

# Acumular menos para viver melhor

Adeptos do estilo de vida minimalista defendem a eliminação de excessos e a simplificação das rotinas para ter mais tempo de se dedicar ao que é essencial

Carolina Avansini  
Reportagem Local

Ter mais tempo. Viver com menos. Valorizar o essencial.

Nesta época de reflexões inerentes ao fechamento de ciclos, novos planos e resoluções passam pela cabeça da maioria das pessoas. A experiência mostra que ideias mirabolantes correm o risco de nunca serem colocadas em prática. Pequenas mudanças, porém, são possíveis de serem implementadas ainda hoje e podem constituir o primeiro passo para grandes conquistas.

Para os adeptos do estilo de vida minimalista, eliminar excessos e organizar a casa, a rotina e as finanças são fundamentais para simplificar a vida. Não por acaso, eles pregam o "desfazer-se de coisas", que nada mais é que desfazer-se daquilo que já não se encaixa em nossas vidas. Como um dos caminhos

para manter o foco no que é essencial e, assim, ter condições – e o valorizado tempo – para fazer o que realmente importa. A médica veterinária e estudante de jornalismo Camile Carvalho, de 29 anos, adotou a simplificação da vida e escreve sobre as próprias experiências no blog Vida Minimalista ([www.vidaminimalista.com](http://www.vidaminimalista.com)), onde explora reflexões e dicas sobre o tema.

"O termo minimalismo aparece em várias áreas. Quando relacionado ao estilo de vida, significa viver com o mínimo necessário, sem excessos", explica ela, que começou a se interessar sobre o assunto após conhecer melhor o budismo e o hinduísmo, que pregam sobre desapego e valorização da essência ao invés do materialismo.

Para a blogueira, o primeiro passo para "minimalizar" é reduzir excessos, o que passa pela organização pessoal. "Quando reduzimos objetos,

compromissos e atividades, fica muito mais fácil manter a ordem e o controle sobre nossas vidas. Antes de qualquer organização, devemos eliminar o que está sobrando, o que não está nos acrescentando nada", opina. Na prática, defende que separar uma caixa de doações pode ser motivador para toda a família. "Além de ajudar em nossa própria organização, estaremos ajudando outras pessoas", diz.

Camile lembra que ambientes com muita tralha e lixo ou uma agenda com muitos compromissos são um prato cheio para distrações, por isso, o ideal é eliminá-los da visão e da mente e se dedicar a uma atividade por vez. "Uma dica que utilizo sempre e que aprendi com o GTD, método desenvolvido por David Allen em seu livro 'A Arte de Fazer Acontecer', é carregar sempre um caderninho e anotar tudo que vier à mente. Lembrar constante-

mente de assuntos pendentes atrapalha profundamente quando precisamos, por exemplo, escrever um artigo, mas estamos pensando na compra do mercado, no telefonema a ser feito, no e-mail que estamos aguardando", ensina.

Ela reforça que quando aprendemos a desapegar de objetos, compromissos e sentimentos nos tornamos mais livres e predispostos a mudanças. "Hoje dou mais valor aos amigos, escolho melhor o que faço com meu tempo e tenho uma visão mais holística e altruísta. Aprendi que não são os objetos que definem quem sou, mas minhas ações e pensamentos", explica.

## Simplicidade voluntária

Em Londrina, a professora Erica de Santana, de 38, trocou uma vida consumista pelo minimalismo em 2005. "Eu era viciada em comprar", re-

## Para saber mais sobre minimalismo

• Sites  
[www.zerohabits.com](http://www.zerohabits.com)  
[www.minimalistylife.com](http://www.minimalistylife.com)  
[www.vidaminimalista.com](http://www.vidaminimalista.com)  
[www.viduorganizada.com](http://www.viduorganizada.com)

• Livros  
"A Arte de Fazer Acontecer", de David Allen  
"Simplicidade Voluntária", de Duane Elgin

• Grupos no Facebook  
Vida Organizável  
Vida Minimalista



corda ela, que assistiu uma reportagem sobre simplicidade voluntária e passou a ficar incomodada com o próprio comportamento. "Comecei reduzindo o consumo. Depois, passei a me desfazer de bens materiais que não usava, mas tinha o hábito de acumular, como roupas e coisas de cozinha", exemplifica. O resultado é que a casa ficou mais fácil de ser limpa, a vida ficou mais organizada e Erica e o marido passaram a ter mais tempo e dinheiro para fazer o que realmente gostam, como viajar.

Outra lição aprendida por Erica foi a disciplina na vida financeira, o que acaba dando muito mais liberdade. Ela revela que deixou um emprego na área de informática, em São Paulo, para realizar o sonho de se tornar profes-

so- ra alfabetizadora. Como mudou-se para Londrina há dois anos, acompanhando o marido, acabou decidindo por não trabalhar por um tempo. "A vida mais frugal que levamos me permite isso", conta.

Na casa dela, tudo precisa ter utilidade. Por isso, os eletrodomésticos e louças são poucos. "Só temos três copos", revela, ressaltando, porém, que minimalismo não tem a ver com pobreza. "Gosto de conforto, mas não me apego ao consumo desnecessário de bens materiais." A expectativa de Erica, atualmente, é comprar uma casa mais afastada do Centro da cidade sem necessitar de financiamento, e aumentar a família tendo filhos. "Quero que sejam criados de acordo com essa filosofia", diz.

É preciso desfazer-se daquilo que já não se encaixa em nossas vidas



## Organização financeira ajuda a realizar sonhos

Foi o consumismo desenfreado que levou a jornalista Maria Sílvia Rodrigues Zanatta, de 43 anos, a adotar o estilo de vida minimalista. Casada e mãe de duas meninas de 13 e 5 anos, ela percebeu que consumia demais quando se deu conta que tinha muitos pares de sapato mas não sobrava dinheiro para ir ao cinema. "Tinha dívidas grandes no cartão e faltava dinheiro no bolso. Sofria muito com esta situação, porque me obrigava a

adiar sonhos, vontades e desejos", recorda.

Após organizar a vida financeira, ela mudou totalmente a rotina de consumo. Hoje, faz listas do que realmente precisa e não compra nada que esteja fora do planejamento. No Natal, por exemplo, ela relacionou todos os presentes que teria de adquirir, estabeleceu valores e começou a pesquisar em outubro, fugindo da "loucura" do final do ano. "Comprei muita coisa pela inter-

ceira e consegui economizar pelo menos 50%", garante.

As filhas estão acostumadas com o estilo da mãe e, hoje, conseguem entender a necessidade de refletir antes de comprar. "Antes, a gente entrava na loja e ia levando as roupas para o provador, enchíamos o carrinho do supermercado sem critério. Hoje, seguimos a lista e compramos o que realmente precisamos", afirma.

A estabilização da vida finan-

ceira foi o primeiro passo para viabilizar a realização de sonhos. Para levar as filhas à Disney, por exemplo, ela fez um plano de poupança de 72 meses. "Não importa a demora, pois agora sabemos que o plano vai sair do papel", diz. Outro hábito incorporado por Sílvia foi o de doar objetos sem uso para quem precisa. "No início, as caixas de doação eram enormes. Hoje, como consumimos menos, elas estão reduzidas", conta. (C.A.)

ANÇA

# 'Destralhamento' e simplicidade

Feng shui ensina que uma casa limpa e arejada favorece a circulação da energia

Carolina Avansini  
Reportagem Local

Tirar do guarda-roupas as peças sem uso, limpar as estantes de objetos desnecessários, eliminar acessórios de cozinha "inúteis" e diminuir cosméticos e maquiagens da bancada do banheiro são alguns exemplos do "destralhamento", uma prática adotada pelos adeptos do estilo de vida minimalista que consiste em retirar dos ambientes os objetos sem uso para simplificar a limpeza, a organização e liberar espaço.

O conceito tem a ver com as técnicas utilizadas pelo feng shui, uma prática milenar chinesa de harmonização de ambientes. "Deixar a casa arejada, com menos móveis e sem entulhos é recomendável para a energia fluir sem encontrar obstáculos", explica o consultor de feng shui Deo Ortiz, de Londrina.

Segundo ele, para manter memórias afetivas, as pessoas acabam acumulando muitos objetos que não têm utilidade. "O ideal é manter poucas coisas", recomenda, lembrando que os móveis devem ser compatíveis com o tamanho dos ambientes. "Além disso, tudo na casa precisa funcionar. Não guarde eletrodomésticos quebrados, não mantenha torneiras quebradas ou lâmpadas que não funcionam", aconselha.

Os chineses ensinam a manter os móveis em disposi-

ção adequada para harmonizar nove aspectos da vida, chamados de baguás: saúde, prosperidade, trabalho, sucesso, espiritualidade, amigos, criatividade, família e relacionamentos. A sala de estar, por exemplo, deve ser disposta em formato de "U". "Não é recomendado por o sofá de costas para a porta de entrada", diz.

Armários e guarda-roupas precisam estar organizados e limpos. "A limpeza nestes locais reflete em limpeza na vida", compara. No quarto, o ideal é que as cabeceiras da cama não fiquem viradas para a parede do banheiro, principalmente as que concentram encanamentos. "Quando não é possível, uma dica é procurar um especialista para fazer limpezas energéticas", sugere.

Na dúvida, ele recomenda usar a intuição e mudar todos aqueles ambientes que "incomodam" ao olhar. "Uma casa livre de entulhos e organizada é sempre melhor."

## Organização

A analista financeira Luciana Freire, de 39, casada e mãe de uma menina, sempre adotou o estilo de vida minimalista, mas só ficou sabendo que a filosofia tinha este nome em conversa com um amigo. "Cresci em uma família que se mudava muito. Em alguns momentos a casa era imensa, em outros minúscula. Fui aprendendo com a minha mãe a desapegar, não guardar o que

não era usado, afinal, seria apenas mais trabalho na próxima mudança", conta.

Adepta do "destralhamento", ela explica que o termo significa tirar da vida tudo que não é utilizado ou prejudica de alguma forma, sejam objetos, pensamentos ou amizades. "Em casa, muitas vezes guardamos roupas, eletrônicos e enfeites, nos esquecemos deles e compramos novamente, favorecendo o acúmulo. Na hora de arrumar, surge o famoso desânimo de olhar para tudo e se cansar antes mesmo de começar a limpeza. Precisamos realmente de tantas coisas em nosso lar?", questiona.

Para Luciana, a organização é uma consequência natural do minimalismo. "Quando temos poucos objetos, o espaço surge, e isso acaba se aplicando a outros aspectos da vida. Se desligamos nossa necessidade de 'ter', dedicamos naturalmente mais tempo ao 'ser'", defende, lembrando que a organização demanda também o investimento no autoconhecimento.

No dia a dia, ela garante que o amor ao ócio é justamente o que a estimula a manter a agenda, a rotina e a casa organizadas. "Toda noite faço minha agenda para o dia seguinte. Olhar para ela ao acordar me estimula a dedicar o meu melhor e com isso reduzir o tempo de cada tarefa, para no final sobrar tempo para não fazer absolutamente nada", revela.



"Tudo precisa funcionar. Não guarde eletrodomésticos quebrados, não mantenha torneiras quebradas ou lâmpadas que não funcionam", diz o consultor de feng shui Deo Ortiz

“Uma casa livre de entulhos e organizada é sempre melhor”



## Simplificação deve ser interna

Entre os adeptos da escola de tradição zen do budismo, o desapego não é uma regra, mas uma consequência da prática de meditação zazen, cujo objetivo é permitir que o estado de tranquilidade da mente seja uma prática cotidiana. "A ideia é simplificar a forma como vemos a vida. Assim, tudo se torna mais simples", garante o engenheiro eletricista e praticante de zazen Marcos Vinicius Fernandes Miranda, de 45 anos.

A prática zazen consiste em sentar diariamente sobre uma almofada, de frente para uma parede, e desta forma deixar os pensamentos virem livremente. Com a prática diária, os pensamentos surgem e desaparecem sem interferência, permitindo que o praticante

não se identifique com os mesmos. "Com isso, os pensamentos e emoções ficam menos densos. Se alguém te ofende no trânsito, por exemplo, você consegue se desvincular da cadeia de emoções inerentes à ofensa", exemplifica.

Miranda identifica transformações na própria vida após se iniciar na prática zazen. "Não sou uma pessoa que trabalha demais, mas me mantenho extremamente focado quando estou trabalhando. Consigo tirar um dia livre para resolver assuntos da minha filha, por exemplo, porque não tenho uma pressa absurda de ganhar dinheiro. Gosto de conforto, mas não tenho necessidade compulsiva de ter coisas. ValORIZO muito os momentos em família", garante. (C.A.)

Marcos Vinicius Miranda, praticante de meditação zazen: "Gosto de conforto, mas não tenho necessidade compulsiva de ter coisas. ValORIZO muito os momentos em família"

Saulo Obara