



quanto tempo
o *tempo* tem

NATÁLIA HUF



quanto tempo o *tempo* tem

NATÁLIA HUF

Enquanto escrevo este texto, enquanto você o lê, os relógios tiquetaqueiam. *Tic tac, tic tac*, vão correndo os segundos, os minutos. Mas e se os meus segundos passassem em uma velocidade diferente dos seus?

Na verdade, eles podem passar — e passam. O tempo não é uma dimensão separada, independente das três dimensões que conhecemos, como acreditavam os físicos Galileu Galilei e Isaac Newton. Quem nos confirma isso é Einstein, com sua Teoria da Relatividade, em que apresenta o conceito de espaço-tempo. Em 1936, quando a publicou, Einstein apresentou para o mundo a ideia de que a velocidade da luz é a mesma em qualquer ponto do universo, e introduziu a simultaneidade: dois eventos podem ser simultâneos de certo ponto de observação, mas ocorrer em tempos distintos quando o referencial é outro. A diferença temporal é tão insignificante que nós, aqui na Terra, não sentimos efeito algum. Porém, saber que uma ciência exata como a Física prova essa possibilidade, no mínimo, faz pensar: como passa o tempo para cada um de nós, e como percebemos essa passagem?

Produzido como Trabalho de Conclusão de Curso de Jornalismo na Universidade Federal de Santa Catarina

Orientação de Mauro César Silveira

Revisão

Amanda Ribeiro

Fernanda Cabral

Luiz Fernando Menezes



PARTE I

tempo

“QUE É, POIS, O TEMPO? QUEM PODERÁ EXPLICÁ-LO CLARA E BREVEMENTE? Quem o poderá apreender mesmo só com o pensamento, para depois nos traduzir por palavras, o seu conceito? E que assunto mais familiar e mais batido nas nossas conversas do que o tempo? Quando dele falamos, compreendemos o que dizemos. Compreendemos também o que nos dizem quando dele nos falam. O que é, por conseguinte, o tempo? Se ninguém mo perguntar, eu sei; se o quiser explicar a quem me fizer a pergunta, já não sei.”

Escolhi as palavras de Santo Agostinho em seu livro *Confissões* para começar a falar do tempo. Melhor: da percepção que temos dele e sua passagem. Meu tempo pode ser diferente do seu. As 24 horas de uma segunda-feira se arrastam, enquanto as 24 horas de um sábado passam num piscar de olhos. Às vezes, um ano corre mais rápido que um mês. Como medir o tempo, se ele nos escapa? Recorro novamente ao Bispo de Hipona: “Mas não medimos os tempos que passam, quando os medimos pela sensibilidade. Quem pode medir os tempos passados que já não existem ou os futuros que ainda não chegaram? Só se alguém se atrever a dizer que pode medir o que não existe! Quando está decorrendo o tempo, pode percebê-lo e medi-lo. Quando, porém, já tiver decorrido, não o pode perceber nem medir, porque esse tempo já não existe.”

As sociedades ocidentais, como escreveu o historiador e antropólogo Stephen E. Nash, em seu artigo *The long count*, “são abençoadas, senão amaldiçoadas, por relógios onipresentes”. Os primeiros registros da marcação da passagem do tempo datam da Antiguidade, quando as civilizações nômades e agrícolas utilizavam a sombra que o sol produzia em elementos da natureza para medir o tempo — que era visto como cíclico, não-linear e sazonal, pois era marcado pelas estações do ano. Porém, o conceito de tempo como hoje o conhecemos, contado em horas, minutos e segundos, foi uniformizado a partir do surgimento dos trens, com a criação da linha que ligava as cidades inglesas de Liverpool e Manchester, em 1883. Como as viagens tinham horário marcado, aconteciam muitos acidentes nos trilhos devido à falta de unificação: cada localidade marcava uma hora diferente, guiando-se pelo sol. A necessidade da pontualidade obrigou a sociedade

De fato, a modernidade é, talvez mais do que qualquer outra coisa, a história do tempo: a modernidade é o tempo em que o tempo tem uma história.

— Zygmunt Bauman

moderna, pós-revolução industrial, a cronometrar-se: o tempo precisava ser marcado igualmente em todos os lugares, o que criou a imposição do relógio. Na época, surgiram manifestações contrárias, como uma nota publicada em um jornal de Edimburgo, que dizia: “Ingleses, que nosso grito de guerra seja: ou os trens, ou o sol!”. Em 1880, o sistema ferroviário se unificou com o horário de Londres.¹

A revolução industrial é o momento histórico que marca a transição para a modernidade. O surgimento de novas máquinas — meios de transporte mais rápidos, como trens, automóveis e aviões, e meios de comunicação, como o telefone e o rádio — alterou o modo de vida da sociedade ocidental. Mais rapidez na locomoção e agilidade na troca de informações, aparelhos que auxiliam em tarefas que antes eram feitas manualmente resultam em menos tempo dedicado à essas tarefas. Foi também a partir da modernidade que ele se tornou uma preocupação constante: devido ao sistema capitalista e industrial, fortemente vinculados ao trabalho, o tempo livre das pessoas obedece seu ritmo de produção; esse ritmo obedece regras de produção que, por sua vez, seguem um modelo globalizado.

Nossa sociedade se transformou em uma sociedade de consumidores, vivendo um capitalismo “leve”, em que tudo é descartável e nada é feito para durar². Essa “validade” atinge não apenas os objetos de consumo, mas as relações humanas, relações de trabalho e até mesmo a própria identidade; as tecnologias da informação e da comunicação transformam os laços humanos em “*networks*”, e permitem a facilidade de conectar-se e desconectar-se dos outros. Essa fragilidade é resultado de um processo que Bauman chama de “modernidade líquida” — o tempo, as relações e o mundo são mais do que frágeis: são efêmeros, rápidos, instáveis.

Vivemos, como diz Maffesoli, *au creux des apparences*.³ No oco das aparências. O

¹ Informações extraídas da reportagem “El tiempo se nos va de las manos”, publicada no caderno *Ideas* do jornal espanhol *El País* no dia 07 de maio de 2017.

² Zygmunt Bauman, *Modernidade líquida*, 2001.

³ *O tempo retorna*, 1990.

culto ao corpo, o hedonismo, o *carpe diem* da sociedade moderna. Ter uma identidade fixa, como sugeriu Sartre — ter um projeto de vida, decidir quem se quer ser —, é impossível neste mundo, onde tudo é fluido, líquido, fugidio, veloz e escorre por entre os dedos. O mundo está permanentemente em movimento e o tempo não pára nunca. De acordo com Elsbeth Spode⁴, “o tempo real é alucinante, rápido e fluido, e sua influência na sociedade é assim percebida. A sociedade atual é frenética, escravizada pelo relógio, sufocada pela rotina e pelos compromissos aos quais estamos submetidos”.

A mitologia grega tem duas palavras — *Chronos* e *Kairós* — que, embora possuam significados diferentes, podem ser traduzidas para o português como “tempo”. *Chronos* era a personificação do tempo imortal, e representa o tempo cronológico, o tempo do relógio, sequencial e linear, associado às coisas terrenas; *Kairós* era o deus do “tempo oportuno”, de um momento indeterminado no tempo, em que algo especial acontece. Os nomes desses deuses são conceitos de tempo trabalhados pela filosofia até hoje. O tempo cronológico *versus* o tempo da oportunidade. Na vida cotidiana, embora ela seja balizada pelo tempo do relógio, a vivência do tempo é subjetiva. Segundo a professora de Departamento de Psicologia da UFSC Andréa Zanella, “o modo como nos relacionamos com as coisas, o modo como vivemos é balizado pela qualidade das relações, pelas vivências que se tem. O corpo vive a partir das afecções e das significações. Em termos de tempo cronológico, o tempo é o mesmo para todo mundo, mas ele é vivenciado muito diferentemente por cada pessoa”.

Na língua alemã, encontramos a palavra *Torschlusspanik*. Pode-se traduzir literalmente para “medo de portas fechadas”, mas a expressão significa o medo de que o tempo esteja se esvaindo conforme envelhecemos — no caso, que as portas estejam se fechan-

⁴ No artigo *A Perspectiva do Tempo, a Partir da Obra “A Persistência da Memória” de Salvador Dalí, e sua Relação com o Trabalho e o Turismo*, apresentado no VII Seminário de Pesquisa em Turismo do Mercosul, 2012, Caxias do Sul.

do (tempo *chronos*) e as oportunidades (*kairós*) tornem-se inalcançáveis. Oportunidades que, de acordo com Bauman, não devemos deixar de aproveitar: em *Amor líquido* (2004), o autor fala sobre (des)conexão. A ideia de conexão, em particular a virtual, remete à uma relação frágil, a facilidade de criar novas e desfazer as antigas quando não forem mais necessárias — a possibilidade de exclusão a qualquer momento —, e parte do pressuposto que o ser humano se torna uma mercadoria, de certa forma, por serem “consumidos” e “jogados no lixo” quando conveniente for.

A volatilidade e fragilidade das relações interpessoais é uma das consequências da agilidade de nosso tempo. Para Andréa, o tempo cronológico é abstração pura: “Com as possibilidades oferecidas pelas tecnologias de comunicação e informação, as distâncias espaciais se diluem em cliques e *bytes*, e tornam-se apenas distâncias temporais”. As relações humanas são menos dependentes da proximidade: podemos estar mais conectados com alguém que vive do outro lado do mundo do que com quem mora na casa ao lado. Por outro lado, as relações são também, segundo Bauman, marcadas pela incerteza e instabilidade, e a própria vida se torna um “empreendimento individual”, em que o homem busca o tempo todo satisfazer seus desejos e encontrar uma identidade na qual se firmar. Essa busca é contínua num mundo onde tudo é mercadoria: na modernidade líquida, os referenciais — família, comunidade, tradição, religião, ideologia política, entre outros que formam a identidade — são desconstruídos continuamente, a sociedade é cada vez mais seletiva, e, inserido nesse contexto, o homem moderno é obrigado a viver num ritmo acelerado.

Edward T. Hall, no livro *A dimensão oculta* (1977), discorre sobre o que chama de “síndrome do automóvel”: “Todo o organismo do homem foi projetado para se mover através do meio ambiente a menos de oito quilômetros por hora”. No século XXI, é praticamente impossível — e talvez, mesmo na década de 1970, quando Hall publicou seu livro, já não fosse a realidade, pelo menos nos países ocidentais e capitalistas. Mayara Atherino, professora do Departamento de Expressão Gráfica da UFSC e pesquisadora de comportamento do consumidor, afirma que a geração dos “*millennials*” (também cha-

mada “Geração Y”, que compreende os nascidos entre 1981 e 1997) é muito imediatista por ter nascido e crescido numa época em que tudo é muito rápido e instantâneo.

A velocidade dos meios de comunicação, o surgimento da internet e a conexão constante geram um excesso de informação com a qual as pessoas nem sempre sabem lidar. A interatividade também faz com que deixemos de ser receptores passivos, mas parte integrante do fluxo informacional: estamos em contato (uns com os outros, com empresas, com jornais) o tempo todo, trocando informação. Para Fernanda Iervolino, também professora do Departamento de Expressão Gráfica da UFSC, o fomento do consumo gerado pela mídia causa a necessidade por novidades. É por isso que os produtos, os bens de consumo e até mesmo o conhecimento e a informação precisam ser renovados constantemente, criando uma espiral infinita de novos produtos e transformação dos velhos, para que possam continuar em uso — ou para que sejam descartados, caso considerados desnecessários e ultrapassados.

A lógica do consumo rege o tempo em que vivemos, e é devido a essa aceleração constante e todas as suas consequências que surgem diversos movimentos pela desaceleração, indo na contramão do sistema capitalista: o *slow fashion*, *slow science* e o precursor *slow food* são exemplos de grupos que buscam incentivar a produção e estimular o consumo de produtos artesanais, de produção local e que utilizam técnicas tradicionais, em oposição aos modelos *fast* (*fashion*, *food*, *science* e tantos outros).

A watercolor splash background with a color gradient from purple at the top to blue and cyan at the bottom. The splash has irregular, feathered edges.

PARTE II

pressa

CANSADA SÓ DE PENSAR NAS TRÊS HORAS DE ESPERA PELA CONEXÃO, DESEMBARQUEI no Aeroporto de Congonhas, em São Paulo, no dia 17 de outubro. Era uma e meia da tarde, e a sala de embarque estava lotada, agitada, barulhenta. Pessoas andavam de um lado para o outro carregando suas malas, suas compras, puxando suas crianças impacientes pelo braço. Todos, indiscutivelmente, com os celulares na mão e os fones nos ouvidos, com pressa para não perder seu próximo voo.

Walter Benjamin, em *A modernidade e os modernos* (1975), cita o escritor francês Maxime Du Camp: “Paris, após 1848, estava na iminência de se tornar inabitável. A constante expansão da rede ferroviária... acelerava o tráfego e o aumento da população da cidade. As pessoas sufocavam nas velhas ruas, estreitas, sujas, confusas, em que estavam metidas como em redil porque não havia outra solução”. No poema “Le Cygne” (1861), que está na abertura deste texto, o poeta Charles Baudelaire já percebia e relatava a mudança acelerada das cidades.

Espaço e tempo são dimensões diferentes, mas praticamente indissociáveis. Para o geógrafo Milton Santos, “o espaço permite que pessoas, instituições e firmas com temporalidades diversas, funcionem na mesma cidade, não de modo harmonioso, mas de modo harmônico”². Santos se vale do autor britânico James G. Ballard, que divide o tempo em três tipos: “O tempo cósmico, da natureza, objetivado, sujeito ao cálculo matemático; o tempo histórico, também objetivado, pois a História o testemunha, mas no qual há cesuras, em vista de sua profunda carga humana; e o tempo existencial, tempo íntimo, interiorizado, não externado como extensão, nem objetivado, é o tempo do mundo da subjetividade e não da objetividade”. Para o geógrafo, a convergência, o diálogo entre

*Le vieux Paris n'est plus (la forme d'une ville
Change plus vite, hélas! que le coeur d'un mortel)*¹

— Charles Baudelaire

¹ Tradução livre: “A velha Paris não é mais (a forma de uma cidade/ muda mais rápido, infelizmente! do que o coração de um mortal)”. Trecho do poema “Le cygne” (“O cisne”), de Charles Baudelaire, da segunda edição do livro *Fleurs du mal* (1861). Disponível em <http://fleursdumal.org/poem/220>.

² Em *O tempo nas cidades*, texto extraído da transcrição da conferência do autor na mesa-redonda “O tempo na Filosofia e na História”, promovida pelo Grupo de Estudos sobre o Tempo do Instituto de Estudos Avançados da USP, em maio de 1989. A transcrição completa foi publicada na Coleção Documentos, série Estudos sobre o Tempo, fascículo 2, em fevereiro de 2001. Disponível em <http://www.laboratoriourbano.ufba.br/arquivos/arquivo-71.pdf>.

esses tempos gera a periodização: a possibilidade de pensar e visualizar a passagem do tempo através de gerações; ideia essa muito visível nas cidades, cujas edificações permanecem através dos anos, fazendo com que o passado esteja à nossa frente no momento presente, através de construções e paisagens que eram “presentes no passado, portanto atuais naquele passado, e com o presente do presente, nos edifícios que acabam de ser concluídos, esse presente que escapa de nossas mãos. Na realidade, a paisagem é toda ela passado, porque o presente que escapa de nossas mãos, já é passado também”.

A cidade como a entendemos hoje é uma herança do século XIX e, de acordo com o arquiteto e professor da UFSC, Paulo Rizzo, é definida pelos seus espaços: uma área urbanizada, ocupada pela civilização, com locais residenciais, praças, ruas, avenidas, parques — espaços que possuem significados e são, também, constantemente ressignificados, através dos tempos. A criação, modificação e destruição do que define a cidade é a demarcação do espaço em um determinado tempo: a cidade de hoje não é a mesma de dez anos atrás, e não será a mesma daqui dez anos. Mas não é necessário esperar



décadas para ver essa mudança, afinal, os espaços estão em movimento constante, dia após dia. Construções, demolições, ressignificações do espaço acontecem o tempo todo, alterando a percepção espacial e, conseqüentemente, a percepção temporal. Para Milton Santos, a cidade vive, simultaneamente, tempos rápidos e tempos lentos. “Rápido” é o tempo dos indivíduos, firmas e instituições preponderantes; e o tempo lento é o dos indivíduos, firmas e instituições hegemônizados. “A economia pobre trabalha nas áreas onde as velocidades são lentas. Quem necessita de velocidades rápidas é a economia hegemônica, são as firmas hegemônicas. (...) Do aeroporto ao centro da cidade vai-se muito depressa, criam-se condições materiais para que o tempo gasto na viagem seja curto. Já entre os bairros vai-se mais devagar, no sentido de que não há uma materialidade que favoreça o tempo rápido”.

Como escreveu Domenico De Masi em *O ócio criativo* (2000), “se os nossos avós padeciam do tédio de dias sempre iguais, nós padecemos de vertigem por instantes sempre diversos, dilatados, acelerados e excessivos, nos quais se orientam somente aqueles que, dotados de sabedoria, sabem viver com estilo, submetendo e sincronizando os ritmos frenéticos do mundo aos próprios biorritmos”. Esse mundo dinâmico em que vivemos, imposto pela chegada da tecnologia, afeta diretamente o comportamento humano; e enquanto há pessoas que se adaptam, outras encontram mais dificuldade. “Fala-se muito sobre a necessidade de uma rotina”, diz Mariana Abuhamad, que trabalha com Neuropsicologia, uma área da Psicologia que estuda as relações entre o cérebro e o comportamento. Para ela, ter uma rotina é uma forma de controlar o tempo: “Vem da ideia capitalista de que ‘tempo é dinheiro’. A tecnologia existe hoje para fazer o tempo render mais e, controlando nosso tempo, nós conseguimos render mais. E a rotina já é apresentada desde cedo para as crianças, que têm hora para dormir, para fazer a lição de casa, para brincar, e é um tempo todo controlado pelos pais.”

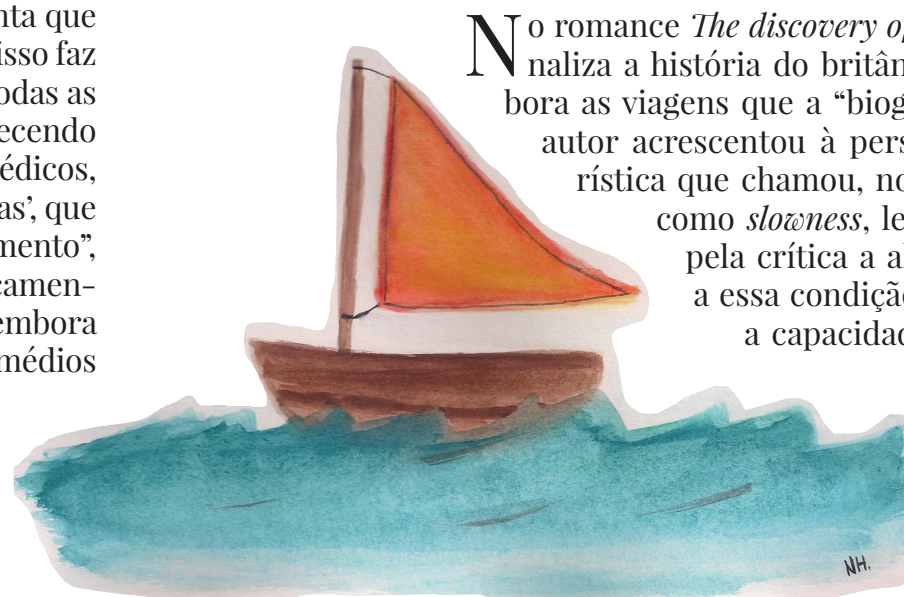
Em seu consultório em Curitiba, Mariana atende muitas pessoas com Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). “É uma questão que muito se debate.

Será que a frequência dos diagnósticos aumentou por causa da tecnologia para o diagnóstico, ou devido aos fatores externos, que tornam a doença mais comum?”, questiona. A inserção da tecnologia em nosso cotidiano aumenta a necessidade de um dinamismo para lidar com as tarefas do dia-a-dia. “Hoje, quando você senta em frente ao computador, é muito difícil focar numa coisa só. Você está logado no Facebook, o celular no *feed* do Instagram, lendo alguma coisa, enfim, várias abas abertas simultaneamente, e isso impacta diretamente no nosso controle sobre o tempo.”

A pressão pela produtividade, segundo Mariana, gera muita ansiedade: “Um adulto que não produz é, de certa forma, inútil para a sociedade, devido à maneira como ela é organizada. E o sentido da vida, digamos, é ser útil de alguma maneira, mas essa utilidade acaba sendo objetificada e projetada no trabalho”. A psicóloga Andressa Leite aponta que “estamos mais do que nunca na era do capitalismo: tempo é realmente dinheiro, e isso faz com que os sujeitos acumulem funções para dar conta, ou pelo menos tentar, de todas as demandas”. E é tentando responder a estas demandas que as pessoas acabam adoecendo e, muitas vezes, até tendo seu ritmo de trabalho afetado, devido à afastamentos médicos, por exemplo. “Mas, como ‘tempo é dinheiro’, cresce a busca pelas ‘pílulas milagrosas’, que agem rápido nos sintomas, mas acabam deixando de lado o real motivo do adoecimento”, acrescenta Andressa. E, por pílulas milagrosas, ela não se refere apenas aos medicamentos receitados mesmo com diagnósticos muito rasos de depressão e ansiedade (embora muitas vezes a medicação seja fundamental no tratamento), mas também aos remédios que prometem ser, por exemplo, rejuvenescedores e emagrecedores.

A cultura da velocidade não se aplica apenas à indústria e à produção de bens materiais, mas também à produção de conhecimento: na Academia, “refere-se a um aumento da quantidade de produção acadêmica contável em um período de tempo definido, por exemplo, no espaço de um ano”, como escreveu a pesquisadora Ruth Müller no artigo *A Culture of Speed: Anticipation, Acceleration and Individualization in Academic Science*³ (Cultura da velocidade: antecipação, aceleração e individualização na ciência acadêmica). O incentivo à quantidade de produção afeta diretamente a qualidade; e é disso que surge o movimento *Slow science*⁴,

ciência lenta, criado em 2010 por pesquisadores alemães cujo lema é, em tradução livre, “Fique conosco enquanto nós pensamos”. Em seu artigo, Ruth questiona os hábitos que os pesquisadores e cientistas desenvolvem para produzir cada vez mais, e aponta a redução da complexidade da pesquisa e insistência em apenas atender critérios pré-definidos, o que pode se tornar “uma ameaça à inventividade acadêmica”, visto que está matando a originalidade e a criatividade, e também desanimando os que entram no meio acadêmico buscando pesquisas de profundidade e a troca de conhecimento entre profissionais e instituições.



No romance *The discovery of slowness* (1983), o alemão Sten Nadolny ficcionaliza a história do britânico John Franklin, explorador do Ártico. Embora as viagens que a “biografia” relata sejam historicamente corretas, o autor acrescentou à personalidade de seu protagonista uma característica que chamou, no idioma original, *Langsamkeit*, e foi traduzida como *slowness*, lentidão. A lentidão foi, inicialmente, associada pela crítica a algum tipo de deficiência mental, mas não era a essa condição que Nadolny se referia: a lentidão é, de fato, a capacidade de esperar, de apreender detalhes, alguém cujos reflexos são mais lentos do que os das pessoas “rápidas”. A percepção do tempo de Franklin era diferente da de seus companheiros de expedição e, durante sua infância, ninguém dava crédito ao sonho de ser capitão de um navio — afinal, como po-

³ Artigo publicado no LSE Impact Blog, da London School of Economics and Political Science, faz parte da série *Accelerated Academy*, resultado das conferências de mesmo nome realizadas em dezembro de 2015, em Praga.

⁴ Manifesto disponível em <http://slow-science.org/>.

deria um homem lento comandar uma expedição, se não tinha a agilidade necessária para perceber as mudanças do mar e para levantar as velas?

Lorena Kreuger gerenciou o Estaleiro Kalmar por oito anos antes de decidir dedicar-se à maternidade e à escola de marcenaria que abriu com outros dois sócios em Itajaí, Santa Catarina. O estaleiro ela assumiu em 2009, um ano após o falecimento de seu pai, que fundou e dirigiu a empresa por 25 anos. Agora, com o nascimento do filho, afastou-se do trabalho e prefere dedicar seu tempo livre a atividades em família: ela e o marido são fãs de praia e gostam de curtir a natureza, fazer trilhas, visitar cachoeiras. “Somos uma família de velejadores, e nosso plano é, dentro de um ano, nos mudarmos para um veleiro que possuímos e morar a bordo. Em breve, seremos meio nômades e, nessa nova vida no mar, a noção de tempo ganha uma nova dimensão”, conta.

Ao retornar a Londres após a expedição, John Franklin repara que os relógios da cidade possuíam então o ponteiro dos segundos, antes utilizados apenas em cronômetros marítimos. “Relógios e pessoas haviam se tornado mais precisos. John teria aceitado isso melhor se o resultado tivesse sido mais calma e deliberação, mas, ao invés disso, ele observou apenas a pressão do tempo e da pressa”, escreveu Nadolny³. A vida no mar, ao contrário do cotidiano nas cidades, significa se mover de forma devagar, conforme a natureza propõe, sem a pressa que vivemos no dia a dia; uma vida a bordo exige planejamento, conhecimento do clima e previsão do tempo, e noção de quando e onde se quer estar, “mas o segredo é não ter datas fixas ou inflexíveis e sim aproveitar as janelas de tempo que permitem a navegação favorável e com riscos mínimos”, diz Lorena, “e assim o nosso tempo acaba ficando super relacionado com a natureza ao invés dos horários e esquemas da vida em terra”.

Aquelas três longas horas de espera no aeroporto em São Paulo passaram mais rápido do que pensei que passariam. Uma voltinha pelas lojas e quiosques da sala de embarque, um café enquanto observava os aviões pousando e levantando voo na pista, e já estava na hora de embarcar.

³ Tradução livre da edição britânica: “*Clocks and people had become more precise. John would have welcomed this if the result had been greater calm and deliberation, but instead he observed everywhere only the pressure of time and haste.*” (NADOLNY, 1983, p. 229).

PARTE III

calma

“QUANTAS PESSOAS PODERÃO LEMBRAR-SE DE COMO É PODER VER TUDO EM torno com completa nitidez, enquanto se caminha através do campo, durante uma semana, uma quinzena, ou um mês? À velocidade da marcha, até os míopes podem ver árvores, arbustos, folhas e grama, as superfícies das rochas e pedras, grãos de areia, formigas, besouros, lagartas, até mesmo borrachudos, moscas e mosquitos, para não falar dos pássaros e outros animais. Não apenas a visão próxima fica borrada pela velocidade do automóvel, mas a própria relação da pessoa com o campo altera-se muito”.

O trecho é do livro *A dimensão oculta*, de Edward T. Hall, publicado há quarenta anos, em 1977. Porém, mostra-se atual: quem consegue viver nessa velocidade de marcha, quando os meios de transporte, informação e comunicação nos fazem andar muito mais rápido? O autor diz também que o organismo do ser humano foi projetado para se mover a menos de oito quilômetros por hora. Enquanto isso, nossos carros vão de zero à 100 em questão de segundos e as telas de nossos celulares atualizam a cada minuto com informações de todos os lugares do mundo.

Mas essa agilidade e rapidez impostas pelo nosso estilo de vida contemporâneo também criam a necessidade de desacelerar. É desse anseio que surgem os *slow movements*, ou “movimentos pela desaceleração”. Tudo começou na Itália, em 1986: um protesto contra a inauguração de um restaurante da franquia McDonald’s na Piazza di Spagne, em Roma, foi o que criou a primeira fagulha para o que viria a se tornar o *slow food*, movimento internacional e associação sem fins lucrativos com mais de 100 mil membros e apoiadores em mais de 150 países. A filosofia do movimento é contrária à “tendência de padronização dos alimentos, e defende a necessidade de que os consumidores estejam bem informados, tornando-se co-produtores”. Além disso, busca unir a alimentação com consciência e responsabilidade ambiental, difundir a educação do paladar, e aproximar consumidores e produtores. Segundo Carlo Petrini, “é inútil forçar os ritmos da vida. A arte de viver consiste em aprender a dar o devido tempo às coisas”.¹

*Enquanto o tempo acelera e pede pressa
eu me recuso, faço hora
vou na valsa, a vida é tão rara*

— Lenine, *Paciência*

¹ Informações extraídas do site Slow Food Brasil. Disponível em <http://www.slowfoodbrasil.com/slowfood/o-movimento>.

O restaurante Verd&Co, em Curitiba, é um exemplo de lugar para desacelerar. O restaurante fica em um *coworking* — espaço de escritórios compartilhados por diversas empresas, que realizam suas atividades independentemente, mas dividem seu local de trabalho. Estes locais são, frequentemente, utilizados por empresas pequenas e com poucos funcionários, e iniciativas como as *start-ups*, que possuem um ritmo de trabalho muito intenso.

Deise Leonel, uma das proprietárias do Verd&Co, conta que a ideia para o restaurante surgiu em viagens que seu cunhado e sócio fez pela Europa: em várias cidades, mas especialmente em Londres, ele percebeu que são bastante comuns os estabelecimentos “*takeaways*”, restaurantes do tipo “compre-e-leve”, onde eram vendidas marmittas e porções prontas para o consumo, mas sem mesas; as pessoas compram sua comida e comem em casa, no trabalho, ou até mesmo em bancos na rua. Inicialmente, era essa

a proposta, “mas o brasileiro não é acostumado com isso.

O pessoal aqui gosta de ser servido, de sentar-se à mesa para comer”, explica. Por isso, o *takeaway* logo virou um restaurante, e 70% do consumo é feito no local, que tem mesas grandes para serem compartilhadas pelas pessoas, na mesma linha do *coworking*.

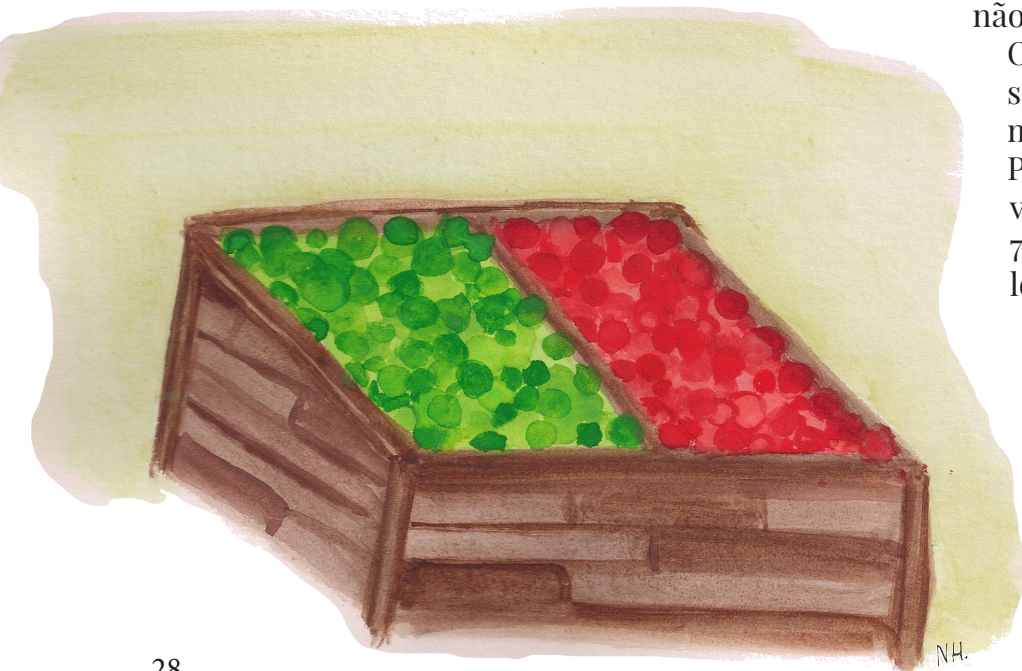
Para Deise, o paladar é o sentido mais importante do ser hu-

mano — e é por essa razão que ela e o sócio decidiram investir em um menu saudável, orgânico e sazonal, aproveitando as verduras, legumes e frutas da estação, comprando de pequenos fornecedores locais, e utilizando técnicas de cozinha artesanal. O muro do estacionamento virou uma horta, onde são cultivados temperos e hortaliças, que também são usados no preparo dos pratos. É consenso entre quem trabalha no *coworking* em Curitiba que ter uma opção de comida saudável e artesanal é muito melhor do que precisar recorrer aos *fast-foods*.

Na reportagem “*Quer calar a boca?: a importância de desfrutar de duas horas de silêncio por dia*”², a repórter Ana García Moreno fala sobre um relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), publicado em 2011, que informou que 3.000 das mortes que ocorreram naquele ano foram por doenças cardíacas, e tinham relação com barulho em excesso. Pense nos ruídos que você ouve durante o seu dia. Ruídos, neste caso, são sons indesejados: buzinas, carros, prédios em obras — até mesmo o celular apitando constantemente. Esses barulhos muitas vezes atrapalham a concentração e, mesmo em horários de lazer, impedem o desfrutar do silêncio. Luci Franceschini teve a prática apresentada há trinta anos, por uma amiga seguidora do líder espiritual Osho. Duas vezes por ano, Luci costuma dedicar-se à um voto de silêncio, que dura de cinco a dez dias. Essa experiência, realizada em mosteiros budistas, têm atraído um grande número de pessoas, que buscam se desconectar e, ao mesmo tempo, reconectar-se com sua própria natureza. Para Luci, a prática de ficar em silêncio pode parecer difícil, mas compensa: “A maior satisfação que podemos ter está disponível dentro da gente. Sem sons ou ruídos percebemos isso mais claramente”.

Silêncio também é calma, também é desacelerar. Tirar um tempo para pensar e prestar atenção em si mesmo, em seu próprio corpo, e também em seu interior. É daí

² Publicada na seção Psicologia da edição brasileira do jornal *El País*, no dia 20 de setembro de 2016. Disponível em https://brasil.elpais.com/brasil/2016/09/07/ciencia/1473259838_168902.html.



que vem a ideia da técnica de meditação *mindfulness*, também conhecida como “atenção plena”: processo psicológico de concentrar toda a atenção nos eventos que ocorrem no presente. “*Mindfulness*” é uma tradução da palavra *sati*, da língua Páli, utilizada na linha Teravada do Budismo, e de *smriti*, do sânscrito, que significa, literalmente, “aquilo que é lembrado”. A técnica é antiga, mas foi disseminada no Ocidente a partir dos anos 1980, pelo professor emérito do MIT, Jon Kabat-Zinn, fundador do *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR, “redução de stress baseada na atenção plena”, em tradução livre).

Camila Garcia pratica a meditação há pouco mais de um ano. A sugestão foi dos médicos que fazem o acompanhamento de sua depressão, diagnosticada em 2013. Camila tomou uma medicação antidepressiva e de controle de ansiedade até o início de 2014 — porém, seu problema nunca havia sido a ansiedade, que começou a se manifestar depois da interrupção do medicamento. “Ao parar de tomar o remédio, eu engordei, fiquei mal de novo. Aí continuei com o acompanhamento do médico e da psicóloga, e os dois, em momentos separados, me recomendaram a meditação e a técnica *mindfulness*.” Camila conta que teve bastante resistência à meditação, por não saber exatamente como fazer e até por não acreditar tanto na técnica, até decidir, em 2015, fazer uma nova tentativa.

Camila medita quando pode e quando sente que precisa; mas, em 2016, fez da prática um hábito: medita em casa, ao ar livre, passou a experimentar a meditação com cristais. Começou a sentir diferença: “A insônia foi diminuindo, até parar de existir. Comecei a lidar melhor com pressão de trabalho, por exemplo, toda vez que percebo que tenho coisa pra fazer, uso as técnicas pra me acalmar, no trabalho mesmo, na minha mesa. Rendo bem mais hoje do que antes. E consegui comer melhor, também. Antes, sentia uma ânsia de afogar a ansiedade em comida, sabe? E era a única coisa que fazia. Como eu aprendi a me acalmar na hora, essa vontade foi passando”.

A depressão, como uma doença psicossomática, é causada e pode ser agravada por fatores emocionais, que alteram o metabolismo do corpo. Segundo Andrea Zanella, professora do Departamento de Psicologia da UFSC, outros adoecimentos, como a Lesão por Esforço Repetitivo (LER), fibromialgia, gastrite, enxaquecas e muitos outros adoecimentos

podem ser resultado do cotidiano estressante e acelerado. Em países como o Japão, por exemplo, são recorrentes os casos de suicídio devido à alta exigência das empresas sobre os funcionários, aponta Andrea. A psicóloga Andressa Leite concorda, dizendo que hoje encontramos um leque enorme de adoecimentos psicossomáticos: “Os transtornos dismórficos corporais são tão frequentes quanto a depressão, por exemplo. Com um estilo de vida acelerado, onde o tempo é cronometrado, as anorexias, *drunkorexias*, bulimias, vigorexias e obesidades estão cada vez mais presentes e com índices alarmantes”.

Para assumir o Estaleiro Kalmar, Lorena Kreuger precisou aprender um novo ofício na prática. Aos 24 anos, abandonou a faculdade e passou a dedicar-se à direção do negócio de família, onde trabalhou por oito anos, até 2016. “Mas, uns dois anos antes [*de sair*], eu já vinha ficando cansada do stress que é ter uma empresa num ramo complexo como a construção naval, e estava cansada também de ser refém do negócio, que é o que acontece quando se trabalha com obras de longo prazo”, conta. A época em que começou a ver-se cansada de trabalhar ali foi também quando conheceu seu atual marido, e percebeu que os planos que eles tinham não envolviam viver e trabalhar em Itajaí. “Eu também queria ter filho, e não achava que funcionaria ser mãe e lidar com as incertezas do negócio, que eram tantas. Por isso, em 2014, eu comecei a pensar num esquema para sair do estaleiro. Foi um processo longo, pois tive que lidar com um lado emocional forte de largar um bem tão precioso ao qual eu havia dedicado tanta energia. Mas fui me acostumando com a ideia, até que, em 2016, eu definitivamente saí.”

Depois de desligar-se do estaleiro, Lorena, com mais dois sócios, abriu uma escola de marcenaria. Porém, como a escola havia sido recém oficializada e Lorena estava grávida, ela e o marido decidiram abrir um *food truck*, para poder ter uma renda fixa e mais garantida: “Foi um alívio absurdo não ter mais a carga de stress do estaleiro, mas continuei trabalhando bastante nesse período, porém a noite, o que me deu muito tempo livre de dia. O que contou mesmo foi a diminuição do grau de risco e compromisso que eu deixei

de ter. Não levar problema pro banho ou travesseiro, uma vez que agora tudo era menos exigente financeiramente”. Quando o bebê nasceu, ela parou de trabalhar para ficar com o filho. “Dá um trabalhão, toma tempo, a gente não dorme. Mas é a maior recompensa do mundo, não chega nem perto da chateação de trabalho remunerado”, ri.

A escola de marcenaria surgiu da proposta de oferecer para as pessoas um espaço “terapêutico”, onde possam dedicar seu tempo livre à uma atividade manual, no estilo “faça você mesmo” que Lorena sempre incentivou: “Não dá para negar o consumo do que é industrial e massificado, mas dá para equilibrar e inserir o artesanal, o feito à mão e a produção local”. A Oficina oferece cursos de marcenaria tradicional e naval de diversos níveis, para adultos e crianças. Para Lorena, que também gosta de colocar a mão na massa, a prática da marcenaria é um momento de encontro consigo mesmo: “A gente se reconecta, e a reconexão é um ponto chave. O mundo do jeito que é fez com a que a gente esteja completamente desconectado da nossa própria natureza, em geral não sabemos tomar conta nem da nossa própria alimentação. E é muito importante tirar um momento para investir em si, no que importa de verdade, no desenvolvimento de novos aprendizados”.

Agora, o plano de Lorena e do marido é viver como uma família nômade, velejando pelo mundo: “Quando se mora num barco, o que costuma acontecer é o desprendimento de compromissos profissionais rígidos. As pessoas acabam trabalhando menos, apenas conforme a necessidade financeira, que é muito menor quando se vive a bordo. Por isso, sobra mais tempo para o lazer e para as necessidades básicas, como alimentação e a manutenção do lar”. Existe muita manutenção preventiva em veleiros, e isso exige disciplina, cuidados e muitas horas de trabalho. Mas, para Lorena, a sensação é de “não-perda” de tempo, afinal, “quase todo ele está sendo dedicado a nós mesmos e às nossas necessidades, ao invés de dedicados a um trabalho que trocamos por dinheiro. O retorno é muito mais bacana”.

“*Um homem vai devagar./ Um cachorro vai devagar./ Um burro vai devagar./ Devagar... As janelas olham./ Êta vida besta, meu Deus.*” Este trecho do poema “Cidadezinha qualquer”³, de Carlos Drummond de Andrade retrata a vida cotidiana do interior, em que tudo tem um ritmo mais lento do que o das cidades frenéticas e aceleradas — e eram só os anos 1930. O que diria Drummond se visse a vida que vivemos hoje? É muito fácil simplesmente seguir esse fluxo e entrar no ritmo e na cultura da velocidade da nossa sociedade; mas também não é difícil tirar um momento para respirar, cuidar de si e desacelerar. A calma está presente em pequenas coisas: na manhã de domingo olhando o mar, no celular desligado depois do expediente, trocar o carro pela bicicleta. Pois bem, não é preciso renegar o *fast* — é nessa velocidade que o nosso mundo gira. Mas é, sim, possível apreciar o tempo, usá-lo a favor de si ao invés de correr contra ele. Afinal, já dizia o trava-línguas, *o tempo tem o tempo que o tempo tem*.

³ Em *Alguma poesia* (1930); Disponível em <http://www.horizonte.unam.mx/brasil/drumm6.html>.



