

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE ADMINISTRAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS ADMINISTRATIVAS**

**Amanda de Freitas Becker Cruz**

**Minimalismo:  
um estudo sobre motivações e mudanças no consumo**

**Porto Alegre  
2019**

**Amanda de Freitas Becker Cruz**

**Minimalismo:  
um estudo sobre motivações e mudanças no consumo**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado ao Departamento de Ciências Administrativas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Administração.

Orientadora: Dra. Cristiane Pizzutti dos Santos

**Porto Alegre  
2019**

**Amanda de Freitas Becker Cruz**

**Minimalismo:  
um estudo sobre motivações e mudanças no consumo**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado ao Departamento de Ciências Administrativas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Administração.  
Orientadora: Dra. Cristiane Pizzutti dos Santos

Conceito Final:  
Aprovado em:

BANCA EXAMINADORA:

---

Dra. Renata Gonçalves Santos Silva  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

---

Orientadora Dra. Cristiane Pizzutti dos Santos  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

## RESUMO

O minimalismo é um estilo de vida que consiste na simplificação da vida de uma pessoa ao incentivar um olhar questionador sobre os seus hábitos de consumo e de vida. A ideia por trás é perceber o que importa para si e, a partir disso, reduzir os excessos para viver de forma mais feliz. Mas, enquanto muito se fala sobre as mudanças depois da adoção do minimalismo, as motivações para essa escolha são guardadas para si. Tendo em vista essa lacuna em conteúdo de mídias digitais, este trabalho teve o objetivo de compreender o que levou indivíduos a se tornarem minimalistas e quais foram os impactos em seu consumo. Para tal, foram analisados dados secundários e entrevistas em profundidade com 13 pessoas. Os resultados mostram que a motivação pode ser estimulada pelo interno ou pelo ambiente externo. Além disso, ela está vinculada com a história da pessoa, os motivos mais citados foram uma tomada de consciência e a situação financeira. Quanto às mudanças no consumo, diminuição do consumo de DVDs, livros e roupas foi mais comentado, seguido por alimentação e adoção de atributos sustentáveis. Por fim, os minimalistas manifestam suas definições e comportamentos da mesma forma que o propósito de criação do minimalismo, com atuação apenas no nível individual e sem a intenção de trazer mudanças no coletivo, porém ele mostra potencial através da influência dos minimalistas nas pessoas mais próximas.

Palavras-chave: Minimalismo; motivação; consumo; simplicidade.

## **ABSTRACT**

Minimalism is a lifestyle consisted in making life more simple by encouraging a questioning look into one's consumer and life's habits. The idea is to realize what truly matters to oneself and from that to reduce the excesses in order to live a happier life. But while changes are broadcasted after adopting minimalism, the motivations for that choice are kept to oneself. In view of this gap in digital media, this paper objectives were to understand what made people become minimalists and what were the impacts in their consumption. For this end, secondary data and in-depth interviews with 13 people were analysed. The results show that the motivation can be stimulated internally or by the external environment. Furthermore, it is tied with one's history, the most cited motives were a awakening of awareness and the financial situation. As for consumption changes a decrease in DVDs, movies and clothing were brought up more frequently, followed by food intake and adoption of sustainable habits. Lastly, minimalists manifest their definition and behaviours as is the creation purpose of minimalism, directed to the personal level, without intending to bring changes to the collective, but it indicates potential through minimalists influence on their closest relations.

Key words: Minimalism; motivation; consumption; simplicity.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>6</b>
1.1 OBJETIVOS	9
<b>2 BASE TEÓRICA</b>	<b>10</b>
2.1 MINIMALISMO E MANEIRAS DE VIVER ANÁLOGAS	10
2.1.1 O que diferencia o minimalismo das maneiras de viver análogas	13
2.2 MOTIVAÇÃO	17
<b>3 MÉTODO</b>	<b>21</b>
3.1 DEFINIÇÃO DO PÚBLICO-ALVO	21
3.2 PROCEDIMENTOS	22
3.3 ANÁLISE DE DADOS	22
<b>4 RESULTADOS</b>	<b>23</b>
4.1 ANÁLISE DOS DADOS SECUNDÁRIOS	23
4.1.1 O minimalismo como um estilo de vida personalizado	23
4.1.2 Minimalismo associado ao comportamento consciente	26
4.2 ANÁLISE DAS ENTREVISTAS	29
4.2.1 Definição do minimalismo	30
4.2.2 Motivação dos minimalistas	32
4.2.3 Mudança no consumo e consequências	35
<b>5 CONCLUSÃO</b>	<b>41</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>43</b>
<b>APÊNDICE A - ROTEIRO DAS ENTREVISTAS EM PROFUNDIDADE</b>	<b>45</b>
<b>APÊNDICE B - DEFINIÇÕES DO MINIMALISMO</b>	<b>47</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O minimalismo antes de apresentar-se como estilo de vida já havia sido explorado pelas artes no século XX. A arquitetura, as artes visuais e a música utilizaram conceitos comuns aos do minimalismo, Meaghan O'Neill em seu artigo publicado no blog Ebay Collective ressalta esse movimento como “uma reação contra o excesso, essa abordagem zen visa a interseção da simplicidade, utilidade e elegância, eliminando a ostentação e as camadas não necessárias”.

O minimalismo é um estilo de vida que consiste em uma ação voluntária de tornar a vida mais simples, que conforme relatos na internet, muitas vezes, começa com bens materiais e que pode se expandir para o trabalho e as relações humanas. Em um primeiro momento, havendo um descarte ou uma seleção do que se possui e após uma redução no consumo ou compromissos. Ele tende a assumir uma forma diferente para cada pessoa e métodos são sugeridos, mas não existem regras quanto ao que ter e à quantidade máxima de cada coisa, o foco é o bem-estar pessoal.

Pode-se observar traços desse movimento artístico nos discursos atuais sobre o estilo de vida minimalista. Millburn e Nicodemus (201-), famosos propagadores do assunto descrevem o minimalismo, no seu site The Minimalists, como uma forma de ajudar “as pessoas a questionarem que coisas agregam valor a suas vidas. Ao limpar a desordem do caminho da vida, todos nós podemos abrir espaço para os aspectos mais importantes da vida”.

É importante destacar que existe mais de uma vertente do minimalismo e elas variam desde um aspecto da vida até um conceito que a abrange, podendo atingir várias áreas da vida de uma pessoa. Todas as vertentes lidam com o conceito de desapego e ficar somente com o que realmente importa, como uma maneira de trazer harmonia e as diferenças estão nos objetos trabalhados em suas obras. Marie Kondo (2011) criou um método de organização que envolve ficar apenas com os itens que trazem felicidade para a pessoa e, após, dispor os itens escolhidos da

forma indicada em seu livro ou em sua série do Netflix, assim, sua linha trata de bens materiais. Já Millburn e Nicodemus (201-) trabalham com a ideia de levar uma vida com menos para ter mais significado, chegando a abordar o trabalho e o salário, no conjunto de mídias utilizadas para alcançar seu público, incluindo livros, filme, blog The Minimalists e podcast.

Há ainda foco no desapego sentimental. Quanto a essa forma de minimalismo, a Euromonitor (2019) no seu Top 10 tendências globais dos consumidores de 2019 aponta uma delas como sendo “Finding your Jomo”, Jomo é Joy of missing out, traduzindo seria “encontrando sua alegria em perder uma oportunidade”, são indivíduos que buscam ser mais seletivos no que escolhem fazer, reduzindo seus compromissos sociais para simplificar o modo como seu tempo livre é utilizado. Dessa forma, eles estariam protegendo seu bem-estar mental. Já a Fjord (2019) lançou em suas tendências de mesmo ano uma referente ao minimalismo de dados pessoais, a partir de acontecimentos recentes em que a privacidade do consumidor ficou desprotegida, as pessoas agora desejam um controle maior sobre a utilização de seus dados por organizações.

Dados sobre gerações e nacionalidades corroboram uma possível mudança de mindset. A maior parte das pessoas consideradas Millennials ou geração Y - entre 25 e 34 anos -, segundo uma análise conduzida pela Euromonitor (2015), possuem algumas coisas em comum apesar de estarem em culturas diferentes, entre elas estão o desejo por experiências em vez de "coisas", uma limitação da posse de bens materiais a algumas categorias, devido a possibilidade de economia da partilha e a disponibilidade de itens para download ou aluguel, inclusive de carros. Ainda é mencionado que os integrantes dessa geração “estão inclinados ao minimalismo e ao anti-materialismo conspícuo em alguns casos. A reutilização, reciclagem e caridade apelam não apenas à sua frugalidade, mas também às suas preocupações com o meio ambiente e a justiça social” (2015, p. 4).

Com todas essas informações, pode-se inferir que há mais de uma possível motivação por trás da escolha individual do estilo de vida minimalista, porém os



propagadores do minimalismo e pessoas que se tornaram minimalistas dão destaque aos benefícios individuais e aos impactos de práticas minimalistas nas suas vidas e são raras as exceções em que a motivação por trás da mudança de comportamento é mencionada. Essa mudança é fruto da quebra com a visão hegemônica em que para pertencer é preciso ter. Assim, resta saber quais são as principais motivações dos minimalistas.

Estudos anteriores sobre o minimalismo focaram no possível impacto desse no decréscimo da economia e o papel desempenhado pelos seus promotores mais influentes. Meissner (2019), e os estudos correlacionados como o da Soper (2008), revelam uma mudança de rejeição para “desencantamento” com o hiperconsumo e como isso se tornou possível, Albinsson et al (2010) traz a ótica de uma região que esteve sob regime comunista e que mesmo após 20 anos do término do regime os moradores apresentam resistência ao hiperconsumo. Ainda são explorados opções de vida e circunstâncias que acarretam na diminuição do consumo e que diferem do minimalismo.

Estudos acessados sobre o minimalismo não exploram as motivações para a escolha dele e maneiras de viver afins, como frugalidade, simplicidade voluntária e simplicidade não voluntária não derivam do desejo de descobrir o que importa na vida. Frugalidade é um modo de viver que rejeita compras em excesso e preza a criatividade na utilização de bens, simplicidade voluntária é uma opção realizada por pessoas com amplos recursos e a não voluntária é imposta pelas circunstâncias. Levando em consideração essas informações, o que move pessoas a escolherem se tornar minimalistas pode se mostrar diferente dos resultados de estudos realizados sobre as outras maneiras de viver. Então fica o seguinte questionamento: Quais são as motivações dos minimalistas e quais os impactos desse modo de viver no consumo?

Este estudo pretende analisar as motivações e os valores dos minimalistas a fim de constatar o impacto dessa escolha no âmbito do consumo, por exemplo, se há um troca de bens supérfluos por experiências, consumo consciente, preocupação

ambiental, envolvimento político e cultural. O escopo, então, é elucidar o comportamento desses consumidores e o seu impacto no consumo.

## 1.1 OBJETIVOS

O objetivo geral consiste em identificar as motivações dos minimalistas e as mudanças resultantes deste modo de viver no consumo.

Já os objetivos específicos são:

1. Investigar o que motiva os indivíduos a adotar o minimalismo;
2. Identificar as mudanças na vida e nas atividades de consumo decorrentes do minimalismo e suas consequências.

## 2 BASE TEÓRICA

Consiste em explorar e analisar o que já é conhecido sobre o minimalismo e maneiras de viver afins, além de conceitos referentes a motivação, valores e hábitos de consumo.

### 2.1 MINIMALISMO E MANEIRAS DE VIVER ANÁLOGAS

De acordo com relatos em mídias sociais, uma vez que uma pessoa se torna minimalista seus hábitos são alterados de maneira a se encaixar na nova realidade, dessa forma o minimalismo pode ser caracterizado como um estilo de vida, já que segundo Giddens (2002, p. 80) estilo de vida são

práticas rotinizadas, as rotinas incorporadas em hábitos de vestir, comer, modos de agir e lugares preferidos de encontrar os outros; mas as rotinas seguidas estão reflexivamente abertas à mudança à luz da natureza móvel da auto-identidade.

Nos discursos de Kondo (2011) e Millburn e Nicodemus (2010), propagadores do minimalismo, é dada grande ênfase nos benefícios individuais resultantes da adoção desse estilo de vida. Lipovetsky (2006, p. 36) aponta que no hiperconsumo os indivíduos têm como foco principal a busca pelo prazer individual ao invés do pertencimento a um grupo social. Ele complementa que

naturalmente, as satisfações sociais distintivas persistem, mas agora são apenas uma motivação entre muitas outras, num conjunto dominado pela procura das felicidades privadas. O consumo do indivíduo <<para si>> suplantou o consumo <<para o outro>>, seguindo o irresistível movimento de individualização das expectativas, dos gostos e comportamentos.

O minimalismo não tem como base o hiperconsumo, mas parte, muitas vezes, de uma sociedade que está inserida numa prática hiperconsumista e, em seus discursos, apresenta a ideia de forma individualizada e não coletiva. Nessa linha de pensamento hedonista, Soper (2008) explora o conceito do hedonismo alternativo pós-consumista que muda a noção de rejeição do consumismo para um 'desencantamento' com esse. Ela argumenta que isso poderia ser alcançado através de uma ênfase nos benefícios no nível de experiência individual, algo evidenciado pelos minimalistas nas mídias.

Meissner (2019) estudou a possibilidade desse estilo de vida impactar no decréscimo da economia e o papel de seus promotores mais influentes. Para tanto, ela analisou os livros e programas desses e concluiu que apesar de estimularem valores de 'desencantamento' com a ideia de ter muitos bens para ser, eles não contestam o sistema capitalista e a sua lógica. Segundo ela, não é explorado um lado mais coletivo, todos os discursos focam na mudança pessoal com fins de bem-estar.

Em relação ao impacto do minimalismo no consumo sustentável, Meissner (2019) aponta que a troca de bens por experiências não acarretaria necessariamente em um aumento da sustentabilidade, mas em um impacto ambiental diverso. Ao trocar de posição na ótica consumidora, uma pessoa ao invés de descartar muitas coisas poderia estar contribuindo com a mudança climática por meio de gases poluentes ao optar por fazer mais viagens. Outro ponto é que ao se tornar minimalista um indivíduo tende a descartar muitas possessões e se não for realizado corretamente traz prejuízos ao meio ambiente.

Há, de fato, uma falta de conteúdo quanto às consequências sociais, ambientais e políticas por trás da decisão da adoção desse modelo, mesmo com maior preocupação e mais discussões sobre consumo e descarte consciente, em sua grande maioria, os propagadores do minimalismo não possuem a intenção de construir uma sociedade mais equilibrada, apenas vidas mais equilibradas. Além disso, não há sugestões quanto a incentivar familiares e amigos a seguirem os

moldes minimalistas ou a participar ativamente de uma construção política que beneficie o meio ambiente ou outras pessoas.

Ao contrário de Lipovetsky (2006), Soper (2008) e Meissner (2019) que trabalham a partir da lógica capitalista, Albinsson et al (2010) estudaram o leste alemão, região que ficou sob regime comunista por 40 anos, a fim de entender o porquê de grande parte de seus moradores apresentarem resistência ao hiperconsumo, uma espécie de desencantamento, mesmo após 20 anos da unificação do país. Eles descobriram que os valores de bem comum e as práticas de conserto dos bens materiais, de estoque para eventual reuso e de repasse de roupas para outros membros da família estão arraigados no modo de viver dessa população.

O cenário sociopolítico histórico aliado a percepções dos indivíduos resultou em uma consciência mais coletiva, os leste alemães acham difícil aceitar ideais individualistas, “eles anseiam por conexões sociais e uma prática comunal através de uma sociedade menos voltada para o consumo” (Albinsson et al., 2010, p. 420), assim como o era anteriormente. Apesar de haver vários aspectos da simplicidade voluntária entremeada em seu cotidiano, os entrevistados ainda se atêm aos seus itens, não exercendo o descarte habitual de seus bens, o que remonta, possivelmente, a estar preparado para eventuais necessidades.

Pode-se questionar, assim, se o individualismo presente nos discursos do minimalismo são provenientes da própria lógica capitalista que tem como uma de suas características a de crescimento econômico pessoal e, se mesmo indivíduos que tentam quebrar essa regra, ainda tem incrustado em sua mentalidade essa ideia. Afinal, os principais propagadores desse estilo de vida são fruto desse sistema econômico. Minimalistas provenientes de uma lógica comunista ou diversa do capitalismo podem apresentar valores diferentes.

### 2.1.1 O que diferencia o minimalismo das maneiras de viver análogas

O consumo minimalista, por vezes, é descrito como uma forma de viver simples ou frugal. Craig-Lees et al. (2002, p. 191) resumiram os temas comuns atribuídos aos simplistas voluntários, destacando o acesso a recursos como riqueza, educação e habilidades únicas que podem ser negociadas para alta renda e o controle e realização pessoal, eles ainda comentam que a adoção pode ter como base “diferentes razões, como preocupação com o meio ambiente, sua religião ou seu bem-estar físico”; Lastovicka et al. (1999, p. 88) definem frugalidade como “um traço unidimensional do estilo de vida do consumidor caracterizado pelo grau em que os consumidores são restritos em adquirir e criativos em usar bens e serviços econômicos para atingir objetivos de longo prazo”. Solomon (2013, p. 222) explica que pessoas frugais “negam caprichos de compra de curto prazo. Eles preferem usar habilmente o que já possuem”, o autor esclarece que são frugais aqueles que possuem traços de personalidade frugal e não os indivíduos que fazem uma pausa nos seus gastos devido à economia.

Logo, é possível perceber que são diferentes do minimalismo por estarem restringidos a certos fatores não utilizados na conceituação de minimalismo. Fatores tais que não demandam uma busca pelo o que importa para si, o indivíduo acaba se descobrindo durante a adoção do minimalismo, algo que falta nas pessoas frugais, elas em sua maioria querem ou precisam poupar e o fazem em todos os aspectos, sem discriminação do que tornaria a vida mais feliz.

O material utilizado até aqui reflete opções feitas por indivíduos, mas também existe a simplicidade não voluntária, também tratada como pobreza. Leipämaa-Leskinen et al. (2016) destacam a diferença entre simplicidade voluntária e a não voluntária, enquanto a primeira tem fundação no ideológico, a segunda a tem no circunstancial. Nessa pesquisa eles expõem três elementos que caracterizam práticas anti-consumo desse grupo: a ocultação, a repressão e a inovação. Acrescentam que “os pobres são forçados a diminuir não apenas a quantidade de coisas materiais que possuem, mas também a qualidade imaterial de suas vidas”

(Leipämaa-Leskinen et al., 2016, p. 259). Algo que não acontece com os simplistas voluntários.

Esse material vai de encontro com o debate sobre quem pode abrir mão de certos itens e investir em alternativas. Os minimalistas, indivíduos que optam pela simplicidade, são caracterizados como sendo pertencentes a determinadas classes sociais. Soper (2008, p. 573) aponta que o seu conceito de hedonismo alternativo se dirige "a comunidade mais abastada dos consumidores do primeiro mundo, que em muitos casos será das classes média e alta". E Craig-Lees e Hill (2002, p. 193) salientam que é "um tema comum na literatura afirmar que as pessoas que adotam estilos de vida simples são indivíduos que têm acesso a recursos de riqueza por meio de fontes independentes, capacidade de obter uma renda alta e são bem instruídos".

Para melhor compreensão são retomados os termos utilizados na Tabela 1:

**Tabela 1. Definições de conceitos**

	<b>Autores</b>	<b>Definição</b>	<b>Características</b>
<b>Minimalismo</b>	Milburn e Nicodemus	Ajuda as pessoas a questionarem que coisas agregam valor a suas vidas. Ao limpar a desordem do caminho da vida, todos nós podemos abrir espaço para os aspectos mais importantes da vida.	agregar valor; felicidade; autoquestionamento.
<b>Frugalidade</b>	Lastovicka et al.	Um traço unidimensional do estilo de vida do consumidor caracterizado pelo grau em que os consumidores são restritos em adquirir e criativos em usar bens e serviços econômicos para atingir objetivos de longo prazo.	restrição; criatividade; economia.
<b>Simplicidade voluntária</b>	Craig-Lees et al. 2002	O elemento da livre escolha para levar uma vida simples. Os simplificadores voluntários têm acesso a recursos como riqueza, educação e habilidades únicas que podem ser trocadas por alta renda.	riqueza; educação; habilidades únicas; realização

			pessoal.
<b>Simplicidade não voluntária</b>	Leipämaa-Leskinen et al	Os pobres são forçados a diminuir não apenas a quantidade de coisas materiais que possuem, mas também a qualidade imaterial de suas vidas.	frugalidade; exclusão social.

Fonte: autoria própria

Ao comparar os quatro conceitos fica mais evidente a diferença entre eles. O minimalismo tem como resultado de uma escolha a diminuição do consumo de certos produtos e serviços, mas pode ir além, manifestando mudanças em outras áreas da vida. Ele difere da frugalidade que é adotada como forma de chegar a um objetivo de longo prazo, como comprar um carro antigo ou não trabalhar fora de casa para cuidar melhor dos filhos, e cujos indivíduos exercem criatividade no uso do que possuem e restringem o que compram, porque o minimalismo tem foco no que é importante para uma pessoa, podendo ser algo já existente ou não na vida dela, logo não acarretando na necessidade de restrição das compras. O que é reportado por minimalistas é a diminuição do consumo em determinados aspectos para dar mais atenção e valorizar o que a pessoa considera importante.

A simplicidade voluntária restringe os seus adotantes em quesitos financeiros e sociais, especificando que eles exercem uma escolha de tornar a vida mais simples, mas têm acesso à riqueza e a habilidade únicas, tornando possível assumir um padrão de vida elevados se quiserem. O minimalismo diverge dessa conceituação uma vez que seus integrantes não correspondem somente a pessoas de classe alta, não há restrição quanto a classe social ou realização pessoal.

Por fim, a simplicidade não voluntária diz respeito às circunstâncias em que um indivíduo se encontra, não é uma opção. Leipämaa-Leskinen et al comentam que “as práticas anti-consumo não voluntárias [...] são realizadas em particular, sem demonstrar uma oposição coletiva, auto-expressiva e ativa ao consumo” (2016, p. 262), então enquanto os simplistas voluntários divulgam certos hábitos, como customização de roupas; o remendar de roupas, a ida à biblioteca para ler jornal são



escondidos pelos não voluntários. Como elemento inovativo aparece o hobby de jardinagem que é 'preferido sobre qualquer outro'. Nem o elemento escondido nem o inovativo aparecem nos discursos dos minimalistas, para os minimalistas é uma escolha e tudo o que é reduzido é o excesso e as mudanças decorrentes não são escondidas.

Um último ponto de diferencial que os outros três não compartilham é que o minimalismo traz o autoquestionamento, para adotá-lo se faz necessário pensar no que é mais importante para si e a partir dessa descoberta contínua as decisões do que diminuir e o que permanece igual ou é intensificado são tomadas.

Assim como os conceitos divergem com o minimalismo, também o fazem entre si. Os simplistas voluntários não necessitam ser frugais para atingir um objetivo, já que possuem recursos. E conforme Solomon (2013, p. 222) aponta, pessoas ditadas pela economia e suas mudanças são diferentes das frugais que têm como traços da personalidade um consumo reduzido.

Outra ótica a se analisar é em relação ao tempo, existem pessoas que praticam uma forma de simplicidade há muitos anos e elas aparentam ter mais consciência quanto às suas decisões. Craig-Lees e Hill (2002) fizeram um estudo comparativo do estilo de vida dos simplistas voluntários e não simplistas voluntários australianos. Em termos de consumo, foi identificado que houve uma redução em experiências como comer fora, viajar e ir ao teatro e ao cinema no primeiro grupo, mas ambos grupos possuem indivíduos que valorizam livros e música. Além disso, não houve uma diferença quanto a preferência por itens que proporcionam prazer emocional, mental e estético ao tê-los e usá-los.

Enquanto mais respondentes do segundo grupo - os não simplistas - afirmaram querer melhorar seus investimentos em casas, carros e viagens, a maioria do primeiro grupo estava feliz com suas condições atuais. Um ponto a se destacar é que os simplistas entrevistados gostam de exercer mais controle na sua vida, seja na educação de seus filhos, seja na procedência e forma de produção dos alimentos que compram.

Esse estudo pode contribuir com a ideia de que num primeiro momento a tomada de decisão terá um fim particular, mas com o aprofundamento desse conceito na vida das pessoas, elas podem vir a fazer suas escolhas de forma mais consciente e com menos impacto ambiental e societal.

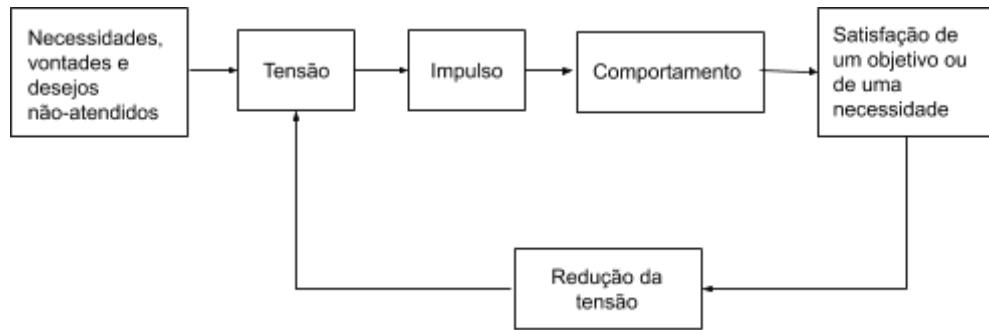
## 2.2 MOTIVAÇÃO

A fim de melhor entender os minimalistas é necessário estudar suas motivações. Schiffman e Kanuk (2000, p. 66) reportam que o despertar de um motivo “pode ser causado pelos estímulos internos encontrados na condição *fisiológica* de um indivíduo, nos processos *emocionais* ou *cognitivos* ou pelos estímulos no *ambiente exterior*” (grifo dos autores). Eles ainda apontam que o despertar é “produzido por uma tensão, que existe em função de uma necessidade não-satisfeita” (Schiffman e Kanuk, 2000, p. 66).

Dessa forma, haveria uma sequência de eventos, a motivação para alcançar algo parte de um necessidade, que de acordo com McClelland (1953, apud Zanelli et al., 2014, p. 178) possui diversos níveis de intensidade nos indivíduos a depender de seus perfis psicológicos e dos processos de socialização aos quais passaram, até chegar em uma decisão. Kotler e Keller (2012, p. 173) ressaltam, que “uma necessidade passa a ser um motivo quando alcança um nível de intensidade suficiente para levar uma pessoa a agir”, ele, ainda, dá outra característica à motivação, a de direcionamento, quando “selecionamos um objetivo em detrimento de outro”.

Schiffman e Kanuk ainda consideram a motivação como “um estado de tensão induzido pela necessidade que ‘impele’ o indivíduo a adotar um comportamento que ele acredita que atenderá a necessidade e reduzirá a tensão”, conforme mostra a Figura 1.

**Figura 1. Modelo do processo de motivação**



Fonte: Schiffman e Kanuk (2009), adaptado pela autoria própria

Analisando da perspectiva teórica, indivíduos que se tornam minimalistas sofrem um estímulo interno e/ou no ambiente exterior que causa uma tensão e quando há intensidade ou um impulso as pessoas agem, mudando sua forma de viver e reduzindo a tensão gerada.

De acordo com Maslow, existem cinco níveis básicos de necessidades humanas, dispostas em forma de pirâmide, como mostra a Figura 2, a base é a de nível mais baixo e o topo a de nível mais elevado. A teoria revela que a ascensão das necessidades só é possível se as de níveis mais baixos estiverem supridas.

**Figura 2. Hierarquia das necessidades de Maslow**



Fonte: Site Sobre administração, adaptado pela própria autoria

Solomon (2013, p. 22) cita uma pesquisa do Departamento de Horticultura da Universidade Estadual do Kansas, os autores chegaram à conclusão de que

jardinagem poderia satisfazer necessidades de todos os níveis hierárquicos, de fisiologia “Gosto de trabalhar com a terra” até realizações pessoais “Meu jardim e dá uma sensação de paz”. O exemplo é utilizado para questionar a aplicação da teoria quando um produto ou atividade podem suprir mais de uma necessidade.

Schiffman e Kanuk (2009) retratam a mudança da função motivacional básica a partir de quatro funções de atitudes: a função utilitária, a defensiva do ego, a expressiva do valor e a do conhecimento. As duas primeiras são mais distantes de estilos de vida, dizem respeito à utilidade de uma marca e à substituição de incerteza por confiança, respectivamente. A terceira é “um reflexo dos valores gerais, do estilo de vida e dos pontos de vista do consumidor” (Schiffman e Kanuk, 2009, p. 180) e a quarta revela a necessidade de compreender as outras pessoas e as coisas, é a “necessidade de saber”.

Tendo em vista o que os propagadores do minimalismo expõem sobre sua vida antes e após a mudança é plausível que ela seja decorrente da função expressiva de valor, havendo, assim, uma troca de valor, a de conhecimento, embora seja menos provável pode estar no início do processo, na curiosidade de aprender o que é o minimalismo, e talvez até na ação de adotar pra compreender como seria aplicado para si.

Kotler e Keller (2012, p. 164) afirmam que “o comportamento de compra do consumidor é influenciado por fatores culturais, sociais e pessoais” e que a decisão de compra é influenciada ainda “por valores centrais, o sistema de crenças que embasam as atitudes e o comportamento do consumidor”, Schiffman e Kanuk (2000, 187) apontam que “uma atitude é a expressão ou reflexo dos valores gerais, do estilo de vida e das perspectivas do consumidor”. Dessa forma, o comportamento de um indivíduo frente ao consumo é moldado por fatores externos, estilo de vida e valores que geram atitudes.

Kotler e Keller (2012, p. 171) ainda definem estilo de vida como “o padrão de vida de uma pessoa expresso por atividades, interesses e opiniões” e instituem que restrição monetária, restrição de tempo e valores centrais impactam nas escolhas

dos indivíduos. Dessa forma, as motivações por trás da adoção de um estilo de vida podem ser expressadas por meio de valores e é esperado que determinados valores associados ao minimalismo impactem nos produtos, serviços e experiências consumidos por seus integrantes.

Retomando os estudos das maneiras de viver análogas ao minimalismo, Craig-Lees et al (2002, p. 207) apontam três motivos para a redução no consumo dos simplistas voluntários: “ambientalmente, espiritualmente ou auto-orientados” e distinguem as práticas desses grupos:

Os simplistas ambiental e espiritualmente motivados tinham mais móveis, carros, livros e roupas de segunda mão em comparação com os indivíduos auto-orientados. O grupo auto-orientado estava mais interessado em gastar menos. Por outro lado, os ambientalistas estavam mais focados na qualidade, embalagem e publicidade do produto.

Existe pouco material relacionado às motivações por trás da frugalidade, grande parte dos estudos focam no impacto nos gastos, segundo Goldsmith e Flynn (2015, p. 1). Pepper et al (2009) exploram os comportamentos de ambos consumidores frugais e socialmente conscientes, seus resultados dos frugais apontam relações negativas com materialismo pessoal, renda e poder, resumem ainda que “as considerações ecológicas e de justiça social não parecem ser as principais motivações para o consumo frugal entre o público em geral”, já em relação aos socialmente conscientes é constatado que o universalismo e o pós-materialismo sociopolítico são importantes para esse grupo, o que demonstra os valores sociais e ambientais das pessoas.

### 3 MÉTODO

Para alcançar os objetivos dessa pesquisa, foram coletadas informações para entender as motivações para a escolha do estilo de vida minimalista e dos possíveis impactos no consumo e na vida deles. São elas: definições de minimalismo, o contexto da adoção do minimalismo, as motivações citadas, mudanças de hábito de consumo, impacto do minimalismo na vida pessoal e dados demográficos.

Para tanto, foram utilizadas duas técnicas de pesquisa, busca de dados secundários e pesquisa qualitativa. O primeiro foi realizado por meio da análise de uma comunidade minimalista no facebook chamada Minimalismo e o segundo método foi uma entrevista em profundidade cujo roteiro envolvia a motivação, os valores e as mudanças decorrentes da adoção do minimalismo com 13 participantes de grupos do facebook com temática minimalista. O roteiro das entrevistas está no apêndice A.

#### 3.1 DEFINIÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

Grande parte da comunidade minimalista encontra-se online tanto no exterior quanto no Brasil, nos Estados Unidos ainda são realizadas palestras, mas aqui esse grupo social não tem presença física, não possui ponto de encontro habitual e não cria muitos espaços para compartilhamento de ideias, hábitos e práticas fora do ambiente online. A maior representatividade desses indivíduos é em grupos no facebook e a propagação de seu modo de vida e a maneira que aplicam o conceito minimalista em sua vida é feita por meio de vídeos no youtube e de blogs. Logo, todas as pesquisas terão como base o ambiente online, mais especificamente três grupos do facebook, são eles: Minimalismo com 40.078 integrantes, Vida minimalista com 21.575 e Minimalismo e vida consciente com 9.622. Escolhi esses porque são grupos com indivíduos que nasceram e moram no mesmo país: Brasil, para diminuir a interferência de fatores externos nos dados coletados, como sistemas econômicos, políticos e estruturas sociais.

### 3.2 PROCEDIMENTOS

Para a coleta dos dados secundários foram analisadas as postagens mais frequentes do grupo intitulado Minimalismo, uma vez identificados os temas recorrentes foram selecionadas uma postagem para representar cada tema.

Já para a pesquisa qualitativa foi publicada uma postagem em três grupos privados de temática minimalista, cada um com seu número de participantes, o grupo Minimalismo, Vida minimalista e Minimalismo e vida consciente.

A postagem condizia com uma explicação do intuito da pesquisa e fazia um convite para quem quisesse participar das entrevistas. Apesar de deixarem comentários se prestando a ajudar, apenas alguns participaram.

As entrevistas foram conduzidas por intermédio de ferramentas, como Skype, whatsapp e ligação, em sua maioria os dados foram coletados apenas por voz, por opção dos respondentes. O tempo de duração variou de 20 a 40 minutos.

### 3.3 ANÁLISE DE DADOS

Os dados secundários apresentados no trabalho foram selecionados a partir de uma análise de quais assuntos mais apareceram no grupo minimalista dentro de uma semana e então foram selecionadas as postagens mais recentes em relação a esses temas. Os comentários também foram selecionados com base na frequência de respostas similares.

As citações das entrevistas foram transcritas em formato de tabela subdividida por tema para facilitar a análise conjunta das informações passadas pelos entrevistados.

## 4 RESULTADOS

Os resultados estão divididos na análise dos dados secundários e das respostas dos entrevistados na pesquisa qualitativa.

### 4.1 ANÁLISE DOS DADOS SECUNDÁRIOS

Ao decorrer da busca dos dados secundários foi possível notar a variedade de posts publicados no grupo do Facebook utilizado para pesquisa. As postagens mais recorrentes no grupo eram referentes a consumo e eventuais mudanças, lazer, impactos na vida, descarte e divulgação de blogs e vídeos minimalistas. A análise partiu de postagens nesses tópicos.

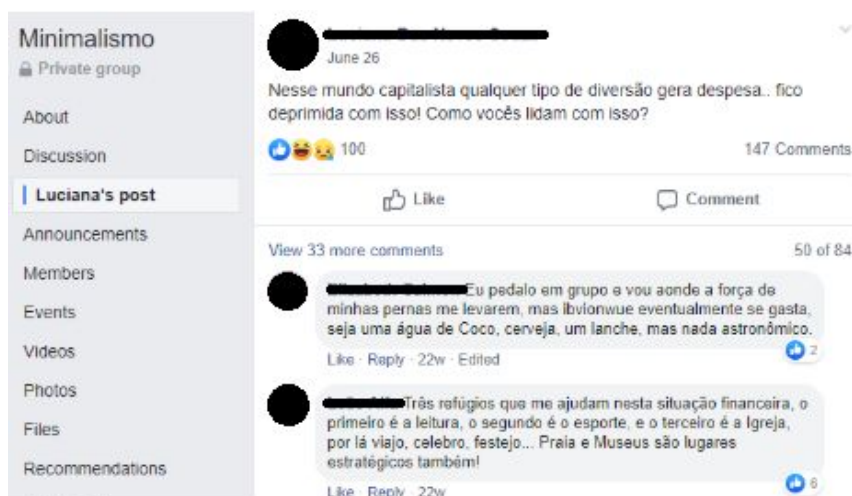
#### 4.1.1 O minimalismo como um estilo de vida personalizado

Nos discursos dos propagadores do minimalismo não são citadas regras a serem seguidas, ao contrário Millburn e Nicodemus (201-) escreveram em seu blog que “Através de nossos ensaios, pretendemos apresentar a você ideias de como alcançar um estilo de vida minimalista sem aderir a um código estrito ou a um conjunto arbitrário de regras”. Em vídeos e blogs, influenciadores compartilham os hábitos que assumiram uma vez que adotaram o minimalismo, um comportamento que, por sua vez, demonstra individualidade, já que se houvesse um código não teria um motivo para publicar esse conteúdo.

Isso pode ser exemplificado pela postagem de uma integrante que convidava outros a compartilhar suas opções de lazer que não girassem em torno de consumo, como mostra a Figura 3.



**Figura 3. Postagem sobre diversão**



Fonte: grupo do Facebook

As respostas variam de lazer em espaço aberto: *“Amo ir a montanhas, picos altos e ver a paisagem lá de cima, ver o pôr do sol. Tem muitas coisas a se fazer sem gastar dinheiro”* (Renata), a atividades culturais: *“Em SP capital tem cinema de graça, várias exposições com dias gratuitos, etc. Na cidade que moro agora não é bem assim”* (Priscila), a diversão como prioridade sem se importar com os gastos decorrentes: *“Eu economizo em outras coisas justamente pra gastar com diversão. Amo passear, viajar... Pq se n for pra isso, vou fazer o que com meu dinheiro?”* (Daniele) e a companhia de pessoas queridas:

*Buscar formas simples de diversão. Aqui onde moramos não tem nada pra fazer de bacana, mas a gente se vira, vamos ao parque, fazemos trilha, às vezes a um lugar onde tem um campo aberto e uma mina de água, jogamos bola, brincamos com nossa filha, fazemos piquenique, vamos nas praças públicas, quanto a cultura aqui eh zero. Ficamos em casa e assistimos a algo na internet, ouvimos uma música boa, chamamos amigos pra jantar, almoçar, tomar um café.* (Flávia)

Conforme as opiniões dadas, é possível notar que cada indivíduo valoriza algo. Mesmo que todos respondentes se intitulem minimalistas, eles divergem em

suas escolhas e em suas preferências, alguns preferem valorizar amizades e amigos acima de lazer com consumo, enquanto outros acreditam que os ganhos tem seu melhor destino em viagens. Provavelmente os que se encaixam no primeiro grupo dão valor ou a uma outra área da vida ou à convivência com pessoas próximas.

Em uma interação iniciada pela autora, foi divulgada uma pergunta sobre como o minimalismo impactava na vida dos integrantes do grupo, conforme a Figura 4.

**Figura 4. Impactos da adoção do minimalismo**



Fonte: grupo do Facebook

Os integrantes compartilharam que o minimalismo impactava no desapareço de roupas e livros:

*[...] O que consegui aplicar até então, foram o desapareço de roupas, doei 80% do meu guarda-roupa, eu realmente gosto muito de moda, mas chegou num momento em que todo meu dinheiro livre era para ir em brechós ... Desapeguei de criar uma "biblioteca", hoje continuo a comprar livros, porém, os leio, e já troco no sebo. (Guilherme)*

No desapareço de forma geral: *"O foco central pra mim é o desapareço a coisas, pessoas, formas antigas de pensar, crenças que nos limitam e etc. Ser e não ter"*

(Pri), experiências significativas: “[...] aprendi mais coisas, tive mais experiências significativas, aperfeiçoei habilidades e criei laços mais fortes nesses últimos 5 anos minimalistas do que no resto da minha vida” (Daniel) e a busca pelo consumo consciente: “Resumidamente: consumo consciente, pensando em suas necessidades reais, buscando a melhor solução para supri-las de forma eficiente, sem super ou sub dimensionar. É consumir o necessário” (Jimmy).

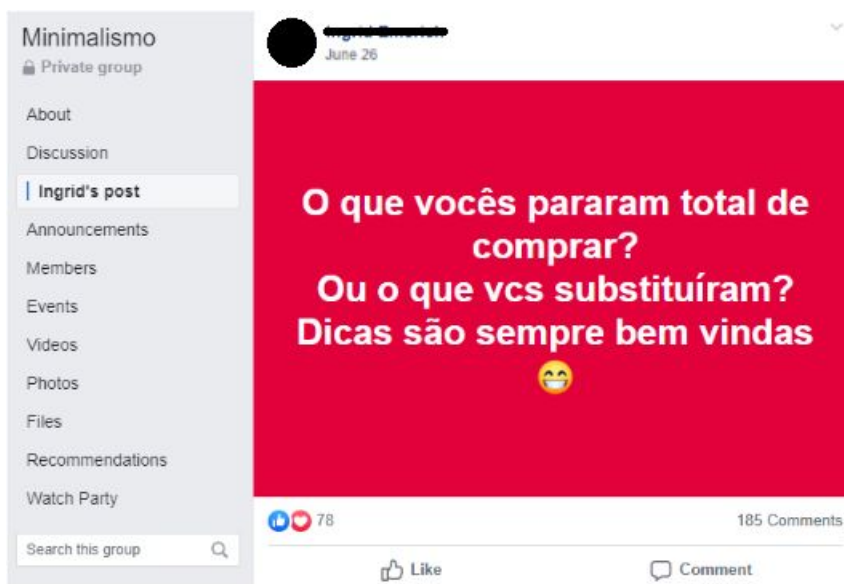
Aqui novamente as respostas variam. Algumas pessoas a partir de suas ações observaram impactos mais abrangentes, chegando em crenças e pensamentos, outros em desapegos específicos, e ainda os que vão além e trazem conceitos sustentáveis.

A partir de todas as respostas apresentadas fica visível que o minimalismo toma uma forma diferente para cada pessoa que o adota, mesmo tendo a mentalidade de reduzir excessos e focar no que é importante as mudanças de hábito são particulares aos indivíduos e aos seus valores, cada pessoa aplicando-o a sua própria maneira. Esse comportamento reflete a forma de propagação do minimalismo que é feito sem uso de fórmulas.

#### **4.1.2 Minimalismo associado ao comportamento consciente**

Sobre o consumo, primeiro paralelo traçado com as mudanças trazidas pelo minimalismo, uma pessoa encorajava em uma postagem do facebook os outros a compartilhar os itens que não são mais comprados ou que foram substituídos, como mostra a Figura 5.

Figura 5. Mudança no consumo



Fonte: grupo do Facebook

Grande parte dos comentários envolviam a “sensação de estar gastando pouco”, ou “comprar por comprar”:

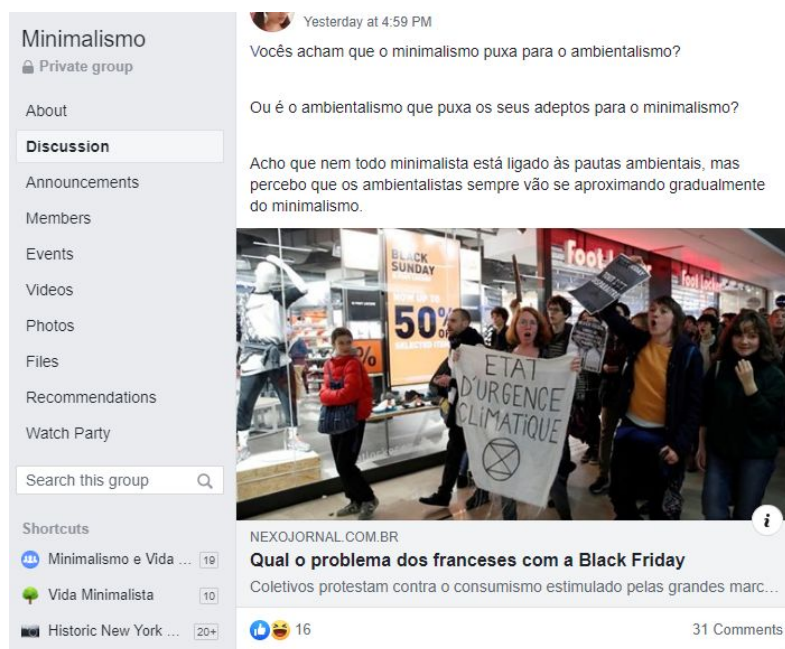
*Já estou a terminar o que tenho. Mas tentar evitar o "comprar por comprar". Mas por uma questão ambiental comprei palhinhas metálicas, voltei aos guardanapos de pano, e vou experimentar um filtro pra deixar de comprar água engarrafada. Cortei mesmo foi a cosmética. (Marcelina)*

A consciência ambiental: “*Anticoncepcional por DIU, absorvente por coletor inciclo*” (Bárbara) e a troca de produtos embalados por produção caseira ou misturas simples que servem como vários produtos: “*Produtos de limpeza. Faço meu próprio sabão, detergente etc*” (Larissa).

Assim, além da retirada do excesso, aparece usos criativos para produtos caseiros e a troca de produtos de uso descartáveis por reutilizáveis, ambos contribuem na redução de resíduos, o que gera uma conta positiva para impactos no meio ambiente.

De forma mais direta uma outra integrante pergunta a opinião dos demais sobre o minimalismo e o ambientalismo e se eles são relacionados, conforme a Figura 6.

**Figura 6. Relação entre ambientalismo e minimalismo**



Fonte: grupo do Facebook

As respostas aqui são mais próximas, retratam o minimalismo como individualista: *“Ambientalismo normalmente é coletivista, pelo menos os que aparecem ai na mídia fazendo barulho. Minimalismo é individualista, não segue nenhuma cartilha, cada um faz o seu.”* (Cuité) e afirmam que depende muito do motivo ou a causa por trás da escolha do minimalismo: *“Ambientalistas objetivam ser minimalistas, mas minimalistas não precisam ser ambientalistas. Cada um tem um motivo q o levou ao minimalismo. [...]”* (Érika).

*Pois é, minimalismo entra no ambientalismo por sua sustentabilidade. Mas às vezes eu vejo uns minimalistas, que aderiram à causa porque lhe fazia bem, seja pela saúde mental ou pela questão econômica mesmo, começando a puxar para o ambientalismo* (Deborah).

É possível, então, perceber que os minimalistas reconhecem que o seu estilo de vida origina de uma visão hedônica e que depende de cada um a utilização ou não de atributos sustentáveis, enquanto que o ambientalismo parte de um coletivo. Eles não negam que um pode levar ao outro, mas também não afirmam que um é decorrente do outro. Dessa forma, é importante não pensar que o minimalismo está diretamente ligado ao consumo consciente, em alguns casos é até uma motivação para a adoção do estilo de vida minimalista, mas muitas vezes ele é uma consequência da tomada de decisão minimalista, conforme visto no post da mudança no consumo, e não o objetivo da mudança de comportamento.

#### 4.2 ANÁLISE DAS ENTREVISTAS

Nessa etapa foram utilizados três grupos minimalistas do Facebook para divulgação da pesquisa de TCC e a partir da postagem foram realizadas 13 entrevistas. Os dados demográficos da amostra refletem uma descentralização maior em estado de moradia e anos de prática do minimalismo, o público feminino foi mais expressivo (10 de 13) e a idade ficou mais centralizada nos 30 anos, conforme a Tabela 2.

**Tabela 2. Dados dos entrevistados**

Dados demográficos					
Nº	Nome	Sexo	Idade	Estado/País	Tempo de prática minimalista (anos)
1	Fernando	M	32	Minas Gerais	5
2	Clara	F	24	Rio de Janeiro	1
3	Ismael	M	29	Bahia	1
4	Mayara	F	27	São Paulo	1
5	Eduardo	M	39	Rio Grande do Sul	9
6	Maria	F	32	Distrito Federal	6
7	Thayze	F	38	Rio Grande do Sul	4
8	Fátima	F	61	São Paulo	10
9	Fabiana	F	38	São Paulo	2

10	Fernanda	F	34	Estados Unidos	4
11	Vanessa	F	27	São Paulo	2
12	Fernanda	F	38	Minas Gerais	3
13	Vitória	F	22	Argentina	2

Fonte: autoria própria

Conforme disposto anteriormente, algumas definições teóricas trazem a tona a condição financeira como um fator restritivo, limitador ou como necessário para inclusão em um grupo, nesse estudo houve uma grande variação nesse quesito e foi possível identificar que o minimalismo é adaptável a diferentes margens de renda, sem um prejuízo à qualidade imaterial de suas vidas, ou seja, nenhum entrevistado reportou que ser minimalista diminuiu a qualidade ou o acesso ao imaterial, como atividades ao ar livre, de leitura, de tempo com os familiares. Por vezes aparece nos discursos de respondentes a sua escolha e não a necessidade de sua circunstância. *"Posso ter menos e viver mais, posso ser mais feliz, ter mais tempo (...) isso não é pobreza, é saber pensar."*

Foi identificado, porém, um caso em que a pessoa se aproxima da simplicidade não voluntária em seu relato *"Eu trabalho num serviço que não me paga muito bem, então talvez a vida me obrigue a ser minimalista"*, mas não explicita perda na sua qualidade de vida, ao contrário, ela afirma que praticar atividades que gosta é mais importante do que bens materiais, então em seu discurso não existe uma visão de perda, mas de escolha como os demais minimalistas. Para fins de esclarecimento, essa entrevista também foi analisada.

#### **4.2.1 Definição do minimalismo**

Como os resultados da análise dos dados secundários mostraram, o minimalismo é um estilo de vida único centrado no indivíduo, tendo isso em mente, cada pessoa poderia apresentar uma visão própria. A fim de entender o que cada um vê nesse estilo de vida foi elaborada uma pergunta acerca da definição do que é

o minimalismo. Quando solicitados a definir a sua maneira o minimalismo, surgiram muitas descrições: “filosofia de vida”, “tirar o excesso” e “desprogramação”. A completude de suas descrições encontra-se no Apêndice B.

Uma dessas definições era referente a uma espécie de “filosofia de vida” por acreditarem englobar muito mais do que o consumo, os entrevistados o interpretam como parte do comportamento humano ou uma mudança de pensamento, assim aproximando-se da definição de minimalismo de Millburn e Nicodemus.

*"Eu vejo o minimalismo hoje como uma filosofia de vida, é aquilo que a gente traz pro ser humano, o que é mais importante na vida, a gente afasta um pouco as coisas materiais e vai muito além disso e sim pra uma parte emocional." (Mayara, entrevistada 4).*

*"[O minimalismo] virou uma lente, a maneira que vejo o mundo, buscando sempre o que é essencial." (Fernanda, entrevistada 12).*

Outra maneira de descrever foi “tirar o excesso” ou “enxergar o que é importante”, a premissa do minimalismo mais compartilhada entre os propagadores, e é o que o diferencia de outras definições como frugalidade, por essa se tratar de uma redução irrestrita para atingir objetivos.

*"Pra mim minimalismo é reduzir qualquer excesso, tudo aquilo que não é vital, que nos atrapalha. Na alimentação, vestuário, inclusive uma coisa que estou percebendo agora, nossas atividades." (Clara, entrevistada 2).*

*"A primeira coisa que eu pensei é que posso ter menos e viver mais, ser mais feliz, ter mais tempo. Isso não é pobreza, é saber pensar." (Ismael, entrevistado 3).*



Resgatando Giddens (2002), estilo de vida são práticas rotinizadas que estão abertas à mudança de acordo com a identidade do indivíduo. Nas entrevistas surgiram palavras relacionadas com identidade como “desprogramação” e “imagem social” e com práticas quando foi mencionado que o minimalismo é um “processo diário” e “constante”. Isso mostra que além de ter o potencial de mudar a maneira que a pessoa vê o mundo, o minimalismo pode afetar até o modo em que o indivíduo se vê.

*"[...] conceitualmente o que não te pertence mais, tem haver com desprogramações. [...] Quando eu pratico o minimalismo eu rompo com o padrão de cultura pré-estabelecido." (Eduardo, entrevistado 5).*

*Eu acho que o minimalismo não é assim: vou fazer uma limpeza na minha casa, limpei meu guarda-roupa e eu estou pronta. O minimalismo é constante. [...] Porque a vida da pessoa é constante, então na minha nova mudança de vida, que é ter um bebê, vai ter que entrar muita coisa aqui dentro de casa. (Fernanda, entrevistada 10).*

Dessa forma, as definições perpassam a experiência dos minimalistas e a visão de cada um, alguns descrevem focando no alcance ou impacto nas suas vidas, enquanto outros trazem o fator da simplicidade e por vezes os dois elementos aparecem. Uma percepção compartilhada é a contribuição do minimalismo para uma transformação não só do consumo, mas interna, de identidade.

#### **4.2.2 Motivação dos minimalistas**

A maneira como os entrevistados conheceram o minimalismo e as suas motivações são individuais, mas como Schiffman e Kanuk (2000) reportam elas são originárias de estímulos internos ou do ambiente exterior. Os relatos dos entrevistados revelam que a escolha pode ser originada de ambas fontes.

A partir da análise das entrevistas foi desenvolvida a Tabela 3, como síntese.

**Tabela 3. Motivações dos minimalistas entrevistados**

Fonte do estímulo	Motivação	Entrevistados
Interno	Tomada de consciência sobre a sua vida	5, 7, 8 e 13
Externo	Situação financeira	1, 3, 4, 6, 10, 11,12
Externo	Situação emocional	2, 9

Fonte: autoria própria

O primeiro grupo, cuja motivação foi um estímulo interno, conta com 4 entrevistados. Eles mencionam a consciência e questões pessoais como suas motivações.

*"Eu estava em um momento de transição de consciência, então a adoção do minimalismo foi porque eu entendi que as coisas que eu segurava eram pesadas demais pra mim, então eu precisava me livrar delas."* (Eduardo, entrevistado 5).

*"Tem haver com uma tomada de consciência onde eu fui vendo a quantidade de tempo que eu perdia [...], eu fui me sentindo sufocada e eu fui esvaziando aos poucos e não só com relação a roupas, a carro, estilo de vida, trabalhar menos pra comprar menos pra pagar menos e ter mais tempo."* (Thayse, entrevistada 7).

O segundo grupo, com estímulo do ambiente externo como motivador, a maioria, representado por 9 pessoas. Os influenciadores foram desde blogs e documentários até a área de estudo originária do minimalismo (arquitetura) e a religião. Entre as razões compartilhadas a mais recorrente foi a financeira.

*"Inicialmente foi por questões financeiras, sou educador financeiro e vi a necessidade de ter uma sobra maior pra poder investir e ter mais tranquilidade."* (Fernando, entrevistado 1).

*"Eu queria economizar dinheiro que eu gastava muito e com o minimalismo eu aprendi a diferenciar o que realmente é importante para mim."* (Maria, entrevistada 6).

Houve, porém alguns outros casos, como o da Clara e Fabiana, apresentados abaixo. Clara conheceu o minimalismo por meio da estética, mas só começou a colocar em prática quando notou exageros na sua vida, enquanto que Fabiana teve o seu despertar pela promessa de tempo livre.

*"Comecei a observar os exageros, a produção de lixo na minha casa, a quantidade de coisas que não eram usadas, tudo isso era muito peso. Então foi a partir daí que eu tomei a atitude de ter uma vida minimalista."* (Entrevistada 2).

*"Eu sempre fui uma pessoa desorganizada, então eu sempre levava muito tempo pra limpar a casa e quando eu conheci esse estilo [de vida] que as pessoas tinham só o que precisam eu comecei a gostar disso."* (Entrevistada 9).

Schiffman e Kanuk (2009, p. 66) apontam que o despertar do motivo é "produzido por uma tensão, que existe em função de uma necessidade não-satisfeita", o que segundo os relatos acontece com os minimalistas entrevistados, eles encontraram uma necessidade que os fez agir para supri-la. Seja ela uma motivação de nível mais baixo de Maslow, como segurança financeira, ou de nível mais alto, como autorrealização, ao desenvolverem consciência e agir sobre ela. As motivações são as coordenadas para o destino, é o que dita quais hábitos são mudados primeiro em detrimento de tantos outros possíveis, mas conforme o

minimalista adentra nesse novo estilo de vida, ele pode continuar mudando não pelo que o motivou em um primeiro instante, mas porque ele enxerga outros pontos nos quais ele pode melhorar.

#### 4.2.3 Mudança no consumo e consequências

Em relação ao consumo, a mudança de hábito é frequente, ela pode ser a descontinuação do consumo, a substituição ou uma mudança na frequência. As respostas dos minimalistas quanto a mudanças foram agrupadas na Tabela 4.

**Tabela 4. Mudanças no consumo**

Mudanças no consumo	Entrevistados
Alimentação por saúde	2, 3, 5, 7, 13
Alimentação para diminuir o desperdício	4
Diminuição no consumo, como DVDs e roupas	1, 5, 7, 8, 9, 10, 11
Descontinuação de serviços, como cabeleireiro	6, 7
Troca de serviços, como meio de transporte e banco digital	1, 7, 9, 12
Adoção de atributos sustentáveis	4, 5, 6, 8, 10, 12
Presentes significativos entre pessoas próximas	4, 6, 7, 8, 9, 13

Fonte: autoria própria

A mudança mais citada foi em relação à alimentação, podendo ser por saúde ou por diminuição de sobras descartadas:

*"Eu ia no mercado uma vez por mês quando liberava o vale alimentação, eu ia lá e comprava um monte de coisa, hoje não, hoje eu vou lá pontual, o que eu preciso hoje? Eu comprava muitas coisas e a comida estragava."*  
(Mayara, entrevistada 4).

*“Eu era muito ansiosa e isso afetava a minha alimentação, então o minimalismo me trouxe saúde também.”* (Vitória, entrevistada 13).

Outras mudanças citadas foram diminuição na compra de livros e jogos, descontinuação de serviços de salão de beleza e troca de carro por transportes alternativos.

*“la na livraria comprar um livro ou numa loja de videogame comprar um jogo que eu não precisava, que não necessariamente eu queria tanto. Então ficava aquele livro ali na estante a vida inteira, acabava nem lendo e dava pra alguém ou ficava só de enfeite. Hoje eu só compro livro se eu realmente quiser ele.”* (Fernando, entrevistado 1).

*“Eu comecei tirando produtos como shampoo que tem parabenos, corantes, aí eu fui pra uma linha mais natural, esmalte eu parei de comprar por causa dos produtos químicos, parei de ir fazer a unha no salão, não tenho carro eu ando de lotação, a pé, de bicicleta. Também deixei de comprar roupa em shopping nessas liquidações.”* (Thayse, entrevistada 7).

A forma de descarte da maioria foi a doação, sendo que alguns optaram por um misto de venda e doação, ninguém revelou jogar produtos no lixo. Um respondente evidenciou uma motivação para a doação, ajudar o outro: *“O que você não precisa tem quem precisa. Então eu acho que isso não é só minimalismo, mas também vai num lado sustentável.”* (Fernanda, entrevistada 10).

Mudanças em relação à marca não se mostraram significativas, exceto para um entrevistado que começou a checar a certificação de origem e portanto mudou algumas marcas de produtos. *“Roupas só compro quando realmente preciso, de fabricantes locais que tem certificação de origem.”* (Eduardo, entrevistado 5).

Nessa linha de pensamento, a sustentabilidade é empregada por grande parte dos respondentes, seja na perspectiva ambiental seja na de impacto social,

exemplificado abaixo. Enquanto que alguns não conseguiram responder se tinham adotado ou não atividades sustentáveis.

*"Eu incorporei bastante dessa questão sustentável, do reuso, a destinação correta dos resíduos e então a gente acabou de construir uma casa sustentável no interior, baseado em conceitos como biomimética, tudo que seria a otimização do que a natureza já fez. Tudo isso veio sendo incorporado aos pouquinhos." (Eduardo, entrevistado 5).*

*"Às vezes a gente fala vou guardar 'roupa' pra eu emagrecer, não, às vezes outra pessoa está precisando e nós já fizemos bazar de garagem com roupa." (Mayara, entrevistada 4).*

Em relação à troca de presentes, alguns reportaram nunca terem gostado da troca e outros continuam com a tradição, mas a maioria dos minimalistas entrevistados querem ganhar ou dar coisas úteis ou de cunho sentimental. Aqui é visível o impacto na vida de pessoas próximas, já que afeta esse momento de troca, no caso da Mayara ela emprega essa mudança na vida da filha.

*"Pro meu marido faz alguns anos que a gente não tem comprado, porque a gente não vê necessidade, geralmente a gente pensa algo juntos pra viver juntos, uma viagem, uma experiência." (Thayse, entrevistada 7).*

*"Se for pra ser presenteada, se a pessoa quiser fazer esse bem, eu entendo a boa intenção dela, mas eu não vou também ser negligente e aceitar uma coisa que não vou usar." (Vitória, entrevistada 13).*

A partir de tudo o que foi trazido aqui é notável que os impactos do minimalismo são individuais, em nenhum relato foi citada uma ideia de consciência

coletiva, o máximo de alcance se estende à família e amigos próximos, como na citação abaixo:

*"Eu acho que o bar da escola da minha filha usa muito plástico, copo e prato plástico e eu fico incomodada de ver isso, eu falo com a minha filha que é quem eu tenho poder de mudar, mas vendo que as amiguinhas não tem nem noção, mas isso é porque vem da família. Ao mesmo tempo eu sei que eu tenho que respeitar, é questão de valores, de consciência de cada um. Mas se eu pudesse influenciar eu faria, eu sei que com os meus amigos eu já tive uma influência bem significativa." (Thayse, entrevistada 7).*

Além disso, a mudança do consumo pode acarretar na alteração do convívio com certos grupos. A entrevistada 10, Fátima, comentou que *"Quando eu virei a mesa na minha vida eu sabia que ia ter um preço e teve, você não têm pessoas do seu lado."* Essa descrição aparece também quando perguntado se havia algum sentimento negativo envolvido com a adoção do minimalismo, a maioria negou, mas dois entrevistados, Clara e Eduardo denotam o deslocamento ou inadequação frente aos outros:

*"Muita satisfação e tranquilidade, mas também de inadequação com as outras pessoas." (Entrevistada 2).*

*"Me sinto deslocado de grupos sociais, isso é uma coisa cada vez mais presente." (Entrevistado 5).*

Tendo em vista que o minimalismo é uma forma de quebrar com um modelo hegemônico ao buscar o melhor para si, é plausível certos relacionamentos ou tópicos de conversa ficarem mais frágeis, evidenciando uma mudança de pensamento própria e não de um coletivo, fazendo com que o minimalista tenha esse sentimento de inadequação frente ao outro.

Em relação a sentimentos positivos decorrentes da mudança, foram mencionados tranquilidade e liberdade que vieram acompanhados por empoderamento e alívio, o que revela que, apesar de ter consequências negativas em relação ao círculo de relacionamentos, o minimalismo impacta o bem-estar pessoal, repercutindo inclusive numa manifestação mais sincera de si.

*"Alívio, isso é claro, alegria de ver outras pessoas usando as doações, orgulho de ver que eu posso fazer muita coisa."* (Thayse, entrevistada 7).

*"O minimalismo me lembra a serenidade, tranquilidade, paz."* (Vanessa, entrevistada 11).

Os valores citados pelos respondentes demonstram relação com as consequências trazidas uma vez que hábitos foram alterados. Em sua maioria foi mencionado simplicidade, seguido por sustentabilidade. Esses valores aparecem nos discursos dos dois grupos.

*Acho que simplicidade, empatia, porque quando você consome demais você está privando as pessoas de muitas coisas e consciência ambiental, pensar no que você consome, por menor que seja aquilo, é muito trabalho humano, é muitos recursos naturais.* (Clara, entrevistada 2).

Alguns mencionam outros valores que são particulares da sua história, como companheirismo: *"O companheirismo, decidir o que vamos comprar, o que não vamos comprar."* (Mayara, entrevistada 4), ética: *"Tem o valor da ética, o entendimento do que está por trás das coisas."* (Eduardo, entrevistado 5). e sinceridade: *"Ser fiel àquilo você entende como verdade, sinceridade."* (Fátima, entrevistada 8).

Os valores reforçam no que a aplicação do minimalismo influenciou na sua vida. Por exemplo, Clara que observou exageros em sua vida mencionou



simplicidade e consciência ambiental, Mayara que ao se deparar com a realidade da sua família, em que se passava mais tempo limpando tudo do que juntos, mudou para uma casa menor para ter mais momentos em família e Fátima que estava desconstruindo a sua imagem social, fruto de uma vida que queria deixar para trás, trouxe o valor da sinceridade.

Por fim, é possível averiguar que as mudanças expostas impactam no consumo individual, trazendo pequenas ações que contribuem para uma alteração na relação dessas pessoas com a dinâmica capitalista e com a sustentabilidade ambiental e social. Mesmo que seus integrantes não tenham a pretensão de promover uma visão coletivista, elas têm o potencial de sensibilizar as pessoas com quem tem mais contato, gerando, assim, um impacto social de ordem pequena, mas que pode se provar significativo quando se trata de recursos finitos e descartes contínuos e, por vezes, desnecessários.

## 5 CONCLUSÃO

Esse estudo teve o propósito de identificar o que motiva pessoas a adotar o minimalismo, as eventuais mudanças que possam ocorrer em suas vidas e em objetos de consumo e, ainda, as consequências dessas mudanças.

O minimalismo é um estilo de vida capaz de englobar diversas áreas da vida de uma pessoa, uma entrevistada o classificou como uma lente para as suas decisões, mas a sua aplicação depende do interesse de cada um, o que aparece na maneira como cada participante da pesquisa definiu o minimalismo. Apesar das diferenças na conceituação, ele causou efeitos na percepção individual que se tornou independente da visão consumista que, por sua vez, influenciou na sua identidade.

A motivação para a adoção do minimalismo não se encaixa em apenas uma fonte de estímulo, Schiffman e Kanuk, ou em um nível de necessidade, Maslow, ela varia de acordo com o momento em que o indivíduo se encontra, ao que é exposto e qual a necessidade que faz com que ele aja. Ela pode ser originária de questionamentos próprios ou da descoberta desse estilo de vida e pode ter como tensão melhorar a condição financeira ou alterar o modo em que se vive uma vez que ele percebe que não deseja aquela vida para si.

É a motivação que causa as primeiras mudanças de hábito, mas posteriormente elas podem surgir da percepção de que há outros pontos os quais podem ser melhorados. A mudança mais citada como inicial foi em relação à alimentação para promover a saúde, mas ao longo da trajetória houve descartes de coleções, favorecimento do uso de transportes alternativos e a quebra da tradição de dar presentes, se eles fossem vistos como desnecessários.

Alguns respondentes indicaram ter adotado atributos sustentáveis, o que não é um hábito comum a todos minimalista tal qual o de se descobrir, como parte do processo da alteração de práticas individuais. Isso parece ter sido ocasionado pela tomada de consciência da escassez dos recursos e das necessidades dos outros.

Como consequência das mudanças no consumo veio a tona um aspecto não propagado: a alteração no convívio com certos grupos, dado que esse estilo de vida é uma forma de ruptura com a cultura hegemônica, não é estranho que minimalistas se sintam deslocados com grupos de longa data e que alguns prefiram conviver com quem compartilhe os mesmos valores.

E, enquanto nenhum impacto grandioso foi descoberto, o fato que há qualquer mudança de percepção e comportamento que quebre o círculo vicioso de trabalhar para ter, e só então ser, mostra potencial para ter efeitos positivos no meio ambiente e na cultura ocidental. Os propagadores e os minimalistas não apresentam a intenção de induzir os outros a seguir esse caminho, por enquanto, o maior impacto percebido no convívio com pessoas próximas é a troca de presente com valor utilitário ou sentimental. Mas uma pessoa que tenha a sua mentalidade avaliada e decida mudar pode servir como exemplo para outras se questionarem sobre seus hábitos, o que com o tempo pode criar um efeito cascata.

O assunto, porém, não está esgotado. Pesquisas futuras sobre o minimalismo podem explorar quais são os perfis dos minimalistas e quais práticas e hábitos estão associados com cada perfil, o impacto do estilo de vida dos minimalistas na vida dos familiares ou amigos mais próximos, e as diferenças e semelhanças entre esse grupo em diferentes países com históricos sociopolíticos distintos.

## REFERÊNCIAS

- ALBINSSON, Pia, A et al. Anti-consumption in East Germany: Consumer resistance to hyperconsumption. **Journal of Consumer Behaviour**, v.9, nov-dez. 2010.
- CRAIG-LEES, Margaret; HILL, Constance. Understanding Voluntary Simplifiers. **Psychology and marketing**, v.19, n.2, fev. 2002, p. 187 a 210.
- EUROMONITOR INTERNATIONAL. **Millennials**: Impact of their Behaviour on Global Consumer Markets. Out. 2015.
- EUROMONITOR INTERNATIONAL. **Consumer lifestyles in Brazil**. Set. 2018.
- EUROMONITOR INTERNATIONAL. **Top 10 global consumer trends 2019**. Mar. 2019.
- FJORD. **Fjord Trends 2019**. 2019.
- GIDDENS, Anthony. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2002.
- GOLDSMITH, Ronald E.; FLYNN, Leisa Reinecke; CLARK, Ronald A. The etiology of the frugal consumer. **Journal of Retailing and Consumer Services**, v.21, n.2, mar. 2014, p. 175 a 184.
- GOLDSMITH, Ronald E.; FLYNN, Leisa Reinecke. The etiology of frugal spending: a partial replication and extension. **Comprehensive Psychology**, v.4, 2015, p. 1 a 7.
- KOTLER, Philip; KELLER, Kevin. **Administração de Marketing**. 14. ed. São Paulo: Atlas, 2012.
- KOZINETS, R. V. **Netnografia**: realizando pesquisa etnográfica online. Porto Alegre: Penso, 2014.
- LASTOVICKA, John. L.; BETTENCOURT, Lance. A.; HUGHNER, Renée Shaw.; KUNTZE, Ronald J. Lifestyle of the tight and frugal: theory and measurement. **Journal of Consumer Research**, Oxford, Inglaterra, v. 26, jun. 1999, p. 85 a 98.
- LEIPÄMAA-LESKINEN, Hanna; SYRJÄLÄ, Henna; LAAKSONEN, Pirjo. Conceptualizing non-voluntary anti-consumption: A practice-based study on market resistance in poor circumstances. **Journal of Consumer Culture**, v. 16, 2016, p. 255 a 278.

MEAGHAN O'NEILL. The History of Minimalism. **eBay Collective Blog**, 6 dec. 2017. Disponível em: <https://www.ebaycollectiveblog.com/articles/the-history-of-minimalism/>. Acesso em: 21 mai. 2019.

MEISSNER, Miriam. Against accumulation: lifestyle minimalism, de-growth and the present post-ecological condition. **Journal of Cultural Economy**. 2019.

NEGRETTO, Luciana Webster. **As relações entre a dinâmica pós-moderna e o consumo minimalista**. 2013. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Comunicação Social) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013. *E-book*.

PEPPER, Miriam; JACKSON, Tim; UZZELL, David. An examination of the values that motivate socially conscious and frugal consumer behaviours. **International Journal of Consumer Studies**, v. 33, 2009, p. 126 a 136.

PIRÂMIDE DA HIERARQUIA DE NECESSIDADES DE MASLOW. Disponível em: <http://www.sobreadministracao.com/a-piramide-hierarquia-de-necessidades-de-maslow/>. Acesso em: 10 out. 2019.

ROJAS, Angelina Accetta; MOCARZEL, Marcelo Maia Vinagre. Da cultura visual à cultura material: o minimalismo como forma de expressão na sociedade de consumo. **ALCEU**, Rio de Janeiro, v.16, n.31, jul./dez. 2015, p. 131 a 140.

SCHIFFMAN, Leon G; KANUK, Leslie Lazar. **Comportamento do consumidor**. 6. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2000.

SCHIFFMAN, Leon G; KANUK, Leslie Lazar. **Comportamento do consumidor**. 6. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2009.

SOLOMON, Michael R. **O Comportamento do Consumidor: comprando, possuindo e sendo**. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2002.

SOLOMON, Michael R. **Consumer behavior: buying, having, and being**. 10. ed. Boston: Pearson, 2013.

SOPER, Kate. Alternative hedonism, cultural theory and the role of aesthetic revisioning. **Cultural Studies**, v.22, n.5, 2008, p. 567 a 587.

ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt. **Psicologia, Organizações e Trabalho No Brasil**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

## APÊNDICE A - ROTEIRO DAS ENTREVISTAS EM PROFUNDIDADE

### Bloco 1. Minimalismo em linhas gerais

1. Em suas palavras, o que é minimalismo?
2. De que maneira o minimalismo se diferencia de outros modos de vida?
3. Como você conheceu o minimalismo?
4. Há quanto tempo você vem adotando práticas minimalistas?
5. Como o minimalismo se manifesta para você? Em quais aspectos da sua vida?
6. Você associa determinados valores com a vida minimalista? Se sim, quais?
7. Qual o motivo para você ter adotado essas práticas minimalistas?

### Bloco 2. Consumo

8. Os seus hábitos de consumo mudaram desde que você vem adotando práticas minimalistas? Exemplifique.
9. Você deixou de consumir produtos ou serviços? Por quê?
10. Você substituiu algum produto ou serviço? Por qual? E por quê?
11. Você continua comprando as mesmas marcas? Por quê?
12. Você faz uso do consumo colaborativo/compartilhado (cortador de grama com os vizinhos, olx, airbnb, netflix)?
13. Você adotou atributos sustentáveis na sua vida? Quais?
14. Você conhece o termo pegada ecológica?

### Bloco 3. Impactos

15. Quais os sentimentos que você a adoção ou não de práticas minimalistas já despertou em você?
16. Você já sentiu culpa por causa de algum hábito?
17. Você percebeu alguma mudança de pensamento? Em quais aspectos da vida?
18. Tem algum hábito que você ainda gostaria de mudar?

#### Bloco 4. Dados demográficos

19. Qual o estado em que você mora?

20. Qual a sua renda familiar mensal? E o número de integrantes de sua família?

21. Qual a sua idade?

22. Qual o gênero que você se identifica?

## APÊNDICE B - DEFINIÇÕES DO MINIMALISMO

"O minimalismo é algo que vai além das coisas materiais, é o desejo de menos ao invés do desejo de mais. É o desejo de menos coisas, menos tarefas, menos em quantidade no geral." (Fernando, entrevistado 1).

"Pra mim minimalismo é reduzir qualquer excesso, tudo aquilo que não é vital, que nos atrapalha. Na alimentação, vestuário, inclusive uma coisa que estou percebendo agora, nossas atividades." (Clara, entrevistada 2).

"A primeira coisa que eu pensei é que posso ter menos e viver mais, ser mais feliz, ter mais tempo. Isso não é pobreza, é saber pensar." (Ismael, entrevistado 3).

"Eu vejo o minimalismo hoje como uma filosofia de vida, é aquilo que a gente traz pro ser humano, o que é mais importante na vida, a gente afasta um pouco as coisas materiais e vai muito além disso e sim pra uma parte emocional." (Mayara, entrevistada 4).

"Pra mim [minimalismo] é uma essência de comportamento humano que tem a ver com tudo."

"[...] conceitualmente o que não te pertence mais, tem haver com desprogramações. [...] Quando eu pratico o minimalismo eu rompo com o padrão de cultura pré-estabelecido." (Eduardo, entrevistado 5).

"Eu acho que o minimalismo faz ver o que realmente interessa, faz com que a gente não perca tempo com o que é desnecessário. Pra mim foi enxergar o que era importante para focar as energias naquilo."

"É um processo diário, todo dia vai acrescentando alguma coisa, então ainda estou num processo de transformação, não me considero ainda 100% minimalista." (Maria, entrevistada 6).



"Minimalismo é viver com o básico que você precisa para viver, sem supérfluos." (Thayse, entrevistada 7).

"Quando a gente desentralha a gente desentralha da imagem social, daquilo que um dia disseram e a gente acreditou, que é bacana ter para ser" (Fátima, entrevistada 8).

"É uma linha de pensamento onde eu só dou valor ao que me importa, eu não me vejo presa a um estilo de moda. Então pra mim é um desapego de tudo, não só o material, mas do pensamento também." (Fabiana, entrevistada 9).

Acho que o minimalismo não é os bens que você tem, mas o pensamento, porque pra você mudar a cabeça de uma pessoa. Tem pessoas que baseiam seu valor, tudinho, no bem material. Acho que o minimalismo não é os bens que a gente descarta ou que a gente fica, é o estilo de vida [...] É impossível alguém ser minimalista e olhar as coisas com um ângulo só. Minimalismo afeta tudo.

Eu acho que o minimalismo não é assim: vou fazer uma limpeza na minha casa, limpei meu guarda-roupa e eu estou pronta. O minimalismo é constante. [...] Porque a vida da pessoa é constante, então na minha nova mudança de vida, que é ter um bebê, vai ter que entrar muita coisa aqui dentro de casa. (Fernanda, entrevistada 10).

"Minimalismo é uma forma de viver simples, não necessariamente você precisa restringir os bens materiais. É o básico e as experiências." (Vanessa, entrevistada 11).

"[O minimalismo] virou uma lente, a maneira que vejo o mundo, buscando sempre o que é essencial." (Fernanda, entrevistada 12).

“[Minimalismo] é uma forma de simplificar as relações, o consumo, a existência como um todo.” (Vitória, entrevistada 13).