



**JULIANA VIEIRA BORGES**

**“MENOS É MAIS”: MINIMALISMO COMO PRÁTICA DE  
CONSUMO**

**LAVRAS – MG  
2022**

**JULIANA VIEIRA BORGES**

**“MENOS É MAIS”: MINIMALISMO COMO PRÁTICA DE CONSUMO**

Tese apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Administração, área de concentração em Gestão Estratégica, Marketing e Inovação, para a obtenção do título de Doutora.

Prof. Dr. Daniel Carvalho de Rezende  
Orientador

**LAVRAS – MG  
2022**

**Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da Biblioteca  
Universitária da UFLA, com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).**

Borges, Juliana Vieira.

"Menos é mais" : minimalismo como prática de consumo /

Juliana Vieira Borges. - 2022.

276 p. : il.

Orientador(a): Daniel Carvalho de Rezende.

Tese (doutorado) - Universidade Federal de Lavras, 2022.

Bibliografia.

1. Consumo. 2. Teorias da prática. 3. Cultura do consumo. I.  
Rezende, Daniel Carvalho de. II. Título.

**JULIANA VIEIRA BORGES**

**“MENOS É MAIS”:** MINIMALISMO COMO PRÁTICA DE CONSUMO

**“LESS IS MORE”:** MINIMALISM AS A CONSUMER PRACTICE

Tese apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Administração, área de concentração em Gestão Estratégica, Marketing e Inovação, para a obtenção do título de Doutora.

APROVADA em 11 de Agosto de 2022.

Profa. Dra. Cléria Donizete da Silva Lourenço	UFLA
Prof. Dr. Marcelo de Rezende Pinto	PUC
Prof. Dr. Naldeir dos Santos Vieira	UFVJM
Prof. Dr. Paulo Henrique Montagnana Vicente Leme	UFLA

Prof. Dr. Daniel Carvalho de Rezende  
Orientador

**LAVRAS – MG**  
**2022**

À minha esposa que me deu suporte em todos os momentos. Por sua braveza, carinho e amor.

Ao meu filho, que apesar de ser ainda uma criança, compreendeu e cedeu horas em minha companhia para que eu continuasse estudando.

Dedico.

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer ao meu professor, orientador, e posso dizer que hoje é meu grande amigo Daniel Rezende, não apenas pela orientação deste trabalho, mas pelo apoio, compreensão, estímulo, dedicação e parceria. Se não fosse por ele, eu não estaria escrevendo estas linhas.

Não posso deixar de agradecer às pessoas que se sacrificaram por mim durante esta jornada. À minha esposa Marcela Garcia, que me deu colo, me tranquilizou e me deu broncas. Agradeço pelas conversas infinitas que foram necessárias, no sentido de me levantar e me estimular a completar este percurso. E olha, não foi fácil! Essa mulher é realmente uma super-heroína!

Ao meu filho Gustavo, que dentre seus projetos de criança, soube respeitar e entender que o tempo que a mamãe dedicava ao estudo e não a ele, fazia parte de algo importante para ela, e para o futuro da nossa família.

Agradeço à minha mãe Lindalva e ao meu irmão Rafael, que mesmo de longe sempre me estimularam e estiveram dispostos a me ajudar no que eu precisasse. Também assim foram os meus sogros, Márcia e Aldo, que me viram dia-a-dia tentando, caindo e levantando, e se colocaram a postos para me deixar o mais tranquila e confortável possível neste caminhar.

Agradeço a grandes amigos e parceiros, que por vezes aborreci, perguntei, pedi ajuda, e, em todos os momentos foram muito solícitos comigo: Deila, Naldeir, Grazielle, Ailton e Chams. Muito obrigada pela amizade.

Agradeço ainda ao Programa de Pós-Graduação em Administração da UFLA, onde me reinventei e aprendi muito. E, aos que foram meus mestres, os professores Cléria, Daniel, Luiz Henrique, Mônica, Valéria, Antonialli e Dany, minha gratidão e admiração.

Por fim, e não menos importante, gostaria de agradecer aos membros desta banca, que analisaram meu trabalho, fizeram sugestões e contribuições para que eu pudesse desenvolver algo significativo. Em especial, aos professores Paulo Henrique e Marcelo Rezende, que tive o prazer de conhecer, o meu muito obrigada!

“É rico aquele que sabe que tem o suficiente”.  
Lao-Tzu– Livro: Tao Te Ching

“As coisas que você possui acabam por possui-lo”.  
Tyler Durden – Filme: Clube da Luta

## RESUMO

A sociedade pós-moderna é compreendida como uma sociedade consumista, em que as relações sociais são sustentadas pelo consumo cultural, aquisição e descarte imediato de bens. Movimentos anticonsumistas, contrários a este cenário, emergem em meio à fluidez das relações sociais. Este trabalho tem como foco o minimalismo, que representa a busca por um estilo de vida mais simples e com maior satisfação a partir de do consumo mais consciente, onde as posses não devam constituir formas de representação e classificação social. Para entender este fenômeno utilizou-se como base teórica a abordagem da prática, por meio dos estudos de Sckatzki (1996, 2002, 2005, 2010), onde a realidade social é entendida e construída, adaptada e readaptada como resultado de práticas sociais que se transformam continuamente, a partir de elementos humanos e não-humanos. Desta forma, o objetivo deste trabalho foi compreender como se estrutura o consumo dos indivíduos que se autodeclaram minimalistas, a partir desta perspectiva. Para este fim, como base metodológica, utilizou-se uma pesquisa qualitativa descritiva por meio de um estudo Netnográfico, focado em três comunidades virtuais do *Facebook* que tinham como temática o minimalismo. Foram realizadas observações não-participantes, coletas de postagens com inserção ativa e passiva nos grupos, bem como entrevistas em profundidade com 22 membros, e, em conjunto, os dados foram submetidos à análise de conteúdo. Dez categorias foram elencadas a fim de compreender os elementos constituintes das práticas de consumo minimalista: entendimentos, procedimentos, valores e expectativas, emoções e sentimentos, interconectividade prática, materialidade, atividades mentais, conhecimento e aprendizagem, motivações e engajamento. Propõe-se um *framework* de análise das inter-relações entre estas categorias, bem como os conceitos de ‘macropráticas e ‘micropráticas’. Acredita-se que para explicar as ‘macropráticas’, tal como a minimalista, a teoria de Schatzki precisa de refinamento teórico a fim de abarcar mais elementos, visto que identificamos que a capilaridade da prática diferencia seu poder explicativo. Para o minimalismo, elementos ‘psicológicos’ são essenciais para explicar como acontece a inserção e a manutenção na prática. Este estudo tem o potencial de agregar conhecimento científico à temática do minimalismo, bem como sugerir aprimoramentos das teorias da prática para diferentes perfis de práticas. Por fim, ainda traz luz a novos estudos que possam melhorar as propostas apresentadas ou buscar a generalização para os resultados adquiridos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Minimalismo. Teorias da prática. Práticas de consumo.

## ABSTRACT

Postmodern society is understood as a consumerist society, in which social relations are sustained by cultural consumption, acquisition and immediate disposal of goods. Anti-consumerist movements, contrary to this scenario, emerge in the midst of the fluidity of social relations. This work focuses on minimalism, which represents the search for a simpler and more satisfying lifestyle based on more conscious consumption, where possessions should not constitute forms of representation and social classification. To understand this phenomenon, the practice approach was used as a theoretical basis, through the studies of Scazki (1996, 2002, 2005, 2010), where social reality is understood and constructed, adapted and readapted as a result of social practices that are continually transform, from human and non-human elements. Thus, the objective of this work was to understand how the consumption of individuals who declare themselves as minimalists is structured, from this perspective. For this purpose, as a methodological basis, a descriptive qualitative research was used through a Netnographic study, focused on three Facebook virtual communities themed around minimalism. Non-participant observations, post collections with active and passive insertion in the groups were carried out, as well as in-depth interviews with 22 members, and, together, the data were submitted to content analysis. Ten categories were listed in order to understand the constituent elements of minimalist consumption practices: understandings, procedures, values and expectations, emotions and feelings, practical interconnectivity, materiality, mental activities, knowledge and learning, motivations and engagement. A framework for analyzing the interrelationships between these categories is proposed, as well as the concepts of ' macropractices and ' micropractices '. It is believed that to explain 'macropractices', such as the minimalist one, Schatzki's theory needs theoretical refinement in order to encompass more elements, since we have identified that the capillarity of the practice differentiates its explanatory power. For minimalism, 'psychological' elements are essential to explain how insertion and maintenance takes place in practice. This study has the potential to add scientific knowledge to the theme of minimalism, as well as suggest improvements in theories of practice for different profiles of practices. Finally, it still brings light to new studies that can improve the proposals presented or seek generalization for the acquired results.

**KEYWORDS:** Minimalism. Theories of practice. Consumption practices.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - A prática por Schatzki (1996, 2005). .....	73
Figura 2 - Trajeto metodológico da pesquisa. ....	88
Figura 3 - <i>Closet</i> aberto. ....	114
Figura 4 - 'Gaveta de passagem'. ....	118
Figura 5 - Recipiente para armazenamento de água. ....	130
Figura 6 - Recipientes para separação do lixo. ....	132
Figura 7- Coleção de CDs. ....	153
Figura 8– Horta orgânica. ....	166
Figura 9- Varal para secagem de roupas. ....	167
Figura 10 - <i>Squeeze</i> e <i>ecobags</i> . ....	168
Figura 11 - Acondicionamento de recicláveis. ....	179
Figura 12 – Rack da sala. ....	181
Figura 13 - Cama de madeira. ....	196
Figura 14 – <i>Framework</i> de análise para a prática minimalista. ....	242

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Principais terminologias abordadas (continua).....	26
Quadro 2 - Terminologias sobre mentalidades alternativas de consumo (continua).....	34
Quadro 3 - Níveis de Simplicidade Voluntária (SV).....	46
Quadro 4 - Conceitualizações sobre o Minimalismo.....	56
Quadro 5 - Principais teóricos da prática e suas abordagens.....	69
Quadro 6 - Principais ideias de Schatzki.....	77
Quadro 7 - Questões-chave postadas nas comunidades.....	85
Quadro 8 - Informações demográficas dos entrevistados.....	87
Quadro 9 - Categorias oriundas da teoria.....	89
Quadro 10 - Categorias emergentes dos dados.....	90
Quadro 11 - Categorias de análise.....	92
Quadro 12 - Subcategorias de ‘Entendimentos’.....	93
Quadro 13 - Subcategorias de ‘Procedimentos’.....	93
Quadro 14 - Subcategorias de ‘Valores e expectativas’.....	94
Quadro 15 - Subcategorias de ‘Emoções e sentimentos’.....	95
Quadro 16 - Subcategorias do ‘Engajamento’.....	95
Quadro 17 - Subcategorias da ‘Interconectividade prática’.....	96
Quadro 18 - Subcategoria da ‘Materialidade’.....	97
Quadro 19 - Subcategorias de ‘Conhecimento e aprendizagem’.....	98
Quadro 20 - Subcategorias de ‘Atividades mentais’.....	98
Quadro 21 - Subcategorias de ‘Motivações’.....	99
Quadro 22 - Subcategorias de ‘Entendimentos’.....	100
Quadro 23 - Subcategorias de ‘Procedimentos’.....	123
Quadro 24 - Subcategorias de ‘Valores e expectativas’.....	135
Quadro 25 - Subcategorias de ‘Emoções e sentimentos’.....	147
Quadro 26 - Subcategorias do ‘Engajamento’.....	155
Quadro 27 - Subcategorias da ‘Interconectividade prática’.....	163
Quadro 28 - Subcategoria da ‘Materialidade’.....	177
Quadro 29 - Produtos e suas finalidades.....	178
Quadro 30 - Serviços e finalidades.....	184
Quadro 31- Subcategorias de ‘Conhecimento e aprendizagem’.....	185
Quadro 32 - Subcategorias de ‘Atividades mentais’.....	193

Quadro 33 - Subcategorias de 'Motivações' .....	206
Quadro 34 - Elementos da prática minimalista. ....	239

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
1.1 Justificativas da pesquisa.....	16
1.2 Estrutura do trabalho .....	18
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>20</b>
2.1 A Sociedade do consumo .....	20
2.1.1 Consumismo e materialismo .....	28
2.2 Movimentos contraculturais ao consumismo .....	32
2.2.1 Preceitos essencialistas e Simplicidade Voluntária.....	39
2.2.2 Minimalismo.....	48
<b>3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>58</b>
3.1 Teorias da prática .....	58
3.2 A Teoria da prática na <i>Consumer Culture Theory</i> .....	61
3.3 Consumo como elemento da prática.....	64
3.3.1 A prática por Schatzki.....	70
<b>4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>78</b>
4.1 Caracterização da pesquisa.....	78
4.2 Estudo netnográfico .....	80
4.3 Coleta dos dados.....	82
4.3.1 Observação não-participante .....	82
4.3.2 Coleta passiva: <i>posts</i> dos membros das comunidades.....	84
4.3.3 Coleta ativa: inserção de <i>posts</i> nas comunidades .....	85
4.3.4 Entrevistas em profundidade .....	86
4.4 Análise dos dados .....	88
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>91</b>
5.1 Elementos das práticas como categorias de análise.....	91
5.2 Descrição e análise dos dados .....	99
5.2.1 Entendimentos .....	99
5.2.1.1 Padrões e rótulos.....	100
5.2.1.2 Processo gradual .....	105
5.2.1.3 Processo reflexivo .....	107
5.2.1.4 Processo relativizado .....	110
5.2.1.5 Doação e venda.....	111

5.2.1.6 Organização e espaço .....	113
5.2.1.7 Troca e substituição .....	116
5.1.2.8 ‘Gaveta de passagem’ .....	117
5.2.1.9 Minimalismo Multifacetado .....	119
5.2.2 Procedimentos .....	122
5.2.2.1 Busca por conhecimento.....	123
5.2.2.2 Autoconceito e autoconhecimento.....	124
5.2.2.3 Consumo consciente.....	126
5.2.2.4 Preocupação ambiental.....	129
5.2.2.5 Busca por qualidade.....	133
5.2.3 Valores e expectativas.....	135
5.2.3.1 Críticas e falta de entendimento .....	135
5.2.3.2 Modismo.....	138
5.2.3.3 Saúde mental .....	139
5.2.3.4 Preocupação socioambiental.....	141
5.2.3.5 Respeito e limites .....	143
5.2.3.6 Conforto.....	145
5.2.4 Emoções e sentimentos.....	147
5.2.4.1 Felicidade, bem-estar e satisfação .....	147
5.2.4.2 Tranquilidade e paz.....	149
5.2.4.3 Ansiedade, estresse e vazio.....	150
5.2.4.4 Apego emocional.....	152
5.2.5 Engajamento .....	155
5.2.5.1 Disciplina e persistência .....	155
5.2.5.2 Atividade rotineira .....	156
5.2.5.3 Mudança de hábitos .....	157
5.2.5.4 Níveis.....	158
5.2.5.5 Adoção e requisitos.....	161
5.2.6 Interconectividade prática.....	163
5.2.6.1 Práticas alimentares .....	163
5.2.6.2 Práticas ambientais e sustentáveis .....	166
5.2.6.3 Práticas experienciais .....	170
5.2.6.4 Práticas sociais.....	171
5.2.6.5 Práticas manuais .....	173

5.2.6.6 Práticas mercadológicas .....	174
5.2.7 Materialidade .....	177
5.2.7.1 Produtos .....	177
5.2.7.2 Serviços .....	183
5.2.8 Conhecimento e aprendizagem.....	184
5.2.8.1 Pesquisas científicas e literatura .....	185
5.2.8.2 Cursos e atividades .....	187
5.2.8.3 Redes sociais .....	187
5.2.8.4 Séries, vídeos e documentários.....	189
5.2.8.5 Informações e compartilhamento de experiências .....	190
5.2.9 Atividades mentais.....	193
5.2.9.1 Percepção sobre a cultura do consumo.....	193
5.2.9.2 Reflexão contínua .....	198
5.2.9.3 Conscientização e conhecimento de si .....	200
5.2.9.4 Mudança de valores .....	203
5.2.10 Motivações .....	206
5.2.10.1 Experiências.....	206
5.2.10.2 Liberdade .....	208
5.2.10.3 Simplicidade .....	209
5.2.10.4 Praticidade .....	210
5.2.10.5 Economia de recursos financeiros .....	211
5.2.10.6 Disponibilidade de tempo .....	216
5.3 Categorias de análise: estudos correlatos .....	218
5.4 Refinamento teórico .....	237
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>245</b>
6.1 Contribuições da pesquisa .....	250
6.2 Limitações e propostas para pesquisas futuras .....	252
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>255</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>269</b>
Apêndice I - Termo de Consentimento Livre Esclarecido de Pesquisa.....	269
Apêndice II - Roteiro de Entrevistas .....	271

## 1 INTRODUÇÃO

Na sociedade do consumo, a felicidade se encontra não em produzir ou se apropriar de bens, mas descartá-los, na contínua intensificação dos desejos materiais. A sugerida “revolução consumista” ocorreu a partir de importantes rupturas sociais onde o consumo se configurou, então, como consumismo se tornando especialmente importante, se não central, para a vida das pessoas.(BAUMAN, 2008; FEATHERSTONE, 1990). O consumo, que outrora já representou um âmbito da vida social, parece ter se tornado o verdadeiro propósito da existência das pessoas.

A posse representa o meio pelo qual a sociedade se adapta às mudanças sociais, a partir de um conjunto de fenômenos culturais. Neste sentido, a cultura e o consumo encontram uma forte ligação, pois o consumo é moldado em todos os seus sentidos por considerações culturais (PINTO; LARA, 2011). Nesta conjuntura, um novo processo parece emergir no contexto social onde indivíduos adotam novos valores culturais que passam a guiar comportamentos de consumo diferenciados. A busca por uma vida mais simples revela uma nova perspectiva no entendimento do comportamento do consumidor.

Os conceitos de vida simples e essencialismo, tanto como filosofia de vida quanto como prática de consumo, têm impulsionado a adoção de novos comportamentos sociais. Chiapinoto *et al.* (2017) afirmam que a consciência e a responsabilidade social passam a nortear o comportamento de um tipo emergente de consumidor, que se apresenta resistente à cultura do consumo. Entendidos como um perfil de anticonsumistas, estes reconfiguram interesses próprios e autoexpressões em uma jornada de fazer mudanças sustentáveis e bem-sucedidas, principalmente no que tange ao consumo, que quando combinadas, podem alterar a direção da sociedade e do planeta.

Neste sentido, cabe aos estudiosos da área estarem atentos ao surgimento de um novo padrão de consumo. A crescente presença de acadêmicos do Brasil focados na *Consumer Culture Theory* fornece perspectivas positivas para as análises do campo da cultura do consumidor. Apesar de ser um movimento ainda recente no Brasil, nota-se um avanço no que se refere a novas abordagens, metodologias e propostas de pesquisa (CHIDID; LEÃO, 2011; COSTA, 2016; NEVES, 2018; PEREIRA; AYROSA, 2012; PINTO; LARA, 2011; SOUZA-LEÃO; COSTA, 2018). A abordagem sociológica do consumo, então, pretende explicar e compreender a ação por meio dos processos simbólicos de significados interconectados.

O foco central da cultura do consumo está no modo pelo qual ela articula questões sobre como devemos e queremos viver, e à forma de organização da sociedade. A pesquisa do

comportamento do consumidor tem sido influenciada principalmente pela “lente” da cultura, em que os bens são vistos como a expressão de um esquema estabelecido pela prática humana, e moldados por tal cultura. Neste espaço, as teorias da prática se encaixam muito bem no que se refere às discussões sobre o consumo. (JOAQUIM, 2018).

As teorias da prática sugerem que as práticas são um conjunto de atividades rotineiras que se tornam duradouras. (RECKWITZ, 2002; SCHATZKI; KNORR CETINA; VON SAVIGNY, 2001). Nesta abordagem, a realidade social é entendida como resultado de práticas, que se transformam continuamente. Os indivíduos, ou melhor, os agentes sociais e os artefatos, ou seja, os bens e serviços que compõem as práticas, constituem a sociomaterialidade, e é por meio dela que a construção social acontece. Neste sentido, entende-se que a prática é social, ou seja, de acordo com Schatzki (2005), o lugar da existência social nada mais é do que uma rede de práticas e arranjos. Então, a partir da teoria da prática é possível observar que as pessoas em diversas situações se adaptam, improvisam ou experimentam práticas que estruturam seu contexto social.

Na abordagem do consumo como prática, o foco dos estudos se desloca dos indivíduos para as práticas por eles performadas. Além disto, o entendimento destas práticas perpassa as interrelações de diferentes componentes, tais como: entendimentos; regras, procedimentos e significados; e, produtos, serviços e tecnologias, como itens de consumo que operacionalizam estas práticas. (RECKWITZ, 2002; SHOVE; PANTZAR, 2005; WARDE, 2005).

A Teoria da Prática tem sido cada vez mais utilizada nos estudos de consumo. (ANANTHARAMAN, 2016; KELLER; HALKIER; WILSKA, 2016; PFEIFFER; SPECK; STRASSNER, 2017; SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012; TRUNINGER, 2011; WARDE, 2005, 2014, 2017). A primeira contribuição que relaciona prática e consumo foi escrita por Warde (2005), onde o autor apresenta um relato dos preceitos básicos das teorias da prática, partindo do pressuposto de que o consumo ocorre à medida em que os itens são apropriados no decurso da prática. Assim, o consumo não se caracteriza como uma prática por si só, mas um processo implícito dentro de determinadas práticas cotidianas.

A realidade social seria, então, oriunda de reproduções das práticas, e, portanto, constantemente mutável. Uma mudança mais sustentável demandará transformações nos padrões de ação estabelecidos pelos agentes. (SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012). Desta maneira, espera-se que, como consequência de movimentos contraculturais ao consumismo, importantes ressignificações na forma de viver influenciem consequentemente no processo de aquisição, uso e descarte de bens e consumo. Nesta pesquisa, adotaremos a terminologia

“anticonsumo” para representar os movimentos contraculturais ao consumismo. Mais especificamente, o foco será dado aos indivíduos que possuam como orientação a perspectiva simplificadora no que tange ao anticonsumo, em que o estilo de vida mais simples aliado a um consumo mais consciente parecem estar norteando os movimentos atuais de resistência ao consumo, em contestação à cultura consumista. Um destes eminentes movimentos está sendo designado como “minimalismo”.

O minimalismo propõe representar uma filosofia de vida autêntica, no que se refere ao contexto pessoal, social e ambiental. O estilo de vida minimalista envolve a redução do consumo de forma geral, havendo muitas formas de colocá-lo em prática: redução da compra de bens, reaproveitamento dos bens que já possuem dando novas funções a eles, ou reformando-os, desapegando de alguns objetos, dentre outras.(OLIVEIRA; PAULA, 2021).

A origem do termo minimalismo se encontra nos movimentos artísticos do “*Minimal Art*”, surgidos entre as décadas de 1950 e 1960. Em relação à arte, o minimalismo foi um movimento bastante difundido, porém, em relação às questões materiais do dia-a-dia, o minimalismo ainda carece de investigação e arcabouços teóricos. (MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019). Algumas pesquisas nesta temática parecem emergir no cenário do comportamento do consumidor. (BŁOŃSKI; WITEK, 2019; MATHRAS; HAYES, 2019; MEISSNER, 2019; ROJAS; MOCARZEL, 2015; ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016). Existem, ainda, outras pesquisas que discutem suas conceitualizações, raízes históricas e atuação. (MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019; NEGRETTO, 2014). Entretanto, não se identificaram, na revisão de literatura, pesquisas que busquem o entendimento deste fenômeno sob a perspectiva da prática social.

Para este estudo, tem-se como pressuposto que o estilo de vida minimalista se manifesta por meio de um conjunto de práticas inter-relacionadas. Desta maneira, a adoção de um estilo de vida minimalista pressupõe que os consumidores devam alterar suas práticas e adotar novos valores que passariam a guiar sua “nova” forma de consumir. Uma vida minimalista tem a prerrogativa de proporcionar o privilégio de mudar o paradigma do consumismo atual, atributo de uma sociedade líquido-moderna, onde a obsolescência embutida (BAUMAN, 2008) dos bens e o tempo pontilhista (MAFFESOLI, 2003) sustentam a economia do convívio humano.

Portanto, entendendo o processo minimalista como uma filosofia de vida alternativa, em contrapartida à corrente cultural consumista, e entendendo o engajamento neste processo a partir de adoção de novas práticas de convivência social, inclusive àquelas que se referem ao consumo, parece relevante que se busquem respostas para a seguinte questão de pesquisa: sobre

a perspectiva da prática, como se estrutura o consumo dos indivíduos que se autodeclaram minimalistas?

Para responder a essa questão, devido à natureza dos fenômenos a serem estudados, esta proposta adotará a ótica interpretativista, baseada na abordagem qualitativa para coleta, análise e interpretação dos dados. Mais especificamente, será utilizada a abordagem netnográfica para a construção de um *framework* que explique como os praticantes brasileiros do minimalismo constroem e (re)constroem suas práticas de consumo. Neste sentido, a vertente da prática adotada será a ontologia de Schatzki (1996).

Assim, o objetivo geral desta pesquisa será compreender os elementos inerentes às práticas de consumo minimalistas e suas inter-relações, ou seja, o processo de construção destas práticas. Especificamente, pretende-se:

- a) Identificar as características da prática minimalista e as motivações de seus praticantes;
- b) Caracterizar as ações constituintes das práticas adotadas por adeptos do estilo de vida minimalista;
- c) Identificar as interrelações entre os elementos presentes na prática minimalista e entre outras práticas correlatas;
- d) Propor uma estrutura analítica que sistematize a prática e os elementos que sustentam o estilo de vida minimalista.

### **1.1 Justificativas da pesquisa**

As justificativas e a relevância para a realização do presente estudo podem ser subdivididas em teóricas, sociais, gerenciais e metodológicas. Em face de uma justificativa teórica, existem possibilidades para pesquisas que examinem como as práticas de consumo se estruturam, e como elas estruturam as relações sociais. (JOAQUIM, 2018). Estas pesquisas podem contribuir para a lacuna de estudos existente, tanto para o consumo na perspectiva da prática, quanto para o atual fenômeno minimalista, ainda pouco estudado academicamente. (PULS; BECKER, 2018). O movimento minimalista tem crescido principalmente tendo a *internet* como meio central, e ela é utilizada por muitos adeptos da vida simples para a propagação de ideias e discussões. (DOPIERAŁA, 2017; HERZIGER *et al.*, 2017; ROJAS; MOCARZEL, 2015).

A literatura aponta não existir consenso sobre o conceito de minimalismo ou de comportamentos análogos. (DOPIERAŁA, 2017). Tal indefinição pode explicar, ainda que parcialmente, distinções na forma como os participantes colocam o minimalismo em prática.

Neste sentido, esta proposta é relevante em seu potencial de avançar nesta seara, estruturando ideias que possam contribuir na conceitualização da temática.

Adjacente a essa questão, alguns autores acreditam que ainda se percebem poucas pesquisas sobre aspectos culturais, simbólicos e ideológicos do consumo no Brasil. (PINTO; LARA, 2011; SILVA; HOR-MEYLL, 2016). Entretanto, artigos mais recentes têm abordado estes aspectos no cenário brasileiro, a partir de temáticas tais como o processo de construção de significados do consumo de bares e botecos (ARAUJO; ESTRELLA; TONINI, 2021), a cultura alimentar de jovens adultos (ÁSSIMOS; BATINGA; PINTO, 2020), a reinvenção do cotidiano de idosos a partir de práticas de consumo de academias ao ar livre (GUARNIERI; VIEIRA, 2020), a análise dos significados atribuídos por consumidores de baixa renda a seus carros (LODI; HEMAIS, 2019), e a compreensão das práticas socioculturais e os processos simbólicos presentes nas redes de significações relacionadas às roupas (PINTO *et al.*, 2021), por exemplo. Teoricamente, acredita-se que este estudo tem o potencial de contribuir na temática no contexto brasileiro, a partir de uma investigação que aprimore a compreensão dos atos de consumo, de seus sujeitos e de seus contextos.

Assim, em relação à teoria, este estudo pode avançar no sentido de promover uma reflexão sobre a perspectiva da cultura do consumo, seus elementos e suas inter-relações contextuais nas práticas de consumo, que atendem questões ideológicas e sociais dos consumidores autodeclarados minimalistas. É interessante ressaltar que o desafio será construir uma “conversação” adequada de temáticas ainda em desenvolvimento nos estudos brasileiros, oriundas de campos de conhecimento diversos, e, principalmente, com muitas lacunas a serem preenchidas.

Em termos sociais, o estudo pode contribuir no que diz respeito às novas estruturas de relações sociais que se formam e o debate ético e ecológico que, porventura, subsidiem tais estruturas em prol do consumo sustentável. (CHIAPINOTO *et al.*, 2017; FERRAZ *et al.*, 2014).

A pesquisa ainda tem o potencial de fomentar uma importante contribuição gerencial e mercadológica, uma vez que pode permitir um maior conhecimento sobre as práticas deste nicho de mercado e de soluções que correspondam à expectativa e à consciência do “anticonsumidor” minimalista. O minimalismo tem se apresentado como um fenômeno potencial no contexto brasileiro, o qual pode provocar mudanças significativas no comportamento de compra e no uso de algumas categorias de produtos e serviços. Percebe-se, por exemplo, de acordo com Silva e Hor-Meyll (2016), que embora o consumo de bens seja

reduzido com a adoção de uma vida simples, especialmente em algumas categorias o consumo de alguns serviços é mantido ou ampliado, especialmente o de cursos, de viagens e de lazer.

Este estudo tem ainda o potencial de fornecer ferramentas para que os atores do mercado possam se engajar e se reestruturar sob a vertente minimalista, de forma a oferecer ofertas adequadas e acessíveis a tais práticas. Por meio da identificação das inter-relações da prática minimalista pode-se mapear a cadeia de valor presente nela, bem como motivações e barreiras à sua adoção (PRAVET; HOLMLUND, 2018), de forma a permitir uma expansão da perspectiva mercadológica em relação às mudanças presentes no mercado.

Quanto à justificativa da abordagem metodológica, Arnould e Thompson (2005) constatarem que dados qualitativos têm sido os mais usuais em estudos envolvendo cultura do consumo. Os autores defendem que é preciso trazer para o campo outras metodologias de base interpretativa que possam ouvir o consumidor em sua vida cotidiana e conseguir acessar plenamente as dimensões socioculturais do consumo. Desta forma, a escolha da netnografia como metodologia de estudo parece se apresentar adequada e justificável, principalmente em relação à natureza recente do objeto de estudo (minimalismo), compreendido sob a perspectiva das práticas socioculturais.

Dessa forma, vale ressaltar que as motivações para a elaboração dessa tese se relacionam à possibilidade de se obter profícuas discussões no que tange à cultura do consumo minimalista, temática pouco desenvolvida academicamente, a partir de uma abordagem qualitativa, que interprete o consumo como um fenômeno social constituído por práticas cotidianas.

## **1.2 Estrutura do trabalho**

Esta tese está estruturada em seis capítulos. O primeiro capítulo teve como objetivo apresentar a contextualização teórica na qual a pesquisa será embasada, assim como o problema de pesquisa, o objetivo geral e os específicos, e a justificativa para a execução do estudo. No segundo capítulo é apresentada a revisão de literatura norteada pelas temáticas do consumo e consumismo, discutindo alternativas anticonsumistas tais como a simplicidade voluntária e o minimalismo. Posteriormente, no mesmo capítulo, é discutida a base teórica do estudo a partir de conceitualizações sobre as teorias da prática e a congruência existente entre as Teorias da Cultura do Consumo e as Teorias da Prática, e, por fim, mais profundamente, são apresentadas discussões sobre a prática na perspectiva do consumo, e os estudos da prática desenvolvidos por Theodore Schatzki. No terceiro capítulo são descritos os procedimentos metodológicos adotados no estudo, seu recorte metodológico, processo de coleta e análise dos dados. No quarto

capítulo apresentam-se e discutem-se as categorias e subcategorias emergentes das análises, bem como uma relação dos achados e os estudos atuais sobre a temática minimalista. No quinto capítulo apresentam-se as considerações finais, as contribuições e limitações deste estudo. Ao final, lista-se as referências bibliográficas, o roteiro de entrevistas e os demais apêndices.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

Nesta seção será apresentada a revisão de literatura, que inclui o ‘estado da arte’ no que tange a discussões sobre consumo, consumismo e materialismo; resistência ao consumo e anticonsumo; essencialismo; e movimentos contraculturais ao consumo como a simplicidade voluntária e o minimalismo. No tópico 3, a fundamentação teórica deste estudo será apresentada.

### **2.1 A Sociedade do consumo**

A sociedade pós-moderna tem sido palco de uma multiplicidade cultural vigente, inerente ao mundo globalizado, em que o consumo representa o cerne de importantes mudanças sociais. Por isso, ela tem sido denominada como sociedade capitalista, de mercado, de consumo, consumista, hiperconsumista, das informações ou da tecnologia. (OLIVEIRA; PAULA, 2021; SILVA, 2014).

McCracken (2003) acredita que, na sociedade atual, é por meio do consumo que as identidades são formadas. O indivíduo busca no consumo uma maneira de ser reconhecido e identificado como integrante de um grupo social. (HALL, 2006; McCracken, 2003). Por isso, para fins deste estudo, nos referiremos à sociedade atual como “sociedade do consumo”. (BAUDRILLARD, 2008). Uma definição para a terminologia se torna bem complexa e se aproxima analiticamente dos termos: cultura do consumo, sociedade de consumidores e consumismo. (BARBOSA, 2014).

Por que compramos? Por necessidade ou por prazer? Somos materialistas? Barbosa (2014) afirma que, em uma sociedade de consumo, todo consumo é central no processo de reprodução e diferenciação social, pois, qualquer ato de consumo é essencialmente cultural. De acordo com Silva (2014), o consumo representa uma questão de recompensa mental. Baudrillard (2008) diz que os indivíduos buscam por meio do consumo obter uma diferenciação social e uma significação. Seja como for, o que podemos afirmar é que o consumo passou a representar uma dimensão passível de discussões acerca da natureza e da essência da realidade.

Para alguns autores, tais como Frederic Jameson, Zygmunt Bauman e Jean Baudrillard, por exemplo, a cultura do consumo, ou dos consumidores, é a cultura da sociedade pós-moderna (caberia pelo menos uma nota de rodapé sobre o conceito de pós-modernidade). Para eles, articulações sobre as temáticas consumo, identidade, estilos de vida, reprodução social, estetização e comoditização da realidade, perda de autenticidade das relações sociais, materialismo e superficialidade, entre outras, se tornam eminentes neste contexto social.

(BARBOSA, 2014). Assim, o tema central da cultura do consumo é o modo pelo qual ela articula as questões no tocante de como devemos ou queremos viver, à forma de organização da sociedade. (SLATER, 2002).

O consumo passou a ser tema presente nos estudos sociológicos a partir de 1980. Bauman (2001, 2008) é um dos autores que questionam a modernidade e o consumo contemporâneos. Ele trabalha o fenômeno da “sociedade do consumo” ou, como ele denomina, “sociedade para o consumo”. Para ele, todo o sistema capitalista atual é mantido pelo consumo, e que neste sistema o próprio indivíduo se transforma em uma mercadoria vendável, o qual se transfigura em ações, comportamentos e consumo, com a única finalidade de ser aceito socialmente. Todavia, aquele consumo que qualifica o indivíduo em sociedade é altamente fluido e líquido. Novas necessidades exigem a insaciabilidade dos desejos a partir da obsolescência embutida dos bens, que determina o imperativo e a urgência de se buscar outras mercadorias para se satisfazer. Está instaurado um ambiente em que as atividades básicas são essencialmente líquidas. (BAUMAN, 2008).

Na sociedade de consumidores, o desejo humano por estabilidade se transforma no risco real do sistema produtivo. A roda do capitalismo só se sustenta com o crescimento contínuo do consumo e do entendimento por parte do indivíduo de que, pelo consumo, ele cumpre um papel na sociedade. Aprofundaremos sobre os efeitos do consumismo e as discussões de Bauman (2008) ainda neste capítulo.

O fenômeno do hiperconsumo está presente no mundo. É possível comprar produtos a qualquer hora do dia, visto que esta é uma ação realmente urgente. Eis o modelo padrão sob o qual os cidadãos contemporâneos devem viver: “o modelo de consumo”. (BAUMAN, 2008). Desta forma, esta sociedade contemporânea é caracterizada fundamentalmente pelo materialismo (HOLT, 1995; RICHINS, 2017) e orientada para a aquisição, posse e consumo de bens. (SHAW; NEWHOLM, 2002; SILVA; HOR-MEYLL, 2016). Enquanto a sociedade valoriza o que se “tem”, e não o que se “é”, a busca pelo ter se mostra incessante, e quando tal objetivo é atingido, este já deixou de ser o foco do momento. (SILVA, 2014).

Em uma sociedade pré-moderna, a tradição designava o lugar social do indivíduo. Este perfil de sociedade principal modelo societário da fase sólida da modernidade, também descrita como uma sociedade tradicional (HALL, 2006), ou uma sociedade de produtores (BAUMAN, 2008), foi basicamente orientada para a segurança, onde a posse de bens representava conforto, poder e respeito pessoal. Assim, os bens não se destinavam ao consumo imediato, devendo

permanecer intactos e protegidos da depreciação. A satisfação residiria na promessa de segurança, prudência e circunspeção a longo prazo. (BAUMAN, 2001, 2008).

Em oposição à conduta societal tradicional, a felicidade atual deve advir do volume e da intensidade de desejos sempre crescentes, apoiados no consumo imediato e na rápida substituição de produtos. (BAUMAN, 2001, 2008). Com a crise das instituições que desempenhavam o papel de designação do indivíduo na sociedade, desprovidos do lugar e da consistência que lhes eram atribuídos pela tradição, o consumo surge como a ressignificação desta identidade. Neste contexto, a Revolução Industrial contribuiu grandemente para que a sociedade se tornasse cada vez mais dependente da posse de bens e de práticas de consumo. (MCCRACKEN, 2008). Ao aprimorar os meios de produção, houve uma disponibilidade maior de produtos, acirramento da competição e aceleração da dinâmica do consumo. (SILVA; HORMEYLL, 2016).

Estas circunstâncias permitiram ao indivíduo criar a si mesmo, atribuir-se uma história e uma consistência ontológica. Se exige dos sujeitos escolhas acerca de suas condutas, conferindo-lhes autonomia e autoridade na construção de suas representações e papéis sociais: consumir para se construir como sujeitos. Os sujeitos tendem a seguir diferentes estilos de vida, na medida em que a única alternativa que se impõe é a de ter de escolher, e, por conseguinte, o consumo se torna seu próprio fim. (BAUMAN, 2008).

Para Baudrillard (2008, p.208), a “sociedade do consumo é aquela em que o signo é a mercadoria”. Por isto, ele quer enfatizar o descolamento definitivo do valor de uso do valor de troca da mercadoria, e sua associação exclusiva do aspecto simbólico. A atividade de consumo implica na ativa manipulação de signos, fundamental na sociedade capitalista, na qual mercadoria e signo se juntaram para formar o *commodity sign*. (BARBOSA, 2014; CHIAPINOTO *et al.*, 2017; DOUGLAS; ISHERWOOD, 2006).

Desta forma, a alienação social ocorre pelo consumo de signos. Essas poses não realizam suas funções operacionais ou atendem necessidades específicas, mas representam um código de signos com suas devidas diferenciações. (CHIAPINOTO *et al.*, 2017). O consumo contemporâneo determina valores, regula e classifica as relações sociais e possui significados que vão além de seu aspecto utilitário e comercial, uma vez que está impregnado de valores culturais. (ROCHA, 2005).

Entende-se por valores culturais, um grupo de conhecimentos, crenças, arte, moral, leis, costumes, ou qualquer outra capacidade ou hábitos de uma sociedade (TAYLOR, 1931 *apud* JOAQUIM, 2018), adquiridos por meio das práticas e dos processos sociais. A cultura nada

mais é do que a “sociedade em movimento”, pois as ações sociais produzem uma consciência coletiva que, a partir de mudanças internas e inter-relações entre diferentes culturas ou grupos sociais, sofre constantes alterações. (JOAQUIM, 2018).

Para dar autenticidade à sua inserção social, então, o indivíduo se insere em práticas coletivas norteadas pelo consumo, em que os bens são marcadores sociais, definidores de modos de fazer, diferenças e sistemas de classificação. O consumo se torna cultural, simbólico e definidor de práticas, se apresentando como um código, traduzido na interação entre sujeitos e bens. (CHIAPINOTO *et al.*, 2017; ROCHA, 2005). Atuando nas práticas, os indivíduos incorporam hábitos de vestir, comer, modos de agir e outras ações, as quais configuram o seu estilo de vida (GIDDENS, 2003), e transmitindo mensagens que sinalizam proximidade ou distância em relação aos demais indivíduos. (CHIAPINOTO *et al.*, 2017).

Pinto e Batinga (2018) ponderam que o consumo atual parece ser um termo intimamente ligado à busca de experiências completas, seja em processos de formação de identidade, em processos ritualísticos ou ainda, na construção de comunidades. Analisado como um fenômeno social, cultural e econômico complexo, o consumo é moldado pelo sistema de valores, normas, e modelos de comportamento, e uma forma comum de manifestar a identidade humana. (BŁOŃSKI; WITEK, 2019).

Comprar um objeto pode ser uma ocasião importante e de emoções que provocam sentimentos de bem-estar. Compras que possuam grande relevância podem transformar as visões próprias, e também as dos outros sobre identidade, bem como sugerir um maior poder pela posse, elevando o *status* do indivíduo. Das características das coisas possuídas, torna-se possível formar opiniões não apenas sobre as capacidades financeiras, mas também sobre o lugar ocupado por esta pessoa na hierarquia social. (BŁOŃSKI; WITEK, 2019). Corroborando este apontamento, Pimenta e Ferreira (2007) dizem que os seguintes itens estão fortemente relacionados: consumo, *status*, permanência, ancoragem e reconhecimento no “mundo”.

Vários estudiosos têm mostrado que na sociedade do consumo, tanto as posses quanto o ato de consumir são pré-requisitos para construir e manter uma identidade pessoal e social. (BAUMAN, 2008; BELK, 1988). Os objetos adquiridos por meio do consumo parecem ter uma “vida social”, e esses representam uma declaração sobre recursos sociais. Douglas e Isherwood (2006) corroboram esta afirmação apontando que as posses materiais estabelecem e mantêm as relações sociais. Conseguimos perceber a importância que damos aos nossos objetos, por exemplo, na própria relação que temos com eles, no nosso discurso sobre comida, roupas e

atividades de lazer, entre família e amigos, e, inclusive, com o nosso corpo. (BELK, 1988, 2013; PINTO; BATINGA, 2018).

Aparentemente, o consumo é algo banal, até mesmo trivial. É uma atividade que fazemos todos os dias, em casa, no trabalho, na escola, em reuniões, e normalmente se dá de forma rotineira e sem muito planejamento. Silva (2014), no entanto, afirma que com um olhar mais atento ao processo de consumo observa um “caminho de curvas perigosas”, em que a satisfação imediata do presente costuma eliminar as chances de um futuro tranquilo.

O objetivo crucial e talvez decisivo do consumo nesta sociedade atual pode não ser mais a satisfação de necessidades ou desejos. De acordo com Bauman (2008), na sociedade do consumo presencia-se a comodificação ou recomodificação dos consumidores, em que estes passam a ser percebidos, para se tornarem membros autênticos dessa sociedade, mercadorias vendáveis. Ainda de acordo com Bauman (2008, p.20), “a característica mais proeminente da sociedade de consumidores, ainda que cuidadosamente disfarçada e encoberta, é a transformação dos consumidores em mercadorias”.

De acordo com Silva (2014) e Chiapinoto *et al.* (2017), o “ser” se torna sinônimo do “ter”. Literalmente, “ser” significa possuir identidade ou capacidade intrínseca, enquanto “ter” significa possuir, ser dono. O ser e o ter denotam ação que levam a alguma direção. Enquanto o ato de ser leva os indivíduos à posse de si mesmos e de sua identidade, e ainda, molda o caráter dos relacionamentos nos âmbitos afetivo e social, o ato de ter leva à posse material que pode fomentar o egoísmo e a falta de altruísmo nas relações sociais. A cultura do “ter” domina nossa sociedade consumista, e tem como senso comum vigente o modo “ter” na forma de estabelecer suas regras e seus valores. Sua identidade e seus afetos são julgados pelo fato de poder ou não adquirir posses, e assim se vive numa espiral de angústia e insatisfação.

A cultura do “ter” nos influencia a ponto de sermos capazes de ludibriar nossa natureza sociável, a fim de nos tornarmos peças eficientes em manter o sistema econômico vigente em pleno funcionamento. Nesse cenário de excessos, nossa identidade é avaliada dentro do mercado pela quantidade e pelo valor dos produtos que consumimos. E quando isso ocorre, deixamos de ser agentes ativos do consumo para nos transformar em “mercadorias” a serem consumidas por outras pessoas. (SILVA, 2014).

A vendabilidade do consumidor se concretiza na afiliação social de si próprio, originada pelo processo de consumo. Quando se consome, obtem-se qualidades necessárias à demanda de mercado, e o conseqüente aumento do “valor social” e da autoestima do indivíduo.

Em uma sociedade do consumo, o sonho se torna não mais se dissolver na massa cinzenta, sem face e insípida das mercadorias, mas se tornar uma mercadoria notável, notada e cobiçada, uma mercadoria comentada, que destaca da massa de mercadorias, impossível de ser ignorada, ridicularizada ou rejeitada. Numa sociedade de consumidores, tornar-se uma mercadoria desejável e desejada é a matéria de que são feitos os sonhos e os contos de fadas. (BAUMAN, 2008, p.18).

As pessoas se transformam em mercadorias, na medida em que são consumidas e se consomem em uma sociedade consumista, marcada pela instabilidade das identidades e dos relacionamentos. Assim, a mudança contínua de identidades acontece como um meio de se adequar a essa realidade, o que leva ao ato de consumir cada vez mais, ato necessário para ser alguém. (BAUMAN, 2008).

Todavia, para Bauman (2008), a sociedade atual enaltece a satisfação do consumidor como seu objetivo, mas o que se entende como um propósito pode representar uma real ameaça. A satisfação do consumidor representa a estagnação da sociedade, que depende do consumo constante e ininterrupto. Como diz Slater (2002), somos impulsionados a procurar incessantemente por satisfação, mas também a temer o tipo de satisfação que nos faria interromper essa procura. Portanto, é essencial que na sociedade de consumo se aprenda rápido, e se esqueça ainda mais rápido.

Neste ínterim, mudanças e instabilidades constantes se transformam em ambiente inóspito para o planejamento, investimento ou armazenamento de longo prazo. As posses perdem seu brilho e valor com rapidez, fazendo com que o tempo se ressignifique constantemente. Inconsistente e descontínuo, este é o “tempo pontilhista”, termo cunhado por Maffesoli (2003). No tempo pontilhista, não existem pontes entre o passado e o futuro, e espera-se que continuem assim, inconectáveis. Então, este tempo se torna fragmentado numa multiplicidade de instantes eternos e novos começos heterogêneos, aparentemente desconectados. Em um contínuo estado de emergência, o tempo de possibilidades, oportunidades imprevistas ou revolucionárias podem acontecer a qualquer instante. (BAUMAN, 2008).

De olhares superficiais, de comportamentos instáveis e de desejos insaciáveis, a síndrome consumista vive a “cultura agorista”, onde a urgência dos consumidores não se dá só pelo anseio de adquirir, mas sobretudo pela necessidade de descartar e substituir. Tal comportamento preza pela velocidade, excesso e desperdício. (BAUMAN, 2008). Stephen Bertman cunhou os termos “cultura agorista” e “cultura apressada” para denotar a maneira como vivemos a renegociação do significado do tempo em nossa sociedade. (BAUMAN, 2008).

O Quadro 1 apresenta um condensado sobre as principais terminologias referenciadas neste tópico, bem como o encadeamento lógico das características inerentes à sociedade do consumo pós-moderno.

Quadro 1 – Principais terminologias abordadas (continua).

Terminologia	Características
<p><b>Sociedade do Consumo</b> (BAUDRILLARD, 2008) ou <b>Sociedade Líquido-Moderna</b> (BAUMAN, 2001, 2008)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema capitalista atual que é mantido pelo consumo, o qual indivíduos se transfiguram em ações, comportamentos e consumo, com a única finalidade de serem aceitos socialmente. (BAUMAN, 2001; 2008).</li> <li>- Todo consumo é central no processo de reprodução e diferenciação social, pois, qualquer ato de consumo é essencialmente cultural. (BARBOSA, 2014).</li> <li>- Modelo de sociedade em que os indivíduos buscam por meio do consumo obter uma diferenciação social e uma significação. (BAUDRILLARD, 2008).</li> <li>- Tanto as posses quanto o ato de consumir são pré-requisitos para construir e manter uma identidade pessoal e social. (BAUMAN, 2008; BELK, 1988; GIDDENS, 1991).</li> <li>- O consumo contemporâneo determina valores, regula e classifica as relações sociais e possui significados que vão além de seu aspecto utilitário e comercial, uma vez que está impregnado de valores culturais. (ROCHA, 2005; BŁOŃSKI; WITEK, 2019).</li> </ul>
<p><b>Valores Culturais na Sociedade do Consumo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O indivíduo busca no consumo uma maneira de ser reconhecido e identificado como integrante de um grupo social. (HALL, 2006; McCRACKEN, 2003).</li> <li>- Enfatiza o descolamento definitivo do valor de uso do valor de troca da mercadoria, e sua associação exclusiva do aspecto simbólico, visto que o signo se torna “a” mercadoria. (BARBOSA, 2014; CHIAPINOTO <i>et al.</i>, 2017; DOUGLAS; ISHERWOOD, 2006).</li> <li>- Das características das coisas possuídas torna-se possível formar opiniões não apenas sobre as capacidades financeiras, mas também sobre o lugar ocupado por esta pessoa na hierarquia social. (BŁOŃSKI; WITEK, 2019).</li> <li>- Pimenta e Ferreira (2007) dizem que os seguintes itens estão fortemente relacionados nesta cultura: consumo, <i>status</i>, permanência, ancoragem e reconhecimento no “mundo”.</li> <li>- Para dar autenticidade à sua injeção social, o indivíduo se insere em práticas coletivas norteadas pelo consumo, em que os bens são marcadores sociais, definidores de modos de fazer, diferenças e sistemas de classificação. (CHIAPINOTO <i>et al.</i>, 2017; ROCHA, 2005).</li> <li>- Cultura do “ter”, cultura agorista e tempo pontilhista. (BAUMAN, 2001, 2008).</li> </ul>
<p><b>Consumidores como Mercadorias</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De acordo com Bauman (2008), na sociedade do consumo presencia-se a comodificação ou recomodificação dos consumidores, em que estes passam a ser percebidos - para se tornarem membros autênticos dessa sociedade - como mercadorias vendáveis.</li> <li>- Enquanto a sociedade valoriza o que se “tem”, e não o que se “é”, a busca é incessante e quando é atingida a meta, esta já deixou de ser a meta do momento. (BAUMAN, 2008; CHIAPINOTO <i>et al.</i>, 2017; SILVA, 2014).</li> <li>- Deixa-se de ser agentes ativos do consumo para se transformar em “mercadorias” a serem consumidas por outras pessoas. (SILVA, 2014). A mudança contínua de identidades acontece como um meio de adequar a essa realidade, o que leva ao ato de consumir cada vez mais, ato necessário para ser alguém. (BAUMAN, 2008).</li> </ul>

Fonte: Da autora (2022).

Quadro 1 – Principais terminologias abordadas (conclusão).

Terminologia	Características
<b>Insatisfação do Consumidor Pós-Moderno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A identidade dos consumidores e seus afetos são julgados pelo fato de poder, ou não, adquirir posses, e assim se vive numa espiral de angústia e insatisfação. (SILVA, 2014).</li> <li>- “Para um tipo de sociedade que proclama que a satisfação do consumidor é seu único motivo e seu maior propósito, um consumidor satisfeito não é motivo nem propósito, e sim, a ameaça mais apavorante”. (BAUMAN, 2008, p.126).</li> <li>- A satisfação do consumidor representa a estagnação da sociedade, que depende do consumo constante e ininterrupto; assim se torna necessário que se aprenda rápido e se esqueça ainda mais rápido. (SLATER, 2002).</li> <li>- A sociedade de consumo se perpetua a partir do momento em que se consegue fomentar um ciclo compulsivo de aquisição e descarte, que torne a não-satisfação de seus indivíduos, ou a sua infelicidade, permanente. (BAUMAN; 2008).</li> </ul>
<b>Obsolescência Embutida</b> (BAUMAN, 2008)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O consumo, que qualifica o indivíduo em sociedade, é altamente fluído e líquido. “A nova liquidez do ambiente em que as atividades existenciais forma inscritas tendem a ser conduzidas no futuro previsível”. (BAUMAN, 2008, p.36);</li> <li>- Determina o imperativo e a urgência de se buscar outras mercadorias para se satisfazer, instaurando um ambiente em que as atividades básicas são essencialmente líquidas. (BAUMAN, 2001; 2008).</li> </ul>
<b>Tempo Pontilhista</b> (MAFFESOLI, 2003)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inconsistente e descontínuo, é emergente que o tempo se ressignifique constantemente. (BAUMAN, 2001, 2008).</li> <li>- O passado e o futuro são inconectáveis, tornando o tempo fragmentado numa multiplicidade de instantes eternos e novos começos heterogêneos, aparentemente desconectados. (BAUMAN, 2001, 2008).</li> <li>- Em um contínuo estado de emergência, o tempo de possibilidades, oportunidades imprevistas ou revolucionárias, pode acontecer a qualquer instante. (BAUMAN, 2008).</li> </ul>
<b>Cultura Agorista</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “A ‘síndrome consumista’ envolve velocidade, excesso e desperdício”. (BAUMAN, 2008, p.111).</li> <li>- Ou “cultura apressada”, denota a maneira como se vive a renegociação do significado do tempo na sociedade pós-moderna. (BAUMAN, 2008).</li> </ul>

Fonte: Da autora (2022).

No mundo líquido-moderno, a lentidão indica a morte social. Com muita frequência é a estagnação que exclui. A sociedade precisa escolher caso não queira ser excluída, e ainda, escolher entre o conjunto de opções disponíveis para escolha. Não há, neste contexto, a real liberdade de escolha visto que todas as possibilidades já estão pré-selecionadas, pré-certificadas e prescritas. Na cultura do consumo, escolha e liberdade não se configuram como sinônimos, e, apostando na irracionalidade dos consumidores, constroi-se uma economia do engano. (BAUMAN, 2001, 2008).

A sociedade de consumo se perpetua a partir do momento em que se consegue estruturar mecanismos que torne a não-satisfação de seus indivíduos, ou a sua infelicidade, permanente. Esses mecanismos perpassam por depreciar os itens de consumo logo após sua aquisição e, no

mesmo sentido, satisfazer um desejo imbricado à origem de outro, fomentando um ciclo compulsivo de aquisição e descarte. Ademais, não existe qualquer evidência de que, com o crescimento do volume de consumo, o número de pessoas que afirmam que “se sentem felizes” também vá aumentar. (BAUMAN, 2008).

Uma vida feliz, aqui e agora, é o valor elementar que a sociedade de consumidores busca em contraponto à negação explícita de qualquer modo de infelicidade, que desqualifica o indivíduo como pertencedor autêntico desta sociedade. Se a revolução consumista líquido-moderna tornou as pessoas mais ou menos felizes é uma questão um tanto controversa. Cada época social, cada perfil de sociedade possui noções de felicidade e infelicidade preponderantes. (BAUMAN, 2001, 2008; SILVA, 2014; SLATER, 2002).

Neste contexto de consumo excessivo, e descarte ainda mais emergente, o próximo tópico deste estudo pretende apresentar a relação entre consumismo e materialismo, discutindo sua estruturação na sociedade e suas consequências às relações sociais.

### **2.1.1 Consumismo e materialismo**

A sociedade de consumidores representa o tipo de sociedade que promove, encoraja ou reforça a escolha de um estilo de vida e uma estratégia existencial consumistas, e rejeita todas as opções culturais alternativas. O consumo de bens é algo tão valorizado pelos indivíduos nesta sociedade que “faz com que o essencial esteja sempre além do indispensável”. (BAUDRILLARD, 2008, p.42).

De maneira distinta do consumo, que é basicamente uma característica e uma ocupação dos seres humanos como indivíduos, o consumismo é um atributo da sociedade. Para que uma sociedade atinja este patamar, uma força externa ao indivíduo deve comandar o “desejar” individual, alienando-o e se mantendo como forma específica de convívio humano. A lógica mercadológica se mostra invertida, visto que produtos são ofertados para só depois se encontrar sua aplicabilidade ao consumo. (BAUMAN, 2008).

“O consumismo chega quando o consumo assume o papel-chave que na sociedade de produtores era exercido pelo trabalho”. (BAUMAN, 2008, p.33). De acordo com Silva (2014), a sociedade consumista é constituída por produção excessiva, desperdício, irracionalidade e manipulação de desejos. A partir destas características, o sistema econômico se mantém e, ao mesmo tempo, destrói as fontes naturais de matéria-prima.

Para Bauman (2008), o consumismo da era líquido-moderna fomenta um volume de vontades que estão sempre se multiplicando, o que acarreta o desfrute imediato dos bens que

possam satisfazer esses desejos e sua rápida substituição. Esse período prediz uma “era de obsolescência embutida” do que existe no mercado, e assinala um aumento espetacular na indústria de remoção do lixo. Assim, para conseguir acatar todas as novas necessidades dos indivíduos dessa sociedade consumista, a economia baseia-se no excesso e no desperdício.

É importante ressaltar que o popular conceito de que a vida consumista busca pelo conforto está diretamente ligada à ideia de uma sociedade de produtores, que foi direcionada e impulsionada pela segurança a longo prazo. Nessa perspectiva, os desejos de apropriação, posse e acumulação de objetos eram valorizados para, de certa forma, garantir conforto, respeito e solidez por muito tempo. As motivações dos desejos e anseios na sociedade dos produtores eram a causa da segurança estável e da estabilidade segura. (BAUMAN, 2008).

Usualmente, os termos consumismo e materialismo são tratados como necessariamente conceitos interligados. Indivíduos que são consumistas por consequência são materialistas, ou seja, atribuem maior valor às posses. Entretanto, esta afirmação não é totalmente verdadeira. Alguns estudiosos descobriram que pode existir uma relação diferente, em que os indivíduos que possuem menos objetos podem atribuir ainda mais importância aos objetos que eles têm, a exemplo dos indivíduos “sem teto”. (HOLT, 1995).

O materialismo é um estilo de consumo distinto, em que os consumidores acreditam que o valor é inerente aos objetos de consumo, e não às experiências ou outras pessoas. (ELGIN; MITCHELL, 1977; RICHINS, 2017). Belk (1988, 1991) afirma que materialismo, tratando-se de um traço de personalidade, é a importância que determinado consumidor atribui às posses materiais, alcançando inclusive, uma posição central no seu cotidiano. O materialismo se identifica fortemente com o consumo, e a comum noção de materialismo é a importância de aumentar as posses mundanas, e a crença de que a aquisição de posses materiais é a derradeira fonte de felicidade e satisfação na vida.

Pesquisas demonstram que os consumidores, de modo geral, estão cada vez mais materialistas. (BELK, 1991; DITTMAR *et al.*, 2014; FERRAZ *et al.*, 2014; HOLT, 1995; LEE; AHN, 2016; RICHINS, 2017). No Brasil, de acordo com Silva (2014), o percentual de compradores compulsivos é estimado em 3% da população, e em sua maioria do sexo feminino. A onimania é o termo que descreve o transtorno do comprar compulsivamente (*compulsive buying*), e se caracteriza por pensamentos obsessivos sobre a necessidade de adquirir mercadorias. Tais pensamentos causam angústia e ansiedade, que apenas encontram alívio na compra. Com o passar do tempo, este ciclo de tensão e fissura tende a recomeçar. (SILVA, 2014).

Dos materialistas fluem dois aspectos de consumo importantes que os definem com uma inferioridade moral aparente. Eles vêem os objetos como fins e não como recursos, e usam os valores dos objetos para melhorar a forma como são vistos por outros. (HOLT, 1995). De acordo com Belk (1991, p.141), “quanto mais acreditamos que possuímos ou somos possuídos por um objeto, mais parte do nosso eu ele se torna”. No geral, a literatura sugere que os materialistas vêem o consumo como uma fuga, onde lhes falta senso de controle, permitindo que as posses materiais desempenhem um papel central em suas vidas. (LEE; AHN, 2016).

Antropólogos têm argumentado, persuasivamente, que as posses são de importância crítica para toda a humanidade em substanciar e, portanto, reproduzir significados culturais. Assim, ao invés de se concentrar na importância geral das possessões, pode ser mais produtivo definir o materialismo em termos de como as pessoas usam seus bens. (HOLT, 1995).

De acordo com Lee e Ahn (2016), o materialismo tem sido associado a traços individuais autocentrados tais como egoísmo, inveja ou falta de generosidade. São indivíduos que confiam em fatores externos, como sucesso financeiro e aquisição de posses para alcançar a felicidade. Estas características podem levar a dificuldades nas relações interpessoais e sociais, e diminuir as preocupações ambientais. Quanto mais materialistas são os indivíduos, maior a dependência dos bens para definir o *self*. (RICHINS, 2017). Desta forma, o consumo excessivo, como anunciado por valores materialistas, pode ter um impacto negativo sobre o bem-estar de consumidores independentemente do nível de rendimento destes. (LEE; AHN, 2016).

Na sociedade líquido-moderna as pessoas parecem desesperadas para transmitir o seu valor aos outros, e usam objetos para isso. Mas, ao utilizar este caminho como única forma de transmissão de valor acabam cercadas de “coisas” que acabam por se tornar, e não mais representar, suas próprias qualidades. (SASAKI, 2017).

O consumo tem sido utilizado para obter *status* e prestígio, suprir necessidades físicas e emocionais, reafirmar identidade social e expressar, de forma material, os valores e atitudes, fazendo parte da cultura do sujeito. (BELK, 1988). A partir desse panorama, questiona-se o papel regido pelo consumo nas vidas dos indivíduos e se, de fato, ele é a solução para a demanda da sociedade ou, ainda, para as suas necessidades. (FERRAZ *et al.*, 2014). Ferreira (2020) afirma que se torna eminente a necessidade de que a nossa importância na sociedade não seja, entretanto, sustentada pela imagem que os outros constroem a partir de nossas posses. A humanidade não deve ser entendida como “coisas” ou papéis sociais.

Percebe-se, entretanto, um crescente número de consumidores cada vez mais críticos, que refutam esses códigos mercadológicos impostos à sociedade, e que não se identificam com

tais valores. (FERRAZ *et al.*, 2014). O consumismo tem sido progressivamente questionado enquanto vetor de felicidade e bem-estar social.

O acúmulo de posses conjugado à percepção dos malefícios do consumo exacerbado, têm gerado estudos importantes que relacionam o consumismo, o materialismo, o bem-estar social e os estilos de vida. (DITTMAR *et al.*, 2014; ETZIONI, 1998; FERRAZ *et al.*, 2014; HANSEN; NIELSEN; WILHITE, 2016; KAGAN; BURTON, 2014; LEE; AHN, 2016; RICHINS, 2017; ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016).

A exemplo, Hansen, Nielsen e Wilhite (2016) abordam a questão da sustentabilidade, entendendo que a crescente elevação do consumo, oriundo das classes médias, representa um profundo desafio para a sustentabilidade global. Este artigo se propõe a ser um estudo de caso com a Índia e com o Vietnã, propondo um melhor entendimento das mudanças oriundas do aumento do consumo, baseado na teoria da prática social e na política econômica de desenvolvimento capitalista. Lee e Ahn (2016) já trabalham as relações entre materialismo, bem-estar do consumidor e anticonsumo. Para eles, como já pesquisado, existe uma relação negativa entre materialismo e bem-estar do consumidor, e se o anticonsumo seria contraditório ao materialismo, deveria haver uma relação positiva entre anticonsumo e bem-estar.

Com outra vertente, o trabalho de Richins (2017) busca retratar como o materialismo se desenvolve e é reforçado em crianças até sua idade adulta. Os elementos que influenciam as crianças estão descritos como: ciclo diário de eventos, tarefas de desenvolvimento, influências culturais e ambiente familiar. O autor aponta que as qualidades pessoais que os materialistas tendem a possuir os torna mais vulneráveis a ameaças em eventos diários, o que resulta em desconforto psicológico, solucionado a partir da aquisição. Este ciclo propicia ações e resultados que reforçam as tendências materialistas. Zaleswska e Cober-Tolarska (2016) discutem que a propensão a comprar coexiste com o desgosto pelo consumo excessivo. Tendo como *locus* de estudo a Polônia, os autores constatam que os consumidores se sentem irritados com o excesso de objetos do dia-a-dia e sentem raiva pela “intrusão” do mercado em suas vidas. Propõem que um caminho para esses estados emocionais seria a racionalização de todos os prazeres baseados em impulsos e controle sobre as emoções envolvidas no consumo.

Mesmo diante de vários resultados científicos sobre os problemas relacionados ao excesso de consumo, parece que a maioria dos indivíduos continua buscando coisas novas cotidianamente. De acordo com Sasaki (2017), estas atitudes suprem variações ou modificações necessárias para que as pessoas reconheçam estímulos. É por isso que muitas vezes elas se vêem infelizes depois que já possuem algo por um tempo. Embora inicialmente houvesse um desejo,

o cérebro reconhece a falta desta variação, uma vez que se acostuma a tê-la. A novidade do novo estímulo desaparece, e o item torna-se apenas mais uma parte da vida. Da mesma forma, o excesso de compromissos e atividades que são aceitas como uma forma de receber estímulos constantes, acabam por validar o pertencimento dos indivíduos à sociedade pós-moderna. (MCKEOWN, 2015). Ainda segundo Sasaki (2017), o enorme poder deste efeito pode envenenar tudo.

Em seu estudo, Cherrier (2009) ouviu de seus informantes que o vício em consumo é uma resposta de viver em um “mundo vazio”. Vivendo em um mundo vazio, os consumidores desesperadamente consomem coisas que não precisam na tentativa de se sentirem melhor e felizes, mesmo quando este consumo está acompanhado por problemas monetários, distorções emocionais com entes queridos, vidas sem sentido ou comportamentos não-saudáveis. Emile Gauvreau questiona seu comportamento e diz: “Fiz parte daquela estranha raça de pessoas que passam a vida fazendo coisas que detestam, para ganhar dinheiro que não querem, a fim de comprar coisas que não precisam, para impressionar pessoas de que não gostam”. (FRIEDENBERG, 2010, p.217). Elgin e Mitchell (1977) denominam “solidão emocional” o uso dos objetos materiais para conforto ou medicação emocional. Em resumo, a solidão emocional mostra uma falta de relações significativas relevantes na cultura do consumo, que é acompanhada por uma sensação de vazio.

A partir desta discussão sobre o materialismo, muitas vezes oriundo do consumismo, bem como os resultados que o consumismo pode fomentar na esfera societal, os próximos tópicos deste estudo buscam discutir o seu oposto. Serão discutidas e discutidas as ideias contraconsumistas, por meio das atitudes essencialistas, simplistas e minimalistas.

## **2.2 Movimentos contraculturais ao consumismo**

Nos últimos anos parece estar havendo uma proeminente conscientização dos consumidores sobre o impacto que o seu consumo causa. Os impactos ambiental e social têm levado muitos consumistas a reduzirem suas escolhas. (SHAW; NEWHOLM, 2002). O esgotamento dos recursos financeiros, mentais e ambientais, que direta ou indiretamente afetam o bem-estar do consumidor, têm sido o alerta de que o consumo excessivo pode não representar o melhor caminho para a sociedade. (HERZIGER *et al.*, 2017).

Bauman (2008) afirma que uma parcela da sociedade que tem buscado sua satisfação por meio do consumo excessivo, paradoxalmente, tem se tornado mais insatisfeita com seu estilo de vida. Pesquisas apresentam resultados que corroboram com esta afirmação, mostrando

que existe uma relação negativa entre o consumo excessivo, o materialismo e o bem-estar pessoal. (DITTMAR *et al.*, 2014; LEE; AHN, 2016). De acordo com o estudo de Lee e Ahn (2016), o bem-estar do consumidor pode ser objetivo ou subjetivo. A abordagem objetiva se refere ao custo de vida, enquanto a subjetiva se refere à satisfação que o consumidor tem com as posses, mas ambas influenciam na qualidade de vida com um todo.

Refutando a lógica da sociedade do consumo, cada vez mais pessoas percebem que riqueza financeira e as posses materiais não compensam os sentimentos de estresse, tristeza, infelicidade, solidão emocional que, muitas vezes, estas carregam. (CHERRIER, 2009; FERRAZ *et al.*, 2014; MCGOURAN; PROTHERO, 2016). A sociedade pós-moderna, que é consumidora por natureza, identifica o problema quando, por exemplo, a ausência do consumo se constitui como exclusão social, ou ainda, quando o ato de consumir é o primeiro objetivo do indivíduo. (BŁOŃSKI; WITEK, 2019).

Uma investigação indica que parte substancial da população acredita que o consumo pode criar sentimentos de tensão, fadiga, infelicidade e desilusão, não podendo mais ser associado à uma representação saudável de si. O *Harwoog Goup* descobriu que 72% dos pesquisados concordou fortemente com a afirmação: “muitos de nós compramos e consumimos coisas como um substituto para o que está faltando em nossas vidas”. (IYER; MUNCY, 2009).

Uma parcela cada vez maior da sociedade tem buscado um caminho alternativo dentro da cultura de consumidores, por meio de movimentos de resistência ao consumo, anticonsumo ou não-consumo, a fim de evitar as consequências do consumo excessivo. Tais movimentos são caracterizados, principalmente, pela ênfase na adoção de hábitos de consumo mais simples e atrelados a crenças éticas ou espirituais. (IYER; MUNCY, 2009).

Até a década de 1990, estudos com foco nas mentalidades alternativas de consumo ainda eram relativamente negligenciados, sendo os aspectos positivos do consumo o cerne das pesquisas. (FERRAZ *et al.*, 2014). O aumento do interesse em pesquisas relacionadas às alterações no padrão de consumo têm se configurado sob diversas temáticas relacionadas, tais como: anticonsumo e resistência ao consumo (BLACK; CHERRIER, 2010; CHERRIER, 2009; HOGG; BANISTER; STEPHENSON, 2009; IYER; MUNCY, 2009; LEE; AHN, 2016; SCHEURENBRAND *et al.*, 2018; SOBREIRA; SILVA; COELHO, 2018), consumo ético (BLACK; CHERRIER, 2010; EVANS; WELCH; SWAFFIELD, 2017; HERZIGER *et al.*, 2017; JACKSON *et al.*, 2006; SCHOOLMAN, 2016; SHAW; NEWHOLM, 2002; WILLIS; SCHOR, 2012), consumo sustentável e consumo verde (BLACK; CHERRIER, 2010; DAVIES *et al.*, 2010; EVANS; WELCH; SWAFFIELD, 2017; FUENTES, 2014; HANSEN; NIELSEN;

WILHITE, 2016; RETTIE; BURCHELL; RILEY, 2012; SILVA; PEDROZO, 2016), entre outras.

A seguir, apresenta-se o Quadro 2, que denota tais terminologias e algumas definições utilizadas pelos autores mencionados, a fim de compreender melhor a forma como as mentalidades alternativas do consumo, e a devida mudança de padrão deste, tem sido pesquisada no contexto dos movimentos contraculturais ao consumismo.

Quadro 2 - Terminologias sobre mentalidades alternativas de consumo (continua).

Temáticas	Características
<b>Anticonsumo e Resistência ao Consumo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se concentra nas razões contra o consumo. (BLACK; CHERRIER, 2010; LEE; AHN, 2016; SCHEURENBRAND <i>et al.</i>, 2018).</li> <li>- Incorpora uma rejeição a todo o processo de consumo: aquisição, uso e descarte. (BLACK; CHERRIER, 2010; SCHEURENBRAND <i>et al.</i>, 2018).</li> <li>- Resistência, aversão ou ressentimento ao consumo. (CHERRIER, 2009).</li> <li>- A redução pode ocorrer em relação ao uso de determinados produtos, marcas ou atividades de consumo. (BLACK; CHERRIER, 2010).</li> <li>- Tem objetivo de afetar a cultura do consumo ao nível do mercado como um todo, as atividades de marketing e/ou a marca ou produto. (CHERRIER, 2009).</li> <li>- Resistência ao consumo que atinge o estilo de vida. (SOBREIRA; SILVA; COELHO, 2018)</li> <li>- Resistência que é tanto uma atividade quanto uma atitude. (CHERRIER, 2009).</li> <li>- Voluntária e intencional evasão do consumo, e ocorre tanto em geral quando em marcas específicas. (LEE; AHN, 2016).</li> <li>- Práticas de anticonsumo são elementos de vida sustentáveis. (BLACK; CHERRIER, 2010).</li> <li>- Pode ser motivado por indivíduos que priorizam seus próprios interesses e bem-estar. (BLACK; CHERRIER, 2010; LEE; AHN, 2016).</li> <li>- Pode ser motivado pela busca de uma vida mais simples ou preocupações ambientais (LEE; AHN, 2016), muitas vezes atrelados a crenças éticas ou espirituais. (IYER; MUNCY, 2009; SOBREIRA; SILVA; COELHO, 2018).</li> <li>- Dentre as razões encontra-se: experiências negativas em relação a um produto ou marca, incongruência simbólica, ou política de animosidade. (LEE; AHN, 2016).</li> </ul>
<b>Consumo Ético</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demanda responsabilidade de consumo dos indivíduos enquanto consumidores. (EVANS; WELCH; SWAFFIELD, 2017).</li> <li>- Práticas de anticonsumo que possuem motivações de interesse próprio. (BLACK; CHERRIER, 2010).</li> <li>- Forma de consumir mais responsabilmente desperdiçando menos recursos. (EVANS; WELCH; SWAFFIELD, 2017).</li> <li>- Geralmente envolve dimensões morais. (JACKSON <i>et al.</i>, 2006).</li> <li>- Os termos consumo ético, consumismo político e consumo consciente têm sido usados para descrever a compra de produtos com base em pontos de vista éticos ou políticos. (SCHOOLMAN, 2016).</li> </ul>

Fonte: Da autora (2022).

Quadro 2 – Terminologias sobre mentalidades alternativas de consumo (conclusão).

Temáticas	Características
<b>Consumo Sustentável</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso de bens e produtos que atendam às necessidades básicas e tragam uma melhor qualidade de vida, minimizando o uso de produtos que utilizam recursos naturais e materiais tóxicos, bem como os que fazem uso de emissão de resíduos e poluentes ao longo do ciclo de vida de modo a não prejudicar as necessidades das gerações futuras. (BLACK; CHERRIER, 2010; DAVIES <i>et al.</i>, 2010; JACKSON <i>et al.</i>, 2006).</li> <li>- Difere do campo do consumo ético em seu objetivo primordial de reduzir a intensidade do uso dos recursos de sistemas produção-consumo. Todavia, delimitar o seu campo de estudo parece difícil. (EVANS; WELCH; SWAFFIELD, 2017).</li> <li>- Discussão sobre necessidades versus desejos, qualidade de vida e graus de impacto aceitáveis no meio ambiente. (DAVIES <i>et al.</i>, 2010).</li> <li>- Incorporação de um conjunto diferenciado de <i>stakeholders</i>, que a partir de seus comportamentos contribuem, enquanto atores individuais ou organizacionais, diretamente para a possível efetivação do desenvolvimento sustentável. (SILVA; PEDROZO, 2016).</li> <li>- Padrão de consumo resultante de um conjunto de inter-relações entre diferentes atores sociais à medida que se busca o alcance do desenvolvimento. (SILVA; PEDROZO, 2016).</li> <li>- Adoção e descontinuação de comportamentos sustentáveis dos consumidores são influenciados pelo que estes entendem como normais ou não. (RETTIE; BURCHELL; RILEY, 2012).</li> </ul>
<b>Consumo Verde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forte compromisso com questões ambientais, mas também recursos substanciais do consumidor (financeiros ou de conhecimento) e oportunidade para se engajar neste tipo de consumo. (FUENTES, 2014).</li> <li>- Podem abandonar questões pessoais e conforto para se engajar em diminuir o impacto ambiental. (FUENTES, 2014).</li> <li>- Envolve encontrar e comprar produtos duráveis, ignorando, muitas vezes, a forma como estes produtos foram produzidos. (FUENTES, 2014).</li> <li>- Complexo, difícil de realizar e muitas vezes acompanhado por sentimentos de ansiedade e incerteza. (FUENTES, 2014).</li> <li>- Objetiva que a preservação, a proteção e conservação do ambiente natural seja mantida. (RETTIE; BURCHELL; RILEY, 2012).</li> <li>- Implica responsabilidade social e pode ser sinônimo de consumo sustentável. (RETTIE; BURCHELL; RILEY, 2012).</li> <li>- O consumo verde não é uma parte essencial de uma vida sustentável. Já o consumo sustentável se refere ao consumo de produtos 'mais verdes'. (BLACK; CHERRIER, 2010).</li> </ul>

Fonte: Da autora (2022).

Desta maneira, Chiapinoto *et al.* (2017) acreditam que os estudos que abordam as mentalidades alternativas de consumo ainda necessitam de maiores discussões pois, segundo eles, ainda não se encontram consolidados. Em seu estudo bibliométrico, com publicações entre 2005 e 2015, os autores mostram que a publicação mais citada em anticonsumo é a segunda pesquisa mais citada em simplicidade voluntária, reforçando o apontamento de que é necessária uma demarcação de fronteiras conceituais na temática.

O não-consumo é um grande fenômeno que pode ser classificado de três formas: não-consumo intencional, resultante de uma decisão de não consumir algo; não-consumo incidental, resultante da escolha em direção à alternativa preferida; e, não-consumo não elegível, quando

uma pessoa não pode atuar como um consumidor para um determinado produto, por questões legais ou financeiras, por exemplo. (CHERRIER; BLACK; LEE, 2011).

Embora a resistência ao consumo e o anticonsumo sejam enquadrados em locais conceituais diferentes, ambos oferecem percepções valiosas sobre o não-consumo intencional. (CHERRIER; BLACK; LEE, 2011). Nota-se que as definições conceituais encontradas na literatura sobre resistência ao consumo e anticonsumo apresentam uma sobreposição, e que estes são termos utilizados, muitas vezes, como sinônimos.

De acordo com Penaloza e Price (1993), a resistência do consumidor é frequentemente conceituada como uma resistência contra uma cultura de consumo e a significativa comercialização da produção em massa. Zavestoski (2002 *apud* CHERRIER; BLACK; LEE (2011) aponta o anticonsumo como uma resistência ou um ressentimento em relação ao consumo. De acordo com Hogg, Banister, Stephenson (2009), o anticonsumo pode se manifestar de diferentes formas, como por meio da resistência ao consumo ou rejeição ao consumo.

Já para Cherrier (2009), o anticonsumo abrange a resistência do consumidor, o boicote ao consumo, os movimentos contraculturais, o consumo ético, o não-consumo e o consumo emancipado. Lee e Ahn (2016) propõem que comportamentos anticonsumo podem se configurar em boicote, simplicidade voluntária ou resistência ao consumo.

Todavia, Lee e Ahn (2016) propõem que dentro do conjunto de assuntos sobre o consumo, o anticonsumo é uma forma mais apropriada de contraste para o materialismo. Não são conceitos opostos exatos, mas são antagônicos, fazendo sentido compará-los. O antimaterialismo é o oposto do materialismo, visto que o antimaterialismo se concentra sobre a rejeição de bens materiais. Mas, enquanto o antimaterialismo envolve o anticonsumo, nem todos os atos de anticonsumo envolvem o antimaterialismo. Se uma pessoa é contra a aquisição de posses materiais, ela é automaticamente contra o consumo; no entanto, uma pessoa que é contra o consumo de certos bens e serviços (anticonsumista), não necessariamente precisa ser um antimaterialista. (LEE; AHN, 2016).

Desta maneira, o anticonsumo é um campo de pesquisa florescente que estuda os fenômenos contra o consumo. (CHERRIER; BLACK; LEE, 2011; IYER; MUNCY, 2009). Nesta pesquisa adotaremos a terminologia “anticonsumo” para representar os movimentos contraculturais que serão estudados.

O termo anticonsumo pode ser compreendido por uma perspectiva macro como contra o consumo em geral, ou, por um ponto de vista mais prático, em que o termo se relaciona ao

anticonsumo correspondente ao projeto de identidade de uma pessoa. Assim, pode-se abordá-lo tanto como um estilo de vida, quanto como uma prática do consumidor na cultura capitalista. (CHERRIER, 2009; CHERRIER; BLACK; LEE, 2011).

Anticonsumidores escolhem rejeitar ou reduzir certos bens ou serviços por um número de razões. Eles podem ter tido experiências negativas, podem acreditar que tais bens são incompatíveis a seus valores, ou podem ser motivados por questões ambientais e sociais, ou ainda, contra práticas comerciais antiéticas. (BLACK; CHERRIER, 2010; LEE; AHN, 2016). É comum, ainda, que o anticonsumo represente uma busca por um estilo de vida mais simples. (ELGIN, 2012).

Cherrier (2009) apresenta um artigo que discute a importância das práticas anticonsumo na construção de identidades de consumo. Cherrier, Black e Lee (2011) reforçam estas relações ao mostrar como conclusão do seu estudo que, a exemplo do anticonsumo, o não-consumo intencional pode ser entendido como um ato de resistência do consumidor, que permite que os consumidores expressem seus valores, ideias, crenças e identidade globais em relação a seus contextos sociais, ambientais, históricos e políticos. Portanto, um ato de anticonsumo pode ser motivado pela subjetividade do consumidor, referindo-se a seu autoconceito, individualidades e circunstâncias diárias. (CHERRIER; BLACK; LEE, 2011).

Em geral, anticonsumidores exibem mais amplo alcance de preocupações com o consumo em relação aos materialistas, sinalizando valores mais conscientes e reflexivos no estilo de tomada de decisão. Ao identificar este controle, e uma conseqüente autonomia de decisão, o nível de sentimento de auto-determinação e auto-realização se eleva, podendo conduzir a uma maior percepção sobre satisfação com a vida e o bem-estar. (LEE; AHN, 2016). Ainda segundo os autores, seus estudos mostraram que pessoas com níveis elevados de valores materialistas tendem a buscar a felicidade em fontes extrínsecas, enquanto aquelas com valores anticonsumistas tendem a buscar uma fonte intrínseca de felicidade.

CraigLee (2006) é cuidadoso ao apontar que os anticonsumidores já não formam um movimento anticonsumo monolítico. Em vez disso, existem muitas abordagens diferentes para o consumo alternativo e o anticonsumo, bem como suas motivações podem variar nos âmbitos político, pessoal e ambiental. (IYER; MUNCY, 2009). Neste sentido, na perspectiva de Iyer e Muncy (2009), pode-se identificar quatro perfis de anticonsumidores, que não precisam necessariamente ser excludentes: consumidores de impacto global, ativistas de mercado, os antilealistas e os simplificadores.

Os consumidores de impacto global reduzem o nível de consumo por convicções sociais, ou seja, para benefício da sociedade ou do planeta. As preocupações mais comuns em relação ao consumo estão relacionadas às questões ambientais e às desigualdades sociais. Segundo eles, o consumo moderno tem contribuído fortemente para danos irreparáveis no ecossistema e aumento da desigualdade social em países mais pobres ou subdesenvolvidos. Os ativistas de mercado são um tipo de anticonsumidor que evita o uso de um produto ou marca, porque este item específico provoca impacto significativo em questões sociais. Já os consumidores antileais representam os anticonsumidores que exibem oposição à fidelidade em relação a uma marca. Este compromisso de oposição reflete um posicionamento pessoal de evitar o item a partir da percepção de inferioridade, ou por causa de alguma experiência negativa associada a ele. (CHIAPINOTO *et al.*, 2017; IYER; MUNCY, 2009).

A última abordagem é a dos simplificadores. Estes optam por um estilo de vida e de consumo mais simples, não por questões financeiras, mas sim porque a maximização do consumo tem consequências indesejáveis, tais como o estresse e a distração de questões significativas para si mesmos. Buscam reduzir o consumo em uma área para aumentar em outra. O estilo de vida dos simplificadores prioriza o crescimento pessoal, interações com a comunidade, questões sociais e ambientais, questões da religião ou espiritualidade, ou questões relativas a importância do trabalho, da segurança, da saúde, do sucesso financeiro e da popularidade. Em geral, eles se tornam menos dependentes das opiniões de outras pessoas e mais confiantes em seu próprio conhecimento e valor pessoal. (CHIAPINOTO *et al.*, 2017; IYER; MUNCY, 2009).

Em resumo, mesmo que os grupos anticonsumistas apresentem várias abordagens em relação ao consumo, estudos mostram que suas práticas, geralmente, se constituem por estilos de vida sustentáveis norteadas por preocupações ambientais, bem como são indivíduos que priorizam seus próprios interesses e bem-estar. (BLACK; CHERRIER, 2010). Anticonsumidores são tomadores de decisão racionais que se baseiam em um quadro amplo de uma estrutura normativa que delineiam práticas boas *versus* ruins, éticas *versus* antiéticas, ou práticas sustentáveis *versus* insustentáveis. (CHERRIER; BLACK; LEE, 2011).

Os simplificadores, segundo Mendonça, Rocha e Tayt-son (2019), ao buscarem uma vida com mais simplicidade, podem estar representando uma vida minimalista. No minimalismo, os indivíduos não deixam de consumir, mas optam pelo consumo em menores proporções e pela rejeição ao impulso de compra impensada ou considerada sem utilidade. (DOPIERAŁA, 2017). Desta forma, este estudo terá como recorte teórico os anticonsumistas

com perspectiva simplificadora. A abordagem simplificadora, bem como as ideias essencialistas, fundamentais para o entendimento do fenômeno minimalista, serão trabalhadas a seguir.

### **2.2.1 Preceitos essencialistas e Simplicidade Voluntária**

“*Weniger aber besser*” quer dizer: menos, porém melhor. Seria difícil encontrar uma definição mais adequada para o essencialismo. O essencialismo representa uma concepção norteadora para os movimentos de anticonsumo. Entretanto, não se trata apenas do consumo, mas de todas as áreas da vida: pessoal, mental e física. Para Mckeown (2015), o essencialista busca por sabedoria ao investir seu tempo de forma mais proveitosa, em todas as áreas da sua vida.

Ao se tornar um anticonsumista, adota-se involuntária e necessariamente os preceitos essencialistas, pois anticonsumistas precisam se conscientizar sobre sua capacidade de escolher. William James escreveu: “Meu primeiro ato de livre-arbítrio será acreditar no livre-arbítrio”. (MCKEOWN, 2015, p. 47). A racionalidade de escolha é a base fundamental dos essencialistas e anticonsumidores, visto que, abrir mão de fazer escolhas é permitir que os interesses alheios controlem suas vidas.

A raiz latina da palavra decisão (*cis*) significa “cortar” ou “matar”. Decidir, então, se configura em distinguir deliberadamente as poucas coisas vitais, das muitas triviais. Segundo Mckeown (2015), ao aprender que se pode eliminar o que não é essencial, é possível perceber o não controle dos outros em suas decisões. O resultado é que, ao investir em menos coisas, tem-se a experiência satisfatória de alcançar um avanço significativo no que mais importa. Significa também um menor desperdício, ao passo que ao se eliminam atividades ou itens sem sentido substituindo-os por outros com muita relevância. (MCKEOWN, 2015). Entretanto, o que parece constante na sociedade pós-moderna é a busca pelo excesso. A banalização do “humano”, percebida a partir da pressão constante de uma sociedade consumista, configura o contraponto principal dos preceitos essencialistas.

O essencialismo não é um modo de fazer mais uma coisa, mas um modo diferente de fazer tudo, e uma maneira diferente de pensar. Os indivíduos adeptos do movimento simplificador escolhem cultivar fontes não-materialistas de satisfação e significado, seja através da simplicidade material, do trabalho humano, do crescimento pessoal, da autorrealização ou da consciência ecológica. (CHIAPINOTO *et al.*, 2017). Neste sentido, estes adotantes acabam por utilizar preceitos essencialistas a fim de guiar suas práticas cotidianas.

Assim, como reação ao impacto do consumismo, surgiram diversos comportamentos e estilos de vida alternativos, e um dos mais conhecidos é a simplicidade voluntária. (SHAW; NEWHOLM, 2002; SILVA; HOR-MEYLL, 2016). A simplicidade voluntária contraria a ideia principal do materialismo, representando um estilo de vida oposto à supervalorização do consumo e à retenção de posses, voltando-se a questões relativas ao meio ambiente e ao papel do indivíduo nele inserido. (FERRAZ *et al.*, 2014). Entretanto, não significa ter menos de tudo, mas ter menos coisas materiais e mais coisas imateriais, como princípios espirituais e religiosos. (CHIAPINOTO *et al.*, 2017; IYER; MUNCY, 2009). Simplificadores voluntários acreditam que o consumo excessivo e o desejo excessivo de posses materiais têm um impacto negativo sobre o meio ambiente e o bem-estar pessoal.

Para Richins (2017), a simplicidade voluntária prega que se adote uma vida de simplicidade material, porque valoriza a responsabilidade moral, o crescimento espiritual e a autorrealização (ELGIN; MITCHELL, 1977), o que define a extremidade oposta de concepções materialistas de possuir muitos bens. Huneke (2005) descreve a simplicidade voluntária como saber escolher para limitar o consumo de ordem material, poupando recursos e tempo, a fim de buscar a satisfação por meio dos aspectos não-materiais da vida.

A essência da simplicidade voluntária é viver de uma maneira exteriormente simples e interiormente rica. Essa maneira de viver abraça a frugalidade do consumo, possui um forte senso de urgência ambiental, um desejo de retornar a ambientes de vida e de trabalho que são de escala mais humana, bem como a intenção de realizar um maior potencial humano em comunidade com os outros. As forças motrizes por trás da simplicidade voluntária variam de preocupações extremamente pessoais a problemas nacionais críticos. (ELGIN; MITCHELL, 1977).

Apesar do recente aumento dos estudos sobre simplicidade voluntária, o termo foi cunhado por Richard Gregg, em 1936, em seu ensaio “*The Value of Voluntary Simplicity*”. Ele descreveu a simplicidade voluntária como: ter singeleza de propósito, sinceridade e honestidade interior, bem como evitar a desordem exterior com muitas posses irrelevantes para a vida. (ELGIN, 2012; ELGIN; MITCHELL, 1977; SHAMA, 1985). Significa uma organização e orientação da energia e desejos humanos, a fim de garantir maior abundância de vida em outras direções. (McGOURAN; PROTHERO, 2016; SHAMA, 1985). Esquecido pelo advento da segunda Guerra Mundial, e o *boom* do consumo que se seguiu, a simplicidade voluntária voltou ao cenário social a partir dos anos de 1970 e 1980, com um segmento de consumidores que decidiu reduzir, simplificar e controlar seu comportamento e padrões de consumo.

Recentemente, alguns autores têm discutido a dificuldade em definir a simplicidade voluntária, visto que é uma ação contextual e, portanto, seria melhor deixá-la indefinida. O que uma pessoa pode considerar ser uma vida simples e enriquecedora pode representar uma vida de miséria e privação para outra. (ANDREWS, 1998; MCGOURAN; PROTHERO, 2016). Vários termos podem descrever este conceito, tais como “abordagem compassiva da vida”, “pobreza dedicada” e “vida simples”. É importante notar as várias maneiras pelas quais os indivíduos dentro do movimento da simplicidade voluntária gerenciam seus próprios estilos de vida simplificados, e isso reflete a existência de tantas definições do termo. (SHAW; MORAES, 2009).

Um estudo teórico pioneiro foi conduzido por Elgin e Mitchell (1977) e, apesar de ter sido publicado em revista sem caráter científico, é hoje considerado seminal sobre o movimento da simplicidade voluntária. Em 2012, Elgin publicou uma nova edição que relaciona a simplicidade voluntária a um estilo de vida responsável, por diminuir impactos globais e ajudar a resolver problemas ambientais. (SILVA; HOR-MEYLL, 2016).

Para Elgin e Mitchell (1977), os valores fundamentais da simplicidade voluntária seriam: simplicidade material, escala humana, autodeterminação, consciência ambiental e crescimento pessoal. A simplicidade material se refere a simplificar ou organizar a vida de alguém como indivíduo e como um consumidor, comprando menos ou apenas o que precisar, pois o importante é ser, e não ter. Com isso devem preferir bens duráveis e eficientes, com menos impactos sociais e ambientais. Na escala humana o objetivo seria diminuir e humanizar o ambiente de vida e de trabalho, inclusive na humanização da rotina, do ambiente de convivência e da natureza e meio ambiente. Para reduzir a complexidade da vida, deve-se valorizar pequenos estabelecimentos e os produtos manufaturados ao invés de grandes corporações ou produtos industrializados. (ELGIN; MITCHELL, 1977; SHAMA, 1985).

O âmbito da autodeterminação se refere à necessidade de ter mais controle sobre a própria vida e ser autossuficiente. O crescimento pessoal como valor, busca o desejo de se livrar da desordem externa e desenvolver sua vida interior psicológica e espiritualmente; busca a autorrealização. A consciência ambiental se refere a focar na conservação dos recursos do planeta por meio de produtos e práticas que sejam ecologicamente responsáveis. (ELGIN; MITCHELL, 1977; SHAMA, 1985).

Shama (1985) ainda adiciona a sua classificação o termo “tecnologia apropriada” como um valor da simplicidade voluntária. Esta se refere ao uso de tecnologias mais funcionais, eficientes e que conservem recursos, ao invés da aplicação automática da mais alta tecnologia.

Elgin (2012) ainda propõe outras duas dimensões para um simplificador: emocional, que se refere ao zelo aos relacionamentos; e, mental, focando na busca por aprender continuamente.

O monge budista Jorge Koho Mello foi o pioneiro do movimento simplicidade voluntária no Brasil, em meados de 1990. (FERREIRA, 2020). Entretanto, estudos científicos sobre a simplicidade voluntária ainda são incipientes na literatura do comportamento do consumidor, especialmente no Brasil (FERRAZ *et al.*, 2014; SILVA; HOR-MEYLL, 2016), visto que este tema é predominantemente explorado no campo social e da psicologia. Os focos principais de estudos têm se direcionado para a categorização daqueles que escolheram viver a simplicidade voluntária (ELGIN; MITCHELL, 1977; ETZIONI, 1998), suas motivações (ELGIN, 2012; HUNEKE, 2005) e experiências (HUNEKE, 2005; SHAW; MORAES, 2009; SILVA; CHAUVEL; MACEDO-SOARES, 2012; SOBREIRA; SILVA; COELHO, 2018). No entanto, Herziger *et al.* (2017) ponderam que a simplicidade voluntária seria impopular no que refere ao entendimento da sociedade em geral e, muitas vezes, se torna difícil de ser adotada por seus simpatizantes. Possui também a característica de ser pessoal e diversificada em suas práticas. (FERRAZ *et al.*, 2014). A simplicidade voluntária, dado tais características, ainda é uma prática pouco pesquisada (HERZIGER *et al.*, 2017), sugerindo estudos mais aprofundados sobre os hábitos de seus praticantes. (FERRAZ *et al.*, 2014; SILVA, CHAUVEL; MACEDO-SOARES, 2012).

A simplicidade voluntária envolve a decisão independente do consumidor de reduzir e substituir produtos e serviços não-essenciais por elementos não-materiais, na tentativa de aumentar a satisfação e o significado da vida. (ETZIONI, 1998; HUNEKE, 2005). Os simplificadores, ao buscar melhorar seu nível de felicidade, tendem a rejeitar atividades de consumo que não correspondam a seu autoconceito. (BLACK; CHERRIER, 2010; SOBREIRA; SILVA; COELHO, 2018). Em um estudo sobre simplificadores foi observado que estes ao reduzirem seus hábitos de consumo pareciam mais felizes à antes da mudança. (JENKINS, 2006 *apud* IYER; MUNCY, 2009).

Para Iyer e Muncy (2009), essa convicção simplificadora possui componentes éticos e morais e não são, necessariamente, impulsionados por mudanças econômicas para reduzir o consumo. McGouran e Prothero (2016) discorrem que quando a simplificação é imposta devido à pobreza, estes são vistos como simplistas involuntários ou “simplistas acidentais”. Etzioni (1998) afirma que se deve consumir apenas o que é suficiente, mesmo quando o indivíduo possui condições financeiras para consumir mais, pois os simplificadores buscam melhorar a sociedade por meio de um estilo de vida de consumo focado no necessário. (SOBREIRA;

SILVA; COELHO, 2018). Entretanto, McGouran e Prothero (2016) afirmam, ainda, que embora este seja um estilo de vida que pode contribuir para a conservação ambiental, aumentar o bem-estar e reduzir o consumo desnecessário, é difícil de ser adotado.

Algumas mudanças são eminentes àqueles que desejam adotar este estilo de vida. Pravet e Holmlund (2018) apontam que simplificadores voluntários mudaram redes sociais, precisaram do apoio de outras pessoas, e cresceram no âmbito pessoal. Nos resultados do estudo conduzido por McGouran e Prothero (2016), ao analisar adotantes que foram obrigados a viver uma vida simplista, foi identificado que estes “viveram mais conscientemente”; porém tiveram sentimentos de negação e mal-estar, que ao longo do tempo eram as sensações norteadoras do processo. Para Blonski e Witer (2019), consumir conscientemente representa uma forma de desacelerar a vida e o cotidiano no longo prazo, não apenas em relação a coisas materiais mais também na questão espiritual, psicológica e social.

Neste eminente processo de mudança, os simplificadores preferem produtos usados ou reciclados comprados em brechós, apresentam orientação para o DIY – “faça você mesmo”, utilizam a doação como meio para descarte (ELGIN, 2012; SHAMA, 1985; SOBREIRA; SILVA; COELHO, 2018), muitas vezes utilizando a compostagem, reciclagem e a organização como práticas. (HUNEKE, 2005). Ademais, buscam pela autossuficiência no maior número de atividades possível em seu cotidiano. (BLACK; CHERRIER, 2010).

Os motivos para a adoção destas mudanças se referem tanto a questões de natureza pessoal quando de natureza coletiva, sendo que alguns estudos apontam para questões ligadas à sociedade e ao meio ambiente. (ELGIN, 2012). Assim, percebem-se, por exemplo, mudanças no que tange à redução do consumo, utilização de produtos funcionais e de qualidade (mesmo com preço superior), não valorização de marcas, consumo no comércio local, produção de alimentos, vegetarianismo, economia de energia e água, e utilização de um tempo menor dedicado ao trabalho. (ELGIN; MITCHELL, 1977; HUNEKE, 2005; SHAW; MORAES, 2009; SHAW; NEWHOLM, 2002; SILVA; HOR-MEYLL, 2016). Uma pesquisa *online* americana, realizada por Huneke (2005), também revela a importância atribuída por simplificadores voluntários a princípios como responsabilidade, vida familiar, amizade e generosidade.

Johnston e Burton (2003 *apud* SOBREIRA; SILVA; COELHO, 2018), por sua vez, destacam quatro motivações para a adoção da simplicidade voluntária: foco no *self*, foco nos relacionamentos, foco na sociedade e foco na terra. Neste sentido, os simplificadores, entre outros exemplos, buscam independência sobre suas escolhas e ações, bem como abrem espaço para uma maior dedicação à família, amigos e comunidade, reduzem o consumo visando evitar

impactos na sociedade e buscam experiências mais próximas à natureza. Entretanto, Elgin e Mitchell (1977) acreditam que as motivações dos simplificadores voluntários estão relacionadas à consciência de responsabilidade social. Já para Shaw e Newholm (2002), seriam motivações centradas em interesses pessoais, em posturas altruístas e em princípios éticos. Os resultados encontrados nos estudos Silva e Hor-Meyll (2016) apontam para motivações apenas relacionadas à interesses pessoais.

No Brasil, pesquisas realizadas tanto por Silva, Chauvel e Macedo-Soares (2012) quanto por Silva e Hor-Meyll (2014) mostram que as motivações para a adoção da simplicidade voluntária parecem advir da natureza pessoal. Os simplificadores reduzem o consumo de bens, mas continuam consumindo serviços. Ao longo do tempo, segundo pesquisa de Sobreira, Silva e Coelho (2018), estes incorporam valores sociais e ambientais. Ao menos no Brasil, pesquisas apontam que parece haver barreiras à adoção deste estilo de vida, como por exemplo, ser necessário abandonar relacionamentos com grupos sociais e familiares que não entendem e não conseguem conviver com o novo estilo de vida. (SILVA; CHAUVEL; MACEDO-SOARES, 2012; SILVA; HOR-MEYLL, 2016)

Os praticantes da simplicidade voluntária ainda podem ser classificados quanto à origem da sua motivação ao adotar o estilo de vida. Os *conservers* representam os conservadores que nasceram em família com hábitos severos em relação ao desperdício. Os *crusaders*, que são indivíduos originários de famílias com fortes valores éticos, de conservação ambiental e responsabilidade social. E os chamados *conformists*, que são os que praticam a simplicidade voluntária, muitas vezes, por culpa por serem ricos, ou por influências sociais. (SILVA; HOR-MEYLL, 2016).

Várias categorias de simplificadores voluntários têm sido identificadas em diversos estudos. Elgin e Mitchell (1977) fez a primeira classificação de grupos, e em seguida, Etzioni (1998) propôs uma classificação para três níveis de simplificadores (moderado, intermediário e holístico), baseando-se nos graus de intensidade de adoção.

O nível moderado é representado pelos *downshitters*, que são os indivíduos que não incorrem em mudanças rigorosas, mas reduzem o consumo em certa medida. Não compram mais produtos luxuosos, porém continuam a ter alto padrão de vida. Podem se vestir de maneira mais simples e ter carros menos modernos. (ETZIONI, 1998). Para Elgin e Mitchell (1977), os que ele chama de “voluntários parciais simplistas”, adotam alguns princípios da simplicidade voluntária e são vistos como simplificadores mais moderados, pois fazem apenas pequenas mudanças em suas vidas. Etzioni (1998, p. 62) aponta que os simplistas parciais agem de forma

“inconsistente e limitada em escopo”. Shaw e Newtholm (2002) se refere a este grupo como pessoas que adotam uma simplicidade voluntária autocentrada e realizada como uma resposta para o apressado e insatisfatório estilo de vida moderno.

O nível intermediário é composto pelos *strong simplifiers*, que são indivíduos que deixaram seus empregos para viver com menos, mais felizes e de forma mais simples. Podem ser indivíduos que resolveram aposentar-se cedo, realizar trabalhos voluntários, utilizar mais tempo para lazer, trabalhar em casa ou em período parcial. (ETZIONI, 1998). Os “simplificadores fortes” são indivíduos com sucesso profissional e carreiras estressantes, que buscam viver a vida com a renda reduzida. (SILVA; HOR-MEYLL, 2016).

O último grupo com adoção mais ampla são os holísticos, que vivem a simplificação de forma integral, buscando bem-estar com simplicidade. Eles normalmente moram em cidades pequenas ou em áreas rurais (ETZIONI, 1998; SILVA; HOR-MEYLL, 2016), e possuem motivações em relação ao meio ambiente e à justiça social. (HUNEKE, 2005). Elgin e Mitchel (1977, p.156) designam este comportamento como “simplicidade voluntária cheia” para viver uma vida total e sincera de simplicidade voluntária. Estes são os mais ativos, dedicados e extremos simplificadores, pois ajustam suas vidas inteiras para o *ethos* da simplicidade voluntária. Para Etzioni (1998), estes são o único grupo de simplificadores que são conduzidos por uma filosofia.

O Quadro 3 resume os níveis e as características destes simplificadores, segundo as categorias de Elgin e Mitchell (1977) e Etzioni (1998).

Quadro 3 - Níveis de Simplicidade Voluntária (SV).

Nível	Características
<p><i>Downshitters</i> ou <b>Voluntários parciais simplistas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nível moderado de adesão;</li> <li>- Adotam alguns princípios da SV;</li> <li>- Fazem pequenas mudanças de comportamento;</li> <li>- Reduzem parcialmente o consumo de forma inconsistente e limitada em escopo;</li> <li>- Evitam consumo de itens luxuosos;</li> <li>- Possuem alto padrão de vida;</li> <li>- Adotam a SV autocentrada.</li> </ul>
<p><i>Strong Simplifiers</i> ou <b>Simplificadores fortes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nível intermediário de adesão;</li> <li>- Optam por viver com menos e de forma mais simples;</li> <li>- Aposentam-se cedo;</li> <li>- Desenvolvem trabalhos voluntários;</li> <li>- Trabalham em casa ou meio período;</li> <li>- Dedicam mais tempo para o lazer.</li> </ul>
<p><b>Holísticos</b> ou <b>Simplificadores integrais</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nível elevado de adesão;</li> <li>- Buscam bem-estar com simplicidade;</li> <li>- Ajustam suas vidas em prol da filosofia;</li> <li>- Residem em cidades pequenas ou zonas rurais;</li> <li>- Possuem motivações quanto ao meio-ambiente e justiça social;</li> <li>- Adotam um comportamento de simplicidade voluntária “cheia”;</li> <li>- São os mais engajados.</li> </ul>

Fonte: Da autora (2022) adaptado de Elgin e Mitchell (1977) e Etzioni (1998).

Mesmo que, na maior parte das publicações sobre simplicidade voluntária, a terminologia apareça associada ao anticonsumo e ao estilo de vida simples, deve ser percebido que este estilo de vida pode não representar uma fuga do mercado, como apontam Shaw e Moraes (2009). Para Baudrillard (1998), a simplicidade voluntária não representa uma fuga do mercado, mesmo porque, segundo ele, o indivíduo não seria capaz de simplesmente abandonar o mercado. Essa visão, um tanto ingênua, em relação ao mercado é percebida ainda quando os simplificadores tendem a confiar no mercado para resolver suas preocupações de consumo. Os preceitos da simplicidade voluntária são norteados pela concepção de redução do consumo, o que muitas vezes não acontece. Muitos destes consumidores buscam o consumo por meio do seu refinamento, seja por produtos éticos ou ambientalmente responsáveis, todavia, continuam consumindo.

O mercado tem mapeado tais interesses a seu favor e, muitas vezes, alimentado o motor do consumismo. (SHAW; MORAES, 2009). Como disse Etzioni (1998), a prática da simplicidade voluntária é aquela que vive dentro do capitalismo de consumo, e não em completa

oposição a ele. A possibilidade de práticas de consumo simplificadoras serem mercantilizadas não deveria ser subestimada, todavia parece que estudos têm negligenciado a tensão entre estas práticas e o mercado. Como contraponto, a prática da simplicidade voluntária deve ser vista apenas como uma forma politicamente aceitável de alcançar uma sociedade sustentável, sem coerção. (ETZIONI, 1998).

Há evidências que sugerem que, pelo menos nos Estados Unidos, os simplificadores voluntários possuem graus elevados de escolaridade e têm rendimentos acima da média, e ainda, que produtos já foram lançados para capitalizar sobre os adotantes voluntários da simplicidade. (HUNEKE, 2005). Tal informação questiona a possibilidade do indivíduo em optar por sair do mercado, conforme discutido anteriormente. Os estudos de Shaw e Moraes (2009) apontam ainda que a simplicidade voluntária não busca evitar as interações com o mercado, pois a resistência a um consumo acaba por assumir a forma de outro tipo de consumo, que por fim, resulta na busca de estilos de consumo mais ecologicamente corretos.

A simplicidade voluntária não se caracteriza por ser rigorosa quanto ao consumo, pois cada pessoa se torna responsável sobre o impacto que o seu consumo tem sobre o meio ambiente, e desta forma, busca ajustá-lo de acordo com seus padrões pessoais. (ELGIN, 2012). Para Iyer e Muncy (2009), o que se apresenta menos evidente, até então, é a forma como o mercado deve lidar com os consumidores que querem reduzir seu nível geral de consumo.

Ferreira (2020) afirma que os conceitos de vida simples ou simplicidade voluntária (ELGIN; MITCHELL, 1977) e essencialismo (MCKEOWN, 2015), mesmo não fazendo uso do termo “minimalismo”, possuem pressupostos que representam o movimento. A simplicidade voluntária representa uma opção de vida escolhida de maneira consciente, fundamentada em qualidade de vida superior, enquanto o essencialismo representa investir tempo e energia da forma mais sábia possível. Entretanto, vários nomes podem ser dados a esta forma de viver: minimalismo, essencialismo, simplicidade voluntária, que no fim, possuem como essência o agir com intencionalidade. (FERREIRA, 2020). Rojas e Mocarzel (2015) corroboram esta ideia, pontuando que o minimalismo e a simplicidade voluntária são tratados muitas vezes como sinônimos. O minimalismo se desenvolve em torno do conceito de simplicidade voluntária, que em ambos, e de acordo com Iyer e Muncy (2009), representam a adoção de uma vida mais simples.

### 2.2.2 Minimalismo

Os pós-consumidores estão em uma jornada para fazer mudanças pequenas, sustentáveis e bem-sucedidas que, quando combinadas, podem alterar a direção da sociedade e do planeta. Os impactos sociais e ambientais têm sido discutidos incessantemente em artigos, estudos, reportagens, *sites*, *blogs* demonstrando um movimento de pessoas que buscam mudanças no modo de vida, tanto focadas em questões de cunho pessoal como aumento da felicidade e qualidade de vida, quanto buscando um mundo melhor para as próximas gerações.

Tal como apontado por Ferreira (2020), o estilo de vida atual tem explorado os recursos naturais de forma irresponsável e desequilibrada. Não é novidade que a sustentação de um modelo de consumo exacerbado, no longo prazo, representa um colapso iminente. Em contrapartida, alguns indivíduos parecem caminhar na direção oposta ao consumismo, ao adotar outros estilos de vida tal como o minimalismo. (OLIVEIRA; PAULA, 2021).

Em muitas publicações, encontra-se o minimalismo definido como anticonsumo, consumo consciente ou desconsumo. Essas noções não são idênticas, embora, segundo pesquisas, o escopo conceitual seja muito aproximado. Em outros artigos, encontra-se a prática minimalista como uma contraposição ao consumismo, representando uma alternativa às tendências de alienação do mundo moderno. Tal prática exprime liberdade, vida consciente, envolvimento em questões políticas e maior sensibilidade às questões sociais. (BŁOŃSKI; WITEK, 2019; DOPIERAŁA, 2017). Desta forma, a consciência para o consumo por meio do minimalismo pode ser definida como uma estratégia de implementação do consumo consciente na vida cotidiana. (BŁOŃSKI; WITEK, 2019).

Iyer e Muncy (2009) afirmam que o minimalismo representa a adoção de uma vida mais simples, e neste sentido, Blonski e Witek (2019) argumentam que esta vida mais simples é atingida por meio da limitação deliberada do consumo, baseada em características naturais, individuais, físicas e mentais dos consumidores. Desta forma, o pragmatismo do minimalismo como uma ferramenta de mudança pessoal tem atraído cada vez mais adotantes. (FERREIRA, 2020).

Assim, a dimensão básica que constitui o minimalismo é a atitude em relação ao consumo. (DOPIERAŁA, 2017). Como afirma Sasaki (2017, p.49), “todo mundo começou como um minimalista”. Quando nascemos não temos posses, e ao longo da vida, aprendemos a dar importância ao processo de aquisição e uso das posses como questão de sobrevivência e reprodução social. Somos fisgados pela ideia de que precisamos de sempre mais para sermos

felizes, e nesta conjuntura, “não é fácil ser minimalista num mundo de mídia de massa” (JAY, 2016, p. 22). A cultura materialista instaurada no último século manipulou com sucesso as fraquezas humanas, construindo um entendimento de que estas poderiam ser preenchidas por meio do consumo. (FERREIRA, 2020).

Negretto (2014) sugere que questionamentos sobre o contexto macro da sociedade, aliados a motivações pessoais, instigaram o desenvolvimento do modelo minimalista. Assim como Bauman (2008) aponta, quando aborda a efemeridade do consumismo, a consequente obsolescência programada dos bens fomenta alternativas para se pensar o consumo. A chamada “era da informação” também exerce efeito sobre os excessos na sociedade pós-moderna. E ainda, as crises mundiais (como as ocorridas em 2009 e 2020) direcionam mais veementemente as preocupações humanas para as questões sociais e tornam ainda mais eminente a necessidade de se instaurar novas formas de se pensar e executar o consumo.

O minimalismo se apresenta como uma tendência que vem ganhando força desde o início do século XXI, a partir de uma concepção que tem se desenvolvido em torno do conceito de simplicidade voluntária. (ROJAS; MOCARZEL, 2015). A simplicidade voluntária alcançou sua popularidade na década de 1970, enquanto o minimalismo se tornou mais conhecido após 2008, como uma das consequências da crise do sistema capitalista. Herziger *et al.* (2017) sugeriram que, adaptado à cultura popular, o conceito acadêmico de simplicidade voluntária (ELGIN, 2012) foi apresentado como minimalismo, pois se mostrou uma terminologia mais vendável. Entretanto, em menor grau que a simplicidade, o minimalismo parece utilizar uma abordagem estética (HERZIGER *et al.*, 2017) por se referir a gostos, preferências ou tendências.

Em contraposição, Ferreira (2020) afirma que o minimalismo não é estético porque tais elementos não definem o que é ser ou não minimalista. Zalewska e Cober-Tokarska (2016) contribuem ao afirmarem que as posses são a parte mais visível do minimalismo, mas não se trata apenas disto. Os minimalistas buscam certos estados emocionais, como por exemplo a paz e o bem-estar que desejam. Como afirmam Dopierala (2017), Ferreira (2020) e Jay (2016), ao diminuir suas posses materiais, o consumidor poderia alcançar outros aspectos da vida, de natureza não-material. Os bens podem trazer felicidade durante breves períodos de tempo, mas enquanto isso, consomem tempo, energia e liberdade. (SASAKI, 2017).

Dopierala (2017) percebe o fenômeno do minimalismo como uma “segunda onda” enraizada na simplicidade voluntária, todavia não é fácil delimitar a fronteira que separa as duas filosofias. Alguns estudiosos chegam a igualar estes dois fenômenos, enquanto outros apontam que a simplicidade voluntária possui um significado mais amplo, visto que a simplicidade

material, a qual representaria o cerne do minimalismo para alguns, se mostra apenas um dos valores concernentes à simplicidade voluntária.

No que tange à simplicidade voluntária, Blonski e Witek (2019) apontam que ela consiste na troca do excesso de bens materiais por um excesso de emoções, elementos intelectuais e espirituais. Já o minimalismo, segundo os mesmos autores, se direciona para a modéstia, mas ainda enfatizando o aspecto quantitativo dos bens. Entretanto, o minimalismo e a simplicidade voluntária ainda são tratados em muitos estudos como sinônimos. (MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019).

Ao se buscar por origens distantes do minimalismo, podemos encontrar alguma relação com religiões como o budismo e o cristianismo. Jesus, Buda, Moisés, Mohammed e Gandhi, dentre outros líderes religiosos, foram pessoas extremamente simples e defendiam o desapego aos bens materiais como um caminho para um propósito de vida (FERREIRA, 2020; MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019; MILLBURN; NICODEMUS, 2011).

De acordo com Ferreira (2020), as principais influências do minimalismo têm origem nos Estados Unidos, na Europa e no Japão. A palavra “minimalismo”, que perturbava artistas plásticos no começo da década de 1950, surgiu a partir de um ensaio intitulado “*Minimal Art*” publicado por Richard Wollheim em 1965, sendo atribuído a ele a criação do termo nas artes. Entretanto, não é possível traçar uma relação direta entre o que se considera hoje como minimalismo e as artes. (FERREIRA, 2020). De acordo com Sasaki (2017), várias seriam as opiniões sobre quando o minimalismo começou ou quem possa ter cunhado o termo, mas não há certeza sobre esse assunto.

De acordo com o Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa (2019), minimalismo significa um sistema, doutrina ou tendência que defende a redução ao mínimo do que compõe algo. Técnica, estilo ou movimento artístico que tende para a simplicidade e para formas geométricas básicas. (FERREIRA, 2020). Fumio Sasaki (2017, p.41) em seu livro “*Goodbye, things*”, referenciado mundialmente, define minimalismo como ato de “reduzir nossos itens necessários a um mínimo, e acabar com o excesso de modo que possa se concentrar nas coisas que são verdadeiramente importantes para nós”. Millburn e Nicodemus (2011), em seu livro “*Minimalism: live a meaningful life*”, também muito conhecido por novos adotantes, corroboram esta definição apontando que o minimalismo é uma ferramenta para se livrar do excesso da vida em favor de se concentrar no que é importante para encontrar felicidade, satisfação e liberdade. Entretanto, Ferreira (2020) aponta que, muitas vezes, por falta de um entendimento adequado sobre a filosofia, surgem grupos que praticam o minimalismo de

conveniência, onde as crenças e necessidades individuais passam a moldar as práticas ditas minimalistas.

A expressão “menos é mais” é uma das mais usadas para caracterizar o minimalismo, e sua origem é atribuída ao arquiteto Ludwig Mies Van Der Rohe. Esta expressão se refere às dimensões espaço e tempo, respectivamente. Ao reduzir itens da nossa vida conseguimos abrir espaço, e enquanto isso, ganhamos tempo livre que era dedicado a “cuidar” destes itens. (FERREIRA, 2020). Ter menos coisas se reflete em menos energia gasta e menos estresse, o que não significa necessariamente, menos satisfação. Ademais, estar “acorrentado” às coisas pode limitar a liberdade de saborear a vida, de se relacionar com outras pessoas e ser participativo em grupos. Ter menos coisas pode possibilitar a busca pela própria originalidade. (JAY, 2016; PULS; BECKER, 2018; SASAKI, 2017).

A visão mais comum relacionada ao minimalismo é principalmente no que tange às limitações quantitativas do consumo estrutural. Blonski e Witek (2019) argumentam que o minimalismo pode ser considerado tanto em termos de quantidade quanto de qualidade. Ao passo que o excesso de coisas ao redor é limitado, qualitativamente considera-se a compra de itens mais duráveis e com maior prazo de validade, evitando o descarte e a recompra em um curto período de tempo. A questão de se buscar a qualidade pode e deve ser estendida à itens, embalagens, mão-de-obra, usos e experiências agregadas à compra. Como resultado, “é possível indicar que a qualidade na dimensão material se traduz em qualidade de vida subjetiva”. (KRAMARCZYK, 2015, p. 276 *apud* BŁOŃSKI; WITEK, 2019, p.10).

Mendonça, Rocha e Tayt-Son (2019) corroboram o entendimento anterior afirmando que não é raro a escolha de bens de mais alta qualidade por minimalistas, pois assim estes evitam recorrer a compras com frequência. Adotantes da vida simples almejam menos posses, menos desordem, trabalhar menos, consumir menos, e nesse sentido optam por produtos duráveis ou reusados. (MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019). Esta perspectiva muda o *status* dos objetos no cotidiano individual, visto que ao consumir apenas o que é necessário e viver com aquilo que está constantemente em uso, as posses poderiam deixar de se apresentar como lastros das suas representações sociais. (DOPIERAŁA, 2017).

Ao assumir que o consumismo representa excesso e desperdício, bem como desejos impulsivos, podemos afirmar que o minimalista é definitivamente um anticonsumista. (DOPIERAŁA, 2017). Neste caso, o anticonsumo não se restringe apenas a uma marca ou produto, mas se refere à redução generalizada do consumo, sem que isso represente uma retirada completa do mercado. (MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019). O minimalismo é todo o

estilo que, segundo seus seguidores e alguns pesquisadores, é caracterizado por uma abordagem anticonsumista, combinada à busca de sentido na vida por outros meios que não as práticas consumistas.

Dado que o minimalismo está englobado em uma das formas de anticonsumo, fica em suspenso o questionamento em relação ao desenvolvimento sustentável. Se os minimalistas buscam por interesses próprios ou autoexpressões, esta forma de anticonsumo pode ser impulsionadora da sustentabilidade? Pode-se dizer que, mesmo que haja uma preocupação com o meio ambiente e com a sustentabilidade, segundo Millburn e Nicodemus (2011), o minimalismo é uma questão mais pessoal sobre o que faz cada um feliz e o que dá sentido à sua vida. É sobre libertar-se dos excessos para focar no que realmente importa e finalmente encontrar a felicidade e a realização. (PULS; BECKER, 2018).

Mas, o que realmente importa? Quanto é o suficiente para viver? Qual o limite de coisas que tornam um minimalista? O minimalismo é um estilo de vida em que o indivíduo reduz suas posses para o mínimo que ele percebe que precisa. (SASAKI, 2017). Segundo Ferreira (2020) e Jay (2016), cada um é quem sabe o seu suficiente, pois não existem regras definidas, e muito menos uma “lista mestra” de itens que delimita a forma como um minimalista deve viver.

A definição de suficiente ou necessário é muito subjetiva. O que se mostra suficiente para um indivíduo viver pode não ser para o outro, ou pode ser até mais do que suficiente para um terceiro indivíduo. A definição de suficiente é aquela quantidade adequada à vontade, necessidade ou desejo, visto que após ter atendido às necessidades, a felicidade pouco se relaciona com a aquisição e posse de outros bens. (JAY, 2016; MENDONÇA; ROCHA; TAYTSON, 2019; NEGRETTO, 2014; PULS; BECKER, 2018).

Algumas pessoas que desistem do minimalismo geralmente mencionam algumas “restrições” a respeito do porquê elas nunca poderiam ser minimalistas. Todavia, como não há regras estabelecidas, já que ser minimalista é algo essencialmente subjetivo. Um indivíduo não estaria fora do grupo de minimalistas caso possua uma televisão, um carro, uma casa, uma carreira ou mais de 100 itens; ou ainda que, caso faça o descarte ou “destralhe” destas posses, se tornará automaticamente um minimalista. Não é necessário contabilizar tudo que possui dentro de uma mala ou viver como um nômade. Diferentes pessoas possuem diferentes abordagens para o seu estilo de vida. O que importa é saber o que realmente importa, o que realmente é necessário para ter uma vida significativa. O cerne do processo se localiza em perceber o que é essencial e o que pode ser adquirido apenas por uma questão de aparência. (MILLBURN; NICODEMUS, 2011; SASAKI, 2017).

A busca de liberdade que é tão mencionada quando se diminuem as posses, também pode ser entendida como liberdade de não haver padrões. O que se torna relevante para o estilo de vida minimalista é a reflexão e a liberdade de escolhas. (NEGRETTO, 2014). De acordo com Millburn e Nicodemus (2011, p.20), “não existem regras em minimalismo” visto que ele “é simplesmente sobre despir-se das coisas desnecessárias em sua vida para que você possa se concentrar no que é importante”. Portanto, o conceito de minimalismo não é apenas um, ou único. Cada indivíduo vai vivenciá-lo da maneira que julgar melhor para si mesmo. (MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019). Como enfatizado nos *posts* publicados por minimalistas em *blogs*, e em livros, não há um consenso dos praticantes sobre as ações minimalistas, o que faz com que estes escolham individualmente os elementos correspondentes e os adaptem às suas próprias necessidades. (ANDREWS, 1998; DOPIERAŁA, 2017).

O movimento minimalista tem crescido principalmente tendo a *internet* como aliada. Comunidades virtuais, *blogs*, *vlogs*, fóruns, *Twitter*, *sites* e canais do *Youtube* dedicados à temática têm sido utilizados por muitos adeptos da vida simples, e por simpatizantes e curiosos, como lugar central de propagação de ideias e discussões. (DOPIERAŁA, 2017; HERZIGER *et al.*, 2017; ROJAS; MOCARZEL, 2015). Em geral, são conteúdos produzidos pelos próprios usuários, como vídeos, textos, imagens, e até campanhas que promovem a redução do consumo a partir de vivências, tutoriais e narrativas. Alguns trabalhos têm utilizado como *locus* de estudos estas interações virtuais, tais como os estudos de Oliveira e Paula (2021), Hor-Meyll e Silva (2016) e Silva, Chauvel e Macedo-Soares (2012).

Alguns livros também têm sido publicados no sentido de propagar as ideias minimalistas. Os mais proeminentes atualmente são: “*Minimalism: live a Meaningful life*”, publicado em 2011, que tem como objetivo discutir a proposta de cinco dimensões da vida que resultam em uma vida significativa: saúde pessoal, relacionamentos, paixões, crescimento pessoal e contribuição. Os autores são Joshua Millburn e Ryan Nicodemus e expõem suas experiências no livro, o que posteriormente foi transformado em um documentário muito popular, disponível na Netflix, intitulado “*Minimalism – a documentary about the important things*”. Outro livro, mais recente e que tem se tornado recorde de vendas para os interessados na temática é “*Goodbye, things: on minimalist living*”. Publicado em 2017, esta obra foi escrita pelo japonês Fumio Sasaki, que se apresenta como um ex-maximalista que, após perceber como sua vida estava estressante, resolveu adotar o estilo de vida minimalista. Revelando dicas sobre o seu processo e mostrando o potencial de mudança do seu espaço, Sasaki descreve uma vida mais rica a partir da perspectiva minimalista.

Ser minimalista é um processo de repensar e reeditar o estilo de vida. O estilo de vida dos indivíduos pode ser visualizado por meio da expressão pessoal e distinção social, e, neste sentido, a forma como o indivíduo se comporta socialmente a partir de suas crenças e ideologias está fortemente refletida em seus padrões de consumo. (PULS; BECKER, 2018).

Como Dopierała (2017) indica, o minimalismo pode ser entendido como um estilo de vida, uma ideologia, um modo de vida, uma doutrina, uma cosmovisão ou moda. Enquanto isso, Ferreira (2020, p. 11) aponta que o “minimalismo não é moda, é ação”, o que se configura enquanto uma ferramenta para simplificar a vida de forma consciente, focando no essencial em busca de significado e felicidade. O minimalismo é variado e multifacetado. Para alguns, é uma moda superficial e passageira, enquanto para outros é uma forma de comportamento distintivo do consumidor e, para uma parte específica da população, constitui um sistema internalizado de crenças incorporado nos valores da simplicidade voluntária. Ao referenciar a fraseologia aplicada no minimalismo, podemos defini-la como uma ferramenta multifuncional, útil em sociedades complexas. (DOPIERAŁA, 2017).

Segundo Sasaki (2017), várias são as razões que levam os indivíduos a se tornarem minimalistas. Há aqueles que estavam com suas vidas fora de controle por causa do efeito dos seus bens materiais, ou aqueles que são muito ricos, mas mantiveram-se infelizes, e ainda, aqueles que experimentaram um grande desastre natural e mudaram seu sistema de valores. Outros indivíduos podem ter utilizado posses como um subterfúgio para sair de uma depressão, ou para serem inclusos ou aceitos socialmente.

Millburn e Nicodemus (2011) discorrem que, na sua busca em experimentar a real felicidade e liberdade, os indivíduos precisam identificar *a priori* suas “âncoras”, ou seja, eles necessitam se conscientizar de que ter o que querem não está fazendo-os felizes. A busca por tais bens materiais, como casas grandes ou salários maiores, pode estar gerando um sentimento de prisão (âncoras) que os impede de crescer. Uma análise minuciosa destas questões pode eliminar o descontentamento, aproveitar mais intensamente momentos específicos, perseguir paixões, e inclusive, criar mais. O ponto central se refere a conseguir a liberdade, seja pela ausência do medo, da opressão, da culpa, da depressão ou da escravidão. O minimalismo se traduz em buscar e conseguir a verdadeira liberdade. (MILLBURN; NICODEMUS, 2011).

Entretanto, ser pobre não torna ninguém minimalista. Para Ferreira (2020, p.14), “minimalismo é uma escolha de vida feita de maneira deliberada, independente da circunstância”. Portanto, não é uma escolha que visa economizar recursos financeiros, mas que

pode ter como consequência a economia destes. É comum a associação entre minimalismo e voto de pobreza, ou a afirmação de que apenas os abastados podem ser minimalistas.

Estudiosos do minimalismo têm alertado que a limitação do consumo a tamanhos racionais, decorrentes de características individuais, físicas e psicológicas do consumidor, tem se mostrado proeminente em alguns círculos de pessoas ricas. (BŁOŃSKI; WITEK, 2019). Dopierala (2017) aponta ainda que, geralmente, indivíduos de classes média e alta, com uma situação material e profissional estabelecida, são os mais presentes na prática minimalista. No entanto, isso não é um limitador, pois o cerne da questão não se refere à condição financeira ou social, mas à intenção de adotar a filosofia.

É uma opção ser minimalista, ou seja, é uma escolha voluntária e nunca involuntariamente imposta. O indivíduo opta por viver de uma forma simples e com menos consumo, mesmo tendo condições financeiras para viver de outra forma. Tampouco se refere à uma circunstância da vida, nem à destalhe, nem à um voto de privação ou sacrifício. Entre as confusões que se referem ao propósito deste estilo de vida está o discurso de que ser minimalista sempre foi uma questão relacionada à condição social inerente ao indivíduo, que necessita sobreviver com o pouco recurso financeiro que possui. (FERREIRA, 2020; MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019).

É difícil atingir um perfil para o minimalista visto que não existem elementos obrigatoriamente vinculados a esta determinação. Para Sasaki (2017), um minimalista sabe o que é essencial para ele, e, portanto, reduz o número das suas posses em prol de outras questões que são mais importantes para ele. Por isso, o autor acredita que não há uma única resposta correta para a questão do que torna uma pessoa minimalista. “Somente com conhecimento, decisão consciente e voluntária e um tempo de prática alguém pode se autodeterminar minimalista, porque isso dependerá do grau de maturidade e dos desafios que a pessoa enfrentará”. (FERREIRA, 2020, p.53).

Para Millburn e Nicodemus (2011), não há como determinar se uma pessoa está vivendo uma vida significativa, pois só a própria pessoa pode afirmar. Existem diferentes conjuntos de critérios e normas internas que as pessoas atribuem às dimensões saúde, relacionamentos, paixões, crescimento e contribuição. Para eles, a fórmula simples do sucesso está na somatória da felicidade e da melhoria constante.

Como percebido, o minimalismo parece não se apresentar como um fenômeno homogêneo de definição exata, portanto o Quadro 4 apresenta resumidamente as perspectivas dos autores mais proeminentes na temática.

Quadro 4 - Conceitualizações sobre o Minimalismo.

Autor(es)	Conceitualizações
<b>FERREIRA, 2020</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ferramenta de mudança pessoal;</li> <li>- Não é uma abordagem estética e nem moda;</li> <li>- Diminuir as posses materiais;</li> <li>- Atingir aspectos da vida, de natureza não-material;</li> <li>- Ferramenta para simplificar a vida de forma consciente;</li> <li>- Foco no essencial em busca de significado e felicidade;</li> <li>- Busca do que seja suficiente para cada indivíduo.</li> </ul>
<b>BŁOŃSKI; WITEK, 2019</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contraposição ao consumismo;</li> <li>- Expressão de liberdade individual e vida consciente;</li> <li>- Eliminação do que é desnecessário;</li> <li>- Tem muito em comum com a Simplicidade Voluntária, mas não são necessariamente idênticos;</li> <li>- Processo de longo prazo e de vários estágios;</li> <li>- Mudanças de cunho material, espiritual, psicológica e social;</li> <li>- Consciência para o consumo como implementação do consumo consciente na vida cotidiana;</li> <li>- Pode ser considerado tanto em termos de quantidade quanto de qualidade.</li> </ul>
<b>DOPIERALA, 2017</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estilo de vida, uma ideologia, um modo de vida, uma doutrina, uma cosmovisão ou moda.</li> <li>- Norteados pela atitude em relação ao consumo;</li> <li>- Baseado na Simplicidade Voluntária, e de difícil distinção;</li> <li>- Busca por aspectos de natureza não-material na vida;</li> <li>- Assume a postura de anticonsumista;</li> <li>- Uma ferramenta multifuncional.</li> </ul>
<b>HERZIGER <i>et al.</i>, 2017</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parece utilizar uma abordagem estética;</li> <li>- Comportamentos sustentáveis;</li> <li>- Valores ecológicos fortalecidos;</li> <li>- Gera impacto de longo prazo no comportamento do consumidor.</li> </ul>
<b>SASAKI, 2017</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduzir itens ao mínimo necessário;</li> <li>- Concentrar em coisas que são verdadeiramente importantes;</li> <li>- Estilo de vida;</li> <li>- Redução de posses ao nível que o indivíduo acredita ser necessário;</li> </ul>
<b>MILLBURN; NICODEMUS, 2011</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eliminar o excesso da vida;</li> <li>- Busca pela felicidade, satisfação e a verdadeira liberdade;</li> <li>- Questão pessoal sobre o que faz o indivíduo feliz e dá sentido à vida;</li> <li>- Identificar o que é essencial para a vida.</li> </ul>

Fonte: Da autora (2022).

Minimalistas estão na sociedade consumindo, mas devotam um olhar cuidadoso ao ato de consumir, baseado na ideia de consumir conscientemente. (ROJAS; MOCARZEL, 2015). De acordo com Herziger *et al.* (2017), ainda é cedo para determinar se o fenômeno do minimalismo é uma tendência passageira ou uma nova onda de consumismo consciente, mas

este fenômeno pode ter o poder de envolver os consumidores, inclusive em comportamentos sustentáveis.

É necessário libertar-se do dogma de que viver de forma simples é somente viver com menos. A escolha por este estilo requer equilíbrio para que a vida seja preenchida de objetivos e realizações. Minimalismo não significa necessariamente falta de ambição, pois de acordo com Elgin (2012), cada indivíduo deve decidir o que significa “bastante” para viver. Viver com muito pouco ou com excesso irá, em ambos os casos, diminuir a capacidade de realizar os potenciais humanos. (FERREIRA, 2020). Por fim, se fosse necessário resumir em uma frase, o minimalismo seria uma ferramenta para eliminar o excesso de vida, concentrar-se no essencial, e encontrar a felicidade, realização e liberdade. (MILLBURN; NICODEMUS, 2011).

### 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Mediante a revisão de literatura apresentada, este tópico abordará a base teórica em que este estudo está fundamentado. Nesta, serão abordadas a corrente da teoria da prática e seus autores, com foco nas ideias de Schatzki; a aplicação da teoria da prática ao consumo; e a inserção da corrente da *Consume Culture Theory* nos estudos da prática.

#### 3.1 Teorias da prática

Alguns autores sugerem que experimentamos “uma virada para a prática” (*practice turn*) nas ciências sociais nas últimas duas décadas. (RECKWITZ, 2002; SCHATZKI; KNORR CETINA; VON SAVIGNY, 2001). Essa virada emergiu com a necessidade de romper com perspectivas dicotômicas subjetivistas e objetivistas, e ainda, resolver dificuldades sobre o papel das regras na ordem social, e o *status* científico das teorias sociais. (SOUTHERTON *et al.*, 2012).

A virada para a prática possibilitou que os pesquisadores focassem no “mundo da vida” ou no “mundo do cotidiano”. Neste sentido, emergiram perspectivas multi e trans paradigmáticas que buscaram conciliar agência e estrutura sob uma ótica intersubjetiva. Com seus primeiros estudos consolidados a partir da década de 1970, as teorias da prática são identificadas a partir de um conjunto heterogêneo de autores, entre eles Bourdieu, Giddens, Sahlins, Foucault, Lyotard, Garfinkel, Charles Taylor e Judith Butler. (SCHATZKI, 1996).

Estes expoentes formam um conjunto heterogêneo de autores que possuem bases conceituais distintas. As teorias da prática como alternativa conceitual se mostram atraentes para um público insatisfeito com os tipos modernos das teorias sociais. Entretanto em 2002, Reckwitz apontava que em quase 20 anos desde que os estudos organizacionais redescobriram estas teorias, uma teoria da prática organizacional ainda não tinha se articulado totalmente. Mais recentemente, em um artigo publicado por Warde (2014), ele afirma que apesar de novas abordagens para o consumo terem sido desenvolvidas a partir da virada cultural, cientistas sociais ainda não concordam sobre o que se espera que estas teorias façam. Embora as teorias da prática ainda permaneçam muito diversas, fomentando a ausência de uma resolução teórica robusta e definitiva, têm lançado luz sobre os processos sociais, mesmo sendo necessária sua complementação com outras estruturas, particularmente para capturar aspectos de nível macro ou estruturais do consumo. (WARDE, 2014).

Desde a virada da prática, parece que o prazer de procurar bases comuns para redescobrir o conceito de prática foi maior do que a preocupação em estabelecer diferenças e

construir limites. O efeito *Bandwagon*, ou seja, a tendência em se aliar com a maioria dos seus pares ou até mesmo aceitar suas influências, teve o mérito de movimentar um campo articulado de pesquisas empíricas sobre práticas organizacionais e de trabalho. Entretanto, se as diferenças entre as linhas de teorização não forem demarcadas à medida que o campo continua crescente, tal tendência pode ter efeitos negativos. Essa profusão de conceitos baseados em práticas, vocabulários, unidades de análise, metodologias e diferenças na visão de mundo pode colocar em risco mais pesquisas (RECKWITZ, 2002; WARDE, 2014).

Assim, as teorias da prática são muito diversas, tendo sido empregadas em vários âmbitos da administração, tais como empreendedorismo (CLERCQ; VORONOV, 2009; DEY; STEYAERT, 2016), inovação (CARVALHO; MAIA, 2016; FUGLSANG; EIDE, 2013), estratégia (DIAS; ROSSETTO; MARINHO, 2017; JARZABKOWSKI; BALOGUN; SEIDL, 2007; PAIVA *et al.*, 2018) e marketing, tanto em relação à construção de mercados (DALMORO; NIQUE, 2017; KJELLBERG; HELGESSON, 2007; LEME, 2015), como também no que se refere à prática de consumo (BORELLI, 2014; COSTA, 2016; GANDIA *et al.*, 2018; MAGAUDDA, 2011; McMEEKIN; SOUTHERTON, 2012; WARDE, 2005). Segundo Leme (2015), o quadro de estudos apresentado acima demonstra a transdisciplinaridade e a riqueza metodológica do potencial da teoria da prática no contexto dos estudos organizacionais.

A "virada prática" nos estudos organizacionais está em desacordo com o cognitivismo e o racionalismo, porque define o conhecimento como uma atividade prática e situada. Propõe uma visão de organização como ação coletiva conhecedora, dentro de uma ecologia de humanos e não-humanos. Embora pareça explícito, o termo não-humano constitui tudo que não é humano: objeto material e imaterial, planta, animal, textos, arquitetura, laboratórios, máquinas, artefatos, organismos, coisas da natureza, por exemplo. De acordo com Lemos (2012, p.37), "pensar os sujeitos sem objetos, ou os objetos sem sujeitos, só pode ser uma forma 'lógica' ou artificiosa em purificar os híbridos e pensar o social de forma simplista".

Desta maneira, as teorias da prática assumem um modelo ecológico no qual a agência é distribuída entre humanos e não-humanos e na qual o relacionamento entre o mundo social e a materialidade pode ser submetido à investigação. Ou seja, percebem as ações como "ocorrendo" ou "acontecendo", como sendo realizadas através de uma rede de conexões-em-ação, como mundo da vida e habitação. (GHERARDI, 2009).

A teoria baseada em prática constitui, portanto, tanto uma sociologia quanto uma política do conhecimento em seu uso cotidiano. (RECKWITZ, 2002). Em resumo, a prática

como epistemologia articula o conhecimento em, e sobre, o fenômeno como realização prática, e não como um relato transcendental de uma realidade descontextualizada feita por um pesquisador sem gênero e desencarnado.

Uma prática é, portanto, uma maneira rotineira na qual os corpos são movidos, os objetos são manipulados, os sujeitos são tratados, as coisas são descritas e o mundo é compreendido. Perpassam por indivíduos e estruturas que constituem uma sociedade. Dizer que as práticas são "práticas sociais" é, de fato, uma tautologia: uma prática é social, pois é um "tipo" de comportamento e compreensão que aparece em diferentes localidades, produzidas e reproduzidas ao longo do tempo, e é realizada por diferentes corpos e mentes. Assim, estas práticas não são trazidas à existência pelos atores sociais, mas continuamente recriadas por eles através dos próprios meios pelos quais eles se expressam como atores. (GIDDENS, 1984; RECKWITZ, 2002; WARDE, 2005).

A noção de agente humano (ou praticante) depende, portanto, do engajamento em uma determinada prática, pois não existimos fora delas. Os praticantes são aqueles corpos ou mentes que exercem, desenvolvem ou desempenham cada uma das diversas práticas que constituem o mundo social. (RECKWITZ, 2002; SCHATZKI, 2017). O contexto (*site*), no qual sujeitos e objetos emergem como prática, não pode ser negligenciado. É no interior dos *sites* que se pode compreender como tais práticas acontecem. (SANTOS; SILVEIRA, 2015; SCHATZKI, 1996). É, então, de acordo com as práticas nas quais se engajam diariamente, imersas nos contextos sociais, que um praticante é capaz de entender a si próprio e ao mundo em que vive.

A prática pode ser percebida como um conceito paradoxalmente polissêmico. O termo "prática" tem a conotação de ser algo transferível, ensinável, transmissível ou reproduzível, mas, ao mesmo tempo, as práticas são difíceis de acessar, observar, medir ou representar porque estão ocultas, tácitas, e muitas vezes, linguisticamente inexpressivos em termos proposicionais. (GHERARDI, 2009). Os numerosos aspectos fenomenais compreendidos em uma prática, ainda podem ser estudados em relação à sua recursividade, hábitos socialmente sustentados, o conhecimento implícito em um domínio de ação, os valores que dão responsabilidade social a uma ação e as formas compartilhadas de realizar qualquer prática.

Assim, de acordo com Gherardi (2009), vários podem ser os posicionamentos epistêmicos dos pesquisadores. As práticas podem ser lidas "de fora", investigando o conjunto de atividades e o entendimento mais ou menos compartilhado que permite a repetição, sendo essa posição epistemológica que liga a análise de práticas com a análise de rotinas. Além disso, podem ser lidas "por dentro", ou seja, do ponto de vista dos praticantes e da atividade que está

sendo executada, com sua temporalidade e processualidade, bem como a ordem emergente e negociada da ação que está sendo feita, entendida como uma ação coletiva inteligível que forja relações e conexões entre todos os recursos disponíveis e todas as restrições presentes. Um terceiro olhar considera os efeitos sociais de uma prática através da reflexividade destas, pois analisa em termos das consequências deliberadas e não-deliberadas, como e quando estão sendo praticadas. (GHERARDI, 2009).

Do ponto de vista dos praticantes e da atividade executada, as práticas, as pessoas e os arranjos materiais são mutuamente dependentes e co-responsáveis pela vida social. Uma dada ação é, ao mesmo tempo, um componente de alguma prática e parte de alguma vida. As práticas exibem não apenas espacialidades de atividades entrelaçadas, mas também temporalidades de atividades entrelaçadas. A espacialidade e a temporalidade também se conectam: as práticas exibem espaços-tempos interligados. (SCHATZKI, 2017). Teorias da prática fornecem as bases teóricas e metodológicas para a construção de teorias de médio alcance baseadas na inteligibilidade social generalizada.

Nos próximos subcapítulos serão aprofundadas as ideias sobre a aplicação das teorias da prática aos estudos da Cultura do Consumo, bem como as conceitualizações de Theodore Schatzki, autor que fornecerá a base teórica dos estudos da prática a ser adotada neste trabalho.

### **3.2 A Teoria da prática na *Consumer Culture Theory***

Este trabalho de tese se alinha fortemente com os pressupostos teóricos da Teoria da Cultura do Consumo (CCT), e tal corrente tem sido explorada, cada vez mais, tendo como base a Teoria da Prática, mais especificamente do consumo como elemento de prática.

Ainda no final dos anos 1970, vários estudiosos propuseram críticas no que tange às escolhas epistemológicas do campo do marketing e comportamento do consumidor, muito norteadas pelo excessivo uso de métodos quantitativos para as pesquisas. O primeiro movimento observável, em relação à novas formas de se pesquisar o consumo, diz respeito ao artigo de Holbrook e Hirschman (1982), “*The experiential aspects of consumption: consumer fantasies, feelings and fun*”, que traz o conceito de hedonismo para os estudos do consumo. Segundo os autores, o consumo deveria ser entendido a partir, também, de perspectivas emocionais, estéticas, sensoriais e hedônicas.

Desta forma, o consumo que sempre buscou ser compreendido por meio da esfera econômica, começa a ser também analisado na esfera cultural, por meio da lógica da liberdade, representando um ato simbólico. (CHIAPINOTO *et al.*, 2017). Um grupo de pesquisadores,

como Belk, Sherry, Hirschman e Holt (BELK, 2014), alavancaram estudos em cultura de consumo no campo do marketing. Essa corrente, ainda incipiente para a época, buscava denotar a importância atribuída ao foco nas relações sociais, e não apenas nas ações individuais, quando se trata de estudos do consumo. (PINTO; BATINGA, 2018).

Em 2005, Arnould e Thompson escrevem um artigo intitulado “*Consumer Culture Theory – CCT*”, que se torna seminal para a comunidade científica, estruturando a CCT como uma abordagem interpretativa do comportamento do consumidor, e apresentando o consumo como algo social e culturalmente construído. (BELK, 2014; CAMPOS; NASCIMENTO; PINHO, 2018; PINTO; BATINGA, 2018). A CCT não se apresenta como uma teoria unificada, mas como “uma família de perspectivas teóricas que abordam as relações dinâmicas entre as ações do consumidor, mercado e significados culturais”. (ARNOULD; THOMPSON, 2005, p.868). Ainda para estes autores, as perspectivas do consumo na CCT são moldadas por elementos culturais, sendo que, valores, sentimentos e pensamentos dos consumidores interpretam e (re)constróem a vida social.

Desta forma, cada vez mais pesquisadores têm focado em produzir pesquisas interessadas em analisar aspectos socioculturais, experienciais, simbólicos e ideológicos do consumo. Muitas das discussões destas pesquisas vêm sendo publicadas em periódicos internacionais relevantes tais como *European Journal of Marketing; Culture, Markets, and Consumption; International Journal of Research in Marketing; Journal of Consumer Culture; Journal of Marketing*, entre outros. (ARNOULD; THOMPSON, 2005; MCCRACKEN, 2008).

No que se refere às temáticas de estudo, Arnould e Thompson (2007) propuseram quatro estruturas de interesse teórico inter-relacionadas (*framework*) para a CCT: projetos de identidade do consumidor, culturas de mercado, padrões de consumo sócio-históricos, e, ideologias de mercado mediadas pela massa e as estratégias interpretativas dos consumidores. Dentro das estruturas propostas pelos autores, este trabalho adere ao *framework* “projetos de identidade do consumidor”.

Featherstone (1990) aponta que a cultura do consumo compreende a relevância no processo de criação de significados e de representações sociais, ou seja, um conjunto heterogêneo de representações, valores compartilhados e estilos de vida próprios para membros de uma comunidade. (TEIXEIRA; SHIGAKI, 2018). Para Pinto e Batinga (2018, p.19) os estudos do consumo agora em voga “assumem a metáfora do consumidor como membro de uma tribo que busca reconhecimento dos integrantes, por códigos e símbolos corretos que são compartilhados em seu meio”. Desta forma, a CCT é norteada por questões de identidades

individual e coletiva dos consumidores, sendo a cultura criada e formatada nas práticas e estruturas das experiências vivenciadas, bem como em sua natureza sociológica. (ARNOULD; THOMPSON, 2005).

Em 2015, Arnould e Thompson publicam um novo artigo sobre a CCT, e colaboradores registram novas perspectivas teóricas presentes no campo, como, por exemplo, a teoria da *Assemblage* (CANNIFORD; BAJDE, 2016), a teoria ator-rede (LATOUR, 2005) e a teoria da prática (RECKWITZ, 2002). Pinto e Batinga (2018) apontam que, parece um exercício teórico interessante relacionar a CCT com a Teoria da Prática, visto que se consegue inserir os consumidores em um contexto de ações e relações socioculturais.

Joaquim (2018) afirma que, investigar fenômenos ligados ao consumo a partir da lente de autores que não tenham estudado propriamente este, como os teóricos da prática, ajuda na compreensão ampliada do consumo. Dar o foco às experiências e dimensões socioculturais privilegia a dinamicidade do consumo (ARNOULD; THOMPSON, 2005), visto que as pessoas enxergam o mundo a partir de diferentes lentes (sua cultura). Dentro do ordenamento das ações sociais, as diferentes formas de pensar e agir constroem uma consciência coletiva que sofre transformações constantes, tanto no âmbito interno ao indivíduo quanto ao externo no que se refere a novas inter-relações sociais e culturais. (JOAQUIM, 2018).

Dessa maneira, Holbrook e Hirschman (1982) discorrem que o consumo é resultado de combinações de ações sociais inseridas em arranjos institucionais. Na CCT, a cultura tem seu significado a partir da inserção em redes de significados, valores, normas, ideias e convenções comuns. (ARNOULD; THOMPSON, 2015). Sendo assim, de acordo com Joaquim (2018, p. 276):

[...] a cultura e o consumo, dentro do contexto social moderno, estão inexoravelmente interligados e permeiam as relações entre os membros de uma determinada sociedade, relações as quais edificam seus arranjos institucionais e, conseqüentemente, esculpem suas práticas, inclusive no mundo do consumo.

As práticas constituem o processo de construção social, e entender a forma como os indivíduos se apropriam da “sociedade do consumo” possibilita a identificação dos contornos culturais das práticas de consumo de um determinado grupo social. Estudar o consumo por meio da ótica interpretativa é compreender a construção, manutenção e transformação dos significados simbólicos do consumo. Foca-se, então, nas formas de consumo e não mais nas escolhas dos consumidores. (HALKIER; KATZ-GERRO; MARTENS, 2011; JOAQUIM, 2018).

Assim, as teorias da prática são apropriadas para o estudo do consumo porque prometem fazer correções à análise anterior. A perspectiva da prática fornece um enquadramento alternativo aos modelos de escolha individual, descobrindo e explorando fenômenos normalmente ocultos na análise estrutural. Warde (2014) ressalta que, por ter uma ontologia variada, a teoria da prática pode gerar uma poderosa crítica ao individualismo metodológico para estudar os aspectos do consumo, pois traz em si o viés cultural para estudá-lo. A cultura do consumo é composta por indivíduos que se (re)definem e se (re)constroem em um senso de “comunidade”, por meio das suas práticas de consumo. Assim, o foco da *Consumer Culture Theory* pode ser encontrado nos estudos das práticas de consumo globais, locais e híbridas. (BELK, 2014).

### **3.3 Consumo como elemento da prática**

A conceituação de consumo em termos reducionistas de compras econômicas, e as teorias sociológicas que tendem a explicar a ação humana segundo o impacto das normas sociais, têm perdido espaço para as teorias da prática que procuram explicar e compreender a ação através dos processos simbólicos de significados interconectados. (RECKWITZ, 2002). Por isso, o referencial teórico da prática se encaixa perfeitamente ao estudo do consumo, onde o foco não está somente no que as pessoas pensam, acreditam ou valorizam, mas também no que as pessoas fazem em sua vida cotidiana e nas consequências dos seus hábitos e rotinas. (BELLOTTI; MORA, 2016). Desta maneira, tem-se um novo olhar sobre as formas de se consumir e para os seus consumidores, para além das simples trocas, podendo analisar de maneira abrangente as relações entre os indivíduos e suas estruturas sociais. (HARGREAVES, 2008).

Esta nova perspectiva, então, foca a análise sobre os processos de escolhas e práticas, e como estes se inserem na reprodução e mudanças na sociedade. “O consumidor deixa de ser o foco central, que é transferido para a organização da prática e os momentos de consumo que estas implicam”. (WARDE, 2005, p.146). De acordo com Hargreaves (2011), o consumo passa a ser estudado sob uma totalidade societal, e não somente nas experiências de um ator individual.

O artigo seminal, que apresentou a primeira lente teórica para a análise do consumo como prática, foi “*Consumption and Theories of Practice*” publicado em 2005 por Alan Warde. Com essa nova perspectiva teórica, ampliou-se a sociologia do consumo, tornando a rotina e o mundano temas centrais de estudo. O artigo de Warde (2005) apresenta compilações das ideias

dos principais autores da prática, como Bourdieu, Giddens, Schatzki e Reckwitz, concomitantemente às suas ideias, já desenvolvidas desde meados dos anos 1990, que buscava compreender o consumo além do olhar meramente para as trocas de bens e serviços. Este artigo se torna muito relevante, visto que ele muito contribuiu ao sistematizar uma versão resumida dos principais conceitos e principais proposições envolvidas em uma teoria da prática que pode ser aplicada à sociologia do consumo. (WARDE, 2005).

As *Practices Theories* podem ser encontradas em vários estudos sobre o consumo (BORELLI, 2014; BREI; TADAJEWSKI, 2015; COSTA, 2016; FUENTES; ENARSSON; KRISTOFFERSSON, 2019; GANDIA *et al.*, 2018; GOSLING; RICHARD; SEO, 2017; HALKIER; JENSEN, 2011; JAMES; REN; HALKIER, 2018; KHALID; SUNIKKA-BLANK, 2017; SOUIDEN; LADHARI; CHIADMI, 2019), demonstrando que oferecem uma base promissora e vibrante para um programa de pesquisa. Embora seus maiores impactos tenham ocorrido em estudos organizacionais e estudos científicos, sua influência nos estudos de consumo não é insignificante.

No que se refere às temáticas mais abordadas nos estudos do consumo como prática desde o artigo seminal de Warde (2005), as principais tendências recentes se relacionam às temáticas sobre sustentabilidade (BISAGA; PARIKH, 2018; BRONS; OOSTERVEER, 2017; DENEGRI-KNOTT; NIXON; ABRAHAM, 2018; GUARNIERI; VIEIRA, 2020; HAMPTON, 2017; HESS; SAMUEL; BURGER, 2018), e consumo de alimentos (ARAUJO; ESTRELLA; TONINI, 2021; ÁSSIMOS; BATINGA; PINTO, 2020; CRIVITS; PAREDIS, 2013; HALKIER, 2017; SHOVE *et al.*, 2007; MEAH; JACKSON, 2017; MOLANDER, 2017; TREES; DEAN, 2018). Nos artigos sobre sustentabilidade, os direcionamentos acontecem a objetos específicos tais como água, energia/energia doméstica, comunidades de prática, consumo verde, consumo ético, consumo *online*, estilo de vida, e consumo colaborativo. No que se refere ao consumo de alimentos, se observa o direcionamento para estudos sobre as práticas sociais alimentares, descarte de alimentos e alimentos orgânicos. Parece que esforços estão sendo direcionados pelos estudiosos do “consumo como prática” para entender os comportamentos social e ambientalmente responsáveis de consumo através desta lente.

Outros estudos têm evidenciado ainda as práticas cotidianas, decorrentes de escolhas individuais aliadas a um sistema de interligação de elementos ambientais, tais como os estudos de Gram-Hanssen (2011), Madsen e Gran-Hanssen (2017), Ropke (2009) e Shove e Walker (2010).

Mais especificamente, encontram-se estudos em relação às conceitualizações norteadoras deste estudo, tais como as temáticas do anticonsumo (PINTO; LARA, 2011; BLACK; CHERRIER, 2010; CHERRIER, 2009; CHERRIER; BLACK; LEE, 2011), da simplicidade voluntária (MCGOURAN; PROTHERO, 2016; PRAVET; HOLMLUND, 2018; SHAW; MORAES, 2009; SILVA, HOR-MEYLL, 2014, 2016; SOBREIRA; SILVA; COELHO, 2018) e do minimalismo (BŁOŃSKI; WITEK, 2019; DOPIERAŁA, 2017; MATHRAS; HAYES, 2019; MEISSNER, 2019; MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019; OLIVEIRA; PAULA, 2021; PULS; BECKER, 2018; RODRIGUES *et al.*, 2021; ROJAS; MOCARZEL, 2015). Entretanto, são poucos entre estes que adotam a abordagem da prática. Este panorama aponta para a assertividade do enquadramento desta tese, diante da possibilidade de contribuição teórica, ao abordar o consumo minimalista tendo como *background* as teorias da prática.

De acordo com Warde (2005), as teorias da prática são, em parte, uma tentativa de corrigir os "preconceitos" da análise cultural, que foi hegemônica durante o segundo período de estudos sobre o consumo. Giddens, Bourdieu, Foucault, Schatzki, Reckwitz e Warde são alguns dos teóricos que contribuíram significativamente para o desenvolvimento destas teorias, especialmente na vertente organizacional, por apresentarem imagens pluralistas e flexíveis da constituição da vida social. (WARDE, 2005). Neste contexto, Theodore Schatzki foi o expoente mais sistemático, mas Andreas Reckwitz também foi particularmente importante para o avanço de uma abordagem sociológica do consumo.

Neste texto, cabe ressaltar, que não pretendemos tratar de forma aprofundada cada uma das abordagens da prática para o consumo, mas apenas estabelecer uma compreensão sobre como o consumo pode se inserir nas abordagens da prática de alguns estudiosos. No próximo tópico, avançaremos mais dedicadamente à compreensão da "Ontologia de Schatzki", que será adotado como teórico-base na condução deste estudo.

Como importante referência para os estudos do consumo como prática, Reckwitz (2002) distingue "práticas" (*Praktiken*) de "prática" (*Praxis*). A *Praxis* refere-se ao todo de uma ação humana, enquanto a *Praktik* é especialmente importante para a sociologia do consumo. Ainda de acordo com Reckwitz (2002, p.49), a *Praktik* seria um "tipo de comportamento rotinizado que consiste em vários elementos, interligados entre si: formas de atividades corporais, formas de atividades mentais, 'coisas' e seu uso, um conhecimento de fundo na forma de compreensão, *know-how*, estados de emoção e conhecimento motivacional".

Uma prática define um conjunto, que necessariamente depende da existência e da interconectividade específica desses elementos para acontecer, não podendo ser reduzida a um desses elementos individualmente. (LEME, 2015). Este “bloco” se configura como social, pois aparece em diferentes locais, e em diferentes pontos do tempo, ao mesmo tempo em que é realizado por corpos e mentes diferentes. (RECKWITZ, 2002).

Em seu mapeamento, Reckwitz (2002) foca no aspecto rotinizado da prática como central, assim como “as coisas e seu uso”. Para ele, “uma prática é, portanto, uma maneira rotineira na qual os corpos são movidos, objetos são manipulados, os sujeitos são tratados, as coisas são descritas e o mundo é entendido”. Em contrapartida, a *Práxis* se restringe apenas ao entendimento da execução da ação. (RECKWITZ, 2002, p.250).

As formulações elegantes de Reckwitz (2002) têm sido amplamente citadas, particularmente por aqueles que estavam envolvidos (a favor ou contra) com a “virada para a prática”, datada de 2001. (SCHATZKI; KNORR CETINA; VON SAVIGNY, 2001; WARDE, 2005).

No mesmo ano em que Reckwitz publica seu artigo, Elizabeth Shove e Mika Pantzar (2005) publicaram um trabalho que estruturou o primeiro esforço de aplicação da teoria da prática no consumo. Neste estudo, Shove e Pantzar (2005) consideraram a proposta de um modelo em que as práticas envolvessem a integração dos elementos materiais, significados e formas de competência, para explicar a caminhada nórdica. Por meio da integração destes elementos origina-se a continuidade, mudança ou surgimento de novas práticas. Assim, interdependentes de uma força mutante de transformação, parcialmente consistente e relativamente duradoura, a alteração em um elemento pode modificar toda a dinâmica. Ainda, as autoras consideraram neste estudo que as práticas são constituídas e reproduzidas por consumidores e produtores envolvidos em diversas formas de consumo. (SHOVE, ELIZABETH; PANTZAR, 2005).

Pierre Bourdieu, outro teórico da prática, fornece suas contribuições para o estudo do consumo sob outra perspectiva. Ele desenvolveu uma estrutura teórica para os conceitos de campo, *habitus* e capital. (BOURDIEU, 1977, 1993). Para Bourdieu (1997, 1993), “campos” são contextos sociais específicos ou espaços semiautônomos, com suas próprias leis de funcionamento e lógicas de prática. Nestes campos coexistem os “capitais” econômicos, culturais e simbólicos que determinam o poder dos agentes de cada campo, influenciando diretamente no desempenho das práticas. Por fim, ele denomina de “*habitus*” um conjunto de disposições que inclinam os agentes sociais para agir e reagir de certas maneiras. Essas

disposições geram práticas, percepções e atitudes que são regulares, sem serem conscientemente coordenadas ou governadas por qualquer regra.

Schatzki (1996) contribui para o entendimento da prática de consumo percebendo-a como “entidade” e como “desempenho”. Como entidade coordenada representa um nexo temporalmente desdobrado e espacialmente disperso de ações e ditos, ligados por entendimentos, regras explícitas, princípios, preceitos e instruções, e “estruturas teleoafetivas” que abrangem fins, projetos, tarefas, propósitos, crenças, emoções e humores. E como desempenho, representa o executar da ação.

Schatzki (1996) apresenta ainda duas categorias de práticas: as práticas dispersas e as práticas integrativas. Práticas dispersas estão relacionadas à compreensão ou à capacidade de explicação, por exemplo, descrever algo ou seguir regras. Estas acontecem de forma compartilhada e coletiva, se desenvolvendo sob o domínio de entendimentos comuns. Já as práticas integrativas são representações complexas, encontradas em domínios específicos da vida social como, por exemplo, práticas agrícolas, práticas culinárias e práticas minimalistas. As práticas integrativas, por serem mais complexas, podem incluir formas especializadas, assim como as práticas dispersas, que são partes dos componentes do “*saying and doing*”. (SCHATZKI, 1996). Nesse sentido, as práticas integrativas despertam maior interesse para os sociólogos e, particularmente, para uma sociologia do consumo. (WARDE, 2005). As ideias de Schatzki (1996) serão melhor aprofundadas a partir do próximo subtópico.

Borelli (2012) descreve a construção da “*Practice Theory*” em dois grupos, que se diferem em momentos distintos: os primeiros trabalhos e discussões de Giddens e Bourdieu e, mais recentemente, os trabalhos de Schatzki, Reckwitz, Shove e Warde. Estudiosos atuais do “consumo como prática” têm se baseado no esforço destes e de outros autores, tais como Halkier, Hargreaves, Pantzar, Ropke e Southerton, para consolidar as perspectivas teóricas da prática aos estudos do consumo.

Com a finalidade de condensar as principais ideias sobre as contribuições dos teóricos para o entendimento da prática por meio do consumo, apresenta-se o Quadro 5 com tais abordagens.

Quadro 5 - Principais teóricos da prática e suas abordagens.

Autor(es)	Abordagens
<b>BOURDIEU (1977, 1993)</b>	Contextos sociais específicos (campo), que possuem suas próprias leis de funcionamento e lógicas de prática, onde são formados por “capitais” econômicos, culturais e simbólicos de cada agente do campo. O poder destes agentes oriundo dos seus capitais desenvolve o “habitus” que representam as disposições destes agentes sociais para agir e reagir de maneiras distintas. Destas disposições (habitus) têm-se as práticas, percepções e atitudes que são regulares, porém não conscientemente coordenadas ou governadas por qualquer regra explícita.
<b>SCHATZKI (1996)</b>	Práticas representam “entidades” coordenadas que possuem um nexo temporal representado por ditos e ações, oriundos de “entendimentos” do que dizer e fazer, “regras explícitas, princípios, preceitos e instruções”, bem como “estruturas de efeito teleoafetivo”. Por outro lado, práticas ainda representam o “desempenho”, que representa o executar da ação
<b>RECKWITZ (2002)</b>	Uma prática é representada um aspecto rotinizado, a partir de um conjunto de elementos sociais que necessita da interconectividade destes para existir. Esta prática (ou Praktiken) se constitui, então, de um tipo de comportamento interligado das formas de atividades corporais, mentais, “coisas” e seu uso, <i>know-how</i> , emoções e motivações. Já a Práxis representa as práticas e se referem ao todo de uma ação humana.
<b>WARDE (2005)</b>	Práticas envolvem atos e palavras, traduzidas por atividades práticas e representações fundamentadas em três elementos essenciais: entendimentos, procedimentos e compromissos. Contudo, todas as práticas envolvem o consumo, onde os atores envolvidos nestas não só trocam com o mercado, mas se apropriam e valorizam bens e serviços, para fins utilitários, expressivos ou contemplativos.
<b>SHOVE e PANTZAR (2005)</b>	As práticas sociais são constituídas pela integração dos elementos materiais, significados e competências. O elemento material é composto por objetos, equipamentos, tecnologia, material de composição e corpos. O elemento significado é composto por emoções, ideias, crenças, aspirações e entendimentos. E o elemento competências é composto pelo conhecimento, que engloba habilidade e técnica ao realizar algo, regras, princípios, preceitos e instruções formais.

Fonte: Da autora (2022).

Em resumo, o que se pode perceber das principais ideias dos autores acima mencionados é que as práticas sociais perpassam indivíduos e estruturas, com a compreensão de que a sociedade é constituída por práticas que são produzidas e reproduzidas ao longo do tempo e do espaço. Assim, estas práticas não são trazidas à existência pelos atores sociais, mas continuamente recriadas por eles, através dos próprios meios pelos quais eles se expressam como atores. (GIDDENS, 1984; WARDE, 2005).

Para Reckwitz (2002), Shove e Pantzar (2005) e Warde (2005), a compreensão dos objetos e apropriações deve buscar a compreensão do consumo como elemento que permeia as práticas e o seu sentido deve ser compreendido por meio do conjunto de elementos da prática. Assim, não há uma definição decisiva do que é prática, nem um entendimento completamente comum do que a compõe (SHOVE; PANTZAR, 2005), todavia entender como as práticas

surtem se estabelecem e desaparecem é fundamental para entender as dinâmicas do consumo. (SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012).

Os meios usados pelos atores para perpetuar suas práticas, quase sempre, incluem ações de consumo. De acordo com Moraes *et al.* (2015), as teorias apresentadas focadas na “prática” destacam as complexidades dos processos culturais, sociais e econômicos que podem afetar o consumo, mas também unem a dualidade entre individualidade e totalidade, e entre estrutura e atores.

O consumo não está relacionado apenas a estruturas socioculturais, motivações individuais ou outros fatores motivacionais como sugerem as teorias tradicionais sobre comportamento de consumo, mas é a incursão da prática no cotidiano que vai determinar o ato de consumir, e neste sentido, o indivíduo não é descrito como consumidor, mas sim como um praticante. (WARDE, 2005). O processo de consumo de produtos e serviços como uma prática está inserido dentro de outra prática, e desta forma, o consumo ocorre dentro das práticas desempenhadas pelo ator e expressam o cotidiano dos mesmos. (WARDE, 2017).

Sob esta lente teórica, é possível entender, portanto, que os indivíduos se reconhecem por meio de seu envolvimento em práticas, e o consumo passa a se tornar um instrumento contido neste contexto, e motivado por elas. (RECKWITZ, 2002; WARDE, 2005; SHOVE; PANTZAR, 2005). “O padrão de consumo de um indivíduo é a soma dos momentos de consumo que ocorrem na totalidade de suas práticas”. (RECKWITZ, 2002, p.256). O fato de o indivíduo estar imerso entre as práticas, e estas práticas incorrerem em consumo, faz emergir esta nova perspectiva de análise do comportamento do consumidor. (HARGREAVES, 2011; RECKWITZ, 2002; WARDE, 2005; SHOVE; PANTZAR, 2005; SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012).

### **3.3.1 A prática por Schatzki**

Theodore Schatzki desenvolveu uma teoria alternativa da prática, principalmente em seus livros: “*Social Practices*” (1996) e “*The Site of the Social*” (2002). Sua premissa básica, derivada de Martin Heidegger e Ludwig Wittgenstein, é que as pessoas fazem o que faz sentido para elas. As práticas compõem o “horizonte de inteligibilidade” das pessoas. Nos trabalhos de Schatzki (1996, 2002), as práticas são definidas como variedades de ações espaço-temporais abertas, e também como conjuntos de ações e ditos organizados hierarquicamente, tarefas e projetos. Ao longo deste texto vamos especificar os elementos destes conceitos que nortearão a análise da prática minimalista.

O domínio das ontologias sociais, até o século XX, foi norteador por dois campos: individualismo e não-individualismo. Para o individualismo ontológico, cuja base é construcionista, os fatos e fenômenos sociais nada mais são do que construções de pessoas individuais e, em algumas versões, suas relações. (SCHATZKI, 2005; VARES, 2001).

Para os não-individualistas (societistas), de base institucionalista, os fenômenos e práticas sociais são consolidados por meio dos fatos materiais e propriedades. O campo societista é mais amplo, pois defende que os fenômenos sociais não são construídos apenas pelos indivíduos, mas que as relações e os sistemas sociais interferem para a compreensão dos fenômenos sociais. (SCHATZKI, 2003, 2005).

Três ontologias societistas são proeminentes: o holismo, a sociologia Durkheimiana e o estruturalismo. O holismo concentra-se em grandes escalas, como as sociedades e os sistemas econômicos, e argumenta que esses fenômenos são “todos”. A segunda ontologia societista, a de Durkheim, sustenta que os fatores sociais são bem mais restritivos que os “individualistas”. E a forma proeminente de ontologia societista, o estruturalismo, sustenta que as possibilidades (em versões de Lévi-Strauss) ou a composição (por exemplo, versões marxistas estruturais) de fenômenos sociais, como economias e formações políticas, são governadas ou compostas de estruturas abstratas não espaciais-temporais. (CABRAL, 2004; COLETTI, 2013; SCHATZKI, 2003).

Schatzki (2005) é um dos principais autores que influenciou a análise das práticas, principalmente referente às práticas organizacionais. Sua concepção sobre a “ontologia do lugar” apresenta a proposta de que os fenômenos sociais só podem ser analisados examinando os locais onde a coexistência humana ocorre. O termo ontologia se origina da filosofia e estuda o ser em seus primórdios, e neste contexto, a ontologia vê a realidade como dinâmica e performativa, emergindo por meio de práticas sóciomateriais. (POSTMA, 2012).

Schatzki (2002) delineia um novo tipo de ontologia social, a ontologia de *sites*, e defende uma versão particular desse tipo. As ontologias do lugar afirmam que a vida social, ou melhor, a coexistência humana, está inerentemente ligada a um tipo de contexto no qual ela ocorre. Assim, os contextos ontológicos envolvidos, são contextos dos quais parte do que existe ou ocorre dentro deles pressupõe a vida social. O que ocorre nos locais onde a coexistência humana acontece são os fenômenos sociais, sendo estes locais essenciais para analisar e explicar tais fenômenos. Defender uma ontologia do lugar é afirmar que o caráter e a transformação da vida social estão inerentemente ligados ao “*site*” do social. (SANTOS; SILVEIRA, 2015; SCHATZKI, 2002).

As ontologias do lugar ocorrem de maneiras diferentes. Abordar a natureza do social envolve identificar o tipo de local onde a vida social existe e se desenvolve. Como um “lugar” compreende-se um tipo de contexto. O foco é um tipo especial de contexto, não totalidades, realidades *sui generis* ou estruturas abstratas. Em suma, as ontologias do lugar forjam um caminho entre o individualismo e os societismos até então dominantes. Eles se juntam à causa do societismo contra o individualismo na contextualização das ações, estados mentais e relações dos indivíduos dentro de perspectivas sociais mais amplas. Inversamente, eles unem o individualismo contra os societismos tradicionais ao espiarem uma continuidade de ser entre esse material individualista e a visão mais ampla, que formam seu contexto. Por isso, as ontologias do lugar podem reduzir as críticas contínuas, seja sobre a incompletude dirigida ao individualismo, seja sobre a reificação nivelada do societismo. (CABRAL, 2004; COLETTI, 2013; SCHATZKI, 2002, 2003, 2005; VARES, 2001).

Para Schatzki (2003, 2010), o lugar é composto por ações da vida social, passíveis de análise individual, que conduz às ações dos indivíduos e sistemas sociais. Ele aborda ainda a influência heideggeriana sobre o “lugar do social”, relacionada às características societistas, pois para Heidegger a vida social está relacionada às ações e intenções de um lugar social. Ao considerar o conceito de “campo” de Bourdieu como uma nova ontologia heideggeriana, faz críticas explicando que este conceito não tem capacidade para compreender integralmente as práticas desenvolvidas no *site*. (SCHATZKI, 2003, 2005).

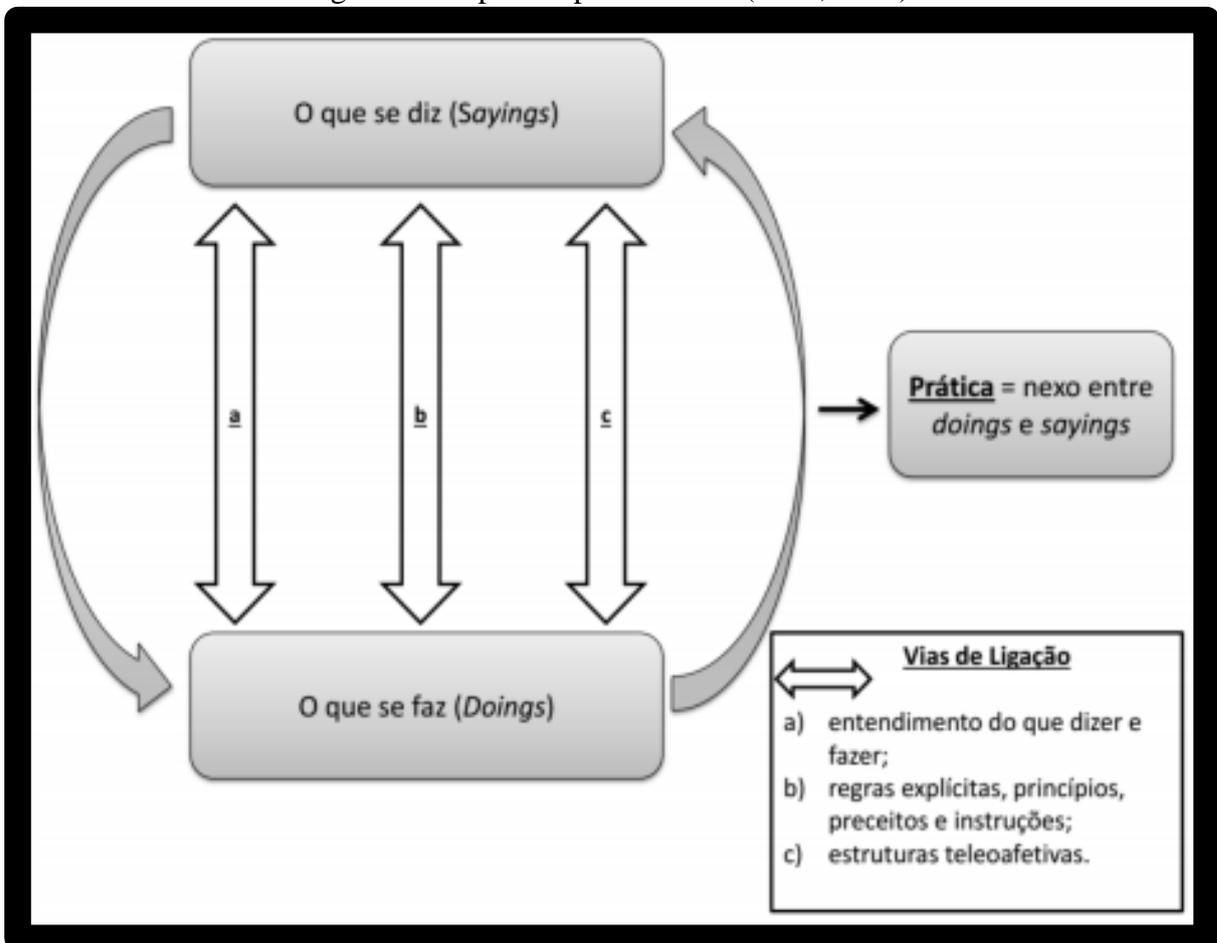
Schatzki (2005) contextualiza que a ontologia social se consolidou nos últimos 30 anos como campo de estudos e ponto básico para a compreensão dos fenômenos sociais. Em outros estudos (SCHATZKI, 2003, 2010), ele também discorre sobre os papéis das teorias e ontologias para o fortalecimento dos elementos, e conceitos-chave para os estudiosos desenvolverem seus postulados acerca da pesquisa social.

Em se tratando de “práticas”, considera Schatzki (2005) serem estas um conjunto organizado de atividades e amplo de articulações interpostas de maneira organizada. Santos e Alcadipani (2015) destacam os termos “atividades” e “organizadas” para efeito da prática eficaz, e na discussão destes autores, compreende-se que as práticas são um agrupamento de ações organizadas que podem ser conduzidas, ou não, pela ação humana. Retomando Schatzki (2005), as práticas são espaços instituídos que procedem por si só. Quando os indivíduos se envolvem nas práticas em comum a eles, se entrelaçam em seus hábitos e, portanto, caracterizam o lugar do social. Ao entender as práticas como atividades humanas organizadas em diversos espaços e tempos, podem ser exemplos as práticas culinárias, práticas de namoro,

práticas de exercícios, a prática de mercado, e a prática minimalista. A prática seria, então, a menor unidade possível de análise social.

As variadas atividades que compõem uma prática são interligadas ou organizadas por meio de uma inteligibilidade prática, ou seja, “daquilo que faz sentido para as pessoas fazerem em um determinado contexto espaço-temporal”. (SANTOS; SILVEIRA, 2015, p.86). A inteligibilidade prática é fundamentalmente uma determinação mental e a organização das práticas poderia, assim, ser descrita como um conjunto normativo de estados mentais. Esta inteligibilidade prática seria constituída por entendimentos, regras e estruturas teleoafetivas (FIGURA 1). (SCHATZKI, 2005; 2010).

Figura 1 - A prática por Schatzki (1996, 2005).



Fonte: Extraído de Costa (2016).

Como representado pela Figura 1, os “entendimentos” se configuram como um *know-how* individual, pertencentes à ação da prática. Eles representam as instruções de como se faz, ou se diz, as coisas. A coleção de “regras” são formulações explícitas, princípios ou preceitos constituídos por objetos de crença. (SCHATZKI, 1996, 2002). E as “estruturas de efeito

teleoafetivo” são fins e afetos, projetos e tarefas normatizados, hierarquicamente ordenados, em graus variados, aliados a propósitos, crenças, emoções e humores, e são objetos de desejo. (SANTOS; SILVEIRA, 2015). As estruturas teleoafetivas podem ser entendidas como um conjunto de “ações orientadas por determinados fins (teleologia) com preocupações acerca daquilo que é importante (afetividade) – a ação não está ligada apenas aos fins, mas também aos meios”. (SANTOS; SETTE; TURETA, 2006, p.7). Desta forma, elas representam o significado atribuído por uma pessoa, a partir de valores, expectativas, emoções aos seus projetos e atividades desenvolvidas.

Os fazeres e dizeres incorporados de uma dada prática são, assim, governados por uma inteligibilidade prática individual (o que faz sentido fazer) que, entretanto, é determinada em função da estrutura teleoafetiva (fins e afetos aceitáveis) que é da própria prática e, portanto, social. (SANTOS; SILVEIRA, 2015; SCHATZKI, 1996, 2002). Por uma variedade de razões, incluindo facilidade de referência, adotaremos a simplificação destas terminologias utilizada por Warde (2005), a saber: entendimentos, procedimentos e compromissos.

O nexos existente entre o que se diz e o que se faz é compreendido por três grandes avenidas de ligação (entendimentos, procedimentos e compromissos) (FIGURA 1), que balanceiam esse conjunto constituindo-se em um nexos de atividades. (COSTA, 2016). É provável que as pessoas aprendam cada uma, de maneiras diferentes, o que sugere que se possa examinar, com detalhes, como os entendimentos, procedimentos e valores de engajamento são adquiridos e depois adaptados às performances. (WARDE, 2005).

As atividades de uma prática não precisam formar regularidades. Uma prática não é um conjunto de regras mais ações, mas um domínio em evolução de atividades variadas, ligadas por itens comuns e orquestrados pelos tipos que acabamos de mencionar. (SCHATZKI, 2002, 2003). Isso porque a prática não se configura como um elemento determinante e impermeável à intervenção dos indivíduos. Ao se reproduzir, há a possibilidade de transformação do entendimento de como um determinado conjunto de rotinas deve se configurar. Um dos pressupostos teóricos das práticas é que tanto a ordem social quanto a individualidade, passam a ser analisadas como elementos resultantes das práticas. (SCHATZKI; KNORR CETINA; VON SAVIGNY, 2001).

Desta maneira, a prática social é desenvolvida no *site*, ou seja, o lugar social onde a coexistência humana acontece, e é formada por nexos entre o que se diz e o que se faz. Os indivíduos atuam na sua e em outras práticas, por meio de conhecimentos, procedimentos e compromissos. O *site*, então, é composto por malhas, as quais são constituídas por diversas

práticas interconectadas. Schatzki (2005) defende que o lugar da existência social nada mais é do que uma rede de práticas e arranjos. Uma malha prática-arranjo, ou melhor, as atividades concernentes às malhas, são mediadas tanto por elementos humanos quanto não-humanos, em maior ou menor proporção. É neste ponto que a materialidade atua.

De acordo com Schatzki (2010), teóricos funcionalistas, marxistas, interacionistas simbólicos, etnometodologistas, fenomenologistas, realistas críticos e da prática social, por muitas décadas, ignoraram a materialidade como componente do fenômeno social. Ele afirma que a análise social, além de considerar os componentes já abordados anteriormente, deve, obrigatoriamente, abordar a materialidade em seus arranjos. Objetos, tecnologias e artefatos não devem mais ser entendidos com elementos secundários na análise social, mas sim como elementos interconectados aos contextos sociais. (SCHATZKI, 2010). Portanto, da íntima relação entre o que é “social” e “material”, as práticas sociais podem também ser entendidas como práticas “sociomateriais”. (ORLIKOWSKI, 2007).

Estudos que evidenciam a incorporação e o refinamento das dimensões materiais e das atividades, e interações humanas têm surgido nos últimos anos. (ANDRADE *et al.*, 2019; FÜLLER, 2010; MOURA *et al.*, 2017; ORLIKOWSKI, 2007; PINTO *et al.*, 2021; RUSSO; GUERREIRO, 2017; SILVA, SILVA, 2019). Os arranjos materiais constituem cenários, ou entidades materiais interconectadas, nas quais humanos, artefatos, organismos e coisas da natureza coexistem, fomentando uma dada identidade no caso das pessoas, e um dado significado no caso dos demais elementos. Outro ponto importante que envolve os arranjos materiais é que eles são correlacionados em conjunto com as práticas sociais. (SANTOS, SILVEIRA, 2015; SCHATZKI, 2002).

É importante reconhecer ainda a capacidade de agência por parte dos arranjos materiais em relação às práticas sociais. Na abordagem da prática, a atenção está voltada para a maneira como os objetos e práticas interagem, e evoluem conjuntamente. Sob uma abordagem mais ampla e uma distribuição de competências entre humanos e não-humanos, é essencial perceber como os diferentes tipos de artefatos interagem nos conjuntos de práticas inter-relacionadas. (SHOVE; ARAUJO, 2010). À medida que novos artefatos são inseridos na prática, esta pode sofrer transformações. (SHOVE *et al.*, 2007). Como demonstrou o estudo de Fuentes *et al.* (2019), não somente a inserção de artefatos, mas a remoção de algum artefato, pode resultar em uma alteração significativa na maneira de se realizar alguma prática. Desta maneira, a prática não deve ser vista apenas como as ações realizadas pelos elementos humanos, mas como influenciadoras e influenciadas pela agência de artefatos. (FUENTES; ENARSSON;

KRISTOFFERSSON, 2019; SCHATZKI, 2005). Esta influência é denominada por Schatzki *et al.* (2001) como abordagem pós-humana da teoria da prática.

Em “*Practices and People*” (2017), também escrito por Schatzki, ele direciona e refina a discussão da ontologia do lugar para a relação entre pessoas e práticas. Para ele, a teoria social não deve negligenciar práticas para indivíduos ou indivíduos para práticas, mas sim explorar sua dependência mútua e construção conjunta da vida social.

Schatzki (2010) tece críticas ao interacionismo simbólico de Blumer por entender que esse autor não considera a materialidade, pois a materialidade também media as ações humanas, práticas e arranjos são co-constitutivos. Ainda de acordo com Schatzki (2010), há pelo menos quatro tipos de relações entre práticas e arranjos materiais: a primeira relação é a de causalidade, que representa a forma como a prática humana intervém, altera ou reorganiza a materialidade presente, ou a própria reação de humanos à propriedades materiais ou eventos altera as práticas existentes; a segunda seria a prefiguração, em que as particularidades dos arranjos materiais do presente social necessariamente moldam, influenciam e/ou afetam o futuro social; existe ainda a relação da constituição, em que as práticas não podem ser realizadas na ausência de arranjos materiais, visto que a materialidade se encontra envolvida em práticas particulares em tempos e lugares particulares; por fim, existe a relação de inteligibilidade dos arranjos materiais, pois ao proceder a tais arranjos os humanos entendem a inteligibilidade destes, de uma forma ou de outra, nas práticas. Segundo o autor, a ontologia recém esboçada também é superior aos outros exemplares do gênero, visto que ela confere um significado ontológico, causal e prefigurativo da vida social. (SCHATZKI, 2010).

O local de qualquer aspecto da vida social é alguma malha de práticas humanas e arranjos materiais. A prática é uma rotina de movimentos, performances, manuseios, tratamentos, descrições e compreensões de mundo e de objetos, por assim dizer, a prática é o lugar da “ordem social”. Em um sentido muito elementar, em uma prática, o conhecimento é um modo particular de "compreender o mundo", que inclui uma compreensão de objetos (incluindo os abstratos), dos seres humanos, de si mesmo. (RECKWITZ, 2002; SCHATZKI, 1996).

O Quadro 6 resume as principais ideias e discussões de Schatzki nos que se refere ao seu entendimento sobre a prática social.

Quadro 6 - Principais ideias de Schatzki.

Autor	Conceitualizações
<p><b>SCHATZKI</b> (1996, 2002, 2003, 2005, 2010, 2017)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- As ontologias do lugar afirmam que a vida social, ou melhor, a coexistência humana, está inerentemente ligada a um tipo de contexto no qual ela ocorre.</li> <li>- As práticas são um conjunto organizado de atividades e amplo de articulações interpostas de maneira organizada. Menor unidade possível de análise social.</li> <li>- A inteligibilidade prática é um conjunto normativo de estados mentais. Esta inteligibilidade prática seria constituída por entendimentos, regras e estruturas teleoafetivas.</li> <li>- O nexos existente entre o que se diz o que se faz é compreendido por três grandes avenidas de ligação (entendimentos, procedimentos e compromissos).</li> <li>- É provável que as pessoas aprendam cada uma, de maneiras diferentes, o que sugere que se possa examinar, com detalhes, como os entendimentos, procedimentos e valores de engajamento são adquiridos e depois adaptados às performances. (WARDE, 2005).</li> <li>- <i>Site</i> é constituído por malhas, composto por diversas práticas interconectadas, de elementos sociomateriais.</li> </ul>

---

Fonte: Da autora (2022).

Ao apresentar os elementos da prática trabalhados por Schatzki (1996, 2001, 2002, 2010), estrutura-se o ferramental que será utilizado nesta pesquisa como referência básica para responder aos objetivos da pesquisa. Não será adotado, *a priori*, nenhum *framework* para a análise dos dados. Todavia, acredita-se que a conceitualização teórica até aqui apresentada contribui para o entendimento geral da temática a ser estudada e da perspectiva da prática social, para a incursão no campo. Posteriormente, o objetivo é retornar ao referencial teórico (Schatzki, principalmente) a fim de refinar os dados encontrados, construir categorias e fazer comparações com a teoria existente objetivando explicar o fenômeno minimalista.

## **4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Nesta seção, são apresentados os aspectos metodológicos adotados neste estudo. Para tanto, esta seção foi dividida em tópicos referentes à caracterização da pesquisa, ao estudo etnográfico como método utilizado, e aos procedimentos para coleta, análise e tratamento dos dados.

### **4.1 Caracterização da pesquisa**

Esta pesquisa está estruturada dentro dos estudos da Teoria da Cultura do Consumo (CCT). Os campos da experiência do consumo e da cultura do consumo são marcados pela presença de um pluralismo metodológico. Uma perspectiva voltada para o interpretacionismo pode favorecer de forma considerável o entendimento do contexto particular de uma realidade. (PINTO; LARA, 2011). Os objetivos deste estudo concernem à observância de hábitos de consumo associados ao estilo de vida minimalista, sob a lente da teoria da prática. A abordagem da teoria da prática procura descrever as práticas de consumo como resultado das interações entre os indivíduos e objetos, predominantemente sob uma ontologia interpretativista e uma epistemologia construtivista.

Ontologia diz respeito à questão do ser, à compreensão sobre como as coisas são. Na ontologia da interação objeto-sujeito pode-se considerar que a realidade social é produto da negociação e compartilhamento de significados entre as pessoas, isto é, ela resulta de uma construção social. (SACCOL, 2009). Esta é a ontologia adotada no paradigma interpretativista, onde a realidade é construída numa instância coletiva, nas percepções do mundo que compartilhado, portanto, se constituem em uma realidade intersubjetiva.

Ainda segundo Saccol (2009), há também a epistemologia construtivista, para a qual não existe uma realidade objetiva esperando ser descoberta. Verdades e significados só passam a existir a partir do nosso engajamento com o mundo. Significados são construídos da interação entre processos mentais e das características de um objeto, e são compartilhados coletivamente. Assim, o construtivismo social pressupõe que essa construção de significado ocorra através dos processos de interação social e da intersubjetividade. (SACCOL, 2009).

Então, a natureza desta pesquisa fundamenta-se na base da interpretação e do construtivismo social, por meio do paradigma interpretativista. Nesse sentido, “uma ontologia de interação sujeito-objeto implicará uma epistemologia construtivista, levando à adoção de um paradigma de pesquisa, por exemplo, interpretativista, que, em geral, utilizará métodos de pesquisa de natureza qualitativa e pouco estruturados [...]”. (SACCOL, 2009, p.254).

De acordo com Arnould e Thompson (2005), devido à natureza dos fenômenos analisados, os estudos da CCT se caracterizam pela utilização de métodos qualitativos. Portanto, privilegiam-se mecanismos de coleta de dados tais como notas e observações de campo, entrevistas e tantas outras que “buscam dar voz àqueles que são construtores da vida social, os quais atuam num mundo onde seres humanos e as demais coisas coexistem formando os contornos das práticas sociais”. (JOAQUIM, 2018, p.283).

Nesse sentido, a abordagem desta pesquisa será de natureza qualitativa. Na abordagem qualitativa, o foco é compreender as opiniões e visões de mundo, bem como seus significados e valores. (FRASER; GONDIM, 2004). A pesquisa qualitativa trata de uma descrição em profundidade e considera a interconexão entre a análise do comportamento e do sentido, o que se encaixa perfeitamente ao estudo da prática de consumo minimalista.

Sob uma lente interpretativa do fenômeno, adota-se uma perspectiva minuciosa sobre como as pessoas em seu ambiente natural compreendem e interpretam seu mundo social. (GODOI; BALSINI, 2006). Jonsen, Fendt e Point (2017) afirmam que a pesquisa qualitativa é essencial nas ciências sociais, e vem se expandindo grandemente nos últimos tempos, ganhando notória relevância e importância para a melhor explicação destes fenômenos inerentes à realidade social dos indivíduos.

Partindo dos pressupostos epistemológicos de origem construtivista, ou seja, compreendendo que a realidade é socialmente construída, esta pesquisa se enquadra como descritiva. De acordo com Prodanov e Freitas (2013), no que concerne ao caráter descritivo desta, buscou-se descrever a prática de consumo de praticantes autodeclarados minimalistas, por meio de suas características, atos, discursos ou inter-relações entre estes.

Como metodologia de coleta dos dados foi utilizada a Netnografia. De acordo com as diretrizes de Robert Kozinets (2002), a pesquisa netnográfica tem como *locus* o ambiente *online* por meio de comunidades virtuais, visto que são ambientes que propiciam a interação e a troca de experiências entre seus membros. Pinto e Lara (2011) defendem que é preciso trazer para os estudos do comportamento do consumidor outras metodologias de base interpretativista, pois são mais abertas à voz dos consumidores.

Assim, a escolha pela Netnografia se deu devido ao comportamento cultural presente atualmente nos meios virtuais ser muito frutífero para os fins deste estudo, e ainda pela possibilidade de um acesso mais direto aos adeptos da filosofia minimalista por meio das comunidades *online*. A Netnografia, segundo Hine (2000), tem sido traduzida como um método

de estudos na *internet* de cunho interpretativo e investigativo para comportamentos culturais *online*.

Por meio da construção metodológica adotada neste estudo, a abordagem qualitativa buscou compreender a prática minimalista, tanto em relação a quais sejam seus elementos, como de que forma ela acontece. Assim, baseado nas perspectivas dos adeptos do minimalismo, objetivou-se levantar informações em profundidade que possibilitassem conhecer os hábitos e comportamentos destes, por meio de aspectos subjetivos, como sentimentos, pensamentos, intenções, valores e atitudes. (PRODANOV; FREITAS, 2013).

#### **4.2 Estudo netnográfico**

O avanço tecnológico dos últimos anos permite que os indivíduos construam relações e se comuniquem por meios distintos, mediado por computadores. Este aparato tem modificado a forma como as pessoas constroem a realidade, organizam seus grupos e se relacionam. Desta forma, as comunidades virtuais têm se apresentado cada vez mais como *locus* de muitos estudos recentes sobre cultura do consumo. (ARRUDA FILHO; ALEXANDRONI, 2021; HENRIQUES; PEREIRA, 2018; LAZZARI; PETRINI; SOUZA, 2021; MOURA; SOUZA-LEÃO, 2020).

De acordo com Adade Barros e Costa (2017), as comunidades virtuais (ou comunidades *online*), apesar de possuírem características de interação bem parecidas com o mundo físico, possuem alguns elementos bem distintos, tais como: intensidade de interação, tempo, frequência e consequências dessas interações, que tornam o estudo destas comunidades imprescindível para compreender formas próprias de relações interpessoais.

Este estudo foi realizado com adeptos do estilo de vida minimalista sob a abordagem netnográfica, identificando comunidades *online* que têm como temática central a prática minimalista. A Netnografia compõe um ferramental rico para estudar os aspectos da cultura em um ambiente independente. (KOZINETS, 2002, 2010). Parece adequado, portanto, compreender a prática minimalista por meio de um estudo netnográfico, ainda mais que percebido recentemente é que tal prática vem sendo cada vez mais disseminada por meio das redes sociais. (MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019).

A Netnografia surgiu no final dos anos 1980 juntamente à disseminação da *internet*, e tem como direcionamento o estudo das práticas que acontecem nas comunidades virtuais de uma forma mais rápida e menos invasiva, tais como discussões comunitárias, narrativas, testemunhos, e, em especial, interações *online*. (ADADE; BARROS; COSTA, 2017;

AMARAL; NATAL; VIANA, 2008; KOZINETS, 2002, 2010). A Netnografia representa a adaptação da etnografia tradicional às interações do mundo virtual. Entretanto, o pesquisador deve ter em mente que estão sob análise os atos comunicativos de uma comunidade virtual e não a completude dos comportamentos e ações dos consumidores desta comunidade. Esta afirmação é a principal diferença entre o estudo Netnográfico e a etnografia tradicional. (ADADE; BARROS; COSTA, 2017).

De acordo com Kozinets (2002, 2010), a pesquisa netnográfica deve ser composta por etapas necessárias à sua execução. Primeiramente, deve acontecer a escolha adequada da comunidade a ser pesquisada, e a familiarização do pesquisador com o grupo a fim de tomar parte das discussões e sua dinâmica. Nesta etapa o pesquisador realiza uma observação não-participante, e define comunidades mais assertivas ao seu estudo, considerando o tráfego de mensagens, a quantidade de membros, a riqueza de detalhes das mensagens publicadas, e a interação frequente entre participantes. (KOZINETS, 2002).

Em seguida acontece a coleta dos dados por meio dos *posts* e outros comentários e a análise dos dados, que devem ser preferencialmente realizadas conjuntamente (ADADE; BARROS; COSTA, 2017; KOZINETS, 2002, 2010; MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019). A coleta e a análise dos dados podem ser compostas por dados de arquivo (cópia dos dados da comunidade virtual), dados levantados pelo pesquisador por meio de entrevistas e interações com a comunidade, e notas de campo ou observações sobre a comunidade. (KOZINETS, 2002; MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019). A classificação, a codificação e a interpretação dos dados são etapas importantes na análise, pois envolvem um processo de troca de riqueza simbólica com a finalidade de obter clareza dos achados. (KOZINETS, 2002).

A etapa seguinte se refere à confiabilidade da análise e resultados. Mesmo que a Netnografia seja um método independente, ela se caracteriza por uma fonte de dados primários e deve representar um trabalho ético, com princípios convencionais, de modo a construir confiabilidade dos resultados. (ADADE; BARROS; COSTA, 2017). De acordo com Kozinets (2002), como a Netnografia se apropria de comportamentos e atos comunicativos, pode-se fazer uso de uma simples observação não-participante ou incorporar a inserção do pesquisador nas discussões grupais. Como a comunidade deve ser compreendida como um ecossistema e seu contexto, cabe ao pesquisador um trabalho ético e minucioso de compreensão sobre a relevância e uso das informações disponibilizadas na análise.

Para garantir a condução ética do trabalho de Netnografia, Kozinets (2002, 2010) recomenda ainda que o pesquisador, ao fazer inserções nas comunidades, divulgue sua presença e os objetivos da pesquisa, garanta o anonimato dos participantes, forneça *feedback* aos membros da comunidade, e seja cauteloso quanto a questões privadas e públicas do mundo virtual.

No estudo Netnográfico pode-se alcançar conclusões relevantes a partir de uma quantidade relativamente pequena de dados, todavia é necessário que estes dados sejam ricos em informações profundas e claras, e que a interpretação dada a eles seja respaldada por *insights* reflexivos em diários de campo e observações. (KOZINETS, 2002, 2010).

### **4.3 Coleta dos dados**

Neste estudo, buscou-se a sistematização descritiva da prática minimalista dos membros de comunidades *online*. No que se refere à coleta dos dados, fez-se uso da triangulação desta coleta, no intuito de se compreender os diversos aspectos e configurações da prática de consumo minimalista. Tal triangulação foi composta por: coleta passiva de *posts* das comunidades estudadas; coleta ativa de informações por meio de inserções de *posts* da pesquisadora em tais comunidades; entrevistas em profundidade (APÊNDICE II) com os membros das comunidades que se dispuseram a participar do estudo; e observações da dinâmica da comunidade. Parte-se da premissa de que, do ponto de vista metodológico, “uma evidência que foi triangulada é mais confiável”. (STAKE, 2011, p. 40).

#### **4.3.1 Observação não-participante**

Levando em consideração que o *Facebook* foi a rede social mais utilizada no Brasil em 2020 (MARINHO, 2021), as comunidades virtuais escolhidas foram desta plataforma. Entretanto, como definido por Kozinets (2002), as escolhas das comunidades a serem pesquisadas devem considerar a quantidade de postagens, o número de membros participativos e a quantidade de informações detalhadas e descritivas. Antes da escolha das comunidades, a pesquisadora se dedicou a procurar grupos no *Facebook* que se relacionavam à temática minimalista, e observar a sua dinâmica em termos de membros e tráfego de mensagens conjuntamente. As palavras-chave utilizadas na busca pelas comunidades foram: “minimalista” e “minimalismo”.

Em janeiro de 2021, a pesquisadora realizou a escolha a partir dos critérios apontados anteriormente, na seguinte ordem: a quantidade de membros de cada comunidade, o montante

de tráfego de mensagens e por último, a assertividade destas mensagens em relação à temática do grupo. Desta forma, foram seleccionadas as seguintes comunidades virtuais do *Facebook*: ‘Minimalismo (grupo moderado)’, ‘Minimalismo e consumo consciente’ e ‘Minimalismo inteligente’. Entre janeiro e outubro de 2021, foi realizada a observação não-participante do fluxo de mensagens e da dinâmica dos grupos escolhidos. A comunidade “Minimalismo (grupo moderado)” foi criada em outubro de 2017, e em outubro de 2021 possuía 21,5 mil membros, enquanto em março de 2022 os membros somavam um pouco mais de 22,2 mil. A comunidade “Minimalismo e consumo consciente” também foi criada em 2017, e possuía 10,5 mil membros no mesmo período, enquanto em março de 2022 atingia quase 13 mil membros. E por último, a comunidade “Minimalismo inteligente” foi criada em junho de 2019 e possuía 70,9 mil membros em outubro de 2021, enquanto em março de 2022 já atingia quase 120 mil. Pelo aumento significativo da quantidade de membros, principalmente na comunidade “Minimalismo inteligente”, podemos concluir que a temática tem sido foco crescente de interesse de muitos internautas.

Quanto ao tráfego de mensagens, em outubro de 2021 a comunidade “Minimalismo (grupo moderado)” apresentou 17 postagens, e apenas 12 postagens no mês de março de 2022. Todavia esta comunidade é restrita, ou seja, apenas *posts* concernentes à temática são autorizados para publicação por seus administradores. A temática desta comunidade está descrita no campo *home* da página do *Facebook* como: “A possibilidade de conhecer um estilo de vida mais leve, onde se aprende que o desapego é a chave principal”.

A comunidade “Minimalismo inteligente” teve 267 postagens em outubro de 2021, e 1.430 postagens em março de 2022. É interessante observar que este é um grupo público e que as postagens não são seleccionadas pelos administradores, e desta forma, foi observado que muitas postagens não se relacionavam à temática proposta por seus idealizadores. O objetivo declarado para este grupo se refere ao “desenvolvimento de ideias minimalistas”.

A comunidade “Minimalismo e consumo consciente” apresentou 75 postagens em outubro de 2021 e 67 em mês de março de 2022. Este grupo apresenta um perfil privado, mas as postagens não são moderadas. O objetivo desta comunidade está descrito como o “foco no consumo consciente e seu impacto para a sustentabilidade”. No entanto, nas buscas realizadas, ele se encontra relacionado em sua apresentação inicial à temática minimalista. Podemos afirmar que o tráfego de mensagens juntamente ao número de membros nestas comunidades são os mais proeminentes das comunidades relacionadas à temática minimalista disponíveis no *Facebook*.

Ao mesmo tempo em que se realizou a coleta de *posts* passiva e ativamente como descrito a seguir, foram realizadas notas de campo (observações) como forma de reforçar e registrar os dados obtidos. De acordo com Prodanov e Freitas (2013), alguns estudos em ciências sociais utilizam apenas a observação, todavia, o mais comum é encontrá-la em conjunto com outras técnicas. Ainda segundo os autores, os procedimentos observacionais devem ser utilizados em mais de um momento durante estudos de cunho social.

#### **4.3.2 Coleta passiva: *posts* dos membros das comunidades**

Antes do início da coleta dos dados, a pesquisadora se apresentou ao administrador das comunidades e explicou o intuito de sua inserção no grupo e sua pesquisa sobre a prática minimalista de seus membros. Informou ainda ao administrador que iria acompanhar os *posts* relacionados à temática minimalista, selecionando os *posts* e *reposts* sem identificar o seu autor ou respondente.

Os dados pesquisados relacionados ao consumo (ou não-consumo) destas três comunidades virtuais minimalistas estruturaram a análise documental. Segundo Appolinário (2009, p.67), documento é “qualquer suporte que contenha informação registrada, formando uma unidade, que possa servir para consulta, estudo ou prova”, podendo ser: impressos, manuscritos, registros audiovisuais, imagens, por exemplo. Já para Fonseca (2005), um documento é tudo aquilo que represente ou expresse, por meio de sinais gráficos (escrita, diagramas, mapas, algarismos, símbolos) um objeto, uma ideia ou uma impressão. As comunidades virtuais possuem muitos arquivos textuais em forma de postagens e, as interações sociais presentes nestas, podem ter muito a elucidar sobre o assunto.

O acompanhamento passivo das postagens nas comunidades supracitadas foi realizado semanalmente durante um mês, entre os dias 20 de outubro de 2021 e 19 novembro de 2021, onde se percebeu que o tráfego de mensagens era grande e o volume de comentários seria suficiente para atender às necessidades desta etapa da pesquisa. Foi realizada a coleta, o arquivamento e a análise dos *posts* e *reposts* que se relacionavam a discussões sobre o minimalismo e práticas minimalistas.

A comunidade “Minimalismo (grupo moderado)” apresentou 24 postagens (*posts*) relacionadas ao minimalismo, e cerca de 210 comentários (*reposts*) sobre estas. A comunidade “Minimalismo inteligente” teve 140 postagens neste período e mais de 2 mil comentários. E a comunidade “Minimalismo e consumo consciente” apresentou 60 postagens, porém o número de comentários foi muito baixo, apenas 8 *reposts*.

### 4.3.3 Coleta ativa: inserção de *posts* nas comunidades

A coleta ativa de informações dos grupos do *Facebook* foi realizada por meio da introdução de questões-chave (*posts*) em cada grupo igualmente, para que seus membros pudessem opinar sobre o assunto. Antes de iniciar as inserções, ao se apresentar aos administradores dos grupos, a pesquisadora explicou que uma das etapas da coleta de informações seria a criação de conteúdo nas comunidades para gerar discussões direcionadas ao assunto pesquisado. Assim, em concordância com os administradores ou moderadores das comunidades selecionadas, no dia 29 de outubro de 2021 a pesquisadora postou a proposta deste estudo aos membros de cada grupo e solicitou que estes contribuíssem participando dos *posts* que seriam criados por ela.

As questões-chave que foram postadas nas comunidades foram desenvolvidas a partir da análise prévia da coleta passiva dos *posts*, observando possíveis lacunas e questões que não foram suficientemente discutidas e que pudessem elucidar ou fomentar *insights* importantes ao estudo da prática minimalista.

Esta inserção e coleta de dados ocorreu entre os dias 04 de novembro de 2021 e 03 de janeiro de 2022. Com a periodicidade de 15 dias, em média, foi realizada a postagem de uma nova pergunta e feita a coleta dos comentários da questão postada anteriormente. O Quadro 7 apresenta as datas e as questões que foram inseridas nas comunidades virtuais.

Quadro 7 - Questões-chave postadas nas comunidades.

Data	Questão-chave
04/11/2021	Quais foram suas motivações para adotar o minimalismo em sua vida?
17/11/2021	Gostaria de saber quais práticas minimalistas diárias vocês realizam. No seu dia-a-dia, o que você faz que está relacionado a ser minimalista?
30/11/2021	Você já adquiriu algo físico ou virtual que lhe auxiliasse nas suas rotinas minimalistas?
09/12/2021	O que você passou a fazer sendo minimalista?
29/12/2021	Vocês acham que o minimalismo é um modismo?
03/01/2022	O que devo fazer para começar a praticar o minimalismo neste ano?

Fonte: Da Autora (2022).

Foram inseridas seis perguntas, e estas questões originaram 259 comentários, e 47 *reposts* desses comentários no grupo “Minimalismo inteligente”; 52 comentários e 7 *reposts* no grupo “Minimalismo e consumo consciente”; e, 140 comentários e 16 *reposts* no grupo “Minimalismo (grupo moderado)”. Ao todo, as questões-chave inseridas geraram 521 comentários diversos, excluindo-se os *posts* ou *reposts* com opiniões que não se referiam à

questão, que eram publicidade ou que eram exatamente iguais a outros comentários. A inserção e coleta de questões-chave se deu até o ponto de saturação, em que se percebeu que as informações contidas nos relatos atendiam adequadamente às necessidades desta etapa do estudo. Estas informações foram adicionadas às informações da coleta passiva dos *posts* e *reposts* e se configuraram como o conjunto de informações para a análise documental desta pesquisa.

#### **4.3.4 Entrevistas em profundidade**

Com o objetivo de triangular diversas fontes de coleta de dados, foram realizadas entrevistas semiestruturadas em profundidade com os membros das comunidades escolhidas para este estudo. Segundo Arsel (2018), nas entrevistas semiestruturadas existe o foco em temas específicos, mas as entrevistas constroem a sua própria forma. Ainda, como se trata de uma pesquisa de cunho interpretativo, a seleção dos entrevistados não se ajusta aos critérios da amostragem sociodemográfica, segundo a lógica da proporcionalidade e representatividade estatística. (GODOI; MATTOS, 2010).

Desta forma, como fonte primária de dados, as entrevistas em profundidade são relevantes pois dão voz aos pesquisados, revelando percepções de suas experiências e a forma como estes veem o mundo, bem como se constituem em fonte de dados empíricos importantes à pesquisa de consumo e de consumidores. (ARSEL, 2018). Assim, para a realização das entrevistas foram postados nos grupos “Minimalismo (grupo moderado)”, “Minimalismo e consumo consciente” e “Minimalismo inteligente” alguns chamamentos para a participação voluntária na pesquisa por meio de uma entrevista. Assim, a partir da disponibilidade e conveniência dos membros que se disponibilizaram em participar, foram agendados datas e horários que melhor os atendesse.

Feito o agendamento das entrevistas, os entrevistados concordaram com o termo de consentimento (APÊNDICE I) que informa sobre os responsáveis pela pesquisa, os objetivos, as etapas de coleta e análise de dados; e dão ciência de que suas identidades não serão expostas nem nesta tese, nem em publicações futuras. Foram realizadas aplicações de dez pré-testes do roteiro de entrevistas (APÊNDICE II), entre os dias 01 a 20 de novembro de 2021, para ajustes necessários quanto à adequabilidade das questões ou seu entendimento. A elaboração deste roteiro de entrevistas foi baseada nos objetivos específicos do estudo e ainda orientado pelos estudos de Dias, Pinto e Batinga (2022), Mesquita e Pinto (2021) e Pinto *et al.* (2021).

O quantitativo das entrevistas foi limitado ao ponto de saturação dos dados, onde há a suspensão da inclusão de novos participantes, visto que, de acordo com a observação do pesquisador, os dados passaram a apresentar informações repetitivas, não sendo mais necessária a continuidade na coleta de dados. (FONTANELLA; RICAS; TURATO, 2008). Essa saturação foi observada após vinte e duas entrevistas. No Quadro 8 são apresentadas as informações demográficas sobre os entrevistados autodeclarados minimalistas, membros das comunidades virtuais pesquisadas. Todos os membros dos grupos das comunidades virtuais pesquisadas que se dispuseram a participar do processo de entrevistas agendando um horário para tal, foram entrevistados. Foi guardado sigilo da identidade de cada entrevistado atribuindo-lhes nomes fictícios, dispostos no Quadro 8 a partir da ordem de realização das entrevistas.

Quadro 8 - Informações demográficas dos entrevistados.

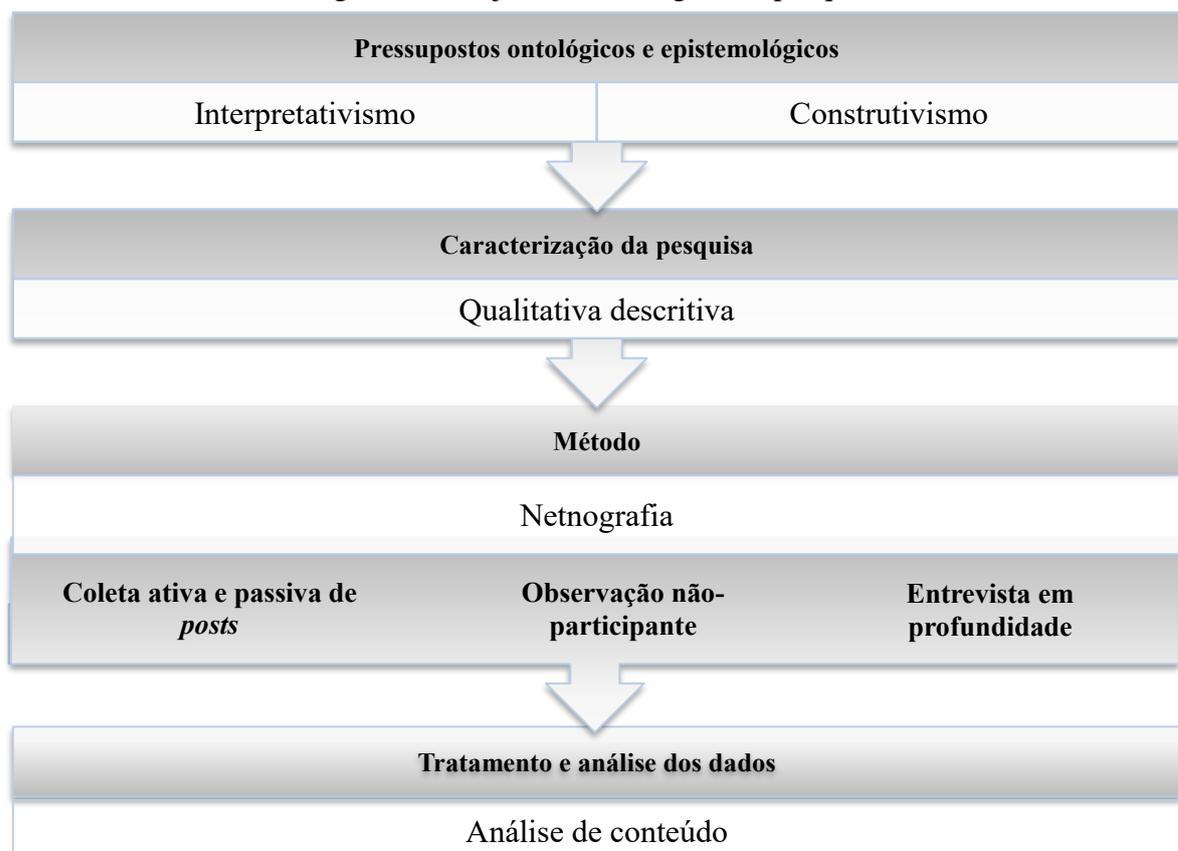
<b>Identificação</b>	<b>Sexo</b>	<b>Idade</b>	<b>Escolaridade</b>	<b>Cidade/Estado</b>
Maria	Feminino	40 anos	Ensino médio	Ilhabela/SP
Joana	Feminino	34 anos	Ensino médio	São Paulo/SP
Rafaela	Feminino	39 anos	Graduação	Sorocaba/SP
Iago	Masculino	25 anos	Graduação	São Paulo/SP
Sara	Feminino	34 anos	Pós-graduação	São Paulo/SP
Sueli	Feminino	50 anos	Pós-graduação	Porto Velho/RO
Suzana	Feminino	32 anos	Pós-graduação	Santarém/PA
Carolina	Feminino	55 anos	Ensino médio	Caçador/SC
Eduarda	Feminino	21 anos	Ensino médio	Campinas/SP
Érica	Feminino	54 anos	Pós-graduação	Teófilo Otoni/MG
Verônica	Feminino	40 anos	Graduação	Itanhaém/SP
Lívia	Feminino	51 anos	Ensino médio	São Bernardo do Campo/SP
Camila	Feminino	36 anos	Pós-graduação	Lins/SP
Lúcia	Feminino	51 anos	Graduação	Varginha/MG
Vanessa	Feminino	46 anos	Ensino Médio	Curitiba/PR
Adriana	Feminino	50 anos	Graduação	Brasília/DF
Davi	Masculino	47 anos	Pós-graduação	Lavras/MG
Alessandra	Feminino	26 anos	Graduação	Viçosa/MG
Amanda	Feminino	35 anos	Graduação	Belo Horizonte/MG
Andreia	Feminino	56 anos	Pós-graduação	Taubaté/SP
Andressa	Feminino	29 anos	Graduação	Teresina/PI
Cintia	Feminino	32 anos	Graduação	Rio de Janeiro/RJ

Fonte: Da Autora (2022).

As entrevistas foram realizadas de forma *online* devido à distância geográfica dos entrevistados visto que indivíduos residentes em diversos estados brasileiros se dispuseram a participar da pesquisa. E ainda, devido ao estado de pandemia do Coronavírus-19 na época, entendeu-se como mais prudente e economicamente viável, a realização das entrevistas de forma *online*. Desta forma, foram agendados os horários e datas com os entrevistados, o que findou em entrevistas realizadas entre os dias 06 de dezembro de 2021 e 11 de janeiro de 2022. A duração média das entrevistas foi de 58 minutos, sendo a mais curta com duração de 27 minutos e a mais longa com duração de 1 hora e 45 minutos. Como ferramenta de interação foi utilizado o *Google Meet*, e o diálogo foi gravado mediante autorização dos entrevistados. A transcrição das vinte e duas entrevistas realizadas somou 82.991 palavras em 112 laudas.

A Figura 3 apresenta um resumo do trajeto metodológico percorrido durante esta pesquisa.

Figura 3 - Trajeto metodológico da pesquisa.



Fonte: Da autora (2022).

#### 4.4 Análise dos dados

As postagens dos membros e as interações realizadas nas comunidades virtuais, as entrevistas e as notas de campo observacionais foram coletadas, agrupadas e categorizadas por

meio da análise de conteúdo. (BARDIN, 2011). A análise de conteúdo funciona por meio de “operações de desmembramento do texto em unidades, em categorias segundo reagrupamentos analógicos”. (BARDIN, 2011, p.201). De acordo com Dellagnelo e Silva (2005), utilizar análise de conteúdo em pesquisas essencialmente qualitativas em Administração é extremamente interessante como um aparato metodológico que possa subsidiar de maneira sólida as conclusões emergentes dos dados.

Em relação às postagens e interações das questões-chave realizadas pela pesquisadora, inicialmente foram selecionadas àquelas que estavam relacionadas ao escopo desta pesquisa (prática minimalista), sendo excluídas postagens promocionais, de publicidade, políticas e afins. Assim, pode-se dizer que a análise dos dados se iniciou concomitantemente à coleta, no momento em que tal seleção e classificação ocorreu. Foram importadas as mensagens coletadas nos *posts* e *reposts* das comunidades “Minimalismo (grupo moderado)”, “Minimalismo e consumo consciente” e “Minimalismo inteligente”, bem como as vinte e duas entrevistas realizadas e as notas observacionais, e com o auxílio dos *softwares* “Atlas.Ti” e *Speechnotes*, foi feita a organização, armazenamento, transcrição e codificação dos dados.

O processo de categorização é composto pela atribuição de classes genéricas nas quais o texto é agrupado por algum critério. (BARDIN, 2011). Neste estudo o critério utilizado foi o semântico, ou seja, em que se classifica as unidades por meio de seu significado. Optou-se pela categorização temática dos dados via grade mista, ou seja, as categorias elencadas para a análise originaram em parte da teoria da prática de Schatzki (2002; 2005) e em parte emergiram dos dados. As categorias previamente estabelecidas pela teoria, ou seja, os elementos da prática de Schatzki foram representadas por meio de 5 categorias e estão apresentadas no Quadro 9, a seguir.

Quadro 9 - Categorias oriundas da teoria.

<b>Categorias</b>	<b>Fonte</b>
Entendimentos	Schatzki (2002); Warde (2005)
Procedimentos	Schatzki (2002); Warde (2005)
Compromissos	Schatzki (2002); Warde (2005)
Interconectividade prática	Schatzki (2005)
Materialidade	Schatzki (2010)

Fonte: Da Autora (2022).

Em seguida, foi realizada uma leitura flutuante dos dados e atribuída uma categorização oriunda dos dados. (BARDIN, 2011). As categorias emergentes dos dados somaram 4 e estão descritas no Quadro 10.

Quadro 10 - Categorias emergentes dos dados.

<b>Categorias</b>
Atividades mentais
Conhecimento e aprendizagem
Motivações
Engajamento

Fonte: Da Autora (2022).

Após a realização da categorização mista, oriunda da teoria e dos dados, as unidades de registro foram revisitadas com a finalidade de verificar o enquadramento conceitual por meio da teoria da prática. Em seguida, a partir destas 9 (nove) categorias prévias, foi realizada a codificação, categorização e classificação dos dados, de forma a tratar os dados, adequando e identificando categorias e subcategorias presentes na prática minimalista. O tratamento e a análise dos dados coletados foram realizados conjuntamente, independente de suas fontes, e estão apresentados e discutidos no próximo capítulo.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico serão discutidos os resultados da coleta dos dados, por meio da análise de conteúdo proposta. Os dados analisados foram provenientes conjuntamente de observações não-participante das comunidades virtuais escolhidas para este estudo, da análise passiva e ativa de *posts* destas comunidades, e ainda, das entrevistas em profundidade realizadas. As categorias de análise aqui apresentadas foram em parte propostas teoricamente e em parte emergiram da análise dos dados.

### 5.1 Elementos das práticas como categorias de análise

A proposta de análise deste trabalho foi estabelecida com base nas formas como as práticas e seus elementos são identificados e analisados nos trabalhos de Schatzki (2002, 2005, 2010), sendo algumas nomenclaturas adaptadas por Warde (2005). Desta forma, a categorização foi realizada a partir de uma grade mista, em que parte das categorias foram retiradas da teoria de Schatzki, e parte foram categorias que emergiram durante a análise das entrevistas, dos dados coletados nos grupos virtuais e das observações da pesquisadora.

Este trabalho de categorização e agrupamento pelo critério semântico foi realizado em duas etapas. Primeiramente foi feita uma leitura flutuante dos dados em conjunto para que fosse possível o mapeamento de prováveis categorias e subcategorias emergentes. Em seguida, procedeu-se uma leitura aprofundada e a classificação destes dados em unidades de análise e unidades de registro, assim como recomenda Bardin (2011).

Algumas questões nortearam esta classificação a fim de tornar as unidades pertencentes, ou não, de determinada categoria. Estas questões tiveram como base os objetivos desta pesquisa e o *background* teórico delimitado para a análise dos dados. (SCHATZKI, 2002, 2005, 2010; WARDE, 2005). Neste sentido, questionou-se:

- a) a temática apresentada norteia a prática minimalista?
- b) a temática é mencionada frequentemente pelos praticantes?

Quando tais questionamentos pudessem ser respondidos positivamente, foi realizada a inclusão das temáticas ou como unidades de registro, ou como unidades de análise. À medida em que se procedeu a leitura aprofundada dos dados, as categorias foram sendo expandidas ou suprimidas, e as subcategorias foram sendo agrupadas nas categorias correspondentes. Reajustes e reagrupamentos foram necessários nas categorias e subcategorias a fim de delimitar o escopo explicativo de cada uma delas. Neste sentido, algumas questões foram propostas objetivando realizar mais acertadamente tais delimitações, sendo elas:

- a) a temática se enquadra como categoria ou subcategoria da prática minimalista?  
 b) essa categoria ou subcategoria pode ser incorporada a outras?  
 c) manter esta categoria ou subcategoria separadamente favorece uma melhor compreensão dos elementos presentes na prática minimalista?

Deste segundo processo de análise classificou-se, por fim, 10 (dez) categorias, ou unidades de registro, que estão apresentadas (QUADRO 11) e discutidas a seguir:

Quadro 11 - Categorias de análise.

<b>Categorias</b>
Entendimentos
Procedimentos
Valores e expectativas
Emoções e sentimentos
Interconectividade prática
Materialidade
Atividades mentais
Conhecimento e aprendizagem
Motivações
Engajamento

Fonte: Da Autora (2022).

Como afirmam Giddens (1984), Reckwitz (2002) e Warde (2005), uma prática se configura como uma maneira rotineira que movimenta corpos e objetos, uma forma de descrever as coisas e compreender o mundo. Estas práticas constituem, desta forma, a existência dos atores sociais e por eles são criadas e recriadas ao estarem inseridas nelas. O nexos existente entre o que se diz o que se faz numa prática é compreendido por três grandes avenidas de ligação: entendimentos, procedimentos e compromissos. (SCHATZKI, 2002; 2005; 2010; WARDE, 2005).

Desta forma, para explicar esse processo no que tange à prática minimalista, o primeiro elemento desta prática identificado e discutido neste estudo se refere aos ‘Entendimentos’. De acordo com Schatzki (2002), este elemento representa o que se diz e o que se faz dentro de uma prática, bem como as habilidades gerais dos praticantes. Warde (2005) complementa a afirmação dizendo que os entendimentos representam as interpretações práticas do quê, e de como fazer, englobando o conhecimento e *know-how* de uma forma ampla. Desta forma, podemos afirmar que o conjunto de rotinas da prática minimalista e o *know-how* individual desta ação constituem esta categoria.

Durante a análise dos dados pôde-se identificar, para a categoria ‘Entendimentos’ na prática minimalista, 9 (nove) subcategorias que se apresentam descritas no Quadro 12. A discussão e análise de todas as subcategorias aqui apresentadas serão realizadas no próximo tópico deste capítulo.

Quadro 12 - Subcategorias de ‘Entendimentos’.

<b>Subcategorias</b>
Padrões e rótulos
Processo gradual
Processo reflexivo
Processo relativizado
Doação e venda
Organização e espaço
Troca e substituição
‘Gaveta de passagem’
Minimalismo multifacetado

Fonte: Da Autora (2022).

A segunda categoria, oriunda da teoria estudada, foi ‘Procedimentos’. Warde (2005) aponta que os procedimentos são as instruções, princípios e regras de como fazer. Neste mesmo sentido, Schatzki (2002) diz que os procedimentos são formulações, princípios, preceitos e instruções que comandam ou instruem o desempenho de ações específicas. As “regras” são formulações explícitas, princípios ou preceitos constituídos por objetos de crença. (SCHATZKI, 1996; 2002). Neste sentido, foram identificadas 5 (cinco) subcategorias como elementos constituintes dos ‘Procedimentos’ concernentes à prática minimalista, apresentadas no Quadro 13.

Quadro 13 - Subcategorias de ‘Procedimentos’.

<b>Subcategorias</b>
Busca por conhecimento
Autoconceito e autoconhecimento
Consumo consciente
Preocupação ambiental
Busca por qualidade

Fonte: Da Autora (2022).

Estas subcategorias, de alguma forma, constituem um discurso sobre como se deve proceder à prática minimalista, ou quais seriam os preceitos que norteiam os praticantes do minimalismo.

Como terceiro e último nexos entre o que se diz e o que se faz em uma prática encontram-se as estruturas de efeito teleoafetivo. (SCHATZKI, 2002). Estas representam os fins e afetos, projetos e tarefas normatizados, hierarquicamente ordenados, em graus variados, aliados a propósitos, crenças, emoções e humores, e são objetos de desejo. (SANTOS; SILVEIRA, 2015). As estruturas teleoafetivas podem ser entendidas como um conjunto de “ações orientadas por determinados fins (teleologia) com preocupações acerca daquilo que é importante (afetividade) – a ação não está ligada apenas aos fins, mas também aos meios”. (SANTOS; SETTE; TURETA, 2006, p.7).

Como assumido teoricamente, para esta categoria será utilizada a reclassificação de Warde (2005), em que as estruturas de efeito teleoafetivo são denominadas de ‘Compromissos’. De qualquer forma, esta categoria representa o significado atribuído por uma pessoa, a partir de valores, expectativas e emoções, aos seus projetos e atividades desenvolvidas. Durante o processo de análise percebeu-se que muitos elementos poderiam ser relacionados a esta categoria, e que a prática minimalista se apresenta muito alicerçada em questões sobre valores e expectativas em relação às ações, bem como, por outro lado, por questões sobre emoções ou sentimentos provenientes desta prática. Então, como uma melhor base de classificação entendeu-se como necessário o desmembramento desta categoria em duas categorias melhor condensadas, sendo elas ‘Valores e expectativas’ (QUADRO 14) e ‘Emoções e sentimentos’ (QUADRO 15).

Quadro 14 - Subcategorias de ‘Valores e expectativas’.

Subcategorias
Críticas e falta de entendimento
Modismo
Saúde mental
Preocupação socioambiental
Respeito e limites
Conforto

Fonte: Da Autora (2022).

Para a categoria ‘Valores e expectativas’ identificou-se 6 (seis) subcategorias que explicam fortemente estes elementos na prática minimalista dos pesquisados. Já para a categoria

‘Emoções e sentimentos’ foi possível identificar 4 (quatro) elementos distintos que se mostraram relevantes no discurso dos praticantes do minimalismo.

Quadro 15 - Subcategorias de ‘Emoções e sentimentos’.

Subcategorias
Felicidade, bem-estar e satisfação
Tranquilidade e paz
Ansiedade, estresse e vazio
Apego emocional

Fonte: Da Autora (2022).

Assim, a partir do conjunto destas 4 categorias e subcategorias apresentadas, acredita-se que seja possível demonstrar as avenidas de ligação da prática minimalista (entendimentos, procedimentos e compromissos), descritas por Warde (2005) e teorizadas por Schatzki (2002). Ainda segundo Warde (2005), é provável que as pessoas aprendam de maneiras diferentes, o que sugere que se possa examinar, com detalhes, como os entendimentos, procedimentos e valores de engajamento são adquiridos e depois adaptados às performances. (WARDE, 2005).

Relacionado às questões dos valores, expectativas e emoções que direcionam a prática minimalista, propõe-se a categoria ‘Engajamento’, oriunda da análise dos dados. A noção de praticante depende do engajamento em uma determinada prática, e neste sentido os praticantes são aqueles corpos ou mentes que exercem, desenvolvem ou desempenham cada uma das diversas práticas que constituem o mundo social. (RECKWITZ, 2002; SCHATZKI, 2017).

Neste sentido, foi possível revelar subcategorias importantes no que concerne ao engajamento na prática minimalista, bem como as relações que este engajamento tece mutuamente sobre os valores, as expectativas e as emoções destes praticantes. Costa (2016) também aponta esta categoria para seu estudo, e afirma que ela representa a força que mantém, direciona e redireciona hábitos dentro das práticas. Para a categoria ‘Engajamento’ foram identificadas 5 (cinco) subcategorias distintas, como apresentadas no Quadro 16.

Quadro 16 - Subcategorias do ‘Engajamento’.

Subcategorias
Disciplina e persistência
Atividade rotineira
Mudança de hábitos
Níveis
Adoção e requisitos

Fonte: Da Autora (2022).

Outra categoria oriunda da teoria foi a ‘Interconectividade prática’. Para Schatzki (2005), os conhecimentos, procedimentos e compromissos constroem a forma como os praticantes atuam na sua e em outras práticas. Esta atuação é chamada de *site*, que são malhas onde estão constituídas diversas práticas interconectadas. Assim, a categoria ‘Interconectividade prática’ apresenta outras práticas que estão inseridas direta ou indiretamente na prática minimalista dos pesquisados. Neste sentido, identificaram-se 6 (seis) outras práticas que formam malhas práticas-arranjos com a prática minimalista. (QUADRO 17).

Quadro 17 - Subcategorias da ‘Interconectividade prática’.

Subcategorias
Práticas alimentares
Práticas ambientais e sustentáveis
Práticas experienciais
Práticas sociais
Práticas manuais
Práticas mercadológicas

Fonte: Da Autora (2022).

Schatzki (2005) defende que o lugar da existência social nada mais é do que uma rede de práticas e arranjos. Uma malha prática-arranjo, ou melhor, as atividades concernentes às malhas, são mediadas tanto por elementos humanos quanto não-humanos, em maior ou menor proporção. É neste ponto que a próxima categoria proposta teoricamente emerge: ‘Materialidade’.

Do ponto de vista dos praticantes e da atividade executada, as práticas, as pessoas e os arranjos materiais são mutuamente dependentes e co-responsáveis pela vida social, sendo que objetos, tecnologias e artefatos precisam estar interconectados aos contextos sociais. (SCHATZKI, 2010). Portanto, da íntima relação entre o que é “social” e “material”, as práticas sociais podem também ser entendidas como práticas “sociomateriais”. (ORLIKOWSKI, 2007).

Ainda como apontam Fuentes *et al.* (2019) e Shove *et al.* (2007) em seus estudos, as práticas podem ser alteradas tanto ao inserir artefatos quanto ao removê-los, sendo necessário que as práticas sóciomateriais sejam compreendidas como mutuamente influenciáveis dentro das práticas.

Neste sentido, a categoria ‘Materialidade’ pôde ser identificada e discriminada por meio dos produtos e dos serviços que foram citados como condicionantes, pertencentes ou agregadores à prática minimalista. (QUADRO 18).

Quadro 18 - Subcategoria da ‘Materialidade’.

Subcategorias
Produtos
Serviços

Fonte: Da Autora (2022).

Assim, como proposto similarmente por Costa (2016), a subcategoria ‘Produtos’ concentrou todas as unidades de análise que tratavam de utensílios e objetos utilizados ou pertencentes à prática minimalista, enquanto as apropriações intangíveis encontradas nas unidades de análise foram agrupadas sob a rubrica ‘Serviços’. Estes produtos e serviços serão discutidos e apresentados no próximo tópico deste capítulo.

Como categoria emergente dos dados, identificou-se ainda a categoria denominada ‘Conhecimento e aprendizagem’. Esta categoria representa os caminhos percorridos pelos praticantes na atuação da prática minimalista, e na busca por novos conhecimentos e *know-how* para a prática. Mesmo que uma prática seja constituída conceitualmente de um entendimento coletivo para a ação (SCHATZKI, 2002), entende-se que as formas de entendimento e reprodução das práticas podem ser alteradas ao longo do tempo, e sendo assim, esta categoria apresenta o percurso de entendimento que é realizado pelos praticantes dentro da prática. Costa (2016) afirma que o elemento conhecimento prévio não se mostra invariável, uma vez que as práticas são alteradas, assim como são alteradas suas formas de entendimento e reproduções, e, portanto, relacionar aprendizagem e conhecimento parece ser adequadamente complementar.

Para a categoria ‘Conhecimento e aprendizagem’ foram identificadas 5 (cinco) subcategorias que mostram a dinâmica do entendimento e reprodução da prática minimalista para os pesquisados. (QUADRO 19).

Quadro 19 - Subcategorias de ‘Conhecimento e aprendizagem’.

<b>Subcategorias</b>
Pesquisas científicas e literatura
Cursos e atividades
Redes sociais
Séries, vídeos e documentários
Informações e compartilhamento de experiências

Fonte: Da Autora (2022).

A partir desta categoria pode-se demonstrar que as práticas não são trazidas à existência pelos atores sociais, mas continuamente recriadas por eles, através dos próprios meios pelos quais eles se expressam como atores. (GIDDENS, 1984; WARDE, 2005).

A categoria ‘Atividades mentais’ se constitui enquanto processos de compreensão e interpretação do praticante sobre determinada prática, e tais atividades mentais complementam o processo de significação desta. De acordo com Reckwitz (2002), apesar das práticas serem um conjunto de performances corporais rotinizadas, não é em nada uma contradição perceber que elas se constituem concomitantemente por atividades mentais ou processos mentais. Ainda segundo este autor, estes padrões mentais inerentes às práticas podem ser formas particulares de interpretação, certos objetivos e determinadas emoções.

Foram identificadas 4 (quatro) subcategorias que compõem as atividades mentais destes praticantes, descritas no Quadro 20.

Quadro 20 - Subcategorias de ‘Atividades mentais’.

<b>Subcategorias</b>
Percepção sobre a cultura do consumo
Reflexão contínua
Conscientização e conhecimento de si
Mudança de valores

Fonte: Da Autora (2022).

Como última categoria identificada nesta análise propõe-se ‘Motivações’. Ela representa razões ou motivos que levam os praticantes a se incubirem de exercitar a prática minimalista, e se manterem nela. Reckwitz (2002) afirma que dentre os vários elementos interligados entre si em uma prática, tem-se o conhecimento motivacional. De acordo com Costa (2019, p.140), “o conhecimento motivacional pode explicar o grau de envolvimento das pessoas em cada ação desenvolvida em blocos temporais de rotinas”.

Para a categoria ‘Motivações’ foram identificadas 6 (seis) subcategorias de análise (QUADRO 21) que demonstram os estímulos que a prática minimalista fornece aos seus praticantes para se inserirem, bem como permanecerem engajados nesta prática.

Quadro 21 - Subcategorias de ‘Motivações’.

Subcategorias
Experiências
Liberdade
Simplicidade
Praticidade
Economia de recursos financeiros
Disponibilidade de tempo

Fonte: Da Autora (2022).

Desta forma, a grade mista de análise resultou em 10 categorias, de forma que 5 (cinco) foram originadas da teoria proposta por Schatzki (2002; 2005; 2010), e as outras 5 (cinco) categorias emergiram da análise conjunta dos dados coletados. Uma categoria foi modificada sendo subdividida em duas devido às subcategorias encontradas, o que possibilitou melhor explicação da prática minimalista.

## 5.2 Descrição e análise dos dados

Neste estudo buscou-se um processo de categorização que representasse como a prática minimalista se apresenta por meio de seus diversos elementos constituintes. Para isso, os dados foram coletados por meio de grupos virtuais da temática e de várias configurações diferentes, sendo elas: inserção e observação da dinâmica destes grupos, questionamentos ativos e coleta de respostas, coleta de postagens e comentários dos integrantes dos grupos, e entrevistas em profundidade com indivíduos que fazem parte dos grupos pesquisados.

A categorização foi então realizada em conjunto, com base nestas diversas perspectivas, observando a proposta metodológica de triangulação de métodos de coleta e fontes de dados. As aproximações entre a base teórica de Schatzki, utilizada como orientadora dos pressupostos desta análise, e a prática minimalista foram realizadas por meio dos elementos das práticas identificados nas categorias e subcategorias resultantes da análise de conteúdo. O conjunto de significados estão apresentados na configuração deste modelo empírico e discutidos a seguir.

### 5.2.1 Entendimentos

A categoria Entendimentos e suas subcategorias estão dispostas no Quadro 22 a seguir, e representam o que se diz e o que se faz na prática minimalista.

Quadro 22 - Subcategorias de ‘Entendimentos’.

Subcategorias
Padrões e rótulos
Processo gradual
Processo reflexivo
Processo relativizado
Doação e venda
Organização e espaço
Troca e substituição
‘Gaveta de passagem’
Minimalismo multifacetado

Fonte: Da Autora (2022).

### 5.2.1.1 Padrões e rótulos

O primeiro entendimento do grupo dos praticantes minimalistas pesquisados diz respeito ao que foi denominado de ‘Padrões e rótulos’. Essa subcategoria se refere a noção geral de que a prática minimalista é contextual, individual e específica para cada situação do praticante. A entrevistada Vanessa discorre sobre esse entendimento: “Mas eu acho que não existe rótulo! Você não precisa ter 30 peças de roupa no seu armário, se você tiver 100 e usar 100 [...]. Eu tenho um armário bem cápsula, mas eu nunca gostei de estampa, de variedade, é uma coisa minha!”.

Parece muito forte a ideia de que ao se praticar o minimalismo não haverá algo que possa guiar o praticante, seja um livro, um manual ou regras delimitadas. Nos grupos virtuais estudados encontram-se várias postagens questionando sobre como praticar o minimalismo. Alguns se referem a questões específicas sobre como destralar (desfazer de itens), ou a melhor forma de organização de espaços, ou, inclusive, orientações gerais sobre condutas aceitáveis na prática. Todavia, a maioria dos *reposts* nos grupos se direcionam para instruções no sentido de que cada um que pratica deve perceber o que é bom para si, e ter ações condizentes com o que os causa bem-estar.

Você pode ser minimalista comprando, mas comprando bem. Você pode ser minimalista numa casa com uma cama e uma estante no quarto. Eu vejo muitas pessoas falarem tipo: Ah, eu adoro plantas, mas o minimalismo não deixa, né? O quê? Você pode ser minimalista tendo o que você gosta. O minimalismo para mim é uma questão pessoal acima de tudo. Não é uma seita, não é uma

doutrina que para você entrar você tem que fazer um armário cápsula, só usar durante 6 meses 30 peças e boa sorte! Não, pois eu posso ter o meu casaco que só uso quando eu viajo, e isso para mim é minimalismo. (CÍNTIA).

Em uma postagem específica do grupo Minimalismo Inteligente, o participante questiona: “Você conseguiria viver assim? Porque eu consigo. Sem tralhas, vasos, forros ou cortinas”, e apresenta fotos de uma casa com o mínimo de móveis e decoração possível. Os comentários a este *post* apresentam opiniões diversas, ora entendendo que não há padrão a ser seguido, ora entendendo que aquele exemplo representa um bom padrão para adotar: “Assim que é bom. Sensação maravilhosa. Tão bom, um ambiente limpo! (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Cada um vive como quer, não?! Te faz feliz? Viva! Sua casa significa para você e ponto. Qual o problema com as casas com livros, discos, louças, telas ou quadros? Medo de faxina? Medo de poeira? Sua casa para mim é triste, escura, sem referências, sem vida, sem planta, sem flores, sem arte [...]. Desculpe! (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

O entendimento de que não é necessário que exista um padrão a ser seguido pelo praticante minimalista fica explícito na fala do entrevistado Davi.

Primeiro acho que você vai ter que ver alguns princípios básicos, mas cada um vai agir de um jeito diferente em função do que é essencial para um, e não é essencial para o outro. Eu não vejo problema em a pessoa achar que ela precisa ter um carro de 200 mil reais e que é essencial para ela.

Neste comentário, o entrevistado incorpora ao entendimento da prática minimalista o conceito de essencialismo. Entender o minimalismo como fazer o essencial parece ser um consenso entre os pesquisados, tanto nos grupos quanto nas entrevistas. E, entendendo o essencial como algo autodescritivo, parecem não existir regras ou padrões a serem seguidos na prática minimalista. “A coisa mais difícil que eu vejo é a empatia pelo outro porque não existem regras, não existe um livro que vai te guiar, não existe um filme ou documentário [...]. Eu não posso dizer o que é essencial para você, e ninguém pode!” (SUZANA).

Minimalismo para mim é o essencial, mas o que é essencial para um não é o essencial para o outro. Por exemplo, eu estava vendo um documentário e o cara lá tem uma estante com 1000 livros. Para ele aquilo é essencial, para mim não é. Aquela estante com 1000 livros me sufoca, ele não vai ler tudo aquilo! (RAFAELA).

As pessoas enxergam o minimalismo hoje ou como um perfil de moda (preto ou branco), ou estética da casa (lisa, reta, preta), e eu acho que não! Você pode ser minimalista do seu jeito! Se você tiver até 30 livros você é minimalista, mas se você tiver 31 já tem que observar! Não, eu não concordo! O minimalista para mim caminha de mãos dadas com o essencialista. (CÍNTIA).

Talvez a ideia do minimalismo é aquilo que é essencial, é aquilo que você vai ajustar ao indivíduo dependendo da sua condição social, dentro do seu próprio

limite cultural, seu próprio limite social, do seu próprio limite econômico. É você conseguir fazer uns ajustes de não desperdiçar nem tempo, nem nada. (ÉRICA).

Juntamente ao conceito de essencialidade, praticamente todos os relatos apontam o minimalismo como um estilo de vida. Para eles, o minimalismo representa uma prática que não tem início ou final, não possui horário delimitado, ou condições específicas para acontecer. O minimalismo seria uma forma de viver contínua e diariamente, ou seja, uma forma de viver a vida.

Não é uma fórmula mágica tipo para você ser minimalista você vai pintar a sua parede de cinza ou vai ter um sofá assim. É você que vai definir o que é o minimalismo dentro da sua casa, dentro do seu estilo de vida. Então eu acho que neste sentido cada um vai buscar se adaptar dentro desta filosofia de vida. (EDUARDA).

Não é uma cultura, não é uma crença, não é uma religião, não é nada. É simplesmente um estilo de vida! E está tudo bem se alguém quiser ser um minimalista sem nada, como alguém que seja um minimalista que tenha várias coisas na casa dele e que faça sentido. (SUZANA).

Corroborando a subcategoria ‘Padrões e rótulos’, alguns termos se mostram presentes em relatos de pesquisados quando objetivam entender como se constitui a prática minimalista, tais como: consumismo, acúmulo material, desperdício, bem-estar, gosto, qualidade de vida e condições financeiras. “Viver com o que você quer, com o que você gosta. Na verdade, é não ter muitas coisas, mas o que você tem você usa e gosta”. (ADRIANA). De acordo com a entrevistada Érica, o minimalismo representa a busca pelo essencial, mas:

Na nossa sociedade, principalmente na nossa formação educacional, a gente não aprendeu isso. A gente vive pelo acessório e não pelo essencial. Se a gente buscasse o essencial, consumiríamos menos e consumiríamos criteriosamente. A gente consumiria aquilo que a gente realmente tem condições de usar, de nos favorecer se for o caso, de nos agradar e agradecer o outro. Evita realmente o desperdício!

Em um relato extraído do grupo virtual, o membro comenta uma postagem que questiona sobre a quantidade necessária de itens em um guarda-roupas minimalista, e agrega o termo desperdício à sua explicação. O integrante do grupo diz:

Bruna, ser minimalista não é sobre quantidade e sim sobre consumo consciente e utilidade. Se você tem 3 peças que gosta e acha suficiente, tudo bem [...], mas se você tem 100 peças e usa todas com alegria, tudo bem também. Então, tenha o que gosta e use sem desperdício, sem se ater a números. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Um relato interessante sobre o entendimento da prática minimalista aparece em um diálogo sobre consumismo no grupo Minimalismo Inteligente:

Tenho observado muita gente associando o minimalismo a uma antítese de alguma doença que causa o acúmulo de coisas. Sou minimalista porque acredito que somente o necessário é o suficiente, e o extraordinário é demais. É tênue a fronteira entre o avarento e o perdulário.

Uma coisa não exclui a outra. Acho que o conceito de minimalismo é tão amplo que ambas as situações podem (em tese) ser aplicadas ao minimalismo. O avarento pode ser minimalista (ou não; ele pode ser minimalista/avaro para si mesmo e também para os outros, ou apenas para os outros, esbanjando somente consigo mesmo), assim como tornar-se minimalista pode ser um dos desejos do perdulário (o outro pode ser apenas gastar um pouco menos, mas não o mínimo somente). Mas concordo que não se pode enquadrar o minimalismo apenas como a antítese de alguma doença compulsória, como a prodigalidade, ou como um consumismo em excesso. O minimalismo é muito mais do que isso. E, sendo uma filosofia de vida, poucos conseguem alcançar a prática do verdadeiro minimalismo. Eu acho, mas posso estar errada.

Mesmo sem consolidar uma formatação de padrões de conduta minimalista, foram identificados alguns discursos que tentam enquadrar os entendimentos desta prática de uma determinada maneira. Em seu relato Maria diz que não possui roupas estampadas pois não poderá usá-las com muitas outras: “Eu prefiro ter lisas que eu posso combinar com várias coisas”. Em outro relato, Vanessa afirma que não é do tipo de minimalista que tem a casa vazia e que não possui objetos de decoração: “Eu tenho coisas bonitas e que eu gosto. O minimalista também pode gastar com coisas bonitas”. Estes apontamentos são esparsos e não se pode afirmar que possuam representatividade para definir um entendimento da prática minimalista.

Suzana reafirma em sua entrevista que a prática minimalista não pode ser definida de uma forma específica, e que o indivíduo e seu contexto vão determinar como ele deve ser praticado.

As pessoas hoje querem definir o minimalismo, mas cada um vai encarar de uma forma. O minimalismo não é uma religião, mas é como se fosse, então para cada um funciona diferente e não há como funcionar igual para todo mundo. Isso não existe! Então é tudo que é importante para você dependendo do seu ponto de vista, dependendo se aquilo não é um exagero e se aquilo te faz bem. (SUZANA).

Uma postagem do grupo Minimalismo Inteligente exemplifica essa individualidade nas ações da prática minimalista: “Eu, por exemplo, me considero minimalista, mas tenho 2 motos. Porque sim uai, porque eu gosto das duas. Cada uma me proporciona um sentimento diferente e tal. E por aí vai! (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Outros relatos dão indícios de que mesmo não se definindo um padrão para a prática minimalista, a idade e a experiência de vida do indivíduo podem representar direcionadores para a adoção da prática minimalista. O *post* do grupo Minimalismo Inteligente afirma: “Entendi o quão pouco precisamos verdadeiramente para viver, e que isso vai mudando de

acordo com nossa idade e fases da vida”! Já no grupo Minimalismo e Consumo Consciente, o membro diz: “conforme vou ficando mais velha, percebo que preciso cada vez menos para viver. Levar apenas o que é importante”. “A idade e a maturidade estão me tornando a cada dia mais consciente do quão pouco necessitamos para viver bem!” (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

A ‘Rotulagem’ se configurou como elemento também muito presente durante a pesquisa e a explicação dos entendimentos da prática minimalista. Ela representa a identificação ou delimitação do praticante como minimalista, e, por conseguinte, sua classificação dentro de padrões ou normas que devam ser seguidos. Por isso, ela complementa o entendimento sobre a inexistência de padrões para a prática minimalista.

Os praticantes minimalistas entendem que não possuem regras a serem seguidas, e não aceitam que sejam impostos rótulos de como ser, ou como praticar o minimalismo. Cíntia resume esse entendimento quando diz: “Eu não gosto de rótulo, do jeito que o minimalismo é visto por muitas pessoas, e até em grupos. Eu não concordo muito. Eu tenho uma visão um pouco diferente”.

Os praticantes percebem que existe uma tendência em formatar a prática minimalista sob um modelo proposto, mas não acreditam que seja o ideal. Como eles acreditam que se trata de uma prática muito individualizada e contextual, a imposição de regras e padrões parece incomodar os praticantes.

[...] E eu acho que aí vai ser legal, quando as pessoas souberem o que estão fazendo por elas e não pelos outros. Porque o ‘tem que’, eu estou fazendo porque ‘tem que’, ou porque a moda agora é ter pouco. Eu odeio o ‘tem que’! Tem que nada, você tem que ser você. (RAFAELA).

Ademais, a insatisfação em ser taxado como sendo ou não minimalista ainda apresenta outra vertente importante. Muitos relatos apontam para o receio de se autodeclarar praticante do minimalismo, ao incorrer no risco de ficar preso a ‘amarras sociais de conduta da prática’. “Eu não gosto na verdade de nada que me prenda, de rótulo nenhum. Eu me colocar como minimalista é aquela coisa que as pessoas acham que estão me excluindo de determinados espaços ou determinadas compras. Não”! (ÉRICA).

Desta forma, a subcategoria ‘Entendimentos e rótulos’ se define como o princípio norteador para a prática minimalista, onde cada indivíduo define o que é necessário e essencial para o seu cotidiano, não devendo seguir rótulos ou modelos que possam ser postulados socialmente.

### 5.2.1.2 Processo gradual

O ‘Processo gradual’ se apresenta como outra subcategoria que explica o entendimento da prática minimalista. Para os praticantes, adotar o minimalismo não é algo que se faça rapidamente, ou apenas uma questão de atitude pontual: “Mas foi um trabalho bem árduo porque a gente parar com esta coisa de ficar comprando coisas inúteis é um processo. Então tem 2 anos que eu estou praticando mesmo, e nisto fui vendo a facilidade de lidar com as coisas”. (JOANA). A prática minimalista acontece a partir de erros e acertos ao longo de um período, visto que existe uma mudança de cultura e valores envolvidos no processo.

A pessoa deve tentar dando o primeiro passo. Tenta, vê se realmente vai se adequar a isso. Se sim, manter indo aos poucos para não fazer uma mudança repentina. Porque aí também pode não dar muito certo. Esse tipo de comportamento (minimalista) pode não estar atrelado ao valor da pessoa, aos princípios dela, né? (IAGO).

Primeiro as pessoas precisariam conhecer o conceito para que elas possam adequar as suas rotinas a esse conceito. Se elas ficarem só em alguma frase, ou ideia rasa sobre o conceito vai acontecer das pessoas irem comprar algo porque alguém está dizendo que é minimalista. Então, elas devem acompanhar o assunto aos poucos, porque você não faz isso da noite para o dia, pois a gente tem uma série de questões enraizadas como aparência, roupas [...]. Como assim você é mulher e só tem 2 calças? Então, a pessoa teria que ir lendo a respeito e sabendo que é um processo, e cada conquista ela teria que comemorar, porque não é fácil. A gente não é educada para isso, a gente é bombardeada o tempo todo para ser consumista, consumista e consumista. (ANDREIA).

Este processo é gradual porque no decorrer dele os desejos e as necessidades se alteram, assim como os valores que são atribuídos pelo praticante às coisas e seus usos.

Como eu te disse, o minimalismo é um processo. Hoje faz sentido para mim ter 10 canetinhas de cores diferentes, mas talvez daqui há 1 ou 2 meses, ou 6 meses (porque muita gente adapta os 6 meses como um tempo) isso não vai mais fazer sentido! (SUZANA).

Além de ser um processo gradual, a prática minimalista também se mostra como um processo de construção continuada, onde cada ação representa um elemento na construção deste estilo de vida. No grupo virtual Minimalismo, um membro comenta que está sempre destralhando algum cômodo, e que aos poucos espera atingir o objetivo. Já no grupo Minimalismo Inteligente, outro membro aponta que é necessário constância e vigilância em relação ao processo: “Saber que tenho que manter uma constância. É uma vigilância. De pouco em pouco, mas constantemente. Colocar metas atingíveis. E estar sempre em atividade. Não posso parar, para não regredir estacionando”.

Uma integrante do grupo Minimalismo diz que o seu processo de praticar o minimalismo começou em 2015, quando ela percebeu a desnecessidade de ter tantas coisas, principalmente por não usar nem a metade delas. Outro ponto interessante é que, por se tratar de um processo gradual, os praticantes apontam para pequenas atitudes que demonstrem a prática, para que, desta forma, sentimentos como apego e ansiedade não desestimulem o processo.

Se informar um pouco sobre o que é, para ver se agrada da ideia ou não. E depois tomar pequenas atitudes, pois não acho que precisam ser grandes atitudes. Você pode olhar sua escrivaninha e ver que tem mais de uma lapiseira e pensar se usaria. São coisas simples: um anel, um brinco, um colar, uma roupa que você pode doar para uma pessoa que você gosta. Acho isso uma técnica boa! (ADRIANA).

Em um *post* do grupo Minimalismo Inteligente, o autor provoca os membros questionando-os: “E hoje? Do que você se livraria? Tem coragem de ir lá agora e desaparecer?”? Diante de tal proposição, alguns membros ponderam que sim e que já o fizeram, mas a maioria reafirma este processo gradual dizendo que estão fazendo isso aos poucos, ou que já têm realizado o destrálhe aos poucos por entender que seja uma forma mais racional que evita arrependimentos. Um *repost* afirma: “Aos poucos estou indo”! (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Este processo gradual de prática do minimalismo pode acontecer de várias formas. Alguns relatos apontam para o autoconhecimento como uma forma de entendimento da prática, já outros apontam para o exercício diário do descarte de itens.

A primeira coisa é não entrar no desespero e sair jogando tudo fora e querer fazer tudo de uma vez, mudando a vida completamente, sabe? E a pessoa tem que ter conhecimento sobre o que realmente é. Porque não é simplesmente jogar as coisas fora. Você se autoconhecer, você conhecer o que faz bem para você e seu espaço. Então, é ter calma mesmo, confiar no processo e ver no que você quer ser apegado ou não, e o que você quer desaparecer. (ALESSANDRA).

Estou há dois anos destralhando. Comecei com a Marie Kondo. Depois fiquei sem renda então tive que economizar na marra, daí mudei observando os detalhes e que não precisamos ter o melhor carro, melhor colégio, por exemplo, para sermos felizes. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Em sua entrevista, Sueli afirma que começou a diminuir as compras no supermercado inconscientemente porque percebeu que exagerava. Talvez, por ter vivido uma infância de muita escassez. Em um relato do grupo Minimalismo e Consumo Consciente, um membro diz que tem sofrido por ter práticas de consumo exageradas e por ter percebido a necessidade de mudança de hábitos: “Passei a ter uma visão diferente da vida, de como eu era descontrolada. Ainda pago um preço alto, pois só tem 1 mês. Estou tendo crises fortes seguidas de ansiedade.

Vai demorar a passar, por envolver finanças”. A entrevistada Sueli também aponta questões emocionais como razões para conduzir o processo de praticar o minimalismo de maneira gradual:

Como eu te falei, eu acho que tudo tem seu tempo para acontecer. 50 anos você não faz uma limpeza de uma hora para outra. A não ser que você não tenha medo de se arrepender depois. Tem adequações, e você precisa se adequar ao meio em que você vive. E se você fizer isso de uma vez, você fica angustiado. (SUELI).

Desta forma, percebe-se que a questão emocional está diretamente relacionada ao entendimento de que a prática precisa ser adotada gradualmente, respeitando os limites e contextos de cada praticante.

Durante o processo de prática do minimalismo, por representar um aprendizado e um novo *modus operandi*, os relatos apontam que uma vez que o indivíduo adota tal estilo de vida, cria-se uma barreira para o retorno aos antigos hábitos de consumo.

Quando é um processo de evolução, é muito difícil voltar. De 100, talvez 1 volte a comprar. Só se a pessoa tiver um transtorno ou um problema muito grande, porque de plena consciência a pessoa não volta mais. É um trabalho. Não é uma coisa do tipo acordei e hoje eu sou minimalista. Não! É um processo e tudo que é processo é muito difícil e raro você voltar atrás! (JOANA).

E ainda, Suzana afirma que quando você começa a se conhecer, você começa a ver o que realmente faz sentido, e aí o processo de desentralhe, o processo de limpeza, o processo de ter apenas aquilo que você vai usar se torna mais leve. Sueli complementa dizendo que o movimento de comprar hoje deixou de ser um sofrimento, e se tornou um exercício.

### 5.2.1.3 Processo reflexivo

A subcategoria ‘Processo reflexivo’ representa a análise mental que o indivíduo realiza ao entender como acontece a sua prática minimalista. Este elemento foi identificado a partir de relatos onde estes entendem ser necessário um processo de vigilância sobre seus desejos, mediante os estímulos que o mercado oferece para a compra.

Neste sentido, o processo reflexivo se mostra presente quando o praticante do minimalismo entende que o ato de consumir pode estar sendo simplesmente fomentado por um impulso de compra estimulado pelo mercado. Um exemplo está refletido quando um membro do grupo Minimalismo afirma: “Percebo o consumismo em mim”.

É um conceito que te mostra que a tua felicidade não está no consumo, embora as propagandas o tempo todo estão te bombardeando de que se você comprar aquele carro ou se você tomar aquela bebida você vai ser feliz, ou seja, um

pouco a ideia que o marketing tenta fazer da experiência do consumo, tudo isso é uma ilusão! (ANDREIA).

Foi observado que estes praticantes realizam um esforço a fim de “começar a analisar o que é realmente essencial na vida, em todas as áreas”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE). E para isso, de acordo com Cíntia, praticar o minimalismo é “você se questionar antes de comprar e entender esse capitalismo que ronda a sociedade, porque nós vivemos numa sociedade do consumo, numa sociedade capitalista. Não é fugir disso, mas adequar para a sua realidade”.

Uma relação importante que parece acontecer no processo reflexivo da prática minimalista é que o elemento ‘qualidade’ se mostra presente como peso de ponderação na opção de compra. Então, Sara aponta que antes de realizar uma compra, ela olha e se pergunta se precisa. Mais que isso, ela pondera o preço, por exemplo, de uma jaqueta em relação à sua durabilidade. Joana conta que em seu processo reflexivo ela olha o preço e a qualidade e se realmente está precisando: “Eu vou usar para quê? Vai ser funcional? Vai me trazer benefícios mesmo, ou eu não preciso disso? Antes do minimalismo eu não pensava nisto, eu ia só comprando”. Neste ponto, o processo reflexivo se relaciona à categoria ‘Valores e expectativas’, a ser discutida adiante.

O processo reflexivo se mostra, então, como um norteador para os limites que cada minimalista determina na sua prática. Como representa um processo extremamente personalizado, os caminhos desta reflexão sobre como a prática do minimalismo se configura em relação a aquisições se mostram diversos. Um membro do grupo Minimalismo Inteligente pondera: “Eu compro quando vejo que é realmente necessário. Antes comprava só por ter, sem ter utilidade nenhuma. Gratidão por conhecer o minimalismo”.

Minimalismo vai muito de se conhecer, se permitir errar também e comprar errado. Eu vou comprar uma coisa e às vezes eu vou ver que não precisava e que não me fez feliz. Quando eu tive condições financeiras de comprar, eu comecei a comprar bastante, mas depois eu entendi que eu podia comprar, mas não precisava. (CÍNTIA).

O processo de compra, seja de bens ou serviços, é algo que os minimalistas entendem como necessário, e não há uma concepção de negação sobre o ato de comprar. Mas antes de qualquer decisão, a ponderação e análise das reais necessidades se mostram prerrogativas para suas aquisições.

Hoje em dia eu reflito muito se preciso mesmo de alguma coisa ou se estou querendo comprar por impulso. Na *internet* eu nunca compro de cara as coisas. Em lojas físicas, eu passo semanas, ou mesmo meses, pensando se preciso de

algo bastante específico. Quando vou na loja, tento levar apenas aquela coisa que eu preciso, não pego outras coisas. (GRUPO MINIMALISMO).

E, neste sentido, muitos praticantes se dão conta de que o processo de comprar não é algo agradável ou requerido e, portanto, não aumenta seus níveis de satisfação. “Não gosto de comprar. Eu tenho que ter um motivo pelo qual eu estou comprando, senão eu não compro”. (SUZANA). Por outro lado, alguns pesquisados possuem a satisfação com o ato de comprar, mas buscam continuamente refletir se aquela satisfação advém de uma necessidade real ou de um estímulo momentâneo. “Eu gosto de comprar, mas não compro mais. E está deixando de ser um sofrimento! Já resisti bravamente, não comprei nada para mim”! (SUELI).

Outro ponto identificado no discurso dos pesquisados, e que se relaciona ao processo reflexivo da prática minimalista, é a busca pelo entendimento do próprio ser, das suas questões emocionais e psicológicas, seus valores e suas crenças, e as relações que estes elementos estabelecem com o processo da compra. Suzana diz que a única coisa que defende é que se a pessoa “quer ser minimalista, comece por dentro”!

Simplesmente reflita sobre o papel de cada coisa em sua vida. Sejam objetos, pessoas, sentimentos. Eu posso viver sem isso? Quanto tempo isso consome da minha vida? Poderia usar esse tempo de uma forma que possa me trazer mais paz e mais felicidade? (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Eu sempre vejo nos grupos a pergunta sobre como começar a ser minimalista, e as pessoas dizem para começar desentrelhando isso ou aquilo, mas eu não vejo ninguém falando para desentrelhar dentro, porque o problema está dentro! A partir do momento que você acha que tem uma compulsão por algo externo, você tem um problema interno. E todos nós temos! Quicá 90% das pessoas vão falar apenas do material, mas jamais vão tocar no ponto do emocional. As pessoas não se perguntam: em que momento da vida eu comecei a comprar desesperadamente se eu sei que não vou usar, e para que eu comprei isso? As pessoas perguntam muito o ‘porquê’, mas ninguém pergunta ‘para quê’! (SUZANA).

Em um *post* do grupo Minimalismo Inteligente, o autor pondera que “a melhor coisa da vida é perceber que você é feliz sem aquilo que achava que precisava”, e um *reply* complementa: “E isso não se aplica só a questões materiais [...]”. Desta forma, se percebe que a prática minimalista possui um entendimento de que ações devem ser realizadas a partir de uma conduta reflexiva, e para isso seria necessário que os praticantes conhecessem a si, percebendo que nem todos os apelos mercadológicos geram efeitos positivos no seu dia-a-dia. Ao entender seus atos e seus sentimentos, o minimalista tem a ferramenta necessária para selecionar o que seria elemento que gera satisfação e felicidade.

#### 5.2.1.4 Processo relativizado

O ‘Processo relativizado’ foi uma subcategoria encontrada em muitos relatos e pode ser compreendida como uma ponderação necessária em determinadas ações ou condutas na prática minimalista. Ele mostra que apesar de haver um rol de ações usuais e comuns à prática, sempre há lacunas que serão preenchidas conforme a necessidade ou desejo de um praticante.

Nem todos os praticantes adotam a maioria dos hábitos e condutas que são descritas nos grupos virtuais, e isso é algo natural e aceitável à prática. “Na verdade, já fui um pouco acumuladora numa época de maior ansiedade. Hoje procuro adotar alguns hábitos”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Às vezes a gente não é minimalista em tudo, ou o minimalismo pode ser interpretado de forma diferente, e para algumas coisas ter um ‘sarrafo’ mais alto, enquanto para outras, menor. Eu acho que também pode acontecer. (DAVI).

Ser adepto a apenas algumas atitudes e ações minimalistas não é entendido como uma postura que discrimine ou diferencie os praticantes, visto que eles entendem que nem sempre é possível, ou desejável, adotar condutas minimalistas em todos os âmbitos do cotidiano.

Não vou dizer que eu sou minimalista com produtos de rosto e cabelo. Nesta questão eu ainda tenho várias coisinhas: máscara, creme de hidratação. E eu uso todas essas coisinhas até porque a idade exige, mas bem menos que antes, e eu uso até o final. (SUELI).

Outra coisa que eu não economizo é na energia elétrica do meu banho. Então meu mau comportamento é esse, pois tomo banho muito quente! Então não adianta não usar canudinho de plástico e ficar uma hora no banho! Então vamos tentando tornar relativo cada circunstância, porque não dá para ser assim não, e mesmo porque a gente não produz o nosso alimento. Não dá para morar numa sociedade alternativa ainda não. (ÉRICA).

Alguns outros itens de consumo se apresentam relativizados no que se refere a praticar o minimalismo. Foi possível identificar que os praticantes nem sempre são minimalistas com livros, roupas, fotos e objetos de decoração. Justificativas para a não adoção de práticas de redução de consumo destes itens perpassam por caminhos de que o consumo destes é realizado visando o menor impacto possível, como no exemplo da entrevistada Alessandra: “Eu, por exemplo, sou cheia de roupas, mas a maioria é de brechó, e acho que isso já dá uma compensada neste consumo”.

A relativização das ações da prática minimalista em determinados âmbitos da vida também é justificada se tais praticantes tiverem a consciência de que aquele setor é algo específico, ou que realmente não deve haver uma delimitação do consumo em questões pontuais da vida, tais como viagens, cursos, restaurantes e experiências extraordinárias.

Se para os dois carros que você tem existe um prazer de ter, mas o resto da sua vida você tem um controle maior em consumir! Eu acho que o desgoverno está mais em quando a pessoa quer consumir de tudo e não tem muito controle sabe? De quanto está gastando ou de quantas coisas já comprou no mês, por exemplo. (ALESSANDRA).

Outras razões que se mostram presente para a prática minimalista seletiva a algumas áreas do cotidiano norteiam questões emocionais. A entrevistada Carolina diz que o seu maior consumo é em supermercado, pois é um lugar que é apaixonada: “Eu sempre amei supermercado!”. Já a Eduarda aponta: “Gostaria de ter menos coisas, mas ao mesmo tempo eu tenho muitos livros! Aqui do meu lado tem bastante livros. Mas são processos que eu tenho que trabalhar em mim mesma”. O elemento emocional para a relativização das práticas de consumo minimalistas se relaciona diretamente à categoria ‘Sentimentos e emoções’, onde questões de cunho emocional delimitam ou estimulam tais práticas.

### **5.2.1.5 Doação e venda**

Foram identificados como elementos da prática minimalista a ‘Doação e a venda’. Os relatos mostram um consenso entre os pesquisados de que deve haver uma destinação útil para os itens que, durante o cotidiano, não sejam mais utilizados, ou desejados, pelos praticantes. A maior parte destes relatos se direcionam para a doação de objetos, principalmente no que se refere a roupas, sapatos, livros e utensílios de casa.

E fui mexer nos livros. Nossa! Eu adoro livros, mas eu acho que conhecimento não tem que ficar parado. Separei alguns para levar para a biblioteca, separei outros para o meu marido deixar no metrô. Olhei para a minha cozinha e olhei um monte de coisas que para mim não fazia sentido, sabe? Você ter uma sanduicheira há um ano e você nunca usou! Aí eu dou um jeito de fazer doação. (VERÔNICA).

O entendimento de doar itens que não são mais necessários, realizando o que eles chamam de ‘desapego’ ou ‘destralhe’, é algo muito comum, entretanto não parece algo apreendido pela prática minimalista em si, mas um entendimento incorporado a ela. Os praticantes dizem que já tinham o hábito de doar coisas, mas este hábito tem se tornado mais presente e mais constante com a prática minimalista. Um relato do grupo Minimalismo Inteligente apresenta essa realidade: “Doação! Já tinha esse hábito, mas aumentou ainda mais com a consciência minimalista [...]”. Em sua entrevista, Andreia relata que o hábito de doar anteriormente à adoção do minimalismo já era comum: “A doação é algo que eu já venho adotando. Quando meu filho era pequeno, eu falava com ele que ele tinha que doar os brinquedos na época de dezembro para poder ter espaço para entrar novos brinquedos”.

O entendimento da doação, ou da venda, representa o entendimento da posse desnecessária e do acúmulo de bens. Estes entendimentos no que tange à prática minimalista se apresentam como o direcionamento principal para praticar ou iniciar a prática. Muitos relatos apontam para começar desapegando, ou para ter como principal atitude a organização dos espaços por meio da doação ou venda do que não tem utilidade: “Se não usa, doe! Não existe nada mais triste e ganancioso que ter algo apenas por ter”. (GRUPO MINIMALISMO E CONSUMO CONSCIENTE).

Entretanto, a doação não é um entendimento puro de desapego, mas um entendimento de que este desapego deve ter uma destinação adequada ou útil para quem está recebendo. “No processo de doar, você também tem que verificar se as pessoas realmente precisam daquilo”. (SUZANA). Existe um entendimento subjacente à prática de doação que a direciona para uma ação responsável social e ambientalmente, como relata Andressa: “Antes de eu conhecer o minimalismo eu tinha mania de jogar roupa no lixo, depois eu passei a doar ou vender”!

Porque quando eu compro eu me sinto na obrigação de utilizar. Se eu não utilizo, eu doo para alguém que vai utilizar. Mas eu só doo se a pessoa disser para mim que realmente vai utilizar. E tem uma coisa também, eu não gosto de jogar fora porque minha preocupação com o meio ambiente não me permite. Eu busco uma oportunidade de dar para alguém, de levar para um bazar [...]. Eu juntei todos os livros da minha estante, deixei pouquíssimos que eram realmente necessários, e levei para a biblioteca. (SUELI).

E ainda, o que se pôde observar foi que para os praticantes do minimalismo o ato de doar gera sentimentos como felicidade, tranquilidade e prazer. Parte destes sentimentos são oriundos da sensação de estar realizando um desapego, e com isso tendo menos coisas para se preocupar, e outra parte, pelo próprio ato de doar que pode ajudar pessoas ou a própria sociedade.

[...] E você tem que ficar guardando as coisas, organizando esses negócios [...]. Eu tinha uns cadernos da empresa que eu comprei muito bonitos e super caros. Sabe quando eu peguei eles? Por que então eu vou ficar guardando? Perguntei para minha empregada e dei para ela levar para os sobrinhos dela. Se eu fico guardando eu tenho que ficar levando coisas, pagando mudança! (SARA).

Eu não gosto de casa cheia de coisas. Geralmente eu doo, levo num lugar de reciclagem essa parte de eletrônicos, e as roupas a gente já tem os lugares que a gente leva. É uma atividade que me dá prazer. Eu não faço sempre, mas eu gosto de fazer isso! (DAVI).

A venda de itens também é um entendimento percebido na prática do minimalismo, entretanto com menos constância. Muito disto está relacionado a não se conseguir realizar a venda de algo já usado a um preço que os praticantes entendem como justo, ou porque os

praticantes não compreendem ou não estão dispostos a se empenharem em um processo de venda. A Sara relata uma situação que demonstra a sua frustração com o processo de venda de itens: “Eu paguei 800 reais nesta jaqueta, tentei vender por 200 e ninguém quis dar, tentei vender por 50 e ninguém quis dar [...]. Eu peguei, enfiei tudo num saco e doe!”.

Às vezes, quando eu vou doar algo, tem gente que pergunta porque eu não vendo. Mas eu sou péssima com vendas e eu conheço pessoas que precisam. Então, o que não serve para mim pode servir para a pessoa. A gente teve uma criação de não vender, de doar. Eu consigo vender um móvel que eu não estou mais usando, mas roupas e sapatos, minha mãe sempre ensinou que a gente deve doar. Mas às vezes as pessoas me criticam por isso! (AMANDA).

No grupo Minimalismo Inteligente, um membro afirma, ao responder um questionamento sobre como começar a praticar o minimalismo: “Pensar 10x antes de comprar! Não comprar! Doar e vender coisas que não uso”! Desta forma, a subcategoria ‘Doação ou venda’ representa um forte entendimento da prática minimalista e se mostra presente em praticamente todos os direcionamentos e questionamentos sobre como praticar o minimalismo.

#### 5.2.1.6 Organização e espaço

‘Organização e espaço’ também foi identificada como subcategoria que compõe os entendimentos da prática minimalista. Os pesquisados apontam que mediante o processo de desapego, seja por doação ou por venda, há uma maior facilidade de organização de espaços, o que favorece o cotidiano minimalista. De acordo com um membro do grupo Minimalismo Inteligente, a organização possibilita que ele ache aquilo que realmente precisa.

O que mais me motivou, a princípio, foi que eu odeio ver minha casa bagunçada. Aliás, não gosto de ver nada bagunçado em lugar nenhum. E ter muitas coisas atrapalha muito na organização, fora que dá mais trabalho para arrumar e manter limpo ao ter muitas coisas também. (GRUPO MINIMALISMO).

A organização e a melhoria dos espaços no *habitat* têm como estímulo a facilidade de viver e conviver naquele ambiente. Sara demonstra isso claramente em seu relato: “Cara, isso é maravilhoso porque está tudo organizado, e eu sou organizada! O processo mental melhora! Eu não consigo ficar num ambiente cheio de coisas, me incomoda! Eu não sei o que acontece, mas eu gosto dos ambientes mais *clean*”!

Neste sentido, observou-se que a organização e o espaço podem se mostrar como um elemento da categoria ‘Entendimento’ relacionado a questões motivacionais da prática minimalista, o que conecta esta categoria à outra categoria identificada neste estudo: ‘Motivações’.

Eu acho que o minimalismo vem muito dessa questão também de facilitar a sua vida. Você conseguiu organizar a sua casa com poucas coisas daquelas que você precisa, deixar a sua vida mais fácil, saber onde está tal coisa e não ter tanta coisa amontoadada ali. Assim você consegue ter uma noção maior do espaço que você está, que você vive e ter suas necessidades supridas. Então, eu acho que é mais questão de organização, pois o minimalismo ajuda também muita gente a organizar onde vive. (ALESSANDRA).

Segundo o relato da entrevistada Lúcia, a organização da casa para ela é algo que dá prazer: “Eu acho que sou um pouquinho fissurada nisso. Eu não tenho armário, eu tenho um *closet* aberto e é só isso, minha cama e minha mesa”. Possuir outros meios de organizar seus itens parece uma alternativa comum aos minimalistas. A Figura 3 mostra o *closet* aberto que Lúcia menciona em sua entrevista.

Figura 2 - *Closet* aberto.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Espaços abertos para organizar roupas e sapatos, por exemplo, são uma forma que os minimalistas utilizam como facilitadores para a organização e para a percepção das necessidades de cada um. “Passei a usar arara em vez de guarda-roupas, assim visualizo o que tenho e uso todas as peças com boa rotatividade, não fico comprando e percebendo que já tenho parecida, que não tenho nada para combinar ou esquecendo em alguma gaveta”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Meu guarda-roupas está todo alinhado e eu tenho que ver todas as peças que eu tenho, porque se eu não ver, eu já começo a pensar o que eu vou usar. E para controlar aquelas coisas que muitas pessoas têm sobre o que vão usar e

não saberem, elas acabam comprando até uma peça que elas já tinham. (SUZANA).

O espaço físico requerido pelos praticantes minimalistas pode representar um resultado do processo de organização, bem como um resultado do processo de desapego. “Estou me desapegando dos móveis velhos e doando para dar mais espaço em casa”. (GRUPO MINIMALISMO). Como observado neste *post*, o acúmulo de itens não condiz com a prática minimalista, e ao se inserirem nesta prática os indivíduos sentem a necessidade de diminuir e observar espaços físicos mais livres. Para não acumular, é um entendimento comum que o espaço disponível para armazenar itens seja delimitado a um tamanho específico, pois contribui para o processo de organização e, conseqüentemente, da prática minimalista.

No meu guarda-roupas, um terço dele é o meu cabideiro. Embaixo da prateleira eu coloquei caixas como se fossem gavetas. Então este é o meu espaço! Eu não posso passar daquilo, porque eu não tenho espaço para pôr, e eu não vou abrir um novo espaço. Então para mim uma coisa que funciona é limitar espaços! (RAFAELA).

Uma questão também mencionada com frequência, principalmente nos grupos virtuais, é sobre o conceito de armário-cápsula. Este termo se refere ao entendimento sobre como manter suas roupas organizadas e em pouca quantidade, com variedade de combinações de peças, de forma que possam caber em um espaço pequeno. Uma postagem do grupo Minimalismo representa essa questão: "Alguém tem dicas para arrumações de vestuário? Porque realmente ocupam muito espaço". Os *reposts* afirmam que o autor da pergunta deveria buscar informações sobre o conceito ‘armário-cápsula’, de forma a compreendê-lo como um manual de conduta, até que o último *repost* instrui que a conduta sobre vestuário é algo muito individual.

*Repost 1*: Pesquise sobre 'armário cápsula'. É bem instrutivo. Orienta a ter 40 peças para combinar numa estação. Outra dica que vi foi: tenha no máximo 3 peças de cada tipo. E pesquise sobre quais tons combinam entre si. *Repost 2*: Primeiro passo é rever seu estilo! Um guarda-roupa minimalista é mais leve com uma paleta de cores mais limpa. *Repost 3*: Na verdade, é olhar cada coisa que temos e perguntar se isto é necessário? Isto me faz feliz? Se for sim, mantenha, se for não doem. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Por fim, pôde-se observar que, quando se trata de organização e espaço, os entendimentos são bastante diversificados e muitas vezes até se misturam.

Para mim, o minimalismo tem muito de organização, o que não é, mas para mim é! Eu sou organizada graças ao minimalismo. Se eu não tivesse o minimalismo, eu teria mais coisas e seria mais difícil de organizar. Então, o minimalismo faz me manter organizada, e a organização me faz me manter no minimalismo. (RAFAELA).

Assim, como apresentado na subcategoria ‘Doação e venda’, a subcategoria ‘Organização e espaço’ está presente em praticamente todos os discursos analisados sobre os

entendimentos da prática minimalista. No entender dos praticantes, não há como ser minimalista sem analisar os espaços que possui e organizá-los de forma mais eficiente.

### 5.2.1.7 Troca e substituição

O entendimento de que a prática do minimalismo se aprende ao realizar trocas e substituições também está presente na análise dos dados coletados. Observou-se que os praticantes, ao adquirirem algo, realizam um processo de substituição de itens com a finalidade principal de manter um quantitativo limitado destes itens. Este entendimento reforça o processo de desapego presente na subcategoria ‘Doação e venda’ e dá suporte à subcategoria ‘Organização e espaço’.

Conforme relato de entrevista, Adriana afirma que uma atitude minimalista se mostra presente quando ao comprar algo você deve destralar outro item: “Eu comprava nem que fosse uma calcinha e eu tirava uma velha”. No mesmo sentido, Vanessa corrobora a ideia de substituições: “Eu tenho uma gaveta de lingerie, e quando entra uma nova peça a velha tem que sair”.

Este entendimento complementa uma sequência de ações inerentes ao processo da prática minimalista: processo reflexivo, doação, organização e substituição. “Todas (amigas) sabem que eu sou (minimalista), que eu não sou de acumular, que eu gosto de substituir, pois se eu compro uma camisa, eu tiro uma do guarda-roupas, por exemplo”. (CAROLINA).

Caso não haja uma nova compra de itens, os praticantes entendem que outra ação seria a troca. A troca também seria uma ação comum entre os minimalistas, e possibilita o acesso a novos itens de desejo evitando o aumento de suas posses.

Até meus livros eu gosto de trocar. Meu amigo tem barraca de coco na praia e fica com os livros expostos, ou no mercado que tem uma área de troca de livros. Quando chega aqui a caixa da Amazon, é um livro que eu não encontrei e quero ler, mas normalmente depois eu troco com alguém. Eu só fico com aqueles que eu quero ler de novo, mas eu não gosto de ficar guardando não. (MARIA).

Entretanto, a troca se mostra um hábito mais difícil de ser realizado, a qual depende de uma estrutura que possibilite a ação. O que se mostra mais frequente e rotinizado é o entendimento de que continuar praticando e tendo ações minimalistas requer dos praticantes uma vigilância constante sobre o que se deseja, a real necessidade daquele desejo, e que mediante a uma satisfação deste desejo, o processo de desapego será necessário.

Hoje eu vou lá, entro numa loja, olho tudo com os olhos e falo assim: Eu preciso? Se eu for comprar essa jaqueta de 2.000 reais, uma jaqueta boa,

quanto tempo ela vai durar e qual que eu vou substituir no meu armário? (SARA).

Érica comenta que se empenha em se manter em um *continuum* de ter suas posses limitadas e não possuir excessos. Ao longo do tempo ela percebeu que os excessos traziam mais trabalho, custos, desorganização e efeitos emocionais negativos. Mas ela pondera que, se mantendo sem excessos, se sente à vontade para quando lhe encantar, ela possa adquirir sem culpa, mesmo que imediatamente após a compra faça a retirada de outro item. Conclui-se que os processos de troca e substituição representam entendimentos que dão suporte ao praticante minimalista na constância do hábito de não acúmulo de itens e de organização do espaço disponível.

#### 5.1.2.8 ‘Gaveta de passagem’

A ‘Gaveta de passagem’ foi uma estratégia muito presente nos hábitos e condutas dos praticantes do minimalismo. Essa ‘Gaveta de passagem’ é uma denominação sugerida por uma entrevistada, mas que reflete um processo comum nesta prática. Para realizar doações ou vendas, os praticantes buscam um caminho que facilite o processo de desapego. Este caminho seria representado ludicamente por esta ‘gaveta de passagem’, que representa um local onde aqueles itens devem ficar por um período de tempo até que se decida sobre o desapego e a destinação deles. Adriana conta em sua entrevista como a ‘gaveta de passagem’ se tornou um entendimento da sua prática minimalista:

Eu era tão apegada às coisas [...], tão apegada que eu criei uma ‘gaveta de passagem’ para eu tentar desapegar. Por exemplo, abria o armário e via uma peça e se eu tivesse que doar seria esta, mas pensava: Que pena! Vou doar essa roupa mesmo? Não era por dar para alguém, era que eu não conseguia doar. Então, eu resolvia tirar a roupa e deixar dentro da gaveta por X tempo, e se eu olhar e não procurar por ela, então eu posso doar. Aí enchi a gaveta! Foi fácil porque não saiu de casa. Passando 6 meses eu olhava a gaveta e pensava: Nossa, essa roupa é tão sem gracinha! Por que eu queria tanto ela? E essa blusa tão velha, tão desbotada, tão fora de moda! Aí eu colocava numa bolsa e levava para um compartimento da casa e falava: Daqui não volta mais! Então, como eu morava numa casa muito grande, eu tinha também esse ‘quarto de passagem’! E enchia a ‘gaveta de passagem’ de novo!

Então, a ‘gaveta de passagem’ nada mais é do que um meio para facilitar o processo minimalista, principalmente para aqueles indivíduos que têm dificuldade em desapegar, ou não têm noção sobre quais itens estão em excesso e quais são necessários para o seu dia-a-dia. Pelo relato da Adriana, pode-se perceber que juntamente à esta ‘gaveta’, o praticante desempenha um processo reflexivo que alterou suas preferências naquele determinado período de tempo. A

Figura 4 apresenta a ‘gaveta de passagem’ que Adriana criou em um compartimento do seu guarda-roupas.

Figura 3 - 'Gaveta de passagem'.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Não se consolidou um período definido para este entendimento sobre a ‘gaveta de passagem’. Alguns apontam para a separação do item por seis meses e caso não o utilize durante este período deve ser doado, pois este período seria suficiente para perceber que provavelmente não o usará em nenhum outro momento. Outros apontam para um hábito de separação anual, em que roupas, sapatos e utensílios são doados caso não tenham sido utilizados. Há alguns pesquisados que entendem que o limite máximo para que um item fique em desuso é de três meses até que o processo de doação aconteça.

A questão de olhar as coisas em casa é um exercício que eu estou fazendo num processo de transição. Meu critério é dar uma olhada na casa como um todo e se tem coisa que fica 1 ano parada e eu não pus a mão, não tem porque eu ficar com isso dentro de casa. E nessa pegada as coisas foram indo. E eu fiquei feliz porque teve várias coisas que estavam em excelente estado e as pessoas ficaram felizes de terem recebido e que vão usar! E eu fico feliz porque é um pouco a ideia de energia, que as coisas paradas em casa são energias paradas, o que não é legal! (ANDREIA).

Essa doação acontece sempre durante o processo de organização e observação dos espaços, assim como menciona Rafaela: “Esses dias eu peguei minha caixa de artesanato e dei uma arrumada, e aí ela está em análise. Vou deixar ali por 6 meses para ver se eu uso”!. Assim como a ‘gaveta de passagem’ decorre do processo de organização, o processo de doação é o destino destes itens separados. E como já mencionado na subcategoria ‘Doação e venda’, este entendimento pode propiciar ao indivíduo um sentimento de satisfação e felicidade.

### 5.2.1.9 Minimalismo Multifacetado

Dentre todas as subcategorias propostas para os entendimentos da prática minimalista, a subcategoria ‘Minimalismo multifacetado’ apresenta uma vertente deste entendimento bastante instigante, que possibilita a percepção de alguns traços relacionados à subcategoria ‘Processo relativizado’, mas que não representam ao todo a mesma compreensão.

Os minimalistas têm a compreensão de que sua prática não se refere apenas ao acúmulo de bens físicos. Eles entendem que existem vários âmbitos da vida social e pessoal que podem ser alvo da prática minimalista. Suzana diz que pratica o minimalismo em tudo: “Na minha casa, na minha comida, nos meus hábitos, no que eu leio, no que eu escuto, no que eu dou para as pessoas e no que eu recebo das pessoas”. Um *post* do grupo Minimalismo Inteligente afirma que o praticante deve “focar nas coisas que são essenciais e se livrar do resto, o que vale para coisas, pessoas, sentimentos e pensamentos”.

O lado mais comum, e presente mercadologicamente, é visualizar o minimalismo como um estilo estético. E essa faceta é percebida pelos praticantes minimalistas, mesmo que não represente o foco da prática para eles.

Além de ser um padrão estético, e eu acho importante frisar isso porque tem muita gente que faz. A estética minimalista é uma coisa, porque você pode não ser minimalista e ter uma casa de estética minimalista por ser só a decoração. Mas eu encaro como um estilo de vida! Eu acho que se eu tiver menos eu vou aproveitar mais. (ANDRESSA).

Para os praticantes, o minimalismo pode ser compreendido para além de bens e serviços, sendo praticado em relação a pensamentos, sentimentos, relações sociais, mídias sociais, por exemplo. Indivíduos que trabalham a perspectiva mais espiritual e psicológica do minimalismo apontam que:

Minimalismo começa na nossa mente, minimalizar as nossas preocupações primeiro. Se a gente estiver com a mente preocupada em agradar as pessoas, agradar o meio em que a gente vive, a gente vai ter um armário abarrotado de roupa, pois a gente vai querer ter uma diversidade para mostrar em cada ambiente. Vai ter que se preocupar em abrir porta para fulano, ou fazer um bolo e café, servir e dar atenção. E aí vem a culpa que a sociedade tem mania de colocar na cabeça das pessoas. Mas eu tenho que me preocupar com o que eu sinto e o que o meu corpo precisa. Tenho que me preocupar comigo! (MARIA).

Uma postagem do grupo Minimalismo e Consumo Consciente aponta na mesma direção. Para o autor, o minimalismo pode e deve ser praticado na mente, buscando um sentimento de satisfação com o que se tem. Para outro membro, “o minimalismo se aplica não

apenas em objetos, mas em planos pessoais e na mente”. (GRUPO MINIMALISMO). Segundo Adriana, ela aplica o minimalismo “inclusive até em termos de pensamentos, pois agora não quer pensar coisas ruins, só em coisas boas”.

Amanda, por sua vez, discorre que trazer o minimalismo para a mente antes de aplicá-lo em ações práticas é algo que auxilia a elaborar o processo de forma mais produtiva. Esse relato reforça a interconexão de entendimentos sobre a prática minimalista no que diz respeito ao processo reflexivo que compreende esta prática.

Hoje eu uso o tempo que me sobra para organizar as coisas, colocar as coisas e o pensamento no lugar. É muito importante que a gente faça minimalismo nas ideias, no pensamento. Trazer isso para a mente, como se fosse um meditar, mas um meditar pensando em diminuir coisas mesmo, diminuir espaços [...]. Quando você mentaliza isso fica mais fácil! (AMANDA).

Ao praticar o minimalismo internamente, os praticantes afirmam que se pode compreender melhor os sentimentos que norteiam ações consumistas, muitas vezes relacionados à culpa, vazio, estresse e tristeza. “Passei a observar e analisar melhor o meu interior. Já comprei muitas coisas para me compensar; comprar para saciar o meu ego; comprar sem entender a necessidade ou utilidade”! (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Outra vertente apontada seria aplicar o minimalismo em relação às tarefas e compromissos diários. Um dia repleto de atividades resulta em uma mente confusa e cansada e, por consequência para os pesquisados, pode desenvolver compulsões.

Comece com sua agenda, eliminando compromissos que não agregam valor. Não perca a oportunidade de dizer não para compromissos que não te interessam [...]. Eu mesmo tinha muitos compromissos, mas nem todos pagavam bem, isso quando não geravam gastos. Era melhor eu ter passado mais tempo com minha esposa e meus filhos, do que assumir compromissos só para agradar aos outros. (GRUPO MINIMALISMO).

Carolina discorre ainda que deve ser exercitado nas palavras também: “Às vezes a gente fala muito e acaba falando coisas que nem precisava falar. Então, eu acho que minimalismo é tudo”! O entendimento coletivo dos praticantes minimalistas se direciona para uma maneira de buscar uma desaceleração como um todo, não apenas no instinto consumista. Para isso, eles buscam “viver sem pressa, sem ansiedades, observar mais, ouvir mais, respirar, andar, fazer trilhas [...]”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Foi observado também que o minimalismo se apresenta como uma prática que deve ser adotada no âmbito das amizades e dos relacionamentos. Minimizar pessoas que fazem parte da sua vida e que não agregam, ou até que estão desalinhadas com seus comportamentos, se mostra necessário ao processo. “Tem uma coisa que eu acho muito importante é quando as pessoas

falam em fazer minimalismo em relação às relações, às amizades. Eu acho isso muito bacana também e eu tenho praticado, não com radicalidade porque acho que ser radical não é a solução”. (SUELI).

Porque minimalismo não é só coisas, é em relação a atitudes, modo de se relacionar com as pessoas [...]. Por exemplo, vou fazer uma limpeza aqui no meu celular e essa pessoa aqui não quero mais contato. Então, é muito importante ser minimalista com pessoas também, sentimentos, tudo! (JOANA).

Além de relacionamentos sociais, foi apontado que o minimalismo deve atingir o meio digital e as informações que ele fornece. O praticante pode restringir seu mundo digital em relação a suas redes e grupos sociais, amizades virtuais e seu tempo de tela, e buscar ter outras prioridades. Os minimalistas percebem que minimizar o virtual se conecta a organizar, o que se relaciona por sua vez a ter controle sobre suas ações.

Eu não gosto de grupo no *whatsapp* para não ficar muita coisa. Até nisso aí a gente tem que ficar observando. Informação também tem a ver com minimalismo, a gente tem que saber filtrar. Não é só coisas, é sentimento, e essas coisas de *internet* que a gente tem que saber filtrar. O chamado minimalismo digital. (JOANA).

No grupo virtual Minimalismo Inteligente houve um *post* que questionava sobre o minimalismo digital e que exemplifica bem essa questão: “No minimalismo digital, como desapegar de imagens, fotos, vídeos, *prints*”? Um membro responde, apontando para a amplitude da proposta minimalista que atinge inclusive os meios digitais: “Não sei se a proposta é essa apenas, acho que está ligada à quantidade de redes sociais que usamos, e também à quantidade de tempo gasto nessa rede”.

Ações tais como eliminar o excesso de informações e dados nos celulares, se ater à participação em grupos que realmente são de interesse, deixar de curtir páginas ou seguir pessoas que não agregam ao indivíduo, se configuram como entendimentos usuais sobre o minimalismo digital.

Eu fiz minimalismo também com redes sociais. Eu delimito, porque consome muito tempo e muita energia. E-mail eu faço limpeza e eu delimito bem o que eu vou receber para não ficar aquela loucura de informações. Eu procurei ao máximo organizar todas as minhas redes sociais para elas pararem de me engolir. (ANDRESSA).

Outra faceta para o minimalismo, no entendimento de seus praticantes, é a forma como se cuida da alimentação. Seja comprando itens suficientes para um determinado período e evitando desperdício de alimentos, seja buscando se adequar a uma alimentação mais saudável, o termo ‘alimentação’ apresenta possibilidades para a prática minimalista. “Em alimentação, só

consumo o que é mais saudável, porém meu objetivo não é economizar dinheiro, e sim, ganhar mais saúde”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Em resumo, o minimalismo apresenta-se multifacetado a partir de várias vertentes que podem ser praticadas em diversas áreas do cotidiano social. Cada praticante compreende a amplitude de sua inserção na prática minimalista de uma forma diferente. Seja emocional ou psicologicamente, seja digitalmente ou nas relações sociais, a prática minimalista tem se mostrado cada vez mais presente nos diversos âmbitos da vida social dos pesquisados.

Neste ínterim, é possível afirmar que, no que tange aos ‘Entendimentos’ da prática minimalista, ou seja, no que se refere ao que se diz e ao que se faz, os pesquisados apontam que são ações que não são passíveis de serem padronizadas e muito menos rotuladas igualmente para todos os praticantes, pois advém de um contexto individualizado e são constituídas por processos de cunho reflexivo individual e com assimilação gradual, bem como possuem posturas relativizadas a cada contexto social, familiar e econômico.

O que se pode afirmar é que os grupos virtuais são utilizados muito frequentemente para busca de entendimentos e padrões sobre como fazer determinada coisa, ou como agir de forma minimalista em determinado assunto. Em seu relato, Davi aborda essa questão afirmando que:

[...] Não deve ter uma cartilha a seguir, mas devem ter várias. Pessoas hoje gostam muito de cartilha, elas gostam muito de comprar um livro e seguir alguém no *Youtube* e *Instagram* e ver o que estas pessoas falam, mas não é muito meu estilo. Eu não acho que tem uma grande ideia dominadora, mas tem várias que talvez não sejam divergentes entre elas.

Durante a prática minimalista, é consenso o entendimento de que é necessária a realização de um desralhe e que ele deve ser feito por meio principalmente de doação, e que ao usufruir de uma compra de algo que seja necessário, a prática de descarte é comum e tem como finalidade evitar acúmulo de itens sem uso. O processo de doação é facilitado pelo entendimento de que o desaparego dos itens pode ser gradual, utilizando uma estratégia que denominamos como ‘gaveta de passagem’, onde os itens ficam armazenados por um determinado período até serem descartados.

E ainda, como um consenso entre os entendimentos, os praticantes acreditam que é possível inserir o minimalismo em diversos âmbitos da vida, seja nas relações sociais reais e virtuais, nos processos mentais e, inclusive, nos sentimentos. Então, o que se diz e o que se faz no que se refere à prática minimalista tem como base estrutural variados e contextuais entendimentos.

### 5.2.2 Procedimentos

A categoria ‘Procedimentos’ representa as informações, os princípios e as regras implícitas de como fazer algo. O Quadro 23 apresenta as subcategorias que foram identificadas na análise dos dados para os procedimentos concernentes à prática minimalista na perspectiva dos indivíduos pesquisados.

Quadro 23 - Subcategorias de ‘Procedimentos’.

Subcategorias
Busca por conhecimento
Autoconceito e autoconhecimento
Consumo consciente
Preocupação ambiental
Busca por qualidade

Fonte: Da Autora (2022).

### 5.2.2.1 Busca por conhecimento

No que se refere aos ‘Procedimentos’ adotados pelos praticantes do minimalismo, um padrão que se mostra evidente é a busca pelo conhecimento. Entende-se como busca pelo conhecimento o ato destes praticantes em compreender a prática, seja se informando sobre o assunto ou buscando padrões estabelecidos de como praticá-la.

Em um *post* do grupo Minimalismo Inteligente, um membro instrui outro membro sobre como seria o caminho para se inserir na prática minimalista. Ele diz: “Estudar o tema, ler, assistir documentários, ouvir *podcasts*, etc. Redes sociais você encontra muita coisa boa também, mas tem que garimpar”. Em outro grupo, o direcionamento parece bem similar: “Estudando e procurando entender, de verdade, a proposta minimalista”. (GRUPO MINIMALISMO E CONSUMO CONSCIENTE).

Entretanto, apesar dos direcionamentos à busca por entender como acontece a prática minimalista, os depoimentos apontam para um cuidado necessário nesta busca. Por meio das observações, percebeu-se que muitos relatos mostram entendimentos variados destas condutas, e que muitos praticantes podem ainda não compreender as bases norteadoras da prática minimalista.

Corroborando a categoria ‘Entendimentos’, os praticantes reafirmam que a busca pelo conhecimento completo da prática é necessária, pois o minimalismo pode e deve ser adotado em vários âmbitos da vida social. “O minimalismo se aplica não apenas a objetos, mas em planos pessoais e na mente. Recomendo os livros *Vida Organizada*, da Thais Godinho, e *Essencialismo*”. (GRUPO MINIMALISMO).

Mesmo observando que a conduta se dá de maneira multifacetada, os grupos virtuais se apresentam como um caminho mais direto e rápido para a aquisição de supostas normas do cotidiano minimalista. Um estilo de postagem muito comum, e também muito comentado no grupo Minimalismo Inteligente, se refere à busca de soluções para o dia-a-dia: “Em relação às roupas, como fazem? Tem roupas do dia-a-dia, algumas peças para sair? Saem sempre com a mesma roupa? Quero dicas”.

Desta forma, nota-se que os procedimentos comuns em relação às regras e normas de conduta minimalista perpassam pela aquisição de conhecimentos sobre o conceito. Todavia, como Amanda aponta em seu relato de entrevista, “É um termo que as pessoas não adotam muito, talvez por falta de conhecimento ou talvez por falta mesmo de um alcance maior, pois não há divulgação”! Mas, ao passo que estes procedimentos são incorporados ao dia-a-dia, mudanças naturalmente acontecem na rotina de seus praticantes.

#### **5.2.2.2 Autoconceito e autoconhecimento**

A busca pelo conhecimento culmina no autoconceito e no autoconhecimento necessários para a prática minimalista. De acordo com os dados coletados, durante o processo minimalista o praticante precisa conhecer os seus porquês e ter consciência de suas condutas. “A pessoa consumista não questiona o porquê é o sonho dela, ela só compra porque é o sonho dela!” (CÍNTIA).

Desta forma, se torna uma norma de conduta do praticante se conhecer, conhecer suas reais necessidades, seus limites, e seus impulsos para desempenhar a contento o minimalismo no seu cotidiano. Como diz um membro do grupo Minimalismo Inteligente, o praticante deve “começar a analisar o que é realmente essencial na sua vida, em todas as áreas”.

Neste processo de autoconceito e autoconhecimento alguns termos foram identificados como muito presentes, sendo estes: análise, essencial, importância e gosto. “A partir do momento que você começa a se conhecer, você começa até a comprar as suas roupas com mais consciência, porque você sabe o que você gosta!” (SUZANA).

O processo de autoconhecimento passa primeiramente por um processo de análise pessoal. “Primeiro analisar se realmente eu preciso comprar, senão o melhor é deixar lá mesmo”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE). Em seguida, o praticante pode compreender o que realmente se mostra essencial e relevante para ele: “Se conhecer e saber o que realmente é essencial para você”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

E, neste processo, Suzana afirma que qualquer pessoa poderia adotar o minimalismo se a compreensão for de que “você não começa o minimalismo para você desentralhar a sua casa, pegar o seu lixo e jogar no quintal do outro. Você começa o minimalismo é para se conhecer”.

As pessoas teriam que começar se perguntando para quê eu faço isso, para quê eu tenho isso e qual o sentido que isso faz para mim. Se as pessoas querem começar o estilo minimalista e viver a filosofia minimalista, ter um estilo de vida mais leve, ter mais tempo para fazer as coisas que realmente gostam, o primeiro passo é aprender a se conhecer. Se conhecendo elas são capazes de desentralhar tudo que elas não vão usar na sua casa e verificar ao redor quem realmente precisa. Assim, você vai tornando a sua vida mais leve, porque você vai começando a ter prazer nas coisas que você está fazendo. (SUZANA).

O autoconhecimento e o autoconceito se conectam diretamente com a subcategoria ‘Padrões e rótulos’, visto que, por mais que esse conhecimento seja uma conduta necessária, não se configura como algo padronizado para todos os minimalistas. Cada praticante deve delimitar o que será essencial e importante, e a partir disso definir como serão suas regras na sua prática minimalista. O relato a seguir é muito esclarecedor neste sentido:

Eu acho meio sem sentido uma casa sem um quadro por exemplo, porque eu acho que isso cria aconchego. Tem que ter objeto pessoal a volta, seja uma planta que você gosta, seja outra coisa que te dê uma memória boa. Não tem sentido se isso te faz bem, se desfazer! Então, uma casa minimalista tem aquilo que é importante para cada um. Não existe um espaço totalmente vazio com uma mesa e uma cadeira só porque eu vivo com 2 pessoas. (VANESSA).

O que parece proeminente é que o minimalismo não pode ser compreendido como uma conduta de limitação na quantidade de itens, ou no *design* de ambientes, mas uma conduta de vida que se estrutura por meio do autoconhecimento. Como diz Sara: “Eu tinha um *freezer* para estocar carne e eu moro sozinha! Eu vou lá, compro uma bandejinha de meio quilo de frango e como dois dias, e está bom! Então eu fui melhorando a consciência e isso foi diminuindo as coisas”.

Há pessoas que têm poucos móveis porque não se importam com decoração da mesma forma que outras. Isso não é ser minimalista. O minimalista caminha numa concepção de modo de vida e não de decoração de ambientes. (GRUPO MINIMALISMO).

A maioria dos pesquisados entendem que grande parte dos praticantes adotam o minimalismo como uma questão de puro destrache, de diminuição de bens ou melhoria de espaço disponível. Neste sentido, apontam que por mais que a maioria tenha essa concepção rasa do minimalismo, ele não deveria ser praticado estritamente neste sentido. “Eu comecei diferente da maioria. Primeiro eu vi o que eu realmente me importo e amo e excluí todas as outras coisas e pessoas”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Quando você é minimalista você já sabe o que você gosta e o que você não gosta! Para mim o minimalismo é uma forma de se autoconhecer! Ao se conhecer você começa a dar ‘não’ para as coisas que não são importantes, e ‘sim’ para coisas que são importantes baseado na sua necessidade. (ÉRICA).

Penso que o primeiro passo é se conhecer e definir o que você quer para sua vida, seus sonhos, desejos, a partir daí é mais fácil perceber o que te atrapalha a realizar e abrir mão desses pesos. Para mim é esse o ponto, eliminar de um lado para poder expandir o que faz mais sentido para você. Não vejo o minimalismo como um fim em si mesmo, mas como meio para alcançar meus objetivos. (GRUPO MINIMALISMO).

Desta forma, o que se mostra consenso entre os praticantes é que o minimalismo necessita de autoconhecimento. O processo da prática minimalista é algo que deve ser primeiramente interiorizado, mentalizado, questionado e analisado para posteriormente ser desenvolvido na prática.

### 5.2.2.3 Consumo consciente

Outro termo que se mostra frequente nos discursos dos minimalistas é o consumo consciente. O consumo consciente foi alocado como subcategoria da categoria ‘Procedimentos’ para a prática, visto que a maioria dos seus praticantes aliam o minimalismo com um consumo mais responsável, tanto no sentido ambiental quanto no sentido de utilidade e economia.

Observou-se que o processo de busca por conhecimento e o processo posterior de autoconhecimento do indivíduo resultam em uma conscientização quase que consequente. Iago diz em sua entrevista que ele não mudaria nada, atualmente, no seu processo de consumo: “Eu já tenho essa perspectiva e esse conhecimento de fazer um consumo mais consciente, de fazer algo mais voltado para mim, que não impacta muito não só o ambiente que eu estou, mas a sociedade em geral”.

Independente de terem prazer em efetuar uma compra ou não, os minimalistas discorrem sobre esse processo de consumo consciente que emerge de um processo de conscientização pessoal. “As pessoas já me influenciaram a comprar, hoje em dia não. Eles falam que eu sou ‘mão de vaca’, que eu não gosto de comprar. Não que eu seja ‘mão de vaca’, é porque eu não vejo necessidade de comprar uma coisa que eu não vou usar”. (SUZANA).

Eu gosto de comprar, porque coisa nova é bom! Eu não sou consumista demais, eu não gosto de *shopping*, só vou porque eu vou ao cinema e dou uma volta ali [...]. Na verdade, o que eu queria mesmo era ser curada disto, não ter essa vontade de comprar, mas eu me seguro muito! Eu sou uma consumista muito moderada do meu ponto de vista! (ADRIANA).

A partir dos exemplos anteriores, podemos afirmar que a adoção de um estilo de vida minimalista não está relacionada ao prazer de comprar. Muitos pesquisados não gostam de

comprar e evitam ao máximo, comprando itens que sejam de real necessidade para o cotidiano. Entretanto, outros são indivíduos que sentem prazer na compra, como diz Eduarda: “Eu acho que eu gosto de comprar porque tem um prazer embutido em comprar, né”? Mas, mesmo conscientes deste prazer, buscam desenvolver um processo de análise e consciência da utilidade de uma nova aquisição.

Eu acho que o minimalismo é um consumo consciente, pois não é você abdicar de comprar coisas ou de ter coisas. Eu acho que é você ter ciência de que aquele produto que você vai comprar vai suprir sua necessidade na questão funcional ou também por vaidade, mas que seja algo significativo para você e que não vai ser logo descartado, vamos dizer assim. Acho que não faz mal a gente comprar, mas não acho que é algo que eu vejo com legal você sair comprando muita roupa, uma atrás da outra e nunca usa! Vai trocar seu celular sempre, vai comprando e gerando aquele descarte que você nem percebe e acaba fazendo. Agora, quando você compra algo que você precisa, que você quer, consciente, acho que é tranquilo. (ALESSANDRA).

Outros relatos mostram que esse processo de consumo consciente está muito voltado também para a preocupação que estes indivíduos possuem em relação ao meio ambiente, e ao impacto gerado pelo estilo consumista da sociedade atual. Um *post* do grupo Minimalismo e Consumo Consciente mostra essa relação: “Sustentabilidade e consumo consciente. Procuro saber o quê, e de quem, eu consumo. Abri uma loja colaborativa para auxiliar nesse sentido”.

Na busca por um consumo mais consciente, os praticantes optam por ações que sejam menos impactantes, tais como reciclagem ou reutilização. “Minimalismo é no sentido de aproveitar melhor, de outras pessoas terem condições de usufruir daquilo. Então reciclar, reutilizar, consumir menos são atitudes minimalistas certamente”. (ÉRICA). Os meios utilizados para executar estas ações foram as compras em brechó e o processo de transformação de bens descartáveis, a fim de que estes possam ter novas utilidades para si, ou para outras pessoas.

Eu gosto desta coisa da gente usar o que já tem. Então, eu acho muito importante a gente economizar comprando em brechó. Eu já comprei coisas muito caras em lojas e minimalismo também é pensar em consumo consciente e saber consumir uma coisa com qualidade com preço melhor. (JOANA).

Outro ponto interessante é que os pesquisados mostram que esse processo de conscientização acontece de forma gradual e individual, o que corrobora a subcategoria ‘Processo gradual’. Não há normas do que seja um consumo consciente, ou como praticá-lo, mas fica claro que este consumo se desenvolve ao longo da prática. “Já tive 20 calças e hoje eu tenho 5 calças jeans. Então eu mudei a minha forma de agir quanto ao consumo”. (VANESSA).

Norteiam ainda a questão do consumo consciente as ações de limpeza. Para consolidar um consumo consciente, os praticantes entendem que não apenas durante o ato da compra a reflexão deve ser feita, mas também quando se está utilizando ou descartando os rejeitos destas aquisições. Pode-se exemplificar este achado por meio do relato da Érica: “Aqui na minha casa até meu lixo é limpo, se você mantém tudo limpo você está sendo minimalista, porque vai evitar um tanto de outras coisas. Até a sujeira que você acumula é uma forma de ser apegado”.

A questão do consumo consciente do minimalista é suportada ainda pela noção de desperdício. Para eles consumir conscientemente é não gerar desperdício. Eles se mostram preocupados em desperdiçar itens, principalmente no que se refere a alimentos. “Eu sempre odiei desperdício: nossa, a gente está jogando isso fora? Para quê isso tudo, se eu não uso tudo isso”? (ÉRICA).

Eu procuro evitar desperdícios comprando só o que eu vou comer. Meu marido já não é assim e essa é uma das nossas brigas aqui em casa. Ele compra 2 pacotes de pão e eu odiava ver o pão mofando, porque ele não conseguia comer tudo. Eu pergunto o porquê de ele desperdiçar, se ele não vai comer (SUZANA).

Pôde-se observar na subcategoria ‘Consumo consciente’, que praticar o minimalismo perpassa por este procedimento. Parece representar um padrão de conduta, ou uma norma subjetiva aos seus praticantes. Eduarda relata que o consumo consciente e o minimalismo meio que se fundem, pois, para ela, é confuso separar tais conceitos. Todavia, o consumo consciente é adaptável a cada situação do praticante e à cada necessidade, sem ser delimitado por metas ou objetivos específicos.

Eu gosto de comprar porque a compra tem um aspecto psicológico positivo de satisfação. Então eu acho que a questão do minimalismo é você exercitar de uma forma consciente, porque se for o inconsciente são as famigeradas práticas do marketing de tentar sempre estar trazendo para você a experiência do prazer no consumo mesmo que seja para depois você jogar em um armário e nunca usar na vida! (ANDREIA).

Verônica mostra outra linha de pensamento para a questão de se consumir conscientemente. Mesmo sendo proveniente de escolhas, nem todas as pessoas têm condições de realizar escolhas e praticar um consumo consciente. Para ela, muitos indivíduos seriam limitados na prática do minimalismo se seus procedimentos dependessem da execução de um consumo mais consciente, visto que muitos indivíduos não possuem condições financeiras ou estruturais para escolher itens para comprar de forma mais consciente.

#### 5.2.2.4 Preocupação ambiental

Como já mencionado no subtópico anterior, o consumo consciente possui algumas justificativas que se baseiam na preocupação ambiental de seus praticantes. Entende-se como proveitoso discorrer separadamente sobre a questão ambiental, visto que se mostrou um padrão de comportamento não só para a questão de se consumir, mas para a questão de se manter e descartar itens. Fomentar a consciência ambiental na prática minimalista se mostra um procedimento muito comum para a sua execução.

Para mim, a sustentabilidade juntamente ao minimalismo e essencialismo são assuntos que estão de mãos dadas. Se eu não compro desnecessariamente, se eu compro o que eu preciso, se eu dou uma destinação útil para o que eu não preciso mais, eu estou sendo sustentável. Se eu penso antes de pegar uma sacola e eu uso uma sacola retornável, se eu penso antes de comprar uma bolsa, porque eu vejo uma bolsa que é mais durável, eu vou estar favorecendo o meio ambiente. Para mim, são práticas que se reúnem e formam uma só essência, que para mim é uma essência de equilíbrio. (CÍNTIA).

Um *post* no grupo Minimalismo mostra a relação entre a necessidade de um consumo mais consciente e o impacto no meio ambiente: “Frear o consumismo. O descontrole no consumo está acabando conosco e com a natureza”. “Minimalismo tem a ver também com a gente não destruir o meio ambiente. É sobre priorizar, se você puder, as marcas que não poluem o meio ambiente”. (AMANDA). Adriana resume em exemplos essa relação entre a prática minimalista e a preocupação ambiental:

A questão do ambiente está completamente relacionada ao consumo minimalista. O reaproveitamento, menor quantidade de lixo para o meio ambiente, menos consumo, menos indústria de roupa, de eletrodomésticos, de celular [...]. Celular é um problema porque a gente não vive sem hoje e a gente sabe que é um dano horroroso ao meio ambiente. Por exemplo, essas coisas descartáveis não fazem parte da minha vida minimalista, porque eu procuro não usar, porque quando você compra vai para o lixo na hora. Então, eu procuro não fazer uso, se eu posso.

Os praticantes do minimalismo entendem que algumas atitudes devem ser tomadas no seu dia-a-dia. As ações mais comuns encontradas nos relatos se relacionam a evitar o uso de sacolas plásticas. Joana aponta que “quando algum cliente for fazer uma compra, deve levar a sacola [...]. Fazer algumas coisinhas simples que vão ajudar de alguma forma a evitar o consumismo, a evitar mais lixo. Levar sacola, levar mochila [...]”.

O que me irrita muito é sacolinha de mercado! Aqui eles não incentivam as pessoas a usarem caixa de papelão. Eu sempre estou procurando, sabe? Primeiro porque é mais prático e, depois, porque aqui eles colocam 2 sacolinhas em uma garrafa pet de 2 litros. É um absurdo! Eu falo: Gente, mistura tudo isso aí! (CAMILA).

A questão do plástico e da utilização inadequada deste pelo comércio parece ser evidente em todos os relatos encontrados dentre os pesquisados. “Mas eu acho isso um absurdo, porque às vezes a gente chega no supermercado e tem um mamão aberto sem o caroço dentro de um saco plástico e dentro de um filme plástico. Esse é o cúmulo da sociedade de hoje”! (ÉRICA).

Outro recurso muito apontado se refere a utilização da água. Os praticantes se mostram muito preocupados com a questão do desperdício de água por indivíduos que não possuem consciência ambiental. Neste sentido, estes praticantes buscam essa consciência seja economizando ou reaproveitando água, o que para eles é uma conduta estritamente alinhada à prática minimalista. “[...] É simplesmente uma água de máquina de lavar que foi embora! Não, isso vai fazer falta um dia”! (LÚCIA).

A Figura 5 mostra a forma utilizada pela entrevistada Lúcia para o reaproveitamento da água da lavagem de roupas. Segundo ela, a água é utilizada para lavagem de chão, ou até regagem de plantas. “A redução de água, que pode ser utilizada no regamento de plantas ou lavagem de alguma coisa é uma atitude minimalista ao reduzir o consumo”. (IAGO).

Figura 4 - Recipiente para armazenamento de água.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Carolina diz que sempre foi ponderada com o consumo, principalmente de água. Ela fica indignada ao relatar uma atitude que observou: “Quando meu primo, que era meu vizinho,

ia lavar o carro, ele abria a mangueira, ensaboava o carro, e deixava aquela mangueira escorrendo água. Eu achava aquilo um absurdo!”.

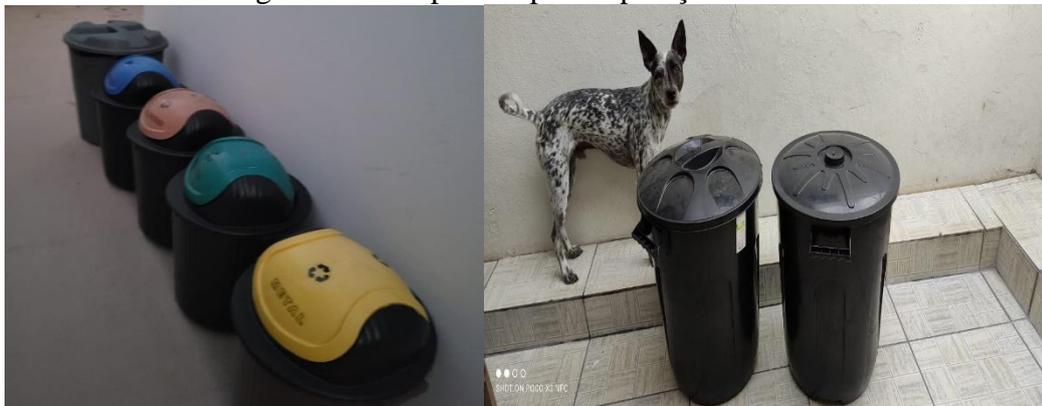
Outra preocupação ambiental presente na conduta minimalista é em relação ao lixo. Um consumo consciente proveniente da prática minimalista pode impactar diretamente na redução do lixo produzido no meio ambiente e, conseqüentemente, gerar um menor nível de poluição ambiental. “Você não é obrigado a comprar, ao apelo [...], mas uma vez que você tem, você tem que fazer o melhor uso daquilo, até para não sobrecarregar o meio ambiente e não ser uma pessoa que vai contribuir para mais poluição, mais lixo”. (SUELI).

Neste sentido, é comum observar relatos de ações que demonstrem essa preocupação no sentido de fomentar a reciclagem separando o lixo doméstico e dando uma correta destinação, mesmo que estes praticantes entendam que estas ações não são suficientes para o meio ambiente e sua degradação. Todavia, se mostra uma questão inclusive ética para eles, no sentido de fazer o que lhes cabe da melhor forma possível, a fim de contribuir para uma sociedade melhor. Sueli afirma que separa as latas, vidros e papelão para entregar aos catadores de recicláveis de sua cidade: “Pelo menos o catador vai vender e ganhar alguns trocados e isso não vai para o lixo. Eu tenho uma preocupação muito forte com a questão ambiental. Então, eu vejo que são atitudes bem pequeninas e até incipientes, mas me faz bem”. (SUELI).

Eu acho que separar o lixo é uma questão minimalista. Consumir menos roupas e roupas de brechó também. Diminuir embalagens de plástico, por exemplo, ao invés de comprar 5 litrinhos de detergente, comprar um galão maior. Isso já diminui tanto o espaço que aquilo vai ocupar, quanto plástico você vai jogar. Eu acho que é você tentar diminuir o uso de coisas que vão para o lixo [...]. (ALESSANDRA).

Para o desenvolvimento destas ações de coleta e descarte seletivo de lixo, algumas estratégias foram criadas pelos praticantes minimalistas. A Figura 6 apresenta as imagens das lixeiras de dois entrevistados, que são utilizadas por eles para o descarte e a destinação correta do lixo.

Figura 5 - Recipientes para separação do lixo.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Mesmo desenvolvendo ações que busquem a preservação ambiental dentro da prática minimalista, observou-se um questionamento muito presente nos discursos no que tange a ações públicas que busquem uma amplitude maior para o problema do descarte do lixo. Sueli afirma que “o que precisa é de ações efetivas para o que fazer com esse lixo que estamos produzindo, mas deixar de produzir é complicado”, enquanto Érica pondera que, no que se refere a sacolas plásticas, por exemplo, “o erro está em ir para o mar. Na verdade, em que você vai guardar o lixo? Se ele estiver bem acondicionado e ali ele for para um lugar de reciclagem, reaproveitamento ou descarte correto, a gente não teria essa preocupação”.

Houve relatos que apontaram ainda para a dificuldade de condutas totalmente ambientais ou sustentáveis visto que os itens necessários ao consumo diário das famílias e que são de origem sustentável nem sempre são acessíveis financeiramente a tais famílias. Davi exemplifica esta questão em seu relato:

Mas tem muita coisa que a gente poderia gastar levando em conta a questão ambiental e a gente não gasta levando em conta outras limitações e priorizando o econômico. Não vou dizer que eu não faço nunca isso, e nem que sou um cara que só faço compras ambientalmente melhores [...], mas as vezes faço e pago mais caro.

A preocupação dos praticantes do minimalismo em buscar alternativas que favoreçam o meio ambiente é notória. Algumas condutas de vida demonstram essa preocupação, tais como preservar árvores, solos e nascentes, destalhe adequado de itens e destinação correta do lixo produzido.

Eu acho bem legal essa conexão de viver num ambiente mais natural, preservar o verde que tem ao redor. Se eu pudesse eu teria uma casa menor ainda, sabe aquelas Tiny Houses, tipo casa cubo, para otimizar o espaço. Eu vejo e acho legal! Mas teria o quintal um pouco maior para plantar e não ficar tendo que comprar muitas coisas, preservando a área tipo permacultura. (MARIA).

Se eu não uso, não significa que o outro usa! Pergunta para a pessoa se faz sentido para ela ou se ela precisa. Não é tirar tudo da sua casa e jogar na casa do outro porque você está sendo um minimalista e transformando o outro em um acumulador. E do que serviu seu minimalismo? Nada, porque você só fez transferir a sua bagunça de um lugar para o outro, e não funciona assim. (SUZANA).

Eu vi uma frase da Maitê Proença e que realmente faz muito sentido: não existe jogar o lixo fora, não existe fora! Existe fora da sua casa, mas não existe fora do planeta, porque em algum lugar este lixo vai estar sendo prejudicial! E faz muito sentido, porque eu vou jogar fora, onde? No quintal do vizinho, num terreno vazio? Mas o lixo vai estar lá e isso vai voltar para a sociedade. (CAMILA).

No que se refere, então, à consciência ambiental, tanto ela pode conduzir o indivíduo à prática do minimalismo, quanto a adoção de um estilo de vida minimalista pode fomentar uma maior consciência ambiental. “Consciência ambiental me levou ao minimalismo. Nunca fui acumuladora, mas aprendi a consumir de forma mais eficiente, respeitando a cadeia de produção e, principalmente, o meio ambiente”. (GRUPO MINIMALISMO).

Observou-se, então, que a preocupação ambiental se apresenta como um procedimento que normalmente é adotado durante a prática minimalista. Assim como o consumo consciente, a questão ambiental parece sustentar a prática minimalista e, inclusive, fomentar a inserção nessa prática.

#### 5.2.2.5 Busca por qualidade

A ‘Busca por qualidade’ dos bens adquiridos foi elencada como subcategoria dos procedimentos da prática minimalista, pois se mostrou uma preocupação constante no discurso dos pesquisados. A qualidade dos bens impactaria diretamente na durabilidade dos itens comprados. Uma durabilidade maior dos itens evita o descarte constante, contribuindo para a aquisição mais consciente, tanto no sentido ambiental quanto no que refere à recursos financeiros empregados. Assim, a prática minimalista perpassa pela aquisição consciente e de bens de qualidade superior. “Ater ao necessário com qualidade”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Recentemente, minha esposa descobriu uma loja de camisa que diz que é muito boa e as camisas duram muito. Então, ela me disse que queria comprar só coisa boa. Esse negócio de *fast-fashion* gera muito desperdício, apesar de que você pode doar roupa para alguém e esse alguém vai usar. Mas, estamos trabalhando essa questão de priorizar roupas que não sejam caríssimas, mas que mesmo sendo mais caras, você vai usar por mais tempo. (DAVI).

Os grupos virtuais estudados discutem muito a questão da qualidade dos bens na prática minimalista. A questão financeira pode ser um empecilho para a aquisição de itens de qualidade,

todavia a lógica minimalista se mostra no sentido de que no momento da compra o gasto pode ser maior, porém, ao longo do tempo, haverá uma economia com essa aquisição. Um *post* do grupo Minimalismo busca explicar essa lógica e estimular os praticantes a investirem em itens de qualidade:

Minimalismo não tem a ver com preço e sim consciência! Qualidade pode representar economia muito mais do que produto de baixo custo, mas qualidade tem preço. Tenho roupas que paguei caro sim, mas são eternas, clássicos que uso e reuso há anos sem desgaste da peça e sem sair de moda. Em compensação sei de gente que se acha minimalista, porque sempre que compra uma peça nova doa outra do guarda-roupa, mas nessa troca quase que uma vez por mês, está sendo mais consumista que muitos não minimalistas por aí. Uso shampoo caro, de marca boa, mas não fico toda semana gastando com cabeleireiro para hidratar e fazer vários tratamentos. Quem é mais minimalista: quem tem 1 creme caro ou quem tem vários baratos e acaba nunca usando todos até o fim porque acabam ficando velhos?

Em outro *post* do grupo Minimalismo Inteligente o autor questiona sobre o que se deve fazer para praticar o minimalismo no dia-a-dia. Um *reply* apresenta a seguinte resposta: “Observar mais os meus utensílios domésticos e suas utilidades”. Outro comentário é postado complementando e alertando para a questão da qualidade dos itens: “Sim! E comprar coisas de qualidade, mais duráveis”!

O que se conclui na questão da qualidade é que os praticantes têm consciência de que a rotatividade de compra diminui à medida que se busca adquirir itens mais duráveis. Entretanto este procedimento recai muitas vezes na questão econômica, que pode não permitir tais escolhas.

Se eu tivesse muito dinheiro, eu acho que talvez comprasse coisas melhores, só isso! Se eu compro hoje uma camisa de 100 reais e eu tivesse muito dinheiro, claro que eu gostaria de ter uma camisa linda de 450 reais. Não é questão de quantidade, mas de qualidade. (CAROLINA).

Parece ser consenso que praticar o minimalismo não é apenas questão de ter menos itens, mas sim de ter menos itens de maior qualidade.

Minimalismo é eu ter o necessário com qualidade, porque não adianta ter o necessário sem qualidade, porque eu vou gastar mais. Sabe a sapatilha de R\$ 19,90? Às vezes a durabilidade dela vai ser de 2 meses no máximo, e eu já tive experiência assim! Mas tem uma sapatilha de R\$ 49,90 que é de uma marca conhecida e é de qualidade. Alguém já falou que esta marca é de qualidade e ela dura 2 anos. Às vezes devemos investir um pouco mais para algo que vai durar mais tempo. Isso para mim é minimalismo! (AMANDA).

Quando o praticante minimalista buscar comprar itens de qualidade, ele está conduzindo sua prática de forma consciente e ambientalmente mais sustentável, o que reforça os procedimentos da prática analisados anteriormente.

Em resumo, os procedimentos que se mostram presentes na prática minimalista se relacionam à busca pelo conhecimento, autoconhecimento e autoconceito, consumo consciente, preocupação ambiental e busca por qualidade. Entretanto, como discutido na categoria ‘Entendimentos’, esses procedimentos apontados não representam normas de conduta inflexíveis e padronizadas, pois apesar de serem quase consenso entre os pesquisados, não foi identificado que no processo da prática minimalista deva haver um padrão estabelecido de como conduzi-la.

### 5.2.3 Valores e expectativas

A categoria ‘Valores e expectativas’ representa uma das categorias desmembradas da categoria assumida teoricamente como ‘Compromissos’. Desta forma, neste tópico serão discutidas as subcategorias de ‘Valores e expectativas’ e no próximo tópico as subcategorias de ‘ Emoções e sentimentos’.

‘Valores e expectativas’ representam as estruturas de efeito teleoafetivo (SCHATZKI, 2002), no sentido de fins, projetos e tarefas normatizados, aliados a crenças e propósitos. Essa categoria se concentra nas ações dos praticantes orientadas para determinados fins. A ação não estaria ligada apenas aos fins, mas também aos meios.

Quadro 24 - Subcategorias de ‘Valores e expectativas’.

Subcategorias
Críticas e falta de entendimento
Modismo
Saúde mental
Preocupação socioambiental
Respeito e limites
Conforto

Fonte: Da Autora (2022).

O Quadro 24 apresenta a categoria e subcategorias que foram identificadas na análise dos dados e discutidas na sequência.

#### 5.2.3.1 Críticas e falta de entendimento

A primeira subcategoria identificada foi ‘Críticas e falta de entendimento’. Para os praticantes do minimalismo pesquisados, existe uma pressão social no que se refere às suas ações minimalistas. Foram relatadas a incompreensão de amigos e parentes sobre suas ações,

as críticas em relação à diminuição e descarte de bens que não estão em uso, e até uma estranheza em relação às atitudes destes praticantes.

As críticas sofridas pelos minimalistas podem se configurar como *bullying* em relação à forma como eles conduzem o seu dia-a-dia, diminuindo a importância de suas ações e transformando-as em práticas inadequadas ou erradas. “Primeiro, que eles acham que é uma loucura, porque é meio estranho. Segundo, que a maioria das pessoas gostam de comprar, então, elas acham besteira o que eu estou fazendo e ficam rindo. Então, tem pessoas que eu nem comento! Tem gente que nem sabe”! (ADRIANA).

Meus amigos acham um absurdo eu ter 2 sapatos, usar uma blusa desde a época da faculdade, porque para eles está velha. Eu tenho 1 chinelo, 1 tênis e 1 rasteirinha. Mas é que eles já conhecem o meu jeito, mas se percebe que eles ficam pensando: Nossa, mas você só tem uma? Mas estou sempre assim, com a mesma sandália preta e não preciso de outra. Meus amigos próximos não ligam muito para isso não, mas tinha um outro grupo lá que eu frequentava que falava que eu era meio hiponga [...]. (CAMILA).

Alessandra mostra, em seu relato, o preconceito que sofre quando porventura compartilha suas práticas com indivíduos que desconhecem o consumo minimalista:

Elas (pessoas) ficam curiosas! Algumas não acham muito legal utilizar fraldas de pano, porque acham muito nojento, e que depois tem que lavar. Bucha vegetal, algumas pessoas também não gostam! Mas eu acho tudo bem você não gostar e não conseguir se adaptar, mas a escolha é minha! Vai muito do preconceito das pessoas, porque não estão acostumadas com este tipo de coisa! (ALESSANDRA).

Em um *post* do grupo Minimalismo, a autora comenta que nunca foi consumista e que sempre procurou comprar só itens que fosse usar, mas que sempre foi ridicularizada por isso. No entanto, ela sempre teve esse comportamento, só que até recentemente não sabia que seu comportamento seria identificado como uma prática minimalista. Alguns relatos apontam que estas questões acontecem muitas vezes pelo não conhecimento da prática.

A maioria das pessoas não conhece o conceito minimalista. Já aconteceu de eu ter saído com umas amigas e eu ter falado que o lugar que a gente estava era bem minimalista, porque o jeito que as mesas e as cadeiras estavam dava a sensação de mais espaço e era uma coisa bem simples. Elas ficaram me olhando e eu percebi que elas não entenderam. (AMANDA).

E este não conhecimento causa espanto na maioria das pessoas que convivem com praticantes do minimalismo, como afirma Lívia: “Minha família chega e se espanta em como eu consigo ficar sem uma mesa”.

Estas críticas e falta de entendimento fomentam um receio destes praticantes em serem incompreendidos ou excluídos socialmente, e com isso eles tendem a não se autodeclarar minimalistas, ou compartilhar conhecimentos e práticas relacionadas ao minimalismo com

outras pessoas. “Às vezes eu acho que tal pessoa possa ser minimalista, mas eu nunca vi alguém se autoafirmando”. (EDUARDA).

Eu não falo com as pessoas sobre o minimalismo. Se eu falar com a minha avó ela vai dizer que depois que eu estudei eu fiquei estranha. Eu não falo: eu sou minimalista! Eu não gosto disto! O que eu falo é que eu sou uma pessoa prática e que questiona as coisas. (CÍNTIA).

Outra questão presente é o medo destes praticantes em serem cobrados, ou rotulados, ao se declararem minimalistas. Pelo fato das pessoas em geral não possuírem o conhecimento necessário sobre a prática, eles entendem que ao se declararem, precisarão se encaixar em um determinado padrão de consumo que a sociedade entenda como o consumo adequado para eles. “Eu não me defino como minimalista. Eu acho que quando você se define como alguma coisa as pessoas se acham no direito de cobrar [...]. Nossa! É minimalista, mas tem 200 peças de roupas! Então, eu não me defino como”. (RAFAELA).

No entanto, os pesquisados têm a consciência de que se vive numa sociedade consumista e que a prática minimalista anticonsumista causa realmente estranhamento e, muitas vezes, constrangimento para eles. “Você querer viver um estilo de vida mais simples, tem gente que enxerga isso como um retrocesso, entendeu”? (JOANA).

O mais interessante é que as pessoas estão programadas para que qualquer pessoa que saia fora daquilo que elas estão acostumadas sejam julgadas. Se você faz algo diferente, ou pensa diferente, não aceitam a mudança e querem ficar ali naquela tradição, porque não estão preparadas para mudar, como se doesse quebrar essa tradição. (MARIA).

Relatos ainda apontam que os valores sociais atuais tendem a segregar os indivíduos que não compartilham deles. “Eu não comento, eu não digo que sou minimalista. Eu não falo não é porque eu não queira, as minhas amigas não falam nada, mas parece que elas não gostam, pois pelo que eu vejo todo mundo gosta de comprar muito sabe”? (CAROLINA).

Aconteceu de uma amiga vir com uma cesta básica para mim! Porque eu moro sozinha, então eu compro 1 kg de arroz por exemplo. Então, quando ela viu meio quilo de arroz, açúcar, sal, tempero e um pouco de tomate, ela achou que eu estava passando fome! Ela abriu minha geladeira e tinha 3 frutas, água e iogurte. Ela não acreditou que eu não precisava, aí eu comentei: Está vendo o que você me deu? Está aí no armário até hoje! Agradeço, mas até eu comer esses 5kg de arroz vai dar 3 anos! (risos). (SARA).

Muitas vezes, isso resulta em um afastamento natural de pessoas que não compreendem e não compartilham das ideologias minimalistas. “Mudou o meu ciclo na verdade, porque eu não caibo mais para ir fazer compras, eu já não caibo mais para ir tomar café no *shopping* e fazer compras. Mas a relação com as pessoas continua boa, a mesma [...]”. (SARA). Mas, os praticantes minimalistas afirmam que diante destas situações de críticas e falta de entendimento

das pessoas eles buscam lidar da forma mais tranquila possível, respeitando o outro, seus entendimentos e opiniões.

### 5.2.3.2 Modismo

Observou-se que os adeptos não percebem o minimalismo como um modismo ou uma ideia passageira. Apesar de algumas opiniões contrárias, a maioria dos pesquisados afirma que o minimalismo se configura como um estilo de vida, e, por isso, não pode e nem deve ser entendido como um modismo. No grupo Minimalismo Inteligente foi identificado um *post* que exemplifica bem essa questão: “Uma filosofia de vida. Pode ser que para alguns funcione somente por um tempo, dando a entender que foi modismo. Mas para muitos permanecerá sempre em suas vidas”.

Como observado, muitos pesquisados pontuam que o minimalismo não é apenas uma questão de prática, e, portanto, não pode ser considerada uma prática passageira. Para eles, o minimalismo é uma filosofia de vida, uma racionalidade no consumo que normalmente é algo que permeia a existência do ser humano.

Filosofia [...], questão de escolha, não enxergo como uma prática apenas. Não sei se é modismo, mas me parece que pode se tornar tendência uma vez que o consumismo desenfreado e a acumulação têm cobrado seu preço literalmente [...] Rsrtrs. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Apesar de não considerarem o minimalismo como modismo, os entrevistados entendem que é um conceito que está na moda, ou seja, um comportamento que por tempos já tem sido adotado por muitas pessoas, mas que nos últimos anos foi nomeado de ‘minimalismo’ e está sendo exposto em vários meios virtuais. “Tem muito modismo, mas eu não acho que o minimalismo é modismo. Eu acho que está na moda, é diferente! Acho que ele está em voga! Por exemplo, a estética minimalista esteve na moda, e está saindo para uma maximalista agora”. (CÍNTIA). Este raciocínio também pode ser percebido nos grupos virtuais estudados: “É um estilo de vida. O minimalismo é antigo, só agora está sendo reconhecido”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

A palavra minimalismo está na moda, mas o minimalismo não é uma moda, é um processo; é um processo interior de dentro para fora ou de fora para dentro, tanto faz. Então quando é um processo de evolução é muito difícil a pessoa voltar a comprar. (JOANA).

Acredito que seja um modo de vida ou um costume! Um modo/costume bem eficiente! Que quem adere não larga e mantém para vida toda. Então, é algo que não vem de agora! Nossos pais ou avós já cultuavam, mas àquela época só não tinha esse nome. Hoje ganhou esse nome por causa do consumismo excessivo nas últimas décadas. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Como um conceito que está na moda, foi ainda observado que os praticantes acreditam que muitos indivíduos podem usufruir deste conceito para *status* ou destaque social. Mas, se assim o for, estes não são realmente minimalistas e não compreendem a essência desta prática.

Acho que não é modismo. Pode ser que tenham pessoas que levem pelo lado do modismo como qualquer ideologia. Tem pessoas que vão querer tirar proveito disso e chegar numa roda de amigos e achar chique falar que é minimalista. Mas eu acho que é uma questão de consciência de que a gente tem que usar apenas o necessário, e que isso é bom para o planeta. (AMANDA).

Além disso, os pesquisados reafirmam em vários *posts* encontrados nas comunidades virtuais que as modas ou os modismos são conceitos que não condizem com a lógica da prática minimalista. Para eles, “a ideia de que seja uma moda cria um antagonismo, pois a filosofia busca promover uma mudança de consciência na pessoa”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE). E que, ao contrário de outros conceitos que poderiam ser considerados como moda, “o minimalismo ensina muito sobre a essência da vida”. (GRUPO MINIMALISMO).

Entretanto, não é consenso que os praticantes não percebam o minimalismo como um modismo, ou não entendam que algumas pessoas o enxerguem como modismo. Neste sentido, “quem chegou no minimalismo só por modismo não entendeu a proposta e já deve ter ‘pulado’ para outra tendência”! (MINIMALISMO E CONSUMO CONSCIENTE). Outros pesquisados afirmam que não é difícil perceber como os indivíduos estão perdidos com a adoção desta prática e, portanto, a consideram como um modismo atual. “Hoje em dia eu acho que se tornou um modismo porque as pessoas estão muito perdidas e estão confundido minimalismo com miséria ou com falta de dinheiro”. (SUZANA).

Sendo moda ou modismo, ou não sendo, existe uma visão de que irão permanecer na prática aqueles adeptos que realmente se identificarem com ela, mesmo após esse momento em que o conceito permanece em voga. “[...] A ideia do ter menos, do ter o essencial, ter apenas o que usa é uma ideia que vai ficar para quem realmente se identificar com isso, sabe”? (RAFAELA).

A questão de ser considerado um modismo também pode ser entendida como positiva para alguns praticantes, na medida em que pode estimular a busca pelo conhecimento e a vivência da prática, capturando novos adeptos anteriormente apenas curiosos com o conceito.

### 5.2.3.3 Saúde mental

Outro valor importante encontrado como subcategoria foi a ‘Saúde mental’. Os pesquisados apontam que a prática do minimalismo deve proporcionar um estilo de vida menos

‘apressado’, com maior tranquilidade e bem-estar mental, o que diminui as tensões do dia-a-dia e proporciona um estado mental mais saudável.

Sara faz uma citação de um livro que leu de um autor chamado Mojica, que exemplifica bem este entendimento de priorizar a busca por saúde mental no cotidiano minimalista:

Queria só citar o Mojica quando ele diz que você tem que parar para pensar em quanto tempo [...]. Sabe aquele dia que está mal-humorada, que você está de TPM, sabe aquele dia infernal, que você está irritada, que você dormiu mal, comeu mal, que a criança chorou? Aí você pega trânsito, aquele dia do inferno! Aí você chega no seu trabalho, aquele colega te ‘aperrecando’, aquele chefe, aquela reunião, aquele dia! Pega esse dia e fala assim: eu ganho quanto por dia? Eu ganho 500 reais, beleza! Eu vou ter que aguentar 2 horas disso para eu poder comprar isso! Vale a pena? Aí você vai ver se vale a pena ou não! Então, o Mojica fala assim: você tem que pensar quanto tempo de vida você perde para você adquirir as coisas! Isso é necessário?

A expectativa de saúde mental ao praticar o minimalismo é proveniente do contexto social de consumo na nossa sociedade. “O minimalismo me mantém com a cabeça relaxada”! (SUZANA). Os praticantes minimalistas se reservam o direito de não se inserirem na corrente consumista, de necessidades constantes e buscas incessantes para atender desejos de compra injustificados.

Eu acho que as pessoas teriam uma vida mais tranquila se elas fossem minimalistas. Elas andariam com mais tranquilidade, dariam um tempo para elas irem a pé para casa, para olhar uma planta, respirar de uma forma diferente. Então, eu acho que, às vezes, você está numa correria, correndo atrás do que você não precisa, se endividando com aquilo que você não precisa e você não parou para olhar! Aquele teu momento é muito importante! (VANESSA).

Joana pondera que “o que faz você ficar num trabalho chato, tendo crise de ansiedade e ficando doente são as coisas que você compra! Desnecessário”! Então, quando se adota este estilo de vida, as preocupações mentais se reduzem, pois, o desejo de ser se sobrepõe aos desejos de possuir coisas, enquanto outras necessidades surgem naturalmente e novos valores passam a nortear os pensamentos de seus praticantes.

Um *post* do grupo Minimalismo Inteligente retrata essa crença dos praticantes: “Aprendi que menos é mais. Ter menos, mas das coisas certas, me traz mais qualidade de vida e abre espaço na casa e na mente para outras coisas que nunca haviam me passado pela cabeça, e quão importantes elas eram”.

Neste sentido, os praticantes reforçam a necessidade de que a adoção do estilo minimalista deve ser entendida como, primeiramente, uma atividade mental em que questões devem ser tratadas interiormente, para serem externalizadas na forma de comportamentos

diários mais comedidos, o que corrobora o ‘Processo reflexivo’, observado anteriormente na categoria ‘Entendimentos’.

É uma forma de você trabalhar o seu interior e depois aquilo vai se estender para o seu exterior! Não adianta nada você estar com uma casa totalmente vazia e uma mente totalmente perturbada, porque não vai funcionar! A coisa tem que ser de dentro para fora! Só que as pessoas acham que é de fora para dentro! (SUZANA).

Ao se trabalhar mentalmente, e encontrar satisfação no que se possui, eles entendem que simplificam suas rotinas, se preocupam menos com as opiniões de outros, observam mais suas relações sociais e melhoram a qualidade de vida como um todo. “Eu acho uma delícia viver como eu vivo. O minimalismo me dá a certeza de estar bem com o que eu tenho, de não precisar de outras coisas”. (RAFAELA).

Outra relação importante advinda da saúde mental foi a saúde emocional. Ao rechaçar a necessidade de se adequar ao sistema de consumo posto, os praticantes do minimalismo se voltam para entender as suas necessidades de seres sociais, e se permitem buscar satisfações emocionais. Maria relata: “De manhã a gente não gosta de marcar nada corrido. Eu acho que a gente tem que cuidar da nossa saúde e do nosso emocional. Antes do almoço, a gente vai na cachoeira aqui do lado para revigorar e reconectar com a natureza”.

#### **5.2.3.4 Preocupação socioambiental**

A ‘Preocupação socioambiental’ se apresenta como uma subcategoria bastante relevante dentre as crenças que permeiam o minimalismo. Como dito no tópico anterior, o praticante acredita que o minimalismo pode lhe proporcionar a melhoria da saúde mental, mas, no mesmo sentido, o minimalismo deve proporcionar um olhar mais atento para as questões sociais e ambientais.

Assim como discutido na categoria ‘Procedimentos’, o minimalista entende a sustentabilidade como base para a prática. Desta forma, reforça-se um compromisso, crença ou propósito de que o praticante do minimalismo esteja atento e sensível às questões socioambientais do seu entorno. Um *post* do grupo Minimalismo afirma que nos tornamos minimalistas porque adquirimos “a consciência de que o planeta não aguenta mais o ritmo de consumo que imprimimos. Hoje ainda é uma escolha, amanhã poderá se tornar compulsório”. Assim como Andreia, que afirma que “cada vez mais as pessoas estão entendendo que o planeta não suporta mais a gente neste ritmo de consumo”.

A princípio eu vejo que as consequências do minimalismo vêm a mim, mas também eu penso no reflexo dele na sociedade. Então, por mais que eu esteja

reduzindo um pouco o meu consumo, quer dizer que, por exemplo, estou gerando menos resíduo, causando menos impacto no meio ambiente [...]. Então a questão do meu minimalismo é mais para o meio ambiente, e nesta questão eu sei que está refletindo na sociedade [...], porque se a gente ver, nossos hábitos influenciam o meio ambiente, a sociedade, o desenvolvimento social inclusive. (IAGO).

Um *post* do grupo Minimalismo afirma que “minimalismo e consciência ecológica geralmente andam juntas, mas uma não define a outra”. Enquanto no grupo Minimalismo Inteligente, um membro complementa que este estilo de vida “veio para ficar porque o planeta não vai aguentar, entraremos em colapso e escassez de tudo, pois a população mundial está aumentando [...]. Não tem volta não”!

Observou-se ainda que, aliado à preocupação ambiental, existe uma preocupação social presente nos relatos dos pesquisados. Um *post* do grupo Minimalismo Inteligente retrata essa relação quando diz que o minimalismo pode ser “visto como remédio para cura de muitos males da alma, pois quanto menos acumulamos, mais aguçado fica o nosso olhar para a necessidade do próximo”. Eduarda completa sua preocupação social quando afirma que é uma pessoa “politicamente correta, uma pessoa focada na comunidade” porque se considera um pouco mais atenta na comunidade e no meio ambiente. “Muita gente está vendo que o excesso de bens faz mal, inclusive para a própria pessoa se ela não souber lidar com isso”. (DAVI).

Eduarda propõe ainda uma sociedade minimalista, e questiona a exploração social e ambiental que o atual consumismo fomenta.

No nosso mundo as coisas são voltadas para o *fast-food*, *fast-fashion*, *fast* tudo. Teríamos coisas que durariam mais, coisas mais naturais, com aproveitamento do tempo e da vida. As pessoas estariam mais plenas e realizadas com a vida. E eu acho que menos exploração, porque eu não consigo desvincular o minimalismo com o consumo consciente. Então, ia ser um mundo com menos exploração, mais relações de trabalho justas [...]. As casas seriam com menos coisas, menos entulhadas, com coisas mais necessárias que seriam importantes para essas pessoas no dia-a-dia”. (EDUARDA).

Alguns pesquisados apontam que, além de se preocuparem com os direcionamentos que a sociedade tem adotado, eles acreditam que o acesso a essas atitudes da prática minimalista deveria ser compartilhado para que todos pudessem ter consciência dos rumos que a sociedade tem tomado. “Se a gente soubesse dos benefícios do minimalismo, ensinaria isso nas escolas. Deveria haver um planejamento para conscientizar de que o minimalismo vale a pena. Só que não é benéfico para o capitalismo, e, infelizmente, é o sistema em que a gente está inserido”! (AMANDA).

Assim, há uma crença dentre os adeptos do minimalismo de que as preocupações socioambientais são inerentes ao processo, e que “é preciso rever nossas necessidades e reduzir o consumo” (MINIMALISMO E CONSUMO CONSCIENTE), onde cada “pessoa precisa ter uma reflexão de ver como poderia viver de uma forma alternativa [...], e como impactaria nela, como também sua contribuição para um mundo melhor”. (DAVI).

### 5.2.3.5 Respeito e limites

Outro compromisso que pôde ser observado como subcategoria foi ‘Respeito e limites’. Esta subcategoria corresponde a crença dos pesquisados de que, ao praticar o minimalismo, deve haver um entendimento em relação às pessoas que não são adeptas e que convivem no mesmo ambiente do praticante.

O que se observou foi que quando se divide o mesmo ambiente com outras pessoas que não adotam o estilo minimalista, o praticante pode não conseguir ter ações efetivas. Algumas limitações no que se refere a organização, destralhe e acúmulo de itens normalmente acontecem.

Infelizmente meu marido é um pouco acumulador e isso estava me fazendo criar mais raiva de acumular coisas. Estávamos tendo que alugar uma casa com um quarto extra só para acomodar as coisas que ele acumulava. Eu estou tentando fazer ele manear mais com isso e como é um sonho dele ficar um ano viajando de trailer daqui uns 5 anos, eu já disse para ele que precisamos nos livrar das tralhas antes disso, e ele concordou. Mas por enquanto está indo devagar. (GRUPO MINIMALISMO).

Observou-se, ainda, que a presença de outras pessoas pode, inclusive, limitar a prática minimalista. No relato de Carolina, seu primeiro contato com o minimalismo foi quando sua mãe faleceu: “Minha mãe não gostava que tirasse nada, e eu respeitava muito porque a casa era dela e eu não podia mexer, né?” Já como relatado por Suzana: “Eu gostaria de mudar algumas coisas na minha casa, mas eu tenho que ir com calma, porque não sou a única que mora aqui”.

Para os praticantes, ter ações minimalistas no que se refere a objetos, quando estes não são seus, pode representar um desrespeito ao outro. “Eu vejo no grupo pessoas bem radicais. Tem gente que joga fora as coisas do marido, eu acho isso um desrespeito. É uma questão muito particular sobre o que é necessário para mim”. (SUELI).

A minha mãe é daquela cultura do passado de acumular coisas e não vai usar. Quando eu vou lá ela diz: você chega aqui e quer jogar tudo fora! Para mim eu quero doar, passar para alguém [...]. Eu sou responsável por tudo aquilo que eu levo para a minha casa, mas eu não moro sozinha e não posso ser responsável pela casa toda. Então, eu tenho que respeitar o espaço do outro. (VANESSA).

Entretanto, conviver com pessoas acumuladoras causa nos praticantes sentimentos de desestímulo e infelicidade. Muitos minimalistas cedem seus preceitos para não desagradar o outro, ou se adequam a uma situação de acúmulo em busca de uma convivência harmoniosa. Uma postagem do grupo Minimalismo apresenta uma situação assim: “Tenho o mesmo problema e, no meu caso, desisti de tentar mudá-lo. É uma luta inglória. Para conviver, delimito um espaço só para mim, mas confesso que o resto da casa me incomoda, com o excesso de coisas dele”. Um *repost* mostra as adequações que foram necessárias para a convivência de indivíduos com estilos de vida diferentes: “Aqui ficou a garagem para ele colocar as coisas dele. Vamos alugar uma casa com um quarto a mais só para colocar as coisas dele, mas achei essa casa com garagem e deu para colocar”. (GRUPO MINIMALISMO).

Outros praticantes não conseguem se adequar muito bem a uma situação de convivência de pessoas acumuladoras e minimalistas. Relatos mostram que, se o caso fosse esse, com ideologias de vida distintas, a relação poderia estar comprometida. “Se meu marido tivesse muita coisa aqui dentro de casa, e tivesse que ter um monte de destrache aqui, talvez a gente nem estaria junto [...]. A gente só está juntos porque a gente pensa semelhante”. (MARIA).

Eu vivia no Japão numa casa bem pequena e eu acabava tendo que ser organizada, né? Meu marido é bem desorganizado, bagunceiro e acumulador. Meu marido faz coleção de tênis, relógio, boné e já tivemos muitas brigas. Eu vejo gente falando que é minimalista, mas vivendo sozinho é uma coisa, vivendo em família é bem diferente! Com um marido que gosta de ter coisas inúteis é bastante difícil! (VANESSA).

Mas, o que se mostra predominante é uma busca pela ponderação de práticas no sentido de entender e se adequar aos limites de cada convivente. Os pesquisados mostram que mesmo acreditando que a filosofia minimalista seja a ideal para a vida familiar, é necessário que se trabalhe o entendimento, a paciência e a negociação de limites.

Dividir um espaço com pessoas que não são minimalistas dificulta porque você realmente tem que fazer coisas que se fosse você talvez não fizesse. Por outro lado, tem coisas que a gente é um pouco exagerado tipo: não preciso disto! Mas às vezes a pessoa te mostra que precisa sim. Já teve vários casos que é bom até para você enxergar melhor o que são suas prioridades. Mas no geral, no meu caso, acaba me gerando mais tensão, porque as pessoas têm uma visão um pouco diferente da minha. (DAVI).

Desta maneira, respeitar o entendimento de vida de cada indivíduo se apresenta um valor preponderante aos praticantes. Mas, por outro lado, esse respeito pode vir a limitar as ações da prática minimalista, e por consequência, fomentar um desestímulo à prática.

### 5.2.3.6 Conforto

Outro elemento observado pela análise dos dados, como relevante para compor a categoria ‘Valores e expectativas’ se refere ao ‘Conforto’. Os pesquisados demonstram muito claramente valorizar o conforto durante a sua prática minimalista. Eles entendem que, ao ser minimalista, não é necessário que o indivíduo se desfaça do seu bem-estar. “Eu quero ter conforto, quero ter prato para todo mundo, quero ter coisa boa também”. (VANESSA).

Eu acho que seria alguma coisa do tipo as pessoas terem apenas aquilo que elas precisam para elas terem conforto, porque também isso não quer dizer que a pessoa tenha que passar por situações desconfortáveis. Ela tem o direito de ter conforto, mas de uma forma sem acumular. (ANDREIA).

Uma postagem encontrada no grupo Minimalismo rendeu muitas discussões a respeito da questão de ter ou não conforto. Um membro afirma que: “Abrir mão do conforto e luxo é difícil para alguns! Mas outros vivem muito bem com pouco! Creio que é uma maneira de enxergar a vida!” Neste momento, vários *reposts* são observados no sentido de rebater a opinião deste membro sobre o conforto mediante a prática minimalista:

*Respost 1:* Minimalismo não é abrir mão de conforto, eu acho justamente o contrário. *Respost 2:* Concordo, não é abrir mão de conforto, mas é comprar algo de qualidade que vai durar por um tempo maior. Ou comprar algo que atenda às suas necessidades, sem se seduzir pela vaidade ou imposição da sociedade de ter *status*. (GRUPO MINIMALISMO).

Observa-se que nos *reposts* apresentados sobre conforto, os membros do grupo Minimalismo se utilizam do conceito de qualidade, indicando que conforto pode perpassar por itens de qualidade. “Aí eu doe as sandálias de salto muito alto que eram desconfortáveis e fiquei só com o tênis e as sandálias baixinhas e que duram mais também”. (AMANDA). Essa discussão sobre qualidade foi realizada na categoria ‘Procedimentos’, pois entendeu-se que a busca por itens de qualidade se enquadra melhor como uma norma de conduta minimalista.

Os pesquisados têm ciência de que muitos minimalistas não refletem adequadamente sobre os limites da prática, e não entendem que ter o mínimo necessário não reflete não ter bem-estar. Eles criticam essa falta de entendimento e acreditam que esta não seja uma prática minimalista adequada.

Pode ser modismo para alguém, para um ou outro que faz aquele destralhe louco, fica dentro de casa sentado no chão e depois percebe que não faz bem para a coluna e vai precisar sim de uma cadeira. Para mim, é uma forma de ver as coisas. Muitas pessoas entendem o minimalismo como um voto de pobreza. Provavelmente você já viu nos grupos as pessoas colocando um colchão no chão, uma TV numa mesinha e dizendo: olha que sonho, que delícia! Não, pois eu adoro almofadas, adoro cama e tenho problema de coluna. Quero sim conforto! (CÍNTIA).

Outro ponto relevante que foi observado, e que é importante ser mencionado, é que o conforto preterido pelos praticantes do minimalismo muitas vezes se mostra necessário não por desejo do praticante em si, mas por questões de demandas familiares ou sociais. Os relatos de Davi e Vanessa apresentam esta questão:

Hoje tem essa tendência nas capitais de ter apartamentos menores, carros elétricos ou até não ter carro. Eu gostaria muito! Mas aí tem outros aspectos: você tem família, você tem pessoas que querem ter o carro, é um conforto porque tem criança para levar de um lado para o outro, e ainda, o local onde eu moro não é favorável. Tem um monte de fatores que te impedem, mas eu gostaria de não ter carro! (DAVI).

Às vezes as pessoas pensam que minimalista não tem nada, não tem conforto, mas na verdade não é isso. A gente tem bastante conforto, uma casa confortável. Hoje eu preciso de uma casa grande, tenho uma família grande, gosto de receber gente em casa. Eu não sou do tipo minimalista que não recebe gente em casa. (VANESSA).

Conforme destacado por Vanessa em seu relato anterior, o conforto se mostra relacionado a ter itens que favoreçam o convívio social. Neste estudo, pôde-se observar praticantes do minimalismo que têm como regra não receber visitas em casa, justamente para não ter a necessidade de possuir determinados itens, e conseguir manter um ambiente mais simples possível. Todavia, esses praticantes não entendem a inexistência de itens em uma casa como um desconforto, mas sim como praticidade e economia de tempo. Isso mostra que o conforto requerido é totalmente subjetivo e adequado à forma de se inserir na prática de cada praticante.

Em resumo, a categoria ‘Valores e expectativas’ mostrou que os praticantes do minimalismo entendem que existem críticas e falta de entendimento sobre a prática no seu ciclo social, e que tal situação pode gerar um desconforto para conversar sobre o assunto, ou até para ter ações efetivas. Entendem que o minimalismo não é uma prática passageira, pois representa mais que ações, representa uma mudança de concepção de vida. E nesta mudança de estilo de vida, eles percebem que a busca pela saúde mental e a preocupação socioambiental são critérios extremamente relevantes aos praticantes, tanto no sentido de se adotar ou de se manter na prática. No mais, eles acreditam que ser minimalista não representa a perda de conforto, pois, como a prática se configura diferentemente para cada indivíduo, cada um saberá qual nível de ações e como exercê-las para que proporcione uma sensação de bem-estar no seu cotidiano.

## 5.2.4 Emoções e sentimentos

A categoria ‘Emoções e sentimentos’ compõe a segunda metade da categoria ‘Compromissos’. Esta categoria representa os afetos, emoções e humores, e norteiam as preocupações que se referem à afetividade. (SCHATZKI, 2002).

Quadro 25 - Subcategorias de ‘Emoções e sentimentos’.

Subcategorias
Felicidade, bem-estar e satisfação
Tranquilidade e paz
Ansiedade, estresse e vazio
Apego emocional

Fonte: Da Autora (2022).

No Quadro 25, foram subcategorizados quatro grupos de elementos que descrevem a categoria ‘Emoções e sentimentos’ para os praticantes do minimalismo, e que serão tratados individualmente a seguir.

### 5.2.4.1 Felicidade, bem-estar e satisfação

Para a categoria ‘Emoções e sentimentos’, a primeira subcategoria identificada foi ‘Felicidade, bem-estar e satisfação’. Esta subcategoria retrata os sentimentos que os pesquisados relatam em relação à prática do minimalismo. Para eles, ao adotar o minimalismo como estilo de vida, muitas coisas mudaram. Destaca-se um aumento nos níveis de bem-estar pessoal e de felicidade como um todo.

Adriana comenta que ela se sente muito feliz quando consegue praticar ações minimalistas, porque tem ciência de que ainda é muito apegada a coisas: “Eu tenho uma sensação de alívio, de leveza, eu fico feliz quando pratico o minimalismo”.

Observou-se que a felicidade e o bem-estar que os minimalistas alegam sentir com a prática está diretamente relacionado com o senso de responsabilidade social e ambiental que eles possuem, o que conecta esta subcategoria à categoria ‘Procedimentos’, já discutida. Quando praticam o minimalismo eles percebem que, mesmo que minimamente, estão contribuindo de alguma forma com o meio ambiente ou com a sociedade em geral. Para exemplificar este achado podemos citar a fala de Davi em sua entrevista: “Eu me sinto bem, sinto que estou cumprindo meu papel na sociedade com uma coisa que eu acredito. O desprazer que eu sinto ao comprar, eu sinto o contrário ao poder ver que eu fiz uma prática. Prazer, felicidade, realização e bem-estar”.

Alessandra também apresenta um relato que mostra que, mesmo entendendo que suas ações são incipientes, há uma sensação de felicidade e uma valorização pessoal embutidos nestas ações:

Eu não estou dando conta para mim que a bucha de plástico ou a vegetal está fazendo uma grande diferença na minha vida, mas eu me sinto bem fazendo a troca, porque no futuro aquilo vai fazer uma diferença. Talvez também tem a sensação de ficar fazendo algo para mim, tem o significado bom. (ALESSANDRA).

A satisfação acontece ainda em meio a estes sentimentos de felicidade e bem-estar. Muitos relatos apontam que o resultado das ações minimalistas no dia-a-dia leva a estados emocionais de muita satisfação pessoal. Alguns apontam que essa satisfação é originada do entendimento de que somos um todo social, e que é dever de cada indivíduo contribuir para o social de alguma forma. Andreia diz que seu sentimento ao praticar o minimalismo é de satisfação e responsabilidade ambiental: “Satisfação e senso de responsabilidade com o meio ambiente, de que eu estou fazendo a minha parte”.

Eu me sinto bem, muito bem. Sinto que estou contribuindo também para o meio ambiente, porque a minha maior preocupação é essa! Apesar de achar que, enquanto eu economizo não comprando uma camiseta, tem gente aí derrubando uma floresta inteira. Mas, mesmo assim, por mais que este pensamento de vez em quando queira tomar conta de mim, eu não deixo. Eu me sinto bem em fazer isso, em ajudar. (SUELI).

Decorrente destes níveis emocionais elevados e positivos, emergem sensações de leveza e liberdade. Um *post* do grupo Minimalismo Inteligente mostra como a autora se sentiu após começar a adotar o minimalismo:

Leveza na minha casa, meu apartamento não é nem tão grande nem tão pequeno, mas com muitas coisas se torna pequeno e difícil de arrumar e limpar. Percebi que tenho / tinha (estou destralhando) coisas que há mais de 2 anos não usava, papéis da faculdade com informações atrasadas [...]. Estou me sentindo mais limpa e organizada, e tudo que eu desfiz ainda não precisei, e nem vou precisar.

“Eu me sinto mais leve, eu tenho menos trabalho, menos poeira, mais espaço e mais grana”. (VERÔNICA). Desta forma, pôde-se observar que os sentimentos de felicidade, bem-estar e satisfação provenientes da prática minimalista reforçam a própria prática. As melhorias cotidianas percebidas pelos praticantes alimentam o processo para que estes reforcem seu comportamento.

Eu enxergo o minimalismo como essas coisas que geram felicidade e que às vezes são coisas que menos reconhecemos. Uma vida simples, ritmo simples, sem precisar ter muitas coisas para você estar se sentindo bem. O fato de ser simples não quer dizer que não tem nada, ou seja, você tem produção cultural,

as pessoas se desenvolvem de várias maneiras. Um mundo muito interessante e que se encaixa muito bem com o humano. (DAVI).

Associado à ideia de essencialidade discutida na categoria ‘Entendimentos’, outros relatos apontam para o bem-estar e felicidade que tal estilo de vida pode proporcionar.

É uma filosofia que prima em ser feliz, em não se render ao sistema consumista e capitalista. As regras são suas, e no seu tempo também. Você não precisa de tudo que o sistema do mundo nos ensina que precisamos, para sermos felizes. A sua felicidade não depende de conquistas materiais. Se você decidiu que não quer ser assim, você já deu seu primeiro passo, e pode sim ser feliz na simplicidade! (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

No que foi exposto pela subcategoria ‘Felicidade, satisfação e bem-estar’, pôde-se compreender que os pesquisados utilizam estes estados emocionais como termos de mesmo sentido, apesar de se tratarem de conceitos diferentes. No fim, o que os entrevistados afirmam é que uma sensação positiva passa a fazer parte seu cotidiano quando adotam o estilo minimalista para suas vidas.

#### 5.2.4.2 Tranquilidade e paz

Outra subcategoria observada no que se refere às emoções e sentimentos é o que denominamos ‘Tranquilidade e paz’. Os pesquisados apontam que ao praticar o minimalismo desenvolvem sensações de tranquilidade mental e paz interior. A prática do minimalismo se revela como algo que favorece o equilíbrio interno do indivíduo, e melhora o cotidiano deste.

Quando está tudo organizado, e quando eu sei de cada coisinha, porque dá para contar nos dedos das mãos, eu consigo ter paz mental. Me dá a sensação de liberdade, e tanto é que eu passei a viajar mais depois que eu fiquei assim. (ANDRESSA).

Se eu sou minimalista eu tenho que ter uma casa toda branca parecendo um quarto de hospício? Não, se você quiser ter uma parede verde, uma rosa e uma roxa, o problema é seu! Tem que ser de acordo com o que te faz bem, o que te faz sentir paz naquele lugar. (SUZANA).

Um *post* do grupo Minimalismo Inteligente também retrata essa sensação de tranquilidade dos adeptos: “Eu não sigo tudo à risca, mas tento fazer nas coisas que me incomodam, pois aí tenho mais paz e tranquilidade. Isso já me gerou um alívio imenso”!

Os relatos indicam que, antes de praticarem o minimalismo, os indivíduos se sentiam em um estado de desconforto mental e descontrole emocional. “Eu vi o minimalismo também como uma forma de dar uma respirada, sabe? Porque eu acho que o ambiente fica mais tranquilo também”. (CAMILA).

Na minha caminhada de me conhecer, percebi que muitos dos meus excessos eram fugas, como compensação das minhas faltas emocionais. Vejo o minimalismo como um caminho espiritual de leveza com a vida. (GRUPO MINIMALISMO).

"Às vezes a gente fala que o equilíbrio não existe, talvez não exista para algumas determinadas coisas, mas para o meu emocional o minimalismo tem uma importância muito, muito grande". (SUZANA). Nesse processo de reequilíbrio mental e emocional, os praticantes entendem que a prática minimalista provoca um sentimento de paz, e muitos deles se voltam para o entendimento de conceitos como espiritualidade, gratidão e meditação.

Tudo que eu faço ligado ao minimalismo, quando eu percebo que eu consegui fazer rápido e me sobrou tempo de vida, e de repente eu olho para o céu e para a chuva, respiro e agradeço aquilo. É um sentimento de gratidão e alívio que dá! Eu me vejo como parte de um todo, medito e me conecto com o universo. (MARIA).

Andreia ainda relata que o aspecto material da vida é temporário, e o que é mais importante de ser cuidado com atenção são as energias de um indivíduo.

#### 5.2.4.3 Ansiedade, estresse e vazio

Por outro lado, uma subcategoria que foi observada e que possui uma conotação negativa foi a que chamamos de 'Ansiedade, estresse e vazio'. Essa subcategoria apresenta emoções vivenciadas pelos praticantes quando estes não eram ainda adeptos, ou quando não conseguem praticar ações minimalistas por algum motivo.

Quando se buscou entender os porquês destes praticantes buscarem um novo estilo de vida, vários motivos foram apontados, dentre eles sentimentos de estresse, frustração, ansiedade ou vazio emocional. Um *post* do grupo Minimalismo Inteligente apresenta a situação em que um membro se encontrava quando conheceu o minimalismo: "O falecimento do meu filho. Uma depressão profunda e a quebra da crença que a gente tem que ter para ser feliz. Nada do que eu tinha curou a dor".

Outro *post* menciona os sentimentos que surgem na busca por uma mudança de vida e a opção por trabalhar ações minimalistas no dia-a-dia: "O desespero e a ansiedade que toda tranqueira ainda me causa, pois não consegui me livrar de quase nada. Mas um passo de cada vez". (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

No entanto, quando estes adeptos conseguem ter ações que entendem ser minimalistas, os relatos dos sentimentos provocados são evidentes: "Eu me sinto mais leve. Como eu organizei tudo, eu não sinto mais aquela ansiedade, aquele desespero. Uma coisa que eu sentia muito era a sensação de estar perdendo alguma coisa"! (ANDRESSA). "Hoje eu tenho um lar,

eu chego em casa e falo: Tenho espaço, consigo respirar, está gostoso! Eu estou em um ambiente que eu não estou incomodada”. (SARA). “Viver com pouco, somente o essencial [...], isso causa menos ansiedade e cobranças, otimiza a vida e deixa mais leve”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Eu acho que o minimalismo deveria ser colocado em números para que as pessoas tivessem noção de como o minimalismo traz uma satisfação enorme e preenche vazios. Como a gente começa a pensar mais, a gente fica menos tempo no tédio, por exemplo. (AMANDA).

Muitos entrevistados relataram que suas famílias de origem eram acumuladoras e que eles, ao crescerem neste contexto, não desejavam continuar vivendo daquela forma: "Minha família sempre teve muitos objetos e aquilo me incomodava bastante, mas eu não sei o porquê, só sei que incomodava”. (SARA).

Passei a infância vivendo com acumuladores e a energia destes lugares sempre me incomodou. Gosto de praticidade, gosto de precisar de algo e ter ali à mão por saber onde está, por ter um ambiente confortável, mas sem tralha. Respeito quem gosta, mas prefiro viver com minimalismo. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Outro apontamento interessante foi que os pesquisados conseguem compreender, a partir da prática do minimalismo, que o processo anterior de consumo poderia ter relação com alguma demanda emocional que estes possuíam. Por meio do consumo excessivo ou impensado, estes indivíduos acreditavam que poderiam resolver suas questões emocionais.

Quando eu tinha uns 17 anos, numa época em que estava muito triste, eu ia para uma feira Hippie e comprava um monte de pulseiras. Aí eu vi uma fala num grupo que me reportou à essa época e pensei que talvez fosse alguma angústia que eu tinha que eu não estava conseguindo resolver. (ADRIANA).

Entretanto, parece consenso que as questões emocionais não podem ser resolvidas por meio do consumo. E, ainda mais, caso você apenas faça um ‘destralhe’ sem uma devida reflexão e conscientização, a ansiedade ou o vazio emocional podem ser recorrentes. Então, como exemplifica Suzana, “daqui a pouco você vai tirar toda a tralha da sua casa e você vai estar sentindo o mesmo vazio. Esse é o ‘pulo do gato’! E na busca do porquê estar sentindo aquele vazio, você começa a comprar coisas de novo”!

No que concerne aos sentimentos de ansiedade vivenciados por muitos indivíduos, os pesquisados apontam para a questão social atual. Na sociedade contemporânea, segundo eles, as pessoas são direcionadas a entender o consumismo como algo natural e estrutural, e, portanto, ter bens deveria ser o objetivo de vida das pessoas. Ao consumir, o indivíduo estaria suprindo as necessidades emocionais que possui.

O mundo atual só funciona se você for infeliz. Insatisfação gira o dinheiro. Uma pessoa satisfeita não precisa de cremes caros. Um mundo seguro não te exige comprar mil apetrechos de proteção. Você precisa se sentir feio, com medo, triste e sozinho para o consumo se fazer presente. (GRUPO MINIMALISMO).

Por isso, um termo muito presente nos relatos foi ‘tóxico’. Os respondentes observam que grande parte das origens da ansiedade, estresse e vazios humanos se deve à estrutura social posta, que produz indivíduos pouco reflexivos e que desconhecem suas reais necessidades de vida. Suzana aponta esta questão quando diz: "Hoje nós estamos num mundo muito poluído, muito tóxico e as pessoas estão confundindo o vazio que elas têm dentro com a desorganização que elas têm fora”!

“Pare e pense se você realmente precisa daquilo ou se é só um impulso, e o porquê. A questão da impulsividade para o consumo também pode ser uma questão de ansiedade, pode ser uma questão de saúde mental”. (VERÔNICA). Neste sentido, o hábito de compras compulsivas também é visto pelos pesquisados como algo presente no comportamento social atual, e que estes adeptos buscam evitar pois, segundo eles, a compra sem consciência fomenta sentimentos de angústia.

#### **5.2.4.4 Apego emocional**

‘Apego emocional’ é a última subcategoria encontrada para ‘Sentimentos e emoções’. Esta subcategoria se refere aos laços emocionais que os praticantes do minimalismo possuem com algum objeto. Constatou-se que essa subcategoria possui uma relação direta com a subcategoria ‘Minimalismo relativizado’, já abordada anteriormente. Os adeptos do estilo minimalista relativizam suas ações em determinadas áreas da vida, ou com relação a determinados itens que possuem. Assim, o ‘Apego emocional’ representa as relações afetivas que os pesquisados demonstram com algum objeto, e que justificam a não prática do minimalismo em determinadas situações.

O apego emocional a itens se mostrou muito frequente quando se trata de recordações do passado. Os minimalistas sentem uma maior dificuldade de se desfazer de bens que reportem bons momentos já vividos, e, por muitas vezes, se permitem guardar estes objetos. “Eu percebi que coisas do meu passado eu não joga fora”! (CAMILA). Todavia, entendem que estes itens não possuem utilidade aparente, e que tal comportamento destoia da prática minimalista, mas, mesmo assim, um laço emocional não os deixa confortáveis para se desfazer deles.

Eu tenho na minha mãe uma caixa grande de vime que é de recordações. Eu tenho as minhas agendas de infância que estão nesta caixa. E aí eu penso:

Rafinha, para quê? Você precisa disto? E ainda estou respondendo esta pergunta. Então está lá, quietinha! Eu mexi o ano passado e até folhiei as agendas, mas estão lá ainda. Eu acho que eu tenho muito apego (risos). É um apego emocional! Estou tentando jogar fora as minhas agendas, e isso é apego emocional! (RAFAELA).

Tenho objeto de carinho? Tenho! Tenho um urso desde os 4 anos de idade e já pensei em me desfazer dele várias vezes. Mas eu tenho muito pouca coisa, e se eu tiver uma foto das pessoas que já se foram, não precisa mais. Suas memórias não estão naquilo, estão na cabeça da gente! (VANESSA).

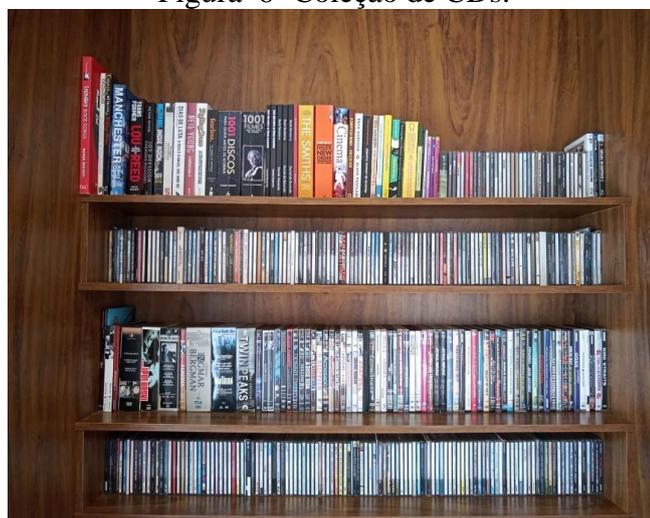
Os itens de maior apego emocional observados foram: livros, agendas e fotos. Um membro do grupo “Minimalismo” diz que ele não consegue desapegar dos seus livros, enquanto Camila afirma que: “Livro eu não sou minimalista pois eu tenho um monte. Eu gosto de ter e olhar para eles. Eu leio pouco, mas eu parei de comprar livros, porque eu não preciso mais, mas ainda tenho duas prateleiras de livros”.

Davi faz um relato contando sobre sua coleção de CDs, que mantém intacta:

Eu passei por esse processo de desmaterialização com música bem cedo. Abandonei os CDs, mas tenho a minha coleção aqui bem guardadinha. E você me pergunta se eu ouço? Não, eu ouço no streaming. De vez em quando um filme eu assisto, mas a maioria está aqui só [...]. De vez em quando eu abro para ver o encarte, mas isso era a minha vida. O mais importante era só fazer essa coleção, agora é só manter ela e tem uns 10 anos que eu não compro nada. (DAVI).

A Figura 7, a seguir, mostra a coleção de CDs que Davi menciona. Parece que, quando se trata de questões que possuam algum tipo de sentimento passado ou presente, o praticante opta por realizar o que chamamos de ‘Minimalismo relativizado’, ou seja, minimalismo aplicado apenas em algumas áreas da vida. Isso demonstra que a prática do minimalismo tem limites e barreiras, e que estas são extremamente pessoais.

Figura 6- Coleção de CDs.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

O apego emocional existente em algumas situações provoca mal-estar entre os praticantes. Eles mostram que não se sentem bem por ter determinado apego, e ainda não se sentem bem por não conseguir se desapegar desses itens. Um diálogo interessante no grupo Minimalismo mostra isso: “Sofrer com o que ainda não consigo destrallar [...]”. Um *repost* comenta: “Também sofro”. Érica também menciona ao não desapegar de algo que não tenha utilidade para ela: “Eu cometo erros graves! Está aqui e poderia outras pessoas estarem aproveitando, e aqui está subaproveitado”.

Todavia, foi observado ainda que outros praticantes antes muito apegados a alguns bens, conseguem se desfazer deles com maior facilidade. Situações de pessoas que faziam coleções aparecem com frequência nos relatos. “Deixei de ter coleções. Eram coleções de revistas, tampinhas de cerveja, etc. Para quê?” (GRUPO MINIMALISMO).

Parece haver um consenso de que o desapego seja um entendimento básico do praticante do minimalismo, como abordado anteriormente na categoria ‘Entendimentos’. Sueli e Lívia dizem que ser minimalista, dentre outras coisas, é ter menos apego às coisas. Adriana já relata sua estratégia para se desapegar de itens:

Quando uma pessoa fala assim para mim: Que caneta legal! Eu na mesma hora pergunto se a pessoa quer para ela, porque é menos uma coisa que eu tenho em casa e que um dia eu vou precisar tomar providência! Para algumas pessoas pode ser pouco, mas para mim é muito!

Mesmo não acreditando que sejam apegados às coisas, pôde-se observar que uma atitude comum dentre os pesquisados é preservar os bens que possuem. Érica diz: “E tem outra coisa minimalista que é cuidar bem daquilo que tem. e então, você tem sempre coisas que são extremamente duráveis”! E Davi corrobora essa ideia afirmando que: “Eu acho que primeiro é o cuidado com os bens, com o que você tem. Então, eu sou muito materialista no sentido de que as minhas coisas eu quero cuidar bem delas. E você dar valor para o que você tem é uma coisa importante”.

Então, no que se refere à categoria ‘Sentimentos e emoções’, foi identificado por meio dos dados analisados que os praticantes do minimalismo percebem que a prática proporciona bem-estar, felicidade, paz e tranquilidade, visto que antes de se tornarem adeptos, sentimentos de angústia, estresse e vazio, muitas vezes faziam parte de seu cotidiano. Eles atribuem esses sentimentos negativos à cultura consumista instaurada. Entretanto, a prática esbarra em questões de cunho emocional em relação a bens que representam algo importante em suas vidas, e para estes bens nem sempre o minimalismo consegue ser adotado.

### 5.2.5 Engajamento

Relacionado às questões de valores, expectativas e emoções que direcionam a prática minimalista, propõe-se a categoria ‘Engajamento’, oriunda da análise dos dados.

Quadro 26 - Subcategorias do ‘Engajamento’.

Subcategorias
Disciplina e persistência
Atividade rotineira
Mudança de hábitos
Níveis
Adoção e requisitos

Fonte: Da Autora (2022).

O engajamento se refere às forças que mantêm, direcionam e redirecionam as ações dos adeptos. Para essa categoria foram identificadas cinco subcategorias (QUADRO 26), que buscam explicar como acontece o engajamento na prática minimalista.

#### 5.2.5.1 Disciplina e persistência

A primeira subcategoria encontrada para a categoria ‘Engajamento’ foi ‘Disciplina e persistência’, que se refere à forma de atuar na prática minimalista. Para o minimalismo, como não existem padrões de prática estabelecidos pela natureza individual inerente a ele, os pesquisados apontaram como essencial que o praticante tenha um nível de disciplina e persistência em suas ações.

Com relação à disciplina dentro da prática, foi apontado que os praticantes devem se organizar, se planejar e entender suas reais necessidades para que possam atuar com efetividade no minimalismo. Se o praticante não conhece a si como ser social, ele não pode desempenhar com eficiência a prática. Como diz Amanda:

Eu acho que as pessoas não têm noção, por exemplo, do quanto precisam por mês para comer, e de quanto eu preciso para levar para o mercado. A maioria das pessoas não tem noção de quantos vestidos precisa, seja um vestido para cada dia da semana.

Andreia relata essa vigilância sobre suas ações no dia-a-dia minimalista: “A gente está tão bombardeada e o cérebro já está tão programado para ir para um caminho, e como a gente está querendo ir contra a corrente, temos que ficar nos policiando. Às vezes eu digo: Eu posso fazer diferente e eu nem tinha parado para pensar na dimensão disto”!

Neste processo de disciplina, o conceito de organização pessoal se mostra extremamente necessário. Os pesquisados apontam que para seguir uma disciplina nas ações é essencial que

se trabalhe a organização pessoal, por meio de registro de atividades e demandas, horários, compromissos e estruturações para as atividades diárias.

Eu tenho um *planner* para começar tudo e eu anoto tudo que eu faço. Eu separo em trabalho, estudo e Andressa, vida pessoal. E eu limito, porque se eu não limitar eu acabo estudando italiano, alemão, fazendo dança, fazendo isso e aquilo, e acaba que você não aprende nada. Eu escrevo ‘o foco é esse’ e não vou mudar, não importa a promoção que apareça. Depois eu escrevo o que eu tenho de papelaria, de eletrônicos que eu considero que é básico e necessário para mim, faço quadro dos sonhos com fotinhas, faço tudo no meu *planner*. Eu escrevo toda a minha área de saúde, dato as consultas e os médicos que são importantes para mim, os procedimentos estéticos também são bem limitados. Anoto tudo e escrevo a data, porque senão você também cai no supérfluo, fazendo a mesma besteira o tempo inteiro. (ANDRESSA).

A persistência, aliada à disciplina, se apresenta como o caminho mais adequado para se engajar e dar continuidade à prática minimalista. Esta persistência pôde ser percebida por meio de relatos que apontam para o termo ‘foco e força’. “Então eu estou sempre focada se eu preciso ou não. Pode ser bonito, mas o que eu vou fazer com isso? Ponho onde”? (RAFAELA). Em geral, os pesquisados afirmam que qualquer indivíduo pode se inserir na prática minimalista, mas cabe a ele ter força de vontade e estar disposto a fazer mudanças, pois na maioria das vezes elas não são fáceis de serem implementadas.

#### 5.2.5.2 Atividade rotineira

Além da disciplina e da persistência serem necessárias à prática minimalista, ficou evidente que o minimalismo exige uma atividade rotineira. A ‘Atividade rotineira’ se refere ao esforço constante que deve ser empregado mediante as atividades do cotidiano.

Faço sempre uma vigilância daquilo que eu tenho e que está sobrando. Então, na minha casa não sobra nada, tudo que eu tenho é útil e usado. Eu não tenho aquele jogo que eu guardo para não sei o quê! Eu prefiro não ter para na hora que eu ver alguma coisa que me encante, eu compro [...]”. (ÉRICA).

Dentre estes esforços constantes a fim de evitar a perda do controle destacam-se a vigilância, a organização e a limpeza. “Eu gosto muito de sempre dar uma olhada geral para ver se eu não estou acumulando coisas demais. Adoro fazer limpeza de armário! E isso é uma coisa que acaba que você descobre coisas que você tem [...]”. (DAVI).

Outros relatos mostram que as atividades rotineiras desempenhadas dentro da prática minimalista são provenientes de um processo de mudança comportamental. Como afirma Rafaela: “A minha mudança no meu dia-a-dia é organizar sempre, manter organizado, não ter a necessidade de arrumar o meu guarda-roupas porque está sempre arrumado”. Além de uma mudança comportamental, observou-se ainda mudanças de rotina podem favorecer a prática

minimalista, tais como evitar ir às compras e a busca por promoções, comprar apenas o que está faltando, comprar pouca quantidade de cada vez e organizar uma lista de itens a serem comprados. “A minha rotina realmente se alterou, pois eu tenho evitado ir a compras, porque é uma tentação principalmente promoções. Quando você deixa de fazer isso, você acaba tendo tempo para fazer outras coisas: ficar à toa, ver um filme, cuidar de você [...]”. (ADRIANA).

Como observado em um *post* do grupo Minimalismo, o autor comenta: “Passei a me livrar dos excessos. Estou sempre destralhando algum cômodo da casa. Aos poucos eu chego no objetivo”. A atividade rotineira se configura como uma ponderação para o nível de engajamento na prática, podendo ser identificada por meio do nível de envolvimento dos pesquisados em desenvolver ações de redução de itens desnecessários e organização de espaços cotidianamente, orientados pelos pressupostos do minimalismo.

### 5.2.5.3 Mudança de hábitos

Como outro elemento presente no engajamento para a prática minimalista foi identificado a ‘Mudança de hábitos’. Neste sentido, os pesquisados apontam que mudar hábitos, costumes, e até crenças se torna essencial para uma imersão na prática minimalista.

Se torna importante pontuar ainda que, por mais que um indivíduo possa querer adotar o minimalismo, pode ser que ele não consiga. Isso dependerá de alguns fatores que se mostram importantes para a mudança de hábitos, como, por exemplo, se o indivíduo tiver algum elemento limitador como: tradição familiar do consumismo, distúrbio psicológico ou até algum trauma que dificulte o processo de mudança de hábitos.

Poder qualquer pessoa pode, mas é a questão do querer, do que precisa e do que vai ser bom para cada realidade. Se eu tentar falar isso para a minha mãe, eu vou tornar ela infeliz, porque ela gosta de coisas. Se eu falar para uma pessoa para ser minimalista, ela vai me perguntar: Por que eu vou passar vontade? Por que eu vou passar aperto? (CÍNTIA).

Nem todo mundo (pode ser minimalista) porque a gente sabe que tem essas pessoas viciadas em compras, por exemplo. Se para elas parar com o vício e voltar à rotina já vai precisar de alguma ajuda, para sair da rotina normal e vir para o minimalismo vai ser um pouco mais discrepante. Então, eu acho que nem todo mundo vai se adaptar. (IAGO).

Eduarda demonstra o mesmo raciocínio de Iago quando diz que algumas patologias podem limitar a mudança de hábitos para o estilo minimalista: “Acho que não, porque tem gente que tem patologias por causa de algum trauma ou passou uma época de dificuldade, tipo um acumulador compulsivo. Ele não consegue abandonar do nada para ser minimalista”.

Outra questão que pode dificultar ou limitar a mudança de hábitos para a prática minimalista é a baixa capacidade de racionalizar sobre o consumo, necessidades e desejos. Essa baixa capacidade pode ser oriunda de um nível de conhecimento social ou nível instrucional baixos. “Então assim, tem onde você quer e onde a sociedade de consumo te coloca. Mas você ter essa racionalização é muito difícil! Você tem que querer e entender que não é para você passar desconforto ou necessidade”. (CÍNTIA).

Contudo, observam-se apontamentos para a necessidade de mudança de hábitos de consumo ao adotar a prática minimalista. Carolina discorre sobre como mudou a sua forma de realizar compras de supermercado depois de optar por adotar o estilo de vida minimalista:

Então, como eu te falei, eu acho que onde eu exagero talvez um pouco é no mercado. Não acho que seja exagero, porque eu não compro nada que seja para jogar fora! Uma coisa que eu aprendi no minimalismo no mercado é, por exemplo, frutas e verduras que eu até comprava bastante, e às vezes não dava conta de comer, estragava. Agora eu aprendi que eu vou lá e compro 4 bananas ou 1 maçã. Se a pessoa tem isso dentro dela ela sabe discernir.

Um *post* do grupo Minimalismo aponta o caminho para mudança de hábitos necessária no que se refere a compromissos e à mudança de perspectiva individual para a valorização de outros âmbitos da vida:

Comece com sua agenda, eliminando compromissos que não agregam valor. Não perca a oportunidade de dizer não para compromissos que não te interessam. Depois eliminando coisas que você não usa. Eu mesmo tinha muitos compromissos, mas nem todos pagavam bem. Isso quando não gerava gastos. Era melhor eu ter passado mais tempo com minha esposa e meus filhos, do que assumir compromissos só para agradar aos outros.

Como diz Sara: “Eu mudei muito de quem estava do meu lado e quem hoje está do meu lado. Eu acho que a gente vai amadurecendo, a gente vai buscando mais valores do que supérfluos”. Neste sentido, a mudança requerida para a prática minimalista não se concentra apenas ao ato da compra, mas também às questões sobre relações sociais, trabalho, família, pensamentos e emoções.

#### **5.2.5.4 Níveis**

A subcategoria ‘Níveis’ retrata o entendimento dos pesquisados de que existem vários graus de intensidade de adoção da prática do minimalismo. Eles mostram que existem os minimalistas mais radicais, que praticam intensamente em todos os âmbitos da vida, e existem os minimalistas não tão radicais, que, segundo eles, adotam algumas ações específicas que vão de encontro à filosofia minimalista.

Difícil eu falar para você o que é o minimalismo, porque para mim é viver uma vida muito mais simples, sem você se atropelar de coisas. É o modo de viver [...]. Para mim é o modo como eu estou vivendo! Eu ainda vou chegar mais ainda no patamar *hardcore* do minimalismo. Eu vou chegar [...]. (LÚCIA).

Por mais que os pesquisados se considerem minimalistas, eles não se consideram minimalistas extremistas. Podemos correlacionar este entendimento à discussão sobre ‘Padrões e rótulos’ abordada na categoria ‘Entendimentos’. Não é do entendimento destes que deva haver um padrão delimitado de como se pratica o minimalismo, e muito menos os agrada que sejam rotulados como minimalistas, e possivelmente excluídos de círculos sociais. Então, o que se percebe nos relatos que apontam para os níveis de engajamento na prática minimalista é que por mais que os respondentes adotem muitas posturas deste estilo de vida, eles preferem se apresentar como adeptos não radicais.

Amanda diz que é uma minimalista discreta, já Cíntia diz que gosta muito do minimalismo, mas não é extremista, porque o minimalismo de cada um vai de encontro com as necessidades individuais. “Não sou minimalista radical, mas me ajudou muito na luta contra o consumismo, e principalmente a dar mais valor aos relacionamentos que realmente importam”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Com a finalidade de não se ater a movimentos extremistas dentro da filosofia minimalista, Érica diz que se comporta de forma mais observadora. Já Sueli diz que se ela se comparar aos minimalistas radicais, ela seria considerada uma acumuladora. Andreia comenta que tem buscado mudanças no seu estilo de vida, mas não se percebe como uma praticante radical: “Eu tenho procurado me desconstruir para ser minimalista, mas eu não sou dessas extremas não, ainda não cheguei nisto”.

Outra forma de classificar o minimalismo também foi observada nos relatos. É o que eles consideram de minimalistas ‘nutella’ e ‘raiz’. O minimalista ‘nutella’ é tido como aquele praticante que se importa com o *status* e o reconhecimento social de minimalista, muito no sentido de aquisição de itens que são reconhecidos como itens minimalistas. O praticante ‘raiz’ é caracterizado como aquele que se preocupa com a essência da filosofia, e que não é influenciado pela moda minimalista. O relato abaixo retrata essa diferenciação.

Eu vi, por exemplo, um *post* de um arquiteto com essa proposta minimalista. Era uma sala grande praticamente vazia, uma pia toda elaborada e uma banheira perto de uma janela enorme. É uma proposta minimalista, mas só aqueles itens acho que são uma verdadeira fortuna! Então eu acho que o minimalismo por si só pode englobar aquelas pessoas que são hiper ricas, que identificam o minimalismo como um estilo de vida, podendo ser caro independentemente. E tem o minimalista, brincando na estória de ‘nutella’ e

‘raiz’, que eu me identifico, que é este minimalismo mais raiz, onde menos é mais. (ANDREIA).

Camila reconhece que na prática minimalista podem haver estes segmentos, ou seja, “daquele minimalista raiz que vai só ter o que ele quer, e vai ter aquele pessoal que comprou um colar reciclado e pagou 300 reais, e não faz sentido!”.

Além dessas classificações propostas pelos pesquisados, encontrou-se relatos apontando para a cultura de segregação, onde o indivíduo deve optar se ele se encaixa como um minimalista extremo ou um consumista. “Eu não posso ser extremista, eu tenho que ter a minha verdade e ter empatia pela verdade do outro. As pessoas estão muito minimalistas *versus* consumista e não tem meio termo!” (SUZANA). Parece causar um incômodo o fato de ter que se enquadrar em um formato específico para a prática. Ao propor a idealização de um planeta minimalista, a entrevistada diz:

Eu não moraria num mundo minimalista, porque eu acho que os minimalistas são muito radicais, e eu acho que radicalidade não combina comigo. Um planeta minimalismo seria muito bom para algumas pessoas, para mim não funciona, pois eu ainda pinto as minhas unhas por exemplo, porque eu acho que me cai bem. (SUELI).

Fica perceptível também a crença de uma concepção geral de que, ao adotar a prática minimalista, o indivíduo deve abrir mão de conforto ou bem-estar, corroborando ao observado na categoria ‘Valores e expectativas’. Os pesquisados, em sua maioria, não concordam de que para se apresentar como minimalista em termos sociais, este deva fazer o que eles chamam de ‘voto de pobreza’.

Muita gente acha que eu não sou minimalista. O minimalista também não faz voto de pobreza, mas ele sabe utilizar. Minimalismo não é fazer voto de pobreza, mas também não é ir para um hotel de 100 mil dólares a diária, como a Sasha fez! Isso é uma questão que não encaixa! (ÉRICA).

Aquele minimalismo que as pessoas colocam como paupérrimo!!! É diferente um pobre ser minimalista ou uma pessoa se colocar na linha de passar por necessidades ou desconfortos em prol do título de ‘o minimalista’. Para mim não é assim! Eu tenho uma crítica ferrenha à visão de muitos sobre o voto de pobreza do minimalismo. Eu acho que você pode ter o seu conforto se você achar necessário. O minimalismo que está na moda é muito mais limitador do que o minimalismo real, muito mais estreito e muito mais sufocante. (CÍNTIA).

Suzana complementa esse raciocínio dizendo que não se pode confundir pobreza, ou “confundir extremismo com uma filosofia que é voltada inteiramente para você se conhecer”. Assim, os pesquisados mostram que compreendem e aceitam diferentes níveis de inserção na prática, mas por outro lado não aceitam serem taxados ou julgados socialmente sobre os níveis de engajamento de sua inserção no minimalismo.

### 5.2.5.5 Adoção e requisitos

A última subcategoria observada para o engajamento na prática minimalista corresponde à ‘Adoção e requisitos’. Ela se refere à forma de inserção na prática, e possíveis barreiras ou limitadores à esta entrada. Muitas pontuações referenciam os pré-requisitos necessários para que se pratique o minimalismo, dentre eles: conhecimento sobre a prática, consciência no processo de consumo, desapego material, disposição para se adaptar a mudanças e aquisição de novos valores sociais e pessoais. A maior parte destes pré-requisitos se conectam às subcategorias já discutidas, que compõem as categorias ‘Entendimentos’ e ‘Procedimentos’.

Eu acho que tem que ser uma pessoa muito desapegada de coisas materiais, porque se você for muito apegado, você não consegue ser minimalista. Então, não é qualquer pessoa, depende do perfil, do desapego, de deixar ir. Você percebe que pessoas acumuladoras são muito apegadas a coisas materiais, mas dá para aprender, só que vai depender muito se a pessoa quer. (AMANDA).

Alessandra confirma esses pré-requisitos quando pontua que “qualquer pessoa pode ser minimalista se ela tiver disposição e quiser. Mas precisa de conhecimento, um certo tipo de conhecimento e consciência sobre o consumo”.

Entretanto, apesar de a maioria dos pesquisados acreditarem ser possível a qualquer indivíduo o acesso e a prática do minimalismo, existe um receio de que, devido ao modelo consumista da nossa sociedade e os consequentes valores instaurados, haja uma dificuldade eminente nesta adoção.

Qualquer pessoa deveria conseguir se fizer um esforço, mas eu não sei, pois na sociedade atual, com tantos estímulos para consumo, com muita gente valorizando muito o luxo, o ter muitos bens, acho muito difícil para certas pessoas se adaptarem a isso. Não é impossível, mas eu acho que muita gente vai ter muita dificuldade pela própria forma que encara a vida, pela forma que foi criado ou pelos próprios valores que ela tem. (DAVI).

Outro receio observado dentre os pesquisados é que o princípio minimalista propõe que os indivíduos aprendam a fazer escolhas de consumo para o seu cotidiano, mas existem algumas pessoas que não possuem acesso ou condições financeiras que possibilitem tal escolha. Desta forma, “nem todas as pessoas podem ser minimalistas, pois eu parto do entendimento de que o minimalismo não é você ser muquirana, é ter escolhas a se fazer. Mas nem todas as pessoas têm escolhas”! (VERÔNICA).

Na comunidade virtual “Minimalismo”, um membro comenta que para adotar o minimalismo é necessário que a pessoa comece por dentro, entendendo o vazio da alma que geralmente leva à compulsão de comprar coisas. Já na comunidade virtual “Minimalismo Inteligente” um *post* instrui a seguir três passos, quais sejam: se informar sobre o estilo

minimalista, eliminar o não material deixando de seguir conteúdos de baixa qualidade na *internet*, e, por último, avaliar o material, observando os excessos da vida.

O processo de adoção do minimalismo como estilo de vida dos indivíduos se deu de várias formas diferentes. Alguns foram influenciados por parentes e amigos que já o praticavam, outros adotaram o minimalismo a partir de um desconforto pessoal que os motivaram a repensar seu estilo de vida, e outros tiveram acesso a ideias minimalistas, e através deste conhecimento adquirido, perceberam que seria uma prática que se adequaria bem a seus valores pessoais.

Inicialmente, eu vinha tirando as coisas, mas isso para mim era só uma questão de tirar as coisas que não estamos precisando em casa. O meu filho aderiu ao minimalismo, mas eu nem sabia o que era minimalismo. Ele que me deu esses passos para eu começar a procurar sobre minimalismo e ler. Eu comecei a me interessar pelo jeito que ele estava se tornando. Teve uma outra pessoa que me influenciou bastante, mas na época a gente não usava esse termo. Era uma amiga que falava essas coisas quando meus filhos eram crianças, e quando ela me ligava era engraçado que eu corria para procurar alguma coisa que eu queria dar. (ADRIANA).

Muitos sujeitos de pesquisa não souberam dizer qual foi o *start* para a adoção da prática. O que mais se observou nos grupos virtuais pesquisados foi que os membros alegam que sempre agiram de tal forma, mas não sabiam que este comportamento seria denominado minimalismo. Eles entendem que esse comportamento de não acumular e ter um consumo consciente é natural, algo que faz parte da personalidade de cada um. Cíntia ainda pondera que ela não sabe se o seu estilo minimalista pode ser entendido como uma prática, visto que é algo natural do seu dia-a-dia, e esse estilo faz parte de quem ela é e não só de uma rotina adquirida.

Como já discutido na categoria ‘Entendimentos’, o processo de adoção do minimalismo se mostra como um processo gradual, de conscientização e etapas. Sueli diz que percebeu gradualmente que o acúmulo de coisas era para suprir alguma outra falta, e quando essa conscientização aconteceu, o seu momento de transformação teve início.

Desta forma, o engajamento na prática minimalista acontece por meio de atividades rotineiras, com disciplina e persistência. Não necessariamente são grandes ações que determinam este engajamento, mas a constância destas ações. Todavia, se mostra essencial que a mudança de hábitos ocorra neste processo, a fim de que novos valores sejam incorporados, e o engajamento possa ser mais efetivo.

Os praticantes conseguem identificar perfis diferenciados de minimalistas no que se refere ao grau de engajamento na prática, denominados por eles como extremistas ou radicais e não radicais ou moderados. E ainda, descrevem os minimalistas que seriam conhecidos por ‘raiz’ e ‘nutella’, em que o primeiro prioriza a simplicidade e o segundo, o *status* de praticante.

Dentre estes perfis, fica claro que é desconfortável para eles se enquadrarem em um determinado perfil por receio de serem estigmatizados. De qualquer forma, optam por afirmar sempre que se enquadram como praticantes moderados.

Sobre a inserção na prática, várias são as ponderações apresentadas para a adaptabilidade à mesma. Ao mesmo tempo que muitos acreditam que a partir de uma mudança de hábitos pode-se se inserir no minimalismo, outros pensam que existem algumas limitações pessoais ou estruturais que podem impedir a prática.

### 5.2.6 Interconectividade prática

Outra categoria, proposta teoricamente, foi a ‘Interconectividade prática’. A categoria apresenta outras práticas que estão inseridas, direta ou indiretamente, na prática minimalista dos pesquisados. Essas outras práticas são conhecidas como ‘malhas de práticas’ (SCHATZKI, 1996), onde se formam os sites, ou seja, os lugares onde existem várias práticas interligadas.

Quadro 27 - Subcategorias da ‘Interconectividade prática’.

Subcategorias
Práticas alimentares
Práticas ambientais e sustentáveis
Práticas experienciais
Práticas sociais
Práticas manuais
Práticas mercadológicas

Fonte: Da Autora (2022).

O Quadro 27 acima apresenta as outras práticas encontradas e que estão interconectadas à prática minimalista.

#### 5.2.6.1 Práticas alimentares

Durante o processo de análise dos dados observou-se que uma das práticas mais comuns que é adotada pelos adeptos do minimalismo é a prática relacionada à alimentação, tanto no que se refere ao consumo de alimentos diferenciados, quanto em relação à forma de preparo destes alimentos. Para Amanda, ser minimalista também se refere a “cuidar da alimentação comendo aquilo que acha que é necessário. Eu sou assim!”.

Após inserir o estilo de vida minimalista em sua vida, os praticantes se mostram propensos a se adaptar a um padrão de alimentação mais natural e saudável. Além da busca por uma alimentação mais saudável, notou-se que alguns minimalistas têm incutida na sua prática

alimentar uma preocupação em consumir alimentos que não geram impacto ambiental. “Tem muito tempo que nós não comemos carne e frango. Nós não somos veganos porque de vez em quando comemos peixe, mas na maioria da nossa alimentação a gente prioriza coisas sem agressão animal”.

Eu pretendo também trabalhar na questão da alimentação consciente, de comprar menos coisas no mercado, mais coisas em feiras orgânicas. Aqui na minha cidade tem o MST (Movimento dos Sem Terra), que vende produtos orgânicos. Tenho vontade de fazer composteira, horta [...]. (EDUARDA).

A reciclagem e o melhor aproveitamento dos alimentos também se apresentam como uma prática alimentar interconectada à prática minimalista. Maria diz que procura reciclar alimentos, como a casca de banana, talos e folhas, e gosta de consumir castanhas, chia, frutas e verduras. “Mas tem muitas outras formas [...], eu tenho *sites* de reaproveitamento de cascas que é incrível. Por que a gente continua usando alimento industrial enlatado sendo que a gente pode fazer até com o resto, que normalmente a gente joga fora?” (ÉRICA).

Na busca por praticidade (subcategoria a ser discutida em ‘Motivações’), os minimalistas ainda se engajam em práticas de preparo de alimentos diferenciadas em relação ao que faziam anteriormente à adoção deste estilo de vida. Cíntia diz que hoje não cozinha todos os dias, e que prepara alimentos que possam alimentar sua família por, pelo menos, quatro dias. “Eu faço marmita e levo para o trabalho. Eu faço 25 marmitas, coloco legumes, frango, arroz integral e pronto! Faço para 25 dias e congelo. Eu nunca fui assim [...]”. (SARA).

Não sei se cabe como minimalismo, mas otimizou muito meu tempo. Passei a cozinhar a comida aqui de casa apenas 1 vez na semana, faço marmitinhas para todo mundo, para a semana toda. Com isso eu ganhei mais tempo longe do fogão, ganhei economia no supermercado em relação à mistura, porque na marmitinha cabe apenas uma quantidade [...], e ganhamos mais saúde porque a alimentação está mais variada. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Eu gosto de deixar tudo preparado. Então, quando eu faço compra de grãos, eu distribuo a proteína e a carga nutricional fazendo meio que um cardápio, e conforme o que está mais em conta. Eu uso a criatividade para criar um cardápio sendo que almoço e jantar são coisas variadas. Então, por exemplo, na semana serão 14 coisas, e para o mês todo eu faço 4 porções de cada uma destas. Eu faço porções e congelo e aí a gente simplifica. Então, para quê ficar cozinhando todo dia, ficar sujando coisas todo dia? Assim, acaba sobrando tempo! (MARIA).

Além de mudar a forma de preparo, os praticantes buscam alternativas como comprar alimentos prontos em quantidades exatas para aquele momento do consumo. Camila mudou a forma como fazia suas compras de alimentos e passou a comprar comida pronta: “Eu acho que na cozinha as pessoas compram muitas coisas inúteis. Antigamente eu fazia compra de mercado

falando que ia comer coisas saudáveis. Nossa, estragava tudo! Isso eu mudei bastante! Hoje eu como de marmitta e tenho menos desperdício”!

Outra questão relevante foi que os minimalistas naturalmente passam a mudar hábitos de compra de alimentos. Em várias postagens do grupo “Minimalismo Inteligente”, os membros dizem que aprenderam a não deixar comida estragar comprando em pequenas quantidades, comprando mais alimentos apenas quando acabam, e comprar periodicamente uma vez por semana para o consumo da semana seguinte.

Alguns questionamentos também foram observados no que tange à prática alimentar dentro da prática minimalista. Alguns pesquisados não compreendem como adotar práticas alimentares minimalistas, e outros não concordam com a visão de algumas pessoas sobre o minimalismo voltado para a alimentação.

O que é uma comida minimalista? Não sei! Nunca pensei em botar minimalismo na minha comida. A minha comida é o que eu sempre gostei de fazer. Pode dar trabalho, mas é um prazer fazer e é um prazer comer aquilo. Eu vejo as pessoas falando em ‘comida minimalista’! Não gente, vamos botar um limite, porque vocês estão indo da estética pessoal, da estética da casa, e agora querem botar isso na nutrição e eu tenho que ficar tabelando agora? Não! (CÍNTIA).

Quando você aplica o minimalismo na sua alimentação não quer dizer que você vai comer uma vez ao dia e vai comer meia batata e meia coxa de frango, por exemplo. Não é isso! Minimalismo aplicado a sua comida é você ir ao supermercado com sua lista e comprar aquilo que é necessário para você ter a sua nutrição semanal sem ter que jogar comida fora. (SUZANA).

Para muitas pessoas, o preparo de alimentos tem uma conotação de carinho e atenção com outras pessoas, e, portanto, por causa desta questão emocional que envolve o preparo, consumo e oferta de alimentos, a prática minimalista no que tange à alimentação se torna mais difícil de ser praticada. “Eu acho que fazer alimento para o outro é a minha forma de demonstrar carinho. Então eu estou num excesso neste sentido”. (VERÔNICA).

Uma relação interessante e muito presente nos relatos foi a conexão que se mostra existente entre o minimalismo, o vegetarianismo e o veganismo. Os pesquisados entendem que são práticas que se influenciam mutuamente. Andressa diz que na época em que começou a adotar ações de natureza minimalista adotou também o vegetarianismo, e que “uma coisa foi puxando a outra: vegetarianismo, meio ambiente e minimalismo, pois eles se unem”. “Por exemplo, a maioria dos minimalistas acabam aderindo ao vegetarianismo, ou passam a ser veganos”. (SUELI).

Um *post* do grupo “Minimalismo Inteligente” também apresenta essa conexão: “Minimalismo, sobrevivencialismo, veganismo são práticas distintas, mas com muito em

comum: viver com menos, de modo sustentável e autônomo”. Iago diz que tem familiares que adotam o minimalismo como estilo de vida porque também são adeptos ao vegetarianismo.

Eu vejo as pessoas que eu estou convivendo e que têm essa prática minimalista, que elas também são veganas ou vegetarianas. Elas procuram simplificar seus processos de vida, cada coisa que elas compram elas têm a preocupação de reutilizar, de reciclar, o que eu acho que tem a ver também com o minimalismo. (ANDREIA).

Todavia, preocupações no que se refere ao consumo alimentar ambientalmente responsável são apontadas. Iago diz que para ter acesso a produtos sem agrotóxicos ele cultiva a sua própria horta em casa (FIGURA 8): “Além da redução do consumo, eu faço reciclagem, tenho a minha horta aqui em casa e eu só uso produtos orgânicos, pois a maioria das verduras aqui em casa é sem agrotóxicos [...]”.

Figura 7– Horta orgânica.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Questiona-se muito sobre o acesso a produtos orgânicos ou mais saudáveis. Para os pesquisados, nem todas as pessoas têm condições de praticar uma alimentação mais saudável, não porque não queiram, mas porque a aquisição destes itens apresenta um custo muito mais elevado do que os demais, temática já apontada na categoria ‘Valores e expectativas’.

#### 5.2.6.2 Práticas ambientais e sustentáveis

Outras práticas também muito presente no cotidiano dos minimalistas são as práticas ambientais e sustentáveis. Como já analisado em categorias anteriores, a responsabilidade ambiental compõe o próprio entendimento de como se faz a prática minimalista, além de fazer parte das expectativas e valores de um praticante. Desta forma, não seria estranho que as práticas ambientais e sustentáveis compusessem uma interconexão com a prática minimalista. “Tenho preocupações ambientais, pois junto com o minimalismo veio isso também”. (ANDRESSA).

Dentre as ações de cunho ambiental que são executadas pelos minimalistas, algumas foram mais proeminentes tais como reutilização de água, lavagem de roupas uma vez por semana, eliminação da passagem de roupas, não utilização de itens que possuam plástico (ou excesso dele), aquisição de roupas usadas, e separação e destinação correta do lixo doméstico.

As formas de reutilização da água envolvem a captação da água na lavagem de roupas e de chuvas. Tanto nos grupos virtuais pesquisados quanto por meio das entrevistas, observaram-se relatos no sentido de que os respondentes utilizam essa água para lavar a casa, dar descarga no banheiro, lavar calçadas e, inclusive, regar as plantas.

A água que sai da minha máquina de lavar eu reciclo. Coloco tudo lá num tambor e distribuo. Lavo o banheiro, lavo o quintal e assim reutilizo a água. Eu acho que a gente tem que dar valor é nisto, nestas coisas que às vezes a gente joga fora e nem [...]”. (LÚCIA).

No que se refere à lavagem de roupas, também foram identificadas várias postagens e comentários sobre essa prática, muitos no sentido de ter um dia por semana para a lavagem. Amanda, Carolina e Suzana, por exemplo, comentam que lavam roupas apenas uma vez por semana: “Isso economiza muito! Economiza dinheiro, tempo, meio ambiente [...]”. (AMANDA).

No que se refere a passar roupas, é uma prática muito comum que se busque utilizar roupas que não necessitem de passagem, ou ainda simplesmente abolir esta prática. No grupo “Minimalismo Inteligente” encontramos muitas postagens neste sentido, como por exemplo: “Não passo roupas há uns 5 anos”; ou, “procuro evitar usar roupas que necessitam de ferro de passar”. Lúcia diz que não passa roupas e economicamente essa prática é excelente. No entanto, para auxiliar, ela utiliza um varal de secagem de roupas diferenciado (FIGURA 9), que evita que elas fiquem marcadas e necessitem ser passadas.

Figura 8- Varal para secagem de roupas.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

A busca constante pela redução de utilização de plástico se apresenta como a prática sustentável mais recorrente dentre os minimalistas. O que mais observou-se nos relatos foi o incômodo dos praticantes em relação a sacolas plásticas de supermercado. Alguns apontaram que buscam não as utilizar e preferem acondicionar as compras em caixas de papelão. Outros disseram que reutilizam as sacolas plásticas de supermercado para descartar o lixo doméstico. “Eu vou no supermercado, mas eu não tenho *ecobag*, porque ainda não me adaptei, mas eu peço uma caixinha de papelão. Eu trago na caixinha de papelão as compras”. (CAROLINA).

Ao contrário de Carolina, o uso de *ecobags* para trazer suas compras para casa, assim como o uso de *squeezes*, foi identificado na maioria dos relatos do grupo virtual “Minimalismo Inteligente”. “Eu já comprei uma *squeeze* térmica para reduzir a utilização de copos plásticos, canudo de metal que evita a geração de resíduos, e *ecobags* (tenho 2) que eu carrego nas feiras e supermercados para evitar o uso de sacolas plásticas”. (IAGO). A Figura 10 mostra os itens que Iago menciona utilizar no seu dia-a-dia.

Figura 9 - *Squeeze* e *ecobags*.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Como apontado por Iago, alguns adeptos entendem como contributivo ao meio ambiente a prática de utilizar canudos de metal ao invés de canudos plásticos.

Comecei a usar canudo de ferro e ando com meu canudo na bolsa até hoje. Copo plástico parei de usar, e garrafinha eu sempre ando com a minha e quando eu tenho uma garrafinha de plástico de água, eu uso ela a vida inteira. Eu mudei mesmo, de forma que o meu lixo diminuiu muito. Eu não sou 100%, mas eu melhorei muito. (ANDRESSA).

Todavia, a prática de utilização de canudos de metal ainda se mostra um tanto controversa, como diz Érica: “Para você produzir um canudo de inox você gasta muita água e polui muito o ambiente. Então tanto faz”!

Ainda sobre as compras rotineiras de supermercado, observou-se que os praticantes se preocupam em adquirir itens em embalagens maiores, tanto pela questão ambiental ao diminuir a quantidade de descartáveis, quanto pela questão econômica. “Eu tento comprar coisas com menos embalagem. Quando eu vou comprar sabonete líquido eu sempre compro o de 1 litro e coloco como plástico reciclável”. (SUZANA).

Procuro realmente analisar os produtos no supermercado. Compro produtos que utilizam menos embalagem. Normalmente, os preços são mais em conta. Estoque só faço se o preço for promocional. Utilizo sacolas de supermercados, para serem reutilizadas como nas lixeiras. Compro produtos de muita utilidade em vidros maiores, como sabão líquido. Meu sabão em pó, vem direto no saquinho sem embalagem de papelão. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

A busca pela reciclagem dos plásticos dos itens consumidos também se enquadra no rol de ações dos minimalistas. “Eu tento reciclar tudo, eu separo, eu tenho bastante embalagem plástica e eu lavo e deixo aqui para alguma situação, ou eu deixo para a reciclagem que passa aqui e pega”. (CAMILA). Um membro do grupo “Minimalismo Inteligente” diz que na cidade em que mora não existe coleta seletiva de lixo, então ela guarda os recicláveis e quando tem uma boa quantidade chama uma pessoa que trabalha com isso para recolher.

Eu comecei a ficar essa pessoa que não jogava os vidros fora, que juntava e entregava aos catadores que passavam na minha rua. Aí eu comecei a me sentir melhor! Comecei a juntar garrafas pet na sacola e fazer oficinas de reciclados nas escolas ribeirinhas. (SUELI).

Outras ações mais pontuais ainda foram observadas em relação a utilização de itens poluentes ao meio ambiente, a partir de algumas trocas possíveis, como a utilização de bucha vegetal para lavagem de pratos, fraldas ecológicas e reutilização de embalagens para outros fins, por exemplo. Camila diz que guarda as sacolas plásticas de supermercado e distribui na feira para os feirantes as reutilizarem: “Eu não jogo no lixo, e eu me sinto muito mal, quando jogo no lixo”.

No meu dia-a-dia eu evito o uso de plástico, porque eu penso mais no meio ambiente mesmo. Por exemplo, se eu vou tomar um sorvete eu nunca vou querer tomar aquele de isopor, eu vou querer sempre o da casquinha, primeiro porque a casquinha é gostosa e depois você vai jogar um negócio de 150 anos para a terra decompor, só porque você quis tomar um sorvete no sábado à tarde? Parabéns! (EDUARDA).

Segundo Alessandra, essas pequenas ações fazem com que se deixe de jogar lixo fora, e, portanto, ela acredita que “pequenas coisinhas assim acabam fazendo a diferença para a gente”. Um *post* de um dos grupos virtuais estudados retrata a preocupação dos minimalistas em relação ao descarte de lixo no meio ambiente:

Consciência ambiental. Nunca tive problemas, além de consumir (comprar) muitas calças jeans. Mas há 8 anos estou estudando sobre área ambiental, então, não tem como ser dessa área e não ser minimalista. Meu foco é lixo zero, então [...]. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Outra prática sustentável que se mostrou muito frequente nos relatos dos entrevistados foi a compra de roupas em brechós. Os pesquisados acreditam que esta ação pode contribuir para a diminuição de lixo e pode desestimular o consumo de produtos *fast-fashions*, que para eles são itens produzidos com exploração de mão-de-obra e possuem baixa durabilidade. Por trás desta prática de aquisição de roupas usadas, parece emergir uma consciência destes sobre consumismo, capitalismo e exploração da mão-de-obra no setor de vestuário. Andressa diz: “Parei de comprar em *fast-fashion*”, entretanto, Vanessa pondera que “as roupas não são mais como eram antigamente em qualidade”.

Quando questionados nos grupos virtuais sobre quais práticas que consideram minimalistas, muitas respostas foram em relação a compras de roupas em brechós. “Compro roupas em brechó e conserto as que gosto”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Como última ação bastante pontuada nos relatos, os praticantes têm como prática sustentável a separação do lixo produzido domesticamente para a coleta seletiva. Essa separação, para a maioria, se apresenta como uma questão primordial. “Minha família pratica a coleta seletiva, o básico de uma família”! (EDUARDA). Outros relatos mostram que é inconcebível para eles a não separação do lixo reciclável do orgânico. Alguns separam o lixo e ainda buscam aproveitar o lixo orgânico em composteiras.

### 5.2.6.3 Práticas experienciais

O que nomeamos ‘Práticas experienciais’ representa a busca e a valorização de vivências e experiências como parte do cotidiano minimalista. Os relatos mostram que os praticantes minimalistas valorizam experienciar momentos, contextos e situações que tragam conhecimento, interação social, satisfação e felicidade. Estas experiências estão basicamente relacionadas à prática de lazer, principalmente as que têm contato com a natureza, festas e eventos de convívio social, e experiências em viagens.

Menos compromissos para agradar aos outros, mais tempo para fazer o que eu realmente quero fazer. Menos gastos com coisas que não são importantes para mim, mais dinheiro para viver experiências e qualidade de vida. Quando destrahamos, se vendermos tudo ganhamos dinheiro sim, mas eu continuo gastando dinheiro comprando coisas mais caras para durarem mais e investindo em experiências, viagens, passeios. (GRUPO MINIMALISMO).

Camila diz: “Quando dá tempo, eu e meu marido gostamos de fazer *rappel*, acampar, trilha [...]. A gente gosta muito de ficar no meio do mato”. Já Joana valoriza o seu tempo com sua família e prioriza atividades como andar de bicicleta, ir à praça e fazer piqueniques. “Eu gosto muito de fazer caminhadas longas tipo 300 km, trilhas, gosto muito de nadar. Gosto de natureza, e quando eu faço caminhadas, prefiro caminhar em trilhas no meio do mato”. (ADRIANA).

A maioria que a gente conhece, e se dá bem, é um pessoal que gosta de ir à cachoeira, acampar e tem umas atitudes meio parecidas. Eu nem insisto e nem consigo conviver com pessoas que não conseguem permanecer num papo legal, que não tem a ver com o que a gente está pensando [...], muito preconceito e julgamento [...], a gente não consegue ser íntimo com pessoas que tem a mente muito fechada. E as vezes, eu olho para a janela e olho as pessoas saindo preocupadas em fazer um monte de coisas e trabalhar, e até falando: ‘Que sol legal para lavar roupa’. Meus Deus! Que sol legal para dar um mergulho na cachoeira! (MARIA).

Dentre as experiências mais valorizadas pelos minimalistas, tanto para os entrevistados quanto para os pesquisados via grupos virtuais, foi observado que viagens são unanimemente as mais buscadas. “Eu invisto em comida boa e experiências. Por exemplo, eu gosto muito de viajar de carro e ir para um lugar para ter experiências em relação à cultura ou à comida”. (SUZANA). Quando questionados se, em posse de um dinheiro disponível, qual seria o investimento feito por eles, todos foram enfáticos em dizer que desejariam viajar. “Se eu ganhasse na loteria eu iria viajar pelo mundo inteiro”. (ADRIANA). Para eles a experiência de conhecer novos lugares, novas culturas, gastronomias variadas e viver momentos em família são prioridades.

Para Maria, “lugares novos, pessoas novas, experiências novas e coisas que podem abrir a mente. Troca de experiências é muito legal. Eu acho que viagens são experiências que é bom ter. Conhecer novas culturas faz a gente criar novas conexões”. Na categoria ‘Motivações’ para a prática minimalista, será discutida mais profundamente a questão do anseio por viagens dos praticantes.

#### **5.2.6.4 Práticas sociais**

Algumas práticas de cunho social foram observadas neste estudo. Observou-se que nem sempre estas ações estão sendo praticadas atualmente, mas se mostram como possibilidades que os praticantes entendem como adequadas ao seu estilo de vida. Os praticantes do minimalismo entendem que se engajar em questões sociais contribui para o aumento do bem-estar social e

melhoria da sociedade como um todo, e, portanto, se estrutura como uma prática interconectada à prática minimalista.

Eu acho que minimalismo é o essencial, é muito você priorizar o essencial para que não dê valor demais às coisas, e achar que elas sejam imprescindíveis para você ser feliz. E, que não só para o seu bem-estar, mas que você também faça coisas que não geram desperdícios, ou efeitos ao meio-ambiente, talvez por você estar consumido em excesso. Acho que é um pouco deste balanço do essencial que me faz bem, de saber ser feliz, e ao mesmo tempo saber que estou fazendo bem para a humanidade. (DAVI).

Uma ação que se mostrou presente, e que se justifica como contributiva para o cotidiano minimalista, é o compartilhamento de posses. Ao compartilhar itens, os indivíduos podem ter acesso ao que necessitam naquele momento sem ter a necessidade de consumir, e assim, conseguem se manter na proposta de não acúmulo de bens e nem de consumo excessivo. Cíntia relata um exemplo: “Tem uma amiga que estava toda enrolada com a festa de aniversário da filha dela. Eu sugeri que a gente criasse um grupo de mães, porque eu mesma tenho muitas coisas de festa de criança e eu posso emprestar”.

Outra ação de cunho social identificada foi o trabalho voluntário. Muitos praticantes entendem que podem contribuir socialmente e se engajam em práticas de voluntariado. Iago diz que acha muito importante a contribuição que dá à sociedade: “Em questão de impacto social, eu faço voluntariado ministrando aulas de inglês para crianças da periferia aqui da cidade”.

Quando questionados se, ao ter mais quantidade de recursos financeiros disponíveis, em quais atividades estes praticantes se engajariam, as respostas englobavam engajamento em trabalhos sociais. “Eu estou bastante tocada com a questão do veganismo. e então, com certeza eu ia tentar ajudar algumas ONGs (Organizações Não-Governamentais) que têm aqui na região”. (ANDREIA).

Se eu tivesse recursos, eu investiria em ONGs totalmente sérias. Uma seria para ensinar as pessoas como empreender, outra seria para ensinar meninas e meninos a como superar o abuso, e outra seria para ensinar as pessoas a viver de uma forma mais leve, fazendo tudo aquilo que faz sentido para elas. (SUZANA).

Se eu tivesse muito dinheiro, eu ajudaria algumas ONGs, incentivando a arte e a cura para valorizar o ser humano, os animais e o contato com a natureza. Nestes lugares íamos fazer capacitação para aproveitamento dos alimentos e reconhecer as panes (plantas alimentícias não-convencionais), que são muito nutritivas. (MARIA).

Joana, por sua vez, afirmou que tem vontade de ajudar algumas pessoas, pois, segundo ela, existem muitas passando fome devido à crise social e econômica atual: “Tem gente

ostentando aí e não está olhando para o lado. Eu tentaria ajudar diretamente os moradores de rua”. (JOANA).

Esta sensibilidade a questões sociais parece nortear a prática minimalista. Mais do que práticas apenas em benefício pessoal, os minimalistas tendem a olhar o entorno, buscando realizar ações que sejam relevantes para o próximo.

#### 5.2.6.5 Práticas manuais

Outro grupo de ações presente na prática minimalista, que aqui nomeamos de ‘Práticas manuais’, foi identificado. As práticas manuais correspondem a trabalhos de artesanato, consertos, adaptações e reaproveitamento de bens. Num *post* do grupo “Minimalismo”, o membro diz que “o bom é ser minimalista e saber artesanato, saber consertar ou fazer algumas coisas. Estou ajeitando minha casinha aos poucos e economizo fazendo as coisas”.

Dentre estes tipos de trabalhos manuais, observou-se que, muito frequentemente, os minimalistas buscam aprender e executar diversos tipos de artesanato. Cíntia gosta de costurar e de artesanato, e Amanda faz artesanato e crochê como terapia.

Além de reciclar, reutilizar coisas, por exemplo, eu sou meio artesã. E é aquela estória de pobre: morreu uma margarina, nasce uma latinha para você colocar comida! Eu pratico isso, pois como vem muita gente na minha casa, quando elas vão levar geralmente aquela torta, aquele bolo, você põe na latinha de margarina! (LÚCIA).

“Eu já fiz muito tricô, trabalhos em MDF (fibras de média densidade), costura artesanal tipo panos de prato, luvas [...]. Quando eu parei de trabalhar era meu projeto de vida. Eu tinha até um nome para o meu ateliê: Costura sem frescura”. (CAROLINA).

As reformas e consertos de itens como roupas, sapatos, móveis e eletrodomésticos também aparecem nos relatos como trabalhos manuais praticados. “Eu sempre que posso abro meu guarda-roupas e olho uma roupa ou outra que não tenho usado, ou que quero modificar! Então o que era uma saia longa eu faço um vestido curto com alça. Eu também faço essas transformações para não precisar comprar”. (ADRIANA). Andreia diz que tem como *hobby* a marcenaria e adora consertar móveis de madeira, enquanto um membro do grupo “Minimalismo Inteligente” diz que sempre reformou roupas e sapatos que gostava.

Estava querendo uma sandália dessa preta há um tempão, namorei várias pela *internet* para poder comprar, até perceber que eu tinha uma lilás que já não gostava muito (por ter parado de usar roupas coloridas). Resolvi pintar de preto, e ficou perfeita (do jeitinho que eu queria). Fiquei muito feliz pelo fato de não precisar comprar, e sim transformar a que eu tinha na que eu queria. (GRUPO MINIMALISMO).

Outra prática manual identificada foi cozinhar, a fim de produzir domesticamente alimentos que do contrário seriam comprados em formato industrializado. “[...] Cozinho em casa, faço molho de tomate, geleias, doces, temperos, tenho horta”. (GRUPO MINIMALISMO E CONSUMO CONSCIENTE). A prática de cozinhar se mostra aliada à busca pela redução do consumo, pelo consumo consciente e por questões de sustentabilidade.

Produzir muitos dos produtos, que consumia de supermercado, em casa. Aprender e saber fabricar algumas coisas. Me educar para isso, e assim conseguir reduzir compras, embalagens e inutilidades. E, de quebra, evito usar produtos que são tóxicos e jogá-los nos rios aumentando a poluição. A quem puder e tiver chance e paciência, recomendo. Acaba sendo terapêutico. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Apesar dos minimalistas atuarem em diversas atividades manuais, parece haver a consciência individual de que, ao se engajarem em várias práticas, isso pode resultar em acúmulo e consumo de bens necessários às estas atividades. E que, caso estas não estiverem sendo realizadas de forma proveitosa, a adoção de várias atividades manuais se configuraria como justificativa para o excesso de bens. Vanessa retrata bem esta situação: “Eu já fui do tipo que fazia artesanato de tudo quanto é coisa, bolo, de tudo! Hoje eu foquei só na costura. Hoje eu acho que eu não posso mais fazer isso porque eu acumulo coisas em casa, e eu não quero mais acumular coisas”. Neste sentido, Vanessa demonstra vigilância, disciplina e persistência, discutidas na categoria ‘Engajamento’, para conseguir manter o cotidiano minimalista.

O que pode ser destacado é que as práticas manuais parecem complementar a prática minimalista, sendo necessárias para executar os preceitos minimalistas de forma mais eficiente. Quando se possuem habilidades manuais, é possível praticar o ‘faça você mesmo’, não sendo necessário recorrer ao mercado para o consumo de bens ou serviços.

#### **5.2.6.6 Práticas mercadológicas**

Como última prática identificada e interconectada à prática minimalista tem-se o que denominamos de ‘Práticas mercadológicas’. Esta prática se refere a como os minimalistas lidam com as estratégias de marketing do mercado e como eles praticam a sua inserção no mercado quando precisam efetuar compras.

Com relação aos apelos que o mercado oferece, os praticantes do minimalismo afirmam que não se sentem atraídos pela publicidade, promoções ou propagandas que são veiculadas nos meios de comunicação. “Esse meu jeito conservador faz com que eu não sofra em relação ao consumo, porque eu não estou preocupada com a televisão de ponta, com o celular que saiu agora. O meu dinheiro não vai para estes gastos”! (VERÔNICA).

No *Black Friday* eu não comprei nada, porque eu vi que não precisava de nada. As empresas adotam essa promoção de compra com oportunidade de desconto, mas se eu vir que não vou precisar, por que eu vou comprar? Por que eu não poderia pegar o dinheiro e investir em algo que seja rentável, por exemplo? (IAGO).

A maioria deles dizem que um dia já foram influenciados a consumir por promoções, influenciadores digitais, amigos ou parentes. Entretanto, a partir da adoção da prática minimalista e um trabalho constante de autoconhecimento e conscientização, esta não é mais uma questão que os faz consumir. Carolina diz que: “Se uma pessoa cai na onda do mercado, eu acho que essa pessoa não tem uma noção real do minimalismo, e ela não é uma pessoa minimalista”.

Essa resistência ao consumo apresentada pelos relatos anteriores não representa uma fuga do mercado, boicote ou quaisquer outras posturas contra o consumo. Na verdade, estes apontamentos relatam que, mesmo sob a enorme influência mercadológica, os praticantes são racionais ao ponto de perceber o que seriam suas necessidades reais de consumo, e o que seria apenas consumismo.

Além da consciência pessoal sobre o consumo, Joana diz que busca conscientizar pessoas no sentido de valorização da economia local e de pequenos produtores regionais, pois também se encontram preços muito atrativos nestes locais. Ela defende que o consumo local pode proporcionar vantagens financeiras a todos, gerando renda para a região em que a pessoa reside. Para ela, este representa um tipo de consumo socialmente consciente. Quando membros do grupo “Minimalismo Inteligente” são questionados sobre como consumir hortifrutigranjeiros, eles dizem para comprar frutas e legumes de época em produtores locais: “Prefira as feirinhas de bairro [...]. Inclusive tenha contatos telefônicos e *whatsapp* do maior número de produtores locais e rurais. Assim você vai ver uma diferença significativa no orçamento”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Quando questionados sobre a maior transformação que ocorreu em suas vidas depois do minimalismo, um relato de um grupo virtual se mostra instigante:

Só haverá alguma transformação objetiva quando as pessoas conseguirem se organizar em comunidades onde possam aproveitar ao máximo as habilidades das pessoas e os recursos naturais disponíveis na localidade, para garantirem a qualidade de vida de todos, de modo sustentável e com mínimo desperdício e impacto ambiental. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Érica complementa o raciocínio de que um consumo ambientalmente responsável não é, e nunca será, oriundo de uma produção industrial:

Na produção industrial não existe a venda desta ideia ambientalista não! O minimalismo seria você produzir e comer de um pequeno produtor que tem um sítio, e não essas vendas que você encontra em Verdemar, que você encontra em pequenos locais de comércio para gente bilionária!

Outro ponto a ser destacado, no que refere a esta subcategoria, é sobre compras de supermercado. Muitos respondentes se referiram às estratégias que utilizam no momento deste consumo, e outros apontaram que, no que se refere à compra de produtos alimentícios, sentem uma maior dificuldade em ter ações minimalistas.

A principal estratégia apontada é fazer uso de um caderno ou lista de compras a serem realizadas. Esta lista serve para anotar os itens que estão em falta, e evitar que, no momento da compra, sejam adquiridos itens supérfluos ou que já possuam.

Sempre que eu tenho que fazer compras, primeiro eu olho no armário o que eu preciso e o que está acabando. Eu dou sempre prioridade ao que está acabando, nem que eu tenha que voltar 3 vezes ao supermercado na semana. Então, eu compro pouca coisa e como eu moro sozinha, se eu fizer um estoque grande, eu vou ter que ficar comendo a mesma coisa o tempo todo. Então, eu procuro comprar coisas que vão durar pouco tempo para eu poder voltar e repor. (ANDREIA).

Por outro lado, esta organização para o processo de compra de alimentos é ameaçada por hábitos e cultura inerentes ao contexto social e familiar destes praticantes. Nesse sentido, por mais que tentem mudar sua postura, nem sempre conseguem: “Eu estou com problemas, sabe com o quê? Eu consigo fazer com tudo, mas eu tenho uma cultura em casa de muito alimento. Eu tenho problema com mercado, porque faço compras sem necessidade, e me dei conta disso agora”! (VERÔNICA).

Na cultura da minha família, você comer ou fazer comida é estar demonstrando afeto e carinho. Eu vou fazer o pênfil com pudim, e não sei o quê com merengue [...]. Mas dá trabalho? Mas é um prazer fazer, e é um prazer comer aquilo. Eu vou me diminuir disto por causa de um conceito imposto por sei lá quem? O raciocínio de muitos se parece com ‘minimalistas franciscanos’! (CÍNTIA).

A lista de itens a serem adquiridos no supermercado, como mencionado anteriormente, pode ser proveitosa para muitos praticantes que não têm um prazer embutido neste tipo de consumo. O que foi visto nas entrevistas é que, neste sentido, as compras de supermercado se apresentam como a prática mercadológica mais difícil de ser adaptada ao contexto minimalista: “Eu faço a notinha. Eu tenho um bloquinho na geladeira que eu vou anotando o que falta, mas não adianta levar a notinha porque eu chego lá e fico rodando, e acabo comprando muito mais do que eu ia comprar. Mercado é minha perdição”! (CAROLINA).

Em resumo, as práticas interconectadas à prática minimalista que mais se destacaram são as práticas alimentares, as práticas ambientais e sustentáveis, as práticas experienciais, as práticas sociais, as práticas manuais e as práticas mercadológicas. Foram identificadas ao longo da análise outras práticas, tais como as práticas de *yoga* e meditação e as práticas de exercícios físicos. Todavia, estas não compuseram a análise visto que não se mostraram tão relevantes e representativas no contexto minimalista.

### 5.2.7 Materialidade

A categoria ‘Materialidade’ apresenta como os elementos materiais são co-responsáveis pela execução da prática. Esses elementos são objetos, tecnologias ou artefatos que estão diretamente conectados aos contextos sociais onde as práticas acontecem. (SCHATZKI, 2010). A partir da inserção ou remoção desta materialidade, as práticas se alteram.

Desta forma, neste estudo foram identificados como elementos materiais da prática minimalista os produtos e os serviços, como descritos no Quadro 28.

Quadro 28 - Subcategoria da ‘Materialidade’.

Subcategorias
Produtos
Serviços

Fonte: Da Autora (2022).

#### 5.2.7.1 Produtos

Os produtos identificados como ferramentas para a execução da prática minimalista foram registrados em diferentes contextos e entendimentos mediante análise das entrevistas e *posts* nos grupos virtuais estudados. Objetivando uma melhor organização destes, elaborou-se o Quadro 29, que apresenta os produtos que normalmente são inseridos na prática minimalista, agrupados por suas finalidades: limpeza e organização de espaços, eletrodomésticos, tecnologias da informação, pessoal e outros. Eles se apresentam ordenados conforme a frequência de citações encontradas sobre eles.

Quadro 29 - Produtos e suas finalidades.

Limpeza e organização	Eletrodomésticos e móveis	Tecnologias da informação	Pessoal	Diversos
<i>Ecobags</i> (mochila ecológica)	Aspirador robô <i>Rack</i>		<i>Planner</i> (agenda organizadora)	Composteira <i>Motor home</i> (moradia móvel)
Prateleiras e caixas organizadoras	Máquina lava e seca	<i>Kindle</i> (leitor de livros digitais)	Coletor menstrual <i>Squeeze</i> (garrafa)	Livros Fraldas ecológicas
Lixeiras seletivas	<i>Airfryer</i> (fritadeira elétrica)	Celular	Canudos de metal <i>Necessaire</i>	Coador de pano Reservatório de água
Arara	Geladeira <i>frostfree</i>	<i>Hardware</i> (HD)	Escova de bambu	Equipamentos para acampamento
MOP (esfregão)	Forno 3 em 1 Lava-louças		DIU (dispositivo intrauterino)	

Fonte: Da Autora (2022).

Primeiramente, classificou-se os produtos que são utilizados pelos praticantes do minimalismo que tem como objetivo a estruturação de ações que se referem à limpeza e organização de espaços. A organização, como mencionada na categoria ‘Entendimentos’, faz parte do ‘fazer’ da prática minimalista. Neste caso, foram identificados os seguintes itens: MOP, prateleiras e caixas organizadoras, arara para roupas, *ecobags* e lixeiras seletivas. Dentre eles, três itens se mostram mais frequentes nos relatos: *ecobags*, lixeiras seletivas, caixas de organização e prateleiras organizadoras. Este *ranking* apenas reforça a importância dada pelos praticantes à questão do descarte de plástico e lixo, e organização de espaços, discutidos nas categorias ‘Entendimentos’, ‘Procedimentos’ e ‘Práticas ambientais e sustentáveis’.

Davi, Iago, Adriana, Camila e Suzana dizem que utilizam *ecobags* para o transporte de alimentos do supermercado para casa. “Eu tenho *ecobags* que eu levo na bolsa para quando eu pego pouca coisa no mercado. Tem um mercado aqui que deixa aquelas caixas plásticas para quem quiser, então eu peguei para colocar meus recicláveis”. (CAMILA). A Figura 11 mostra o espaço que Camila reserva para descartar seus recicláveis. A utilização de *ecobags* também pôde ser observada nos relatos de muitos praticantes dos grupos virtuais pesquisados: “Sacola de feira, nada de um monte de sacolinha plástica de supermercado!” (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Figura 10 - Acondicionamento de recicláveis.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

A utilização das *ecobags* é um elemento material que compõe a prática minimalista por meio da interconexão com a prática ambiental e sustentável, já discutida anteriormente. Assim, os minimalistas procuram evitar acúmulo de sacolas e descarte de plástico no meio ambiente.

As lixeiras de coleta seletiva de lixo, ou apenas lixeiras adicionais para a separação de lixo reciclável e orgânico, são frequentemente comentadas como objeto utilizado na execução da prática minimalista. Este elemento também apresenta conexão com a prática ambiental e sustentável de separação e descarte adequado do lixo. Érica comenta: “Meu lixo é reciclado e eu tenho aqui as lixeiras de separação para plástico, vidro, metal e papel. Comprei aquelas lixeiras de coleta seletiva. Antes eu separava o lixo em caixas”. Para a maioria dos praticantes, a separação do lixo é algo essencial à prática minimalista.

Outro elemento material presente nos relatos se refere às caixas ou prateleiras de organização de armários. Estes itens contribuem para a organização de espaços, e facilidade ao acesso a roupas e utilidades pertencentes aos praticantes. Segundo Andréia, para praticar o minimalismo ela precisou adquirir “os organizadores de armários, porque te ajudam a bater o olho e saber o que você tem e o que você não tem, e o que está faltando para repor”.

*Posts* de membros no grupo “Minimalismo Inteligente” também relatam a utilização deste elemento material quando questionados sobre a aquisição de algum item material que os auxiliasse no cotidiano da prática minimalista, como apresentado nos exemplos a seguir:

*Post 1*: Uso cestos dentro do guarda-roupas. Tiro o cesto todo, escolho a peça que vou usar e recoloco o cesto no guarda-roupas. *Post 2*: Prateleiras

organizadoras para usar dentro dos armários. É maravilhoso! Otimiza espaço, fica tudo organizado e você não precisa de tantos armários [...].

Um *post* no grupo “Minimalismo” também relata que caixas para organização auxiliam os minimalistas: “Caixas de organização. Percebi que grande parte da minha ansiedade vinha de poluição visual dos brinquedos das minhas filhas, ou da despensa bagunçada”.

Outros elementos materiais identificados com menos frequência se referem a araras para roupas e esfregão de limpeza, que auxiliam no processo de organização de espaços: “MOP, aquele esfregão que vem com balde. Agiliza muito a limpeza”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Passei a usar arara em vez de guarda-roupa, assim visualizo o que tenho e uso todas as peças com boa rotatividade, não fico comprando e percebendo que já tenho parecida, que não tenho nada para combinar ou esquecendo em alguma gaveta. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

A materialidade na prática minimalista também foi observada a partir de eletroeletrônicos e móveis que tendem a facilitar o dia-a-dia das ações e organização dos espaços. O eletrônico mais presente nos relatos, e desejado por muitos praticantes, é o aspirador-robô. Muitos minimalistas dizem já ter adquirido o bem e não ter se arrependido, pois facilita muito o dia-a-dia do processo de limpeza, e deixa um tempo livre maior para outras atividades. “Acabei de comprar na *Black Friday* um aspirador Robô da Xiaomi, e realmente é demais! Faz um ótimo trabalho, nos poupa muito cansaço, e é mais minimalista que um aspirador comum (apesar de grande). (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Outros ainda não o adquiriram, mas acreditam que é algo que será muito útil para a prática. “Uma coisa que eu compraria seria um robozinho aspirador”. (RAFAELA). “Meu sonho de princesa é um aspirador robô. Moro em rua de areia e tenho 2 gatos e um cachorro. Todos os dias tem muita areia (que os carros levantam) e pelos na sala”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Móveis também são bens que despertam desejo dos minimalistas. Muitos relatos mostram a troca por móveis mais práticos e menores, reforçando o ‘Entendimento’ da prática no que tange à ‘Organização e espaço’. Outros relatos apresentam a preocupação destes em adquirir móveis mais duráveis para que se evite a compra e descarte frequente destes bens, que como já abordado, é respaldado pela ‘Busca por qualidade’ requerida para o procedimento da prática. E ainda, alguns apontamentos mostram a preocupação em possuir móveis planejados que se adequem a ambientes menores, visto que o desejo de muitos minimalistas se direciona para ambientes e moradias menores.

Eu acho que o *rack* da minha sala pode ser considerado minimalista. Eu leio sobre decorações minimalistas. Eu tinha uma estante aqui na sala que poluía muito o ambiente e era muito grande, e recentemente eu comprei um *rack* menor. Na outra estante eu guardava muita coisa inútil e desnecessária. Então, o dia em que eu me desfiz dela eu tive que jogar muita coisa fora, muito lixo. Agora é só a TV e uns vasinhos de planta dos lados. (AMANDA).

A Figura 12 apresenta o *rack* minimalista que Amanda menciona ter adquirido.

Figura 11 – Rack da sala.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Outros relatos menos proeminentes discutem a compra e a utilidade de outros eletrodomésticos que possam facilitar e economizar tempo no cotidiano dos minimalistas, tais como *Airfryer*, forno 3 em 1, geladeira *frostfree*, máquina de lavar e secar, dentre outros. “Uma geladeira *frostfree* ajudaria, pois tem muito espaço no freezer para preparar previamente os alimentos e minimizar o trabalho do dia-a-dia”. (MARIA).

No que se refere às tecnologias de informação utilizadas na prática minimalista, o grande destaque se dá à utilização ou necessidade de aquisição de um leitor de livros digitais, o qual representa as subcategorias já analisadas ‘Organização e espaço’ e ‘Preocupação ambiental’. O leitor digital de textos auxilia a prática minimalista no que diz respeito ao acúmulo de papéis e livros. “Eu comprei meu *Kindle* por causa do minimalismo. Eu já estava ficando com um volume muito grande de papel, e no meu *Kindle* eu tenho muitos livros porque eu já achava ruim aquele monte de papel”. (ANDRESSA).

Nos grupos virtuais também foram encontrados relatos da aquisição do leitor de livros digitais como auxiliar para a prática minimalista. “Um leitor de livro eletrônico, lá tenho 150 livros que me livrou de ter os físicos economizando um baita espaço e matéria-prima. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE). Então, este leitor se mostra como um elemento material que fomenta a execução da prática minimalista, bem como norteia as práticas ambientais e sustentáveis.

Em relação a outros itens de tecnologia da informação, os respondentes apontam para o celular como um facilitador e organizador do cotidiano minimalista.

Bem, não posso dizer que eu tenha comprado para o minimalismo, mas o celular é uma coisa que fez com que eu parasse de comprar CD ou jornal. O lixo terrível que vinha da minha assinatura de jornal foi substituído pela leitura de notícias *online*, acesso digital para não ter acúmulo de livros físicos. (DAVI).

O celular e o HD são itens de tecnologia que guardam muitos arquivos de forma digital, e para os minimalistas eles representam meios para melhor execução da prática. “Eu acho que tem muita coisa que ajuda, pois, o próprio celular guarda muitos arquivos e no HD tem muitos arquivos que você guarda”. (LÚCIA).

Itens de consumo pessoais também se apresentaram como artefatos que favorecem e permeiam a prática minimalista. O item mais citado dentre os pesquisados se refere ao *planner*. O *planner* é uma agenda organizadora de tarefas e compromissos, também conhecida em outras versões como *bullet journal*. “Às vezes eu gasto com uma coisa que eu acho que vai auxiliar o meu dia, tipo um *planner*”. (EDUARDA). Este artefato se relaciona diretamente ao ‘Entendimento’ da prática em relação à ‘Organização e espaço’.

*Bullet journal*, em formato minimalista, obviamente. Concentrei agenda, diário, rastreador de hábitos, lista de afazeres, tudo num só lugar. Me ajuda a ter foco e a ver as coisas em perspectiva, inclusive o consumo. (GRUPO MINIMALISMO E CONSUMO CONSCIENTE).

Andressa conta que já adquiriu um *planner*, mas teve dificuldades em se adaptar. Ela buscou uma alternativa por meio de um caderno inteligente, onde criou o seu próprio sistema de *planner*: “Para não mentir que deu certo, eu comprei o *planner* de hábitos que eu achei perfeito, e a ele eu consegui me adaptar”. (ANDRESSA).

Outro item pessoal também bastante citado foram os coletores menstruais. Os coletores menstruais eliminam o uso de absorventes e diminuem o descarte de lixo no meio ambiente. As praticantes minimalistas, tanto dos grupos virtuais quanto as que foram entrevistadas, relataram que utilizam tanto pela questão ambiental quanto pela questão de praticidade e higiene. Eduarda diz que utiliza coletor menstrual há 1 ano e meio, enquanto Maria afirma que “o coletor menstrual ajuda a evitar a poluição do meio ambiente”.

A utilização de outros itens pessoais na prática minimalista também se mostra presente, tais como *squeezes*, canudos de metal, *necessaires*, escovas de bambu e DIU, por exemplo. Todos estes itens possuem uma preocupação ambiental embutida, que retrata o uso de produtos ecológicos e sustentáveis ou que não produzem lixo, o que se mostra diretamente alinhado ao

‘Entendimento’ destes sobre a questão ambiental, bem como às ‘Práticas ambientais e sustentáveis’.

Por fim, agrupou-se outros elementos materiais que compõem a prática minimalista em um item destinado a variados fins, denominado ‘Diversos’. Dentre eles, um item que se destaca como mais relatado pelos pesquisados é a composteira. Os praticantes almejam descartar alimentos orgânicos por meio de utilização de composteiras. “Teve uma época em que eu estava fazendo reciclagem de composto orgânico, então eu tive que comprar um depósito para fazer”. (ADRIANA).

Sueli faz um relato sobre outros itens de uso pessoal e familiar que se configuram como artefatos minimalistas, porém questiona sobre o impacto que mesmo a utilização destes pode causar:

Se você compra seu próprio canudo, qual a quantidade de água que você vai usar para lavar? Você troca 6 por meia dúzia, porque a água também é uma questão. Coador de pano que economiza essa coisa do papel. Mas veja o que eu penso: para lavar o coador eu utilizo água e você não lava um coador de pano com menos de 1 ou 2 litros; então você deixa de jogar o coador de papel fora, mas gasta mais água. Começo a fazer essas contas e de vez em quando eu entro em parafuso.

Diversos outros itens materiais foram citados, todavia sem muita frequência. São livros que foram adquiridos com a finalidade de conhecer melhor a prática minimalista, fraldas de pano (ecológicas) que tiveram como objetivo tanto a preservação ambiental quando a economia financeira, equipamentos de acampamento para a prática experiencial de contato com a natureza, recipientes para armazenamento e reutilização de água, coador de pano para evitar o uso de papel, e o *motor home* que representa a busca por liberdade e um diferente estilo de vida, elemento que compõe a categoria ‘Motivações’, a ser discutida ao longo deste capítulo.

#### **5.2.7.2 Serviços**

No que se refere aos serviços adotados pelos praticantes minimalistas na execução da prática, não foram encontrados muitos elementos. Foram identificados apenas serviços que objetivavam conhecimento e serviços com a finalidade de entretenimento, que estão apresentados no Quadro 30.

Quadro 30 - Serviços e finalidades.

Conhecimento	Entretenimento
Cursos e <i>workshops</i>	<i>Streaming</i>
Acesso digital a informações	Plataforma <i>online</i> de jogos

Fonte: Da Autora (2022).

Em relação aos escassos relatos sobre a utilização de serviços para a execução da prática minimalista, o que mais se destaca é o consumo de cursos e *workshops*. Rafaela diz que se considera uma acumuladora de cursos, enquanto Maria diz que tem sede por conhecimento e sempre está participando de cursos ou *workshops* que agreguem conhecimento à sua prática minimalista. Nos grupos virtuais analisados também foram encontrados relatos de consumo de conhecimento com a finalidade de sustentar a prática do minimalismo: “Fiz um curso de *organizer*”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Ainda em relação a busca por conhecimento, foi observado o acesso a plataformas digitais que fornecem informações de diversos tipos. O acesso a plataformas digitais também pôde ser observado no que se refere à busca por entretenimento. Um membro do grupo “Minimalismo Inteligente” diz que passou a acessar “plataformas *online* de jogos ao invés de console”. Outros relatos apontam para aquisição de acesso a plataformas de *streaming* de vídeos, filmes e documentários.

### 5.2.8 Conhecimento e aprendizagem

Como categoria emergente dos dados, tem-se a categoria denominada ‘Conhecimento e aprendizagem’. Entende-se que as formas de entendimento e reprodução das práticas podem ser alteradas ao longo do tempo, e, desta forma, esta categoria representa os caminhos percorridos pelos praticantes na atuação da prática minimalista, e na busca por novos conhecimentos e *know-how* para a prática. Para esta categoria foram identificadas 5 (cinco) subcategorias principais (QUADRO 31), que serão descritas e discutidas a seguir.

Quadro 31- Subcategorias de ‘Conhecimento e aprendizagem’.

Subcategorias
Pesquisas científicas e literatura
Cursos e atividades
Redes sociais
Séries, vídeos e documentários
Informações e compartilhamento de experiências

Fonte: Da Autora (2022).

### 5.2.8.1 Pesquisas científicas e literatura

Em relação ao conhecimento e aprendizagem sobre a prática do minimalismo, a primeira subcategoria observada nos dados foi denominada de ‘Pesquisas científicas e literatura’. A busca pelo conhecimento de alguns pesquisados perpassa pela leitura de estudos científicos e literatura comum. Entretanto, observou-se que esse conhecimento não se restringe estritamente ao assunto minimalismo, possuindo uma amplitude maior. “Muitas leituras foram ajudando a abrir a mente e eu fui me livrando de coisas que não serviam”. (MARIA).

Assuntos como saúde, organização, autoconhecimento, meditação e sustentabilidade norteiam, por exemplo, as temáticas que os minimalistas anseiam por conhecer e aprimorar, com a finalidade de exercer da melhor forma possível a prática.

Quando eu vou buscar informações normalmente eu leio bastante, pego muitos artigos científicos, pego muita coisa sobre questões de saúde. Antes de buscar qualquer informação sobre o minimalismo em si, eu procuro alguma informação que vai me ajudar a crescer emocionalmente. Então, quando eu vou buscar essas informações eu raramente leio coisas de pessoas que se dizem minimalistas, a não ser que seja algum artigo científico onde foi feita alguma pesquisa. (SUZANA).

Alguns livros foram muito citados como leituras produtivas para o enriquecimento do conhecimento destes praticantes, sendo eles: ‘Essencialismo’ de Greg McKeown, ‘Menos é mais’ de Francine Jay, ‘A mágica da arrumação’ de Marie Kondo, e ‘Adeus coisas!’, de Fumio Sasaki. “O livro ‘Essencialismo’ para mim é a definição de minimalismo! Eu adoro aquele livro pois ele fez muito sentido para mim”. (RAFAELA).

Um membro do grupo “Minimalismo e Consumo Consciente” comentou: “Tenho organizado minha casa pelo método *Konmari* que se encontra no livro ‘A mágica da arrumação’, e agora após ler o livro ‘Adeus coisas!’, do Fumio Sasaki, estou me desapegando, destralhando, entendendo que se eu não uso algo, esse algo não deve permanecer comigo”.

Já Rafaela faz uma crítica afirmando que ao ler o livro ‘Menos é mais’ percebeu que as informações contidas ali se resumem a um guia para quem estaria começando a praticar, e sobre

esta parte teórica ela já teria o conhecimento necessário. Foram observados ainda apontamentos no sentido de que os livros disponíveis sobre minimalismo apresentam, nas palavras dos pesquisados, ‘mais do mesmo’ e não agregam novos conhecimentos sobre a prática. “A série da Marie Kondo e o livro Essencialismo. Depois deles tudo o que leio é mais do mesmo. Não que seja ruim, mas sinto que eles me deram uma base muito interessante para seguir aprendendo na vida real e no cotidiano”. (GRUPO MINIMALISMO).

Outra postagem no grupo “Minimalismo” pode exemplificar as experiências dos praticantes com as leituras sobre minimalismo:

Os livros que eu mais gostei foram: ‘A mágica da arrumação’ da Marie Kondo e o ‘Adeus as coisas’ de Fumio Sasaki. Não sei se rolou uma empatia maior pelos autores pelo fato de eu ser descendente de japoneses, mas os livros populares do ‘Essencialismo’ e ‘Menos é mais’ da Francine Jay achei ambos bem entediantes.

Iago diz que a partir das leituras que fez sobre a temática do seu trabalho de conclusão de curso de graduação, teve o seu início na prática minimalista aproveitando as dicas que observou. Todavia, uma entrevistada aponta que existe uma carência em relação a mais estudos que contemplem e exemplifiquem a temática do minimalismo.

É bom ter mais estudos sobre estas coisas [...], as pessoas precisam saber mais e ficar mais conhecido (minimalismo), saber os benefícios que as pessoas precisam ter, não apenas achar que vai economizar dinheiro ou que vai ser modismo, mas as pessoas precisam saber que o minimalismo é qualidade de vida. E isso é muito importante! (MARIA).

Os grupos virtuais se mostraram um local de indicação para livros sobre o assunto. Em um *post*, o autor, ao postar fotos dos livros ‘Mente minimalista’, ‘Seja minimalista’, ‘A casa minimalista’, ‘Essencialismo’ e ‘Menos é mais’, questiona: “Alguém já leu algum desses livros? São esclarecedores? Podem ajudar quem está iniciando nesse estilo de vida? Se você tem algum outro livro para indicar, fica à vontade. Adoraria receber sugestões”. (MINIMALISMO INTELIGENTE). Nos comentários, os membros apontam opiniões diversas:

*Repost 1*: ‘Mente minimalista’ é o melhor de todos. *Repost 2*: Eu amei o ‘Menos é mais’, e volta e meia releio para não esquecer nada. *Repost 3*: Estou lendo o ‘Essencialismo’. *Repost 4*: Eu tenho ‘Essencialismo’, muito bom e recomendo mais dois que me ajudaram a mudar de dentro para fora: ‘O Quinto compromisso - Dom Miguel Ruiz’ e ‘O Poder do Agora- Eckart Tolle’, as pessoas pensam que é autoajuda, mas não é só isso, não basta adotar um estilo, é preciso trabalhar a autoconsciência também! (MINIMALISMO INTELIGENTE).

Neste ínterim, pôde-se concluir que, sobre as leituras e livros, os praticantes possuem opiniões diversas e não há como identificar uma leitura que seja escolhida como a melhor ou a mais esclarecedora para os conhecimentos sobre a prática minimalista. Constatou-se, ainda, que

livros com assuntos correlatos ao minimalismo também são utilizados como base de conhecimento.

#### 5.2.8.2 Cursos e atividades

Na busca por aprendizado, os respondentes apontaram que, além de leitura de livros e artigos científicos relacionados à temática, fizeram alguns cursos e participaram de alguns eventos. Os cursos mencionados não se referem diretamente ao minimalismo, mas a práticas interconectadas a ele, como sustentabilidade, autoconhecimento e organização.

Andressa diz que o que lhe auxiliou na prática do minimalismo foram alguns cursos que realizou: “Eu fiz até uns cursos pequenos de graça na *internet* de autoconhecimento, e fiz muita terapia também. Essa parte do *closet* eu fiz um curso com uma profissional de moda e me ajudou muito”. Já Sueli diz que fez cursos sobre reciclagem, reaproveitamento e reutilização de itens e, a partir destes, começou a buscar utilidades para os plásticos ao invés de descartá-los.

Outras atividades práticas auxiliaram os adeptos no conhecimento e aprendizagem sobre o cotidiano minimalista. Participação em eventos, feiras e projetos com temáticas relacionadas também se mostraram caminhos para o aprimoramento da prática.

Eu já participei de algumas feiras. Aqui em São Paulo, por exemplo, tem a feira do Jardim Secreto, onde vende produtos totalmente sustentáveis e orgânicos. Às vezes acontecem alguns eventos promovidos por empresas, por exemplo a MAPEEI (empresa lixo zero), que também é uma referência neste tipo de produto. Além disso, interajo com pessoal de grupos e fóruns em redes sociais. (IAGO).

Érica diz que a oportunidade de fazer parte de um projeto de extensão em sua universidade permitiu que ela se engajasse em assuntos norteadores da prática minimalista e pudesse aprimorar seus conhecimentos.

#### 5.2.8.3 Redes sociais

As redes sociais se apresentam como a subcategoria mais proeminente no que se refere à busca e aprimoramento do conhecimento da prática minimalista. Os pesquisados dizem que participam de grupos no *Facebook* específicos sobre o minimalismo e relacionados a ele, seguem pessoas em *blogs* que falam sobre o assunto e páginas do *Instagram*. Neste sentido, as redes sociais se mostraram fonte bastante relevante para informações sobre a filosofia minimalista.

Logo que eu casei eu comecei a seguir o *blog* da Thais Godinho chamado ‘Vida Organizada’, e saiu o assunto. Isso já tem uns 10 anos. Ela começou a sugerir livros que não eram sobre minimalismo de cara, mas pegava alguma vertente. Então, eu fui lendo aos poucos artigos, *blogs*, textos. (CÍNTIA).

Amanda comenta que busca informações nas redes sociais há cerca de 3 anos: “Eu estava vendo nos grupos que eu fui entrando no *Facebook* o que as pessoas estavam fazendo [...]. Eu não leio muitos livros sobre. A maioria das informações é nas redes sociais”. (AMANDA). Para Alessandra, sua fonte de aprendizado sobre o minimalismo se concentra em “rede social, grupos e aquelas páginas no *Instagram* também”.

Nos grupos virtuais, os praticantes encontram dicas, discussões, opiniões e exemplos que podem ser referência para o aprimoramento do seu conhecimento sobre a temática minimalista, bem como para novos aprendizados. “Eu busco nos grupos ver as discussões porque, normalmente, no meio das discussões você identifica uma ou outra pessoa que tem um pouco mais de domínio do assunto, e ela começa a indicar outros *sites* para você acompanhar, ou livros para ler”. (ANDREIA).

No grupo, pessoas postam o que consideram ser importantes em suas vidas. Ajudam com relatos de experiências, como decoram suas casas, a quantidade necessária de objetos e roupas compondo assim seu guarda-roupas e o interior de suas casas. Relatam como fazem para se locomover, e dão dicas preciosas de como economizam em substituições de produtos de limpeza, e pedem sugestões, ajudas. Muitos se inspiram nos exemplos, em motivações, e também se integram em assuntos relacionados ao meio ambiente, sustentabilidade e vida saudável. Aqui também você encontra ideias de projetos interiores, soluções de ideias que deram certo! A filosofia minimalista é muito abrangente. O grupo cresce diariamente e o resultado, de uma maneira geral, tem sido satisfatório! (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Os grupos virtuais se mostram como um caminho para troca de ideias entre os praticantes e para aqueles que desejam conhecer mais sobre a prática minimalista, devido ao volume de informações que são disponibilizadas por seus membros. Vanessa disse que participa de um dos grupos virtuais pesquisados neste estudo, e gosta de ver o que pessoas pensam em relação ao minimalismo. “Eu busco informações nos grupos. Eu vi um documentário sobre minimalismo na *Netflix*, e eu fui procurar e encontrei um grupo no *Facebook* e achei legal para caramba! No grupo todo mundo interage [...]”. (SARA).

Porém, nem todos os pesquisados entendem que os grupos virtuais apenas favoreçam o conhecimento e aprendizagem. Existem muitas críticas no que se refere ao que se posta nos grupos. “Buscar informações eu não busco não. Os grupos do *Facebook* eu não gostei muito porque é muito achismo, é muita discussão besta [...]”. (CAMILA)

Os pesquisados apontam que os membros buscam o grupo como fonte de conhecimento para saber padrões de conduta e formas de praticar o minimalismo, e isso não deve ser algo padronizado. Eles afirmam que as pessoas querem uma receita de como realizar um ‘destralhe’ ou de como ser minimalista na ‘alimentação’. Cíntia critica algumas postagens dos grupos

virtuais no sentido de que as pessoas buscam fórmulas de como ser minimalista e, muitas vezes, não conseguem compreender a individualidade deste estilo de vida: “Eu vejo as pessoas falando: Gente, será que viajar para Paris é minimalismo? Será que se eu comprar um carro eu sou minimalista? Eu já vi perguntas nestes grupos nesta linha, e as pessoas não estão entendendo nada”! Sueli comenta também que percebe que nos grupos virtuais existe muita polêmica em relação ao que é postado, e complementa:

Eu posso viver com menos e não posso dizer para você que eu fiz aquilo que o pessoal chama no grupo de ‘destralhe’. De repente as pessoas jogam todas as roupas que têm fora, e aí precisam daquela roupa e uma hora vai ter de comprar de novo. Eu acho isso uma estupidez! Fica e usa! (SUELI).

De qualquer forma, os grupos virtuais ainda são um meio para que as pessoas curiosas se familiarizem com o termo e com a filosofia minimalista. Sueli diz que entrou no grupo por acaso devido a um convite de uma amiga, e descobriu o significado do termo. A partir disso, ela começou a ler, ver vídeos e se interessar pelo assunto, e percebeu que já fazia a prática sem perceber que se tratava do minimalismo.

Outros pesquisados dizem que conheceram o termo minimalismo pela televisão ou pela *internet*, mas para buscar maiores informações recorreram ao *Facebook* e seus grupos virtuais que tratam do assunto, a fim de interagir e aprender com os relatos e vivências de outros membros.

#### **5.2.8.4 Séries, vídeos e documentários**

Outra forma observada de busca de conhecimento por parte dos praticantes do minimalismo foi a busca por séries, vídeos e documentários, seja em televisão aberta, provedores de *streaming* ou na *internet*.

O documentário mais citado, tanto pelos entrevistados quanto nos grupos virtuais, é o da *Netflix* intitulado ‘Minimalismo Já’ (*Minimalism: a documentary about the important things*), produzido por Joshua Fields Millburn e Ryan Nicodemos e lançado em 2021 no Brasil. Talvez pelo amplo acesso que a *Netflix* possui no Brasil, e por ser até então o único documentário disponibilizado especificamente sobre a temática, quase todos os entrevistados já o assistiram.

Sueli afirma: “Quando eu comecei eu não sabia que existia minimalismo e não tinha noção deste termo. De repente, eu assisti um documentário na *Netflix* e achei bacana”. Verônica diz que lê poucas coisas sobre minimalismo, mas aproveitou a *Netflix* para assistir o

documentário. Segundo Amanda, “a série que tem na *Netflix*, que fala do minimalismo, faz a gente entrar em outro mundo! Esse mundo das ideias, e isso é muito bom”!

Mesmo que a maioria dos pesquisados tenha assistido e gostado das informações disponibilizadas no referido documentário, foram observadas algumas críticas sobre como o minimalismo é retratado nele.

Aquele documentário que todo mundo assistiu, eu achei totalmente egocêntrico e desnecessário, porque eles não focam no principal. Dá para ver que ele se tornou minimalista não pelas horas de trabalho, não pelo luxo que ele tinha, mas porque a mãe dele morreu e ele não teve estrutura emocional para lidar com isso, e ele se sente culpado de alguma forma por não ter gastado tanto tempo com a mãe dele como ele gostaria. É o famoso ‘tornou-se por remorso’! (SUZANA).

Como outra opção de conhecimento, mas não especificamente sobre o minimalismo, é muito citada a série ‘Ordem na casa com Marie Kondo’, lançada no Brasil em 2019. “Eu só fui sentindo a decisão de ter menos. O *reality* da Mary Kondo bateu muito em mim, e eu vi que era assim que eu queria viver”! (RAFAELA). Dicas para buscar informações por meio desta série são percebidas nos grupos virtuais estudados. “Siga Marila Ribeiro no *Youtube* e Marie Kondo na *Netflix*”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Desta forma, os meios mais populares de busca por conhecimento e aprendizagem se concentram em vídeos do *Youtube*, e séries e documentários da *Netflix*. Outras referências de aprendizagem também são apontadas pelos pesquisados, porém sem representatividade para compor esta análise.

#### **5.2.8.5 Informações e compartilhamento de experiências**

O conhecimento foi observado ainda a partir da categoria ‘Compartilhamento de experiências’. Esta subcategoria reflete contatos pessoais, ou virtuais, que os praticantes constroem e que proporcionam troca de vivências e experiências da prática minimalista.

Algumas experiências são repassadas virtualmente, a partir de exemplos de pessoas que mostram seu dia-a-dia e suas práticas. Lúcia diz que conheceu uma pessoa minimalista por meio de um grupo virtual, mas atualmente elas trocam ideias pelo *whatsapp*.

Então, eu tenho entendido que as redes sociais, neste aspecto, são bem interessantes para você ter contato com pessoas de diferentes níveis de conhecimento daquele assunto, que vão te ajudar a aprofundar, e às vezes você mesma acaba ajudando outras pessoas que têm um nível de conhecimento menor do que o seu. (ANDREIA).

A vivência minimalista também é compartilhada com amigos, parentes e pessoas próximas que influenciam e são influenciados pelos minimalistas. Lúcia diz que tem uma amiga

que é minimalista e que elas conversam muito sobre o assunto, repassam vídeos e dividem práticas. Verônica e Carolina contam que foi a partir de diálogos com amigas que começaram a compartilhar experiências minimalistas, como observado nos relatos a seguir:

Eu tinha uma amiga que era minimalista, e ela me disse que dava para eu ter saúde, grana, focar esta energia para uma outra coisa que é muito mais importante e ter menos desperdício, menos coisas jogadas fora. Ela me falava isso de uma forma muito leve. Então, desde 2014, eu comecei a ouvir e acompanhar ela. (VERÔNICA).

Essa amiga que vamos viajar juntas, de tanto eu falar de tirar (coisas), ela começou a se antenar. Ela tinha uma casa que você entrava e você não enxergava de tanta coisa, de tanta ‘buginganga’, e era um acúmulo fora do comum. Ela está aprendendo alguma coisa comigo. (CAROLINA).

Os familiares também são foco de compartilhamento de experiências. Iago diz que conversa com seus parentes que adotam este estilo de vida: “Converso com meus parentes sobre as atitudes minimalistas, mas não é com muita frequência. Apontamos o tipo de coisa que podemos fazer ou o hábito que podemos adotar”.

Eu tive uma pessoa que era minimalista. Meu avô que foi minha referência! Eu não tinha essa noção, mas meu avô tinha 4 calças e cada domingo ele estava com uma calça diferente. Ele tinha 2 chinelos, um para dentro de casa e um para fora de casa. Para quê mais? Então isso fez sentido! (SARA).

Uma postagem do grupo “Minimalismo Inteligente” retrata como acontece o processo de aprendizagem de um membro:

Comecei esse processo influenciada por uma filha que mora fora do Brasil (EUA) e adotou o minimalismo. Ela é casada, tem 3 filhas e sente-se muito aliviada com sua vida nova. Já tenho hoje 77 anos, mas gosto de experiências novas que facilitem minha vida e conto também com o apoio do meu marido que está com 80 anos. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Os filhos minimalistas parecem influenciar fortemente as atitudes dos pais. Adriana conta que seu filho adotou o minimalismo e ela não entendia muito bem tal prática. Com o tempo, começou a conversar com ele e percebeu que suas atitudes eram positivas e que poderiam compartilhar este estilo de vida. Ademais, Érica diz que adota atitudes minimalistas em casa e busca espalhar para a família ir fazendo também.

Em contrapartida, alguns entrevistados afirmam que não trocam experiências sobre a prática do minimalismo, visto que não o entendem como uma prática ou *hobby*. “Não troco experiências com outras pessoas porque eu não faço isso como um *hobby* ou tema na minha vida. Eu sou minimalista para mim, entendeu?” (CAMILA).

Outro receio na troca de experiências está refletido na disputa de egos que se faz presente na prática minimalista. Como não se identifica um procedimento padrão a ser seguido

na prática, os pesquisados percebem que os indivíduos têm buscado se intitular minimalistas por meio de um *ranking* no qual se classificam os mais ou menos minimalistas: “Outro dia o pessoal falou no grupo que queria criar um grupo para aprender sobre o minimalismo, e eu perguntei se queriam criar um grupo para discutir ou para ficar disputando quem é mais minimalista que o outro, porque agora tem isso”! (SUZANA). Índícios nos relatos das entrevistas e postagens observadas nos grupos virtuais mostram que o título ‘minimalista’, para alguns, está se configurando como um símbolo almejado de diferenciação social.

Entretanto, os respondentes se mostram predispostos a fornecer informações sobre o minimalismo, e a auxiliar o processo de adesão e adaptação de outras pessoas. A maioria dos entrevistados comenta que, a partir de suas vivências, e quando observam uma oportunidade, estão instruindo, orientando ou dando dicas a amigos e parentes sobre a prática minimalista e o seu benefício no dia-a-dia: “Uma prima minha está mudando muito, são pequenos passos. Inclusive ela entrou no grupo do *Facebook*, assistiu um documentário que eu falei para ela assistir na *Netflix*. Então, ela dá mais atenção ao meu minimalismo”. (VERÔNICA).

Eu gosto de colaborar se eu puder ajudar. Eu sempre acordo e falo que se eu puder ajudar alguém hoje é o que eu quero fazer! Não quero atrapalhar ninguém, só quero ajudar. Eu tento mostrar muito para as pessoas: Vamos por aqui, vamos por este estilo de vida mais leve, vamos ajudar o outro, vamos colaborar! Eu fico falando: Comprem em brechó, economizem, sejam inteligentes! Ao invés de comprar uma mala de 500 reais, compre esta de 80 reais e aí você vai ter dinheiro para outras coisas! Então, eu fico conscientizando também. (JOANA).

Em resumo, o que se percebe sobre esta subcategoria é que os pesquisados possuem consciência de que este estilo de vida é mais proveitoso para indivíduos e sociedade, e que se sua contribuição para agregar conhecimento for válida, eles se mostram disponíveis para contribuir. Quando perguntados se influenciam pessoas ou são influenciados, a maior parte afirma que já foram influenciados antes, mas que hoje influenciam pessoas, inclusive conscientizando sobre a prática minimalista.

Com esse novo hábito, eu já tive ciência de como eu posso influenciar não só a sociedade, mas a questão dos meus parentes para a aceleração do consumo minimalista, a importância deste tipo de consumo e como ele interfere no desenvolvimento social e no desenvolvimento ambiental. (IAGO).

Um *post* do grupo “Minimalismo Inteligente” reflete esta postura. Quando foi perguntado o que os membros passaram a fazer depois de adotarem o minimalismo: “Aconselhar, escutar e falar sobre o minimalismo para quem está ao meu redor”. Apesar dos pesquisados aconselharem e dar informações e dicas sobre o minimalismo, fica evidente que eles não buscam forçar ou coagir ninguém à prática, e nem invadir o espaço ou o estilo de vida

de cada um. O que se observa é que o intuito destes praticantes é alertar sobre as questões sociais e ambientais que esta geração enfrenta.

Por fim, pôde-se observar que a categoria ‘Conhecimento e aprendizagem’ se estrutura baseada na aquisição de informações principalmente por meio virtual, em grupos virtuais, vídeos, *blogs* e séries. Observou-se ainda que os praticantes estão dispostos a adquirir novos conhecimentos e adaptar vivências de outros à sua prática. No mesmo sentido, se sentem motivados e responsáveis por compartilhar suas experiências como forma de conscientização de pessoas para a importância deste estilo de vida no contexto atual da nossa sociedade.

Conhecimentos correlatos ao minimalismo são fonte de informação importante para os praticantes, pois eles entendem que outras áreas, como meio ambiente, organização, planejamento, reciclagem e economia financeira fazem parte do cotidiano do minimalista. Esta observação corrobora a categoria ‘Interconectividade prática’, já discutida. Porém, podemos afirmar ainda que leituras, cursos e outras atividades formais ou científicas são pouco acessadas.

### 5.2.9 Atividades mentais

A categoria ‘Atividades mentais’ se constitui enquanto processos de compreensão e interpretação do praticante sobre determinada prática, e tais atividades mentais complementam o processo de significação desta. Para esta categoria foram identificadas 4 (quatro) subcategorias que explicam como acontecem os processos de significação mental dos praticantes do minimalismo (QUADRO 32), a serem discutidos na sequência.

Quadro 32 - Subcategorias de ‘Atividades mentais’.

Subcategorias
Percepção sobre a cultura do consumo
Reflexão contínua
Conscientização e conhecimento de si
Mudança de valores

Fonte: Da Autora (2022).

#### 5.2.9.1 Percepção sobre a cultura do consumo

Um ponto de compreensão e interpretação relacionado ao contexto da adoção da prática minimalista na vida dos praticantes, e que emergiu fortemente dos dados coletados, foi a crítica que estes têm em relação à cultura do consumo presente na sociedade atual. Portanto, entendeu-se como relevante incluí-la como subcategoria que ajudasse a explicar como se constroem as atividades mentais em relação ao minimalismo.

Os praticantes entendem que a prática do minimalismo é um caminho alternativo para a cultura consumista instaurada. “Minimalismo é uma resposta coletiva e individual, provindo do equilíbrio que a vida busca aos abusos que são a base da nossa sociedade. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE). Os pesquisados apontam que as pessoas estão perdidas em relação aos valores que seriam essenciais à vida em sociedade. Alguns termos foram muito usados para descrever a sociedade atual: caótica, adoecida e confusa. Na sociedade do consumo, as pessoas estão à procura de ter posses, visto que tais posses poderiam posicioná-las em um estrato social, ou destacá-las perante as outras pessoas. “O homem se perdeu nessa busca do ter, nessa sociedade consumista que a gente está vivendo. Então, eu acho que isso foi o lado que o ser humano teve um retrocesso”. (CAROLINA).

A sociedade está perdida, retrocedendo [...]. Você perde os valores, perde as raízes e aí você fica no consumismo desenfreadamente, e chega uma hora que você não sabe mais de onde vem o vazio sabe? Eu vejo que está todo mundo num consumismo louco, numa coisa de ter sempre mais, de ter sempre melhor. E não é nem querer trocar o que é bom por algo que é melhor, as pessoas têm coisas que não necessitam sabe? Eu acho que está todo mundo meio perdido assim [...]. (SARA).

O quanto as pessoas consomem freneticamente, comprando coisas muito como reflexo de uma sociedade doente, robótica. De tantas coisas que ficam fazendo no piloto automático, o consumismo acaba sendo o escape para eles, para eles obterem alívio das ansiedades, alívio passageiro no momento. Mas depois chegam as coisas para pagar e todo aquele nervosismo virando uma bola de neve, porque tem que trabalhar mais e tem que se preocupar mais com o trabalho. Aumenta a preocupação, aumenta a ansiedade, aumenta mais ainda essa bola de neve, ficando mais robótico ainda. E aí quando vem aquele dinheirinho que chegou apertado dizem: Eu preciso sair, eu preciso comprar alguma coisa, eu preciso fazer não sei o quê! (MARIA).

Esta reflexão sobre a sociedade do consumo é constante nos relatos dos praticantes, assim como a influência que a *internet* tem neste ‘adoecimento social’. “Eu acho que essa questão que o povo fala que as pessoas são hipócritas, são superficiais, sempre foi assim, só que muita coisa a gente está conseguindo ver e provar com a rede social”. (ANDRESSA). As redes sociais têm tornado público uma forma de viver e comportamentos de consumo que nem sempre são reais, mas que tendem a estimular a competição por possuir cada vez mais.

O desenvolvimento tecnológico dos últimos anos, e o acesso às informações em amplitude global, são vistos como pontos positivos em certas circunstâncias. Divulgação de conhecimento, rapidez e praticidade de informações, compartilhamento de ideias, e conectividade entre pessoas aumentam as possibilidades que cada indivíduo tem de perceber e integrar à sua vida diferentes comportamentos sociais. “A *internet* está mostrando que as

peessoas são diferentes. De tanto você ler os comentários e olhar, a sua mente começa a abrir mais [...]”. (JOANA).

Eu acho que tem avanços por termos mais voz e espaço para nos manifestarmos, termos a capacidade de ajudar uns aos outros e acessarmos mais informação. Tudo isso é muito positivo! Só que, ao mesmo tempo, você tem muita notícia falsa, muitas crenças falsas, muito conflito nas redes sociais. Estamos num momento de muita intolerância, e isso é uma questão mundial. (DAVI).

Entretanto, como disse Davi, os respondentes sempre apontam para a questão das *fakenews* como ferramenta de alienação social. Eles ainda relatam que, atualmente, as pessoas não têm se questionado sobre o que leem ou veem na *internet*. Diante do que seja valoroso para os indivíduos, parece que a veracidade das informações não é tão relevante, bastando apenas seguir aquilo que está posto. Érica diz que a sociedade atual é levada por ideias *fakenews*: “A questão científica me incomoda demais, pois há muita divulgação de notícias que as pessoas não se dão ao trabalho de olhar e buscar a realidade”. (ÉRICA).

O fato das pessoas não saberem argumentar, não saberem contextualizar, pois tudo elas generalizam. Não se pode colocar um *post* no seu *status* que já generalizam e não sabem entender o contexto, e se baseiam em *fakenews*. Quando uma pessoa vem mostrar uma notícia para você, ela tem que ter bons argumentos e boas referências. (AMANDA).

Eu vejo como uma sociedade doente, uma sociedade totalmente tóxica. As pessoas estão muito intoxicadas no sentido de neurose. Sabe quando as pessoas vão muito pela informação, mas elas não pensam por elas mesmas? Eu acho que as pessoas estão muito seguindo a ‘manada’, pois tudo que é imposto para elas é tido como uma verdade absoluta, não pensando por si só. Isso também acontece no sentido alimentar, e em vários sentidos as pessoas estão doentes. (SUZANA).

Neste entendimento de que se vive em uma sociedade adoecida e sem discernimento, os praticantes apontam que as pessoas estão vivendo robotizadas, seguindo o que a maioria faz, sem questionamentos. Um *post* do grupo “Minimalismo Inteligente” exemplifica muito bem esta questão. Um membro publicou uma foto de uma cama de madeira (FIGURA 13) e comentou: “Achei lindo”!

Figura 12 - Cama de madeira.



Fonte: <https://www.facebook.com/engenhariafantastica/>.

Após esta postagem, vários *reposts* criticam o material do qual a cama foi feita, e se realmente esta imagem representa um móvel de natureza minimalista, como no exemplo a seguir:

Então, acho que minimalismo tem tudo a ver com sustentabilidade e ter somente o necessário. Uma ideia sustentável tem que ser replicável com impacto mínimo. Eu sempre penso sobre meus hábitos. E se todos fizerem o que eu faço, vai piorar ou melhorar o mundo? Acho que essas toras aí não, né? Essa foto alimenta um desejo e, desejos criam necessidades, que fomentam soluções, que geram um mercado, que consomem recursos naturais. Então não, isso aí não é minimalismo não. E vejam o tamanho desse quarto gente? Parece minimalista? (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

E neste tom de alerta sobre as reflexões que devem ser feitas em relação ao consumo e ao mercado, seguem vários outros *reposts*:

*Respost 1*: Quantas árvores foram destruídas para satisfazer o ego de uma só pessoa inconsciente? Isso não é minimalismo! *Respost 2*: Pensei exatamente nisso. Para mim, não deveria ser minimalista só visualmente, mas também diminuindo os recursos utilizados. *Respost 3*: É muita ostentação [...]. Lindo e caro, nada minimalista. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Logo em seguida, a autora da postagem inicial responde a estes comentários pontuando: “Verdade [...]. Eu achei lindo, mas vocês têm razão! Minimalismo não é isso! (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Por este exemplo, observa-se o tipo de crítica que os praticantes do minimalismo fazem com relação à capacidade analítica da sociedade atual. Neste sentido, os respondentes ponderam que a sociedade consumista está seguindo um fluxo capitalista, e a prática minimalista representa, além de novos hábitos sociais, uma contestação explícita ‘contra a corrente’. Para eles, “a sociedade está indo para o fundo do poço” (MARIA), e este é um caminho sem volta, pois as pessoas estão se tornando cada vez mais egoístas, destruindo o meio ambiente,

construindo relações sociais frágeis, e buscando ocupar lugares sociais baseado no que elas possuem em termos de bens e riqueza material.

Devido a esta conjuntura social, o minimalismo não deve ser entendido como um modismo ou uma prática passageira, mas “uma forma de construir e não destruir. Usar com sabedoria”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE). Livia diz que percebe quanta ambição e desamor está presente neste mundo: “Tem hora que bate uma tristeza muito grande dessa incompreensão, dessa ambição por dinheiro e poder principalmente [...]. O dinheiro e o poder são uma tentação”! (LÍVIA). Alessandra referencia o sociólogo Zygmunt Bauman para afirmar que as pessoas estão consumindo muito em termos de informações, coisas materiais e relacionamentos, todavia de uma forma muito ‘líquida’.

O ‘desenvolvimento’ ou crescimento da humanidade visa apenas dinheiro. Os avanços em medicina e alimentos são migalhas para os humanos. É preciso se voltar para o natural. Se alimentar bem e com respeito, dormir, realizar atividades braçais que garantam a saúde física e procurar a felicidade nas atividades diárias de sobrevivência. Mas hoje, a felicidade reside em objetos que podem ser comprados, ou na saúde que pode ser recuperada. É criada a doença para que a cura possa ser vendida. Acorda! (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Outra crítica está relacionada à busca por *status* social. A *internet*, neste sentido, também parece fomentar esta necessidade de mostrar e reafirmar socialmente a sua posição por meio das posses.

O que está muito gritante no meu círculo de relações é o *status*. Eu preciso ser melhor que você desesperadamente, eu preciso ter coisas, eu preciso ganhar muito bem [...]. É uma necessidade que as pessoas não sabem o porquê. Essa parte da *internet* que veio para mostrar a vida de cada pessoa, eu acho que fez muito mal para a sociedade porque elas precisam expor, elas precisam deste desespero para falar que estão felizes. Então eu acho que deu contrabalanceada, pois do mesmo jeito que a *internet* ajuda muito, ela atrapalha em questões de valores. (CAMILA).

Neste sentido, para os praticantes do minimalismo, esta filosofia de vida contraria a busca por *status*, visto que o ter não representa mais o caminho a ser percorrido. Amanda diz que o minimalismo representa a troca de *status* por qualidade: “Minimalismo é qualidade de vida, sabe? É você não ter que se preocupar com o que os outros vão achar, e me preocupar com o que me deixa confortável”. (AMANDA). Ela cita que, por exemplo, antes de adotar o minimalismo comprava roupas caras, pois tinha ‘necessidade’ de mostrar *status* perante as pessoas do seu convívio.

Desta forma, os minimalistas passam a se questionar suas ações e o impacto que elas têm em suas vidas. “Para que viver em função de comprar coisas que muitas vezes eu nem uso?”

Foda-se quem julga os outros pelos bens de consumo. Tudo isso gira em volta de um capitalismo impulsionado por mídia e marketing”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE). A consciência sobre o capitalismo e o consumismo parece emergir juntamente à prática minimalista, e se apresenta como sustentação para ela. “Usamos o que temos, doamos o que não usamos, compramos apenas o necessário, focamos no essencial. O que era para ser comum, chamamos de minimalismo”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

“Mas, se a sociedade conseguisse [...], se a grande maioria que tem acesso aos bens, ao consumo, conseguisse adotar (o minimalismo), a qualidade de vida ia mudar muito”. (VERÔNICA). Esta reflexão do contexto e das relações sociais é um exercício que norteia e orienta as atividades mentais de seus praticantes, justificando a adoção deste estilo de vida para a vida de cada um.

### 5.2.9.2 Reflexão contínua

Dentre as atividades mentais mais frequentes observadas nos relatos dos praticantes minimalistas, pôde-se perceber uma referência constante à necessidade de se realizar reflexões contínuas sobre seus atos e ações. Questionar sobre demandas de consumo, necessidades e desejos de adquirir itens e ainda, sobre a utilidade e durabilidade destes itens se mostra um exercício constante que os praticantes afirmam ser necessário à prática. “Tudo que eu pego eu pergunto se eu preciso. Pego na mão. Preciso”? (SARA). Neste sentido, a subcategoria ‘Reflexão contínua’ dá suporte à categoria ‘Entendimento’ no que se refere ao ‘Consumo consciente’ dos minimalistas.

Questionar se aquilo vai ter uma utilidade ou se aquilo vai ser uma satisfação daquele momento. Se vai ativar seu sistema cerebral do momento, ou se é uma coisa que vai ser útil mais para frente. Eu acho que o questionar vai estar na base tanto do minimalista quanto do essencialista, ou de qualquer um que siga esta linha. Uma coisa é poder comprar ou querer comprar, outra é você precisar comprar! (CÍNTIA).

Esta atividade de reflexão contínua também é um processo mental presente nos grupos virtuais pesquisados. No grupo “Minimalismo Inteligente” um membro comenta que chega a pensar três vezes antes de adquirir algo, e reflete se aquilo será útil ou será logo descartado sem uso. Ele ainda complementa este entendimento afirmando que “vivemos em um mundo que nos obriga a ser consumistas”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

O processo de reflexão contínua deve acontecer tanto para indivíduos que sentem prazer em comprar, quanto para aqueles que não gostam, representando uma consciência unânime dentre os pesquisados. Saber se tal item é necessário representa, para eles, uma pausa no

processo consumista instaurado na sociedade atual, e, portanto, um crivo necessário para a prática do minimalismo.

O minimalista deveria estar sempre atento com o que está vindo para ele no dia-a-dia. Estar sempre se perguntando, porque toda hora vai vir alguma coisa para te oferecer e você tem que se posicionar: Não quero! Não preciso disto! As pessoas precisam refletir! Você precisa refletir, de modo geral, com tudo! (JOANA).

No processo de reflexão contínua, questões com utilidade e praticidade do item, *status*, custo de oportunidade envolvido na compra, necessidade, desejo e impulso são ponderações necessárias para consumir de forma consciente e conseguir se manter na prática minimalista. Amanda aponta um exemplo em que a questão *status versus* utilidade deve ser ponderada.

Mas, e se você tivesse dinheiro para dar um *Iphone* para o seu filho? Eu acho desnecessário! Meu telefone *Samsung*, eu acredito que faça o que um *Iphone* faz, e me serve. A gente tem que ter essa consciência de usar aquilo que serve, esquecer essa coisa de *status*, esquecer que eu estou aqui para mostrar que minimalismo é algo grandioso, pois são pequenas ações no dia-a-dia e na minha rotina.

Outra ponderação interessante é observada no relato de Camila. Ao refletir sobre necessidade ou desejo de possuir algo, o indivíduo precisa entender que ter o necessário significa ter o essencial para lhe proporcionar bem-estar e conforto. Esta ponderação sobre conforto e bem-estar já foi apresentada neste estudo quando se tratou da categoria ‘Valores e expectativas’, e é reafirmada neste comentário.

É você viver com o que precisa, não é você passar necessidade, porque eu acho que muita gente confunde. Eu preciso ter 10 pratos na minha casa, sendo que sou só eu e meu marido? Mas eu gosto de receber pessoas. Então eu preciso ter pelo menos 5 ou 6 pratos. Mas eu acho que é ter o que você precisa e não o que você acha que vai precisar, ou ter bastante só para ter, só por aquela necessidade de olhar e ter. (CAMILA).

Ademais, realizar compras por impulso é algo sobre o qual os praticantes refletem: “Eu me policio um pouco e faço um pouco, naturalmente. Eu penso muito antes de sair e penso muito antes de comprar para ver se não é impulso. Mas também fico me vigiando: Eu preciso? Será mesmo?” (VERÔNICA). Para eles, comprar impulsivamente representa o oposto de uma reflexão consciente sobre a real necessidade de um bem, o que pode levar a aquisições que não possuam utilidade em um breve período de tempo. Davi e Cíntia exemplificam seus processos de reflexão para a compra, mostrando que ‘critério’ e ‘tempo de decisão’ são essenciais para uma compra proveitosa. “Se questionar é a base! No Mercado Livre eu tenho meu carrinho de favoritos. De vez em quando eu dou uma visitada, olho e vejo que agora eu não quero mais aquele item e que não faz sentido eu comprar mais”. (CÍNTIA).

Às vezes, na *internet*, tem coisas que eu gosto muito, seja um livro ou alguma coisa assim, e eu demoro mais para fechar a compra. Coloco no carrinho, tiro, coloco 5 vezes no carrinho e fica ali. Analiso custo por benefício. Sou bem racional! (DAVI).

Então, o processo de reflexão contínua faz parte do processo de significação mental que os minimalistas fazem uso para a prática. Segundo postagem de um dos grupos virtuais pesquisados, a prática minimalista exige um mantra: “Repensar, Reutilizar, Reciclar, Reduzir e Recusar. Viver com o essencial que faz você feliz”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Comprar de forma descontrolada, sem a devida reflexão, já fez parte do cotidiano de muitos pesquisados que hoje praticam o minimalismo: “Essa consciência veio há pouco tempo, porque antes eu não tinha um controle dos meus gastos, eu gastava descontroladamente. Eu já fui assim, hoje eu não sou mais”! (AMANDA). Neste sentido, adotar a prática minimalista, para muitos, representa uma tomada de consciência em relação ao consumo que outrora não existia.

Simplesmente reflita sobre o papel de cada coisa em sua vida. Sejam objetos, pessoas, sentimentos. Eu posso viver sem isso? Quanto tempo isso consome da minha vida? Poderia usar esse tempo de uma forma que possa me trazer mais paz e mais felicidade? (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Por representar, em muitos casos, uma mudança de comportamento, a adoção da prática minimalista representa um ‘Processo gradual’, como já discutido na categoria ‘Entendimentos’ e que acontece de forma ‘Multifacetada’ e adaptada a cada contexto e a cada indivíduo. “Minimalismo não é um negócio que tu começa da noite para o dia. Primeiro as coisas surgem como um pensamento, uma revolta talvez [...]”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Eu aconselharia uma pessoa a refletir se ela vai se adaptar a esse modo de vida, porque a gente sabe que é um modo de vida um pouco diferente. A gente só vai querer comprar ou consumir aquilo que a gente realmente necessita, ou comprar aquilo que a gente realmente se sinte bem, mas não de forma extrapolada, porque aí já seria o consumo capitalista! (IAGO).

Na linha do comentário anterior, Iago aconselha que a opção pelo estilo minimalista requer que o adotante entenda o processo e reflita se esta prática é algo que ele consegue seguir, se adaptando às necessárias mudanças de pensamento e ação. Neste sentido, a prática minimalista deve ser uma opção pessoal totalmente voluntária.

### 5.2.9.3 Conscientização e conhecimento de si

O processo de reflexão contínua que os pesquisados apontam como necessário para a significação mental da prática minimalista resulta na consciência individual necessária sobre o consumo.

Observou-se que a conscientização dos praticantes sobre o processo de compra nem sempre existiu. Relatos confirmam isso e mostram que muitos dos praticantes nem sempre tiveram posturas de consumo consciente. Sara relata como ocorreu seu processo de conscientização para a prática minimalista:

Eu não digo que eu era acumuladora, porque eu já tinha esse negócio de comprar coisas boas, mas quando eu comprei esse monte de roupas eu vi que eu não usava nada, e estava sempre sem roupa, aquilo não fez sentido nenhum para mim. Mas você fala assim: quanto tempo!? O Mojica fala isso: Quanto tempo eu precisei trabalhar só para ter essa jaqueta? Se eu tivesse ido viajar seria melhor, se eu tivesse ido comer alguma coisa teria tido a experiência. Então, a ficha caiu nesse momento, com essas roupas, com o roubo que eu sofri, com tudo isso. Isso tem cerca de 3 anos.

É relatado que a adoção e prática eficiente do minimalismo deve partir de uma tomada de consciência de cada indivíduo. “Eu acho que o principal é essa tomada de consciência”. (SUELI). A partir do momento em que o indivíduo analisa e está consciente em relação ao seu modo de vida, ele conhece seus desejos, seus limites e o que é necessário ou essencial para que se sinta confortável, feliz e satisfeito. “Sou consciente em tudo na vida, somente consumo o necessário e posso me sentir bem”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE). Em outra postagem deste grupo, o autor comenta sobre o sentido de praticar o minimalismo, e o eminente processo de conscientização que é proveniente desta prática:

É uma filosofia que prima em ser feliz, em não se render ao sistema consumista e capitalista. As regras são suas, e no seu tempo também. Você não precisa de tudo que o sistema do mundo nos ensina que precisamos para sermos felizes. A sua felicidade não depende de conquistas materiais. Se você decidiu que não quer ser assim, você já deu seu primeiro passo, e pode sim ser feliz na simplicidade! (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Este sentimento de bem-estar que os praticantes buscam é entendido como algo que não perpassa pelo consumo necessariamente, e que a consciência de que bens podem até proporcionar a sensação de felicidade momentânea no ato da compra, mas que a longo prazo não é o que define o nível de satisfação do indivíduo.

Que nem o Murilo Gun contou que, um cara no restaurante havia falado que precisava fazer uma mudança, mas não podia porque tinha muitas coisas, e ele perguntou: A sua vida está onde você está ou onde as coisas estão? Então, tipo assim, onde está a minha vida? Está neste monte de coisas aqui ou está onde eu estou? (JOANA).

A fim de conseguir um nível de consciência que traga o consumo de uma forma equilibrada para cada um, é necessário o processo mental de se conhecer. Este processo de análise requer que o indivíduo entenda seus objetivos, suas metas, seus projetos, e sua

perspectiva de futuro para que possa conseguir discernir o quê, para ele, é necessário ou essencial no seu cotidiano.

Eu preciso do básico, e o minimalismo foi fazendo com que eu tivesse consciência do que eu preciso e do que eu não preciso. Às vezes, você vê um jogo de panelas chique e lindo da Tramontina. Mas eu vou precisar? Tem necessidade? Vai ocupar espaço, vai ter mais coisa para eu lavar, vai me dar mais trabalho. Então, eu penso assim! (AMANDA).

A pessoa deveria pensar na vida dela, nas atividades que ela faz, pensar em si mesmo e não tentar olhar para a vida do outro. Porque eu mesma, às vezes do nada me dá uma vontade assim: Queria usar uma roupa chique, queria usar um blazer! Mas usar onde, se eu não saio de casa! Então, essas coisas que você tem que observar. O que eu faço todo dia? O que é importante para mim? O que é essencial? Quais coisas que eu quero atingir no futuro? O que eu tenho que fazer agora? Se você tiver muito autoconhecimento, você vai saber o que precisa. (ANDRESSA).

A busca pelo conhecimento de si pode revelar situações psicológicas ou sociais que levam o indivíduo a comprar compulsivamente. Neste sentido, aparecem temáticas tais como busca por *status*, ostentação, destaque social, sentimento de pertencimento a um grupo social, satisfação do ego, ansiedade e solidão. Estas condições parecem ser a maior parte das causas do consumo excessivo que está presente no contexto social atual, na perspectiva dos pesquisados. Joana afirma que “se todo mundo tivesse um pouco de consciência de não ter esse consumo, esta ostentação de querer mostrar para o outro, seria melhor a vida, seria mais leve, e ninguém ficaria competindo com ninguém para mostrar isso ou aquilo”.

Na busca do conhecimento pessoal e no entendimento dos porquês do consumo em excesso, muitos relatos apontam para a necessidade das pessoas se voltarem para seus sentimentos e emoções, entendendo quais são e como se configuram suas carências emocionais. “Passei a observar e analisar melhor o meu interior. Já comprei muitas coisas para me compensar, comprar para saciar o meu ego, comprar sem entender a necessidade ou utilidade. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Eu sempre falo para as pessoas: se você quer ser minimalista comece o processo olhando para dentro, e depois você olha na sua casa, ao seu redor! A tua casa é o reflexo do que você é dentro. Se a sua casa está muito vazia, você está totalmente vazio; se a sua casa está muito entulhada, você está totalmente carregado! (SUZANA).

Nem todos os pesquisados relataram que um dia já compraram compulsivamente ou acumularam bens, mas existe uma parte significativa destes que afirma que houve uma mudança de concepção de vida, que os fez entender seu processo de consumo e perceber que aquele caminho não era o melhor comportamento que poderiam adotar para si.

Érica diz que sempre teve certa intuição para consumir, e que, naturalmente, nunca fez uma compra do tipo ‘olhar e comprar’ sem pensar se aquilo vai combinar, ou se realmente necessita daquele item. Por outro lado, Camila diz que mudou bastante porque quando se casou gostava de ter muitas coisas decorativas e “não precisa, polui o ambiente visualmente. Não é nem questão de dinheiro, mas põe só uma coisinha ou outra”. (CAMILA). Andressa também diz que mudou muito seu estilo de vida: “Eu já tive muita ‘quinquilharia’ e hoje em dia eu não acumulo mais de jeito nenhum. E as minhas necessidades eu limito tudo: maquiagem, cabelo [...], tudo limitadinho”.

Para os praticantes do minimalismo que passaram por uma mudança de conceito sobre o ato de consumir, a análise mostra que eles passaram a perceber a vida e o seu cotidiano de uma outra forma. Eles se dizem mais leves, mais alegres, mais satisfeitos e mais felizes.

A maior mudança que me trouxe grande alegria foi mudar meu estilo de vida radicalmente para o minimalismo. Começar a sair desapegando de tudo me trouxe muita satisfação, muito mais economia. Antes eu me sentia muito presa, comprava coisas e depois eu ficava: Meu Deus, o que eu fiz? Sabe aquela coisa de você ficar frustrada? E essa coisa de doar e desapegar é a melhor coisa. (JOANA).

Eu enxergo o minimalismo como essas coisas que geram felicidade e que, às vezes, são coisas que menos reconhecemos. Uma vida simples, ritmo simples, sem precisar ter muitas coisas para você estar se sentindo bem. O fato de ser simples não quer dizer que não tem nada, ou seja, você tem produção cultural, pois as pessoas se desenvolvem de várias maneiras. [...] se encaixa muito bem com o humano. (DAVI).

Joana diz que, para alcançar novos valores e benefícios emocionais, a conscientização o conhecimento de si são fundamentais pois:

A pessoa que vive consumindo não acordou que ela pode morrer a qualquer momento e não aproveitou a vida. Ela está cega, porque a gente não vai levar nada. A gente tem que viver como se fosse o último dia mesmo, e entender que não tem hora para aproveitar o dia-a-dia.

A fim de garantir os benefícios adquiridos pela prática do minimalismo, os pesquisados também consideram que a prática requer uma vigilância e uma constância nas ações.

#### **5.2.9.4 Mudança de valores**

A subcategoria ‘Mudança de valores’ se apresenta como uma consequência natural do processo de questionamento, reflexão e conscientização que os praticantes do minimalismo devem percorrer. A mudança de valores pessoais é o elemento que sustenta a continuidade da prática no cotidiano do indivíduo.

Cada um no seu processo! Não sou eu que vou fazer uma mágica e sacudir a cabeça da pessoa na hora [...]. Se aquilo me incomodar por um instante, eu

tenho que fazer mudanças em mim. O que eu posso fazer para não passar por isso? Se cada um olhar para dentro de si [...]. A mudança começa em nós, e se cada um buscar melhorar, a sociedade como um todo vai melhorar. (MARIA).

Ao adotar a prática, os minimalistas relatam que perceberam a necessidade de incorporar valores contrapostos à corrente capitalista. “Percebo que a vontade de aumentar o consumo acontece, mas agora estou muito mais alerta e consciente. Enfim, é um processo de melhoria contínua e constante”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Para eles, para se manter na prática é necessário se reconectar aos seus próprios valores, e rever os conceitos internalizados pela estrutura social pós-moderna, compreendendo como tais conceitos afetam o seu bem-estar e felicidade.

Percebi que estava cada vez mais ansioso para conquistar meus objetivos e nisso vi que estava me consumindo, e não aproveitando o que eu já tinha, minhas conquistas, minha família, meu tempo. Daí comecei a desacelerar, e nesse processo fui percebendo o quanto era (e ainda sou, estou no caminho para melhorar) consumista. Daí comecei a buscar mais leituras e descobri o minimalismo, o *slow living* e meditação, e desde então vou adotando aos poucos no meu dia-a-dia. (GRUPO MINIMALISMO).

Na mudança de valores, alguns conceitos são mais presentes, tais como necessidade de *status*, reconhecimento social, ego, sucesso, essencialidade, consciência, satisfação e felicidade.

Olha, eu acho que tem gente que ainda não é minimalista porque se importa muito com o que os outros pensam, ficam querendo mostrar e massagear o ego, e ficam comparando ao outro. Acham que ser melhor é ter mais coisas [...]. Eu acho que tem que mudar o pensamento! Vai por aí! Começa a parar com esse negócio de comparações e inveja! Se as pessoas parassem de pensar nisto, de agradar e mostrar para as outras, acho que elas iam começar a ser mais minimalistas. Elas se preocupam muito com o julgamento e com as comparações dos outros. (MARIA).

Eu acho que é a retomada da consciência, a retomada dos valores, a retomada do que é necessário. Não é modismo! A gente busca preencher com coisas supérfluas, entende? Busca sempre mais, sempre mais e nunca está bom. A briga pelo dinheiro, a briga por tudo [...], que chega uma hora que você cansa e diz: Será que vale a pena? (SARA).

Muitos minimalistas dizem que o estilo de vida que adotam sempre foi consciente, e que recentemente descobriram que o termo ‘minimalismo’ se adequaria à forma como vivem. Entretanto, muitos ainda relatam que o processo de mudança dos seus valores ocorreu a partir de um acontecimento. Este ponto de inflexão pode ter várias origens: pessoal, social, emocional ou familiar.

Eu nem sempre fui assim não. Teve um *start* quando eu me divorciei e eu deixei tudo para trás. Eu já tinha percebido que eu já não precisava de tanta coisa, mas quando eu saí com meus sapatos e com minhas roupas, acabei percebendo que não estava precisando de nada. A gente precisa do essencial, do básico e não precisa de muita coisa! (LÚCIA).

Iago comenta que, ao aderir ao minimalismo, percebeu que houve uma grande mudança pessoal. Joana diz que o seu processo de mudança de valores aconteceu em um momento de sobrecarga de trabalho: “Eu me vi cansada e me perguntei: Eu preciso estar trabalhando ‘dezembrão’, com um monte de clientes, para pagar um monte de contas? Me cansando para ter coisas? Será que isso realmente eu preciso mesmo? Foi você não se reconhecer mais assim”!

Sueli diz que a sua mudança partiu de um entendimento sobre o seu papel na sua estrutura familiar: “Eu achava que precisava trabalhar cada vez mais para garantir alguma coisa, um futuro, uma situação melhor para os meus filhos. E depois eu percebi que não, não é minha obrigação tudo”. Postagens dos grupos virtuais apontam para mudanças provenientes de relacionamentos tóxicos, preocupações ambientais, escassez de recursos financeiros e estresse. Um *post* do grupo “Minimalismo” afirma que a mudança de valores aconteceu pela busca de “menos relacionamentos e amizades tóxicas, mais saúde mental e bem-estar emocional”!

Desta forma, os pesquisados apontam para a valoração de pessoas, relações e sentimentos como impulsionador de mudanças. “Eu acho que a gente deveria dar valor na vida, naquilo que a gente acredita. O preço das coisas a gente sabe, mas, e o valor realmente? Eu dou valor [...]”. (LÚCIA). Assim, a mudança dos valores para os minimalistas deve resultar em satisfação, e em saber dar importância ao que se tem. A felicidade, harmonia e bem-estar são consequências de todo esse processo.

Assim, o processo de significação da prática minimalista analisado por meio das atividades mentais apresentou questões importantes relativas às críticas que os praticantes tecem sobre o consumismo instaurado na sociedade atual. Sobre isso, eles apontam que o consumo se tornou não apenas um meio pelo qual os indivíduos convivem em sociedade, mas uma forma de significação e *status*, um elemento de diferenciação social. O ato de consumir tem se apresentado com cerne das relações sociais, sustentando estas relações e direcionando a vida dos indivíduos. Neste contexto, os indivíduos internalizam que ‘ter’ é sinônimo de felicidade, satisfação e bem-estar, e se tornam reféns de um ciclo capitalista incessante.

Nas atividades mentais dos praticantes, e diante do quadro consumista instaurado, os processos de reflexão contínua, a conscientização e conhecimento de si, e mudança de hábitos representam elementos que precisam, necessariamente, compor os pensamentos dos minimalistas. Para eles, refletir sobre suas ações de consumo, se conhecer em suas reais necessidades, e se conscientizar que o consumo não resulta em felicidade e bem-estar no longo prazo são processos inerentes à prática minimalista. Como resultado deste processo analítico, o

praticante deve trabalhar uma mudança de hábitos de vida, seja na forma como se apresentam socialmente, ou sejam nos valores e crenças internalizados.

### 5.2.10 Motivações

Alguns estímulos foram observados na prática minimalista e foram enquadrados como subcategorias de ‘Motivações’. Esta categoria representa os motivos que levam os minimalistas a se inserirem e se manterem na prática. O Quadro 33, a seguir, apresenta 6 (seis) motivos para a prática minimalista, encontrados a partir da análise dos dados, os quais serão discutidos individualmente a seguir.

Quadro 33 - Subcategorias de ‘Motivações’.

Subcategorias
Experiências
Liberdade
Simplicidade
Praticidade
Economia de recursos financeiros
Disponibilidade de tempo

Fonte: Da Autora (2022).

#### 5.2.10.1 Experiências

No que se refere às motivações para a prática minimalista, o termo mais citado foi ‘Experiências’. Demonstra ser um consenso que ao desapegar de bens materiais, ao dar menos importância ao consumo, os indivíduos desejam experimentar mais momentos de satisfação e felicidade. Neste sentido, a experiência para eles é algo que os torna alguém mais completo e que configura o lema clássico do minimalismo: ‘Deixar de ter para ser’! Sara argumenta a busca do ‘ser’ em substituição ao ‘ter’, afirmando: “Porque o minimalismo hoje procura mais (consumo de) experiências, então eu acho que as pessoas estão pensando mais como eu”.

De todas as experiências possíveis de serem vividas, a mais proeminente se refere a experiências de viagens. Os pesquisados viajam mais, visto que, ao limitar a aquisição de bens, sobram recursos que podem ser investidos em outras situações: “Passei a viajar mais. Conheço um país diferente por ano, às vezes dois. Já conheci ao todo 17. Como não gasto muito com outras coisas, sobra para investir em cultura”. (GRUPO MINIMALISMO).

Em todos os relatos dos entrevistados fica evidente que eles valorizam o intangível ao invés do tangível. Eles buscam viver, conhecer, experienciar e priorizar o que lhes traga felicidade e bem-estar, seja um “momento, um passeio, uma viagem, fotos [...]”. (CAMILA).

Eu acho que priorizar as coisas na sua vida, porque não dá para você ter um monte de negócio, de coisas e você gastar seu dinheiro com isso ao invés de priorizar, por exemplo, uma experiência de viagem ou de fazer um curso. Acho que é priorizar o que é importante para você! (EDUARDA).

Além da experiência com viagens ser prioridade para os pesquisados, a limitação física de posses favorece a realização destas experiências. Joana diz que ao se ter poucas coisas, caso seja desejável realizar uma viagem, o indivíduo se sentirá mais livre para realizá-la. Sara já comenta que primeiro teve como desejo realizar viagens, e depois buscou informações para viabilizar este sonho, e foi neste momento que conheceu o minimalismo: “Eu conheci o minimalismo porque eu decidi que eu queria viajar. Como eu ia morar em um *Motorhome* com aquele monte de móveis? Aí eu fui vendo que eu não precisava de nada daquilo, aquilo me irritava”. (SARA).

Além da redução de itens, outro elemento que favorece o aumento de experiências se refere à organização que a prática minimalista traz: “Antes, se eu fosse viajar eu atrapalhava o trabalho, atrapalhava tudo! Como eu deixei tudo organizado, tudo otimizado e como eu tenho pouca coisa, se eu viajo não atrapalha nada. Eu me sinto pronta”! (ANDRESSA).

Outros apontamentos são percebidos no sentido de que existe uma tendência de valorização de experiências como lazer, atividades ao ar livre, serviços de restaurante, cultura e outros tipos de entretenimento. Davi diz que suas compras sempre são racionais, entretanto situações especiais como viagens ou gastronomia nem sempre são assim: “No caso de serviços ou experiências extraordinárias eu não tenho essa racionalidade toda não”! Para Érica, “conhecer o que é novidade é algo que lhe causa grande estímulo de consumo”.

Quando perguntados sobre como seria a idealização da vivência em um planeta minimalista, os entrevistados apontam para um lugar com muita vegetação, onde as pessoas experienciassem muitas trocas, tivessem um contato com a natureza, aproveitassem conscientemente os recursos naturais, seriam responsáveis ecologicamente, e teriam um contato

mais próximo com as outras pessoas, mas respeitando a diversidade e a individualidade de todos.

### 5.2.10.2 Liberdade

A liberdade foi também uma outra questão que estimula a adoção da prática minimalista. Os pesquisados dizem que quando você possui menos coisas, você tem menos obrigações no dia-a-dia, e com isso o indivíduo se sente mais livre para fazer o que quiser naquele momento. A busca por liberdade, assim como experiências, foi um motivo muito observado. “Viver com menos coisas é viver melhor, mais livre, com menos responsabilidades, menos problemas, menos preocupações”. (GRUPO MINIMALISMO).

A liberdade requerida pelos praticantes pode estar relacionada ao tempo e à quantidade de tarefas a serem realizadas. Vanessa afirma que é uma sensação de liberdade, de que ela não precisa arrumar: “Você arrumar uma coisa que você não usa? É desnecessário e perda de tempo na sua vida. Tudo na minha vida tem que ter um propósito!” (VANESSA). Uma postagem no grupo “Minimalismo” relata a razão pela qual a prática minimalista foi adotada: “A minha foi aliviar carga desnecessária. Tudo que não se usa é peso que dá trabalho. Para quê, né?” (GRUPO MINIMALISMO).

O aumento da disponibilidade de recursos dada a diminuição do consumo de bens, também gera a sensação de liberdade nos praticantes, visto que estes passam a ter mais condições financeiras para realizar outras atividades. “Então, quanto menos coisas eu tiver que não me fazem falta, menos eu vou pagar de aluguel, menos eu vou ter que trabalhar, mais eu vou poder comer gostoso! Então é isso!” (SARA).

Ao questionar os entrevistados sobre um mundo minimalista e como se configuraria este mundo, a questão de um lugar com liberdade para seus habitantes é importante:

Imaginaria pessoas mais livres e leves, bem poucas coisas e mais felizes, trocando mais ideia, sem egoísmo porque não iam ter coisas para se preocupar. Eu acho que as coisas acabam fazendo as pessoas perderem a essência. Então, iam ter menos coisas materiais e as pessoas iam estar melhores umas com as outras. (JOANA).

Joana afirma ainda que a partir do momento em que adotou o minimalismo seus valores mudaram: “Eu busco a liberdade, busco ser livre custe o que custar. A gente vive em prol do que o outro vai achar, e isso não é vida, é uma prisão! E as vezes as pessoas vivem numa prisão porque elas mesmas criam essa prisão! Então, eu gosto de procurar leveza”!

A liberdade traz consigo uma ideia de leveza. Os pesquisados apontam que a liberdade proporciona leveza de estilo de vida e a partir disto, uma melhoria substancial na forma de

viver. “Minha vida melhorou muito. Me sinto mais leve e a tendência é ficar mais leve ainda. Eu acho que é essa sensação, traz assim o essencialismo, essa coisa do básico”. (LÚCIA).

O estilo minimalista nos dá uma liberdade física e emocional no momento em que fizemos um verdadeiro ‘destralhe’ em nossa vida. Levamos a vida de forma mais leve. Fui apresentada ao minimalismo por um colega meu, desde então estou sempre lendo sobre e, aos poucos, colocando em prática. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

A fim de atingir essa liberdade com a prática minimalista, algumas atitudes práticas deveriam ser tomadas. Observou-se que alguns respondentes optaram por não ter filhos, adquirir um *motorhome*, mudar de cidade, trabalhar com horário flexível e não receber visitas.

Então, aqui em casa a gente tem um lar bem íntimo, só nós e nossas coisinhas. A gente deixa bem claro para as pessoas que a gente não recebe visitas aqui em casa. A gente tomou essa decisão para ter as coisas bem simplificadas. A gente está bem neste estilo de apartamento mínimo e de encontrar as pessoas fora de casa para ter mais tempo e liberdade. (MARIA).

Um *post* do grupo “Minimalismo Inteligente” resume o entendimento dos praticantes sobre buscar liberdade: “Foi a liberdade que esse estilo de vida traz. Liberdade de tempo, espaço, liberdade financeira. Encontrei um propósito para vida”.

“Eu me sinto bem porque eu sei que aquela atitude que eu tenho em relação ao consumo vai fazer com que eu fique mais leve, que meu dia seja mais tranquilo, com menos peso, com menos tarefas”. (VERÔNICA). Assim, a liberdade se apresenta como um motivo importante, visto que os pesquisados entendem que ter muitos bens limita ações e posturas que gostariam de ter, como por exemplo mudar de cidade facilmente, viajar com frequência, ter menos afazeres diários e menos responsabilidades.

#### 5.2.4.3 Simplicidade

Buscar viver experiências proveitosas requer que estes indivíduos se sintam livres para o fazerem. Como consequência, viver a vida de uma forma simples parece natural. Por isso, a ‘Simplicidade’ resume outra subcategoria que explica parte das motivações existentes para a prática minimalista.

Viver uma vida simples não requer que se tenha muitas posses, pelo contrário. Se mostra consenso entre os respondentes que uma vida mais simples é requerida, e que este objetivo é facilitado mediante uma mudança em seus valores e no entendimento de que o ser humano necessita de poucas coisas para ser feliz e viver a vida com satisfação.

A pessoa que toma um café na varanda com uma cobertinha no colo [...], olha que vida mais simples [...]. Isso para mim é uma pessoa que sente os pequenos prazeres da vida, que se satisfaz com o ar que bate [...], para mim é uma pessoa

que consegue ser mais feliz do que com o celular na mão comprando no *Shopee*. (RAFAELA).

No grupo “Minimalismo e Consumo Consciente” uma postagem relata a mudança de perspectiva de um praticante sobre como encara o seu dia-a-dia: “Passei a ver as coisas de forma diferente, fiquei mais leve, mais humilde e também passei a gostar das coisas simples da vida”.

Neste sentido, realizar uma mudança nas ações do cotidiano é vista como algo inerente ao processo de simplificar. “Eu tenho tentado alterar as coisas que me incomodavam. Uma das coisas por exemplo é ter vindo para o interior para tentar ter uma vida mais simples, mais tranquila [...]”. (ANDREIA). E, desta forma, adotar o minimalismo é o caminho escolhido na busca da simplicidade que eles desejam. “Minimalismo é viver com coisas mais simples, ter o que precisa realmente, e não ficar consumindo coisas que não precisa. Minimalismo acho que é viver uma vida mais simples, com menos coisas desnecessárias”. (JOANA).

Sentimentos como felicidade, paz e tranquilidade se apresentam como consequências da simplicidade que o minimalismo traz: “Ter só o que preciso e o que amo simplificou a minha vida e me trouxe muita paz. Agradeço muito ao minimalismo em minha vida”! (MINIMALISMO INTELIGENTE). Portanto, uma grande motivação presente no discurso minimalista é a busca pela felicidade que perpassa por uma desaceleração do cotidiano com a valorização de uma vida simples.

#### 5.2.10.4 Praticidade

Outra subcategoria que se mostrou presente nos relatos sobre motivações para a prática minimalista se refere à ‘Praticidade’. Ao entender que a simplicidade de vida é algo importante, os respondentes ainda mostram que esta simplicidade traz consigo a praticidade cotidiana. “Minha vida ficou mais prática, e para mim é melhor porque eu sou uma pessoa que gosta de praticidade”. (CÍNTIA).

Conceitualmente, o minimalismo é uma prática que resulta em liberdade, simplicidade, praticidade e facilidade. Um *post* do grupo “Minimalismo Inteligente” aponta esta questão e se apresenta como uma consequência positiva da prática minimalista: “Ter conhecido e me identificado com uma vida mais leve e organizada”.

Eu acredito que é algo que está avançando em questões de espaço e de praticidade. As pessoas estão querendo um ambiente mais *clean*, por exemplo, dentro de casa ter móveis mais práticos de poeira. Não que elas queiram ser minimalistas, mas elas estão precisando ser para não ficar tão dependentes de casa. (CAMILA).

No mundo atual, ter praticidade é algo que se mostra valioso aos praticantes. “Eu acho que veio para ficar porque as pessoas hoje procuram mais praticidade, porque se torna muito prático você ter pouca coisa”. (LÍVIA). Assim, quando perguntados quais vantagens eles observaram ao adotar o minimalismo em suas vidas, é muito comum observar que tantos os entrevistados quanto os membros dos grupos virtuais pesquisados apontam para a praticidade: “Com certeza a principal motivação foi ter mais praticidade no dia-a-dia, e a sensação constante que eu tinha de não conseguir dar conta de tudo. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Alguns exemplos sobre o que significa a praticidade que é alcançada após a adoção do minimalismo são:

Praticidade. Menos coisas, menos tempo gasto tendo que cuidar de, por exemplo, roupas [...]. Detesto lavar e dobrar roupas. Então só tenho o necessário, e aqui em casa somos em 4, então o necessário juntando tudo já me parece muito. Rs, rs! Nunca gostei de enfeites na casa, tipo paninhos em cima de armários e estantes cheias de coisinhas. Acho nada prático. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Praticidade. Tudo começou quando perdi peso e precisei renovar meu guarda-roupas. Doeí muita roupa ainda com as etiquetas. Aí percebi que não precisava de tanta roupa e adotei um armário enxuto. Aí fui levando o minimalismo para minha vida. Uma casa menos entulhada é mais fácil de limpar e organizar, uma cozinha sem um monte de plástico é mais prática, até mesmo nas amizades das redes sociais e arquivos digitais, desentulhei. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

“Facilitou o meu dia, facilita a minha vida [...], então cada coisa tem seu lugar. Então é muito simples, é muito fácil de lidar com as coisas”. (RAFAELA). Assim, a praticidade gera uma facilitação nas atividades do cotidiano. Cada praticante entende quais ações poderia adotar, e em quais áreas da vida desejam ter mais praticidade. Contudo, se mostra consenso que independente das atitudes em busca da praticidade de vida, os minimalistas percorrem o caminho da ‘diminuição’ de posses.

#### **5.2.10.5 Economia de recursos financeiros**

A subcategoria nomeada ‘Economia de recursos financeiros’ emergiu em muitos relatos, entretanto se mostrou bastante controversa para os pesquisados. Para alguns, a questão de economizar quando se adota o minimalismo é uma motivação para a prática, já para outros a economia acontece naturalmente a partir do momento em que se diminui o consumo, mas não necessariamente é algo que represente um dos motivos para a prática, e sim uma consequência desta. De qualquer forma, entendeu-se como relevante adicionar esta subcategoria como um dos motivos ou vantagens que levam as pessoas a adotarem o minimalismo.

Sempre estou pensando no minimalismo, primeiramente na questão econômica, mesmo porque a gente está vivendo dias bem complicados na parte econômica. Nossa, a gente deixa de comprar coisas desnecessárias, e fica mais consciente economicamente. Segundo acho que ecologicamente, das escolhas que a gente faz. Em relação a água, você pensa que para tomar um bom banho não precisa de muita água, e conseqüentemente, eu vou gastar menos na minha conta. (AMANDA).

Neste relato da Amanda, pode-se perceber que o minimalismo se configura como um caminho para a economia de recursos financeiros, e esta economia ainda se mostra como um dos motivos para a prática. Uma postagem do grupo virtual afirma que o motivo para praticar o minimalismo está em buscar “grana e bem-estar”. (GRUPO MINIMALISMO E CONSUMO CONSCIENTE). Já em outro grupo, um membro apresenta como motivo “ficar sem dívidas e ter mais tempo e dinheiro”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

O que se nota é que a maioria dos comentários que relacionam a prática do minimalismo com a economia de recursos financeiros de forma direta foram encontrados nos grupos virtuais. Estes praticantes relatam que se perceberam com muitas dívidas, e que estas eram advindas do seu excesso de consumo de supérfluos: “Eu tinha dívidas! E vi que tinha muitas coisas que não preciso mais”! (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

A motivação foi as dívidas (risos). Eu estava no fundo do poço com 38 centavos na conta e busquei meios de mudar esta situação com as armas que tinha. Primeiro fui atrás de conhecimento, e conheci o minimalismo no *Youtube*, daí em diante só sucesso. (MINIMALISMO E CONSUMO CONSCIENTE).

No entanto, de acordo com Alessandra, nem sempre a única razão para se manter na prática minimalista é a economia de recursos financeiros. Talvez o praticante adote tal prática com este objetivo, mas ao longo do tempo possa descobrir outros motivos que o mantenham nela. “A falta de dinheiro também faz uma pessoa se tornar minimalista. Só que nesta questão a gente vai descobrindo o que é essencial para a gente viver. Na lógica de precisar cortar isso ou aquilo você vai descobrindo que muita coisa você não precisaria, sabe?” (ALESSANDRA).

Entretanto, é consenso a opinião de que ao se tornar minimalista, a economia de recursos financeiros acontece. “Mas, sinceramente, não tem como ser minimalista e não ter dinheiro, porque assim que destruíamos a casa, e paramos de comprar o que não precisa, o dinheiro automaticamente vai juntando no banco”. (GRUPO MINIMALISMO). Então, com essa consciência de que a prática minimalista ajuda a poupar recursos financeiros, os pesquisados complementam: “Eu acho que é uma educação financeira e econômica apenas com o que é necessário, diminuindo o consumismo”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Alguns relatos mostram que, além de uma preocupação financeira, a adoção da prática minimalista aconteceu a partir de uma conscientização sobre o volume dos gastos e como estes gastos impactavam no cotidiano destes indivíduos.

Estava gastando demais com coisas que eu não precisava. Comprava roupas que eu nem gostava, aí acabava dando para os outros e só via meu dinheiro indo embora. Muita coisa dentro de casa. Eu buscava sempre pelo excesso. Na minha cabeça para ser feliz eu tinha que ter tudo, todas as maquiagens possíveis, todas as roupas, bolsas e sapatos, muitas casas, carros e hoje eu vejo que não preciso mais disso para ser feliz, e sim o essencial. (GRUPO MINIMALISMO).

Por outro lado, a maior parte dos entrevistados entende a prática minimalista não como algo que perpassa a pura economia de recursos financeiros. Os pesquisados dizem que o minimalismo pode trazer economia, mas não deve ser encarado com algo que se pratique apenas com esse objetivo.

Minimalismo não é uma questão de dinheiro, mas de outras coisas. Eu acho que a falta de dinheiro também faz com que eu seja minimalista em certas áreas da minha vida, só que eu acho que se eu tivesse dinheiro e sendo minimalista, eu investiria em outras coisas que pouparia meu tempo e fosse mais confortável para eu otimizar meu tempo, porque também acho isso uma questão minimalista. (ALESSANDRA).

Suzana diz que: “Se você não tem dinheiro, o minimalismo te ajuda, a princípio. Mas você não pode conectar o minimalismo com nada material”. Eduarda afirma que percebeu nos grupos minimalistas dos quais participava que as pessoas não estavam muito conscientes do entendimento mais amplo sobre a prática minimalista, e que “elas estavam buscando economizar dinheiro, que é também um critério válido, mas o minimalismo é muito mais que isso”!

Eu pratico ações minimalistas por todos os fatores, mas o principal é porque realmente é um estilo de vida para mim. Eu gosto, e a economia é consequência do seu estilo. Você vai acabar caindo na economia porque você não tem necessidade, você não vai ter vontade de consumir. (LÚCIA).

Neste sentido, a prática do minimalismo traz como resultado a economia de recursos financeiros, mas se mostra consenso que o entendimento deva ser mais amplo, onde conceitos como sustentabilidade, simplicidade, praticidade, bem-estar e tempo sejam elementos de motivação para a prática.

A consciência deve ser independente de quanto você ganha. Eu acho que é aquele clique assim, parecendo aquela luz que acende! Eu fico imaginando se um dia eu ficar rica se eu vou ter coragem de encher uma banheira de banho, por mais gostoso que isso seja, na minha consciência eu vou estar prejudicando o meio ambiente. (AMANDA).

Uma postagem encontrada no grupo “Minimalismo” questiona o posicionamento de muitas pessoas sobre a razão principal da prática minimalista. O autor da postagem direciona um *link* para um vídeo intitulado ‘Minimalismo, como ganhar dinheiro virando minimalista em 3 etapas’, e questiona: “Até quando as pessoas vão continuar achando que minimalismo tem a ver com dinheiro, pobreza, riqueza”? Os *reposts* são controversos:

*Repost 1:* Eu sou minimalista para ter mais dinheiro, se fosse para salvar o mundo eu não seria. *Repost 2:* Eu não quero ser minimalista nem para salvar o mundo, nem para ter mais dinheiro, até porque eu continuo gastando dinheiro com experiências, assim como é abordado no vídeo, e também com coisas de mais qualidade para durarem mais. (GRUPO MINIMALISMO).

O tema ‘Economia de recursos financeiros’ no minimalismo é algo que ainda não parece consolidado no que se refere a ser ou não um elemento de motivação para a adesão à prática, todavia é consenso de que como consequência da prática, a economia de recursos é valorizada por seus praticantes.

Uma outra questão interessante observada, e que se refere à recursos financeiros, é sobre a adoção da prática minimalista relacionada à ricos e pobres. Esta relação é outra que se apresenta bem polêmica entre os adeptos. Alguns dizem que qualquer pessoa pode adotar o minimalismo, independentemente de sua classe social: “Na minha opinião, minimalismo é você usar o que você precisa, e isso qualquer um pode fazer! Não necessariamente precisa ter alguma competência, ou x dinheiro para isso [...]”. (CAMILA).

Joana diz que não é porque a pessoa não possua recursos financeiros que será estimulada a praticar o minimalismo: “Independente da classe social, qualquer pessoa pode adotar o minimalismo. Rico pode ser minimalista também! Tem gente que é rica e é minimalista, não tem muita coisa”! (JOANA). Os pesquisados afirmam ainda que as pessoas olham muito superficialmente e acham que está tudo funcionando porque você tem dinheiro. Mas, para eles, é muito mais que isso, é uma questão de escolha. Já Davi, em seu relato de entrevista, diz que mesmo tendo estrutura familiar financeiramente confortável, adota o estilo minimalista por convicção: “Eu acho que muita gente que pode ter um comportamento minimalista é decorrente de uma carência material, e dá um valor diferente. Mas não foi o meu caso. Eu tive uma criação bem tranquila em relação a não ter carência de nada”.

Porém, foram observadas discussões no que tange à prática minimalista ‘compulsória’. Alguns comentários dizem que os indivíduos que não têm muitos recursos, são logicamente obrigados a serem minimalistas visto que não possuem condições financeiras para serem consumistas.

Ser minimalista é para quem pode e tem dinheiro para gastar, mas acha que está se tornando compulsivo e gastando além da conta. Quem é pobre e quase não tem dinheiro para regalias não precisa disso, até porque, não tem condições de comprar tantas coisas desnecessárias mesmo que queira, nem muito menos tem condições financeiras de ostentar ou comprar o que já tem apenas pelo puro prazer de gastar. Então, não acho que ser minimalista se aplique para mim, pois já o sou desde que nasci, já que vim de família humilde e aprendi a gastar com consciência e a ter o básico. O conselho de ser minimalista fica para quem tem dinheiro à vontade para gastar, uma vida financeira estável, mas vive comprando o que não precisa e se enchendo de dívidas para pagar no fim do mês. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Pobre não precisa ser minimalista, amiga. Até porque quem é pobre já vive com pouco e o básico, então não precisa ficar tentando ver do que se desfazer ou como parar de gastar. Isso de ser minimalista vai para os ricos e os que têm uma vida economicamente estável e são compradores compulsivos ou gastam além da conta mesmo sem precisar. No meu caso, ser minimalista não é necessário, pois aprendi a viver com o necessário desde que nasci. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Sem um consenso, principalmente nos grupos virtuais pesquisados, para alguns a prática do minimalismo é algo que pode apenas ser adotada por pessoas providas de recursos, enquanto para outros é uma questão de estilo de vida, que independe dos recursos financeiros que possua.

Neste sentido, a economia de recursos financeiros se mostrou o assunto mais controverso na prática minimalista. Várias são as opiniões sobre o assunto e estas não parecem convergir para um entendimento geral. Vanessa e Eduarda ainda relatam, em suas entrevistas, que a prática do minimalismo deveria atingir as pessoas mais desprovidas de recursos, pois são elas que mais precisam aprender a como utilizar bem os recursos escassos que possuem. Mas, segundo elas, esse movimento minimalista tem se tornado cada vez mais elitizado, e as pessoas mais pobres acabam não tendo acesso a produtos ecologicamente sustentáveis, tecnologicamente mais eficientes, e até a alimentos mais saudáveis: “E quem deveria ser mais beneficiado com o minimalismo? Seria uma pessoa pobre, né? E parece que é até invertido, pois a pessoa que mais pode aproveitar é a mais rica, que mais tem acesso a produtos ecologicamente responsáveis, pois são mais caros”. (EDUARDA).

No que se refere às questões financeiras, ainda se percebe muitos questionamentos que não se relacionam diretamente com os dizeres e fazeres da prática minimalista. Um membro do grupo “Minimalismo Inteligente” fez um questionamento que gerou muitas críticas dos demais membros. A autora pergunta: “Sobre o desapego. Um minimalista pode ter dinheiro guardado”? Como *reposts*, muitos comentários se mostram irônicos no sentido de que não poderia guardar dinheiro, teria que ser doado ou jogado fora. Outros *reposts* respondem ao questionamento

mostrando um entendimento de que a prática minimalista não se relaciona diretamente a recursos financeiros:

Claro que sim. Minimalismo não tem a ver com dinheiro, riqueza ou pobreza. É um estilo de vida, uma limpeza da mente. Uma casa mais limpa, leve, uma vida mais leve, mais seletiva e organizada. Isso não significa que você NÃO pode ter dinheiro guardado, ter uma boa economia ou poupar por pensar em viagens ou com algo material que realmente importe, por exemplo. Aliás, é muito importante ter uma reserva emergencial. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

O minimalista inteligente gasta o necessário sem abrir mão da saúde física e mental. O hábito de poupar e não gastar com supérfluo, traz segurança e o prazer de poder usar quando bem entender. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Por fim, o que se percebe da subcategoria ‘Economia de recursos financeiros’ é que ela representa um tópico controverso em dizeres e fazeres, bem como em relação às motivações para a prática. Muitos adeptos buscam o minimalismo para economizar, mas muitos acreditam que esta economia é uma consequência da prática e auxilia na manutenção do praticante na mesma. A adesão à prática não deveria ser algo direcionado a classes sociais específicas, entretanto muitos praticantes entendem que apesar de qualquer pessoa poder ser minimalista, alguns indivíduos são inseridos nesta prática não por opção simplesmente, mas por necessidade.

#### **5.2.10.6 Disponibilidade de tempo**

Além da economia de recursos financeiros representar uma subcategoria das motivações para a prática minimalista, observou-se que outra questão relevante se refere à ‘Economia de tempo’. Quando questionados sobre quais benefícios a prática do minimalismo lhes trouxe, os adeptos afirmam: “Tempo, qualidade do tempo”. (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Esta subcategoria discorre que, ao aderir ao minimalismo, os indivíduos ganham tempo para se ocupar em atividades que lhes tragam mais satisfação, sejam atividades que envolvam cuidados pessoais ou convívio social e familiar.

A leveza de saber onde tudo está, a facilidade em encontrar as coisas até no escuro, não gastar o final de semana inteiro faxinando casa. Vários prazeres que o minimalismo me trouxe, menos coisas, mais tempo para fazer outras coisas que prezo mais. (GRUPO MINIMALISMO).

Suzana afirma que depois do minimalismo ela percebeu que começou a ter bastante tempo, enquanto Maria complementa que os minimalistas desejam ter menos preocupação para poder ter mais tempo! A maior disponibilidade de tempo proveniente da adesão à prática do minimalismo parece também ter impacto direto na saúde mental destes indivíduos, como aponta um membro do grupo “Minimalismo Inteligente”:

Tempo! Não preciso mais passar horas limpando a casa. Ganhei de brinde organização de espaço e mente, e isso vale para vários aspectos da minha vida, não somente de compras, mas de produtividade, equilíbrio emocional, alimentação saudável, etc. Me abriu um leque de tudo que me leva a me sentir bem.

Ainda é pontuado que o minimalismo além de proporcionar tempo, este é considerado um tempo de maior qualidade. Segundo os pesquisados, todas as pessoas podem ter tempo disponível, entretanto este tempo pode ser de alta ou de baixa qualidade. A prática minimalista auxilia na organização, na disponibilidade de espaço e na tranquilidade, e estes fatores proporcionam um tempo disponível de qualidade para seus praticantes.

O importante é que hoje eu tenho aquele tempo de não fazer nada, de não pensar em nada. Você sempre pode ter esse tempo, mas ele vai ser de alta qualidade ou de baixa qualidade. Antigamente era assim, eu estava sem fazer nada, mas estava aquela bagunça atrás da cabeça. Sabe aquela nuvem com tudo que estava bagunçado, com problema para resolver, com tudo acumulado? E aí quando você é assim, qualquer evento fora do normal te desestrutura. E hoje em dia não, eu tenho paz mental porque eu posso me deitar e não fazer nada, mas está tudo certo. (ANDRESSA).

Neste sentido, foi observado que a falta de tempo representa um elemento estimulador para a adoção da prática minimalista, por exemplo, “[...] quem não quer perder tempo com casa tem que ter pouca coisa”. (EDUARDA).

Por fim, pode-se concluir que existem várias motivações que levam o indivíduo à prática minimalista, sendo as mais frequentes: a busca por experiências, liberdade, simplicidade, praticidade, economia de recursos financeiros e disponibilidade de tempo. Uma postagem encontrada no grupo “Minimalismo Inteligente” retrata as diversas motivações para a prática e exemplifica os achados em relação à subcategoria ‘Motivações’. O autor deste *post* questiona aos outros membros: “Qual a maior transformação que ocorreu em sua vida após o minimalismo”? (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE). Respostas variadas apontam para as motivações apresentadas neste tópico:

*Repost 1:* Fiquei rico (brincadeira), mas a grana (e o tempo) começou a render mais, isso é uma verdade. *Repost 2:* A minha foi o tempo, hoje tenho tempo de sobra para aproveitar. *Repost 3:* Sobrou dinheiro, espaço e tempo! *Repost 4:* Aproveito muito mais meu tempo, casa mais limpa e organizada, vida mais leve e sinto que tenho mais controle. *Repost 5:* Paz e liberdade! *Repost 6:* O luxo me apavora, as pessoas vazias me entediam. Prefiro a simplicidade em tudo. Hoje não tenho dinheiro, mas quando tive não fui muito feliz. *Repost 7:* Vivo a vida leve, com a certeza de aproveitar as experiências das coisas simples que a vida proporciona. *Repost 8:* Foi a conscientização do quanto posso ser feliz com o tempo que tenho, aquele que eu perdia limpando coisas, e que comprei sem nenhum sentido. A simplicidade é uma riqueza que poucos enxergam e conseqüentemente vivem. *Repost 9:* Saúde emocional, tempo, qualidade de vida! (GRUPO MINIMALISMO INTELIGENTE).

Desta forma, encerram-se as discussões sobre as subcategorias encontradas para as dez categorias propostas e identificadas na compreensão prática minimalista. No próximo tópico será realizada uma análise comparativa entre os achados de cada categoria com a teoria de base desta pesquisa e a literatura sobre o tema.

### **5.3 Análise dos resultados à luz de estudos correlatos**

A partir das categorias e subcategorias identificadas e discutidas anteriormente como pertencentes à prática minimalista, neste tópico serão apresentados estudos relacionados à temática minimalista e de que forma eles relacionam com os achados desta pesquisa. Com isso, pretende-se corroborar os resultados encontrados neste trabalho, bem como apontar os elementos que não foram discutidos em outros estudos, ou que ainda se mostram incipientes de pesquisas.

A princípio, podemos afirmar que o minimalismo se configura como um estilo ou uma filosofia de vida para seus praticantes. Este estilo de vida se contrapõe aos valores atualmente encontrados na sociedade, que preza pelo consumo constante e excessivo, como cultura predominante. Então, como discutido por Dopierala (2017), a dimensão básica que constitui o minimalismo é observada a partir de atitudes em relação ao consumo. Os adeptos do minimalismo estão em busca de um caminho alternativo dentro da cultura do consumo contemporânea.

Muitos estudos apontam que o minimalismo representa uma prática enraizada na prática da simplicidade voluntária, como os trabalhos de Dopierala (2017), Meissner (2019), Mendonça, Rocha e Tayt-Son (2019). Entretanto, o que se pôde observar neste trabalho foi que a delimitação e a diferenciação entre estas práticas é difícil de ser definida. Apesar de Dopierala (2017) afirmar que a simplicidade voluntária possua valores mais amplos, e que o minimalismo se concentre apenas em simplicidade material, não foi o que pudemos observar. Pela categoria ‘Valores e expectativas’ foi possível identificar que saúde mental e preocupações socioambientais fazem parte dos compromissos com a prática minimalista, bem como na categoria ‘Sentimentos e emoções’, observamos que questões como busca por paz, tranquilidade, felicidade e bem-estar são também oriundas desta prática.

Blonski e Witek (2019) discorrem que a simplicidade voluntária atinge as questões de emoções, elementos intelectuais e espirituais. Constatou-se que existem categorias da prática minimalista que representam, direta ou indiretamente, tais elementos como as categorias ‘Valores e expectativas’, ‘Emoções e sentimentos’ e ‘Motivações’, discordando também com a

afirmativa de Mendonça, Rocha e Tayt-Son (2019) de que o minimalismo se direciona para o aspecto estritamente quantitativo dos bens.

Portanto, no que se refere à diferenciação entre simplicidade voluntária e minimalismo, corroboramos o entendimento de Herziger *et al.* (2017), onde eles discutem que a simplicidade voluntária poderia ser impopular e de difícil adesão social. Assim, acreditamos que o termo ‘minimalismo’ pode ser percebido como uma nomenclatura mais comercial para o anticonsumo. Neste entendimento, concordamos com o estudo de Rojas e Mocarzel (2015), que pontuam que o minimalismo e a simplicidade voluntária são tratados muitas vezes como sinônimos. O minimalismo se desenvolve em torno do conceito de simplicidade voluntária, e ambos, de acordo com Iyer e Muncy (2009), representam a adoção de uma vida mais simples. Desta forma, os entendimentos sobre ambos os conceitos não puderam ser distinguidos e delimitados, pois identificamos que todos os apontamentos teóricos descritos neste trabalho que se dizem relacionados à simplicidade voluntária, foram também mencionados pelos praticantes do minimalismo.

Entendendo o minimalismo como uma ação de anticonsumo, Dopierala (2017) corrobora ao nosso entendimento de que o minimalista é um anticonsumista. Porém, não foi identificado que este esteja buscando uma fuga do mercado. O que acontece é que os anticonsumistas consomem, mas o fazem de forma mais moderada e levando em consideração algumas preocupações específicas que os consumistas não possuem. Lee e Ahn (2016) correlacionam estas preocupações, em seu estudo, a valores mais conscientes e reflexivos no estilo de tomada de decisão. Concordamos com as discussões dos autores, visto que identificamos, neste estudo, preocupações dos minimalistas em relação ao meio ambiente, consumo consciente, reflexão contínua, mudança de hábitos e autoconhecimento, por exemplo.

O movimento anticonsumista, no qual o minimalismo se insere, busca diminuir o consumo excessivo, mas também impactar menos diretamente o meio ambiente e a sociedade como um todo, e por consequência, fomentar valores emocionais e sociais diferenciados. Neste sentido, concordamos com as ponderações de Iyer e Muncy (2009), que afirmam que os movimentos anticonsumistas são caracterizados pela adoção de simplicidade no consumo, aliada a crenças éticas ou espirituais.

Identificamos que a busca por uma vida mais simples não significa, para os pesquisados, uma vida sem ambições, sonhos ou projetos. Estes indivíduos se mostram propensos a buscar outros valores, ou seja, valores internos que tragam sentimentos de felicidade, satisfação, liberdade e bem-estar, assim como apontam Millburn e Nicodemus (2011), ao afirmar que o

minimalismo seria uma ferramenta que busca eliminar os excessos da vida (não só materiais), e, com isso, concentrar-se no essencial, encontrando felicidade, realização e liberdade.

Desta forma, os minimalistas buscam pelo consumo consciente e baseado na reflexão contínua, como elencado nas categorias ‘Entendimentos’ e ‘Atitudes mentais’, respectivamente. Neste sentido, foi observado que a prática requer a fuga de compras impensadas ou por impulso. Promoções, publicidade ou quaisquer outros apelos mercadológicos parecem não afetar os praticantes. Este ponto também foi abordado por Dopierala (2017), que diz que os minimalistas compram menos e controlam o impulso de comprar itens sem real necessidade.

O anticonsumo praticado pelos minimalistas representa um estilo de vida frente a cultura capitalista. Desta forma, o anticonsumo dos minimalistas não é direcionado a itens ou marcas específicas, mas, como também afirmam Mendonça, Rocha e Tayt-Son (2019), representa uma redução ampla do consumo, em diversas áreas da vida, sem necessariamente evitar completamente participar do mercado.

Dentre as subcategorias identificadas relativas aos ‘Entendimentos’ da prática, os minimalistas percebem que não há como criar rótulos ou padrões de como executar o minimalismo diariamente, visto que se refere a ações que são totalmente individualizadas e contextuais aos seus praticantes. Jay (2016), Mendonça, Rocha e Tayt-Son (2019), Negretto (2014) e Puls e Becker (2018) publicaram trabalhos relacionados ao minimalismo, e apontam este mesmo entendimento sobre o estilo de vida. Eles dizem, de maneira geral, que o que define o que é suficiente para cada um são: a vontade, a necessidade ou o desejo do indivíduo.

Sem a definição de padrões de como conduzir a prática, cada indivíduo deve vivenciá-la de acordo com seu contexto. Entretanto, identificamos vários relatos de membros de grupos virtuais buscando informações de como fazer determinada coisa dentro dos preceitos minimalistas. As pessoas parecem não ter entendido que não existe uma ‘receita’ que pode ser seguida igualmente por todos os praticantes, dado que a conjuntura social, econômica e familiar de cada um é diferente. As ações da prática precisam ser adequadas a estas diferenças. Neste sentido, suportamos os apontamentos de Millburn e Nicodemus (2011) e Mendonça, Rocha e Tayt-Son (2019), que afirmam que não existem regras no minimalismo, não representando apenas um conceito único.

Neste sentido, Ferreira (2020) e Jay (2016) afirmam que, conhecendo o que é essencial para cada um por meio de um processo de autorreflexão, será mais fácil compreender o que é necessário para si. Para este entendimento da prática do minimalismo foram encontrados relatos que apontam para espaços bem vazios com muito poucos itens, bem como relatos que falam da

necessidade de se ter bens materiais que correspondam ao estilo de vida de cada um, como por exemplo, vários pratos e copos caso o praticante goste de receber pessoas em casa. Então, enquanto Sasaki (2017) afirma que o estilo de vida minimalista se estrutura conforme a percepção de cada praticante, Cherrier (2009) e Cherrier, Black e Lee (2011) dizem em seus estudos que o anticonsumo está diretamente relacionado ao projeto de identidade de uma pessoa, e, portanto, representa um estilo de vida.

Assim como mencionado por Millburn e Nicodemus (2011) e Sasaki (2017) em seus livros, para adotar o minimalismo não é necessário fazer um ‘destralhe’ total, ou mesmo contabilizar o que se possui dentro de casa. Como os achados desta pesquisa que corroboram os autores, diferentes pessoas possuem diferentes focos para seu estilo de vida minimalista. O que é importante é que o indivíduo saiba o que é essencial para tornar a sua vida significativa.

O termo ‘essencial’ se mostrou muito presente nas discussões deste trabalho. Percebeu-se que o essencialismo representou uma concepção norteadora para os movimentos anticonsumo, tal como o minimalismo. McKeown (2015) já discutia sobre o essencialismo e a necessidade de os anticonsumidores, se conscientizarem sobre a sua capacidade de escolher. Nesta pesquisa, identificamos que essa escolha consciente perpassa pelo que os praticantes minimalistas chamam de ‘Reflexão contínua’ da prática. Observou-se que, para os praticantes do minimalismo pesquisados, a racionalidade, a conscientização e o controle sobre suas escolhas de consumo representam preceitos básicos para o desempenho da prática.

O processo reflexivo se apresenta como um raciocínio individual, e decorre do que cada indivíduo que busca praticar o minimalismo entende como necessário e essencial ao seu dia-a-dia. Esta definição de essencial é muito subjetiva e reforça a inexistência de padrões para a prática. Muito se discute teoricamente que um minimalista sabe o que é essencial para ele, e, portanto, reduz o número das suas posses em prol de outras questões que são mais importantes.

Como a prática do minimalista representa a conscientização das próprias necessidades e suas limitações, este processo acontece de forma relativa para casa praticante, podendo ser adotado em âmbitos distintos da vida de cada um. Por isso, identificamos, como uma forma de entendimento, que a prática do minimalismo pode ser relativizada, e, aplicada a muitas ou apenas a determinadas áreas do cotidiano dos adeptos. Nos estudos de Dopierala (2017), o minimalismo se apresenta de forma variada e multifacetada. Então, identificamos que os praticantes podem ser minimalistas no que se refere a itens de casa, roupas ou sapatos, por exemplo, mas em relação a alimentos eles poderiam se apresentar como maximalistas.

Compondo uma ferramenta útil em sociedades complexas, McKeown (2015) e Blonski e Witek (2019) afirmam que o minimalismo deve ser compreendido como uma prática em termos pessoais, mentais e físicos. Este estudo comprovou essa afirmação, e identificou que o minimalismo pode ser praticado com foco nos pensamentos, sentimentos, informações e relações sociais reais e virtuais, não estritamente relacionado ao consumo de objetos físicos. A essa amplitude de inserção da prática chamamos de ‘Minimalismo multifacetado’.

Como resultados desta pesquisa, pôde-se agregar ainda aos entendimentos que compõem a prática minimalista atitudes no que tange a doações, trocas, organização, espaço, e a estratégia de ‘gaveta de passagem’. Em seus estudos, Huneke (2005) conclui que os simplificadores utilizam a doação como meio para descarte, bem como a compostagem, reciclagem e a organização. Estas ações se apresentam como componentes importantes no que se refere ao que se faz ao adotar o estilo de vida minimalista. Tais entendimentos contradizem a cultura ‘agorista’ da nossa sociedade atual, termo cunhado por Bauman (2008), pois a estrutura social baseada em desejos insaciáveis, comportamentos instáveis, anseio de adquirir, descartar e substituir não compõem os entendimentos dos praticantes do minimalismo.

Para os ‘Procedimentos’ da prática alguns termos emergiram dos dados, que explicam como se dá a percepção das regras ou normas de conduta minimalista mesmo que, como discutido anteriormente, elas não estejam padronizadas para todos os praticantes. Estes praticantes estão incessantemente buscando informações sobre o estilo de vida, ao mesmo tempo que tentam se autoconhecer e ter consumos mais conscientes, baseados em preocupações ambientais e de qualidade dos bens. A busca por conhecimento sobre o minimalismo foi algo primordial para a adesão à prática. Ferreira (2020) já alertava para essa questão quando afirmou que seria necessário conhecimento, decisão voluntária e consciente para que o indivíduo pudesse se entender como um minimalista.

No estudo de Puls e Becker (2018), eles afirmam que repensar e reeditar o estilo de vida faz parte dos procedimentos de ser um minimalista. Esse procedimento pode ser corroborado ao se identificar as subcategorias ‘Busca por conhecimento’, ‘Autoconhecimento e autoconceito’ como procedimentos da prática. Ainda segundo Puls e Becker (2018), as crenças e ideologias dos praticantes estão refletidas em seu consumo, e essa ideia é reforçada quando observa-se neste trabalho que os pesquisados dizem que os procedimentos para a prática minimalista deles se relacionam diretamente ao ‘Consumo consciente’, ‘Preocupações ambientais’ e ‘Busca por qualidade’ de itens.

O ‘Consumo consciente’ como um procedimento da prática minimalista decorre da busca por conhecimento da prática e do próprio conhecimento pessoal, em que o praticante procura entender suas reais necessidades de consumo. Desta forma, como afirmam Blonski e Witek (2019), a consciência para o consumo por meio do minimalismo pode ser definida como uma estratégia de implementação do consumo consciente na vida cotidiana. Nossos resultados apontam que o processo minimalista é algo que deve ser primeiramente interiorizado, mentalizado, questionado e analisado, para posteriormente ser desenvolvido na prática.

Aliado ao consumo consciente, os praticantes buscam estar atentos ao impacto ambiental que seu consumo, manutenção e descarte de itens pode gerar. Eles têm a noção de que na sociedade de consumo atual a sustentabilidade é algo que não se apresenta em voga. Preocupações com uso excessivo de plástico, desperdício de água e descarte inadequado do lixo são as questões mais pontuadas como procedimentos não aceitáveis na prática minimalista. Minimalistas estão na sociedade consumindo, mas devotam um olhar cuidadoso ao ato de consumir, baseado na ideia de consumir conscientemente. (ROJAS; MOCARZEL, 2015).

Hansen, Nielsen e Wilhite (2016) e Silva (2014) apontam que o sistema econômico atual, e a sociedade consumista que o mantém, destroem as fontes naturais de matéria-prima gerando um profundo desafio para a sustentabilidade global. E como pontuado pelos pesquisados, e ainda por Elgin (2012), cada pessoa é responsável sobre o impacto que seu consumo tem sobre o meio ambiente. Não precisam ser ações de grande escala, mas os pesquisados compreendem que devem atuar de acordo com seus padrões pessoais a fim de contribuir para a preservação ambiental.

Bauman (2008), em seu livro sobre a modernidade líquida, afirma que o consumismo pressupõe a obsolescência programada dos bens. Essa obsolescência é percebida pelos entrevistados quando os mesmos afirmam que um dos procedimentos requeridos pela prática minimalista seria adquirir produtos de melhor qualidade. Blonski e Witek (2019) e Mendonça, Rocha e Tayt-Son (2019) argumentam que o minimalismo pode ser considerado tanto em termos de quantidade, quanto em termos de qualidade de itens mais duráveis e com maior prazo de validade. Para os pesquisados, se preocupar com a qualidade dos bens é necessário para a prática minimalista, pois os itens de menor valor agregado tendem a ter menor durabilidade e, portanto, seria necessário que o descarte e a recompra aconteça em um curto período de tempo. A obsolescência programada dos itens na sociedade do consumo busca ser superada pelos minimalistas ao optar por itens que sejam mais caros, porém que tenham maior durabilidade e que com isso, se possa diminuir a frequência de compra. Elgin e Mitchell (1977) complementam

esse raciocínio, afirmando que a simplicidade perpassa por preferir bens duráveis e eficientes, com menos impactos sociais e ambientais.

Para a categoria ‘Valores e expectativas’ foram identificados seis elementos que explicam como estes compromissos se dão, sendo eles: críticas e falta de entendimento, modismo, saúde mental, preocupação socioambiental, respeito e limites e conforto. Como Blonski e Witek (2019) dizem em seu estudo, os valores, normas e modelos de comportamento são moldados pelo perfil do consumo adotado pelos indivíduos, e manifestam a identidade humana. Portanto, para os minimalistas alguns valores e expectativas são mais importantes para o desempenho da prática.

Como visto, o minimalismo é variado e multifacetado para cada praticante, e neste sentido, foi identificado que eles entendem, em sua maioria, que esta prática se relaciona a uma filosofia de vida, que é construída sob uma base de crenças e valores distintos dos valores presentes na sociedade atual. Então, nossos achados concordam com o estudo de Dopierala (2017), quando ela afirma que o minimalismo representa uma forma de comportamento distintivo, que é construído a partir de um sistema internalizado de crenças. Observou-se também que os praticantes percebem que alguns indivíduos que não se inserem na prática minimalista podem entendê-la como um modismo, mas essa não é a opinião dos praticantes. O minimalismo é uma filosofia de vida não passageira, porém pode estar na moda atualmente. Entretanto, a partir de sua prática, o minimalismo reestrutura a forma como os indivíduos percebem a si, suas atitudes e o seu entorno. O estudo de Herziger *et al.* (2017) conclui que ainda é cedo para determinar se o fenômeno do minimalismo é uma tendência passageira ou uma nova onda de consumismo consciente, mas este fenômeno pode ter o poder de envolver os consumidores, inclusive, em comportamentos sustentáveis.

A falta de compreensão social parece incomodar os minimalistas pesquisados. Como se constitui uma prática que se contrapõe às práticas de consumo prevalentes, as críticas e os questionamentos estão sempre presentes. Como dizem Blonski e Witek (2019) e Dopierala (2017), entende-se a prática minimalista como uma contraposição ao consumismo, representando uma alternativa às tendências de alienação do mundo moderno. Alguns pesquisados afirmam que, para se sentirem mais confortáveis, evitam comentar sobre a sua adoção à prática ou até evitam conviver com pessoas que não compartilham dos mesmos valores que eles. Esta postura dos pesquisados se mostra reforçada pelos resultados das pesquisas de Silva, Chauvel e Macedo-Soares (2012) e Silva e Hor-Meyll (2016). Eles relatam que, ao menos no Brasil, a adoção de um estilo de vida simplista pode representar o abandono de

relacionamentos com grupos sociais e familiares, que não entendem e não conseguem conviver com o novo estilo de vida dos praticantes. Alguns dos nossos pesquisados relatam este fato, e comentam que não se enquadram mais em determinados círculos sociais, ou são incompreendidos por amigos e familiares.

As mudanças de comportamento social são inerentes àqueles que optam por viver uma vida mais simples. Os pesquisados relatam que sentem receio de serem rotulados ou cobrados por comportamentos específicos que devam ter, e por isso, como identificado no artigo de Pravet e Holmlund (2018), mudanças no âmbito das redes sociais e apoio de outras pessoas são importantes. Neste trabalho, identificamos ainda que os minimalistas tentam lidar da forma mais tranquila possível com tais questões, respeitando os entendimentos e as opiniões das outras pessoas.

Holt (1995) e Richins (2017), em seus trabalhos, apontam para uma sociedade atual orientada para o materialismo, visto que o que se ‘tem’ se sobrepõe ao que se ‘é’. Entretanto, Silva e Hor-Meyll (2014), afirmam que consumir conscientemente representa uma forma de desacelerar a vida e o cotidiano no longo prazo, não apenas em relação a coisas materiais, mas também na questão espiritual, psicológica e social. E neste sentido, corroboramos estes achados ao identificarmos que um dos valores inerentes aos praticantes se refere à busca por saúde mental, no sentido de viver uma vida com mais tranquilidade e menos ‘apressada’, o que para os pesquisados diminui as tensões cotidianas.

Herziger *et al.* (2017) dizem que o esgotamento dos recursos financeiros, mentais e ambientais, que direta ou indiretamente afetam o bem-estar do consumidor, têm sido o alerta de que o consumo excessivo pode não representar o melhor caminho para a sociedade. E neste contexto, além de abordar as questões mentais, como valores e o engajamento na prática minimalista, os autores introduzem o tema das questões ambientais. Na categoria ‘Procedimentos’ já discutimos que as preocupações ambientais são norteadoras da prática minimalista. Identificamos que no que se refere aos ‘Valores e expectativas’ dos praticantes, as questões ambientais também estão presentes.

Assim, as preocupações socioambientais também compõem o grupo de expectativas e valores destes praticantes, pois ao tornarem o seu dia-a-dia mais simples e menos atarefado, podem observar mais atentamente o seu redor e começam a dar mais valor para estas questões, assim como Bloski e Witek (2019) e Dopierala (2017) já afirmavam que a prática do minimalismo exprime liberdade, vida consciente, envolvimento em questões políticas e maior sensibilidade às questões sociais. Cherrier, Black e Lee (2011) reforçam estas relações ao

mostrar, como conclusão do seu estudo, que o anticonsumo, tal como a prática do minimalismo, permite que os consumidores expressem seus valores, ideias, crenças e identidade globais em relação a seus contextos sociais, ambientais, históricos e políticos.

Optar por adotar o estilo de vida minimalista se mostrou uma questão voluntária. A diminuição do consumo, sendo ou não por parte de praticantes providos de recursos financeiros, não se refere a um momento ou circunstância da vida. Os praticantes desta pesquisa entendem que o minimalismo não deve ser interpretado como um ‘voto de pobreza’ ou privação do necessário. Por isso, eles compreendem que os indivíduos que não desejam aderir ao estilo de vida devem ser respeitados, mesmo quando dividem o mesmo espaço físico com minimalistas. Porém, esse convívio entre praticantes e não praticantes dificulta fortemente a execução eficiente da prática.

Além disso, eles acreditam que o conforto é algo essencial para que os praticantes desfrutem de bem-estar e vivam mais felizes. Noções extremistas sobre ‘destralhe’ e adoção de ambientes desconfortáveis foram identificadas como uma prática não coerente. Para eles, se o objetivo é viver com tranquilidade, essencialidade e entendendo suas necessidades, não seria plausível que o desconforto físico perpassasse essa filosofia. Para os achados referentes às subcategorias ‘Respeito e limites’ e ‘Conforto’, não identificamos estudos que corroborem ou contestem tais valores.

Dentre as ‘Emoções e sentimentos’ que norteiam a prática do minimalismo, podemos afirmar que mais proeminentemente encontramos relatos sobre felicidade, bem-estar e satisfação, seguidos de paz e tranquilidade. Zalewska e Cober-Tokarska (2016) contribuem para nossos achados, ao afirmarem que as posses são a parte mais visível do minimalismo, mas não se trata apenas disto, visto que tais praticantes buscam certos estados emocionais como a paz e o bem-estar que desejam. Black e Cherrier (2010), Ferreira (2020) e Sobreira, Silva e Coelho (2018) dizem que ao praticar a simplicidade em suas vidas, os adeptos estão em busca do essencial, focando na melhoria dos seus níveis de felicidade.

Para os praticantes, o consumismo sobrevive a partir da insatisfação contínua dos indivíduos, e pela busca da realização pessoal e psicológica que, na realidade, nunca se concretiza. O crescimento pessoal como valor busca o desejo de se livrar da desordem externa e desenvolver sua vida interior psicológica e espiritualmente focando na autorrealização (ELGIN; MITCHELL, 1977; SHAMA, 1985). Identificamos neste trabalho que a opção pelo minimalismo traz consigo um reequilíbrio interno, no sentido de valores e bem-estar, e com isso os praticantes se sentem mais felizes e leves, pois passam a não sentirem necessidade de

estarem inseridos ‘freneticamente’ no mercado do consumo. Em um estudo sobre simplificadores, foi observado por Jenkins (2006 *apud* IYER; MUNCY, 2009) que indivíduos que reduziram seus hábitos de consumo se mostravam mais felizes do que eram antes da mudança.

Como afirma Sasaki (2017), a sociedade ensina a compreender o mundo de forma que se deve possuir sempre mais para ter felicidade. Mas, para os minimalistas pesquisados neste trabalho, isso acontece de forma contrária. Ao se encontrarem em um contexto de consumo excessivo e de muitas posses que não possuam utilidade, estes apresentam quadros de ansiedade, estresse, frustração e vazio emocional. Portanto, observa-se um número crescente de consumidores cada vez mais críticos que têm refutado essa lógica do materialismo e do consumismo social, como nas palavras de Ferraz *et al.* (2014). Para Sasaki (2017), a lógica da frustração com as posses responde a estímulos cerebrais sobre a ausência de novidade, tornando o bem apenas parte inerente da vida. Corroborando o nosso estudo, o costume a estímulos constantes, provenientes da cultura consumista, fomenta os sentimentos de estresse, vazio, ansiedade e tristeza, pelo menos até que um novo ato de consumo aconteça.

De acordo com Bauman (2001, 2008), Silva (2014) e Slater (2002), se a revolução consumista líquido-moderna tornou as pessoas mais ou menos felizes é uma questão um tanto controversa, visto que cada época social e cada perfil de sociedade possui noções de felicidade e infelicidade preponderantes. Entretanto, comprovamos que na nossa atualidade e para os nossos pesquisados, a sociedade do consumo traz fortes sentimentos de incômodo e frustração, o que torna os indivíduos naturalmente infelizes.

A solidão emocional foi descrita como um ‘vazio’. Esse vazio que se sente não conseguiu ser descrito em palavras, mas os pesquisados relatam que sentem que, apesar de terem tudo em termos materiais que precisavam, mesmo assim faltava algo. Cherrier (2009) ouviu de seus informantes que o ‘mundo vazio’ que eles observavam era suprido a partir do consumo cada vez mais constante. Elgin e Mitchell (1977) denominam como ‘solidão emocional’ o uso dos objetos materiais para conforto, ou como medicação emocional. Em resumo, o que podemos afirmar é que, em uma sociedade líquido-moderna, onde o tempo é ‘pontilhista’, a falta de relações sociais significativas e duradouras provoca nos indivíduos uma solidão emocional, que se configura em uma sensação de vazio, que é suprida pelo excesso de bens materiais.

Neste sentido, nossos resultados apontam para um conceito geral sobre o consumismo atual, que para os nossos pesquisados é uma sociedade ‘tóxica’. Dittmar *et al.* (2014) e Lee e

Ahn (2016) mostram em seus estudos que existe uma relação negativa entre o consumo excessivo e o materialismo, e uma relação positiva entre o anticonsumo e o bem-estar pessoal, enquanto Bauman (2008) afirma que parte da sociedade que busca sua satisfação por meio do consumo excessivo tem se tornado insatisfeita com seu estilo de vida. Refutando a lógica da sociedade do consumo, cada vez mais pessoas percebem que riqueza financeira e posses materiais não compensam os sentimentos de estresse, tristeza, infelicidade, solidão emocional que, como apresentado por Cherrier (2009), Ferraz *et al.* (2014) e McGouran e Prothero (2016), e confirmado pelo nosso estudo, o consumismo carrega.

Outro ponto relevante foi que, mesmo que os praticantes entendam que o excesso de posses não traz sentimentos de bem-estar, alguns itens são relatados como itens de suporte emocional. Para os pesquisados, principalmente quando se refere a itens que reportam vivências passadas, o desapego se mostra mais difícil e eles se permitem acumular estes. Encontramos mais fortemente relatos sobre agendas e diários, fotos e livros como itens que possuem laços emocionais, em relação aos quais a prática minimalista se apresenta ‘Relativizada’, como exposto pelos praticantes na categoria ‘Entendimentos’.

Entretanto, foi apontado nesta pesquisa que alguns indivíduos podem não conseguir mudar hábitos de consumo por causa de tradição familiar, distúrbios psicológicos ou até, algum trauma que o limite a realizar mudanças. Blonski e Witek (2019) afirmam que o ato de comprar e possuir pode transformar as visões sobre a identidade da pessoa, elevar o *status* do indivíduo, e delimitar o lugar ocupado por este na hierarquia social. Racionalizar sobre o seu consumo, e o que ele representa socialmente, podem ser reflexões necessárias que se tornam barreiras para mudanças de hábitos.

Vários estudos apontam para o fato de que os consumidores da sociedade pós-moderna estão cada vez mais materialistas (BELK, 1991; DITTMAR *et al.*, 2014; FERRAZ *et al.*, 2014; HOLT, 1995; LEE; AHN, 2016; RICHINS, 2017), e que o percentual de compradores compulsivos no Brasil chega a 3% da população. (SILVA, 2014). Neste contexto, emergiu dos dados a categoria ‘Engajamento’ que representa as forças que mantêm, direcionam e redirecionam os praticantes na prática do minimalismo.

Como resultado deste estudo também foram identificados perfis no que se refere ao engajamento dos indivíduos na prática minimalista. Os respondentes entendem que existe um *continuum* de engajamento entre os minimalistas. Estes perfis vão dos minimalistas que eles chamam de ‘moderados’, os quais não adotam ações em todas as áreas de suas vidas, no sentido de se adequar apenas à algumas posturas que conseguem se adaptar; e os ‘extremistas ou

radicais’, que para eles são os praticantes que mudam totalmente suas vidas, seja em termos de moradia, emprego, alimentação ou convívio social. Na literatura sobre simplicidade voluntária encontramos estudos que apontam para os níveis de adoção de simplificadores, dentre eles os moderados, os intermediários e os holísticos (ELGIN; MITCHELL, 1977; ETZIONI, 1998). Neste sentido, os resultados parecem corroborar o que já se tem publicado sobre os simplistas voluntários, em que existem graus de intensidade de adoção da prática, e que cada praticante se insere ao nível que consegue desempenhar.

Em resumo, Elgin e Mitchell (1977), Etzioni (1998) e Huneke (2005) afirmam que os simplificadores holísticos, ou seja, os que são chamamos neste estudo por ‘extremistas’, são o único grupo de simplificadores que são conduzidos por uma filosofia. Eles vivem a simplificação de forma integral, possuem motivações em relação ao meio ambiente e à justiça social, e ajustam seu *ethos* em busca do bem-estar com simplicidade. Porém, neste sentido, discordamos dos autores no que se refere aos minimalistas, pois todos os entrevistados apontaram que não se consideram minimalistas ‘radicais’, o que sugerimos que seja por receio de serem rotulados socialmente em suas ações. Contudo, durante as análises percebeu-se que podem não viver a prática de forma integral, mas a entendem como uma filosofia de vida, possuem preocupações ambientais e sociais, e buscam continuamente ajustar suas vidas em busca da simplicidade, com bem-estar, felicidade e conforto.

Outra classificação que emergiu dos dados foi o entendimento destes praticantes de que, no minimalismo, existem adeptos que seriam considerados ‘nutella’ e outros, ‘raiz’. Para eles, os praticantes ‘nutella’ são aqueles que ao praticar o minimalismo buscam reconhecimento social e *status* de minimalista, até por meio de suas aquisições tidas como itens minimalistas. Já os praticantes ‘raiz’, que são o perfil que eles se enquadram, são os praticantes que estão preocupados com a essência da filosofia, e que não se atentam para a moda minimalista. Segundo Dopierala (2017), esta perspectiva muda o *status* dos objetos na vida, ao consumir apenas o que é necessário e viver com o maior nível de simplicidade possível.

Como suporte à prática minimalista, várias outras práticas foram identificadas, que categorizamos como ‘Interconectividade prática’. As mais proeminentes se referem a práticas alimentares, ambientais e sustentáveis, experienciais, sociais, manuais e mercadológicas. Elas são praticadas com intensidade variável, o que, de acordo com os trabalhos de Chiapinoto *et al.* (2017) e Giddens (2003), as práticas interconectadas podem estar mais presentes, ou não, aos seus adeptos de acordo com seu modo de entender e vivenciar seu cotidiano.

Então, o que se observou no nosso estudo foi que várias outras práticas estão interconectadas à prática minimalista. Entretanto, como dizem Ferraz *et al.* (2014), elas se configuram para os praticantes de forma pessoal e diversificada, de acordo com a maneira com que eles entendem e praticam o minimalismo. Corroborando o nosso estudo, estudos anteriores mostram que os simplificadores se engajam em consumo no comércio local, produção de alimentos, vegetarianismo, economia de energia e água, utilização de um tempo menor dedicado ao trabalho e um tempo maior para vida em família, amizades e ações de generosidade. (ELGIN; MITCHELL, 1977; HUNEKE, 2005; SHAW; MORAES, 2009; SHAW; NEWHOLM, 2002; SILVA; HOR-MEYLL, 2016).

Os impactos ambiental e social têm levado muitos consumistas a reduzirem suas escolhas (SHAW; NEWHOLM, 2002), e por isso, práticas ambientais e sustentáveis se apresentaram como uma prática interconectada ao minimalismo para todos os pesquisados. É muito forte a preocupação que eles têm em relação ao seu impacto ambiental, e as formas como podem mudar suas ações a fim não apenas de praticarem o minimalismo, mas um minimalismo sustentável. Neste sentido, os achados desta pesquisa apontam para ações dos praticantes no que se refere ao uso de bens e produtos que atendam às suas necessidades básicas, mas minimizando o uso de produtos que utilizam recursos naturais e materiais plásticos, bem como o descarte inadequado de lixo e água, assim como observado também nos trabalhos sobre as temáticas anticonsumo e escolhas de consumo sustentável de Black e Cherrier (2010), Davies *et al.* (2010) e Jackson *et al.* (2006). Muitos destes consumidores buscam, quando podem, o consumo por meio do seu refinamento, seja por produtos éticos ou ambientalmente responsáveis.

Como afirmam Mendonça, Rocha e Tayt-Son (2019) em seu artigo, adotantes da vida simples almejam menos posses, menos desordem, trabalhar menos, consumir menos, e nesse sentido optam por produtos duráveis ou reusados. Neste sentido, identificou-se que os praticantes do minimalismo optam por compras em brechós e compras de produtos com maior qualidade, pois eles entendem que esta ação diminui a 'roda' do consumismo, contribuindo para a sustentabilidade.

As práticas sociais também foram encontradas como interconectadas ao minimalismo. O trabalho voluntário, o compartilhamento de bens e o apoio a organizações sem fins lucrativos se apresentam como ações sensíveis aos minimalistas, e que eles entendem que contribuem, mesmo que minimamente, com a sociedade. Também observamos a inserção de práticas alimentares no contexto do minimalismo. Os praticantes mostram que em busca de uma vida

menos atarefada, mais simples e mais econômica, se utilizam de estratégias alimentares tais como ter horta em casa, consumir alimentos orgânicos, limitar o quantitativo de compras de alimentos para não haver desperdícios, e preparar e congelar refeições para vários dias. Observou-se ainda que eles relacionam o vegetarianismo e o veganismo como práticas correlatas, e até complementares, ao minimalismo. Em relação as práticas alimentares e sociais, estes achados se mostram inovadores, visto que não foram identificadas publicações que fizessem essa relação com adeptos do consumo simplista.

As práticas manuais também se mostraram presente. Os pesquisados afirmam que ao evitar o consumo, eles buscam reutilizar itens, reciclar e reformar bens que possuem. Estas ações são provenientes do entendimento de que na sociedade do consumo, uma aquisição precisa ter um tempo de uso curto e ser descartada em seguida, a fim de fomentar um ciclo de consumo constante, como diz Bauman (2008). Assim, os minimalistas buscam adquirir conhecimentos para reutilizar ou reformar bens, evitando atender ao apelo de consumo do mercado, e diminuir a obsolescência programada dos bens. A identificação das práticas manuais interconectadas ao minimalismo corroboram aos apontamentos de outros estudos, como os de Black e Cherrier (2010), Elgin (2012), Shama (1985) e Sobreira, Silva e Coelho (2018), que afirmam que os simplificadores preferem produtos usados ou reciclados comprados em brechós, apresentam orientação para o DIY (faça você mesmo), e aprendem a ser autossuficientes no máximo de atividades que puderem.

As práticas experienciais são importantes achados que também se apresentam interconectadas ao minimalismo. Os pesquisados afirmam que ao adotar o minimalismo como estilo de vida, começaram a experienciar mais momentos em suas vidas. Seja com viagens, passeios, festas e eventos, contato com a natureza e interações sociais, os minimalistas se mostram propensos a buscar mais vivências e experiências como parte de seu cotidiano. Chiapinoto *et al.* (2017) e Huneke (2005), corroboram o entendimento das práticas experienciais quando afirmam, em seus estudos, que os indivíduos adeptos do movimento simplificador escolhem cultivar fontes não-materialistas de satisfação e significado na vida. Neste sentido, podemos afirmar que o próprio conceito do minimalismo, que diz que se deve buscar o ‘ser’ ao invés do ‘ter’, justifica a busca por experiências neste contexto.

As práticas mercadológicas foram identificadas como interconectadas a prática minimalista no sentido de ações que os adeptos desenvolvem para lidar com o mercado, e evitar, quando possível, sua inserção nele. Como Cherrier (2009) apontou em seu trabalho, os anticonsumistas têm como objetivo afetar a cultura do consumo ao nível do mercado como um

todo. Zaleswska e Cober-Tolarska (2016), em um estudo realizado na Polônia, constataram que os simplistas sentem raiva pela ‘intrusão’ do mercado em suas vidas. Desta forma nossos achados apontam para uma conscientização das práticas de mercado, e um entendimento de que os minimalistas são indivíduos que compreendem esse apelo, e não são estimulados facilmente por promoções ou descontos. Algumas estratégias de compra de alimentos foram observadas, tais como: listas de compras e aquisições de produtores locais.

Outra categoria que foi discutida neste trabalho foi a ‘Materialidade’, que se refere aos objetos e artefatos utilizados pelos adeptos para facilitar ou executar a prática minimalista. Identificaram-se muito mais produtos do que serviços nesta categoria. No que se refere aos produtos, os mais pontuados foram leitor de livros digitais, *ecobag*, composteira, coletor menstrual e *planner*. E, quanto aos serviços, cursos e acesso digital a informações e entretenimento. Durante o processo de revisão de literatura deste estudo, não identificamos publicações que tratassem da materialidade, ou seja, dos produtos e serviços que compõem a prática do minimalismo.

A fim de executar a contento o minimalismo, os praticantes apontaram que estão constantemente buscando conhecimentos diversificados, o que faz com eles agreguem aprendizados às ações minimalistas que desenvolvem. Algumas fontes foram identificadas como base para a busca de ‘Conhecimento e aprendizagem’ dos pesquisados: pesquisas científicas e literatura, cursos e atividades, redes sociais, séries, vídeos e documentários, informações e compartilhamento de experiências. Dentre estas fontes, as redes sociais e os grupos virtuais são os mais presentes, seguidos por documentários e compartilhamento de experiências.

Para os praticantes, as redes sociais representam o *locus* de informações, compartilhamento de experiências e questionamentos de todos os tipos, e, para eles, é uma importante fonte de informação e estímulo para se manterem e ressignificarem a prática. Todavia, outros pesquisados dizem que nos grupos virtuais é necessário que se tenha crivo em relação às informações postadas, visto que muitas são ‘achismos’ sem fundamento, e que podem confundir os adeptos sobre a essência do minimalismo. Essa ponderação foi feita por Ferreira (2020) em seu livro. Ele diz que, muitas vezes, por falta de um entendimento adequado sobre a filosofia, surgem grupos que praticam o minimalismo de conveniência, onde as crenças e necessidades individuais passam a moldar as práticas ditas minimalistas.

No que tange aos processos de compreensão e interpretação dos adeptos do minimalismo, a categoria ‘Atividades mentais’ complementa esse processo de significação.

Dentre as atividades mentais que constroem a prática minimalista, os pesquisados apontaram para uma crítica aguçada no que se refere à cultura do consumo. Sasaki (2017) e Holt (1995) pontuam sobre essa questão afirmando que na sociedade líquido-moderna, as pessoas buscam transmitir valor aos outros por meio de posses, e com isso acabam consumindo muito mais do que o necessário para si. Neste sentido, os pesquisados apontaram para o desenvolvimento tecnológico e a *internet* como meios que fomentam grandemente o consumismo. Eles disseram ainda que as *fakenews* dificultam a racionalização dos indivíduos, e ainda, que falta às pessoas questionamentos em relação à veracidade das informações que são compartilhadas.

A questão do *status* que a posse de bens provoca na sociedade pós-moderna também foi abordada como uma crítica à cultura do consumo pelos pesquisados. Blonski e Witer (2019) já argumentavam que, pelo poder da posse se eleva o *status* do indivíduo, formam-se opiniões sobre as capacidades financeiras, e designa-se o lugar que esta pessoa deve ocupar na hierarquia social. Os resultados deste estudo apontam para o fato da *internet* ser uma ferramenta muito proveitosa para a disseminação de conhecimento e diversidade cultural, todavia, ela fomenta um modelo de comportamento e conduta, ou até mesmo um *status* social, que pode alienar e alimentar ainda mais o consumismo.

Então, para os praticantes do minimalismo pesquisados, o consumo se tornou pouco funcional e muito mais um código de signos que diferencia os indivíduos, corroborando o que afirmam Chiapinoto *et al.* (2017) em seu estudo. A partir desta alienação social, o consumo contemporâneo determina valores, regula e classifica as relações sociais, pois está impregnado de valores culturais. (ROCHA, 2005).

Para buscar uma outra forma de lidar com a sociedade consumista, os pesquisados entendem como atividades mentais essenciais aos minimalistas a reflexão contínua, a conscientização e conhecimento de si, e uma posterior mudança de valores. Repensar, analisar e refletir sobre seus atos de consumo se torna necessário no cotidiano da prática minimalista, visto que o mercado cada vez mais está bombardeando os indivíduos com estímulos para a compra. Os pesquisados dizem que, em primeiro lugar, deve-se rever a utilidade e necessidade da compra daquele bem, e em segundo lugar, se aquele impulso de compra não está sendo direcionado por alguma outra necessidade pessoal, visto que, como também apontam Iyer e Muncy (2009), muito do consumo das pessoas representam apenas um substituto para o que está faltando em outras áreas da vida.

A partir de uma reflexão contínua, o indivíduo poderia ter ciência de suas reais necessidades e outras carências que porventura possua. Millburn e Nicodemus (2011) afirmam

em seu livro que não há como determinar se uma pessoa está vivendo uma vida significativa, pois só a própria pessoa pode afirmar. Existem diferentes conjuntos de critérios e normas internas que as pessoas atribuem às dimensões saúde, relacionamentos, paixões, crescimento e contribuição. Neste sentido, os pesquisados apontam para um necessário processo de conscientização e conhecimento de si, que fomentaria uma consciência mental sobre suas normas internas, seus valores e seu processo de consumo. Friedenbergl (2010) comenta que em seu estudo, identificou um relato que dizia que o pesquisado se percebia como uma pessoa que passou a vida fazendo coisas que detestava, para ganhar um dinheiro que não queria e comprar coisas que não precisava, a fim de impressionar pessoas que não gostava. A conscientização e conhecimento de si relatados pelos pesquisados, na sua busca em experimentar a real felicidade e liberdade, proporciona aos indivíduos, nos termos de Millburn e Nicodemus (2011), identificar *a priori* suas ‘âncoras’, ou seja, se conscientizar de que ter o que supostamente eles queiram, pode não estar trazendo felicidade e bem-estar.

Por fim, diante deste processo de crítica à sociedade, reflexão e conhecimento de si, os pesquisados apontam para uma necessária mudança nos valores de cada indivíduo. Para eles, a prática minimalista requer a internalização de novos valores, e posteriormente, a exposição destes valores sob a forma de ações práticas. Para isso, uma questão interessante que eles apontam é que o minimalista deve buscar ser mais autêntico e olhar mais para si, e não se preocupar com a opinião ou aceitação dos outros em relação às suas condutas sociais. Chiapinoto *et al.* (2017) e Iyer e Muncy (2009) pontuaram em seus estudos que, em geral, os simplificadores se tornaram menos dependentes das opiniões de outras pessoas e mais confiantes em seu próprio conhecimento e valor pessoal. A opinião dos pesquisados no que se refere a não se preocupar com a aceitação ou opinião de outras pessoas, também foi validado por Ferreira (2020) quando ele afirma que se torna iminente a necessidade de que a nossa importância na sociedade não seja sustentada pela imagem que os outros constroem a partir de nossas posses. O grande problema, que Blonski e Witek (2019) mostram em seu artigo, é que na sociedade pós-moderna, naturalmente consumidora, a ausência de consumo representa um perfil de exclusão social.

O minimalismo representa um movimento de pessoas que buscam uma mudança no modo de vida, tanto focando em questões de cunho pessoal, como aumento da felicidade e qualidade de vida, quanto com foco em um mundo melhor para as próximas gerações. Entretanto, Iyer e Muncy (2009) afirmam que as motivações para a adoção da prática minimalista podem ter origem em questões políticas, pessoais e ambientais. Neste estudo

identificamos a categoria ‘Motivações’, que busca explicar as razões que levam as pessoas a aderirem a este estilo de vida, como forma de compreender mais amplamente como se dá a prática minimalista. Nesta categoria foi possível identificar fatores como experiências, liberdade, simplicidade, praticidade, economia de recursos financeiros e disponibilidade de tempo.

Os achados para a categoria ‘Motivações’, em relação à adesão da prática minimalista deste estudo corroboram com os achados de Negretto (2014) e Silva e Hor-Meyll (2016), que sugerem que a partir de questionamentos sobre o contexto social, e motivados por questões pessoais, os indivíduos tendem a buscar formas alternativas de conduzir sua vida. Outra questão importante, e identificada nas subcategorias das motivações, é que os indivíduos simplistas buscam aumentar a satisfação e o significado da vida por meio de elementos não-materiais (ETZIONI, 1998; HUNEKE, 2005), tais como os motivos experiências, liberdade, simplicidade e praticidade identificados neste trabalho.

Quanto à questão da busca por liberdade, os achados apontam que quando não se tem muitas posses, a quantidade de obrigações diminui e é possível realizar atividades que sejam mais desejáveis naquele momento. Millburn e Nicodemus (2011) também apontaram esta questão em seu livro. Eles afirmaram que os bens materiais podem gerar um sentimento de prisão, e que o minimalismo se concentra em conseguir a verdadeira liberdade, se concentrando no que é mais essencial na vida como a felicidade e a satisfação.

Neste sentido, a liberdade proporciona a disponibilidade de um tempo maior para se empenhar em atividades que mais lhe proporcionem prazer, que segundo os pesquisados, podem ser relacionadas a cuidados pessoais ou maior convívio social e familiar. Para McKeown (2015), a liberdade e a disponibilidade de tempo resultam em experiências mais satisfatórias alcançando um avanço significativo no que mais importa.

Quando os pesquisados mencionam as ‘Experiências’ como motivação para a prática do minimalismo, eles afirmam que ao deixar de adquirir e possuir muitos bens, se sentem mais livres para experienciar momentos que são mais importantes. A valorização dos minimalistas se direciona para viver, conhecer, ter bem-estar no dia-a-dia, o que para McKeown (2015), significa eliminar atividades ou itens sem sentido, substituindo-os por experiências com muita relevância. Ademais, estar ‘acorrentado’ às coisas pode limitar a liberdade de saborear a vida, de se relacionar com outras pessoas, de ter praticidade e de ser participativo em grupos. Ter menos coisas pode possibilitar a busca pela própria originalidade. (JAY, 2016; PULS; BECKER, 2018; SASAKI, 2017).

Millburn e Nicodemus (2011), tem o mesmo entendimento quando afirmam que ao se desprenderem das âncoras sociais, os minimalistas podem eliminar seu descontentamento, recuperar tempo, estar presente no momento ou perseguir paixões, e, portanto, criar mais para suas vidas. Sasaki (2017) complementa os achados sobre as motivações para a prática minimalista confirmando o pensamento dos pesquisados, ao afirmar que os bens podem trazer felicidade durante breves períodos de tempo, mas enquanto isso, consomem tempo, energia, praticidade e liberdade.

Os estudos realizados tanto por Silva, Chauvel e Macedo-Soares (2012) quanto por Silva e Hor-Meyll (2014) apontam que as motivações para a adoção de práticas simplistas no Brasil parecem advir da natureza pessoal, e que ao longo do tempo, segundo as pesquisas de Sobreira, Silva e Coelho (2018) e Millburn e Nicodemus (2011), incorporam valores sociais e ambientais. A partir das subcategorias encontradas para as motivações é possível concordar com os resultados destes autores. Por mais que tenham sido identificadas preocupações sociais e ambientais ao longo da análise, muito pouco foi referenciado em relação à adoção do minimalismo baseado nestas preocupações.

Ter liberdade, poder experienciar mais e ter mais tempo livre, para os pesquisados, constroem a simplicidade de vida que eles almejam. Esta simplicidade, na perspectiva deles, proporciona felicidade, paz e tranquilidade, e se apresenta como consequência estrutural da filosofia minimalista, assim como afirmam Iyer e Muncy (2009), quando dizem que o minimalismo representa a adoção de uma vida mais simples, que é atingida por meio da limitação deliberada do consumo. Ainda segundo Lee e Ahn (2016), seus estudos mostraram que pessoas com níveis elevados de valores materialistas tendem a buscar a felicidade em fontes extrínsecas, ou seja em bens materiais, enquanto aquelas com valores anticonsumistas tendem a buscar uma fonte intrínseca de felicidade, o que foi observado nos praticantes do minimalismo deste estudo.

A questão mais controversa no que se refere às motivações para adesão da prática minimalista se refere à economia de recursos financeiros. Muitos relatos apontam que, dentre as principais motivações, a economia foi uma questão crucial. Por outro lado, outros relatos dizem que a economia de recursos financeiros se configura como uma consequência da adoção da prática.

Neste sentido, observamos uma discrepância entre os preceitos da prática do minimalismo e da simplicidade voluntária, como apontado nos estudos de Chiapinoto *et al.* (2017) e Iyer e Muncy (2009). Eles afirmam que os simplificadores voluntários adotam um

estilo de vida não por questões financeiras, mas sim porque a maximização do consumo tem consequências indesejáveis, tais como o estresse e a distração de questões significativas para si mesmos. Todavia, não foi o que identificamos neste estudo. Para muitos minimalistas, a economia financeira pode sim ser um dos motivos para a adoção da prática, assim como a escassez de recursos.

Para alguns pesquisados, o minimalismo é uma prática que pode ser adotada apenas por pessoas abastadas, visto que possuem a escolha de consumir mais ou menos, voluntariamente. Pessoas desprovidas de recursos, para muitos, são minimalistas pelas circunstâncias em que vivem. Entretanto, a literatura aponta que ser pobre não torna ninguém minimalista. Para Ferreira (2020), a prática do minimalismo é uma escolha deliberada e independente da circunstância de vida de cada um. Mas, é comum a associação entre minimalismo e ‘voto de pobreza’, ou a afirmação de que apenas ricos podem ser minimalistas, com observado pelos pesquisados.

Dopierala (2017) e Blonski e Winter (2019) descobriram que a prática do minimalismo é mais frequente entre pessoas de classe média e alta. No entanto, isso não é um limitador, pois o cerne da questão não se refere à condição social, mas à intenção para adotar a filosofia. Na perspectiva de Ferreira (2020) e Mendonça, Rocha e Tayt-Son (2019), o indivíduo opta por viver de uma forma simples e com menos consumo, mesmo tendo condições financeiras para viver de outra forma. Tampouco se refere à uma circunstância da vida, nem a ‘destralhe’, nem a um voto de privação ou sacrifício. McGouran e Prothero (2016) complementam este entendimento ao afirmarem que quando a simplificação é imposta devido à pobreza, estes indivíduos são vistos como simplistas involuntários ou ‘simplistas acidentais’.

Por outro lado, vários relatos dos pesquisados apontam para a economia de recursos financeiros como uma consequência natural da diminuição do consumismo quando se pratica o minimalismo, concordando os apontamentos de Ferreira (2020), quando ele diz que o minimalismo não é uma escolha que visa economizar recursos, mas que pode ter como consequência a economia destes. Neste sentido, os achados desta pesquisa são dúbios no que se refere à economia de recursos financeiros como elemento motivador para a prática do minimalismo.

#### **5.4 Refinamento teórico**

Os estudos das práticas sociais com foco no consumo têm se mostrado recorrente para muitos estudiosos que buscam explicações mais aprofundadas sobre o consumo, a cultura e o

entorno social que constitui este processo. (ARAÚJO; ESTRELLA; TONINI, 2021; CHIDID; LEÃO, 2011; COSTA, 2016; GUARNIERI; VIEIRA, 2020; SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012; WARDE, 2014, 2017). Como afirma Bauman (2001, 2008), a sociedade contemporânea, entendida como uma sociedade do consumo, é baseada no consumo cultural sob o qual se estruturam as relações sociais. Portanto, compreender o fenômeno do consumo por meio de lentes da prática parece representar uma abordagem mais ajustada para tal conhecimento.

Neste sentido, este estudo ao adotar a abordagem da prática social por meio da ontologia de Schatzki (2002, 2005, 2010), a fim de compreender como se estrutura a prática do minimalismo, parece ter se mostrado profícuo em possibilitar discussões que agreguem conhecimentos à teoria utilizada.

Pelos resultados encontrados nesta análise, foi possível perceber que a prática minimalista envolve uma abordagem um tanto diferenciada em relação a outros estudos empíricos sobre práticas de consumo. Os estudos de Araujo, Estrella e Tonini (2021), Costa (2016), Neves e Brei (2016) e Shove e Pantzar (2005) por exemplo, focam uma prática específica do cotidiano de um indivíduo, a fim de compreender como o processo de consumo acontece nela. Entretanto, à medida que os resultados deste estudo foram emergindo, foi possível perceber que a prática de consumo minimalista pode, e deve ser enquadrada sob um âmbito diferente de percepção em relação aos estudos acima mencionados.

Pelo nosso trabalho identificou-se que o minimalismo não representa apenas um aspecto da vida de um indivíduo, mas sim uma ressignificação do seu entendimento como indivíduo e como ser social. Neste sentido, a prática minimalista vai envolver diversas mudanças em âmbito ‘macro’ dos entendimentos, conexões e ações que este indivíduo possui em sociedade. Então, o minimalismo não representa apenas uma prática dentre tantas outras que este indivíduo possa atuar, mas um conjunto de práticas que ressignificam a forma como ele existe e coexiste em sociedade.

Como descrito pelos pesquisados, o minimalismo representa uma mudança de concepção ou estilo de vida. Neste sentido, podemos concluir que toda a base de práticas destes adeptos está passível de ser reestruturada a fim de executar a prática minimalista. Desta forma, tendo por base o que foi estudado nesta tese, este trabalho ilumina uma possibilidade de compreensão diferenciada sobre os estudos relacionados à cultura do consumo sob a perspectiva das práticas.

O que podemos sugerir é que as capilaridades das práticas representam um elemento importante em sua explicação teórica. Ou seja, a base teórica que busca explicar a estruturação

das práticas sociais deve considerar que existem o que chamaremos de ‘macropráticas’ e ‘micropráticas’. As ‘micropráticas’ representariam, então, práticas relacionadas à âmbitos, partes ou momentos específicos da vida de um indivíduo. Já as ‘macropráticas’ seriam práticas que envolvem diversos âmbitos da vida, e impactam na reestruturação de várias ‘micropráticas’.

A prática minimalista representa, por este estudo, uma ‘macroprática’, e, portanto, requer um modelo de análise mais complexo, norteado por mais elementos constituintes. Esta diferenciação de análise lança luz sobre possibilidades de estudos que explorem as práticas de consumo relacionadas às amplitudes de representação que elas possuem no cotidiano dos indivíduos.

Seguindo o entendimento de que a prática minimalista é uma prática que ressignifica toda uma inserção social, durante a análise foi necessário refinar a teoria utilizada. Schatzki (1996, 2002) propõe em seus trabalhos três elementos constituintes das práticas: entendimentos, procedimentos e estruturas de efeito teleoafetivo. Posteriormente, ele adiciona às suas discussões a questão da sociomaterialidade e dos *sites*, local de interconexão de malhas-práticas, que devem ser considerados na análise das práticas. (SCHATZKI, 2005; 2010).

Todavia, para compreender amplamente como a prática do minimalismo acontece, foi necessário que além destes elementos, propuséssemos outros elementos que se mostraram presente nas análises, bem como redimensionássemos os elementos propostos por Schatzki. Por fim, após estas reestruturações, os elementos encontrados e que estruturam a prática minimalista foram identificados em 10 (dez) categorias, como apresentado no Quadro 34.

Quadro 34 - Elementos da prática minimalista.

Entendimentos
Procedimentos
Valores e expectativas
Emoções e sentimentos
Interconectividade prática
Materialidade
Atividades mentais
Conhecimento e aprendizagem
Motivações
Engajamento

Fonte: Resultados da pesquisa (2022).

O elemento proposto por Schatzki (1996, 2002) como ‘Estruturas de efeito teleoafetivo’, e adaptado por Warde (2005) como ‘Compromissos’, precisou ser redividido em dois

elementos: ‘Valores e expectativas’ e ‘ Emoções e sentimentos’. Para explicar a prática minimalista, observamos que muitas crenças, expectativas, emoções e sensações se mostravam presente, e que estes ‘Compromissos’ estariam melhor explicados se divididos entre o que se espera e o que se sente ao se inserir na prática minimalista.

Pela análise observamos ainda que outros elementos da prática emergiram fortemente como propostas que poderiam explicar a inserção e a manutenção na prática minimalista, sendo estes: motivações, atividades mentais e engajamento. As ‘Atividades mentais’ dos praticantes se apresentaram como elementos questionadores que favorecem, ou não, o entendimento adequado da prática, e o ‘Engajamento’ nesta prática, em maior ou menor grau, alimenta este entendimento. As ‘Motivações’ que levam os indivíduos a adotarem o minimalismo, por consequência, representam elementos que impactam diretamente na forma como eles se engajam nesta prática.

Ademais, foi possível observar que as ‘Emoções e sentimentos’ sustentam o engajamento na prática, e este engajamento fomenta a adaptação e a readaptação desta prática por meio do elemento ‘Conhecimento e aprendizagem’.

Para o minimalismo, considerado neste estudo como uma ‘macroprática’, não seria possível identificar seus elementos sem a categoria nomeada ‘Interconectividade prática’ visto que, não foi identificada uma estrutura para a prática minimalista em si. Esta prática se constitui mediante a inserção em diversas outras ‘micropráticas’, e suas configurações se mostraram especialmente contextuais e individuais ao praticante. Portanto, a estruturação da prática minimalista necessita de uma base de explicação alicerçada nas outras práticas que a constitui.

Outro elemento que se mostrou altamente relevante para a análise da prática minimalista se refere à ‘Materialidade’. Pode parecer irrelevante considerar a materialidade como elemento constituinte de uma prática que busca também, pela simplicidade material. Todavia, como o minimalismo representa uma prática composta essencialmente por outras práticas, a materialidade está presente nas ações destes praticantes, não diretamente relacionada ao minimalismo, mas como artefatos e usos que possibilitam a execução das ‘micropráticas’ que, em conjunto, constroem a ‘macroprática’ minimalismo.

Desta forma, por assumir a prática minimalista como uma prática de maior amplitude, as categorias propostas teoricamente não se mostraram suficientes para explicar a dinâmica minimalista.

Sendo assim, refinamos as ideias de Schatzki (2002, 2005, 2010) e apontamos que, ao menos para o minimalismo, outros elementos a estruturam e a reconfiguram, sendo necessária

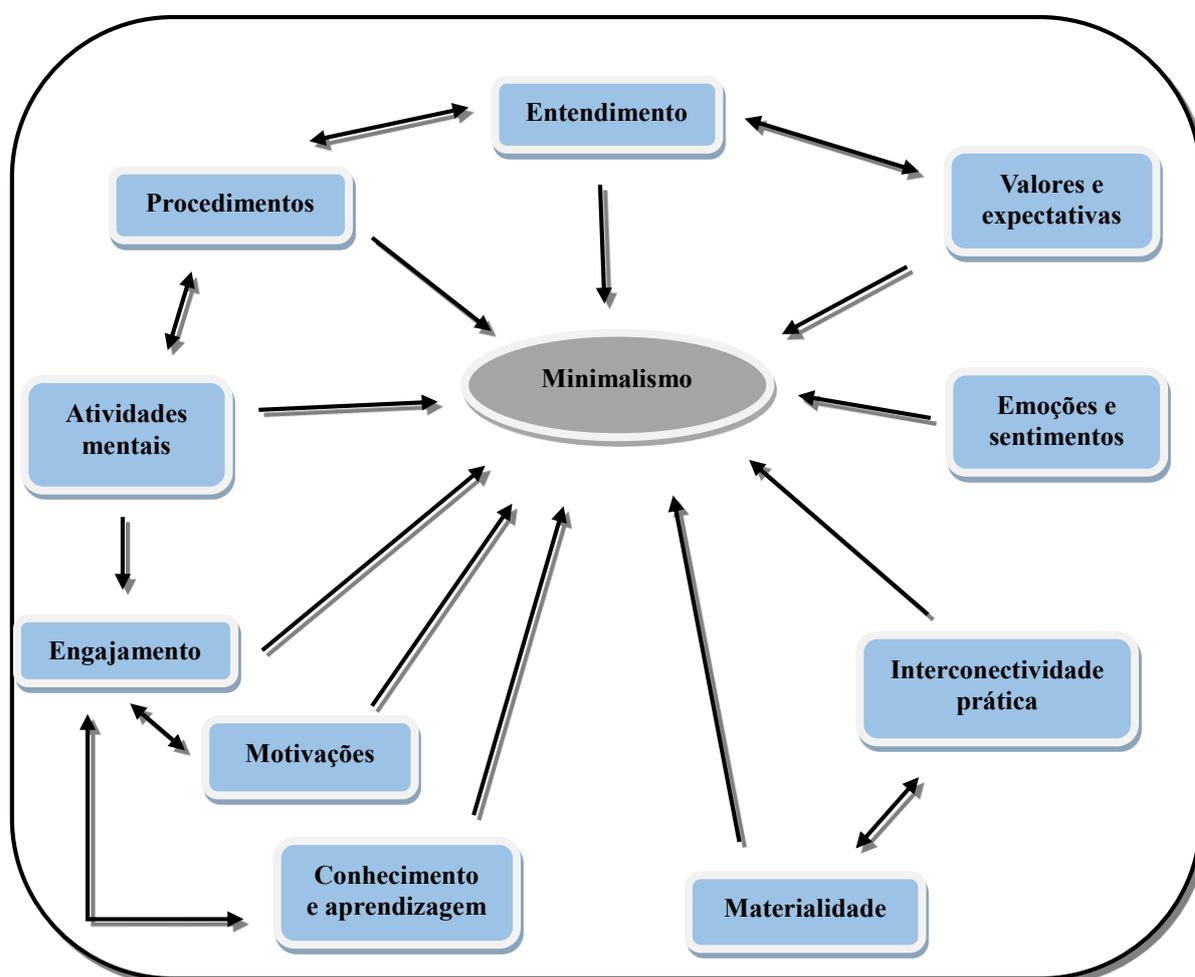
a incorporação de todas as categorias propostas neste estudo para a explicação da prática minimalista.

Para a prática do minimalismo, foi possível perceber ainda que elementos de cunho ‘psicológico’ são muito relevantes como constituintes desta. Como o minimalismo representa uma postura pessoal frente ao consumo, elementos como processo reflexivo, conscientização, conhecimento de si, mudança de valores, disciplina, persistência, bem-estar, satisfação, felicidade e conforto, por exemplo, constituem a base desta prática.

Neste sentido, outro apontamento interessante que esta pesquisa pôde proporcionar foi que as práticas precisam ser compreendidas ainda em relação ao que se propõem, e de acordo com tal proposição, necessitam de análises diferenciadas. O minimalismo não é uma prática que foca diretamente em uma ação específica, como uma prática gastronômica, uma prática de musculação ou uma prática de desenho. A prática minimalista, a princípio, é uma prática reflexiva que fomenta, posteriormente, ações por meio de outras práticas.

Uma estrutura analítica que sistematizasse a prática e os elementos que sustentam o estilo de vida minimalista foi proposta para este estudo. Para isso, desenvolvemos o *framework* apresentado pela Figura 14, composto pelos elementos constituintes da prática minimalista, suas inter-relações e como essas se afetam mutuamente.

Figura 13 – *Framework* de análise para a prática minimalista.



Fonte: Resultados da pesquisa (2022).

O *framework* proposto para a prática minimalista descreve que a inteligibilidade prática proposta por Schatzki (2002) acontece de forma que os entendimentos, os procedimentos e as estruturas teleoafetivas se interconectam estruturando e reestruturando a prática. Entretanto, as estruturas teleoafetivas, que Warde (2005) renomeia como compromissos, são melhor explicadas pelos valores e expectativas e, emoções e sentimentos que estes praticantes possuem.

Neste sentido, os entendimentos dos minimalistas em relação a padrões e rótulos, processo gradual de inserção na prática, processo reflexivo e relativizado, e minimalismo multifacetado, bem como ações de doação e venda, organização e espaço, troca e substituição e ‘gaveta de passagem’ são elementos que afetam os procedimentos de consumo consciente, autoconceito e autoconhecimento, preocupação ambiental e busca por conhecimento da prática, como também a busca por qualidade dos itens adquiridos.

Todavia, os compromissos assumidos com a prática minimalista, representados pelos valores e expectativas, e emoções e sentimentos, além de se autocomplementarem, interferem

na forma como os entendimentos e os procedimentos da prática se dão. As críticas e a falta de entendimento social, o modismo, a busca por saúde mental e as preocupações socioambientais, o respeito e os limites para a prática, e o conforto requerido dão suporte aos sentimentos de felicidade, bem-estar, satisfação, tranquilidade e paz que a prática proporciona a seus adeptos. Sentimentos de ansiedade, estresse, vazio e apego emocional são suprimidos a partir do momento em que os entendimentos se estruturam e os procedimentos da prática acontecem.

As atividades mentais dos praticantes também afetam, e são afetadas pelos elementos da inteligibilidade prática. A percepção sobre a cultura do consumo propicia reflexões contínuas sobre seus atos e seu entorno social, gerando um processo de reflexão contínua e conhecimento de si, e posterior mudança de valores, os quais afetam diretamente o engajamento na prática, como também os procedimentos, entendimentos e compromissos.

O engajamento na prática minimalista afeta e é afetado pelas motivações dos praticantes. A busca por experiências, liberdade, simplicidade, praticidade, economia de recursos financeiros e disponibilidade de tempo determinam, e são determinados pela intensidade em que o praticante se insere na prática por meio de disciplina e persistência, atividades rotineiras, mudança de hábitos, níveis de engajamento e barreiras para adoção.

O nível de engajamento na prática também modifica, e é modificado a partir do conhecimento e saberes que o praticante adquire. Por meio de pesquisas científicas e literaturas, cursos e atividades, redes sociais, séries, vídeos e documentários, e compartilhamento de experiências, o praticante pode reconfigurar a forma de se engajar na prática, o que, por consequência, afeta suas atividades mentais, e, por conseguinte, seus procedimentos, entendimentos e compromissos.

Outras práticas afetam diretamente a forma como o minimalista exerce a sua prática. Práticas alimentares, ambientais, experienciais, sociais, manuais e mercadológicas contribuem para estruturar o leque de ações minimalistas mais presentes, enquanto a materialidade de produtos e serviços dão suporte e possibilitam o desempenho das práticas interconectadas ao minimalismo, bem como a própria prática minimalista em si.

Em resumo, pôde-se contribuir teoricamente propondo que a prática minimalista se configura como uma ‘macroprática’ composta de várias ‘micropráticas’. Ainda, pôde-se apontar que, no caso de estudos com ‘macropráticas’, os modelos conceituais que busquem explicá-las precisam ser estruturados sob mais interconexões de elementos. Por fim, foi possível compreender que a prática minimalista não se estrutura objetivamente para execução de uma

ação, mas para um processo de reflexão, que em segundo momento pode direcionar ações específicas.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sociedade contemporânea é compreendida como a sociedade do consumo ou sociedade para o consumo. Desta forma, ela é entendida como uma estrutura moderna-líquida, baseada no consumo cultural, na obsolescência programada dos bens, no tempo pontilhista e na cultura agorista (BAUMAN, 2001, 2008) de aquisição e descarte imediato de bens, sob os quais se sustentam as relações sociais. Em um contexto consumista, movimentos contrários a este emergem em meio à fluidez das relações sociais. Um destes movimentos se refere ao anticonsumo, que busca a fuga deste padrão instaurado onde o materialismo, fomentado pelo excesso de posses, não deve constituir formas de representação e classificação social.

Dentre os movimentos anticonsumistas presentes, este estudo buscou explorar o movimento minimalista, que se baseia na diminuição do quantitativo de posses, busca por simplicidade de vida e ressignificação de valores pessoais, a fim de alcançar satisfação e bem-estar.

Entendendo o processo minimalista como uma filosofia de vida alternativa e simplificadora, em contrapartida à corrente cultural consumista, novas práticas de consumo se estruturam e se reestruturam com a finalidade de alcançar um consumo mais consciente. Neste sentido, a base teórica utilizada para entender este fenômeno foi a abordagem da prática, onde a realidade social é entendida e construída, adaptada e readaptada como resultado de práticas sociais que se transformam continuamente, a partir de elementos humanos e não-humanos.

Como referência base na identificação da prática minimalista foram utilizados os estudos de Schatzki (2002, 2005, 2010). Schatzki aponta que o entendimento das práticas perpassa pela inteligibilidade prática, composta pelos entendimentos, procedimentos e significados. Ainda segundo ele, os *sites* representam o lugar social em que uma malha prática-arranjo acontece, assim como a materialidade que se constitui dos produtos, serviços e tecnologias, como itens de consumo que as operacionalizam. As teorias da prática sugerem que estas práticas representam um conjunto de atividades rotineiras que se tornam duradouras, e assim, várias práticas interconectadas constroem a realidade social.

A Teoria da Prática tem sido cada vez mais utilizada nos estudos relacionados ao consumo. (ANANTHARAMAN, 2016; KELLER; HALKIER; WILSKA, 2016; PFEIFFER; SPECK; STRASSNER, 2017; SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012; TRUNINGER, 2011; WARDE, 2005, 2014, 2017). Na abordagem do consumo como prática, o foco dos estudos se desloca dos indivíduos para as práticas por eles performadas socialmente. Desta forma, em um

contexto social consumista, e a partir do movimento anticonsumista conhecido como minimalismo, o objetivo deste estudo foi compreender como se estrutura o consumo dos indivíduos que se autodeclaram minimalistas, a partir da perspectiva da prática social.

Estudos com foco na Teoria da Cultura do Consumo são baseados em uma ontologia interpretativista e uma epistemologia construtivista. Neste trabalho, tem-se como base metodológica a pesquisa de cunho qualitativo descritivo, em que o estudo netnográfico (KOZINETS, 2002, 2010) foi utilizado como técnica de coleta, e a análise de conteúdo (BARDIN, 2011) como procedimento de análise dos dados.

A triangulação foi adotada na coleta dos dados a partir da coleta ativa e passiva de postagens de três grupos virtuais do *Facebook*, de entrevistas em profundidade com seus membros e de observações não-participante da pesquisadora nestes grupos. A categorização da análise dos dados foi realizada a partir de uma grade mista, em que parte das categorias foi extraída da teoria de Schatzki (2002, 2005, 2010), e parte foram categorias propostas a partir da análise dos dados. A compreensão sobre como se estrutura o consumo nas práticas minimalistas utilizando os elementos da prática de Schatzki como categorias, foi confrontada, complementada e reestruturada a partir das categorias e subcategorias emergentes da análise. Como resultado foram propostas dez categorias, as quais representam os elementos que buscam compreender e explicar como se estrutura o consumo dos praticantes da filosofia minimalista.

A sistematização deste conjunto de categorias e subcategorias foi apresentada com o propósito de responder os objetivos específicos propostos para este estudo. Em primeiro lugar, buscou-se identificar as características da prática minimalista e as motivações de seus praticantes.

As principais características da prática minimalista foram identificadas, na maioria, nas categorias ‘Entendimentos’, ‘Procedimentos’ e ‘Valores e expectativas’. No que se refere à categoria ‘Entendimentos’, a prática é tida como algo sem regras ou padrões de conduta, sendo internalizada por seus praticantes gradualmente, e podendo ser praticada de forma relativa de acordo com as noções de essencialidade e necessidade individuais. No mesmo sentido, apesar de ser uma prática relativa a cada indivíduo, foi identificado que não se restringe apenas à prática de consumo de bens, mas se estende a diversos âmbitos da vida.

Quanto aos ‘Procedimentos’, a busca pelo autoconhecimento que proporciona um consumo consciente e ambientalmente sustentável, sustenta sua principal característica. Quanto aos ‘Valores e expectativas’, os minimalistas têm preocupações socioambientais eminentes, mas acreditam que o conforto seja um valor importante para os praticantes. Desta forma,

podemos considerar que os minimalistas atuam na prática executando ações que eles entendem como válidas para si, de forma que estas ações não impactem o meio ambiente e a sociedade, e neste sentido, buscam por simplicidade no consumo, nas ações e em todas as outras áreas da vida, estruturando um comportamento que lhes proporcione conforto e bem-estar.

As principais motivações dos minimalistas se referem ao sentimento de liberdade material, em que não seja necessário empregar tempo em atividades que não lhes pareçam relevantes. A disponibilidade de tempo, a praticidade e a disponibilidade de recursos financeiros a partir do momento em que estes mudam seu comportamento em relação ao consumo são muito importantes como fator motivador para a prática. Porém, o que parece muito presente é o desejo de aproveitar as oportunidades do cotidiano de forma mais tranquila, vivendo momentos e experiências com intensidade, visto que estes praticantes se mostram impregnados de valores não-materiais, os quais representam, para eles, uma real qualidade de vida.

A compreensão da prática do minimalismo se dá por meio de atitudes que constituem a prática, e neste sentido, buscamos caracterizar as ações constituintes da prática minimalista a fim de responder o segundo objetivo específico desta pesquisa.

Como ações constituintes da prática, os pesquisados apontam que são ações típicas dos minimalistas: a doação, a venda, a troca, a substituição, a organização e a busca por espaço disponível. Outro entendimento interessante foi perceber que, para o processo de doação, eles utilizam uma estratégia de separação de itens e posterior reanálise de sua necessidade, a fim de confirmar o processo de descarte. Essa estratégia eles denominam como ‘gaveta de passagem’. Como procedimentos da prática, eles agem de forma a estar sempre buscando por conhecimento, com a finalidade de entender adequadamente como o processo ocorre. E ainda, é de entendimento comum que, quando uma compra é necessária, deve-se escolher itens de qualidade, para que o aproveitamento e uso do bem dure o maior tempo possível.

Outras ações presentes se referem às suas atividades mentais por meio de processos de reflexão contínua, conhecimento de si e mudança de valores, que se tornam atitudes essenciais ao praticante, objetivando que ele reavalie continuamente seu comportamento e ressignifique a prática para si. Serem disciplinados e persistentes, realizar ações rotineiramente e mudar hábitos foram relatados ainda, como ações necessárias para o adequado engajamento e sua manutenção na prática. Assim, podemos concluir que as ações dos praticantes do minimalismo norteiam reflexões mentais e autoanálise, ações práticas de mudança estrutural e de hábitos de vida, diminuição de posses, e reforço constante de seus entendimentos, preceitos e convicções.

O terceiro objetivo desta pesquisa foi identificar as interrelações entre os elementos presentes na prática minimalista e entre diferentes práticas. Para esse propósito a interconectividade prática revelou diferentes práticas e elementos que constituem diretamente a prática minimalista.

Os minimalistas adotam práticas ambientais e sustentáveis, principalmente no que se refere ao excesso de uso de plástico, desperdício de água e descarte de lixo. Durante suas ações minimalistas de organização de ambientes, os minimalistas separam o lixo doméstico adequadamente para o descarte, seja por meio de lixeiras seletivas, seja separando e entregando os materiais recicláveis nos destinos adequados. No que se refere à economia de recursos naturais como água e energia, eles utilizam a água de lavagem de roupas para limpeza de casa e até para regagem de plantas. No mais, buscam fazer uso de *squeezes*, *ecobags* e canudos recicláveis como ações que evitem a geração de lixo.

A interconectividade com a prática minimalista também se deu por meio de práticas alimentares. Neste sentido, foi identificado que atitudes de compra, manuseio e acondicionamento de alimentos foram alterados com a prática minimalista. Os praticantes fazem compras de alimentos em pequenas quantidades, e, preparam e acondicionam os alimentos para vários dias, o que poupa tempo, evita desperdícios e diminui tarefas cotidianas. Os minimalistas ainda buscam consumir alimentos mais saudáveis e naturais, e entendem que o veganismo e o vegetarianismo são filosofias que estão diretamente relacionadas à prática minimalista.

As práticas manuais também se mostraram presentes compondo a prática minimalista pois, para evitar compras em excesso ou desnecessárias, descarte e acúmulo de lixo, os minimalistas se engajam em atividades manuais no sentido de reformar, consertar ou reutilizar bens que aparentemente não teriam mais utilidade. Neste ínterim, eles fazem artesanato, crochê, costura e procuram outros usos para bens que seriam descartados.

Os minimalistas se apresentam mais conscientes e sensíveis a questões sociais, e, portanto, foi identificado que práticas sociais são executadas ou pleiteadas. Ao adotar um estilo de vida mais simples, mais prático e com menos coisas, eles conseguem se atentar para as questões sociais ao seu entorno, e com isso, buscam se engajar em ações de voluntariado, apoio a organizações sem fins lucrativos e projetos sociais. Outro ponto interessante é que na ausência de preceitos materialistas de conduta de vida, os minimalistas se disponibilizam a compartilhar suas posses, entendendo que esta ação contribui para o fortalecimento de suas relações sociais e redução do consumismo social.

O apego material não foi identificado em nenhuma prática, e ainda, a felicidade e o bem-estar humano se encontram em vivenciar momentos e relações sociais significativas. Por isso, as práticas experienciais compõem também o minimalismo. Como experiências, os minimalistas procuram viajar e conhecer novas culturas, lugares e pessoas, desempenhar atividades que tenham um maior contato com a natureza, e adquirir um maior conhecimento sobre assuntos que lhes interessam. O convívio social em festas, eventos ou reuniões também é significativo para os praticantes, visto que fortalece os laços sociais e emocionais, trazendo-lhes um sentimento de bem-estar e satisfação pessoal.

Por fim, entendemos como relevante incluir as práticas mercadológicas como estruturantes da prática minimalista, no sentido em que os praticantes fazem uso de estratégias para evitar o mercado ou lidar conscientemente com ele. Dentre as ações que foram identificadas, observa-se o desinteresse ou a resistência aos apelos mercadológicos para promoções e descontos, sempre mediante um processo de racionalização de necessidades. Observou-se ainda a prática de elaboração de listagem de itens a serem adquiridos pode orientar o consumo e evitar o excesso deste, bem como a valorização do consumo local, seja em feiras de produtos agroecológicos ou em pequenos comércios de bairro. Os minimalistas parecem apresentar um bloqueio em relação às práticas de mercado, que podem ser originadas pelo desgosto no ato de comprar ou pela busca constante de controle sobre suas compras, e com isso, desenvolvem estratégias que evitem ao máximo a inserção neste mercado.

Como último objetivo a ser respondido por este estudo, propusemos desenvolver uma estrutura analítica que sistematizasse a prática e os elementos que sustentam o estilo de vida minimalista. Para isso, desenvolvemos o *framework* apresentado na Figura 14, e discutido no capítulo anterior.

Ao concluir este trabalho, pudemos perceber que a prática minimalista apresenta facetas importantes em sua estruturação. Ao mesmo tempo que, filosoficamente, o movimento represente a resistência ao mercado e suas práticas de estímulo ao consumo exacerbado, a prática cotidiana é constituída por questões de cunho micro, ou seja, ações pontuais e específicas que são pontuadas como importantes por cada consumidor. Desta forma, as configurações e reconfigurações da prática minimalista são múltiplas e, por conseguinte, de difícil enquadramento.

De toda forma, não se pode afirmar que a prática minimalista culmine em um movimento que busque uma mudança no mercado em primeira instância. O que se pôde perceber por este trabalho é que, a princípio, a prática do minimalismo representa uma mudança

de ações e posturas individuais, o que não impede que futuramente estas mudanças possam afetar a forma como o mercado de consumo se configura.

Outro apontamento que se mostra relevante é a percepção de que o minimalismo tem sido estudado e discutido principalmente em contextos sociais bem diferentes da realidade brasileira. A maior parte dos conceitos, ideias e motivações apontadas para a adoção e prática do minimalismo estão sob uma perspectiva de sociedades internacionais. A importação destes conceitos para outra realidade social e econômica pode ser um tanto controversa, no sentido em que discussões mais profundas são necessárias quando se trata da adoção de práticas anticonsumistas em países em desenvolvimento *versus* países desenvolvidos.

No entanto, o que se pode afirmar é que o minimalismo se apresenta como um fenômeno contemporâneo e multidimensional, assim como várias outras práticas de consumo. Este é um retrato da nossa realidade atual, em que a fragmentação do sujeito é algo presente, e talvez a prática minimalista também caminhe neste sentido.

### **6.1 Contribuições da pesquisa**

Este estudo tem o potencial de fomentar contribuições significativas ao campo ao passo que busca sistematizar os elementos constituintes das práticas minimalistas como categorias de análise. Além desta sistematização, o estudo pode proporcionar o entendimento mais aprofundado sobre como estes elementos se estruturam e se reestruturam no dia-a-dia do praticante, compreendendo as práticas-arranjos envolvidos na filosofia minimalista, bem como as formas de reprodução social desta prática.

O consumo na sociedade contemporânea representa um conceito essencialmente cultural, e a prática do minimalismo reforçou este conceito ao demonstrar que fatores emocionais, psicológicos e sociais constituem elementos para adesão e manutenção na prática. Desta forma, este estudo pode contribuir para uma maior aproximação da Teoria da Cultura do Consumo com as Teorias da Prática, o que se apresenta profícuo para o campo teórico sobre os aspectos culturais, simbólicos e ideológicos do consumo, ainda em construção no Brasil. (PINTO; LARA, 2011; SILVA; HOR-MEYLL, 2016).

Para o fenômeno minimalista, a sistematização desta prática proporciona a confirmação do estilo de vida presente na contemporaneidade, bem como a ampliação de estudos científicos que aumentem os conhecimentos sobre ele e possam disseminar esse conhecimento socialmente. Assim, esta pesquisa pode contribuir para a lacuna de estudos existente, tanto para o consumo na perspectiva da prática, quanto para o atual fenômeno minimalista, ainda pouco

estudado academicamente. (PULS; BECKER, 2018). Em termos sociais, este estudo tem o potencial de possibilitar o entendimento de uma nova estrutura de consumo que tem cada vez mais atraído adeptos no Brasil, estrutura esta baseada em questões éticas, ecológicas e sociais.

De acordo com Dopierala (2017), a literatura aponta não existir consenso sobre o conceito minimalista ou sobre distinções na forma como os participantes colocam o minimalismo em prática. Desta forma, este estudo pôde agregar conhecimento no sentido de mostrar que esse conceito ou modelo de prática não é, e nem deve ser estruturado para todos os adeptos da filosofia, pois se trata de uma prática contextual e individualizada. Outro avanço que este estudo pôde proporcionar foi a estruturação de uma ‘conversação’ entre estudos sobre o minimalismo e temáticas correlatas, e os achados da pesquisa, corroborando, discordando ou acrescentando conhecimentos para a prática.

Teoricamente, este trabalho teve o potencial de avançar nas discussões que tangem à aplicabilidade de estruturas teóricas da prática para a explicação destas. Neste sentido, contribuímos apontando que algumas práticas devem ser observadas tanto no sentido de sua ‘amplitude’ de inserção no cotidiano dos adeptos, quanto em relação à sua finalidade. Pelo estudo da prática minimalista, foi possível perceber que esta se difere em relação a outros estudos sobre práticas de consumo, pois o minimalismo representa uma prática que altera a forma como o indivíduo se percebe e se insere socialmente. E ainda, o cerne da prática minimalista se relaciona diretamente a reflexões e mudanças de condutas sociais, sem necessariamente resultar, em primeiro momento, em ações efetivas.

Por isso, podemos contribuir no sentido de apontar que refinamentos teóricos podem ser muito proveitosos para entender, em completude, como este perfil de prática se constitui. Então, a partir das análises, foi possível propor um *framework* para os elementos da prática minimalista, bem como uma expansão de seus elementos teoricamente.

A pesquisa ainda pode fomentar uma importante contribuição gerencial e mercadológica, uma vez que permitiu um conhecimento mais amplo sobre as práticas deste nicho de mercado, e de soluções que correspondam às expectativas e aos valores do anticonsumidor minimalista. Percebeu-se que, embora os praticantes do minimalismo busquem um consumo mais consciente, eles continuam inseridos no mercado, no entanto, alguns produtos e serviços adquiridos são alterados. Desta forma, este estudo pode fornecer contribuições gerenciais no sentido de instruir e fomentar o mercado para compreender mais amplamente a prática minimalista, possibilitando reestruturar sua perspectiva mercadológica

em relação às mudanças presentes na sociedade pós-moderna, a fim de atender às necessidades deste nicho crescente do mercado.

## 6.2 Limitações e propostas para pesquisas futuras

A análise e discussão da forma como se estrutura a prática minimalista realizada neste estudo apresentou muitos avanços, porém como toda pesquisa científica, podemos identificar algumas limitações. Entre estas limitações citamos a abordagem netnográfica utilizada para a coleta dos dados.

A netnografia possui muitas vantagens no que tange ao acesso às informações e à praticidade da coleta. Todavia, apontamos para a possibilidade de se coletarem dados de indivíduos que se consideram adeptos ao minimalismo, porém que não participam ativamente de redes sociais. A abordagem netnográfica escolhida para este trabalho limitou o acesso a grupos que adotam o minimalismo, porém não gostam de estar em redes sociais.

Neste sentido, há a possibilidade de identificar padrões ou práticas que não são influenciados, direta ou indiretamente, por *fakenews* e excesso de publicidade relativa aos conteúdos disponibilizados nas redes sobre o minimalismo. Além disso, esse grupo pode vivenciar práticas diferenciadas do minimalismo, uma vez que o mesmo pode também envolver uma perspectiva diferente de conectividade e de interações sociais. Abdicar do uso da internet pode ter impactos relevantes nos fatores analisados.

Desta forma, entende-se que este trabalho representa um retrato do que acontece nas redes sociais. Porém, não se pode afirmar que a prática minimalista tenha se originado nas redes sociais, mesmo que estas representem um importante meio de propagação de ideias. Neste sentido, será que estes praticantes atuam da mesma forma daqueles que não estão conectados de forma *online*? Esta indagação representa uma lacuna de pesquisa importante para estudos complementares sobre a prática minimalista. Afinal, o praticante pode entender que, por adotar o minimalismo, a inserção no mundo de excessivas informações das redes sociais não seja produtiva no que se refere à sua prática.

Uma outra questão que pode ser entendida como uma limitação deste estudo se refere ao possível viés presente nas ações de perfis sociais. É comum ações ou posturas diferentes em meios sociais presenciais e meios virtuais. Desta forma, cabe perguntar: quem sou eu nas redes? O minimalismo proferido *online* pode não ser o mesmo daquele praticado no dia-a-dia.

Outra limitação encontrada refere-se ao perfil do material coletado nos grupos virtuais pesquisados. Observamos que muito dos conteúdos disponibilizados nos grupos são relativos a

mensagens publicitárias, conteúdos impróprios, imagens com dizeres para autorreflexão, entre outros, e que pouco se relacionam à temática do grupo.

Outra dificuldade encontrada foi em relação aos grupos ‘moderados’, ou seja, aqueles nos quais os administradores limitam o que vai ser publicado e o que não deve ser postado. Nos grupos com este perfil, identificamos postagens mais assertivas em relação à temática do minimalismo, entretanto o tráfego de informações é bem reduzido. Mesmo assim, a coleta de postagens de forma direta e indireta, ao todo, foi bem volumosa.

Também seria interessante maior representatividade de entrevistados do sexo masculino. Neste contexto, algumas lacunas de pesquisa emergem: Existem práticas minimalistas diferenciadas quando se estuda gênero? As mulheres adotam o minimalismo de forma mais proeminente do que os homens, ou apenas são mais ativas nos meios virtuais?

Sugere-se que os resultados desta pesquisa sejam aprimorados por meio de outras técnicas de coleta de dados, não acessando apenas indivíduos que sejam ativos no meio virtual. Ademais, propõe-se que técnicas tais como grupos focais, técnicas projetivas e, até mesmo a etnografia sejam utilizadas para aprimorar a compreensão sobre os elementos da prática minimalista. Pesquisas de cunho quantitativo devem ser realizadas com a finalidade de aplicar o *framework* aqui proposto, podendo generalizar os resultados encontrados.

Observou-se por este estudo, que a prática minimalista também é motivada por questões financeiras. Sendo assim, recomenda-se uma agenda de pesquisa que aprofunde esta relação, e que demonstrem mais claramente como a busca pelo minimalismo se constitui, seja por fontes intrínsecas ou por fontes extrínsecas ao indivíduo, como questões conjunturais ou econômicas. E ainda, sugere-se que sejam realizadas estratificações por renda dos pesquisados, a fim de identificar melhor suas motivações para a prática e se, em contexto de privação ou não de recursos, os elementos constituintes desta prática se diferem dos identificados neste trabalho.

Outra questão interessante a ser melhor desenvolvida em estudos posteriores se refere ao fato de termos identificado neste trabalho que os praticantes do minimalismo têm apontado, muitas vezes, que seu consumo está sendo redirecionado para viagens, experiências e momentos de lazer. Por isso, podemos acreditar que a configuração do que se consome por estes praticantes está mudando, e se direcionando a bens intangíveis. Neste sentido, cabe questionar até que ponto o minimalista não representaria apenas aquele indivíduo consumista que opta pelo consumo de intangíveis? Esta reestruturação do consumo não poderia colocar em cheque a filosofia do minimalismo? A prática do minimalismo poderia ser resumida apenas como uma reestruturação de mercado?

Sugere-se ainda que outros estudos possam melhorar a proposta aqui apresentada de refinamento teórico para ‘macropráticas’, como denominamos a prática minimalista. Outras práticas com este perfil devem ser analisadas, buscando compreender se realmente a representatividade desta no cotidiano individual requer modelos teóricos mais complexos. Ainda é possível, a partir deste estudo, sugerir a investigação de práticas a partir de sua finalidade, entendendo se práticas que possuem foco para a ‘ação’ em relação a outras que se apresentam mais reflexivas, se estruturam sob elementos diferenciados.

## REFERÊNCIAS

- ADADE, D. R.; BARROS, D. F.; COSTA, A. D. S. M. DA. A Netnografia e a Análise de Discurso Mediada por Computador (ADMC) como Alternativas Metodológicas para Investigação de Fenômenos da Administração. *Sociedade, Contabilidade e Gestão*, v. 13, n. 1, p. 86, 2017.
- AMARAL, A.; NATAL, G.; VIANA, L. Netnografia como aporte metodológico da pesquisa em comunicação digital. *Cadernos da Escola de Comunicação*, v. 6, p. 1–12, 2008.
- ANANTHARAMAN, M. Elite and ethical: The defensive distinctions of middle-class bicycling in Bangalore, India. *Journal of Consumer Culture*, v. 0, n. 0, p. 1–23, 2016.
- ANDRADE, L. P. *et al.* Sociomaterialidade e Estratégia como Prática: A Estratégia Mercadológica de uma Organização Produtora de Cachaça Artesanal. *Revista FSA*, v. 16, n. 3, p. 27–47, maio 2019.
- APPOLINÁRIO, F. *Dicionário de Metodologia Científica: um guia para a produção do conhecimento científico*. São Paulo: Atlas, 2009.
- ARAUJO, F. F. DE; ESTRELLA, T. B.; TONINI, K. A. D. Significação do consumo em botecos cariocas: uma análise da experiência na Mureta da Urca. *Revista Eletrônica de Ciência Administrativa*, v. 20, n. 2, p. 372–398, 2021.
- ARNOULD, E. J.; THOMPSON, C. J. Consumer culture theory (and we really mean theoretics): Dilemmas and opportunities posed by an academic branding strategy. *Research in Consumer Behavior*, v. 11, p. 3–22, 2007.
- ARNOULD, E. J.; THOMPSON, C. J. Consumer Culture Theory (CCT): Twenty years of research. *Journal of Consumer Research*, v. 31, n. 4, p. 868–882, mar. 2005.
- ARNOULD, E. J.; THOMPSON, C. J. Introduction: Consumer Culture Theory: Ten Years Gone (and Beyond). *Consumer Culture Theory (Research in Consumer Behavior, Vol. 17)*. Bingley: Emerald Group Publishing Limited, 2015. p. 1–21.
- ARRUDA FILHO, E. J. M.; ALEXANDRONI, L. A. M. Convergência da tecnologia e a intenção de consumo no setor automobilístico: uma pesquisa netnográfica. *Revista Eletrônica de Ciência Administrativa*, v. 20, n. 2, p. 399–425, 2021.
- ARSEL, Z. Fazendo Perguntas Com Um Foco Reflexivo: Um Guia Para o Planejamento e Condução de Entrevistas. *Revista Interdisciplinar de Marketing*, v. 8, n. 2, p. 84–98, 2018.
- ÁSSIMOS, B. M.; BATINGA, G. L.; PINTO, M. DE R. Os efeitos do estilo de vida na (in)segurança alimentar e nutricional: uma análise a partir do cotidiano de jovens adultos. *Revista ADM. MADE - Revista do Mestrado em Administração e Desenvolvimento Empresarial*, v. 24, n. 3, p. 55–73, 2020.
- BARBOSA, L. *A sociedade do consumo*. 1. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahae Ed., 2014.

- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BAUDRILLARD, J. *A Sociedade do Consumo*. Portugal: Edições 70, 2008.
- BAUDRILLARD, J. *The Consumer Society: Myths and Structures*. London: SAGE Publications Ltd, 1998. Disponível em: <<http://sk.sagepub.com/books/the-consumer-society-myths-and-structures-revised-edition>>.
- BAUMAN, Z. *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001.
- BAUMAN, Z. *Vida para o consumo: a transformação das pessoas em mercadorias*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2008.
- BELK, R. W. Extended Self in a Digital World. *Journal of Consumer Research*, v. 40, n. 3, p. 477–500, 2013. Disponível em: <<https://academic.oup.com/jcr/article-lookup/doi/10.1086/671052>>.
- BELK, R. W. “Ineluctable mysteries of possession”. In To Have Possessions: A Handbook on Ownership and Property. *Journal of Social Behavior and Personality*, v. 6, n. 6, p. 17–55, 1991.
- BELK, R. W. Possessions and the Extension of Self. *The Journal of Consumer Research*, v. 15, n. 2, p. 139–168, 1988.
- BELK, R. W. The labors of the Odysseans and the legacy of the Odyssey. *Journal of Historical Research in Marketing*, v. 6, n. 3, p. 379–404, 2014.
- BELLOTTI, E.; MORA, E. Networks of practices in critical consumption. *Journal of Consumer Culture*, v. 16, n. 3, p. 718–760, 2016.
- BISAGA, I.; PARIKH, P. To climb or not to climb? Investigating energy use behaviour among Solar Home System adopters through energy ladder and social practice lens. *Energy Research and Social Science*, v. 44, p. 293–303, 2018.
- BLACK, I. R.; CHERRIER, H. Anti-consumption as part of living a sustainable lifestyle: daily practices, contextual motivations and subjective values. *Journal of Consumer Behaviour*, v. 9, n. 6, p. 437–453, nov. 2010.
- BŁOŃSKI, K.; WITEK, J. Minimalism in consumption. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio H – Oeconomia*, v. 53, n. 2, p. 7, 2019.
- BORELLI, F. C. A Practice Theory e o Estudo do Consumo: Reforçando o Chamado de Alan Warde. 2012, Curitiba: Anpad, 2012. p. 1–11.
- BORELLI, F. C. *Consumo Responsável Sob a Perspectiva Prático-Teórica: Um Estudo Etnográfico Em Uma Ecovila*. 2014. 244 f. Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2014.
- BOSIA, M. J. Strange Fruit: Homophobia, the State, and the Politics of LGBT Rights and Capabilities. *Journal of Human Rights*, v. 13, n. 3, p. 256–273, 2014.

BOURDIEU, P. *Outline of a Theory of Practice*. Cambridge: Cambridge University Press, 1977.

BOURDIEU, P. *The field of cultural production: Essays on art and literature*. New York: Columbia University Press, 1993.

BREI, V.; TADAJEWSKI, M. Crafting the market for bottled water: A social praxeology approach. *European Journal of Marketing*, v. 49, n. 3–4, p. 327–349, 2015.

BRONS, A.; OOSTERVEER, P. Making Sense of Sustainability: A Practice Theories Approach to Buying Food. *Sustainability*, v. 9, n. 3, p. 467, mar. 2017.

CABRAL, A. A sociologia funcionalista nos estudos organizacionais: foco em Durkheim. *Cadernos EBAPE.BR*, v. 2, n. 2, p. 01–15, 2004.

CAMPOS, R. D.; NASCIMENTO, T.; PINHO, V. DE. Preparando o caminho para a chegada da Consumer Culture Theory. *Cultura e consumo no Brasil: estado atual e novas perspectivas*. 1. ed. Belo Horizonte: Editora PUC Minas, 2018. p. 31–58.

CANNIFORD, R.; BAJDE, D. *Assembling consumption: researching actors, networks and markets*. London: Routledge, 2016.

CARVALHO, L.; MAIA, C. Empreendedores cívicos e Smart Cities: práticas, motivações e geografias da inovação. *GOT - Journal of Geography and Spatial Planning*, n. 10, p. 95–112, 2016.

CHERRIER, H. Anti-consumption discourses and consumer-resistant identities. *Journal of Business Research*, v. 62, n. 2, p. 181–190, fev. 2009.

CHERRIER, H.; BLACK, I. R.; LEE, M. Intentional non-consumption for sustainability. *European Journal of Marketing*, v. 45, n. 11/12, p. 1757–1767, 15 nov. 2011.

CHIAPINOTO, F. V. *et al.* Mentalidades Alternativas De Consumo: Delimitações, Conceitos E Produção Científica. *Reuna*, v. 22, n. 2, p. 66–87, 2017.

CHIDID, I. R.; LEÃO, A. L. M. DE S. Atividades de consumo como recursos da construção da identidade pré-adolescente em interações verbais. *Organizações em contexto*, v. 7, n. 13, p. 59–83, 2011.

CLERCQ, D. DE; VORONOV, M. Toward a Practice Perspective of Entrepreneurship. *International Small Business Journal*, v. 27, n. 4, p. 395–419, 2009.

COLETTI, C. Estruturalismo e a Dialética Marxista: os impasses teóricos do estruturalismo diante da diacronia e o do sujeito histórico. *Revista de Direito*, v. 13, n. 19, p. 48–58, 2013.

COSTA, A. P. *Comportamento De Consumo De Corredores De Rua: Uma Abordagem Baseada Na Teoria Da Prática*. 2016. 228 f. Universidade Federal de Lavras, 2016.

CRIVITS, M.; PAREDIS, E. Designing an explanatory practice framework: Local food systems as a case. *Journal of Consumer Culture*, v. 13, n. 3, p. 306–336, 2013.

DALMORO, M.; NIQUE, W. M. Tradição Mercantilizada: Construção de Mercados Baseados na Tradição. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 21, n. 3, p. 327–346, 2017.

DAVIES, A. *et al.* Sustainable consumption and governance: reflecting on a research agenda for Ireland. *Irish Geography*, v. 43, n. 1, p. 59–79, mar. 2010.

DELLAGNELO, E. H. L.; SILVA, R. C. DA. Análise de conteúdo e sua aplicação em pesquisa na administração. In: VIEIRA, M. M. F.; ZOUAIN, D. M. (Org.). *Pesquisa qualitativa em administração: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005. p. 97–118.

DENEGRI-KNOTT, J.; NIXON, E.; ABRAHAM, K. Politicising the study of sustainable living practices. *Consumption Markets & Culture*, v. 21, n. 6, p. 554–573, 2 nov. 2018.

DEY, P.; STEYAERT, C. Rethinking the Space of Ethics in Social Entrepreneurship: Power, Subjectivity, and Practices of Freedom. *Journal of Business Ethics*, v. 133, n. 4, p. 627–641, 2016.

DIAS, M. F. DE M.; PINTO, M. DE R.; BATINGA, G. L. Influências intergeracionais no consumo de cosméticos afros por mulheres autodeclaradas negras. *Reuna*, v. 27, n. 3, p. 65–84, 2022.

DIAS, A. T. B. B.; ROSSETTO, C. R.; MARINHO, S. V. Estratégia como Prática Social: um Estudo de Práticas Discursivas no Fazer Estratégia. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 21, n. 3, p. 393–412, maio 2017.

DITTMAR, H. *et al.* The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 107, n. 5, p. 879–924, 2014.

DOPIERAŁA, R. Minimalism – a new mode of consumption? *Przeegląd Socjologiczny*, v. 66, n. 4, p. 67–83, 2017.

DOUGLAS, M.; ISHERWOOD, B. *O mundo dos bens: para uma antropologia do consumo*. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2006.

ELGIN, D. *Simplicidade Voluntária: em busca de um estilo de vida exteriormente simples e interiormente rico*. São Paulo: Cultrix, 2012.

ELGIN, D.; MITCHELL, A. Voluntary Simplicity. *The Co-Evolution Quarterly*, n. 14, p. 4–18, 1977.

ETZIONI, A. Voluntary simplicity: Characterization, select psychological implications, and societal consequences. *Journal of Economic Psychology*, v. 19, n. 5, p. 619–643, 1998.

EVANS, D.; WELCH, D.; SWAFFIELD, J. Constructing and mobilizing ‘the consumer’: Responsibility, consumption and the politics of sustainability. *Environment and Planning A: Economy and Space*, v. 49, n. 6, p. 1396–1412, jun. 2017.

- FEATHERSTONE, M. Perspectives on Consumer Culture. *Sociology*, v. 24, n. 1, p. 5–22, 1990.
- FERRAZ, S. B. *et al.* Ser ou não ter, eis a questão: um estudo sobre materialismo e estilo de vida. *Revista de Administração da UFSM*, v. 7, p. 23–42, 3 abr. 2014.
- FERREIRA, A. B. DE H. *Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa*. 8. ed. Curitiba: Ed. Positivo, 2019.
- FERREIRA, G. *Mente Minimalista: minimalismo como um novo estilo de vida*. São Paulo: Évora, 2020.
- FONSECA, M. O. *Arquivologia e ciência da informação*. Rio de Janeiro: FGV, 2005.
- FONTANELLA, B. J. B.; RICAS, J.; TURATO, E. R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 24, n. 1, p. 17–27, 2008.
- FRASER, M. T. D.; GONDIM, S. G. Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. *Revista Paideia*, v. 14, n. 28, p. 134–152, 2004.
- FRIEDENBERG, J. *Artificial Psychology: The quest for what it means to be human*. Nova York: Taylor & Francis, 2010.
- FUENTES, C. Managing green complexities: consumers’ strategies and techniques for greener shopping. *International Journal of Consumer Studies*, v. 38, n. 5, p. 485–492, set. 2014.
- FUENTES, C.; ENARSSON, P.; KRISTOFFERSSON, L. Unpacking package free shopping: Alternative retailing and the reinvention of the practice of shopping. *Journal of Retailing and Consumer Services*, v. 50, p. 258–265, set. 2019.
- FUGLSANG, L.; EIDE, D. The experience turn as “bandwagon”: Understanding network formation and innovation as practice. *GOT - Journal of Geography and Spatial Planning*, v. 20, n. 4, p. 417–434, 2013.
- FÜLLER, J. Refining Virtual Co-Creation from a Consumer Perspective. *California Management Review*, v. 52, n. 2, p. 98–122, fev. 2010.
- GANDIA, R. M. *et al.* The coffee capsules consumption practice. *Revista Pensamento Contemporâneo em Administração*, v. 12, n. 2, p. 31–42, jul. 2018.
- GHERARDI, S. Introduction: The critical power of the “practice lens”. *Management Learning*, v. 40, n. 2, p. 115–128, 2009.
- GIDDENS, A. *A Constituição da Sociedade*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

GIDDENS, A. *Modernity and Self-Identity: self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press, 1991.

GIDDENS, A. *The constitution of society*. Cambridge: Polity Press, 1984.

GODOI, C. K.; BALSINI, C. P. V. A pesquisa qualitativa nos estudos organizacionais brasileiros: uma análise bibliométrica. In: GODOI, C. K.; BANDEIRA-DE-MELO, R.; SILVA, A. B. DA (Org.). *Pesquisa Qualitativa em estudos organizacionais: paradigmas, estratégias e métodos*. São Paulo: Saraiva, 2006. p. 89–114.

GODOI, C. K.; MATTOS, P. L. C. L. Entrevista qualitativa: instrumento de pesquisa e evento dialógico. *Pesquisa Qualitativa em Estudos Organizacionais*. São Paulo: Saraiva, 2010.

GOSLING, M.; RICHARD, J.; SEO, Y. Markets and market boundaries: a social practice approach. *Journal of Service Theory and Practice*, v. 27, n. 2, p. 408–426, 2017.

GRAM-HANSSSEN, K. Understanding change and continuity in residential energy consumption. *Journal of Consumer Culture*, cited By 181, v. 11, n. 1, p. 61–78, 2011.

GUARNIERI, F.; VIEIRA, F. G. D. Reinvetando o cotidiano: análise de práticas de consumo sob a ótica de Certeau. *Revista de Administração de Empresas*, v. 60, n. 5, p. 311–321, out. 2020.

HALKIER, B. Normalising Convenience Food? *Food, Culture & Society*, v. 20, n. 1, p. 133–151, 2 jan. 2017.

HALKIER, B.; JENSEN, I. Methodological challenges in using practice theory in consumption research. Examples from a study on handling nutritional contestations of food consumption. *Journal of Consumer Culture*, v. 11, n. 1, p. 101–123, 25 mar. 2011.

HALKIER, B.; KATZ-GERRO, T.; MARTENS, L. Applying practice theory to the study of consumption: Theoretical and methodological considerations. *Journal of Consumer Culture*, v. 11, n. 1, p. 3–13, 25 mar. 2011.

HALL, S. *A identidade cultural na pós-modernidade*. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.

HAMPTON, S. An ethnography of energy demand and working from home: Exploring the affective dimensions of social practice in the United Kingdom. *Energy Research & Social Science*, v. 28, p. 1–10, jun. 2017.

HANSEN, A.; NIELSEN, K. B.; WILHITE, H. Staying Cool, Looking Good, Moving Around: Consumption, Sustainability and the ‘Rise of the South’. *Forum for Development Studies*, v. 43, n. 1, p. 5–25, jan. 2016.

HARGREAVES, T. *Making Pro-Environmental Behaviour Work: An Ethnographic Case Study of Practice, Process and Power in the Workplace*. 2008. 1–294f. University of East Anglia, 2008.

HARGREAVES, T. Practice-ing behaviour change: Applying social practice theory to pro-environmental behaviour change. *Journal of Consumer Culture*, v. 11, n. 1, p. 79–99, mar. 2011.

HENRIQUES, F. M.; PEREIRA, S. J. N. Autenticidade e consumo de rock clássico: uma netnografia no facebook. *REAd*, v. 24, n. 1, p. 1–29, 2018.

HERZIGER, A. *et al.* A Study Protocol for Testing the Effectiveness of User-Generated Content in Reducing Excessive Consumption. *Frontiers in Psychology*, v. 8, p. 1–10, jun. 2017.

HESS, A.-K.; SAMUEL, R.; BURGER, P. Informing a social practice theory framework with social-psychological factors for analyzing routinized energy consumption: A multivariate analysis of three practices. *Energy Research & Social Science*, v. 46, p. 183–193, dez. 2018.

HINE, C. *Virtual Ethnography*. London: SAGE Publications Inc., 2000.

HOGG, M. K.; BANISTER, E. N.; STEPHENSON, C. A. Mapping symbolic (anti-) consumption. *Journal of Business Research*, v. 62, n. 2, p. 148–159, 2009.

HOLBROOK, M. B.; HIRSCHMAN, E. C. The Experiential Aspects of Consumption: Consumer Fantasies, Feelings, and Fun. *Journal of Consumer Research*, v. 9, n. 2, p. 132, set. 1982. Disponível em: <<https://academic.oup.com/jcr/article-lookup/doi/10.1086/208906>>.

HOLT, D. B. How Consumers Consume: A Typology of Consumption Practices. *Journal of Consumer Research*, v. 22, n. 1, p. 1–16, jun. 1995.

HUNEKE, M. E. The face of the un-consumer: An empirical examination of the practice of voluntary simplicity in the United States. *Psychology and Marketing*, v. 22, n. 7, p. 527–550, jul. 2005.

IYER, R.; MUNCY, J. A. Purpose and object of anti-consumption. *Journal of Business Research*, v. 62, n. 2, p. 160–168, fev. 2009.

JACKSON, P. *et al.* Retail Restructuring and Consumer Choice 2: Understanding Consumer Choice at the Household Level. *Environment and Planning A: Economy and Space*, v. 38, n. 1, p. 47–67, jan. 2006.

JAMES, L.; REN, C.; HALKIER, H. *Theories of Practice in Tourism*. London: Routledge, 2018.

JARZABKOWSKI, P.; BALOGUN, J.; SEIDL, D. Strategizing: The challenges of a practice perspective. *Human Relations*, v. 60, n. 1, p. 5–27, 22 jan. 2007.

JAY, F. *Menos é mais: um guia minimalista para organizar e simplificar sua vida*. 1ª ed. São Paulo: Fontanar, 2016.

- JOAQUIM, A. DE M. Discutindo articulações entre a Consumer Culture Theory - CCT e a Teoria da Prática. *Cultura e consumo no Brasil: estado atual e novas perspectivas*. 1ª ed. Belo Horizonte: Editora PUC Minas, 2018. p. 336.
- JONSEN, K.; FENDT, J.; POINT, S. Convincing Qualitative Research. *Organizational Research Methods*, v. 21, n. 1, p. 30–67, 14 jan. 2018.
- KAGAN, C. M.; BURTON, M. H. Culture, identity and alternatives to the consumer culture. *Educar em Revista*, n. 53, p. 75–89, set. 2014.
- KELLER, M.; HALKIER, B.; WILSKA, T.-A. Policy and Governance for Sustainable Consumption at the Crossroads of Theories and Concepts. *Environmental Policy and Governance*, v. 26, n. 2, p. 75–88, mar. 2016.
- KHALID, R.; SUNIKKA-BLANK, M. Homely social practices, uncanny electricity demands: Class, culture and material dynamics in Pakistan. *Energy Research & Social Science*, v. 34, p. 122–131, dez. 2017.
- KJELLBERG, H.; HELGESSON, C.-F. On the nature of markets and their practices. *Marketing Theory*, v. 7, n. 2, p. 137–162, jun. 2007.
- KOZINETS, R. V. *Netnography. Doing Ethnographic Research Online*. 2. ed. London: Sage Publications, 2010.
- KOZINETS, R. V. The Field behind the Screen: Using Netnography for Marketing Research in Online Communities. *Journal of Marketing Research*, v. 39, n. 1, p. 61–72, 10 fev. 2002.
- LATOUR, B. *Reassembling the Social: An Introduction to Actor-Network Theory*. Oxford: Oxford University Press., 2005.
- LAZZARI, A. D. R.; PETRINI, M.; SOUZA, A. C. Economia compartilhada e os contextos econômicos e sociais. *Revista de Administração Mackenzie*, v. 22, n. 4, p. 1–29, 2021.
- LEE, M. S. W.; AHN, C. S. Y. Anti-consumption, Materialism, and Consumer Well-being. *Journal of Consumer Affairs*, v. 50, n. 1, p. 18–47, mar. 2016.
- LEME, P. H. M. V. *A Construção do Mercado de Cafés Certificados e Sustentáveis da Utz Certified no Brasil: as práticas e os Arranjos de Mercado*. 2015. 273 f. UFLA, 2015.
- LEMOS, A. A comunicação das coisas. Internet das coisas e teoria ator-rede. 2012, Salvador - BA: [s.n.], 2012. p. 18–47.
- LODI, R. J.; HEMAIS, M. W. Consumidores De Baixa Renda E O Seu Eu Estendido Em Carros: Uma Pesquisa Interpretativista. *Revista de Administração da UNIMEP*, v. 17, n. 2, p. 165–186, 2019.
- MADSEN, L. V; GRAM-HANSSSEN, K. Understanding comfort and senses in social practice theory: Insights from a Danish field study. *Energy Research and Social Science*, cited By 10, v. 29, p. 86–94, 2017.

- MAFFESOLI, M. *O instante eterno: o retorno do trágico nas sociedades pós-modernas*. 1ª ed. São Paulo: Zouk, 2003.
- MAGAUDDA, P. When materiality “bites back”: Digital music consumption practices in the age of dematerialization. *Journal of Consumer Culture*, v. 11, n. 1, p. 15–36, 2011.
- MARINHO, J. *10 redes sociais mais acessadas no Brasil em 2020*.
- MATHRAS, D.; HAYES, K. Consumer Minimalism as Identity Curation Process. *Advances in Consumer Research*, v. 47, p. 768–769, 2019.
- MCCRACKEN, G. *Cultura & Consumo: novas abordagens ao caráter simbólico dos bens e das atividades de consumo*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Mauad X, 2008.
- MCGOURAN, C.; PROTHERO, A. Enacted voluntary simplicity – exploring the consequences of requesting consumers to intentionally consume less. *European Journal of Marketing*, v. 50, n. 1/2, p. 189–212, fev. 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1108/EJM-09-2013-0521>>.
- MCKEOWN, G. *Essencialismo*. Rio de Janeiro: Sexante, 2015.
- MCMEEKIN, A.; SOUTHERTON, D. Sustainability transitions and final consumption: practices and socio-technical systems. *Technology Analysis & Strategic Management*, v. 24, n. 4, p. 345–361, abr. 2012.
- MEAH, A.; JACKSON, P. Convenience as care: Culinary antinomies in practice. *Environment and Planning A: Economy and Space*, v. 49, n. 9, p. 2065–2081, set. 2017.
- MEISSNER, M. Against accumulation: lifestyle minimalism, de-growth and the present post-ecological condition. *Journal of Cultural Economy*, v. 12, n. 3, p. 185–200, maio 2019.
- MENDONÇA, G. O. DE; ROCHA, A. R. C.; TAYT-SON, D. B. DA C. O processo minimalista: um estudo netnográfico. 2019, São Paulo: Anpad, 2019. p. 1–17.
- MESQUITA, M. C.; PINTO, M. D. R. “Elas (não) só pensam naquilo!”: A resignificação do sexo e os interdiscursos promovidos pelo consumo de pornografia por mulheres. *Cadernos de Gênero e Diversidade*, v. 6, n. 3, p. 8, 2021.
- MILLBURN, J. F.; NICODEMUS, R. *Minimalism: Live a Meaningful Life*. 6ª ed. [S.l.]: Asymmetrical Press, 2011.
- MOLANDER, S. Not just a mother: embodied and positional aspects of consumer learning from a practice perspective. *Consumption Markets & Culture*, v. 20, n. 2, p. 131–152, mar. 2017.
- MORAES, C. *et al.* Understanding Ethical Luxury Consumption Through Practice Theories: A Study of Fine Jewellery Purchases. *Journal of Business Ethics*, v. 145, n. 3, p. 525–543, out. 2017.

MOURA, B. M.; SOUZA-LEÃO, A. L. M. DE. Identidade cultural no consumo de fãs brasileiros da National Football League. *Cadernos EBAPE.BR*, v. 18, n. 3, p. 595–608, 2020.

MOURA, E. O.; BISPO, M. DE S. Compreendendo a Prática da Gestão Escolar pela Perspectiva da Sociomaterialidade. *Revista Organizações & Sociedade*, v. 28, n. 96, p. 135–163, 2021.

NEGRETTO, L. W. The relations between postmodern dynamics and minimalist consumption. *Revista da Graduação*, v. 7, n. 1, jun. 2014.

NEVES, L. “Pra nós, todo o amor do mundo”: formação de identidade e consumo musical dos fãs da banda Los Hermanos. 2018. 93 f. UFLA, 2018.

OLIVEIRA, J. DE F. F.; PAULA, R. C. M. DA S. Motivações Para Uma Vida Minimalista e os impactos no consumo. *Consumer Behavior Review*, v. 5, n. 1, p. 1–16, 2021.

ORLIKOWSKI, W. J. Sociomaterial Practices: Exploring Technology at Work. *Organization Studies*, v. 28, n. 9, p. 1435–1448, set. 2007.

PAIVA, A. L. *et al.* Strategic Entrepreneurship: observations from the practices of cachaça certification. *RAM - Revista de Administração Mackenzie*, v. 19, n. 2, p. 1–24, 2018.

PENALOZA, L.; PRICE, L. L. Consumer resistance: a conceptual overview. *Advances in Consumer Research*, v. 20, n. 1, p. 123–128, 1993.

PEREIRA, S. J. N.; AYROSA, E. A. T. Corpos consumidos: cultura de consumo gay carioca. *Revista Organizações & Sociedade*, v. 19, n. 61, p. 295–313, jun. 2012.

PFEIFFER, C.; SPECK, M.; STRASSNER, C. What Leads to Lunch—How Social Practices Impact (Non-) Sustainable Food Consumption/Eating Habits. *Sustainability*, v. 9, n. 8, p. 1437, 15 ago. 2017.

PINTO, M. DE R. *et al.* Nas teias da (re) significação: a vida social das roupas e a dinamicidade do mercado de segunda mão. *Gestão e Desenvolvimento*, v. 18, n. 1, p. 148–171, 2021.

PINTO, M. DE R.; BATINGA, G. L. Por que cultura e consumo no Brasil? *Cultura e consumo no Brasil: estado atual e novas perspectivas*. Belo Horizonte: Editora PUC Minas, 2018.

PINTO, M. DE R.; LARA, J. E. As experiências de consumo na perspectiva da teoria da cultura do consumo: identificando possíveis interlocuções e propondo uma agenda de pesquisa. *Cadernos EBAPE.BR*, v. 9, n. 1, p. 37–56, 2011.

PINTO, M. DE R.; PEREIRA, D. R. DE M. Investigando o Consumo de Lazer por Idosos. *Podium Sport, Leisure and Tourism Review*, v. 04, n. 01, p. 15–31, 2015.

- POSTMA, D. Education as sociomaterial critique. *Pedagogy, Culture & Society*, v. 20, n. 1, p. 137–156, mar. 2012.
- PRAVET, I.; HOLMLUND, M. Signing up for voluntary simplicity – consumer motives and effects. *Society and Business Review*, v. 13, n. 1, p. 80–99, 2018.
- PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. DE; *Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico*. 2. ed. Novo Hamburgo: Editora Feevale, 2013.
- PULS, L. M.; BECKER, C. The Minimalist Lifestyle X The consumption of Fashion Clothing. *e-Revista LOGO*, v. 7, n. 2, p. 100–119, 2018.
- RECKWITZ, A. Toward a Theory of Social Practices: a development in culturalist theorizing. *European Journal of Social Theory*, v. 5, n. 2, p. 243–263, 2002.
- RETTIE, R.; BURCHELL, K.; RILEY, D. Normalising green behaviours: A new approach to sustainability marketing. *Journal of Marketing Management*, v. 28, n. 3–4, p. 420–444, mar. 2012.
- RICHINS, M. L. Caminhos do materialismo: os processos que criam e perpetuam o materialismo. *Journal of Consumer Psychology*, v. 27, n. 4, p. 480–499, 2017.
- ROCHA, E. Culpa e prazer: imagens do consumo na cultura de massa. *Comunicação, mídia e consumo*, v. 2, p. 123–138, 2005.
- ROJAS, A. A.; MOCARZEL, M. M. V. Da cultura visual à cultura material: o minimalismo como forma de expressão na sociedade de consumo. *Alceu: Revista de Comunicação, Cultura e Política*, v. 16, n. 31, p. 131–140, 2015.
- RØPKE, I. Theories of practice - New inspiration for ecological economic studies on consumption. *Ecological Economics*, v. 68, n. 10, p. 2490–2497, ago. 2009.
- RUSSO, P. T.; GUERREIRO, R. Percepção sobre a Sociomaterialidade das Prática de Contabilidade Gerencial. *Revista de Administração de Empresas*, v. 57, n. 6, p. 567–584, dez. 2017.
- SACCOL, A. Z. Um retorno ao básico: compreendendo os paradigmas de pesquisa e sua aplicação na pesquisa em administração. *Revista de Administração da UFSM*, v. 2, n. 2, p. 250–269, 2009.
- SANTOS, L. L. DA S.; SILVEIRA, R. A. DA. Por uma Epistemologia das Práticas Organizacionais: a contribuição de Theodore Schatzki. *Revista Organizações & Sociedade*, v. 22, n. 72, p. 79–98, mar. 2015.
- SANTOS, L. L. S.; SETTE, R. S.; TURETA, C. A Estratégia como uma prática Social: em busca do que seja “fazer estratégia”. 2006, Salvador- BA: Anpad, 2006. p. 1–16.
- SASAKI, F. *Goodbye, Things: The New Japanese Minimalism*. London: W. W. Norton & Company, 2017.

- SCHATZKI, T. R. A New Societist Social Ontology. *Philosophy of the Social Sciences*, v. 33, n. 2, p. 174–202, 2003.
- SCHATZKI, T. R. Materiality and Social Life. *Nature and Culture*, v. 5, n. 2, p. 123–149, 2010.
- SCHATZKI, T. R. Practices and People. *Teoria e Prática em Administração*, v. 7, n. 1, p. 26–53, jun. 2017.
- SCHATZKI, T. R. *Social Practices: a wittgensteinian approach to human activity and the social*. Cambridge: Cambridge University Press, 1996.
- SCHATZKI, T. R. *The Site of the Social: A Philosophical Account of the Constitution of Social Life and Change*. University Park: Penn State University Press, 2002.
- SCHATZKI, T. R. The Sites of Organizations. *Organization Studies*, v. 26, n. 3, p. 465–484, 2005.
- SCHATZKI, T. R.; KNORR CETINA, K.; VON SAVIGNY, E. *The Practice Turn in Contemporary Theory*. London: Routledge, 2001.
- SCHEURENBRAND, K. *et al.* Cycling into Headwinds: Analyzing Practices That Inhibit Sustainability. *Journal of Public Policy & Marketing*, v. 37, n. 2, p. 227–244, nov. 2018.
- SCHOOLMAN, E. D. Completing the Circuit: Routine, Reflection, and Ethical Consumption. *Sociological Forum*, cited By 7, v. 31, n. 3, p. 619–641, 2016.
- SHAMA, A. The Voluntary Simplicity Consumer. *Journal of Consumer Marketing*, v. 2, n. 4, p. 57–63, abr. 1985.
- SHAW, D.; MORAES, C. Voluntary simplicity: An exploration of market interactions. *International Journal of Consumer Studies*, v. 33, n. 2, p. 215–223, 2009.
- SHAW, D.; NEWHOLM, T. Voluntary Simplicity and the Ethics of Consumption. *Psychology & Marketing*, v. 19, n. 2, p. 167–185, 2002.
- SHOVE, E. *et al.* *The Design of Everyday Life*. New York: Oxford International Publishers Ltd., 2007.
- SHOVE, E.; ARAUJO, L. Consumption, materiality, and markets. *Reconnecting Marketing to Markets*. New York: Oxford University Press, 2010. p. 13–28.
- SHOVE, E.; PANTZAR, M. Consumers, producers and practices: Understanding the invention and reinvention of Nordic walking. *Journal of Consumer Culture*, v. 5, n. 1, p. 43–64, 2005.
- SHOVE, E.; PANTZAR, M.; WATSON, M. *The dynamics of social practice: Everyday life and how it changes*. London: SAGE Publications Inc., 2012.

SHOVE, E.; WALKER, G. Governing transitions in the sustainability of everyday life. *Research Policy*, v. 39, n. 4, p. 471–476, 2010.

SILVA, A. B. B. *Mentes Consumistas: do consumismo à compulsão por compras*. São Paulo: Globo, 2014.

SILVA, C. L. R. DA; SILVA, A. R. L. DA. Sociomaterialidade, Poder e Conexões em Redes de Ação no Organizar do Artesanato. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 23, n. 4, p. 454–475, ago. 2019.

SILVA, M. E. DA; PEDROZO, E. Á. Consumo Sustentável: Um Olhar a Partir da Teoria da Complexidade. *Gestão.org*, v. 14, n. Spe, p. 1–15, maio 2016.

SILVA, R. C. M. DA; CHAUVEL, M. A.; MACEDO-SOARES, T. D. L. VAN A. DE. Investigando o comportamento dos consumidores que buscam a simplicidade: Um estudo exploratório. *Revista Portuguesa e Brasileira de Gestão*, v. 11, n. 1, p. 55–65, 2012.

SILVA, R. C. M. DA; HOR-MEYLL, L. F. Simplicidade Voluntária: escolhendo uma nova forma de viver. *Revista Pretexto*, v. 17, n. 2, p. 98–116, 2016.

SILVA, R. C. M. DA; HOR-MEYLL, L. F. Simplicidade Voluntária: Um Estudo Exploratório Sobre a Adoção Desse Estilo de Vida e Seus Impactos Sobre o Consumo. 2014, Rio de Janeiro: Anpad, 2014. p. 1–16.

SLATER, D. *Cultura do Consumo & Modernidade*. São Paulo: Nobel, 2002.

SOBREIRA, É. M. C.; SILVA, Á. L. L. DA; COELHO, P. F. DA C. Simplicidade Voluntária e Armário-cápsula: valores e motivações no consumo de vestuário. *Revista de Administração FACES Journal*, v. 17, n. 2, p. 134–151, 2018.

SOUIDEN, N.; LADHARI, R.; CHIADMI, N.-E. New trends in retailing and services. *Journal of Retailing and Consumer Services*, v. 50, p. 286–288, set. 2019.

SOUTHERTON, D. *et al.* Practices and trajectories: A comparative analysis of reading in France, Norway, the Netherlands, the UK and the USA. *Journal of Consumer Culture*, v. 12, n. 3, p. 237–262, 23 nov. 2012.

SOUZA-LEÃO, A. L. M. DE; COSTA, F. Z. D. N. Agenciados Pelo Desejo: O Consumo Produtivo Dos Potterheads. *Revista de Administração de Empresas*, v. 58, n. 1, p. 74–86, 2018.

STAKE, R. E. *Pesquisa qualitativa: estudando como as coisas funcionam*. Porto Alegre: Penso, 2011.

TEIXEIRA, D. J.; SHIGAKI, H. B. Os estudos de consumo em uma perspectiva cultural e simbólica sob a ótica da Teoria de Marketing. *Cultura e consumo no Brasil: estado atual e novas perspectivas*. Belo Horizonte: Editora PUC Minas, 2018.

- TREES, R.; DEAN, D. M. Physical and emotional nourishment: Food as the embodied component of loving care of elderly family relatives. *European Journal of Marketing*, v. 52, n. 12, p. 2405–2422, 2018.
- TRUNINGER, M. Cooking with Bimby in a moment of recruitment: Exploring conventions and practice perspectives. *Journal of Consumer Culture*, v. 11, n. 1, p. 37–59, mar. 2011.
- VARES, S. F. DE. Sociologismo e individualismo em Émile Durkheim. *Caderno CRH*, v. 24, n. 62, p. 435–446, 2001.
- WARDE, A. After taste: Culture, consumption and theories of practice. *Journal of Consumer Culture*, v. 14, n. 3, p. 279–303, 2014.
- WARDE, A. *Consumption: a sociological analysis*. Londres: Palgrave Macmillan UK, 2017.
- WARDE, A. Consumption and theories of practice. *Journal of Consumer Culture*, v. 5, n. 2, p. 131–153, 2005.
- WILLIS, M. M.; SCHOR, J. B. Does Changing a Light Bulb Lead to Changing the World? Political Action and the Conscious Consumer. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, v. 644, n. 1, p. 160–190, 3 nov. 2012.
- ZALEWSKA, J.; COBEL-TOKARSKA, M. Rationalization of Pleasure and Emotions: The Analysis of the Blogs of Polish Minimalists. *Polish Sociological Review*, v. 4, n. 196, p. 498–512, 2016.

## APÊNDICES

### Apêndice I - Termo de Consentimento Livre Esclarecido de Pesquisa

Nós, Juliana Vieira Borges, docente da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri e estudante do Programa de Pós-graduação em Administração (PPGA), da Universidade Federal de Lavras (UFLA), e o orientador, professor doutor Daniel Rezende de Carvalho, responsáveis pela pesquisa “**Menos é mais**”: **Minimalismo como prática de consumo**”, convidamos o(a) Sr.(a) \_\_\_\_\_ para participar como voluntário(a) pesquisado(a) deste estudo.

Esta pesquisa pretende estudar como são estruturadas as práticas de consumo das pessoas que se autodeclaram minimalistas. Acreditamos que esta investigação seja importante pela relevância deste tema aos estudos do consumo e comportamento do consumidor como também, contribuirá para o fortalecimento e propagação das ideias, entendimentos da prática minimalista nos meios acadêmicos, e da sociedade em geral.

Para esta investigação, serão feitos os seguintes procedimentos metodológicos:

- 1) Entrevista: Para isso, será agendado um horário, para não prejudicar o andamento das atividades dos sujeitos entrevistados.
- 2) Análise de *posts*: pesquisa de publicações e discussões em comunidades virtuais minimalistas.
- 3) Observações não-participantes: a pesquisadora participará como membro dos grupos virtuais por determinado período a fim de observar o comportamento de seus participantes e seus relatos.

A entrevista será realizada virtualmente, devido ao estado atual de pandemia de Covid-19. O processo entrevista em profundidade tem como objetivo a identificação de ações, atividades, discursos, comportamentos, e engajamentos dos entrevistados em relação ao seu estilo de vida minimalista e ao consumo que decorre deste.

Durante todo o período da pesquisa, o participante da pesquisa tem o direito de tirar quaisquer dúvidas ou pedir qualquer outra elucidação, bastando para isso entrar em contato com algum dos pesquisadores. O participante tem garantido o seu direito de não aceitar participar

ou de retirar sua permissão, a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo ou retaliação, pela sua tomada de decisão (voluntariedade).

Não haverá identificação do participante no trabalho de pesquisa. As informações obtidas pelos procedimentos metodológicos desta pesquisa serão confidenciais e somente serão utilizadas para fins da pesquisa e divulgadas em eventos ou publicações científicas.

Os gastos necessários para a participação da pesquisa serão assumidos pelos pesquisadores.

Autorização:

Eu, \_\_\_\_\_, após a leitura deste Documento, e de ter tido a oportunidade de conversar com a pesquisadora Juliana Vieira Borges, responsável, para elucidar todas as minhas dúvidas, acredito ter sido suficientemente informado, ficando nítido para mim que a participação na pesquisa é voluntária e que posso retirar esse consentimento a qualquer momento sem penalidades. Estou ciente também dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos, da garantia de confidencialidade e que, se necessário, poderei buscar esclarecimentos sempre que desejar. Diante do exposto, expresso minha concordância de espontânea vontade em participar deste estudo.

---

Pesquisado

---

Juliana Vieira Borges  
Responsável pela pesquisa  
Discente PPGA-UFLA

Informações dos pesquisadores:

Juliana Vieira Borges - Telefone: (33) 98814-3900 - Endereço eletrônico:  
julivborges@gmail.com

Daniel Carvalho de Rezende - Telefone: (35) 3829-1091 - Endereço eletrônico:  
rezendedc@gmail.com

Endereço: Universidade Federal de Lavras, Programa de Pós-Graduação em Administração –  
Campus Universitário, Caixa Postal 3037, Lavras-MG, Cep: 37200-000

## **Apêndice II - Roteiro de Entrevistas**

Apresentação da pesquisa: Esta é uma pesquisa de doutorado que tem como objetivo principal compreender como acontece a prática do minimalismo no cotidiano de seus adeptos. Neste sentido, as perguntas contidas nesta entrevista buscam compreender o seu dia-a-dia, suas preferências, suas motivações e sua forma de compreender o minimalismo na sua vida. Mas, se em algum momento estiver desconfortável para responder quaisquer perguntas, sinta-se à vontade para não responder ou interromper a entrevista. Todas as informações aqui reveladas podem vir a ser publicadas em trabalhos científicos, mas a identidade do entrevistado será preservada em qualquer situação. Nossa conversa será gravada para que posteriormente eu possa transcrevê-la e não perder nenhum detalhe do seu relato. Você autoriza a nossa gravação? Você tem alguma dúvida sobre nossa entrevista?

### **1ª parte – Aquecimento**

- ✓ Gostaria de lhe pedir que falasse um pouco de você. Você poderia se apresentar? (Nome, idade, profissão, estado civil, formação acadêmica, estrutura familiar).
- ✓ Você já teve outras profissões? Quais?
- ✓ Você tem algum *Hobby*? Qual (is)?

### **2ª parte – Percepção sobre a vida social**

Agora vamos falar um pouco sobre a sociedade, as pessoas e a vida em sociedade. Não existe certo ou errado, nem vamos fazer juízo de valor sobre o que está sendo falado, ok?

- ✓ Como você vê a sociedade nos dias atuais? Quais os principais avanços e retrocessos?
- ✓ E a sociedade brasileira, qual sua percepção dela?
- ✓ Qual a sua percepção ou opinião sobre as pessoas que estão ao seu redor?
- ✓ Tem alguma atitude nas pessoas ao seu redor, por exemplo, que te causa incômodo?

### **3ª parte – Percepção sobre si**

Agora vamos falar um pouco sobre você.

- ✓ Como você acha que as pessoas te veem?

- ✓ Quais são seus pontos positivos e negativos?
- ✓ Você mudaria algo em você hoje, que ainda não tenha mudado?
- ✓ Você lembra de alguma mudança que fez em sua vida que tenha lhe proporcionado grande felicidade?
- ✓ E houve alguma que tenha lhe causado tristeza?
- ✓ Você gosta de comprar? Por quê?
- ✓ Em que você normalmente investe dinheiro? O que você consome?
- ✓ As pessoas ao seu redor te influenciam a consumir? Como?
- ✓ Como você decide sobre a compra de itens, produtos, serviços, ou outras “coisas”?

#### **4ª parte – Experiências de vida minimalista**

Agora vamos falar sobre o seu dia-a-dia nas atividades que desenvolve:

- ✓ Me fale um pouco sobre a sua rotina diária. Como é o seu dia-a-dia?
- ✓ Você fez mudanças na sua rotina por algum motivo? Quais mudanças, e por quais motivos?
- ✓ O que é minimalismo para você?
- ✓ Qual a importância que você dá ao minimalismo no seu dia-a-dia? Como assim?
- ✓ Poderia me contar uma ação sua que demonstre essa importância?
- ✓ Como você percebeu que deveria ter ações minimalistas em sua vida?
- ✓ Sua vida melhorou depois desta decisão? Como?
- ✓ Como foi o seu primeiro contato com o minimalismo? Tem muito tempo?
- ✓ Onde você busca informações sobre a filosofia minimalista? Você interage com grupos minimalistas nas redes sociais?
- ✓ Que tipos de atitudes você considera atitudes minimalistas?
- ✓ Como é a sua relação com as pessoas ao seu redor após adotar atitudes minimalistas?

- ✓ Você convive com pessoas (amigos, conhecidos) que também adotam este estilo de vida? Como é sua relação com elas? Desenvolvem atividades juntas? Quais atividades?
- ✓ Como as pessoas deveriam agir se optassem por adotar uma vida minimalista?
- ✓ Quando você busca praticar o minimalismo no dia-a-dia, que sentimento lhe provoca?
- ✓ Você acha que o minimalismo pode ser adotado por qualquer pessoa? Por quê?
- ✓ Você acha que ser minimalista é um modismo? Que é uma ideia passageira? Que está sendo controlada pelo mercado?

### **5ª parte – Finalização**

Estamos finalizando a nossa entrevista, e neste momento gostaria que você fizesse projeções e imaginasse uma possível resposta sobre as perguntas que irei te fazer, ok?

- ✓ Se você ganhasse um bom prêmio na loteria, faria o quê com o dinheiro?
- ✓ Considere que estamos em uma nave espacial voando pelo espaço. De repente, avistamos um planeta chamado “Planeta Minimalismo”. Tente descrever para mim com o máximo de detalhes: Como seria este planeta? Que cores, movimentos, formas podemos notar? Como é a geografia desse planeta? Como são os habitantes desse planeta? Como são as casas nesse planeta? Como eles se relacionam? O que eles fazem em seu dia a dia? Como estão vestidos? O que comem e bebem? Como você se sente lá?
- ✓ Há alguma questão relacionada à nossa conversa que não foi discutida que você gostaria de falar?