

DESACELERANDO COM O SLOW LIVING: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

SLOWING DOWN WITH SLOW LIVING: A SYSTEMATIC REVIEW

Danielle Comitre Thomaz^{1*}

Gheysa Caroline Prado¹

* Autor para correspondência: daniellecomitre@ufpr.br

Resumo: Este artigo tem como objetivo levantar características e conceitos relacionados ao movimento *slow living*, permitindo compreendê-lo como um fenômeno relevante e promissor de resistência em uma sociedade acelerada. Busca-se ainda, com base em sua compreensão, refletir sobre como abordá-lo em processos projetuais de *design*. Para alcançar esse objetivo, foi realizada uma revisão bibliográfica sistemática em diversas bases de dados acadêmicas, incluindo artigos científicos, livros e outras fontes. Os estudos selecionados abordavam diretamente o tema do *slow living*, proporcionando *insights* significativos sobre suas características e aplicações em diferentes contextos. Além disso, permitiram entender que o *slow living* é essencialmente uma proposta de estilo de vida adotado por pessoas que buscam diminuir o ritmo em seus cotidianos em diversas esferas da vida, seja trabalho, lazer, alimentação. Contudo os resultados da revisão indicam que o *slow living* é um conceito ainda emergente e subexplorado na literatura científica.

Palavras-chave: *slow living*; estilo de vida; *design*.

Abstract: The aim of this article is to identify characteristics and concepts related to the slow living movement, allowing it to be understood as a relevant and promising phenomenon of resistance in a fast-paced society. Gaining a better understanding of it will allow us to reflect on how to use it on design processes. To achieve this goal, a systematic literature review was carried out in various academic databases, including scientific articles, books and other sources. The selected studies directly addressed the topic of slow living, providing significant insights into its characteristics and applications in different contexts. It allowed us to understand that slow living is essentially a lifestyle proposal adopted by people who seek to slow down the pace of their daily lives in various spheres of life, work, leisure, food, etc. However, the results of the review indicate that slow living is a concept that is still emerging and under-explored in the scientific literature.

Keywords: slow living; lifestyle; design.

¹ Universidade Federal do Paraná (UFPR) – Curitiba (PR), Brasil.

INTRODUÇÃO

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; uma década depois, em 2022, atingiu 8 bilhões (ONU, 2023). Por muito tempo, a maior parte da população mundial estava mais distribuída em áreas rurais, no entanto o século XX foi palco de intenso processo de urbanização por conta da mecanização das lavouras e aumento da monocultura. Essa urbanização se acelera a partir de 1950, quando se estima que a população mundial vivendo em cidades era de cerca de 25% e, em 2021, essa porcentagem atingiu 56% (ONU, 2023).

No Brasil, tal processo ocorreu ainda mais rápido, passando de cerca de 55% da população morando e trabalhando no campo em 1960 para quase 85% da população concentrada nas cidades em 2010 (IBGE, 2015). Essa urbanização refletiu diretamente em mudanças no universo do trabalho. A ampliação da automatização 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.

O processo de automatização, juntamente com demandas de trabalho do setor de serviços nas cidades, mantém o alto índice de urbanização, que, baseada nos valores industriais, afetou de modo profundo as paisagens urbanas, como a 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)

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. Tendo em seus valores-base a padronização, a massificação, a competitividade, a mecanização, a eficiência como fim, a mercantilização influencia, e segue influenciando, de modo determinante as características e estruturas das sociedades capitalistas do Ocidente (Bauer; Netto; Trigo, 2015).

Na mesma direção, McIntosh (2018), em uma publicação no *Journal of Health and Social Behavior*, aponta que a aceleração do ritmo da vida moderna está associada a um aumento nas taxas de ansiedade e depressão. Mais recentemente, 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, a redução das relações sociais e do contato com a natureza podem contribuir para problemas de saúde mental (Twenge; Campbell, 2018; Bratman; Hamilton; Daily, 2012; Greenberg *et al.*, 2021).

A 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. A busca constante por eficiência e produtividade acarreta uma diminuição da capacidade de desfrutar de atividades de lazer e de relaxar, resultando em uma piora na qualidade de vida.

Nesse cenário, tem sido comum a busca por alternativas que promovam o resgate e até mesmo a criação de formas de fazer mais lentas e a concepção de estilos de vida com espaços e tempos de lazer, repouso, convivência e contemplação. Em outras palavras, desaceleração.

Viver lentamente como uma forma de rejeitar a ortodoxia cultural da velocidade não é um fenômeno recente; a velocidade e lentidão sempre coexistiram na modernidade. Parkins (2004) aponta que com o surgimento de novas tecnologias que aceleram certos processos, como, por exemplo, de produção, comunicação e transporte, as formas anteriores desses processos passaram a ser vistas como lentas, ou associadas com o passado.

Mas, ao lado das exaltações da velocidade como um triunfo do poder humano e do engenho, a lentidão também começa a ser vista como uma qualidade positiva por intelectuais e pensadores ainda no fim do século XVIII. Até mesmo no início da Revolução Industrial já era possível identificar problemáticas da cultura industrial com seus valores mecanicistas e instrumentais (Parkins, 2004).

Tais críticas seguem até o fim do século XX, e é possível identificar diversos movimentos que seguem nessa direção, destacando-se o *slow movement* (Ionciã; Petrescu, 2016), do qual o *slow living*, tema deste artigo, é uma de suas vertentes.

Como expressão simbólica de lentidão, o *slow movement* é uma filosofia com alcance global, baseada em formas lentas de consumo em contraponto à aceleração social (Honorè, 2004). Do ponto de vista sociológico, o *slow movement* deve ser situado no contexto da sociedade contemporânea, como forma de os sujeitos responderem às pressões da fugacidade da sociedade atual (Parkins, 2004; Sales Oliveira, 2020), reagindo à efemeridade da sociedade (Bauman, 2001).

Nesse sentido, o presente artigo tem como objetivo levantar características e conceitos relacionados ao movimento *slow living*, de modo a compreendê-lo de forma mais aprofundada, e ao seu papel na sociedade contemporânea acelerada.

Assim, para atingir esse objetivo, as autoras buscam responder, por meio de uma revisão bibliográfica sistemática, à seguinte pergunta: Como o *slow living* é definido e caracterizado? Os procedimentos metodológicos detalhados são apresentados na próxima seção, seguida dos resultados e discussão.

A revisão realizada faz parte de pesquisa de mestrado em Design em desenvolvimento cujo propósito é propor uma ferramenta para configurar o estilo de vida *slow living* em relação à perspectiva da mobilidade urbana ativa. Isso posto, num contexto mais amplo, compreender esse conceito permite refletir sobre como abordá-lo em práticas do Design.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A metodologia empregada neste estudo foi uma revisão bibliográfica sistemática (RBS), que se baseia na legitimação de um protocolo que oriente o processo de busca e permita a análise dos resultados. Para obter a estrutura teórica da pesquisa, utilizou-se como referência o roteiro sugerido por Conforto, Amaral e Silva (2011).

De acordo com Sousa e Ribeiro (2009), a RBS é uma revisão planejada e científica que emprega métodos sistemáticos para identificar, selecionar e avaliar criticamente estudos relevantes relacionados a uma questão claramente formulada. Sampaio e Mancini (2007) enfatizam que essa abordagem é útil para integrar informações de estudos feitos separadamente, identificar temas coincidentes e conflitantes, bem como lacunas no conhecimento, orientando investigações futuras e permitindo a incorporação de um espectro mais amplo de resultados relevantes.

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 determinar as *strings* de busca ou palavras-chave. A pesquisa teve início com a seguinte palavra-chave: “slow living”. Posteriormente, efetuou-se a busca combinada dessa expressão 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 usar 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 para leitura completa e fichamento, depois foram escolhidos aqueles cujo tema estivesse relacionado ao problema desta revisão.

Após a análise dos trabalhos elaboraram-se sínteses dos resultados da RBS, contendo a quantidade de artigos encontrados nas bases de dados. Além disso, dentre os artigos selecionados e lidos, levantaram-se as principais características e conceitos relacionados ao movimento. Essas informações serão apresentadas nas próximas seções.

RESULTADOS

O movimento *slow living* (ou vida lenta, em tradução livre) não tem uma data de início específica, mas suas raízes podem ser rastreadas até várias fontes e influências desde a década de 1980. O conceito de viver de forma mais deliberada e consciente tem sido uma reação à crescente velocidade e agitação da vida contemporânea. Um dos marcos e influências que contribuíram para o seu desenvolvimento foi o surgimento do *slow movement*, que teve início com o *slow food*. Fundado na Itália, em 1986, por Carlo Petrini, o *slow food* promove uma abordagem mais lenta e consciente para a comida, valorizando a qualidade, a tradição, os saberes e sabores ligados aos territórios e o prazer no preparo e consumo da alimentação (Parkins; Craig, 2006; Sassatelli; Davolio, 2010).

Também na Itália, em 1999, uma nova vertente que possui relação próxima com o *slow living* começa a ganhar força, o *cittaslow*. Iniciada por Paolo Saturnini, na Toscana, Itália (Oliveira *et al.*, 2021), tem como principal objetivo propor mudanças profundas de mentalidade na condução das cidades de pequeno porte, fomentando a adoção de compromissos para preservar a qualidade de vida dessas populações, valorizar e fomentar a produção e consumo locais, bem como orientar a gestão pública à sustentabilidade (Mayer; Knox, 2006).

O termo *slow living* pode até ter sido cunhado recentemente, porém a filosofia por trás dele vem sendo inspirada por uma variedade de outras correntes culturais, sociais e filosóficas ao longo da história (Sassatelli; Davolio, 2010). A RBS realizada permitiu entender melhor o contexto do seu surgimento e ter contato com outros estilos e filosofias de vida que empregam a desaceleração.

Ainda que esta pesquisa esteja no campo do *design*, como se trata de um movimento relativamente recente, relacionado a estilo de vida, as referências encontradas pertencem a diversas áreas do conhecimento, como psicologia, economia, sustentabilidade, saúde e sociologia. Destaca-se, portanto, a ausência de investigações significativas na esfera do *design*. A lacuna ressaltou a importância de explorar e expandir a pesquisa nesse campo, uma vez que o *design* pode desempenhar um papel crucial na formação de ambientes que facilitem a adoção de estilos de vida mais lentos, promovendo uma maior conexão com o presente, a simplicidade e a sustentabilidade (Botta, 2016; Ioncică; Petrescu, 2016; Parkins, 2004; Klug, 2018; Lamb, 2019).

A seguir constam as tabelas 1, 2 e 3, com os resultados da RBS feita conforme os procedimentos metodológicos descritos na seção anterior. Estão listadas as palavras-chave utilizadas e os filtros aplicados, divididos conforme a base de dados analisadas: tabela 1 – resultado da Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD); tabela 2 – Scopus; tabela 3 – Periódicos Capes. As tabelas elaboradas contêm apenas as palavras-chave que retornaram como resultados.

Tabela 1 – Resultados BDTD

Palavras-chave	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

Fonte: as autoras

Tabela 2 – Resultados Scopus

Palavras-chave	Total	Filtro 1	Filtro 2	Filtro 3	Filtro 4	Resultado
	Geral	Revisado por pares	Leitura do título	Eliminação de repetidos	Leitura resumos	Filtros
“slow living”	58	–	17	16	15	15
“slow living” AND “slow movement”	2	–	2	2	2	2
“slow living” 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: as autoras

Tabela 3 – Resultados Periódicos Capes

Palavras-chave	Total	Filtro 1	Filtro 2	Filtro 3	Filtro 4	Resultado
	Geral	Revisado por pares	Leitura do título	Eliminação de repetidos	Leitura resumos	Filtros
“slow living”	64	50	15	15	12	12
“slow living” AND “slow movement”	1	1	1	1	1	1
“slow living” 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

continua...

Continuação da tabela 3

Palavras-chave	Total	Filtro 1	Filtro 2	Filtro 3	Filtro 4	Resultado
	Geral	Revisado por pares	Leitura do título	Eliminação de repetidos	Leitura resumos	Filtros
“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

Fonte: as autoras

Após a eliminação das referências repetidas entre as bases de dados, consolidou-se uma seleção abrangente de trabalhos acadêmicos e científicos. No processo, identificou-se e incluiu-se um total de 40 referências, sendo três dissertações de mestrado, uma tese de doutorado, sete capítulos de livro, duas análises e 27 artigos científicos cujos resumos foram lidos, por meio dos quais sete trabalhos foram selecionados para leitura integral. Na próxima seção, expõem-se a análise e a discussão dos resultados.

DISCUSSÃO

Com base na RBS, é possível afirmar que o *slow living* pode ser definido como um conjunto de respostas a várias manifestações de desejo de “tempo para coisas significativas”, sendo um fenômeno relevante e promissor de resistência à aceleração e ao consumismo. Com ênfase no localismo, sustentabilidade e família, o movimento é visto como um antídoto para o estilo de vida massificado e despersonalizado muitas vezes promovido pela lógica globalizada.

Promove a reconexão 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 completo de bem-estar, com mudanças profundas no estilo de vida (Ioncică; Petrescu, 2016). 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, trata-se de uma concepção particular do tempo em que “ter tempo” para algo significa investi-lo com significado por intermédio da atenção e da deliberação (Parkins, 2004).

Na mesma direção, Chapman (2013) afirma que o *slow living* é um processo que envolve simplificar, de modo geral, todas as esferas da vida, minimizar distrações e se reconectar com a origem e essência das atividades diárias, o que incita maneiras diferentes de ser, de comer, de se vestir, de se mover. Esse modo de vida passa, obrigatoriamente, pela consciência acerca das escolhas diárias de consumo, o que carrega e legitima as demais vertentes do movimento (Chapman, 2013).

Viver lentamente significa envolver-se 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; andar de bicicleta ou a pé em vez de dirigir. O uso consciente do tempo mediante práticas “lentas” como as citadas 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 sujeitos procuram 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, porém (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 (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; Craig, 2006), competição, quantidade, consumo material suprindo as necessidades dos não materiais, e o ter é maior do que ser (Arins; Van Bellen, 2009). Conforme destacado por Parkins e Craig (2006), tal fenômeno não é meramente fortuito, mas constitui o alicerce fundamental da filosofia emergente do *slow living*. Em sua análise, eles argumentam que, à medida que a rapidez parece estar intrinsecamente associada à eficiência e ao profissionalismo, a adoção da lentidão pode ser interpretada como um meio de expressar um conjunto alternativo de valores ou como uma recusa em priorizar o ambiente de trabalho em detrimento de outros aspectos da vida.

Entre os autores que, embora não tratem diretamente do *slow living*, trazem um entendimento que oferece uma base importante está Hall (2012), que 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, seja 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.

Além de Hall, Cooper (2005) aponta que alcançar a sustentabilidade por si só não será suficiente e, em vez disso, há necessidade de mudanças profundas nos estilos de vida que promovam efetivamente a diminuição da velocidade do consumo, reduzindo, conseqüentemente, a taxa de transformação de matérias-primas em produtos e serviços e seus descartes.

De acordo com Ionciã e Petrescu (2016), é possível ainda relacionar o *slow living* 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” e se opõe fundamentalmente aos princípios subjacentes ao movimento de vida lenta. O *slow living* muda o foco do crescimento em prol do crescimento para o crescimento sustentável, limitado pela disponibilidade de recursos locais, o que favorece a qualidade (da alimentação, da vida, da educação) em detrimento da quantidade (Ionciã; Petrescu, 2016).

Com base nas características apresentadas, foram compiladas no quadro 1 algumas características do *slow living* segundo os autores selecionados que abordam diretamente o tema entre os trabalhos analisados.

Quadro 1 – Características *slow living*

Título da Referência	Referência	Características
<i>Evolution of the slow living concept within the models of sustainable communities</i>	Marta Botta (2016)	Com ênfase no localismo, sustentabilidade e família.
<i>Slow living and the green economy</i>	Ionciã e Petrescu (2016)	Semelhantes às 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>	Klug (2018)	Aborda as outras vertentes do <i>slow movement</i> dentro do <i>slow living</i> : <i>slow food</i> ; <i>slow fashion</i> ; <i>slow work</i> ; <i>slow travel</i> ; <i>slow city</i> .
<i>Don't just do something, sit there: a manifesto for living the slow life</i>	Chapman (2013)	<i>Slow living</i> 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)	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 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: as autoras

A análise dos materiais citados revela que ainda há lacunas quanto ao entendimento sobre os múltiplos aspectos do *slow living*, abrangendo diferentes interpretações e, por conseguinte, ressaltando a necessidade premente de uma compreensão mais aprofundada de cada um desses aspectos e a subsequente compilação das características associadas a eles.

Além disso, há 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 essa 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 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. Nesse 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, de forma a oferecer 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; 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, como 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 tal 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.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo levantar características e conceitos relacionados ao movimento *slow living*, de modo a compreendê-lo mais profundamente, e ao seu papel na sociedade contemporânea acelerada e voltada ao consumismo. Assim, buscou responder à seguinte pergunta: Como o *slow living* é definido e caracterizado?

Com base nos resultados, entendeu-se que o movimento *slow living* constitui um conjunto de respostas a várias manifestações de desejo de “tempo para coisas significativas” e que surge como um fenômeno relevante e promissor de resistência à aceleração e ao consumismo.

Além disso, a revisão bibliográfica sistemática apontou que o movimento possui, entre suas características, abordagens que incentivam um ritmo mais tranquilo, consciente e significativo de vida. Ainda assim, os resultados evidenciaram que há um interesse crescente no assunto, sendo o *slow living* um conceito ainda emergente, mas com um potencial significativo para melhorar a qualidade de vida das pessoas e promover uma sociedade mais sustentável e equilibrada.

Nesse sentido, a presente revisão e a pesquisa de mestrado em desenvolvimento buscam contribuir com a expansão do entendimento do *slow living*, sobretudo no campo do Design, cuja ausência de resultados na literatura específica deixou clara uma necessidade ainda mais premente de avanços no conhecimento.

As autoras entendem que a RBS realizada proporcionou uma compreensão mais sólida das características e dos princípios do *slow living*, estabelecendo uma base para a continuidade da pesquisa. Entre os próximos passos da pesquisa e os encaminhamentos futuros, estão sendo feitas entrevistas com especialistas no tema e ciclistas urbanos, visando aprofundar a compreensão do *slow living* em contextos cotidianos na cidade.

Pretende-se, como resultado da pesquisa em andamento, elaborar uma *checklist* que ajude a identificar as características-chave desse estilo de vida e, posteriormente, desenvolver uma ferramenta persona representativa do público em questão que possa auxiliar *designers* em seus processos criativos voltados a esse público, explorando formas de abordagem do tema estudado neste artigo em processos projetuais de *design*.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) – Código de Financiamento 001. Agradecemos também às pessoas que revisaram o artigo e ofereceram suas valiosas contribuições.

REFERÊNCIAS

ARINS, Henrique Budal; VAN BELLEN, Hans. M. Movimento *slow*: uma análise sob a ótica dos enclaves do ecodesenvolvimento. *In*: ENCONTRO NACIONAL, 11.; ENCONTRO INTERNACIONAL SOBRE GESTÃO EMPRESARIAL E MEIO AMBIENTE, 1., 2009, Florianópolis. **Anais** [...]. Florianópolis: UFSC, 2009.

BAUER, Rafael C. NETTO, Alexandre P.; TRIGO, Luiz 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.

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

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. 1.249, n. 1, p. 118-136, 2012.

CHAPMAN, Wallace. **Don't just do something, sit there**: a manifesto for living the slow life. Penguin Random House New Zealand Limited, 2013.

CONFORTO, Edivandro Carlos; AMARAL, Daniel Capaldo; SILVA, Sérgio Luis da. Roteiro para revisão bibliográfica sistemática: aplicação no desenvolvimento de produtos e gerenciamento de projetos. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE GESTÃO DE DESENVOLVIMENTO DE PRODUTO, 8., 2011, Porto Alegre. p. 1-12. **Anais** [...]. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cbgdp2011/downloads/9149.pdf>.

COOPER, Tim. Slower consumption: reflections on product life spans and the “throwaway society.” **Journal of Industrial Ecology**, n. 9, p. 51-67, 2005.

GARHAMMER, Manfred. Pace of life and enjoyment of life. **Journal of Happiness Studies**, v. 3, n. 3, p. 217-256, 2002.

GREENBERG, Paul E.; FOURNIER, Andree-Anne; SISITSKY, Tammy; SIMES, Mark; BERMAN, Richard; KOENIGSBERG, Sarah H.; KESSLER, Ronald C. 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.

HALL, C. Michael. The contradictions and paradoxes of slow food: environmental change, sustainability and the conservation of taste. *In*: FULLAGAR, Simone P.; MARKWELL, Kevin; WILSON, Erica (ed.). **Slow tourism**: experiências e mobilidades. Bristol: Vista do Canal, 2012. p. 53-68.

HONORÈ, Carl. **In praise of slowness**: how a worldwide movement is challenging the cult of speed. San Francisco: HarperSanFrancisco, 2004.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **População rural e urbana**. 2015. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18313-populacao-rural-e-urbana.html>. Acesso em: 19 abr. 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.

KASPER, Humberto. **O processo de pensamento sistêmico**: um estudo das principais abordagens a partir de um quadro de referência proposto. 2000.

KLUG, Katharina. Slow living: Schluss mit high-speed. *In*: KLUG, Katharina. **Vom Nischentrend zum Lebensstil**. 2018. p. 37-47.

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

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.

MAYER, Heike; KNOX, Paul L. Slow cities: sustainable places in a fast world. **Journal of Urban Affairs**, v. 28, n. 4, p. 321-334, 2006.

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.

OLIVEIRA, Larissa Carvalho; ARAÚJO, Dara Nascimento; BERNARDINO, Adriana Vasconcelos da Silva; ROCHA, Fátima Niemeyer da. Aumento da síndrome de burnout na pandemia nos profissionais em geral. **Revista Mosaico**, v. 12, n. 2, p. 85-90, 2021.

ONU – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Departamento de Assuntos Econômicos e Sociais. **World urbanization prospects 2021**. Nova York, 2022. Disponível em: <https://population.un.org/wup/>. Acesso em: 1 abr. 2023.

ONU – 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 abr. 2023.

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.

SALES OLIVEIRA, Catarina. My trip in my words: subjectivities, time (s) and mobilities in slow travel blogs. **Time & Society**, v. 29, n. 1, p. 223-255, 2020.

SAMPAIO, Rosana Ferreira; MANCINI, Marisa Cotta. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 11, p. 83-89, 2007.

SASSATELLI, Roberta; DAVOLIO, Federica. Consumption, pleasure and politics: Slow Food and the politico-aesthetic problematization of food. **Journal of Consumer Culture**, v. 10, n. 2, p. 1-31, 2010.

SOUSA, Marcos R. de; RIBEIRO, Antonio Luiz P. Revisão sistemática e meta-análise de estudos de diagnóstico e prognóstico: um tutorial. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 92, p. 241-251, 2009.

THOMAZ, Danielle Comitre; BURGO, Fabiano; COSTA, Polyanna Astrath. Slow design: expression of cultural identity in the region of Cianorte/PR through furniture parts. **MIX Sustentável**, v. 8, n. 2, p. 45-58, 2022.

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.

REGISTRO DE CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA:

Taxonomia CRediT (<http://credit.niso.org/>)

DCT. Conceitualização, Curadoria de dados, Análise formal, Aquisição de financiamento, Investigação, Metodologia, Gestão de projetos, Redação – original, Visualização, Validação, Supervisão, Redação – revisão e edição

GCP. Conceitualização, Supervisão, Redação – revisão e edição, Metodologia

Declaração de conflito: nada foi declarado.