



## DESACELERA: UM BOLETIM PARA LER SEM PRESSA

Curadoria de conteúdos sobre *slow living*, bem-estar e saúde mental, por [Michelle Prazeres](#)

O Instituto Desacelera nasceu há um ano, em março de 2023, **sete anos depois** da criação do Desacelera SP (que começou como Guia e depois virou a Escola do Tempo, a Rede Desacelera e o Dia sem Pressa).

Nasceu, porque nestes anos de trabalho do DesaceleraSP, fomos percebendo que a agenda do **bem-estar, da saúde mental e do cuidado** precisa ser **situada no contexto brasileiro**. Tendemos a “importar” uma noção de bem-estar, saúde mental e cuidado que não está conectada com questões históricas, sociais, políticas e culturais daqui.

O Instituto se propõe a **cuidar de quem cuida, cuidar de quem educa e cuidar de quem luta, cuidar de quem trabalha**, porque entendemos que desacelerar não é uma questão individual e é preciso mover culturas para chegar lá (e a agenda está individualizada); desacelerar é caminhar rumo ao bem viver (e a agenda está descontextualizada); e a exaustão e o cansaço são questões mais graves entre as populações historicamente vulnerabilizadas e invisibilizadas (e a agenda está elitizada). E entendemos o papel central dos ambientes de trabalho no compromisso com a desaceleração da vida. Afinal de contas, o trabalho é um eixo fundamental de nossas vidas, mas o mundo do trabalho da forma como está constituído tem sido um dos motores de aceleração e adoecimento das pessoas.

Para **celebrar um ano de fundação do Instituto**, esta edição do Boletim Desacelera celebra as **atividades oferecidas por uma rede de parceiros e que caminham rumo à democratização do bem-estar, da saúde mental e do cuidado**, por serem atividades gratuitas, abertas ou subsidiadas.

Também compartilhamos outros conteúdos, pesquisas, ações e eventos que estão conectados com a nossa compreensão de desaceleração, como o lançamento do curso Desacelere, em parceria com a Descola.

Destaque para a série de posts que fizemos para marcar o 8 de março, falando da saúde mental das mulheres brasileiras a partir dos dados do importante estudo Esgotadas, do Lab Think Olga.

Boa leitura no tempo possível!

Mi Prazeres

## CONTEÚDOS

### #8M Dia Internacional das Mulheres

#### O que estamos fazendo para que as mulheres tenham direito de descansar?

Quase metade (45%) das mulheres no Brasil possui um diagnóstico de ansiedade, depressão ou algum outro transtorno mental.

Não há futuro possível se o sofrimento e o adoecimento das mulheres não forem cuidados imediatamente.

>> Confira sem pressa nossa [série de posts com dados do estudo Esgotadas](#), produzido por Lab ThinkOlga.

### **8 de Março: O que podemos celebrar e o que ainda precisamos conquistar?**

>> Leia sem pressa o [Artigo de ThinkOlga](#).

### **Cartilha digital de Saúde mental dos(as) Jovens Ativistas**

Publicação lançada pela Rede Autoestima-se, produzida por profissionais de psicologia e acompanhantes da ONG com dicas de autocuidado, meditação guiada, orientações para famílias e amigos apoiarem as causas sociais de jovens.

>> [Acesse sem pressa](#).

### **Episódio 09 do #AnimaleIrracionale trata de vida desacelerada**

Lau Yamazaki e Michelle Prazeres conversam sobre tempo, tecnologia, inteligência artificial, trabalho, sociedade, educação e muito mais.

>> [Assista sem pressa](#).

### **Três minutos sobre respeito**

Respeito é o tema de reflexão do vídeo do mês da Campanha Escolha a Calma

>> [Assista sem pressa](#).

### **Quem é responsável pela saúde mental das pessoas que trabalham em Organizações da Sociedade Civil?**

Artigo de Célia Schlithler, Consultora | Desenvolvimento Profissional para Impacto Social.

>> [Leia sem pressa](#).

---

## EVENTOS

Palas Athena

## CELEBRAÇÃO DE OUTONO

CÁ ESTAMOS NÓS ACENANDO PARA A NOVA ESTAÇÃO...  
 "SÃO AS ÁGUAS DE MARÇO FECHANDO O VERÃO É A PROMESSA DE VIDA NO MEU CORAÇÃO". (TOM JOBIM)

Vamos receber o outono com suas lições de amadurecer, desacelerar, deixar ir o que já não é...

Ouvir do outono a canção do vento, que leva para longe os excessos do verão, encontrar matizes de suas cores refinadas e temperaturas amenas, maturar... praticar menos eu, encontrar mais espaços entre... mais espaço entre inspirar e expirar, entre partir e chegar, para encontrar os vazios, os silêncios que nos despertam, espaços para os encontros, eu, tu, nós, eles... todos... sim, vamos nos encontrar, cantar, dançar, contemplar as estrelas.

Vamos celebrar esta estação tão bonita e nos aconchegar.

Facilitação de Sandra Talar, participação especial do professor e astrônomo Paulo Varella e da cantora e facilitadora musical Nina Neder.  
 Ambientação visual de Izabel Conde.

**22**  
MARÇO

Sexta-feira, às 19h  
**Palas Athena**  
 Alameda Lorena, 355  
 Jardim Paulista, São Paulo  
Estacionamento conveniado em frente

Atividade gratuita  
 Confirme sua presença  
[www.palasathena.org.br](http://www.palasathena.org.br)

Tel: (11) 3050-6188 - WhatsApp: (11) 95047-0608  
 E-mail: contato@palasathena.org.br

WhatsApp Instagram Facebook YouTube LinkedIn

### Celebração de outono na Palas Athena

Evento aberto e gratuito. Dia 22 de março às 19h.

[Informações e confirmação de presença.](#)

### Plantio Global 2024

Um programa de plantio e cuidado de árvores e de educação socioambiental

13/03 (quarta-feira) - Conversa sobre arborização urbana

Horário: das 19h às 21h

Local: SESC Vila Mariana - R. Pelotas, 141

17/03 (domingo) - Cuidado com as árvores do Corredor Verde Polinizador

Horário: das 9h às 12h

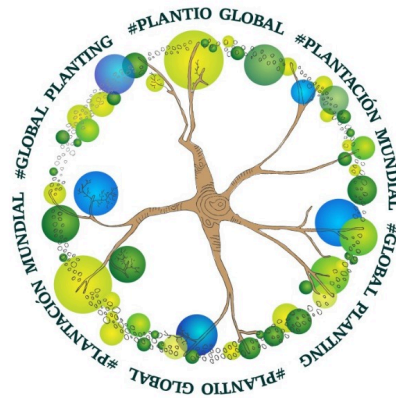
Local: Avenida Dr. Dante Pazzanese, Vila Mariana

[Para saber mais sem pressa.](#)

# RESERVE NA AGENDA!

## PLANTIO GLOBAL 2024

SÃO PAULO | VILA MARIANA



13 MARÇO das 19h às 21h

**BATE-PAPO**  
A flora que nos sustenta:  
cuidar e fazer parte da solução

SESC Vila Mariana

17 MARÇO das 9h às 12h

**"MÃO NA TERRA"**  
Plantio, manejo e oficinas  
socioeducativas

Av. Dr. Dante Pazzanese

### CURSOS

#### Desacelere: curso do Instituto Desacelera em parceria com Descola

Neste curso, você vai entender o conceito de aceleração social do tempo e como a cultura da velocidade se tornou uma condição do ser humano; conhecer algumas práticas que ajudam a desacelerar tanto o indivíduo quanto uma cultura organizacional acelerada; aprender a reconhecer o tempo que dedica às áreas da sua vida com exercícios de alocação temporal; e praticar a desaceleração mudando pequenos hábitos da sua rotina. Curso pago.

>> [Informações e inscrições.](#)

#### Curso Livre Instigar a Práxis Psicanalítica | Projeto Instigar

Se apropriar do seu fazer psicanalítico é uma atividade contínua. Nasce no despertar do desejo de ser psicanalista, inspirado tanto pela experiência da sua análise pessoal, como pelas leituras, pelas diversas oportunidades de exercitar a escuta, bem como, e principalmente, no cotidiano do cuidado oferecido na sua clínica, através do manejo dos atendimentos.

Nesse percurso singular, muitas vezes atravessado por idealizações, o psicanalista se depara, no dia a dia da clínica, com constantes testes da realidade que evidenciam suas dificuldades no fazer psicanalítico.

Sabemos que o aprimoramento deste fazer se trata de uma elaboração subjetiva, internalizada e alicerçada no grau de implicação e investimento no tripé formativo que é, essencialmente, um processo solitário.

Este curso livre oferece um conjunto de dispositivos para criar um ambiente grupal complementar ao tripé formativo, que possa servir como espaço potencial para instigar o aprimoramento da práxis psicanalítica de cada participante. Será realizado através de 20 encontros quinzenais de 2 horas, no decorrer de 10 meses.

Voltado para psicanalistas que estão no início do seu ofício, ou profissionais experientes, interessados em um espaço de retaguarda para pensar no aprimoramento do seu fazer psicanalítico.

\* *Texto de Debora Andrade.*

As atividades do Curso Livre serão mediadas por um grupo de cinco psicanalistas experientes.

[Informações completas e inscrições.](#)

Dúvidas? Entre em contato pelo [whatsapp \(11\) 5506-6916](https://www.whatsapp.com/channel/002991155066916)

### Curso costuras e palavras

Com Fabiana Sakihara, criadora da Maipeesu. Atividade paga. No SESC Pompéia (SP).

>> [Informações e inscrições.](#)



Programa **INSTIGAR A PRÁXIS PSICANALÍTICA**

Curso Livre - Turma 2024

(11) 5506-6916

@projetoinstigar

Voltado para psicanalistas que estão no início do seu ofício, ou profissionais experientes, interessados em um espaço de retaguarda para aprimorar o seu fazer psicanalítico.

Oferta de um conjunto de dispositivos para criar um ambiente grupal complementar ao tripé formativo, que possa servir como espaço potencial para instigar o aprimoramento da práxis psicanalítica de cada participante.

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES COMPLETAS

[www.projetoinstigar.com.br](http://www.projetoinstigar.com.br)

## ATIVIDADES ABERTAS E GRATUITAS

*O que estamos fazendo para democratizar o acesso à saúde mental, ao bem estar e ao cuidado?*

### Comunidade de Prática de Mindfulness

Comunidade de Prática - Mindfulness para Desacelerar e Conectar, conduzida por Débora Andrade, em parceria com o Instituto Desacelera. Os encontros acontecem toda última quinta-feira do mês, às 19h, ao vivo e online via Zoom. A participação é gratuita.

>> [Informações e inscrições.](#)

### Espectáculo PRESSA

Espectáculo de Dança Contemporânea concebido por Ingrid Costa, que reflete sobre a banalização da urgência e suas consequências na sociedade (como as síndromes de *burnout*, do pânico e FOMO). A proposta também busca inspirar alternativas para saída do ciclo vicioso da pressa (como práticas de respiração e do Karatê).

Para promover acessibilidade e alcançar o público com necessidades especiais, o Grupo Bacia Dança realizará 2 exposições online do espetáculo PRESSA com audiodescrição para deficientes visuais, de forma gratuita no Canal Youtube do Instituto Bacia. Além da narração do espetáculo, realizada por profissional de

audiodescrição, serão adicionados comentários dos diretores da obra, Ingrid Costa e João Paulo Amorim.

Dias 20 e 21 de março de 2024 às 20h. Exibição GRATUITA

>> [Acesse sem pressa.](#)

### **Encontros de meditação**

Encontros para iniciarmos o dia com mais consciência de nosso corpo, energia e mente. Intercalamos meditação conduzida com silêncio, observando, a partir das instruções, como podemos gerar uma autonomia diante de pensamentos e emoções. Essa autonomia surge a partir de um lugar de espaço e silencioso que podemos conhecer a partir da meditação.

Dias e horários: terças, às 7h e quinta, às 7h40. São encontros de 20-25 minutos, feitos pelo zoom.

Sobre a facilitadora: Carol Reymunde é praticante e estudiosa do budismo há 20 anos. Também atua como gestalt terapeuta, doula da morte e facilitadora de grupos de estudos budistas e de meditação.

Informações e inscrições: (51) 9921-1179

### **Lidando com a Depressão - Roda de Conversa Online | Projeto Instigar (21/03, às 19h)**

"As metáforas produzidas para se imaginar a depressão inevitavelmente remetem ao frio, ao silêncio gelado, ao desaparecimento aparente de qualquer vida... uma solidão absoluta, de onde teriam desaparecido emoções, desejos e sentimentos, como se a vida tivesse parado".

- Pierre Férida

Em um momento da história que se observa um crescimento tão expressivo dos casos de depressão, esta é uma questão de saúde pública. Atinge a todos, ou por ter experienciado, ou por conviver com alguém que está atravessando uma depressão.

O que é depressão? Como ela começa? Por que entramos em depressão? Quais os fatores externos e quais os fatores subjetivos que operam nesse processo? Como uma pessoa depressiva vivencia o seu dia a dia? Como lidar com a depressão?

Estes são alguns dos tópicos que serão abordados como disparadores para iniciar a conversa entre os participantes da roda.

O objetivo do encontro online é proporcionar um espaço de afeto e trocas, para conversar sobre a depressão, suas causas e formas de se lidar com ela. Um espaço de profunda sensibilização sobre o assunto, que possibilite trocas significativas entre os participantes.

Vamos?

Esta Roda de Conversa é destinada a todos os interessados.

As atividades da Roda de Conversa serão mediadas pela psicanalista Débora Andrade.

>> [Informações completas e inscrições.](#) Veja mais informações na imagem abaixo.

Dúvidas? Entre em contato pelo [whatsapp \(11\) 5506-6916](https://www.whatsapp.com/chat?phone=555199211179)

### **Lendo na Praça**

Projeto social, sem fins lucrativos, que tem como objetivo democratizar o acesso à cultura e informação, incentivar os cuidados ambientais, sociabilização e a ocupação pública.

>> [Conheça sem pressa.](#)





Online  
**Roda de Conversa**

Quinta 21/Março às 19h

**Lidando com a Depressão**

*"As metáforas produzidas para se imaginar a depressão inevitavelmente remetem ao frio, ao silêncio gelado, ao desaparecimento aparente de qualquer vida... uma solidão absoluta, de onde teriam desaparecido emoções, desejos e sentimentos, como se a vida tivesse parado." Pierre Férida*

Em um momento da história em que se observa um crescimento tão expressivo dos casos de depressão, esta é uma questão de saúde pública. Atinge todos ou por ter experienciado, ou por conviver com alguém que está atravessando uma depressão.

O objetivo do encontro é proporcionar um espaço de afeto e trocas, para conversar sobre a depressão, suas causas, e formas de se lidar com ela.

Mediada pela **Psicanalista Débora Andrade**

PROJETOINSTIGAR

Inscrições: [clnicasocial.projetoinstigar.com.br/calendario](https://clnicasocial.projetoinstigar.com.br/calendario)

## Conheça o Instituto Desacelera

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

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

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

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

### [Excluir](#)

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

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

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

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

## Nossos projetos

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

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

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

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

The logo for MailPoet, consisting of the word "MailPoet" in a white, sans-serif font, centered within a grey rounded rectangular button.