

Guia | Rede | Festival | Escola



## DESACELERA: UM BOLETIM PARA LER SEM PRESSA

Curadoria de conteúdos sobre *slow living*, bem-estar e saúde mental.

Esta edição mostra o quanto precisamos de descanso. Um descanso que é nosso direito. Sem culpa. E sem estar condicionado a um retorno mais produtivo. Precisamos descansar, porque somos pessoas. O boletim traz conteúdos que indicam que a velocidade está instalada no coração da comunicação, da educação, do mundo do trabalho, da vida das mulheres...

Traz também conteúdos, dicas e agendas da Comunidade Desacelera, o movimento que está apontando para saídas individuais e sistêmicas, porque precisamos poder parar.

Boa leitura!

Mi Prazeres

---

## COMUNICAÇÃO

### Comunicação não violenta em um mundo acelerado: é possível?

Para nos comunicarmos, precisamos de tempo. Tempo para estar, sentir, refletir e dialogar. Na pressa, não criamos vínculos, não conversamos de fato, não nos interessamos genuinamente pelo Outro. Não nos conectamos. É possível se comunicar em um mundo acelerado?

>> [Assista sem pressa a live de Michelle Prazeres com Camila Goytacaz.](#)

**Hipercomunicação.** No episódio 65 do Podcast Filosofia Nômade, Michelle Prazeres e Rodrigo Sanches conversam sobre o livro Byung-Chul Han e a Hipercomunicação. A obra foi organizada pelos professores, junto com Carolina Terra e Carlos Eduardo Souza Aguiar.

>> [Ouça sem pressa.](#)

>> Link para comprar o livro (em formato ebook) no [site da Editora Paulus.](#)

**Dica de texto.** Adeus à crônica: sobre o fim silencioso e tímido de um gênero literário.

>> Leia sem pressa o texto de [Julian Fuks.](#)

---

## Doe e ajude o Instituto Desacelera a existir

[Conheça nossa campanha de financiamento recorrente na Plataforma Benfeitoria.](#)

**Vivemos em um modo permanente de correria e exaustão.** Não é humanamente possível viver sempre assim.

Quando a **velocidade** faz sentido? Quando ela não faz, mas estamos correndo apenas, porque este se tornou o “**automático**”?

Precisamos **desacelerar**.

E este é um processo que envolve **escolhas individuais**, mas também **transformações culturais**, sociais e políticas.

Temos direito ao **descanso**.

Temos direito à **desconexão**.

Temos direito à **convivência**.

Temos direito ao **bem estar** e à **saúde mental**.


Temos direito à **pausa**.

Temos direito de ter tempo de **conviver** com as pessoas importantes para nós.

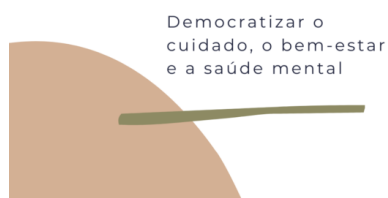
Temos direito a construir **comunidade**.

Temos direito a desfrutar do **tempo**, de forma que nos **humanizemos**.

- Manifesto Instituto Desacelera



Seu apoio é **recurso** para viabilizar nosso trabalho. Mas também é **cumplicidade** e **companhia** nesta construção.



DESACELERA

Em 2016 fizemos o [Guia DesaceleraSP](#) para desacelerar na cidade de São Paulo. Mas quem tem tempo pra isso?

Então, mergulhamos em uma **pesquisa** sobre a cultura da velocidade e o ambiente cada vez mais apressado das grandes metrópoles.

A partir dela, fundamos a **Escola do Tempo** (onde oferecemos formações que ajudam as pessoas e organizações a repensarem sua relação com o tempo); e articulamos a **Rede DesaceleraSP**, com parceiros que se reuniram em 2018 na realização do [Dia sem Pressa](#), o primeiro festival da cultura **slow do Brasil**. Em 2023, o evento chega a sua sexta edição.

Em 2020, a **pandemia agravou** os desafios sobre tempo, cuidado, bem-estar e questões relacionadas à nossa saúde mental. **43% da população brasileira sente que está vivendo a vida na velocidade x2.**

Nós acreditamos que a transformação da qual precisamos está ancorada em uma mudança estrutural e cultural. E não em soluções individuais e baseadas na ideia de que é possível controlar o tempo. **Todos temos direito a uma vida desacelerada.**

## É daí que nasce o Instituto Desacelera

uma associação civil sem fins lucrativos que atua como **desaceleradora de pessoas e organizações e tem como missão** democratizar o cuidado, a saúde mental e o bem-estar. Pois desacelerar, em tempos atuais, não é tarefa fácil.

É preciso mexer na nossa visão de **produtividade**.

Mexer nas **jornadas de trabalho**.

Mexer nas **pausas**.

Mexer, portanto, no **bolso**.

Na nossa visão sobre o que são “**recursos**”.

É preciso mexer nas **culturas organizacionais**.

Portanto, desacelerar exige uma **atitude que precisa ser cultivada**.

Não é sobre lentidão, mas sobre **recuperar os sentidos, a presença**.

Uma atitude que não pode acontecer sem o apoio de muitos.

Sem o seu apoio.

Queremos promover espaços democráticos e plurais de **formação e reflexão; mobilização** e ativação de **redes de cuidado; produção e curadoria de conteúdos** relacionados ao bem-estar, à saúde mental e ao universo do movimento *slow*.

Nosso trabalho só faz sentido se financiado também por indivíduos que percebem a relevância deste tema no mundo.

**Cada apoio é um gesto que confirma o sentido da nossa existência, que faz com que a gente siga acreditando e atuando por uma sociedade onde o cuidado é parte integral da nossa relação uns com os outros e com o mundo.**

Seu apoio é **recurso** para viabilizar nosso trabalho.

Mas também é **cumplicidade e companhia** nesta construção.

[Doe aqui](#).

Se preferir, faça um pix solidário para o CPF 075.709.277-29 (Michelle Prazeres).

Conheça, siga e divulgue nossos canais:

### DesaceleraSP

[Site](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[Youtube](#)

### Instituto Desacelera

[Site](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

---

MUNDO DO TRABALHO

## Diretorias de amor e felicidade nas empresas. Isso funciona?

Não existe negócio sem gente saudável. E não é por conta do negócio que temos que cuidar das pessoas. É porque elas são pessoas.

>> Leia o post em [@midesacelera](#)

>> Conheça as soluções do Instituto Desacelera [para empresas](#).

NOTÍCIA - Semana de 4 dias: Satisfeitos criam mais, diz empresa com 35 mil patentes. Por Mariana Desidério, para o UOL.

>> [Leia sem pressão](#).

OPINIÃO - Seu local de trabalho quer que você engula uma pílula da felicidade. E se você encontrasse alegria coletiva em vez disso? Por Alissa Quart (The Guardian / Em inglês).

>> [Leia sem pressão](#).

OPINIÃO - Cadê o S do ESG? Profissionais esgotados, modelo de trabalho mal projetado e tensão com o capital ameaçam vetor social da agenda ESG. Por Alexandre Teixeira.

>> [Leia sem pressão](#).

### O TEMPO DAS MULHERES

REPORTAGEM - Sob pressão: Mulheres contam como a síndrome de burnout mudou o rumo de suas carreiras em razão do esgotamento. Por Mariana Gonzalez, para Marie Claire.

>> [Leia sem pressão](#).

PUBLICAÇÃO - A mulher malabarista: manutenção da vida e economia do cuidado.

>> [Baixe a cartilha](#), elaborada pelo Instituto Equit e parceiros.

---

### EDUCAÇÃO

## Conversando sobre Saúde Mental na Escola

Assista ao evento de formação para educadores/as, promovido pela Secretaria da Educação do Estado da Bahia no canal do Instituto da Anísio Teixeira no YouTube. O diálogo é parte do [Programa Viver com Saúde – Saúde Mental e Emocional na Escola](#).

>> [Assista ao vídeo](#).

Instituto Desacelera participa de encontro em homenagem aos pais no Colégio Albert Sabin. Tema do encontro foi "vida sem pressão". Para conectar com os filhos, é preciso desacelerar. >> [Saiba mais sem pressão](#).

## NOTÍCIAS DA COMUNIDADE DESACELERA

## A sobrecarga das férias e o descaso com o descanso

Férias são período de descanso, mas num mundo em que estamos doentes de velocidade e de produtividade, para descansar, precisamos trabalhar mais antes e trabalhar mais depois. Isso acontece com você?

>> [Leia sem pressa.](#)

>> [Assista ao reel](#) sobre planejamento, de nossos parceiros do Oliva Finanças.

**Comunidade** Desacelera chega a Salvador e planta semente do movimento slow na capital baiana.

>> [Leia sem pressa.](#)

**Movimento Refloresta** finaliza o primeiro ciclo de jornada de 8 dias nas águas e terras amazônicas, com jovens de todo o Brasil. >> [Saiba mais sem pressa.](#)

**Cúpula** do Sistema Alimentar das Nações Unidas (CSA-ONU) acontece nos dias 24 a 26 de julho. [Slow Food, movimentos sociais e povos indígenas se opõem](#) e pedem uma verdadeira transformação dos sistemas alimentares.

>> [Leia a declaração do movimento e saiba mais sem pressa.](#)

---

### AGENDA

**Aulas** do Método Feldenkrais em grupo online e atendimentos individuais presenciais em São Paulo/SP. Com Roberta Larizza. Melhora a organização postural, a flexibilidade, equilíbrio físico e mental, diminui o estresse e estados de ansiedade entre outros benefícios.

>> Informações: [roberta.larizza@hotmail.com](mailto:roberta.larizza@hotmail.com).

*Método Feldenkrais*

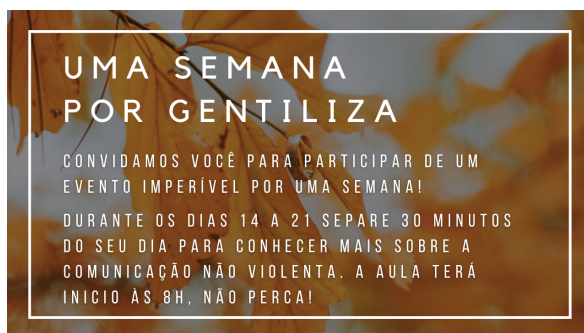
Aulas ONLINE em grupo:  
quartas, às 19h  
sextas, às 19h15

Atendimentos PRESENCIAIS  
individuais:  
agendamentos sob consulta

*Com Roberta Larizza*

**Encontros Saborosos.** Maluh Barciotte convida para encontros no restaurante Tia Nice Organicamente Rango. Dias 1 e 2 de setembro para falar sobre o "Tempo a favor: quebrando o Código da Idade"; e "Conversas inusitadas, em boa companhia e com Comida de Verdade". >> Informações: (11) 96848-3222.

Uma semana por gentileza. Processo de uma semana, com Camila Goytacaz. >> [Saiba mais no grupo de whatsapp do encontro.](#)



**Programa Reperceber** - Um programa que promove um giro interpretativo, no qual tudo que você julgava pode ser diferente, mudando a ordem do caminho que se tinha como certo em sua vida pessoal e profissional. Para tal, transitamos através do design ontológico, habitando a confusão e o silêncio para obter uma nova orientação, vinda de dentro.

>> [Saiba mais sem pressa.](#)

---

PARA LER, VER, OUVIR... sem pressa

**VÍDEO** - Café Filosófico | O que pode o amor? - com Renato Nogueira. Ele estuda filosofia e psicanálise desde 1991, é professor da UFRRJ e escritor. >> [Assista sem pressa.](#)

**VÍDEO** - A epidemia da ansiedade e a sociedade da exaustão. Brasil no Divã com Alexandre Coimbra Amaral. >> [Assista sem pressa.](#)

**VÍDEO** - Documentário Escute: A Terra Foi Rasgada (Trailer) | 12ª Mostra Ecofalante de Cinema. Direção de Cassandra Mello, Fred Rahal. >> [Assista sem pressa.](#)

**LIVRO** - Aceitação Radical, da Tara Brach. Indicação de Debora Andrade, nossa parceira do mindfulness. Ela destaca este trecho da obra: "Pausar é o portão de entrada para a Aceitação Radical. Em meio a uma pausa, damos espaço e atenção à vida que está sempre fluindo por nós, à vida que costuma passar despercebida". >> [Assista sem pressa ao vídeo de Debora lendo um trecho do livro.](#)

**VÍDEO** - A ilustradora Fatima Ventapane fala sobre o projeto voluntário de atelier de artes com refugiados que desenvolveu nos últimos anos na Grécia. "A ideia dessa colaboração partiu da vontade de construir uma ponte entre diferentes contextos de deslocamento forçado (na Europa e no Brasil)". >> [Assista e saiba mais sem pressa.](#)

**LIVRO** - A arte da Tolerância. Vídeo deste mês da Campanha Escola a Calma. >> [Assista sem pressa.](#)

**LIVE** - Conversa de Michelle Prazeres com Kandida Teixeira, do Feng shui, sobre desacelerar para equilibrar. >> [Assista sem pressa.](#)

---

## Conheça o Instituto Desacelera

Somos uma associação civil sem fins lucrativos que atua como desaceleradora de pessoas e organizações.

### Você sabe o que o Instituto Desacelera faz?

[Para pessoas](#) | [Para escolas](#) | [Para organizações da sociedade civil](#) | [Para empresas](#) | [Para a sociedade](#)

Apoiamos organizações e empresas a desenvolverem políticas, programas e processos de cuidado, bem-estar e saúde mental para colaboradores(as); oferecemos cursos, palestras, workshops, vivências e experiências; atendimentos e mentorias sobre tempo, ritmo, produtividade e consciência temporal.

#### [Excluir](#)

Realizamos projetos de experimentação e produzimos conhecimento por meio de pesquisas para a formulação de políticas públicas de cuidado, bem-estar e saúde mental.

>> [Saiba mais sem pressa.](#)

---

Nossos projetos

[Guia Desacelera SP](#): mapa de lugares para desacelerar na cidade.

[Escola do Tempo](#): assessoria e formação de lideranças e equipes para criação de culturas de cuidado *in company* e em ambientes de trabalho coletivos.

[Dia sem Pressa](#): evento de mobilização para a causa do movimento *slow*.

### Rede Desacelera SP

Somos um grupo de pessoas, coletivos, projetos, organizações e iniciativas que atuam juntas para o apoio, a formação, o intercâmbio e a ação com o objetivo de fortalecer o movimento *slow* na cidade de São Paulo. Nascemos do encontro realizado na primeira edição do [Dia sem Pressa](#) | [Slow day](#), o primeiro festival da cultura *slow* do Brasil, cuja primeira edição aconteceu em 2018.

>> [Saiba mais sem pressa...](#)



### Sobre o Dia sem Pressa

O [Dia sem Pressa](#) é o primeiro festival da cultura *slow* do Brasil, um evento que tem como objetivo mostrar que é possível desacelerar nas grandes cidades ao proporcionar espaços de consciência, convivência e experiência.

O **Boletim Desacelera** é uma publicação mensal do **Instituto Desacelera**, feita para ler sem pressa... A curadoria de conteúdo é de [Mi Prazeres](#).

Caso deseje cancelar a sua assinatura, envie uma mensagem para [contato@desacelera.com.br](mailto:contato@desacelera.com.br)

---

MailPoet