos especialmente interessadas em ciclistas que começaram a pedalar cotidianamente nos últimos 6 meses, mas também são bem-vindos/as a participar quem pedala a mais tempo.</p> <p>O estudo é parte do projeto “Estratégias de design para promoção da mobilidade urbana ativa” e tem como objetivo identificar quais são as estratégias de design aplicadas para a promoção da mobilidade urbana ativa e sustentável e propor formas de aplicar as estratégias estudadas e/ou criar novas estratégias, aplicando-as em forma de melhorias no design dos espaços e móveis urbanos para proporcionar experiências mais positivas que encoraje mais pessoas a adotar a mobilidade urbana ativa por bicicleta.</p> <p>Você quer participar? Por favor, preencha o formulário abaixo e entraremos em contato para agendar um horário.</p>
<p>Nome: *</p>
<p>Como podemos entrar em contato para agendar um horário para a entrega da câmera para filmagem e a entrevista? Por favor, forneça seus detalhes de contato: *</p>
<p>Com que frequência você pedala? *</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Todos os dias ● Alguns dias na semana ● Cerca de 1 dia por semana ● Cerca de 1 dia por mês ● Menos de 1 dia por mês

Qual a distância típica do seu deslocamento? (em km) *
<p>O quão experiente você se considera como ciclista cotidiano em Curitiba? *</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eu sou um/uma ciclista cotidiano experiente em Curitiba • Eu sou um/uma ciclista cotidiano experiente, mas novo/a em Curitiba • Tenho pouca experiência em pedalar na cidade
Que tipo de bicicleta você usa? *
<p>O quão rápido você pedala comparado com outros ciclistas? *</p> <ul style="list-style-type: none"> • As/os ciclistas me ultrapassam com frequência • Geralmente eu pedalo na mesma velocidade que os/as outros/as ciclistas • Eu geralmente ultrapasso os/as outros/as ciclistas
<p>Está prevista a realização de dois workshops de cocriação em etapas futuras desta pesquisa. Você gostaria de ser contatado para participar desta outra etapa? *</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sim • Não

APÊNDICE D – ROTEIRO BASE ENTREVISTA – FASE 2

Título do Projeto: Estratégias de design para promoção da mobilidade urbana ativa

Pesquisador/a Responsável: Gheysa Caroline Prado

Local da Pesquisa: Curitiba-PR

Endereço: Rua General Carneiro, 460 – 8º. andar

1. Boas-vindas, apresentação do projeto e seus objetivos.
2. Perguntar:
 - a. se há alguma dúvida sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido [é o mesmo para toda a fase 2 – Entrevista].
 - b. se podemos utilizar imagens (fotos e vídeos curtos) do trajeto filmado [não haverá identificação ou uso da imagem do/a participante, por isso não há termo de uso de imagem].
 - c. se podemos gravar a entrevista em áudio para posterior transcrição e tabulação dos dados [utilização do Termo de solicitação de uso de imagem e/ou som de voz para pesquisa].

-- Início da entrevista
3. Você pode nos contar um pouco mais sobre seu hábito de pedalar? a. Com que frequência pedala? b. Qual distância c. Há variações conforme períodos/estações do ano? Em caso positivo, por quê? d. Que velocidade costuma pedalar (rápido/devagar)? e. Que cuidados costuma tomar? f. Que comportamentos que adota? g. Quais hábitos você apresenta no seu dia a dia?
4. Nós vamos assistir o vídeo que você gravou juntos/as. Eu gostaria que você ‘pensasse alto’ durante o vídeo, comentando sobre o que estamos vendo. Nós podemos pausar a qualquer momento que você desejar. Coisas que podem ser interessantes de serem comentadas: a. Motivos para aceleração / redução da velocidade b. Sensação de segurança, de insegurança (e com relação ao que exatamente) c. Humor ao longo de diferentes pontos do trajeto (calmo, tranquilo, contemplativo, alerta, irritado etc.) d. Problema para...
5. Tem algo mais que você tenha em mente sobre sua pedalada cotidiana, mas que não está visível no vídeo?
6. Agradecimento pela participação

APÊNDICE E – ROTEIRO BASE WORKSHOPS

Título do Projeto: Estratégias de design para promoção da mobilidade urbana ativa

Pesquisador/a Responsável: Gheysa Caroline Prado

Local da Pesquisa: Curitiba-PR

Endereço: Rua General Carneiro, 460 – 8º. andar

Workshop Persona

Tema: Projeto de design com objetivo de desenvolver produto/serviço/sistema para o público alvo
Objetivos: Apresentar a(s) persona(s) para as equipes e distribuição, de modo que todas as personas desenvolvidas sejam utilizadas.

1. Boas-vindas individual e entrega de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido com tempo para leitura.
2. Boas-vindas geral e apresentação do projeto e seus objetivos.
3. Perguntar:
 - a. se há alguma dúvida sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido [é o mesmo para toda a fase 4].
 - b. se podemos utilizar imagens das atividades desenvolvidas [as fotos serão tiradas de modo tal que não haverá identificação ou uso da imagem do/a participante, por isso não há termo de uso de imagem].
 - c. se podemos gravar as discussões em áudio para posterior transcrição e tabulação dos dados [utilização do Termo de solicitação de uso de imagem e/ou som de voz para pesquisa].

(recepção aproximadamente 10 minutos)

2. Apresentação dos conceitos: *Slow Movement/ slow living* (15min)
3. Explicação do método e a ordem das ferramentas a serem executadas, sendo, respectivamente, o checklist - com 30 minutos de aplicação para levantamento do tema -, o mind map - com 1 hora de execução para realização da análise-, o card sorting - que possui duração de 1 hora, de forma a ser a síntese - e da persona - que durará 1 hora, a fim de ser uma avaliação do que se obteve de resultados -.

Sendo que a fase de cada ferramenta que envolve as pessoas será:

3a. Checklist de características: Distribuição do checklist com as principais características das pessoas adeptas ao Slow Living; Os participantes devem destacar as características que mais se aplicam ao estilo de vida das personas que desejam criar; Discussão em grupo sobre as características destacadas e possíveis ajustes a serem feitos.

3b. Mind Map: A partir de elencadas as características no checklist, os participantes terão um cartaz e notas autoadesivas para organizar quais relações observam entre as palavras e conceitos destacados, quais são próximas e quais são mais distantes. Com foco em analisar as percepções do grupo e conseguir delimitar como essas características refletem nos cartões selecionados para a ferramenta seguinte.

3c. Card sorting: Distribuição dos cards com ideias para a criação de personas que seguem o estilo de vida Slow Living e mobilidade urbana ativa; Os participantes devem agrupar os cards em categorias que façam sentido para eles e que reflitam as características das personas que desejam criar; Discussão em grupo sobre os grupos criados e possíveis ajustes a serem feitos.

3. Dinâmica de aquecimento: Roda de apresentação e quebra-gelo para criar um ambiente descontraído e acolhedor.

4. Geração de ideias: Com base nas categorias criadas no card sorting e nas características destacadas no checklist, os participantes devem gerar ideias para a criação de personas; As ideias devem ser anotadas em post-its ou cards e coladas em um painel para visualização de todos os participantes.

5. Discussão com os/as participantes sobre os resultados obtidos por eles (aproximadamente 30 minutos).

6. Encerramento e agradecimento pela participação (máximo 10 minutos)

APÊNDICE F - TERMO DE USO DE IMAGEM E VOZ

TERMO DE SOLICITAÇÃO DE USO DE IMAGEM e/ou SOM DE VOZ PARA PESQUISA ESTRATÉGIAS DE DESIGN PARA PROMOÇÃO DA MOBILIDADE URBANA ATIVA

Nós, Profa. Dra. Gheysa Caroline Prado, Danielle Comitre Thomaz aluna de pós-graduação no PPGDesign da Universidade Federal do Paraná, e demais membros da equipe de pesquisa, estamos solicitamos a utilização de imagem e/ou som de voz (do/a participante) para este estudo, com garantia de proteção de identidade.

Temos ciência que a guarda e demais procedimentos de segurança são de inteira responsabilidade dos/as pesquisadores/as. Os/as pesquisadores/as comprometem-se, igualmente, a fazer divulgação dessas informações coletadas somente de forma anônima com proteção de imagem do participante.

Este documento foi elaborado em duas (2) vias, uma ficará com os/as pesquisadores/as e outra com o/a participante da pesquisa.

Local, ____ de _____ de _____

Profa. Dra. Gheysa Caroline Prado

Pesquisador responsável

Autorizo o uso de minha imagem e/ou som de voz exclusivamente para esta pesquisa.

Nome por extenso do participante da pesquisa

APÊNDICE G - TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

SETOR DE CIÊNCIAS HUMANAS

Título do Projeto: Estratégias de design para promoção da mobilidade urbana ativa

Pesquisador/a Responsável: Gheysa Caroline Prado

1. **Natureza da pesquisa:** o objetivo dessa pesquisa que tem como objetivo geral identificar quais são as estratégias de design aplicadas para a promoção da mobilidade urbana ativa e sustentável, de forma intencional ou não. Deste modo tem, portanto, os seguintes objetivos específicos:
 - 1 - Investigar e analisar as estratégias, métodos, ferramentas e teorias da área do design e da mobilidade urbana que podem ser promotoras de comportamentos mais sustentáveis (fase 1);
 - 2 - Identificar e analisar a existência de diferenças quanto às formas de uso dos espaços destinados à mobilidade ativa e o papel de elementos do mobiliário urbano disponíveis em diferentes áreas da cidade (fase 2);
 - 3 - Verificar as condições de acessibilidade dos diferentes tipos de espaços destinados à mobilidade ativa e dos itens de mobiliário urbano existentes nestes - ou a sua ausência (fase 2);
 - 4 - Descrever e analisar os prováveis convites e não convites ao uso dos diferentes tipos de espaços e do mobiliário urbano disponíveis (fase 3);
 - 5 - Propor diferentes formas de aplicar as estratégias estudadas e/ou criar estratégias, aplicando-as em forma de melhorias no design dos espaços e móveis urbanos para proporcionar experiências mais positivas que encoraje mais pessoas a adotar a mobilidade urbana ativa por bicicleta (fase 4).
2. **Participantes da pesquisa:** busca-se a participação de ao menos 5 pessoas por *workshop*, incluindo participantes de outra fase da pesquisa, especialistas na área da mobilidade urbana ativa (membros de organização da sociedade civil organizada, pesquisadores com publicações no tema etc.), planejadores urbanos e designers.
3. **Sobre o workshop:** (se houver, especificar como serão realizadas).
4. **Riscos e desconfortos:** Serão adotadas estratégias para garantir maior conforto possível e evitando ao máximo situações que possam ser consideradas constrangedoras durante a participação, conforme apontadas na seção 7.2, como o envio antecipado da documentação e contato da equipe de pesquisa para esclarecimento de dúvidas. Além disso, serão tomadas precauções para garantir uma tomada de decisão informada sobre a participação ou não da pesquisa, com reforço na comunicação da possibilidade de retirada do consentimento a qualquer momento sem prejuízo para si. Também serão tomadas precauções de garantia de preservação da identidade dos/das participantes, com anonimização dos dados coletados por meio dos vídeos e áudios, tanto relacionados às filmagens dos trajetos, das entrevistas e durante as participações nos *workshops*.

5. **Confidencialidade:** Os/as participantes da pesquisa terão garantidos seus direitos à liberdade e autonomia. Os/as interessados/as efetuarão inscrição voluntária para participar, terão acesso ao termo de consentimento livre e esclarecido e serão informados que seu consentimento pode ser retirado a qualquer momento sem que nenhum prejuízo recaia sobre si. Os dados pessoais, coletados para fins de inscrição e contato necessários para a realização da pesquisa, serão tratados em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD) - Lei nº 13709/2018. Para essa fase, será necessário realizar registros fotográficos das atividades e, especialmente de seus resultados, no entanto, o objetivo dos registros é o de coletar e armazenar os dados dos produtos gerados e não o de permitir a identificação dos/as participantes em publicações e relatórios reportando os resultados do projeto. A captura das imagens e seleção delas será feita de modo a garantir o anonimato de todas as pessoas participantes. O armazenamento de todos os registros videográficos, fotográficos ou de áudio será feito na forma de arquivos digitais, em um HD externo de uso exclusivo para o projeto, a ser mantido em local seguro e armário chaveado, cujo acesso será controlado pela pesquisadora principal. Deste modo, não o banco de dados não estará fragilizado pelo armazenamento na nuvem, conforme recomendado nas “Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual”. Também, conforme a legislação vigente, o banco de dados será mantido por 5 anos após o encerramento da pesquisa e, transcorrido o prazo, os arquivos serão permanentemente excluídos. Ainda assim, em todas as fases, será utilizado o Termo de solicitação de uso de imagem e/ou som de voz para pesquisa. O método e técnicas adotadas serão explicados em detalhes na próxima seção deste documento.

6. **Benefícios:** A pesquisa trata das possibilidades de incentivo e promoção de formas ativas de mobilidade urbana como caminhar e pedalar, tendo como escopo a cidade de Curitiba. Deste modo, entende-se que os benefícios da pesquisa aos participantes ocorrerão de modo indireto. Os resultados da pesquisa, ao serem comunicados, podem servir de subsídio a planejadores urbanos no momento de projetar e estruturar infraestrutura destinada à ciclomobilidade, melhorando as condições para quem já utiliza a bicicleta em seus deslocamentos e aumentando a possibilidade de mais pessoas o fazerem. Além disso, podem ser utilizados pelos membros da sociedade civil organizada como forma de pressão sobre o poder público, para implantação de determinadas infraestruturas em prol da mobilidade urbana ativa. Também os resultados podem vir a subsidiar pesquisas e publicações tanto de pesquisadores participantes dos workshops quanto de outros pesquisadores interessados no tema.

7. **Crítérios de encerramento ou suspensão de pesquisa:** A pesquisa poderá ser encerrada ou suspensa em caso de ausência de interessados em participar, desistência de todos os participantes, ou outro motivo de força maior que impossibilitem dar continuidade à pesquisa (incluindo instabilidade político-social, emergência de saúde pública etc.).

8. **Divulgação dos resultados do estudo:** Os resultados da pesquisa serão divulgados por meio de relatórios e publicações científicas em revistas de âmbito nacional e internacional. Tais resultados serão comunicados aos/às participantes da pesquisa e à instituição da pesquisadora responsável. Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa. Portanto preencha, por favor, os itens que se seguem.

Obs: Não assine esse termo se ainda tiver dúvida a respeito.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Nome do Participante da Pesquisa

Assinatura do Participante da Pesquisa

Assinatura do Orientador

Pesquisador Principal : Gheysa Caroline Prado

Demais pesquisadores: Danielle Comitre Thomaz

Essa pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da UFPR sob o número CAAE nº 59140522.0.0000.0214 e aprovada com o Parecer número 5.545.190 emitido em 26/07/2022.

APÊNDICE H - TRANSCRIÇÃO ENTREVISTAS

ESPECIALISTA SLOW LIVING PS1

Danielle

Vou estar gravando.

Ps1

Sim.

Danielle

É, vamos iniciar aqui então com roteiro É, (Ps1), queria que então você definisse para mim o que que é o slow Living para você? E como você o caracteriza?

Ps1

Uhum. Certo, é. Para mim, é uma filosofia de vida. Que assenta fundamentalmente na humanização da relação, humanização da relação conosco e humanização da relação com o outro. Muito assente nos pressupostos do respeito pelo rito e pelos limites individuais. Isto porque nós, neste momento, vivemos nesta roda do hamster, não é?! A procura de fazer mais, mais, mais. Ter mais, mais, mais. É... ter mais tempo para fazer. É para fazer mais coisas. Portanto, o verbo fazer e a palavra mais é algo que estivermos todos muito atentos àquilo que, nas relações que vamos estabelecendo durante o dia. E que as pessoas. Falam muito. São 2 palavras que estão sempre, né? Estão sempre diariamente mais do que uma vez, nós falamos. E então, no fundo, eu acho que este ritmo frenético que nós vivemos é a finalidade da história. Têm investigações sobre isso, Danielle, não sabe?! Está em pré lançamento do meu livro. E tem brincado com esta questão da gestão consciente de tempo, que é muito alicerçada na questão da filosofia atual. E, portanto, o fato é que o que nós procuramos o mais mais, mais é.. e o fazer em busca de algo, não é? A questão é que nós temos, fixamos determinados objetivos e quando atingimos esses objetivos muitas vezes ficamos com aquela sensação: então mas afinal, era só isto, se não era só isto? Então agora que já acho que aí é que eu quero ir para um outro patamar, portanto, colocamos sempre a faísca muito mais alta. Isso obriga nos é, e isso é fruto que da competitividade. Eu sinto muito isso hoje no na área corporativa que eu, com quem eu trabalho bastante. A competitividade das mesmo dentro de uma equipe, uma competitividade muito grande entre os elementos da equipa, em que as palavras produtividade. E eficiência não é fazer mais, estão sempre diariamente. Então, quando nós falamos em em slow Living, para mim é, eu entendo a como uma filosofia de vida que apela a uma desaceleração, a uma desaceleração individual e, por sua vez, portanto, vai gerar uma desaceleração das pessoas que estão nos outros sistemas nos quais nós estamos e estamos ligados, e muito alicerçada neste conceito de respeito. Pelos nossos ritmos sem limites e, conseqüentemente, respeito pelos ritmos e limites dos outros, né? Porque a partir do momento em que nós começamos a ter mais consciência de que somos, somos humanos, temos limites. Uma relação que estabelecemos com outro. Conseguimos muito mais identificar no outro pelo menos parar e estar mais presente na relação com o outro. Por isso é que eu falo aqui muito na humanização da relação. E eu respeitar os meus ritmos e os meus limites, eu consigo olhar para o outro e identificar também sinais e sintomas, digamos, de que esta velocidade está a ser prejudicial e que ele está a ir além do ritmo e dos limites. Portanto, e de fato consigo com o meu exemplo incentivar o outro também a desacelerar e, por sua vez, isso tem um efeito. Como se fosse um efeito a mim também, não é. Claro que depois o slow Living é também uma filosofia de vida consciente, consciente, não só do ponto de vista individual e consciente do pontos, pontos de vista da presença, mas também com um efeito nas questões da sustentabilidade. Com efeito na questão da ecologia, não é?! Porque a partir do momento em que eu passo, por exemplo, a deslocar-me de uma forma mais consciente é e perceber. Pelo menos a planear os meus trajetos, e eu vou pensar em minimizar seguinte, por exemplo, de carro... vou pensar, como é que eu posso minimizar a minha deslocação? E, por exemplo, alguns trajetos. Em vez de ser feito carro, posso dar o meu contributo e fazer isso a pé e, portanto, isso também é extensível. Por exemplo, as compras, né? Quando nós fazemos uma lista de compras, é quando nós temos necessidade de ir ao supermercado. Portanto, planear a lista. Para a lista das coisas que eu quero trazer no supermercado, perceber também, tomar, começar por tomar consciência é que o que eu vou trazer vai em lata, vem em vidro, vem em plástico, posso comprar, posso comprar aqui numa mercearia mais perto. É vendo, vou comprar no hipermercado em que cada e é muito maior, desde o do produtor ao consumidor e eu estou a alimentar tudo isto ou vou comprar diretamente do produtor ou uma mercearia que está já aqui perto, por exemplo, eu. Mas eu atuo ao aqui um com a pandemia nasceram outro tipo, em Portugal, de negócios, não é? Então, o que que acontece os pequenos produtores? Em vez de ir para o Mercado Municipal, não sei se conhece esse conceito,

é um mercado onde os pequenos produtores vão vender, não é? É. E os deixaram de poder ir ao mercado vender porque na altura da pandemia fechamos. Portanto, tivemos aqui quase um ano e meio ou fechados. E então, uma das senhoras, lançou um projeto próprio na net informatizou, e ela todas as semanas faz um cartaz e nós encomendamos e ela vai trazer a nossa casa. Portanto, nós sabíamos que é para além do estamos a ajudar aquela pessoa e aqui o que estamos a consumir não é tem outro tipo de qualidade, também é outra preocupação que que tínhamos a nível de slow Living é perceber. Agora estamos no inverno. Mas assim, aqui tinham muitos morangos, mas morangos é uma fruta da época, não é?! Então, para eu conseguir ir ao supermercado e comprar morangos, significa que os morangos foram criados em estufa e tem uma série de químicas associados, então. É, e não sei se estou a fazer entender esta questão da consciência vai mais além do que a questão relacional. É ao que está relacionada ao nível mais macro com o ambiente. Com o bem do outro, não é?! Com o bem do nosso planeta também. E portanto, quando eu falo aqui em slow Living, que eu falo nesta filosofia de vida mais consciente. E que muito e que não é fácil, é muito exigente, porque é muito mais fácil pegar e ir, não é? E aí, pronto? É. Mas de fato eu acho que tem que ser isto caminho para os filhos não é para as pessoas que vêm para as gerações que vem a seguir. É, depois nós vivemos numa sociedade. Nossa... não sei se sente isso no Brasil. Mas é que os miúdos... eu tenho dois rapazes, um de 11 e um de 8, e apesar de eu ser bastante slow... O meu filho mais novo é o meu oposto, é muito acelerado. Então até a própria professora, ele está no terceiro ano, me chamou, me disse isso não faz sentido nenhum, porque se você escreve sobre slow, o seu filho é o oposto, em que ensinas? Então deixava ainda dentro, né? É, mas ele é o próprio como quer, né?! Ser o mais rápido, ser o que tem as melhores notas. Porque isso é algo que nós não incutimos aqui em casa, mas que eles absorvem como uma esponja da escola, que tanto os próprios professores querem, não sei se isso acontece... Mas aqui na educação nós aqui estamos a trabalhar muito. Esta vertente também da sua educacional ou da educação slow, porque, por exemplo, na leitura, quando eles, quando eles aprendem a ler, eles têm times, tem que ler um texto em 30 segundos, tem que ler um texto em 15 segundos. Escute, olha. isso é tudo que começam a crescer, já nesta questão de. Fazer tudo rápido e ao tomar banho rápido e ao levantar rápido e comer rápido e ao ler rápido, portanto, e o slow Living, no fundo, é esta filosofia de vida que nós agora somos forçados Adaptar pelas forças das circunstâncias não é?! No meu caso, eu alcancei o slow Living, porque tive um burnout, tá? Em 2017, na altura eu dava aulas, a meio que 60 km de Coimbra. Áamos todos os dias de carro. É, portanto, depois é cerca de 1 hora de distância ia buscar os meus filhos, né? E aqui estão para além disso, tinha outro tipo, porque também cria mais e mais e mais, vamos lá. Abraçar mais este projeto para fazermos um carrinho, mais dinheiro para... comprarmos uma casa melhor, para... compramos um carro melhor para e depois... Não temos carro, nem temos casa, nem temos nada, porque nós adoecemos e para fazer aquela viagem, né? Porque e então acho que aquilo que eu tô vendo hoje é que. O melhor das coisas, o melhor está é o melhor da vida. Estão na nas pequenas coisas. É, não precisamos de uma casa maior, não porque isto é tudo um curso, né? Eu trabalhei muito na área da educação parental e com pais ainda trabalho e de facto é. Nossos termos, a nossa família começa com 2 e acaba com 2 ou com 1. Neste período, será que nós não conseguimos maximizar os recursos que temos, em vez de tentar conseguir curtir, né? É porque agora nunca mais me calo, Danielle conduza a entrevista.

Danielle

Não pode falar, deixa eu te fazer uma pergunta. Você acha que a gente pode dizer então, que todas as vertentes que tem do slow movement estão dentro do slow living? Assim, para ser um slow Living, tem que ser adepto a todas essas vertentes, ao slow travels, slow fashion, etc?

Ps1

Não diria isso. Eu diria que, portanto, nós temos uma filosofia básica. A filosofia slow, e depois... O slow Living, e eu digo mais que o slow Living é uma, é uma vertente da filosofia slow tem algo que é a vida em consciência, respeitadora dos nossos ritmos e dos nossos limites. E eu não diria que uma pessoa que vive com a filosofia slow tem que ser adepta, não é? Tenta, mas ela necessariamente vai dar esse salto quando pensa. Por exemplo, a partir do momento em que tu comesas a viver de uma forma mais consciente, aquele tipo de, por exemplo, falaste agora no slow travel, não é? É aquele tipo de férias e de viagens turísticas, não é? Eu vou para aquele sítio como eu fazia até uns anos atrás, né? Mas promete que ficas no hotel e no hotel. Não está aqui o plano todo, não é de viagens que tu faz, ver as tartarugas, vais fazer o nosso e que faz, vira as pirâmides. OK? A partir do momento em que tu vives com outra consciência, já valorizas, por exemplo, quando vais para outro país perceber como é que aquelas pessoas vivem, já não vais? Já vai valorizar, não vai valorizar tanto ir para um grande hotel em tu ficas ali fechada, mas valorizar, por exemplo, para uma para uma casa que fica no centro da cidade ou da Vila, é conjuntamente com os locais. Não é com com as pessoas que vivem, com as pessoas que vivem naquelas sítio, vais ter curiosidade em conhecer como é que é a vida daquelas pessoas? Ir ao mercado onde? Vai valorizar muito os testemunhos das pessoas que acolhem, por exemplo, uma última viagem que fizemos aqui em casa antes de ir a pandemia, o meu marido corre maratonas. E então é eu corri e tem um grupo de amigos, corre em maratonas

e nós organizamos uma vez. Agora vamos, vamos voltar a Itália, mas não a Roma. Então, antes de irmos a antes de irmos de antes da pandemia, fomos a Roma. E ficamos num ambiente. E é no centro, então conseguimos ir a pé quase todo lado, né? Tem mesmo ali? Quando não conseguimos ir a pé, íamos nos transportes públicos. Então foi muito engraçado porque foi a primeira experiência, digamos que tem verdadeiramente este slow travel, que é tu ficas ali sem planejar. A senhora que nos recebeu tinha um mapa e que nos diz tem que visitares isto, muito simpática, deixou-nos alguns produtos locais, disse-nos onde era mercado. O que tínhamos a nossa volta, sentiu? Não diria para responder à tua pergunta que eu tenho que ser adepta necessariamente ao slow? Eu acho, é que uma coisa leva a outra, né? O fato de ter esta consciência, por exemplo, exatamente mesmo com o slow fashion, né? Então porque que eu tenho que estar sempre a comprar roupa, OK?! Mas posso reformular aquela que tenho. Posso procurar, se tem mesmo que comprar, posso comprar uma peça que dure mais tempo e que seja mais. Não vou comprar uma camisola do ano, não vou comprar uma camisa de marca, que é algo que não, que não vou vestir. Vou vestir só uma vez por outra, portanto, cores mais neutras que eu consiga conjugar com outras questões para tentar combinações. Agora estou pensando em que, o que que tu me perguntaste? Não diria que Slow Living que tem dentro disso? Eu acho que cada vertente slow, nós aqui e na nossa página do slow movimento, nós categorizamos com a questão das vertentes, não é? O slow Living é mais uma vertente, tal como é o slow travel, como os slow Education no slow work, portanto, slow design. Acho que todas são Vertentes e a partir do momento em que tu entras nesta filosofia, começa a descobrir todas as outras. É conscientemente, eu acho.

Danielle

Entendi. Então, se fosse para você apresentar o slow para alguém que não conhece: ó pra você ser adepta ao slow Living você tem que ter falando em palavras chaves isso, isso, isso, isso você, acha que não serve, não funciona dessa forma assim?]

Ps1

Não, não, não, eu acho que não. Eu acho que não. Eu acho que eu. Eu diria que A base do slow, não é?! a base do slow Living, é esta vida consciente ao respeito pelos ritmos e limites individuais e dos outros, não é? E humanização das relações. Agora este é base, depois tudo o resto vem, é tudo, todas as outras filosofias vem a beber desta base, nestes princípios incorporados, por exemplo. O slow food, que foi a primeira a vir, primeiro a tentar e eles é está lá o respeito pelos ritmos individuais e pelos limites do ponto de vista da cadeia alimentar, do comer devagar, do aproveitar o tempo do saborear pratos, slow Living também vai um filho se slow nasceu do slow food e vai beber esta questão. No justo, limpo. Que são os 3 princípios do slow food e vai nos ajudar a viver uma vida mais consciente e também mais prazerosa, porque nós aprendemos a ter mais tempo para conseguir mais tempo para as pequenas coisas, porque por começamos a descartar aquelas que Não nos interessam, não é?! descartamos tudo aquilo que não nos interessa. Com quase tudo.

Danielle

Certo, é. Como que você conheceu? Aí você já falou na verdade, né? Pra gente como você conheceu o slow, então quanto tempo mais ou menos que você já pratique você pesquisa o movimento.

Ps1

Eu pesquisei o movimento de 2017. Certo, foi a altura em que. Que efetivamente tivesse esse problema de saúde. E comecei a procurar estratégias, ferramentas para conhecer cada vez mais, né? Sobre como viver de uma forma mais tranquila. Mais tranquila, portanto, em 2017, sim.

Danielle

É, e você enxerga que há mais pessoas adotando o os hábitos do slow na sociedade. Não sei como é aí em Portugal, mas aqui no Brasil é pouco pesquisado, a gente não encontra muita coisa. Muitas coisas em bancos de dados, muitas pesquisas, né? Tanto que eu vi como uma oportunidade também para estar pesquisando mais e apresentando mais a questão do slow, mas acabei conhecendo algumas pessoas aqui em Curitiba que são adeptas ao slow, mesmo aqui sendo capital, né? Cidade grande algumas delas já foram até para algumas cidades do interior, né? Eu vi que no Brasil teve a primeira cidade, a primeira slow City, que É no estado de São Paulo. Acho que é Socorro, nome da cidade, né? Aham. E nós temos umas cidade slow aqui, vi que pelo menos aí na Europa tem várias na internet. Bem, então como que funciona? Aí é mais visível em Coimbra, não?

Ps1

Cada vez mais, eu acho que cada vez mais as pessoas começam a estar despertas para esta questão, acho que teve um salto grande na pandemia, porque porque a partir do momento em que nós vivíamos num ritmo, muitas pessoas viviam todas num ritmo muito acelerado e de repente, houve um corte e fosse para casa trabalhar. Então

os teus filhos estavam em casa porque o marido estava em casa, estava sozinho, foi muito obrigado. Foram. Fomos obrigados a reorganizar as nossas rotinas e perceber que. A vida há muita vida é para além de tudo aquilo que nós fazíamos. Vamos só ver o exemplo dos miúdos... a partir do momento em que nós ficamos em pandemia, as crianças deixaram ter futebol, natação, balé e tudo aquilo que ele está indo. Ficaram em casa, então houve muito mais tempo para os pais ficarem com os filhos. Houve muito mais tempo pros casais estarem juntos. Houve muito mais tempo para individualmente as pessoas se dedicarem. Atividades que já não fazia há muito tempo. Escrever, ouvir música, portanto, atividades que são prazerosas. Que é algo que vai perdendo com o ritmo, por exemplo aqui em Portugal eu noto que tenha havido um crescendo em termos De educação, de um estilo de vida slow? Diria que não é adoção de um estilo de vida só, é de valorização de um estilo de vida pessoal. As pessoas valorizam e procuram estratégias para adotar, portanto, esse estilo de vida. No entanto, também possível, que do ponto de vista corporativo, houve uma abertura muito grande aí esse tipo de poste de conceito, porque grande parte das pessoas continuar a trabalhar em casa? Portanto, é as empresas grandes empresas que tinham grandes edifícios viram como uma oportunidade para essas questões, uma oportunidade de baixarem as suas despesas, não é?! menos despesas, então as pessoas estão em casa a trabalharem. Por outro lado, as pessoas estão em casa, mas temos que cuidar bem delas, da sua saúde mental e física. Então, não sei como é que é no Brasil, mas aqui tem crescido muito a questão do bem-estar e da sociedade organizacional. Então tem sido uma preocupação muito grande que tem crescido. Então fosse bem-estar sociedade, etc, isto vem assentar tudo neste pressuposto, o que é o respeito pelos ritmos e limites individuais não é o fazer mais em menos tempo. É, nós temos uma equipe de trabalho, então aí vai aqui a base do slow work. As pessoas na área corporativa têm se interessado muito. Claro que esteja e é um caminho também que não pode ser feito rápido. Se não havia aqui um choque, sei lá, o rápido não pode ser, não pode haver aqui uma mudança rápida, nós temos que esse tem que tomar conchinhas e do nosso ritmo e depois lentamente ao nosso ritmo também. Irmos introduzindo algumas questões na nossa vida que possa fazer a diferença. Por exemplo, no meu caso. A porque estava a pensar em isso hoje de manhã, que era. Eu passei uma cruzinha no trabalho à noite, nunca mais trabalhar à noite, quando trabalho à noite por alguma razão opor, tem alguma reunião, alguma questão, portanto, que o próprio de que não, isso não é para mim, já não quero porque a partir das 9:30 já estou formatada, já estou na cama para ler o meu livro, não é para começar, para valorizar, então isso é algo que não que eu não conseguia em 2017, no tudo. Porque eu parei forçada em 2017, durante algum tempo, mas depois quando voltei, voltei um pouquinho mais desacelerada, mas mais acelerada ainda. Portanto, este algo que eu diria 2017 pra 2023, tentamos falar em 6 anos, não tinha esta emoção. 6 anos bastante, tem 6 anos, é a. É uma mudança que se vai fazendo e que a lenta, né? Mas tem mesmo que ser lenta para respeitar os ritmos e os teus limites? Se não, ela quer forçado e vai em contrariar aquilo que tu estavas, nós estávamos a falar, não é? Não sei se isso faz sentido para ti.

Danielle

Sim. Eu estou entendendo. É outra coisa, Ps1 você tem o hábito de pedalar ou alguém na sua casa? Não?

Ps1

Só na bicicleta, só na bicicleta estática.

Danielle

Entendi, mas você consegue associar o hábito de pedalar, algo slow Living, né? Esse comportamento, algo assim?

Ps1

Sim, sim, claro que sim, até porque vai ao encontro daquilo que eu tenho vários amigos que, por exemplo, levam os filhos à escola e acho fantástico de bicicleta. Aqui em que em Coimbra ainda não há. Aliás, aqui é a Câmara municipal, que aí a vossa prefeitura acho que é assim que chama, não é Câmara municipal tanto a entidade que ordena que o município. Eles colocaram aqui vários locais de bicicletas, enquanto vários locais na cidade tem umas bicicletinhas em que tu usas o cartão de crédito e eu posso ir na minha casa? Tem aqui um ponto de bicicleta, posso ir da minha casa ao centro da cidade a pedalar, né? Só bicicletas são elétrica, elétrica. Se sim, pronto o aluga, se vais isso é, não temos muito o hábito, como por exemplo vemos em Amsterdã não é? Em que tu loca a bicicleta e vai de bicicleta todo lado e tu vens aquela quantidade de bicicletas aqui em Portugal? Ainda não se vê é, aliás, a primeira cidade em Portugal que adotou esta questão da bicicleta e que se vê mais gente é Aveiro. Não sei se tu já pesquisas sobre isso, Aveiro porque é um tem a ver também com as características da cidade. É uma cidade plana. Dizem que é a Veneza de Portugal, por ser uma cidade plana, é uma cidade pequena, em que tu consegues ir de bicicleta a todo o lado, e eles têm igualmente estes posto. Estes pontos de aluguer de bicicletas que os chamam buga. Que tu consegues alugar bicicleta e vais fazer as tuas compras. Tem um cestinho, vais fazer as tuas compras e vai sim. E eu associo muito. Slow Living, é? A questão de uso da bicicleta de forma recorrente. E isso traz a qualidade de vida, não é? Eu acho, que traz qualidade de vida.

Danielle

É, tem mais alguma coisa que você queira acrescentar, falar sobre o slow movement, o slow Living.

Ps1

Não, só queria dizer que se tu estás entusiasmada em estudar, é tudo, tudo aquilo que nós todas as vertentes que possam ser exploradas, são uma vantagem. Quando falas, tudo se falou design. Eu fiquei logo aqui, com a antena ligada. É porque de facto, nós precisamos de conseguindo. Ontem, aqui em Portugal houve uma notícia na televisão em que aquele relógio é do mundo. Não é?! que está em contagem para o fim do mundo. Não sei se é o visto falar nesse relógios. Saímos 90 segundos, tá nos 90 segundos porque temos a guerra agora aqui na Europa, não é? Quer a da Ucrânia e também tem a ver com as questões do planeta. Então, se nós percebemos que, de fato, a tudo isso tem enquadramento, qual é que pode ser o nosso contributo individual para uma sociedade melhor? É mais conscientes, com mais qualidade de vida. Então, se nós, cada um de nós deram o seu contributo na sua área, por exemplo, eu trabalho muito nesta questão do slow work, do slow parenting, que são as minhas áreas privilegiadas, né? Mas, por exemplo, se tu conseguir dar o teu contributo na área do slow design conjuntamente com outras colegas que trabalham no slow design, a outra colega que está a trabalhar a questão do slow marketing que É Ela, é Brasileira, está em São Paulo, é né? Ana Fragoso conhece. Ela é criadora do conceito de slow marketing.

Danielle

Eu acho que eu li sobre.

Ps1

Pronto ela, também gosto muito dela, trabalho muito com ela, o slow marketing porque é algo que nós é, apesar de eu tenho a minha própria empresa, não é? Tem que comunicar os meus aquilo tudo que eu faço, mas tu fizer, existe uma forma mais consciente, sem entupir do outro de mais. Você está constantemente a querer impor o teu produto ao outro. Quantos cada um de nós nas nossas áreas de intervenção, pois temos slow medicine, em que há que tão importante e que tem o slow Medicine Brasil, por exemplo? O doutor Carlos Campos velhos, portanto, gosto muito dele, porque eu tenho tanta forma, como identifiquei muito e eu não te disse, mas eu sou assistente social de formação e trabalhar na área da saúde mental e, portanto, é qualquer com doentes, com demência e quer com as famílias, e é tão importante é na área da saúde nós termos tempo. Quero ouvir o outro. Quando nós falamos em slow medicine, disse. Não é só no medicine. A prestação de cuidados de saúde a pessoa que está presta cuidados de saúde, que está numa estrutura residencial. Ter tempo para ouvir a família sem antes estar a dizer. Mas o que que é preocupa? Então faça assim, não é?! portanto, cada um de nós tem este contributo do estado salvar também é importantíssimo para uma sociedade mais consciente. A isto de fato, as próximas gerações consigam aprender, não forçosamente como nós temos aprendido, quem que somos obrigados a parar, mas que já seja para eles algo que já é inato. Que eles já valorizam o tempo para o tempo para nós fazer nada. O pensar em vez de usar a bicicleta, né? Usarem a bicicleta, aprendem para a escola, para virem da escola. Claro que depois aqui é na aqui outra questão que que é preocupante, que é a questão também da segurança, não é? A bicicleta, o. Um escurece do ponto vista, por exemplo, das crianças. É que as crianças não circulam sozinhas, ponto um. E apesar de sermos uma cidade em Portugal, ser uma ser um país seguro nas grandes cidades, as crianças não andam sozinhas. Neste momento, o meu filho só anda sozinha nas aldeias aqui do interior, mas as aldeias do interior estão quase sem ninguém, não é? As pessoas em volta são quase tudo idosos. Portanto, de fato criarmos estrutura e depois isso implica também em habitação, habitação serão custos serão preço acessível para tu conseguir ir de bicicleta para quase todo laço. Por exemplo, eu não consigo ir de bicicleta aqui à escola dos meus filhos, não é?! nem por meu gabinete, porque. Porque a vida, porque o custo da habitação no centro da cidade é muitíssimo grande, então eu estou curiosamente a 5 minutos de carro do meu gabinete. Estou a 5 minutos de carro na escola dos meus filhos, 5 ou 7 minutos da escola dos meus filhos, mas não consigo ir de bicicleta. Portanto, acho que a bicicleta também será útil se nós conseguirmos corrigir isso. Porque por causa das infraestruturas, porque eu passo daqui pra lá por uma ponte, não é sobre o Rio, quando viesses cá, eu, eu faço uma visita guiada aqui a cidade. Existe uma ponte aqui sobre o Rio o, mas que não autorizam que passem. É, nem pessoas a pé, nem pessoas de bicicleta, o que significa que para possuir bicicleta tem que dar uma volta muito maior, em vez de 5, vai demorar 15 e em vez de ser plano vai ter que subir e tire, subir e tire, subir e tire, portanto, acho. Isto tem que ser uma ação concertada, é não sei se isso faz sentido para ti, mas no fundo. Quando falamos em mobilidade consciente, não é que estamos a falar, tem que vir aqui. Uma ação concertada das próprias hierarquias e pessoas projetam o urbanismo, né das próprias cidades?

Danielle

Certo? Entendi, muito obrigada pela participação e contribuição para a minha pesquisa, está sendo de suma importância!

TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA ESPECIALISTA SLOW LIVING PS2

Danielle Comitre Thomaz

Eu a gente pode estar gravando, então essa entrevista em áudio para possível transcrição e tabulação dos dados.

PS2 0:42
Tudo bem.

Danielle Comitre Thomaz 0:43
Okay, então vamos iniciar a nossa entrevista, como você.

PS2 0:46
Só para uso interno, né? Você não vai usar para divulgar na rede social, não é? Então eu posso abrir a boca.

Danielle Comitre Thomaz 0:49
Não, não, não, eu não vou, não.
Não pode, pode falar, pode falar, não vou compartilhar com ninguém não. E a transcrição não é minha, no meu projeto não vai ter o nome, não é, enfim, e vai estar bem resumido assim. Não, não vou identificar e vai estar resumido também está por nada, é.

PS2 0:58
Tá bom?
Há não vai identificar.
Legal, tá bom, obrigada.
É só porque às vezes eu sou eu sou, eu faço chiste e tal. Aí você tira essa parte para não parecer que eu sou engraçadinho.

Danielle Comitre Thomaz 1:16
Okay?
Não estou aqui, então vamos lá. Como que você define o que é o slow Living?

PS2 1:26
Então eu acho que o pelo pelo que eu não é assim tenho. Tenho uma d, tem definições e definições. Então eu acho que no campo das pessoas que pesquisam o slow, você vai encontrar uma série de abordagens para definição dos low lead. Acho que é a mais comum delas é a ideia de que o slow Living é a escolha ou a filosofia ou a atitude de pessoas que querem viver uma vida mais devagar, né? Nesse mundo acelerar.
Acontece que essa ideia de slow Living ela é uma ideia que leva a ideia da.
De uma vida mais desacelerada para um campo muito individual, e é por isso que eu faço essa diferenciação entre as low life, que é tipo a vida desta pessoa que fez escolhas e que, portanto, tem condições de fazer essas escolhas. E o slow Living? Por quê? Porque, claro, não é toda toda definição. Ela passa por disputas internas dentro do próprio campo onde Ela Foi concebida. E eu prefiro acreditar no slow, como o que eu chamo de alternativa sistêmica. Então, o slow Living para mim.
Ele é mais do que uma filosofia de vida adotada por uma pessoa, ele é a única saída que a gente tem como humanidade como alternativa sistêmica para esse mundo acelerado que está aí. Então é o slow Living para mim, ele diz menos sobre atitudes cotidiana, individuais de desaceleração. É também sobre isso, mas ele é, sobretudo, um jeito de estar no mundo, de olhar a realidade, de pensar a realidade que tem a ver com as com a constatação de que a gente chegou num limite.
Não é humano nesse mundo que a gente vive e que, portanto, a gente precisa parar e aí a gente precisa ver quando que a velocidade faz sentido. Está conectado ao desenvolvimento tecnológico? Quer dizer, de fato o avanço e quando que a gente está no automático achando que essa velocidade é o progresso ao avanço, ao desenvolvimento, mas na verdade, a gente está atropelando a nossa condição de seres humanos, então é essa definição, mais é ampla sistêmica de slow Living para mim, ela coloca o movimento slow num outro lugar.
É que não esse da escolha, meditar ou escolha respirar, acorde 5 minutos antes e respire um pouco e isso faz com que essa questão seja, trazida para um âmbito mais coletivo e menos individual. É ao longo da minha pesquisa o que eu fui constatando é que essa agenda da desaceleração ela é uma agenda fragmentada.
Elitizada e individualizada, ou seja, tem um Monte de gente fazendo isso, mas cada um está fazendo um pouco do seu lugar à então eu sou terapeuta sistêmico, eu sou do mindfulness, eu sou da meditação, eu sou do não sei o quê, mas ninguém entende essa prática. A sua prática como algo que está contribuindo para um mundo melhor.
Essa agenda também está elitizada no seguinte sentido, ela é reconhecida como um direito por poucas pessoas. Então você pega lá, sabe? AAA pessoa que é, usa transporte coletivo, demora 3 horas para chegar no trabalho,

passa o dia trabalhando, volta para casa, ainda tem que cuidar de alguém, ainda tem que fazer comida, dorme 4 horas, se dorme por dia, no outro dia, está lá no trampo de novo essa pessoa, ela não consegue visualizar.

E o desacelerar é Pra Ela, então essa agenda está super elitizada, não é? E ela está individualizada porque todo o discurso sobre o tempo que a gente tem acesso vai dizer que todo mundo tem as mesmas 24 horas que basta se organizar para conseguir dar conta de tudo que é. Se você quiser você para de acelerar e nada disso é verdade. Num mundo em que a velocidade é uma questão sistêmica, então se a velocidade é cultural, a gente também tem que.

Criar um movimento que seja contra a cultura, então, para mim, eu prefiro entender o slow Living como um movimento contracultural e nasce num movimento slow food, né? Que nasce para se contrapor ao fast food e que, portanto, vai dizer para o, para alimentação e para outros campos da vida que é preciso desacelerar como saída coletiva sistêmica, e não apenas como uma escolha individual.

Falei demais, né? Pode me cortar que eu falo muito.

Danielle Comitre Thomaz 5:50

Adorei.

Tá bom, sua próxima pergunta é, como você caracteriza ele, por exemplo, quais palavras chaves você usaria para explicar o que é o slow Living para alguém que não conhece? E quais características você enxerga em uma pessoa que adota ele assim?

PS2 5:55

Espera.

Legal.

Danielle Comitre Thomaz 6:08

Acho que é um pouco contra o que você falou talvez, mas tu, tu.

PS2 6:10

Não. Magina é o slow e é isso, né? Ele nasce ali na década de 80, com movimento slow food, uma série de pessoas se reúnem numa praça na cidade de Roma. Nessa praça, seria instalado o primeiro restaurante de uma famosa cadeia de fast food da qual eu não farei propaganda. É, e essas pessoas fazem um protesto na praça para dizer, esse restaurante aqui não. Aqui não é lugar de fast food. Aqui há slow food.

E os prefeitos desse movimento que se contrapunha ao fast food eram o alimento deve ser bom, limpo e justo. Ou seja, o alimento não pode ser transgênico, geneticamente. Modificado é fora da estação, por porque artificial, né? É limpo no sentido e limpo e justo no sentido de que a cadeia produtiva desse alimento. Ele, então, ela também tem que ser uma cadeia respeitosa, que valoriza os produtores locais, né? Os produtores são artesanais, orgânicos, enfim.

É, e também no sentido de que, ao consumir esse alimento, você tem o direito de consumir.

No seu tempo, né? Assim, cozinhar esse alimento, comer esse alimento, conversar com as pessoas que são importantes para você. O momento da refeição não tem que ser um momento, é de convivência, não é de comensalidade a ideia de comensalidade vem de comer junto, né? Então, esses prefeitos, o bom Olímpio, justo do slow food? Eles se juntam a ideia de que o futuro será pequeno, devagar e local que são a tríade do movimento slow, né? É.

Para se caracterizar de alguma forma o que é essa ideia do slow? Living não é. É quando você vai pesquisar a velocidade como cultura é, não é assim pelas várias vertentes do movimento. É da pesquisa sobre a velocidade como regra, como violência, a gente também chega. Então, nesse preceito de que o slow Living tem a ver com você recobrar sua humanidade. Então isso é uma coisa que eu falo muito na minha pesquisa, que o desacelerar não é o ser devagar.

É você recobrar os sentidos, né? Você vê quando a velocidade faz sentido e quando ela não faz e você tá correndo só porque você está no automático? Então desacelerar essa aí do automático, o desacelerar, a reconhecer que a gente é pessoa, né? A gente, a gente, a gente é humano, a gente não é máquina.

E gosto muito de uma frase do.

Antonio Candido, que diz que não é o desacelerar, tem a ver com você reconhecer que o tempo ele não é um recurso, ele é o tecido da vida que você tem direito de alocar para o kit Humaniza? Para o que é bom para você, não é para o que te faz gente.

Então é o que caracteriza o slow Living é o bom, limpo, justo o devagar, o pequeno e o local. EEA ideia de que a gente não é máquina. A gente é gente, não é? Então, esses são os valores com os quais eu opero na minha pesquisa e aí, a partir desses valores, você vai encontrar pessoas.

Pessoas, organizações, grupos, empresas que se conectam com isso e vão se narrar. Então, slow não é? É. E aí? Eu acho que é não existe, não é alguém que possa dar a carteirinha de slow, tirar a carteirinha de slow de alguém, mas eu acho que seres longe e quer uma consciência, uma coerência e uma consistência para que a pessoa de fato consiga sustentar esse lugar no mundo e que tá o tempo todo.

Empurrando a gente para aceleração não é aceleração, é a regra. É por mais que a gente viva por necessidade, porque é isso, né? Sou mulher, sou mãe sozinha de 2 meninos moram em São Paulo. Pago meus boletos, então eu preciso estar em contextos acelerados no meu trabalho, no meu dia a dia, no meu cotidiano, mas eu procuro estar em, inclusive, nesses espaços, com uma atitude que é uma atitude de presença. É uma atitude de estar aqui no aqui agora, então estou falando com você, não estou fazendo outra coisa ao mesmo tempo.

Tou presente, estou atenta, estou pensando no que eu estou falando. É.

É isso. Se prepara para esse momento. Então assim, tem um jeito de estar no mundo que é esse jeito e que não tem só a ver com que.

É isso, né? Aí, O slow fit x ado pelo capitalismo e vira uma coisa de comprar roupas de um jeito, fazer meditação, fazer ioga não é? Enfim, é. A pessoa pode consumir todos esses elementos, mas se ela tiver desse lugar, de quem consome, isso, não necessariamente ela é uma pessoa que consegue desacelerar.

Né? Consegue de fato acessar a calma porque ela está acessando inclusive essas práticas que seriam loucos de um lugar de consumo e não de um lugar de autenticamente. Trazer isso para a vida dela. Então meu, posso andar de bike, consumir roupa orgânica, consumir alimento orgânico, que se isso se tratar apenas de acessar isso de lugares. Fetiche a 12 não necessariamente você vai ser uma pessoa slow, você pode.

Acessar um Monte de coisas, Lowe está contribuindo para ferrar o planeta do ponto de vista mais macro, então acho que o slow ele tem a ver com essas 2 atitudes, as escolhas e a real transformação que você quer, não é assim causar no mundo a partir das escolhas que você faz. Então eu diria que tem a ver com essas 7.

7 coisas e que se manifesta no indivíduo não só nessas práticas que são óbvias, né? Há contato com a natureza? À eu fico mais tempo offline, aí eu convivo com os meus filhos, é requer uma atitude realmente consciente, de equilíbrio e de coerência e de consistência. Nesse mundo, você acessar uma atitude slow assim.

Danielle Comitre Thomaz 12:15

Nossa, adorei sua resposta.

É um outro assim?

PS2 12:19

É por isso que eu compro briga com as pessoas.

Danielle Comitre Thomaz 12:24

Só um adendo, rapidinho, o que você falou não basta você, né? Enfim, fazer tudo isso para indicar tudo isso e você não desacelerar?

PS2 12:26

Aham.

Ele.

Danielle Comitre Thomaz 12:32

É, eu fui para Londres recentemente, agora em julho.

PS2 12:36

É?

Danielle Comitre Thomaz 12:36

E, enfim, é. Foi motivos. Queria visitar, acabei indo para Oxford, que era um lugar que eu tenho muita vontade de ir futuramente, estudar. Quem sabe, né? Um dia aí.

PS2 12:42

De conhecer?

Danielle Comitre Thomaz 12:46

EE. Sim, é, eu ficava assim com a minha ansiedade é atacada vendo as pessoas lá. Não sei se você já foi pra lá. Mas é uma. É uma aceleração, assim, uma correria igual, por exemplo, numa estação de metrô, peguei um lanche lá. Rapidinho, aquilo é o almoço da pessoa, pessoal, come andando, correndo, entrou no metrô, está comendo ainda e eu ficava assim porque eu vendo uma cidade do interior, não é aí.

PS2 12:54

Nunca fui.

Não sei.

Ai que frita.

São Paulo é assim, São Paulo é assim, a pessoa esbarra em você, te derruba e nem para para te oferecer ajuda.

Danielle Comitre Thomaz 13:15

Pois é.

Pois é, eu não tenho muitas, convivo com São Paulo porque eu vou para coisas mais pontuais assim não é? Mas é, eu acabei ficando 2 semanas lá, então eu acabei pegando o metrô todos os dias, enfim, convivendo com isso. E aí quando eu fui para Oxford, que é uma cidade mais universitária, e aí é totalmente diferente lá totalmente assim, as pessoas parecem que estão, sei lá, em outro lugar é tão pertinho, né? Ali, de Londres, você vê a diferença de uma cidade para outra.

PS2 13:24

Sim.

É outra fé.

Danielle Comitre Thomaz 13:46

Esse fica assim, meu Deus. E me dava assim umas crises de ansiedade mesmo vendo as pessoas correr daquela forma, eu ficava

PS2 13:51

É, é por isso que assim boa parte das coisas que eu falo sobre o slow e tal, aí eu falo com essa ressalva de dizer assim, gente, eu estou formulando isso? A partir de São Paulo, a partir da minha vivência e da minha experiência e da minha pesquisa.

É realmente a experiência que ela é muito diferente de qualquer outra cidade ou de qualquer outra, inclusive metrópole, mas é aceleração como condição atravessa.

Tá? Todos esses lugares, não é? Inclusive assim, quando você diz à, mas se você for para uma Vila Caiçara, na beira da praia, ou para uma para 11 Quilombo ou para uma aldeia indígena, esses lugares, eles estão atravessados. Pela lógica da aceleração, porque eles são considerados lugares fora.

Então, assim, a aceleração atravessa e atropela esses lugares quando acha que eles são excluídos de uma determinada realidade. Como identificar esses lugares? Como os lugares fora da curva? Tempo, entendeu? Então, só quando a gente olha para esses lugares assim a gente já tá olhando de um olhar colonizado, de quem é acelerado.

Então aceleração. Ela é uma condição independentemente de você desfrutar dela ou não morando numa metrópole, entendeu? Mas é muito contrastante mesmo quando você tem uma experiência de São Paulo, Londres, enfim, Nova Iorque. O pessoal fala que é assim também. Não conheço, mas é muito diferente no corpo, né?

Danielle Comitre Thomaz 15:10

E o que que você acha dessa?

Totalmente, totalmente, e o que que você acha? Só abrindo mais uma pergunta aqui, que que você acha dessa cidade slow? Você já chegou a visitar alguma cidade que fala que é uma cittaslow?

PS2 15:23

É Citta?

Não, nunca visitei, é, mas é isso. Eu estou aqui quando eu vou para perto, né? Nas cidades do interior eu faço muita formação com professores no interior de São Paulo, né? Para falar de tecnologia, que a minha pesquisa na real é sobre tecnologia, né? Assim, o fio que que liga o mestrado ao doutorado e ao pós DOC é a tecnologia. Então eu faço muita informação circulou bastante e faz muita diferença, não é? É, você está num lugar que as pessoas têm um ritmo.

Como São Paulo, a minha família não é daqui, né? Eu tenho. Eu tenho família em Salvador. Quando eu vou para lá, eu percebo a diferença. Apesar de Salvador ser uma grande metrópole, as pessoas operam num outro ritmo, de fato, ainda que atravessadas, é pela aceleração, então, na verdade, tem uma coisa do dentro fora e eu discutia isso com uma amiga outro dia que ela estava me contando assim me eu estou no Pantanal, na beira do Rio, mas eu tô passando por um processo tão intenso, pessoal, que eu não estou desacelerando aqui.

E Eu e Ela me falou, ela falou ao ao a última vez que eu descansei. Foi quando eu estava em São Paulo, na sua casa, e ela falou assim, cara, eu estava em São Paulo e eu descansei. Então assim, é óbvio que não.

Danielle Comitre Thomaz 16:48

Mas o que que?

É mais você do que o local em si.

PS2 16:52

É então, óbvio que não dá para a gente. Espera aí caiu um negócio aqui. Eu fui pegar, óbvio que não dá pra gente dizer que depende só da pessoa, mas depende também do estado interno e depende também do contexto da ambiência que a gente fala na pesquisa, em comunicação. A gente fala de ambiência, né? Na semiótica, então, assim, cara, você pode estar em São Paulo, mas se você é herdeiro, não trabalha, é, não precisa se conectar com os os grandes, as grandes engrenagens da aceleração, que normalmente é o mundo do trabalho, o mundo do consumo e o mundo da tecnologia.

Danielle Comitre Thomaz 16:56

Está bom?

PS2 17:27

Dia, não é que acelera a nossa vida?

Se você tem menos contato com esses universos na sua vida, você pode pensar um Paulo que você vai estar de boa, entendeu?

Agora você pode estar como ela estava no Pantanal hiper acelerada, porque ela estava, sei lá, atendendo um Monte de cliente, não sei o que era e ela falou para mim, não consigo acessar o estado de calma e além de tudo, me dá uma culpa porque eu estou aqui.

Danielle Comitre Thomaz 17:53
E se culpava por não estar provado?

PS2 17:53

Então, percebe as contradições da aceleração é tão violento que quando você está na natureza, você se sente obrigado a desacelerar ou culpado por desacelerar. É muito louco, cara. Esse mundo, então tem a ver também com o espaço, claro. Mas tem outros fatores. Não é que. Que que permitem o desacelerado ponto de vista?

Danielle Comitre Thomaz 18:08
Nós.

PS2 18:18

Individual pessoal, né?

Danielle Comitre Thomaz 18:21

Entendi, tá? E como que você conheceu o slow movement, né? Pro slowly vem aí, quanto tempo que você pesquisa ou pratica esse movimento?

PS2 18:31

Legal é na verdade, assim quando eu conheci, eu nem sabia que chamava desse jeito, né? Eu em 2010.

Já estava tentando engravidar do meu primeiro filho, fazia um tempo e aí eu eu comecei um processo terapêutico corporal EE. Aí eu lembro muito, assim que o meu terapeuta na época falou assim, para mim é que ele pediu para ver minha agenda.

Aí eu falei, meu cara louco, por que que ele quer ver minha agenda? Porque? E é isso. Assim, antes do Google inventar aquela história de marcar tipo, sabe, os calendários e cada calendário tem uma cor, é, eu já fazia isso na minha agenda, na lógica, em 2010, antes do Google existir desse jeito.

Danielle Comitre Thomaz 19:10
Sim.

PS2 19:17

Então é ele me falou, ele olhou a minha agenda e eu fazia assim, tipo, até hoje eu sou super organizada, sabe? Mas assim, em vez de ter tudo amarelinho aqui como está aqui, estava assim, laranja. Se fosse trabalho, é amarelo. Se fosse pessoal, azul, se fosse da militância, porque eu sempre é isso, eu era uma pessoa muito, 24 por 7 e eu tinha assim, compromissos pessoais, compromissos de trabalho, compromissos do ativismo, compromissos e eu classificava esses compromissos na minha agenda.

Danielle Comitre Thomaz 19:34
certo

PS2 19:57

Para quando eu olhasse a semana, eu tenho uma ideia de para onde eu tinha alocado o meu tempo a essa semana eu usei mais para trabalhar. Essa semana eu usei mais para mim. A essa semana eu usei mais para o ativismo pro pro, meu trabalho voluntário louca, não é? Enfim.

Aí, esse cara olhou minha agenda. Ele falou assim, então deixa eu te falar, não tem problema nenhum com o seu corpo, está tudo bem e tal. Só que assim, nessa agenda, não cabe uma criança, então ele não vai chegar enquanto você não permitir.

E eu assim, nossa, meu cara, às vezes ao eira, que besteira tal, não sei o quê. Enfim, mas fiz do exercício que ele me propôs, de abrir espaço na agenda para nada, sabe?

E aí teve uma selado um tempo depois, eu fui numa consulta porque ele fazia uma técnica chinesa, né, de tocar o corpo para fazer relaxamentos.

E aí ele falou para mim hoje, eu não vou poder é tocar porque você está grávida.

Aí eu falei oi, aí ele não posso, porque você está grávida, vai fazer o exame e eu estava grávida.

Danielle Comitre Thomaz 20:59
Meu Deus.

PS2 21:01

É, então assim é uma coisa meio parece Mística, né? Parece uma coisa meio, mas.

Danielle Comitre Thomaz 21:05
Eu Acredito as coisas, então.

PS2 21:07

De verdade, foi quando me tocou pela primeira vez essa coisa do tempo, e aí quando Miguel chegou, eu fui estudar muito. Eu queria ter um parto natural, né? Eu fui estudar para ter um parto natural, descobri um monte de coisas sobre violência obstétrica. Eu descobri um monte de coisa sobre a estratégia, né? Do do mercado da cesárea para

encurtar a gestação, que é um processo natural, não é de 10 meses e aí o tempo natural das coisas, e aí o tempo entra por essa chave.

Dos processos naturais e que olha só o agendamento das cesáreas, é uma tentativa de robotizar o corpo das mulheres e antecipar o nascimento das crianças, né? Às vezes até causando problemas respiratórios. Problemas de saúde nessas crianças em função da indústria, da medicina e da indústria farmacêutica. Então assim, meu Deus, sabe e aí? Quando eu quis ter esse parto natural, quis entrar em trabalho de parto tal, tive que enfrentar.

Muitas dessas lógicas que estão assim medicalizando o corpo da mulher, que objetificação do corpo da mulher, a maior parte desses médicos é homem, a maior parte, sabe? E aí, você?

Enfim, esse universo.

E logo depois que o Miguel nasceu, eu quis flexibilizar a minha jornada de trabalho para ficar mais tempo com ele. Então são 3 aprendizados, né? É.

O tempo da minha agenda, que eu tive que liberar o tempo da gestação, que eu tive que lutar para chegar até o fim para resistir. A indústria da medicina e o tempo dessa criança, que passou a ser o tempo encarnado. Para mim esses dias eu fiz um post sobre isso, não é como Miguel, para mim é um tempo encanado, todo dia é mais 1 dia e eu vejo esse tempo. Eu vejo 12 anos na minha frente, não é? É então essas coisas todas elas fizeram eu desenvolver uma sensibilidade sobre isso.

E aí eu comecei concretamente a pesquisar sobre a conta. Tempo, trabalho, dinheiro para mulheres e criei um projeto para mães empreendedoras na minha no meu puerpério, do Miguel.

Eu avancei até com esse projeto, cheguei a fazer oficinas para mulheres empreendedoras, oficinas de comunicação, oficina de gestão, trabalhei bastante com educação para mulheres empreendedoras nesta época.

Mentoring, né e tal, mas quando Miguel tinha 2 anos, eu defendi o doutorado e passei num processo seletivo para dar aula numa faculdade.

E aí eu descontinuí esse projeto porque não cabia tudo, né? E comecei a dar aula nessa faculdade. Um dia eu fiquei quase 10 anos até o final do ano passado.

E aí quando Chico nasceu, que foi o meu segundo, não é o mais novo. EE 5 anos depois.

Eu já estava nessa pegada, não é de é.

Putá, olha só o que aconteceu com o tempo quando o Miguel chegou, né? Eu tive que voltar antes da minha licença maternidade porque eu não conseguia pagar a conta. Não é? A conta não fechava. Fiz um Monte de frila.

E aquilo me incomodando. E aí quando eu, quando o Chico nasceu, eu já estava num processo pessoal de buscar em São Paulo lugares onde eu pudesse viver uma vida mais devagar, né? Não só lugares de trabalho, mas lugares ao ar livre, parques, praças, aí aí tem aquele restaurante que é o do slow food, e aí tem aquele café que não me expulsa. Se eu não consumir, né? Enfim, eu estava nesse movimento e aí eu falei, cara, já que eu estou nesse movimento.

Outras pessoas podem se interessar por isso e aí eu criei, criei o guia desaceleração Paulo.

E quando eu criei o guia, eu percebi que eu estava fazendo parte de uma história que era maior, que é o movimento slow, e comecei a pesquisar o movimento. Na época eu conheci o Cauã na orelha. Ele veio para o Brasil fazer 11 palestra.

Eu conheci o livro dele, conheci a obra dele e comecei a pesquisar a cultura da velocidade e como eu sou professora, jornalista, pesquisadora, eu falei, cara, eu quero pesquisar isso na relação com a comunicação e com a educação, que são as minhas 2 áreas de vida.

E aí eu comecei a pesquisar isso com um pouco mais de afinco, porque já tinha pesquisa quando eu criei.

O mães empreendedoras, né? OOO empreendedorismo materno, que era o meu blog na época, era blogueira, não era influenciadora. Olha aqui velha e aí, enfim, essa pesquisa começou de um jeito informal no empreendedorismo materno e depois ela ganhou um pouco mais de sistemática porque eu levei ela para academia, então eu fiz 2 pesquisas financiadas pela instituição onde eu trabalhava e depois eu entrei no programa. É de comunicação e semiótica, com uma pesquisa de pós-doutorado que eu formalizei.

Então, nesse estágio pós doutoral que eu concluí em 2021.

É, e aí essa pesquisa ela é sobre as tecnologias como vetores, aceleradores da nossa experiência, porque tem que tem a ver. A minha pesquisa tem a ver com a tecnologia.

E aí é isso nessa pesquisa, o que eu eu venho sentindo, que eu tenho tentado trazer para esse universo do movimento slow um aporte de um lugar de país subdesenvolvido e colonizado, porque essas pesquisas, elas acontecem no norte global, não é muito mais nos Estados Unidos e na Europa. Então o que a gente pode contar para esses países é que o slow não tem só a ver com escolhas individuais, tem a ver com uma, com uma resistência à cultura da velocidade.

Mas que em contextos desiguais precisa ganhar essa camada de entender que a experiência temporal ela é atravessada pelos marcadores de desigualdades. Então não adianta a gente dizer que o slow é fazer boas escolhas, não é suficiente em contextos desiguais, é a experiência temporal. Ela é também desigual.

Né? Então acho que assim, o caminho da minha pesquisa e ela hoje está um pouco nesse lugar, não é que foi o lugar que me fez fundar. O instituto desacelera esse ano que assim a gente precisa democratizar o bem-estar, a saúde mental e o cuidado.

No Brasil, essa agenda só faz sentido se a gente pensar assim.

Danielle Comitre Thomaz 27:28

Legal.

É, você acha que tem mais pessoas que estão adotando hábitos do slow na sociedade? Como você vê as pessoas ao seu redor?

PS2 27:39

Eu vejo cada vez mais pessoas tentando acessar ao mesmo tempo, eu vejo cada vez mais pessoas angustiadas porque não conseguem acessar e isso diz um pouco dessa história da da velocidade como cultura, né? Como coisa estabelecida, como violência.

É, mas eu vejo mais gente falando sobre isso. Então lá em 2014, quando eu comecei essa pesquisa, eu falava ao slow, so slow Living, desacelerar as pessoas, oi, sabe? E aí eu acho que infelizmente, por um lado, mas enfim, a pandemia tem um papel forte na popularização dessa agenda, porque eu acho que quando a pandemia chegou, a gente realmente achou que a gente repensa a nossa relação com o tempo, né? Mas não aconteceu nada disso. Na verdade, eu acho que só piorou. A gente está vivendo uma overdose de produtivismo.

Pior do que a que a gente vivia antes da pandemia. Mas eu acho que a pandemia contribuiu para uma certa popularização desse tema. Tem mais pessoas falando sobre isso.

Eu vejo também que 90% das pessoas que me procuram são mulheres, Isso tem óbvio, a sobrecarga feminina, sim, mas nisso também tem uma disposição e uma disponibilidade que é muito maior das mulheres para construir um novo, né? Seguro de um outro jeito. Então acho que tem essas 2 coisas, né?

Danielle Comitre Thomaz 28:33

Entendi.

PS2

Muita resistência, causando slow, então inclusive a tradução do livro base, aquele livro tem base do Carl. É um devagar, né? Pro Brasil sim, e eu não uso devagar, eu uso o desacelera. Então, quando você o cita. Praticantes do movimento slow, praticantes de slow Living, pessoas aceleradas, enfim, eu vou tentando usar para não ter que usá-los, porque o slow ele é muito elitista, né?

Danielle Comitre Thomaz

Quando você usa devagar, é difícil você associar o quem vai te referir e procurar seu artigo para estar lendo depois. Como você coloca a palavra chave para a pessoa? Está procurando?

PS2

Ó, pois é.

O que eu publiquei tanto na educação quanto na comunicação, aham. Eu falo de assuntos da comunicação. Eu falo de slow jornalismo ou jornalismo slow também nunca. Eu traduzi jornalismo lento, mas não é a melhor tradução. Aí não colou. E aí então eu fui pro Congresso, aí eu apresentei a ideia, aí eu via que causava resistência. Aí quando eu usava o slow, era mais bem aceito do que com o lento. Aí eu fui testando, sabe sim, mas no final eu cheguei numa formulação que é assim, não é o slow mídia como ela fora.

É o slogan na comunicação.

Então cheguei um pouco nessa formulação, porque quando a gente usa slow mídia, a imediata tradução para o brasileiro é mídia lenta, mídia devagar e não é sobre isso, é sobre a perspectiva da desaceleração no universo da comunicação. Então, a melhor tradução que eu cheguei foi um slow na comunicação e isso foi a minha pesquisa de pau. DÓC, né?

Danielle Comitre Thomaz

Ai, que legal. Eu ia perguntar, você pesquisou chegou a publicar o resultado em algum lugar?

PS2

Então não publiquei, virou um relatório muito chato de ler. Se você quiser eu posso te encaminhar

Danielle Comitre Thomaz

Por favor, achei super legal, porque eu tô tendo algumas dificuldades de alguns conceitos assim. Às vezes a gente pesquisa, a g

E aí fica a questão, entendeu? Porque em vários livros, artigos, encontro, filosofia e outros, eu encontro o estilo de vida?

E aí eu tenho essa dificuldade também, mas enfim.

PS2

É, eu acho que é assim, dependendo da concepção que você adota. Oo quando você vai aplicar? Isso tem repercussões. Então, por exemplo, quando você chama, é. Filosofia de vida ou estilo de vida? Você está levando isso para um campo de uma escolha individual? Quase, né? Se eu chamo de alternativa sistêmica, porque vou te mostrar aquele livrinho que me inspirou.

Danielle Comitre Thomaz
Tá bom

PS2

Sobrinho do Pablo, solón.

PS2

É que ele fala do decrescimento sereno, do bem viver dos comuns, do eco feminismo, da globalização. São todos nomes do que tem se chamado nesse campo de pensar os futuros de alternativas sistêmicas. Rune aí quando eu li esse livro do Pablo, eu falei, cara, o slow é muito mais isso.

PS2

Do que é uma filosofia de vida, porque quando você chama de filosofia de vida, você fala assim, o indivíduo, pode escolher viver uma vida slow, independente se ele está contribuindo para o mundo ficar mais cagado ou ou melhor. E não é verdade, entendeu? Eu posso, eu não posso ser é slow Living e é.

PS2

Sabe, do tipo você é uma pessoa predatória do ponto de vista da minha relação com o meio ambiente, então não sei eu tendo A escolher palavras de repertório que conectem mais essa ideia ao coletivo do ideal sistêmico do que é o individual. Ainda que as pessoas olhem desacelerar, as pessoas falam, ai eu vou acelerar. E associei mais o meu trabalho está muito mais conectado a essa ideia das alternativas sistêmicas legal.

A gente está pensando em cidade faz. mais sentido, realmente faz bem mais sentido um.

TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA ESPECIALISTA SLOW LIVING PS3

Entrevistador: Boa tarde PS3! Antes de começarmos, gostaria de agradecer por participar desta entrevista para o nosso projeto.

Bom, vou iniciar aqui... começar.

Antes de prosseguirmos, você tem alguma dúvida ou questão que gostaria de esclarecer sobre o termo de compromisso?

Entrevistado: Li o termo e estou de acordo com as condições. Não tenho nenhuma dúvida no momento.

Entrevistador: Ótimo. Você está de acordo com a gravação da entrevista? Para futura transcrição e tabulação dos dados?

Entrevistado: Sim, estou confortável com a gravação da entrevista para fins de pesquisa.

Danielle Comitre Thomaz

: Agora, vamos falar sobre o Slow Living. Como você definiria o que é o Slow Living e quais características você associaria a ele? Quais palavras-chave você usaria para explicar o conceito para alguém que não está familiarizado com ele?

Entrevistado: O Slow Living, para mim, é uma abordagem consciente e deliberada da vida, focada em desacelerar o ritmo frenético e apreciar os momentos presentes. Bom... acredito que as palavras-chave que eu usaria seriam "consciência", "simplicidade", "intencionalidade" e "equilíbrio".

Entrevistador: Legal, e quais características você enxerga em uma pessoa que adota o Slow Living? Como você conheceu o movimento Slow Living e há quanto tempo pesquisa ou pratica esse estilo de vida?

Entrevistado: Olha, para mim a pessoa que adota o Slow Living geralmente é alguém que valoriza experiências significativas sobre bens materiais, prioriza o autocuidado, busca conexões genuínas e está atenta ao impacto de suas ações no meio ambiente. Conheci o movimento através de um amigo há cerca de dois anos, e desde então tenho explorado e incorporado princípios do Slow Living na minha vida e abordo sobre eles no meu canal do youtube e do linkedin.

Entrevistador: A legal, eu vi mesmo os seus vídeos, são bem legais. E qual a importância do Slow Living tanto para você quanto para a sociedade em geral? Quais hábitos do Slow Living você incorporou em sua rotina diária? Você percebe um aumento na adoção desses hábitos na sociedade em geral?

Entrevistado: O Slow Living é fundamental para minha qualidade de vida, ele me ajuda a apreciar as pequenas coisas e a reduzir o estresse desnecessário no meu dia a dia. Acredito que, para a sociedade... deixa eu pensar. Acredito ele pode contribuir para um maior bem-estar coletivo e uma abordagem mais sustentável em relação ao consumo. A e sobre as práticas, eu incorporo práticas como meditação diária, tempo de qualidade com a família e uma dieta mais equilibrada. E sim, tenho notado mais pessoas buscando esse estilo de vida nos últimos anos, tem curiosidades em saber mais sobre ele, me fazem perguntas por mensagem ou comentários dos meus posts e vídeos. Isso é legal.

Entrevistador: Excelente. Alguma consideração adicional que você gostaria de acrescentar sobre o movimento Slow Living?

Entrevistado: Apenas que o Slow Living não se trata de uma fórmula única, mas sim de uma jornada individual em direção a uma vida mais significativa e consciente. Cada um encontra sua própria maneira de incorporar seus princípios.

Entrevistador: x me conta, você possui o hábito de pedalar?

Entrevistado: Olha, não pois para o dia a dia eu trabalho remoto, e as vezes para ir a um parque, uma vez ou outra acabo utilizando aqueles de aluguel sabe?

Entrevistador: Sei.

Entrevistado: Mas pretendo adotar porque sei que é importante.

Entrevistado: Importante em qual sentido você fala? Como você enxerga a importância relação ao seu estilo de vida Slow Living? Você acha se relacionam?

Entrevistado: Total, acredito que o pedalar se alinha perfeitamente com o Slow Living, ele te permite desacelerar e contemplar todo o percurso sabe? Sem contar que é mais sustentável ne, contribui para um estilo de vida mais saudável e eco consciente, em melhores palavras. Acredito que esse hábito de pedalar também pode inspirar as pessoas a repensarem sua relação com o tempo e o espaço, e a apreciarem mais o presente.

Entrevistador: Legal X, olha muito obrigada por compartilhar suas experiências e perspectivas sobre o Slow Living e o hábito de pedalar. Sua participação será bem importante para nossa pesquisa.

Entrevistado: Obrigado pela oportunidade de participar. Fico feliz em contribuir para a pesquisa. Se precisarem de mais informações futuramente, estou à disposição

TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA ESPECIALISTA SLOW LIVING PS4

Entrevistadora (Danielle Comitre Thomaz): Ta ok, então vamos começar com a primeira pergunta: Como você define o que é o Slow Living e como o caracteriza?

PS4: olha, para mim, Slow Living é um estilo de vida que prioriza a desaceleração, a apreciação do momento presente e o foco nas coisas que realmente importam. É uma maneira de viver mais consciente e equilibrada, valorizando experiências em vez de correr atrás do tempo.

Entrevistadora: E se fosse para você encontrar palavras-chaves para explicar o Slow Living para alguém que não o conhece?

PS4: Eu usaria palavras como desaceleração, mindfulness, simplicidade, conexão e gratidão.

Entrevistadora: A legal, interessante. E quais características você enxerga em uma pessoa que adota o Slow Living?

PS4: Uma pessoa que adota o Slow Living geralmente é mais tranquila, né? Bom eu acho, ela valoriza momentos de calma e contemplação, busca relações mais significativas e prioriza a qualidade de vida em vez da quantidade de atividades, valorizar momentos com a família também. Importante

Entrevistadora: Com certeza, então me conta se você conheceu o Slow Movement/Slow Living? E há quanto tempo pesquisa/prática o movimento?

PS4: Conheci o Slow Living através de pesquisas sobre bem-estar e qualidade de vida. Já faz alguns anos que venho me interessando e tentando incorporar os princípios desse movimento na minha rotina diária.

Entrevistadora: Legal. E qual a importância do Slow Living para você? E também para a sociedade?

PS4: Olha, é essencial manter o equilíbrio e a saúde mental em meio ao ritmo rápido da vida moderna, né? E para a sociedade, acredito que possa ser uma resposta ao estresse e à ansiedade que muitas pessoas enfrentam, promovendo uma cultura de mais tranquilidade e bem-estar.

Entrevistadora: Importante né. E quais hábitos você tem no seu dia a dia que refletem o Slow Living?

PS4: Eu tento praticar a meditação regularmente, reservo tempo para atividades ao ar livre, como caminhadas, amo caminhar inclusive, procuro sempre ter uma alimentação mais saudável, sabe? Gosto sempre de ir a feiras

Entrevistadora: E me conta, você enxerga que há mais pessoas adotando hábitos slow na sociedade?

PS4: Sim, acho que cada vez mais as pessoas estão percebendo os benefícios de desacelerar e viver de forma mais consciente. Existe uma crescente busca por uma vida com mais significado e menos correria nos últimos tempos, sabe? Bom, pelo menos é o que eu sinto.

Entrevistadora: E para finalizar, tem mais alguma coisa que você queira acrescentar sobre o Slow Movement/Slow Living?

PS4: Apenas gostaria de incentivar as pessoas a experimentarem esse estilo de vida mais tranquilo e consciente. Pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na qualidade de vida e na felicidade pessoal.

Entrevistadora: Muito obrigada por compartilhar suas perspectivas conosco, PS4, eu adorei

TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA ESPECIALISTA SLOW LIVING PS5

PS5

0:36

Eu vou comer, eu vou começar explicando o que não é o sLOW, né? Porque eu acho que muitas pessoas ouvem a palavra slow.

Danielle

Comitre

Thomaz

0:57

Okay?

PS5

1:02

E penso que signifique que tudo deve passar a passo de tartaruga. Não que tudo tem que ser lento, tem que ter de ser devagar, mas não é isso, não. Eu não sou extremista ou fundamentalista da lentidão. Eu, eu, eu adoro a velocidade, às vezes mais rápido. É melhor, todos todos sabemos isso. Eu para mim é um slow Living é uma. É um estado de ânimo e um. E uma co. Uma. Se pode dizer uma enfoque cultural, o enfoque é um ser 11. É uma cultura. 11 forma uma maneira, uma maneira de ser. Uma forma de mover-se pelo mundo. É, significa se chegar a cada momento e atentando. Viver esse momento ao ritmo adequado, ao ritmo justo, como dizem os músicos, os músicos falam do tempo justo. Não é? Que tempo é o tempo, justo é o tempo correto para cada momento que para cada ato, para cada instante, para cada pessoa também. Por que? Porque cada pessoa tem o seu próprio metrônomo interno, não é o que é rápido para ir para as pode ser muito devagar, muito lento para você, então para mim o secreto. Achava OOA, Pedra angular do movimento slow, consiste em fazer as coisas. A velocidade correta. Adequada, justa para cada momento, mas se você. Vai um pouco mais profundo. Significa também. É, está presente. A viver plenamente. O momento está no momento, em lugar de estar em 4 momentos ao mesmo tempo, que é um pouco a cultura de hoje, não é com a multi, a multi task em a gente está. Tentando fazer várias coisas ao mesmo tempo, constantemente slow. Significa privilegiar a qualidade sobre a quantidade de fazer uma coisa, a do de uma vez. É, no fundo, significados a fazer tudo ao não, não o mais rápido possível. Se não Oo melhor possível. Que no fundo é Maria e Maria, super simples, não? Super super simples, mas é uma ideia que tenha o potencial, a possibilidade de. De mudar tudo, né? É uma ideia so mamente contracultural e por isso uma ilha sumamente revolucionária numa sociedade. A viciada em velocidade, empresa em estimulação em distração em multitasking, et cetera, slow e um ato, um ato de rebeldia, um ato revolucionário, não para redefinir o nosso uso de tempo. A relação que a gente tem com o tempo, porque temos um no meu. Na minha concepção temos. 11, relação. Tóxica, venenosa. Com o tempo, vemos um tempo como um recurso limitado que temos que correr e fazer mais e mais coisas constantemente com menos o mesmo tempo. Que faz com que a vida seja superficial, tocamos só a super, somente a superfície das coisas e não vive, não vivemos plenamente no momento. Eu slow, para mim é uma resposta. Individual e também coletiva para criar, forjar a inventar um novo modo de dizer.

Danielle

Comitre

Thomaz

4:54

Certo? E se você fosse?
Assim, uma pessoa que não conhece o slow Living, ela falar, quero ir pra área do quero ser adepto. Agora, o slow Living, que que você falaria para essa pessoa? Você tem que fazer isso, isso, isso ou não tem uma coisa específica.

PS5 5:09

Nota nota não tem uma receita. Fiz a universal et cetera, mas tem algumas ferramentas, algumas, alguns conselhos e a gente sempre pode fazer.

Danielle Comitre Thomaz 5:12

O run?

PS5 5:20

Para mim, um primeiro passo, um primeiro passo é sempre fazer menos, cortar, cortar, reduzir a agenda, porque temos agendas.

Cheias, repletas de coisas que não são triviais, que não são importantes. EE 11 grande objetivo, um grande, uma grande meta, um grande benefício do movimento só é deixar.

Cair as coisas não importantes para poder e investir a nossa atenção, nosso tempo, nossa energia, nosso amor, nosso carinho das coisas importantes. Então, fazer menos, cortar agenda e privilegiar as coisas importantes e eliminar as coisas, menos o que não são que nós não são importantes.

Um segundo conselho, que sempre dou para a gente e tem que ver com a com a tecnologia. O telefone, não o celular.

Tem que apagar o ser o banco, o botão off de vez em quando, não. Eu não sou ludita eu tenho um iPhone, adora tecnologia, a gente tá batendo um papo por times, é uma maravilha, eu adoro a tecnologia, mas aí que usar aí que usar a tecnologia como um espírito mais equilibrado, mais sábio, mais slow, não escolher momentos para estar conectado na rede para aproveitar a velocidade.

Danielle Comitre Thomaz 6:41

Por que eu?

PS5 6:47

Tecnológica e também aproveitar momentos para estar desconectado, para, para, para, para, para, para, para, para poder aproveitar momentos, o ritmo mais mais, mais lentos, mais humanos, mais blah, blah, blah, blah, não.

E é 11. Terceiro conselho é sempre de incorporar algum ritual. AO Mato algum, alguma atividade selou a, por exemplo, o pratica ioga ou meditação, ou ou como se diz *****.

É. É droga Mont.

Ai, eu esqueci a palavra, esqueci a palavra português em espanhol desde borrar, quando está criando uma.

Danielle Comitre Thomaz 7:32

OK?

PS5 7:37

Como é uma pintura, o esboçar foi talvez em português, não.

Danielle Comitre Thomaz 7:37

Um hobby?
Desenhar, tá?

PS5 7:44

Como?

Danielle Comitre Thomaz 7:45

Desenhar.

PS5										7:47
Desenharem mais formal?										
Danielle		Comitre		Thomaz						7:47
Criar. Tipo um hobby, fazer um hobby.										
PS5										7:50
Porque meu hobby foi quando você vê, por exemplo, 11 pessoa, um edifício lindo e você faz como um te.										
Danielle		Comitre		Thomaz						7:58
Tipo, esquete um croqui.										
PS5										7:59
O que é que não esquete?										
Danielle		Comitre		Thomaz						8:00
Cade o Caio?										
PS5										8:02
Como, como que, como que o governo português, eu esqueci uma palavra.										
Danielle		Comitre		Thomaz						8:04
E bolso a gente adapta dentro do design, como cat também é um desenho rápido, seria a tradução, você também.										
PS5										8:07
Esforçar, Pode descer no rápido, expulsar o meu esposo. Ó o fator fazer pontos, não o.										
Danielle		Comitre		Thomaz						8:18
É OK.										
PS5										8:20
Que seja uma atividade que funcionem. Como um? Que que, que, que que ti vacine contra Oo vírus da velocidade. O vírus está presa. E incorporar esse a essa qualidade na sua agenda cotidiana de todos os dias e um motivo concelho e sempre tem que ver com a é e passar tempo na natureza, porque o mundo natural. Não nós. Desacelerar OOA natureza, a natureza, a natureza, a natureza. Não a gente. Não podemos acelerar a natureza e quando intentamos fazer é sempre um, sempre um problema, sempre gene, gerar problemas e já sabemos de muitos estúdios que Passa Tempo no espaço, no espaço verde. Tem um efeito tranquilizador desse acelerador. Nós. E injeta o nosso? Cheia de uma sensação de calma, de tranquilidade e et cetera. Então não, não precisa passar. 10 dias no bosque, você pode passar 10 minutos no parque. AO sentado de baixo, abaixo de uma árvore ou uma coisa assim que é alguma coisa que está ao alcance de todos, não é passar ao pelo menos uns minutos. A cada dia, numa espaço, um espaço verde, nenhum na natureza. Então é isso aqui. Tem eu. Eu posso te passar 11 lista de 50 concelhos, mas aquela conselho, isso, estudos, estes conselhos, só só funciona quando você tem que mudar o chip. Primeiro, se você continua com um espírito, faz um espírito de pressa, de consumo, de correr, de superficialidade.										

- PS5** 18:07
Totalmente para mim.
- Danielle Comitre Thomaz** 18:09
Em palavras e conceitos, é, você define. Acho que no seu livro mesmo, você usa filosofia de vida, não é? Se eu não me engano.
- PS5** 18:18
Sim, eu falo do slow como filosofia, diria.
- Danielle Comitre Thomaz** 18:20
Como filosofia de vida, não estilo de vida, filosofia de vida.
- PS5** 18:24
E filosofia de vida, porque o filosofia, o primeiro ponto, o primeiro passo é dia e essas pessoas vão a partir dessa filosofia, vão elaborando.
EEA.
Pondo em prática essa filosofia em.
Varia de várias maneiras, né?
É, dá um levei em slow, levem o slow para vai ser diferente para você que.
Para sua mãe, não é o é diferente para mim que para meu irmão, são todos somos únicos, mas Lowe, a parte universal.
Para mim?
- Danielle Comitre Thomaz** 19:04
Entendi.
É?
- PS5** 19:07
Tem uma assim nesse sentido, nesse sentido, é. É mais uma filha sua dúvida, sim.
- Danielle Comitre Thomaz** 19:12
Mas uma filosofia de vida é porque foi uma dúvida que eu tive filosofia, o estilo de vida, porque eu eu vi em várias. Vários lugares, estilo, e aí assim ou tem, eu pelo menos precisa adotar. Um é um termo assim, então eu preciso entender essa filosofia.
- PS5** 19:26
Se eu não eu AA hora que tu a gente tá falando isso e eu não gosto muito do estilo de vida, porque para mim esta da vida é uma coisa que você lê no jornal do domingo, uma semana EE em 2 anos não existe mais em como aí tem. Para mim soa um pouco, não sei um pouquinho.
- Danielle Comitre Thomaz** 19:47
Por fim.
Social assim?
- PS5** 19:48
EF, mero um pouco.
Uma moda?
Que surge e que tem um força hoje, mas num ano não existe mais, não para mim, a filosofia tem mais, tem mais.
- Danielle Comitre Thomaz** 19:53
Entendi.
Uma coisa a tenta, você, temporal.

- PS5** 20:02
Mais fundamentos, mais.
Mas raízes mais, mais, mais força. Eu acho mais peço.
- Danielle Comitre Thomaz** 20:11
Poderíamos dizer então, que a filosofia é algo atemporal, estilo de vida, é algo temporal.
Vê se você entende essa tradução.
- PS5** 20:17
Sim, claro, isso não é. É uma boa maneira de ser você.
- Danielle Comitre Thomaz** 20:21
Uma boa maneira de dizer?
É, eu tenho uma dúvida em relação agora, falando da mobilidade urbana ativa, você acha que?
- PS5** 20:30
Da mobilidade, mobilidade que.
- Danielle Comitre Thomaz** 20:32
Urbana ativa do pedalar por pedalar. Você acha, então, que o slow? Ele está relacionado à mobilidade urbana ativa. Ao pedalar a este hábito também, como que você vê essa relação dos 2?
- PS5** 20:34
A?
Sobre, sobretudo com essas redes bis de bicicleta, você fala ou a mobilidade forte público em geral.
- Danielle Comitre Thomaz** 20:48
Do pedalar, do praticar.
Não da bicicleta da bicicleta.
- PS5** 20:54
Da bicicleta, eu acho.
Eu fiquei super feliz quando essas redes bicicletas aparecem nas cidades, porque para mim foi uma expressão. Magistral, não do movimento slow. Eu acho que a maioria das pessoas vivem em cidades e muitas pessoas pensam que a cidade é impossível desacelerar na cidade. Eu não estou de acordo, eu não concordo com isso de jeito nenhum. Por quê? Porque a filosofia slow é então intemporal, mas é universal. Uno as você pode ser slow. Num no meio de do saltam do Brasil, quando não tem Wi-Fi, não tem nada e você também pode ser slow No No centro de Londres. Porque uma coisa é um estado de ânimo, é uma coisa que ocupa. Ocorre Na Na tua cabeça.
- Danielle Comitre Thomaz** 21:46
É algo seu, né, pessoal? Assim?
- PS5** 21:48
E como você, que experimenta Oo momento como esse, você experimenta.
Lá, os estímulos, os, as relações, os todos, o que o aquilo que você encontra na No No sei o caminho. E se você chega com um espírito de calma, de tranquilidade, de Apertura de et cetera, em lugar de chegar com pressa, com estresse, com essa idade? Bom, isso não são as 2 modalidades. Não é aí a primeira calma, tranquilidade. Você pode, é? É portátil.
Você pode levar essa mentalidade em qualquer.
Qualquer lado do mundo, as bicicletas.
Eu acho que é assim a cidade.
Tem?
Gerada bem, gestão nada bem desenhada pode ser um lugar fantástico para desacelerar. Eu acho que Londres

é uma cidade ótima para desacelerar pelo pela forma da cidade, porque temos é um conjunto de. A de bairros de de pequenos, de pequenas aldeias que se foram juntando com o tempo. Então eu, eu moro num bairro, se chama bar. Se temos uma carne, seria que tem 100 anos. Os meus filhos foram colégio a 2 quarteirões, todos com todos se conhecem, se conhecem, todos fazemos todos a pé, a um índice, mas ao mesmo tempo, quando?

Temos. Temos vontade de um pouco de velocidade. O centro do seu rosto estar 15 minutos, 20 minutos, essa aqui você pode e mudando de de modalidade de modas, entre face lento, devagar, eu acho Londres maravilhosa como cidade

para isso.
E a chegada do da bicicleta?
Fez com que Londres?
C.

Se é, tenha convertido AO melhor lugar de e nós, nós, nosso Londres, porque muitas saudades, porque ter essas a esses sistemas públicos subiu 50 cambia, muda OA velocidade de de de da na rua, os motoristas têm que prestar mais atenção, a tem mais espaço e porque OOO carro é é muito fechado, é muita metálico, não é? É. Diz, Humaniza o meu ambiente porque isso é um é um.
Com veículos é fechado um veículo.
É mortal.

Em Ed Belo outro lado, a bicicleta é é. É um veículo aberto, é um veículo humano. Você vê o ser humano usando a bicicleta e usando a bicicleta. Movendo-se pela cidade a um ritmo humano. Eu acho isso importantíssimo na no câmbio eu notei a diferença em Londres. Quando chegou essa rede de bicicleta que os motoristas tiveram, que cambia que mudar seu comportamento.

E que por que chegaram muitos turistas que não sabiam que eu não conhecia Londres é, não estavam acostumados AA andar pelo lado esquerdo da rua, et cetera. Então se isso isso porque um pouco de caos, um pouco de confusão, mas isso faz bem, porque os motoristas têm que prestar ao ainda mais atenção. Então, eu eu vi o efeito semelhantes em outras cidades também, que as pessoas andando em bici. Re Humaniza a sua idade, porque o carro no último século tem desumanizado. A sociedade, eu acho que muitas sociedades, a sociedade cidade, muitas cidades, a hora. Você.

Se está dando conta de que podem.
Criar um nível de vida, uma qualidade de vida muito mais alta, com menos carros, menos carros, mais de mais lentidão, menos carros, mais humanidade, menos carros, mais qualidade de vida. Eu acho que é uma equação bastantes básica, mais Clara. É. É em e inegável, inegável.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 26:19
Vamos ligar.

PS5 26:20
Não.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 26:24
É voltando ao assunto que você estava falando.

PS5 26:26
Após o por seu acrescentar uma coisa, mais, alguma coisa que se que a gente viu ultimamente, muito ultimamente no último ano.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 26:29
Claro, claro.

PS5 26:36
É que, com a chegada dos do das bicicletas. Baixou um pouco, a velocidade promete, não da cidade, não. Em geral, é muito muitas, muitas ruas. E eu acho que isso fez possível outro outro. Outra mudança que a gente está vendo agora que muitas muitos bairros em Londres e a semana passada o país inteiro de país, Gales.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 29:17
 Tem isso, né? Que do sul?
 Aqui, só que eu era mais no interior. Estou perdendo um pouquinho, né? A gente tem, ORA, gente, puxa um pouco, ele não é tipo falando interior assim, né?

PS5 29:29
 Interior, é?

Danielle **Comitre** **Thomaz** 29:29
 Mas aqui, agora eu estou Na Na capital, estou em Curitiba.
 Aqui, a capital do Paraná, aqui já puxa mais.

PS5 29:33
 O run?
 Muito no seguida, Curitiba como cidade de Bandeira de sim, sim, eu não. Eu gosto de comer.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 29:38
 Conhece?
 Sustentabilidade mas relacionados a isso não é sim muito legal. E aí estuda aqui Na Na Universidade Federal do Paraná UFPR. Não sei se você já falar, não afeta essa universidade, mas tem um programa aqui de Santa, habilidade, super legal, super legal e enfim, eu senti muito essa diferença porque a minha cidade que não tinha nem 80000 habitantes, então fazer tudo a pé, tudo de bicicleta, tudo. Eu pedalava de inteiro, IA para a faculdade, estudava integral, era tudo a pé. Eu amava.

PS5 29:45
 Muito vontade de conhecer.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 30:11
 Havia. Eu falo que a gente só conhece as coisas, os lugares locais andando ou andando ou pedalando, né? Em casa sem mais nada. Quando eu fui para Londres, teve um dia que eu desliguei meu celular. Tem mais de 1 hora andando. Eu falei, não, calma, desliguei e coloquei dentro da bolsa sem GPS, nada falei não, agora eu vou conhecer aqui a parte mais central e fui.
 Só que, falando dessa diferença, eu senti um pouco, é a que eu. Eu não sou de sair muito, não é? Ou é em dias específicos para as para a universidade? Então não tem essa rotina de sair todo dia para trabalhar, mas é uma saudade assim, por mais que seja mais acelerada, ela mais organizada aqui em Curitiba. Mas eu vou dar um exemplo, um pouco de quando eu fui para Londres, eu confesso que eu fiquei um pouco ansiosa, eu tive que andar de metrô, estava em barking. Essa região não sabe de barquinho, não sei se você conhece.

PS5 30:56
 Um.
 Parking é uma cidade parque?

Danielle **Comitre** **Thomaz** 31:03
 Aqui em booking.
 Eu acho que é uma cidade na verdade, perto de long.

PS5 31:07
 Da irmã um está dizinha vocês, enfim.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 31:10
 A dá uns 40 minutos, 30 minutos da região central de metrô, mais ou menos um pouquinho distante. Assim, sabe, pega aquela linha.
 A linha linha linha cinza não é, ou aquela linha distrito que que fala de Londres, é uma das últimas. Acho que é a

penúltima naquela linha, não pega lá e enfim, e eu converso, aí quando eu cheguei eu fiquei um pouco ansiosa porque, como eu não tenho essa rotina de sair sempre de para trabalhar, de pegar transporte público, essa questão de ter essas comidas mais prontas, assim que os lanchinhos rápidos, as pessoas saírem andando, comendo o que, por exemplo, já não é uma cultura no Japão, né? Você tem que sentar e você tem que comer, você não pode.

PS5 31:52

Claro, isso as pessoas andando por encomenda.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 31:53

Isso de Londres, eu confesso.
E isso isso eu confesso que me assustou um pouco, porque é que pelo menos eu não vejo isso? Não é por mais que esteja na capital.

PS5 31:57

Sim.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 32:04

E aí eu fiquei um pouco ansiosa.
Mas isso era uma coisa que eu não estava acostumado, não estava adaptada, não é? E para mim foi uma mesmo não sendo uma novidade, sabendo que as coisas funcionam, se era uma coisa que não tinha vivenciado, né? Presenciado eu confesso que eu fiquei um pouco ansiosa vendo isso, essa correria de você descer igual eu super tranquila Na Na escadinha Rolante o povo não descendo correndo na escada para não perder o metrô, né? Enfim, então fiquei um pouco ansiosa. Eu confesso que quando eu fui para Oxford eu vi o pessoal. Por mais que em Londres teve bastante gente.

PS5 32:17

Um.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 32:37

Pedalando a gente super legal. A questão da ciclovía, ciclofaixa que tem Londres.

PS5 32:41

Um.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 32:42

É, eu fui em vários bairros também conheci vários bairros. Por exemplo, quando eu fui para para um bairro que é mais turístico, mas que eu achei um pouco mais acelerado, assim é mais tranquilo, né? Posso dizer que foi aquele bairro notting Hill e noreen Rio no Rio, já achei mais tranquilo, não é? E mais casas assim, né? Mais famílias. Eu fui no domingo ainda, lembra, o pessoal tava saindo da igreja assim, sabe, viu, mas é e quando eu fui para Oxford, eu vi.

PS5 32:57

Na hora em câncer, conheço sim, cara.
E marcado?

Danielle **Comitre** **Thomaz** 33:13

Algo mais tranquilo? Eu. Eu fiquei mais.
Menos aflita, sim, porque eu realmente fiquei muito ansiosa em Londres e aí eu fiquei nossa.

PS5 33:20

A?

Danielle **Comitre** **Thomaz** 33:22

Parecia que conseguia respirar em Oxford, mas que.

Tem toda a quantidade de turistas, tudo mais, não é? Mas eu acho que eu vi bem menos carros lá, porque eu acho que você é menor. As pessoas fazem as coisas mais andando ou de bicicleta, não é? Vi várias bicicletas também, inclusive peguei uma bicicleta. Pelo menos uma universidade, a outra, e aí eu fico com essa dúvida e você me falando?

É que não influencia algo mais pessoal. Eu falei, não, então calma aí, como, como que eu vou fazer? Não deixar que o meio externo me influencie assim, sabe? Porque eu tenho que estar preparado, bem, psicologicamente, eu acho, né? Não sei e eu fiquei com essa dúvida você falando isso e foi uma coisa que eu senti em Londres. Você falou, não é? Eu acho que é possível desacelerar assim em Londres, mas eu fui eu. Eu não moro em Londres, né igual você mora, então você viu essa possibilidade, mas eu fui como turista, né? Fiquei 2 semanas, eu não.

PS5 33:52

Um.

Para.

Eu acho, eu acho. Eu acho que Londres é uma cidade que provoca muita, muita ansiedade nas pessoas quando chega do em geral, as pessoas dizem que.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 34:20

Um.

PS5 34:23

Leva o Mano mais ou menos para você sentir. Agosto, não com calma em casa, mas mas se você chega aí para passar uma semana como turista, pode ser bastante complicado. Complicado? Não pode, porque tem muita energia, muitas pessoas as pessoas têm. Hábitos e práticas e rituais muito rápido, muito rápido, muito rápido.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 34:49

Imagem só.

PS5 34:54

Mas sim, não é isso. Não, não, não, não, não estou negando isso, mas eu acho que você tem que fazer um trabalho psicológico bastante profundo para elaborar, preparar para atender essa preparação, se ecológica e uma vez. Feita ou feito esse trabalho psicológico, você pode ir a Tóquio amarrar New York e sentir-se e sentir-se tranquilo, não com calma de curtindo. A velocidade sem sentir-se abrumados isso em português é sentir-se.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 35:30

Preço.

Nado.

PS5 35:31

Você fez, é colonizado ou, ou sim pelo pela, pela mesma velocidade, então. Mas eu, eu, obviamente, obviamente, obviamente, mais fácil reconectar com a tortura, a tartaruga interior no interior do Brasil, em um bosque no nas Amazonas, no parque. Mas é, é. É mais difícil numa cidade como Londres, mas difícil, não é mesma coisa que é impossível.

Danielle **Comitre** **Thomaz** 36:00

São 7 que leva esse tempo de adaptação, não é?

PS5 36:03

É porque eu estava, eu, eu. Eu consegui essa calma, eu tenho essa calma aí lá. Levo comigo por todas partes, mas não, não, não a consegui em 2 dias. Foi um processo como, como eu falei ao ao início, né, do do, do, do, da conversa que eu também tive problemas. EE foi difícil, mas com o tempo, com paciência, com disciplina, eu logrei.

7,5km, então o que eu faço por dia da mais ou menos uns 15 km. As vezes da um pouquinho mais porque eu vou pra algum lugar que eu preciso ir aqui na região, mas não costuma sair muito dessa média não. Eu comecei a pedalar em 2019 que eu tava no primeiro ano do ensino médio, mas eu não comecei indo para escola de bike, eu saía mais pra ir para a casa de alguns amigos. E de pouquinho de pouquinho eu fui começando a ter esse hábito, até que em 2020... eu morava também mais perto, né? Eu estudava no bairro Cristo Rei e morava no Tarumã... Não, minto, isso foi antes. Eu já morava aqui no Capão da Imbuia no começo de 2020 e daí eu comecei a ir para a escola de bicicleta, realmente, era um pouco mais perto. Quando eu tiver passando o início do trajeto eu aponto mais ou menos onde era. E gostei, achei uma coisa assim que me fez muito bem, até porque eu não pratico outro esporte, então eu acredito que é uma coisa que me faz muito bem. Quanto à alimentação, ultimamente eu tô me alimentando melhor do que antes. Principalmente a partir de... acho que foi junho do ano passado mais ou menos, eu comecei a facultade e almoço e algumas vezes eu janto também no R.U. E eu acho a refeição do R.U. bem completa. E a gente sabe que uma alimentação de qualidade e mais exercícios físicos são coisas que só fazem bem. Medidas de segurança, eu não uso capacete. Gostaria de ter, mas não tenho, enfim... Eu procuro tomar bastante cuidado, ir por ruas pouco movimentadas, algumas ruas eu fico na contramão assim, porque eu consigo ver o carro vindo, né? Mas aí se vem algum eu passo para a outra faixa. Enfim procuro tomar todos os cuidados necessários que eu fui desenvolvendo assim com o tempo uma certa prática de andar na rua de bicicleta. Sou eu que arrumo a minha bicicleta, cada vez que estraga alguma coisinha, eu troco o pneu, vou deixando ela do jeito que eu acho que fica bom pra mim.

TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA CICLISTA P6

P6 - Gravado em 13 de janeiro de 2023 – 19h04 (15min) Entrevista feita em 20/01/2023

Distância: aprox. 4,5 km

Bike: Mountain bike

(timestamps da entrevista e não do vídeo)

Eu pedalo diariamente, eu faço pedal para trabalhar principalmente, mas todos os dias, para qualquer lugar que eu vou, é de bicicleta que eu faço. Eu pedalo no mínimo 9km por dia. E independente do clima, chuva, sol, calor, frio, eu tô pedalando. (Velocidade) Eu pedalo rápido, geralmente, a maior parte do tempo. Mas quando tá muito trânsito eu procuro reduzir um pouco a velocidade. (Cuidados) Eu procuro ficar atenta nos cruzamentos, com os carros que vão virar, carros que não dão sinal que vão virar principalmente quando eu tenho que passar em cruzamentos, eu procuro ir para um lado que o carro não vai virar, ou eu tento ir pela calçada quando está muito movimento. Ter atenção com sinal, motoqueiro às vezes fura sinal, ou algum carro. Então estar atenta a todo o entorno. Sempre um olhar muito à frente do que pode acontecer. Quando eu vou fazer curvas, eu costumo sinalizar com os braços, para os carros ao redor estarem cientes. Em relação à alimentação, a minha alimentação é vegetariana, mas eu priorizo alimentação vegana.

TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA CICLISTA P7

P7 - entrevista em 24/01/23

Gravado em 18 de janeiro de 2023 – 7h33 – 8h14 (27 min)

Distância: aprox. 11 km

Bike: Speed

(timestamps da entrevista e não do vídeo)

Então, eu pedalo no meu dia a dia basicamente todo dia. Eu faço toda minha locomoção, tanto trabalho, universidade, tudo de bike. E também quando eu vou sair, dentro do possível, se dá para ir de bike eu vou de bike. Então absolutamente todo o dia pedalando. E a distância varia muito de dia para dia do que eu faço durante o dia.

Aqui em Curitiba me afetou bem mais, porque é uma região muito chuvosa, né? Tanto no verão quanto no inverno, do nada tá chovendo. E o meu único impedimento para deixar de pedalar é a chuva né? E às vezes não dá para se preparar também. Porque tu sai e o dia tá bonito e aí tu tá voltando com uma chuva desgraçada. Em relação ao frio, não é tanto assim. Porque eu sou um pouco acostumada com esse clima mais frio. Mas a chuva de fato é o que atrapalha muito. Eu acredito que não daria para separar por estações, porque tanto no verão quanto inverno, pelo que eu tô percebendo tem chuvas recorrentes. Quando eu tô pedalando com algumas pessoas, que não costumam pedalar muito, é só um pedal contemplativo, um passeio, aí eu vou mais devagar. Mas no trajeto do trabalho, ou se eu tô pedalando sozinha, aí eu vou rápido, já tá meio que no automático assim. Em relação ao trajeto, quando eu saio de bike, eu procuro sempre manter a bike bem sinalizada, e eu também criei algumas táticas no percurso quando eu tô fazendo o percurso dividindo a via com os carros. Eu gosto de não ficar tão junto ao meio fio, ao mesmo tempo que não fico tão no meio da via assim, deixo um meio termo assim, porque eu tive experiências de que quando eu ficava muito próxima ao meio fio, querendo dar o espaço, o maior espaço possível para o carro, quando eles passavam muito próximo à minha bike, e eu já estava muito próxima ao meio fio, dava uma desestabilizada. E em algum momento o pneu da bike poderia bater no meio fio e eu me desequilibrar e cair na via. Então aí pra mim eu achei melhor chegar um pouquinho... me afastar melhor do meio fio, para dar tempo do carro realmente me ver e dar seta e ter que desviar da minha bike. Então eu desenvolvi essa... esse macete assim para ficar um pouco mais segura, né? Uso capacete, mas às vezes não. Depende do dia, mas principalmente em horários de pico que eu tô saindo para o trabalho eu costumo usar capacete. Em relação à alimentação eu sou vegetariana e eu tento ter uma dieta... eu tenho acompanhamento de uma dieta, porque eu também faço treino, musculação, faço escalada e jogo futebol. Então eu tento sempre manter essa organização assim de alimentação para não exigir muito do meu corpo e eu não ter o suporte necessário de energia. Eu também tento fazer uma rotina de alongamentos também né? Porque no meio de tudo isso, se eu não faço... E às vezes por falta de alongamento eu já tive lesões, tanto na bike quanto no futebol, enfim...

TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA CICLISTA P8

P8 - entrevista em 19/01/23

Gravado em 19 de janeiro de 2023 – 7h29 – 7h42 (13 min)

Distância: aprox. 4 km

Bike: Speed

(timestamps da entrevista e não do vídeo)

Eu pedalo geralmente pra vir para o trabalho e voltar. Então eu moro no centro e venho para o trabalho que é no Rebouças. Então em média eu pedalo uns 4 ou 5 quilômetros por dia, quando não está chovendo. Daí quando tá chovendo... Às vezes eu venho de bike porque no meu trabalho não tem onde tomar banho né, então só se não tiver chovendo na parte da manhã, daí eu venho de bike, e na volta, aí na volta eu volto de ônibus. Senão ou eu volto a pé também, se eu não tiver aula depois, que às vezes eu tenho aula. Só que a minha aula é... eu estudo inglês no caminho de casa, então ele está ali no meio do trajeto, não muda muito a quilometragem. Então essa é mais a minha rotina assim, eu uso mesmo a bicicleta para me locomover. E nos finais de semana eu uso para ir até onde eu faço trabalho voluntário, que é no Parolin, então eu vou lá do centro até o Parolin e volto, no sábado. E às vezes eu tô criando um novo hábito né de no domingo, ir mais fazer pedal com um grupo de meninas, que aí elas fazem distâncias maiores, elas fazem pedalada tipo para o zoológico, o parque... Locais mais longe de Curitiba assim e que sejam mais acessíveis para minha bike, porque a minha bike é uma speed, então não é qualquer lugar que a minha roda vai conseguir andar assim. Se for algum terreno mais arenoso, com muitas pedrinhas pequenas eu não consigo rodar. Então tem que ser um trajeto assim, que seja mais plano. E eu pedalo há 10 anos, e até pra mais assim. E eu sempre faço esses trajetos aqui pelo centro mesmo. Quando eu morava no Atuba, eu também fazia o trajeto até o Rebouças, que é onde eu trabalho e sempre trabalhei. Então antigamente eu morava aqui no Rebouças e trabalhava no Cabral, então querendo não eu sempre ficava aqui nas redondezas andando de bicicleta. E é um hábito antigo mesmo. E também a questão de que eu também ia para a faculdade de bike e voltava. A faculdade era no centro também, eu estudava na Estácio. É mais ou menos isso assim, eu ando faz tempo já.

(sazonalidade) Pra mim não muda, porque na verdade eu até gosto mais de andar no inverno porque eu não suco. Eu detesto andar no verão, detesto com todo meu ódio e ser, meu Deus, eu odeio. Então eu prefiro muito mais

andar no inverno, que eu suco menos, e eu quando chego no lugar assim eu tô quentinha. Até eu esfriar meu corpo é tão bom. Então eu prefiro mil vezes andar no inverno. E eu tenho todos os aparatos, eu uso máscara, eu uso cachecol, eu uso jaqueta corta vento. Então no inverno eu não sofro tanto andando de bicicleta e já no verão não tem todos esses aparatos que possam me proteger do sol. A não ser o protetor solar, não tem muito como fugir. Então não muda muito na verdade, só nos dias que está chovendo mesmo.

(velocidade) Então, quando eu to andando com mais de uma pessoa eu ando devagar no ritmo dela, agora se eu tiver andando sozinha, por medo de assalto, por medo de atrapalhar no trânsito, então às vezes se eu to andando num trajeto rápido e que é uma via... A 40 por hora não é rápido para os carros mas é rápido pra mim, então para não atrapalhar eles, que já estão andando devagar no conceito deles, então eu ando mais rápido. Eu já tento andar para mais de 20 por hora ali e tentar uma constância assim, para eles verem que eles podem me ultrapassar, mas eles tem que tomar cuidado porque eu tô ali andando junto com eles para não atrapalhar. Então eu ando rápido dependendo da ocasião. Ou então quando eu to na canaleta, que eu não gosto de atrapalhar os motoristas de ônibus, se eu to vendo algum ônibus vindo e não tem como eu fugir, então ou espero ele passar, ou eu acelero

bastante para não atrapalhar ele, porque daí eu não quero ficar atrapalhando a circulação deles, né. Eles já nos odeiam né? Aí eu ficar atrapalhando mais ainda...

(cuidados) Acho que o principal é que eu aprendi na autoescola, é andar na pista da direita, o máximo na direita possível, para que o carro consiga ultrapassar, e dar sinal, né? Mostrar com a mão que eu vou virar, pra cá ou pra cá, mas eu ainda tenho medo de fazer isso, então eu sempre olho, para ver se tá vindo carro, se estiver vindo carro eu dou sinal, se não, não. Porque, se eu levanto o braço ali eu tenho medo de estar um motoqueiro passando no momento ou outro ciclista querendo me ultrapassar. Então eu tenho medo de levantar o braço e alguém me arrancar o meu braço. Então eu não faço muito isso, eu tenho sempre que ficar olhando. Daí outros cuidados é: quando o pedestre está muito perto da via... ele tá na calçada, mas ele tá muito perto da via ele tá insinuando que ele quer atravessar. Eu já dou uma afastada da calçada porque eu sei que ele vai acabar pisando em algum momento ali e eu posso passar por cima ou bater nele e... Tipo se vier um carro atrás de mim, se eu tiver rápida, aí vai causar um acidente feio. Então eu fico sempre tentando prever o que os pedestres vão fazer. Na ciclovia eu não gosto de usar a ciclovia da Mario Tourinho, porque a ciclovia da Mario Tourinho é junto com a do pedestre, e o pedestre ele sempre anda na ciclovia e às vezes eu não to andando devagar, então eu prefiro não usar aquela ciclovia, porque eu sei que ali em algum momento algum pedestre vai ficar distraído, vai subir na ciclovia, e eu vou estar passando. E eu não vou estar passando numa velocidade tranquila. Então eu evito porque nesse trajeto eu prefiro andar rápido ali, porque não é muito seguro assim, e parece que eu posso ser assaltada ali e tal. Então eu não curto andar muito naquela ciclovia. Eu sempre quando estou andando na ciclovia eu fico de olho no pedestre porque o pedestre pode subir na ciclovia e eu atropelar ele. Outras situações: criança e cachorro. Eles não tem noção ainda né? Se eu estou passando perto de alguma criança e algum cachorro eu reduzo bastante a velocidade porque se eles atravessarem na frente da bicicleta eu consigo frear a tempo. É outro cuidado que eu tenho também. Eu tenho as luzes né? Eu tenho a luz traseira e a luz da frente, de sinalização pros carros me verem, eu uso capacete também. E deixa eu ver o que mais... Acho que é basicamente isso. Daí uma coisa que eu faço... eu faço corredor, vocês vão me matar, mas eu faço corredor somente quando os carros estão parados e quando o trânsito está muito tenso. Por exemplo, como eu moro no Alto da Glória, e tá tendo jogo, todas as ruas que eu vou pegar, todas vão estar atoladas de carro. Então se eu fosse andar com os carros no trânsito eu ia levar 40 minutos, 50 para chegar em casa. Então eu só vou pelos corredores ali e aí eu chego em 20. Azar dos torcedores... Então eu acabo fazendo corredor nesses momentos. Então com relação ao corredor: tomar cuidado quando tiver um motoqueiro porque a velocidade deles é diferente da minha, eles são muito mais rápidos então se eu entro no corredor eu tenho que estar bem rápido, para não atrapalhar eles, ou eu tenho que esperar eles passarem para aí eu ir atrás deles, porque senão eu atrapalho eles. Então eu sempre tomo esse cuidado no corredor. E outra coisa: eu percebi que o ciclista também não tem essa noção de andar numa linha reta, até mesmo no vídeo você vai ver que eu não ando numa linha reta. Então eu acho que é um problema de todos os ciclistas e é um problema meu também, só que eu tomo cuidado de sempre olhar, toda vez que eu estou indo de um lado pro outro, porque às vezes um ciclista pode estar atrás de mim e estar achando que eu vou permanecer numa linha reta e eu não vou, ou eu vou desviar de alguma coisa, ou eu vou desviar de algum pedestre, ou desviar de alguma pedra, de um buraco no meio do caminho, e daí isso pode ocasionar um acidente. Já passei por situações assim inclusive, que uma ciclista, eu fui ultrapassar a ciclista que ela estava mais devagar. Ela tava certinho, daí eu achei que ela ia continuar na reta, daí eu fui ultrapassar ela, quando eu fui ultrapassar ela, ela resolveu virar e ela deu de encontro comigo. Ela

acabou caindo, e eu continuei, porque eu conseguir desviar dela assim, mas foi uma situação bem constrangedora. Então sempre ficar de olho assim, quando você tá sozinho, sempre ver se não tem um outro ciclista perto de você, porque eles vão se atravessar, ou até mesmo você vai se atravessar na frente do outro ciclista. Que nem já aconteceu, eu já atravessei na frente de outro ciclista. Então tem que tomar muito cuidado e é uma coisa que eu sempre olho o tento evitar.

(comportamentos) Eu não faço outro tipo de exercício, eu só ando de bike mesmo, que é uma coisa que eu gosto bastante. Não curto correr, não curto... E também não sei se eu faria outros esportes assim, não sei. Mas... De alimentação, eu sou vegana, e eu sei que a minha nutricionista passa um pote de proteína que daí eu misturo com vitamina, misturo com algum bolo, algum salgado que eu esteja fazendo. Então eu sempre misturo nessas coisas para ajudar. E o consumo de água quando eu estou fazendo exercício é de dois litros e meio para mais, todos os dias que eu tenho que tomar, por causa dos exercícios. Deixa eu ver o que mais. E... E daí comer frutas, verduras, essas coisas assim que também é importante. Mas de cuidados assim pra bike... Ah uma coisa que eu deveria fazer, mas eu geralmente não tenho o hábito porque eu saio atrasada e correndo, eu deveria fazer aquecimento. Porque eu percebo assim que o meu joelho quando eu não faço aquecimento, ele acaba ficando... ele começa a doer depois de uns 30 km que eu ando assim, então é uma coisa que eu deveria fazer, adquirir o hábito, mas eu não criei

TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA CICLISTA P9

P9 Marina Caus - entrevista em 25/01/23

Gravado em 20 de janeiro de 2023 – 19h12 – 20h02 (49 min)

Distância: aprox. 11 km

Bike: Comum sem marcha e freio contrapedal

(timestamps da entrevista e não do vídeo)

Bom eu vou e volto do trabalho todos os dias de bicicleta. Eu trabalho presencialmente, então são 5 dias por semana. E fora do trabalho eu uso a bicicleta para fazer alguns trajetos mais curtos, tipo ir na padaria ou ir no mercado, ou às vezes se eu preciso ir comprar alguma coisa em outro lugar eu também pego a bicicleta porque eu acho que é mais rápido do que pegar um ônibus.

Do trabalho ida e volta dá mais ou menos 22km, porque são 11km para ir e 11km para voltar. E às vezes tem um desvio, então não é bem exato. Às vezes por exemplo eu escolho passar por alguma outra rua, dependendo do horário que eu saio, então fica um pouco maior o caminho.

(sazonalidade) Durante o ano, assim, eu prefiro pedalar no verão, porque eu posso usar roupas mais leves, mesmo nos dias que tem sol mais intenso. E nos dias de chuva eu evito usar a bicicleta, mas normalmente eu também uso durante a chuva. Eu acho que o mais difícil é usar durante o inverno, porque fica muito frio e eu não tenho muitas roupas adequadas, e precisa também usar luva. Então tem todo um equipamento a mais que precisa estar disponível para conseguir fazer o trajeto de forma confortável.

(velocidade) eu sempre acompanho o trânsito, né? então eu pedalo num ritmo que eu considero ok, mas é devagar, assim, eu imagino, para a maioria dos ciclistas, porque eu paro quando o sinal tá amarelo. eu tento não correr muito porque eu fico com medo de não conseguir frear e... Ou já aconteceu tipo pessoas apenas tentarem atravessar a rua e aí se eu não tô devagar o suficiente eu não consigo parar. Então eu considero que é lento, que eu poderia fazer bem mais rápido esse trajeto.

(cuidados) Eu aprendi algumas coisas depois de passar por algumas situações. Tipo, principalmente em relação à roupa, porque já fiquei com a roupa presa em algumas partes da bicicleta e aí eu acabei me machucando. Até mesmo o cadarço do tênis assim, se ele tá muito comprido às vezes ele enrosca no pedal. Mas em relação ao trânsito, eu tento seguir as normas assim de trânsito que eu aprendi, eu sempre vou na mesma direção que os carros estão indo, utilizo preferencialmente essas ruas que tem a via para o ciclista, fico do lado direito, faço sinais com as mãos. Tenho a luz na parte de trás da bicicleta. Eu tenho uma campainha também que eu uso para alertar os motoristas, porque eu senti que ele acaba assustando as pessoas quando eu uso. E... Deixa eu pensar se tem

mais algo. Ah! Quando eu saio à noite, assim, mais tarde, eu uso um colete com refletivo. Acho que é isso. Eu nunca ando na canaleta de ônibus também, eu acho que isso é uma coisa bem importante.

(outros comportamentos) Como eu sigo muito essas regras de trânsito, para ciclistas, eu tento me impor mais em relação aos carros, tipo assim, a preferencial é minha então eu vou tipo... não me jogar na frente, mas eu vou pedalar no meu ritmo e não dar espaço para um carro tentar fazer uma ultrapassagem super arriscada, ali, numa rua mais estreita. então eu sempre tenho meio que essa abordagem, sabe? Se eu sei que a preferência da rua é minha, já é uma rua mais lenta, porque eu costumo andar também pela rua da via calma, então assim eu tomo esses cuidados para poder me impor e ter razão no que eu tô impondo no trânsito, né?

TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA CICLISTA P10

P10 - entrevista em 31/01/23

Gravado em 25 de janeiro de 2023 – (aprox. 16.28 – 16.56) (28 min)

Distância: aprox. 5 km

Bike: Speed

(timestamps do vídeo da entrevista e não da gravação)

Eu pedalo de 2 a 3 dias na semana. 2 dias devido à universidade, porque eu tenho disciplinas daí eu vou até a universidade. E volta e meia por questões do dia-a-dia, por ter que me deslocar mesmo, fazer compras no mercado, ir até o centro, trabalhar né. Eu atendo também, então ter que ir até a clínica... É isso. Dá 5 km a ida. Em torno de 10 a 12 km por dia. (sazonalidade). Eu só saio se tiver sol, se tiver chovendo eu não saio de bicicleta. (velocidade) Depende, na ciclovia eu ando mais devagar, até porque tem mais interferências externas, tem pessoas atravessando, tem cachorro, animal, ou carro saindo de estacionamento privado. Então na ciclovia eu ando mais devagar, já quando eu tô na rua mesmo dividindo com carro e com ônibus eu ando mais rápido até por acompanhar a velocidade dos carros, para não ficar para trás e não atrapalhar o trânsito. Eu costumo sair de capacete, sempre, de luzinha às vezes, à noite, acho que eu deveria ter isso mais rigorosamente, as luzinhas estar carregando sempre. Mas eu só lembro às vezes de levar luz. E acho que essas são as principais coisas de segurança assim.

(comportamentos) Com relação à minha alimentação, eu não sou vegana nem vegetariana, mas eu me considero uma pessoa mais reducionista assim, eu não como carne todos os dias da semana, mais por uma questão de gosto mesmo, eu não tenho tanta vontade e tanto desejo de comer carne. Eu acredito que eu tenho uma alimentação mais saudável assim, no sentido de que eu como muitas frutas e legumes. Tem sido uma prioridade dar uma atenção à minha alimentação realmente. Quando eu como em casa. Senão eu me alimento no RU que lá também a alimentação é balanceada. E... Com relação à exercícios e dia-a-dia e lazer, faz parte muito do meu lazer fazer atividade física realmente. Eu jogo futebol, um dia da semana, faço escalada alguns dias da semana, além de pedalar para minha locomoção né. E nos finais de semana quando o tempo está bom eu saio pedalar mais longe assim, fazer pedais mais distantes, de longa distância. No pedal de quarta, que é um coletivo de pessoas que faz a pedalada noturna, às vezes quando eu consigo eu vou com essas pessoas, em grupo mesmo fazer essa pedalada, mas normalmente nos finais de semana eu vou sozinha mesmo, vou até um parque, até o zoológico. Mas eu costumo fazer isso sozinha.

APÊNDICE I - CHECKLIST

Abaixo, encontra-se o checklist detalhado (que foi adicionada ao Forms)

1. Cuidados pessoais

- Práticas de Relaxamento: incorpora práticas de relaxamento, como meditação, para aliviar o estresse.
- Alimentação Consciente: desfruta de refeições com atenção plena, apreciando os sabores e escolhendo alimentos nutritivos.
- Cuidado com a Pele de Forma Natural: opta por produtos de cuidado com a pele naturais e sustentáveis.
- Atividades Físicas Regulares: integra atividades físicas regulares para promover o bem-estar físico e mental.
- Tempo para Atividades Criativas: reserva tempo para atividades criativas que tragam alegria e satisfação pessoal.
- Banho Relaxante: transforma o banho em um momento relaxante, utilizando óleos essenciais ou produtos naturais.
- Desconexão Digital Antes de Dormir: evita dispositivos eletrônicos antes de dormir para facilitar a desconexão.
- Cuidado com a Saúde Mental: prioriza a saúde mental, buscando apoio quando necessário e praticando o autocuidado.
- Apreciação da Natureza: incorpora momentos ao ar livre para aproveitar os benefícios da natureza para a saúde.
- Gestão do Tempo Consciente: cultiva uma relação saudável com o tempo, evitando o excesso de agendamento.
- Reflexão Diária: reserva um momento diário para a reflexão pessoal e gratidão. Reflexão Diária: reserva um momento diário para a reflexão pessoal e gratidão.
- Desenvolvimento Pessoal: investe em atividades que promovam crescimento pessoal e aprendizado contínuo.
- Limites nas Redes Sociais: estabelece limites de tempo nas redes sociais para evitar sobrecarga de informações.
- Expressão Criativa: encontra formas de expressão criativa, como escrever, desenhar ou tocar um instrumento.
- Rotina de Sono Saudável: estabelece uma rotina de sono consistente para promover descanso adequado.
- Utiliza bicicleta como meio de atividade física
- Outra

2. Trabalho

- Trabalha de forma presencial
- Trabalha de forma híbrida
- Trabalha de forma remota
- Trabalha com artesanato
- Trabalho autônomo
- Estabelecer limites de trabalho: define limites claros entre o tempo de trabalho e o tempo pessoal.
- Pausas regulares: incorpora pausas curtas para revitalização ao longo do dia de trabalho.
- Planejamento antecipado: planeja as tarefas e metas com antecedência para evitar correrias de última hora.
- Flexibilidade no ambiente de trabalho: explora opções do trabalho remoto em ambientes diversificados, como por exemplo, cafés.
- Redução de multitarefas: evita a realização simultânea de várias tarefas para promover a concentração.
- Priorização do propósito: alinhar o trabalho com valores pessoais e metas de vida.
- Autonomia profissional: busca autonomia nas responsabilidades profissionais sempre que possível.
- Valorização do tempo livre: respeita e valoriza o tempo livre fora do horário de trabalho.
- Avaliação periódica do estresse: monitora níveis de estresse e adotar práticas para mitigá-lo.
- Desconexão pós-trabalho: desconecta do trabalho ao final do dia para permitir um tempo de descanso.
- Outra

3. Moradia

- Aproveitamento de espaço: utiliza espaços de forma eficiente para evitar acúmulo desnecessário.
- Mora em cidades com menos de 100.000 habitantes
- Minimalismo na decoração: opta por uma decoração minimalista, priorizando simplicidade.
- Organização regular: mantém a moradia organizada através de limpezas regulares e métodos de organização.
- Redução de posses: avalia regularmente pertences e pratica o desapego, mantendo apenas o essencial.
- Uso de materiais sustentáveis: opta por materiais de construção e decoração sustentáveis sempre que possível.
- Iluminação natural: aproveitamento da luz natural para criar um ambiente mais acolhedor.
- Incorporação de elementos naturais: integra elementos naturais na decoração, como plantas e materiais orgânicos.
- Eficiência energética: adota práticas e equipamentos que promovam eficiência energética.
- Redução do consumo de água: adota hábitos que reduzam o consumo de água, como consertos regulares e reutilização.
- Compostagem doméstica: implementa a compostagem para reduzir o desperdício de resíduos orgânicos.
- Gestão de resíduos responsável: pratica a separação e reciclagem de resíduos para minimizar impactos ambientais.
- Aproveitamento de recursos naturais: incorpora práticas que aproveitem recursos naturais, como a captura de água da chuva.
- Reside em casa
- Reside em apartamento
- Mora em cidades com mais de 100.000 habitantes
- Mora em cidades com menos de 100.000 habitantes
- Outra

4. Transporte

- Transporte público: faz uso do transporte público no dia a dia.
- Carona: participa ou oferece caronas, promovendo a economia de recursos.
- Compartilhamento de veículos: utilizar serviços de compartilhamento de carros, bicicletas ou scooters.
- Planejamento de rotas eficientes: planeja rotas que otimizem o tempo e minimizem o impacto ambiental.
- Deslocamentos a pé: incorpora caminhadas em deslocamentos curtos, contribuindo para a saúde e redução de emissões.
- Uso moderado do automóvel: limita o uso do carro particular, priorizando alternativas mais sustentáveis.
- Bicicleta como meio de transporte: incorpora a bicicleta como meio de transporte regular.
- Adoção de veículos elétricos: considera a possibilidade de usar veículos elétricos ou híbridos.
- Prioridade para modos de deslocamento lento: escolhe modos de transporte que permitam uma experiência mais lenta e contemplativa.
- Evita horários de pico: ajusta horários para evitar picos de tráfego, reduzindo estresse e congestionamento.
- Outra

5. Hábitos de consumo

- Prioriza qualidade sobre quantidade: escolhe produtos duráveis e de alta qualidade, mesmo que em menor quantidade.
- Opta por produtos sustentáveis: escolhe opções que tenham menor impacto ambiental e sejam produzidas de forma ética.
- Consumo Consciente de Moda: investe em peças atemporais, de qualidade, e evitar a moda rápida e descartável.
- Reutilização e Reciclagem: da preferência a produtos recicláveis e promover a reutilização sempre que possível.
- Evita desperdícios alimentares: planeja refeições, compra de forma consciente e aproveita ao máximo os alimentos.
- Prioriza produtos locais: optar por produtos locais para apoiar a economia da comunidade e reduzir a pegada de carbono.
- Economia colaborativa: compartilha recursos com a comunidade, como ferramentas, livros ou equipamentos.
- DIY (Faça Você Mesmo): tenta criar ou consertar algo antes de comprar, promovendo a autonomia.
- Desapego material: periodicamente revisa posses e se desfaz do que não é mais necessário, como por exemplo roupas.
- Escolhe experiências sobre bens materiais: investe em experiências memoráveis em vez de acumular bens materiais.
- Investi em produtos artesanais: escolhe produtos feitos à mão, valorizando a singularidade e o artesanato.
- Participar de feiras e mercados locais: explora e apoia mercados locais para encontrar produtos únicos e frescos.
- Práticas de jardinagem: cultiva alimentos em casa, quando possível, promovendo a conexão com a natureza.
- Espaço funcional: mora em um ambiente que seja prático e atenda às necessidades diárias.
- Prioriza produtos duráveis: escolhe produtos que resistam ao teste do tempo, minimizando a necessidade de substituição.
- Alimentação vegana
- Alimentação vegetariana
- Alimentação flexitariana (é focada em uma alimentação reduzida em alimentos de origem animal como as carnes vermelhas, peixes, ovos, aves, leites e derivados que são consumidos esporadicamente).
- Facilidade em desacelerar em locais acelerados, como por exemplo, cidade grande
- Utilizar bicicleta como forma de lazer

6. Lazer

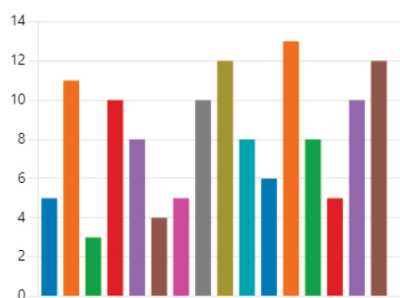
- Atividades Manuais: participa de atividades manuais e terapêuticas, como jardinagem, tricô ou costura.
- Encontros Culturais Locais: participa de eventos culturais e locais, como feiras, festivais e exposições.
- Picnics e Refeições ao Ar Livre: organiza refeições ao ar livre, seja em parques, jardins ou quintais.
- Voluntariado e Serviço Comunitário: envolvimento em projetos de voluntariado para contribuir positivamente na comunidade.
- Viagens com Propósito: planeja viagens que promovam experiências autênticas e conexão cultural.
- Conversas Significativas: valoriza momentos de conversas profundas e significativas com amigos e familiares.
- Eventos Locais de Música e Arte: participa de eventos locais de música, teatro e exposições de arte
- Outra

APÊNDICE J - RESULTADO CHECKLIST CICLISTA

1. Cuidados pessoais

[Mais Detalhes](#)

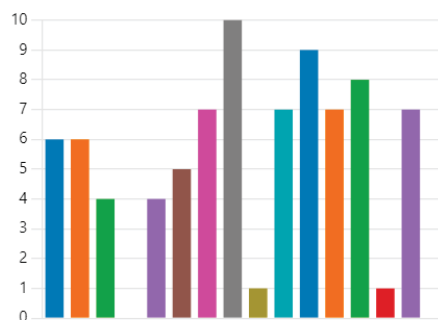
● Práticas de Relaxamento: incorp...	5
● Alimentação Consciente: desfrut...	11
● Cuidado com a Pele de Forma N...	3
● Atividades Físicas Regulares: int...	10
● Tempo para Atividades Criativas...	8
● Banho Relaxante: transforma o ...	4
● Desconexão Digital Antes de Do...	5
● Cuidado com a Saúde Mental: p...	10
● Apreciação da Natureza: incorp...	12
● Gestão do Tempo Consciente: c...	8
● Reflexão Diária: reserva um mo...	6
● Desenvolvimento Pessoal: invest...	13
● Limites nas Redes Sociais: estab...	8
● Expressão Criativa: encontra for...	5
● Rotina de Sono Saudável: estab...	10
● Utiliza bicicleta como meio de a...	12
● Outra	0



3. Trabalho

[Mais Detalhes](#)

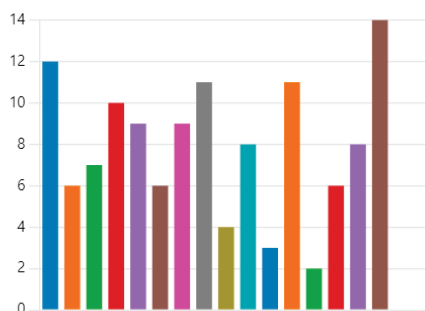
● Trabalha de forma presencial	6
● Trabalha de forma híbrida	6
● Trabalha de forma remota	4
● Trabalha com artesanato	0
● Trabalho autônomo	4
● Estabelecer limites de trabalho: ...	5
● Pausas regulares: incorpora pau...	7
● Planejamento antecipado: plane...	10
● Flexibilidade no ambiente de tra...	1
● Redução de multitarefas: evita a...	7
● Priorização do propósito: alinha...	9
● Autonomia profissional: busca a...	7
● Valorização do tempo livre: resp...	8
● Avaliação periódica do estresse:...	1
● Desconexão pós-trabalho: desc...	7
● Outra	0



4. Moradia

[Mais Detalhes](#)

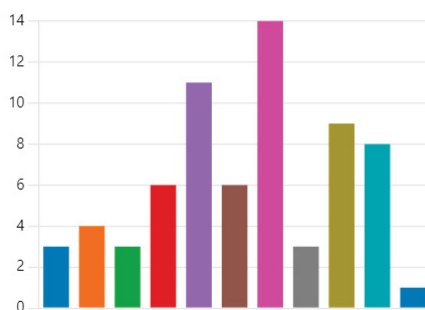
● Espaço funcional: mora em um ...	12
● Minimalismo na decoração: opt...	6
● Organização regular: mantém a ...	7
● Redução de posses: avalia regul...	10
● Aproveitamento de espaço: utili...	9
● Uso de materiais sustentáveis: o...	6
● Iluminação natural: aproveitame...	9
● Incorporação de elementos nat...	11
● Eficiência energética: adota prá...	4
● Redução do consumo de água: ...	8
● Compostagem doméstica: imple...	3
● Gestão de resíduos responsável...	11
● Aproveitamento de recursos nat...	2
● Reside em casa	6
● Reside em apartamento	8
● Mora em cidades com mais de ...	14
● Mora em cidades com menos d...	0
● Outra	0



5. Transporte

[Mais Detalhes](#)

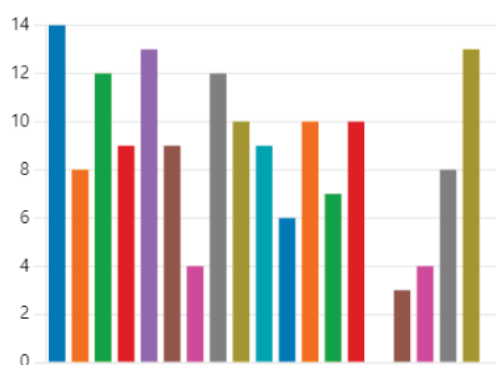
● Transporte público: faz uso do tr...	3
● Carona: participa ou oferece car...	4
● Compartilhamento de veículos: ...	3
● Planejamento de rotas eficiente...	6
● Deslocamentos a pé: incorpora ...	11
● Uso moderado do automóvel: li...	6
● Bicicleta como meio de transpor...	14
● Adoção de veículos elétricos: co...	3
● Prioridade para modos de deslo...	9
● Evita horários de pico: ajusta ho...	8
● Outra	1



6. Hábitos de consumo

[Mais Detalhes](#)

●	Prioriza qualidade sobre quanti...	14
●	Opta por produtos sustentáveis:...	8
●	Consumo Consciente de Moda: ...	12
●	Reutilização e Reciclagem: da pr...	9
●	Evita desperdícios alimentares: ...	13
●	Prioriza produtos locais: optar p...	9
●	Economia colaborativa: compart...	4
●	DIY (Faça Você Mesmo): tenta cr...	12
●	Desapego material: periodicame...	10
●	Escolhe experiências sobre bens...	9
●	Investi em produtos artesanais: ...	6
●	Participar de feiras e mercados l...	10
●	Práticas de jardinagem: cultiva a...	7
●	Prioriza produtos duráveis: esco...	10
●	Alimentação vegana	0
●	Alimentação vegetariana	3
●	Alimentação flexitariana (é foca...	4
●	Facilidade em desacelerar em lo...	8
●	Utilizar bicicleta como forma de ...	13
●	Outra	0



7. Você gostaria de fazer algum outro comentário ou reflexão sobre seu estilo de vida para além dos hábitos listados acima?

3 Respostas

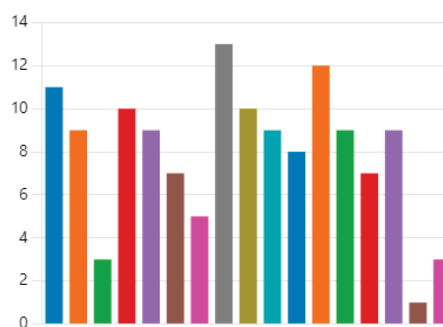
ID ↑	Nome	Respostas
1	anonymous	Nem todos pratico no dia a dia e não propositalmente. São mais como estilo de vida e de pensamento mesmo. Por exemplo quando fala dos cuidados com a pele. Não uso nada na verdade, pouco vaidosa e consumista zero em esses entendo nem natural nem não natural por isso não marquei. Onde esta facilidade para desacelerar...não é que tenho facilidade, quando estou em local muito acelerado, como cidade maior acabo o que tem para fazer e vou embora...No compartilhar coisas com a comunidade não marquei porque não lembro de ter compartilhado objetos mas se surge a oportunidade ou necessidade com certeza teremos essas trocas...Parabens pela pesquisa, sucesso e obrigada pela oportunidade.
2	anonymous	Acho que é importante dizer que estou morando em Madri, Espanha, o que facilita bastante que eu use meios de transporte sustentáveis.
3	anonymous	Existentes outras iniciativas que falam sobre isso: https://www.youtube.com/channel/UC4LfWeKsS42bH9hcvWTyh1g É preciso olhar para além dos termos importados e compreender que essas práticas de "desacelerar" são anteriores às próprias cidades

APÊNDICE K - RESULTADO CHECKLIST SLOWERS

1. Cuidados pessoais

[Mais Detalhes](#)

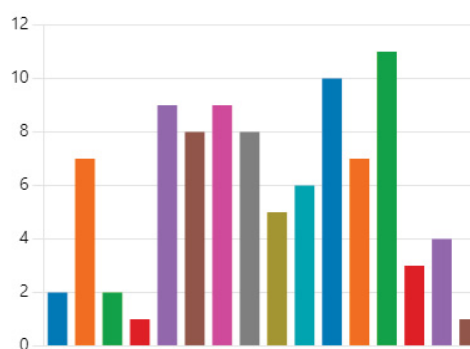
● Práticas de Relaxamento: incorp...	11
● Alimentação Consciente: desfrut...	9
● Cuidado com a Pele de Forma N...	3
● Atividades Físicas Regulares: int...	10
● Tempo para Atividades Criativas...	9
● Banho Relaxante: transforma o ...	7
● Desconexão Digital Antes de Do...	5
● Cuidado com a Saúde Mental: p...	13
● Apreciação da Natureza: incorp...	10
● Gestão do Tempo Consciente: c...	9
● Reflexão Diária: reserva um mo...	8
● Desenvolvimento Pessoal: invest...	12
● Limites nas Redes Sociais: estab...	9
● Expressão Criativa: encontra for...	7
● Rotina de Sono Saudável: estab...	9
● Utiliza bicicleta como meio de a...	1
● Outra	3



2. Trabalho

[Mais Detalhes](#)

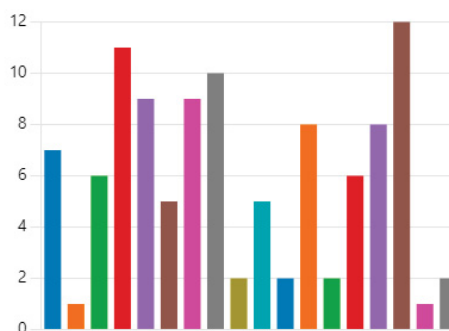
● Trabalha de forma presencial	2
● Trabalha de forma híbrida	7
● Trabalha de forma remota	2
● Trabalha com artesanato	1
● Trabalho autônomo	9
● Estabelecer limites de trabalho: ...	8
● Pausas regulares: incorpora pau...	9
● Planejamento antecipado: plane...	8
● Flexibilidade no ambiente de tra...	5
● Redução de multitarefas: evita a...	6
● Priorização do propósito: alinha...	10
● Autonomia profissional: busca a...	7
● Valorização do tempo livre: resp...	11
● Avaliação periódica do estresse:...	3
● Desconexão pós-trabalho: desc...	4
● Outra	1



3. Moradia

[Mais Detalhes](#)

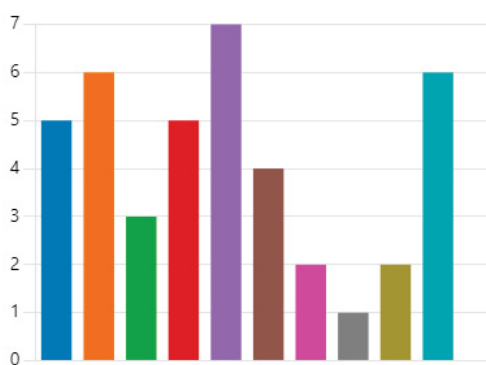
● Aproveitamento de espaço: utili...	7
● Mora em cidades com menos d...	1
● Minimalismo na decoração: opt...	6
● Organização regular: mantém a ...	11
● Redução de posses: avalia regul...	9
● Uso de materiais sustentáveis: o...	5
● Iluminação natural: aproveitame...	9
● Incorporação de elementos nat...	10
● Eficiência energética: adota prá...	2
● Redução do consumo de água: ...	5
● Compostagem doméstica: imple...	2
● Gestão de resíduos responsável...	8
● Aproveitamento de recursos nat...	2
● Reside em casa	6
● Reside em apartamento	8
● Mora em cidades com mais de ...	12
● Mora em cidades com menos d...	1
● Outra	2



4. Transporte

[Mais Detalhes](#)

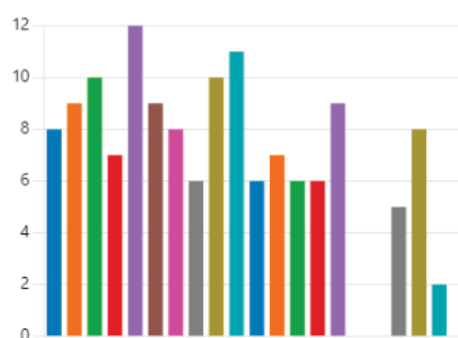
● Transporte público: faz uso do tr...	5
● Carona: participa ou oferece car...	6
● Compartilhamento de veículos: ...	3
● Planejamento de rotas eficiente...	5
● Deslocamentos a pé: incorpora ...	7
● Uso moderado do automóvel: li...	4
● Bicicleta como meio de transpor...	2
● Adoção de veículos elétricos: co...	1
● Prioridade para modos de deslo...	2
● Evita horários de pico: ajusta ho...	6
● Outra	0



5. Hábitos de consumo

[Mais Detalhes](#)

● Prioriza qualidade sobre quanti...	8
● Opta por produtos sustentáveis:...	9
● Consumo Consciente de Moda: ...	10
● Reutilização e Reciclagem: da pr...	7
● Evita desperdícios alimentares: ...	12
● Prioriza produtos locais: optar p...	9
● Economia colaborativa: compart...	8
● DIY (Faça Você Mesmo): tenta cr...	6
● Desapego material: periodicame...	10
● Escolhe experiências sobre bens...	11
● Investi em produtos artesanais: ...	6
● Participar de feiras e mercados l...	7
● Práticas de jardinagem: cultiva a...	6
● Espaço funcional: mora em um ...	6
● Prioriza produtos duráveis: esco...	9
● Alimentação vegana	0
● Alimentação vegetariana	0
● Alimentação flexitariana (é foca...	5
● Facilidade em desacelerar em lo...	8
● Utilizar bicicleta como forma de ...	2
● Outra	0



6. Lazer

[Mais Detalhes](#)

● Atividades Manuais: participa d...	6
● Encontros Culturais Locais: parti...	8
● Picnics e Refeições ao Ar Livre: o...	6
● Voluntariado e Serviço Comunit...	5
● Viagens com Propósito: planeja ...	6
● Conversas Significativas: valoriz...	11
● Eventos Locais de Música e Arte...	7
● Outra	1

