

“MENOS É MAIS”: MINIMALISMO COMO PRÁTICA DE CONSUMO

JULIANA VIEIRA BORGES

UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI (UFVJM)

NALDEIR DOS SANTOS VIEIRA

UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI (UFVJM)

“MENOS É MAIS”: MINIMALISMO COMO PRÁTICA DE CONSUMO

1 INTRODUÇÃO

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

A posse representa o meio pelo qual a sociedade se adapta às mudanças sociais, a partir de um conjunto de fenômenos culturais. Neste sentido, a cultura e o consumo encontram uma forte ligação, pois o consumo é moldado em todos os seus sentidos por considerações culturais (PINTO; LARA, 2011). Nesta conjuntura, novos processos parecem emergir no contexto social onde indivíduos adotam novos valores culturais que passam a guiar comportamentos de consumo diferenciados. Neste sentido, cabe aos estudiosos da área estarem atentos ao surgimento de um novo padrão de consumo.

Neste âmbito, a abordagem sociológica do consumo pretende explicar e compreender a ação por meio dos processos simbólicos de significados interconectados. Neste espaço, as teorias da prática se encaixam muito bem no que se refere às discussões sobre o consumo (JOAQUIM, 2018), e têm sido cada vez mais utilizadas. (SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012; WARDE, 2005).

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

Dentre tais movimentos, a busca por uma vida mais simples revela uma nova perspectiva no entendimento do comportamento do consumidor. O estilo de vida minimalista envolve a redução do consumo de forma geral, se propondo ainda a representar uma filosofia de vida autêntica, no que se refere ao contexto pessoal, social e ambiental. (OLIVEIRA; PAULA, 2021),

Portanto, entendendo o processo minimalista como uma filosofia de vida alternativa, em contrapartida à corrente cultural consumista, e entendendo o engajamento neste processo a partir de adoção de novas práticas de convivência social, inclusive àquelas que se referem ao consumo, parece relevante que se busquem respostas para a seguinte questão de pesquisa: sobre a perspectiva da prática, como se estrutura o consumo dos indivíduos que se autodeclararam minimalistas? O objetivo deste estudo quer compreender os elementos inerentes às práticas de consumo minimalistas e suas inter-relações, ou seja, o processo de construção destas práticas.

Em face de uma justificativa teórica, existem possibilidades para pesquisas que examinem como as práticas de consumo se estruturam, e como elas estruturam as relações sociais. (JOAQUIM, 2018). Estas pesquisas podem contribuir para a lacuna de estudos existente, tanto para o consumo na perspectiva da prática, quanto para o atual fenômeno minimalista, ainda pouco estudado academicamente. (PULS; BECKER, 2018). Ademais, a literatura aponta não existir consenso sobre o conceito de minimalismo ou de comportamentos análogos (DOPIERAŁA, 2017), tornando esta proposta relevante em seu potencial de avançar nesta seara, estruturando ideias que possam contribuir na conceitualização da temática.

Adjacente a essa questão, alguns autores acreditam que ainda se percebem poucas pesquisas sobre aspectos culturais, simbólicos e ideológicos do consumo no Brasil (PINTO; LARA, 2011). Como contribuição gerencial e mercadológica, esta proposta pode permitir um maior conhecimento sobre as práticas deste nicho de mercado e de soluções que correspondam à expectativa e à consciência do “anticonsumidor” minimalista, fornecendo ferramentas para que os atores do mercado possam se engajar e se reestruturar sob tal vertente, de forma a oferecer ofertas adequadas e acessíveis a tais práticas.

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

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A sociedade do consumo

A sociedade pós-moderna tem sido palco de uma multiplicidade cultural vigente, inerente ao mundo globalizado, em que o consumo representa o cerne de importantes mudanças sociais. Por isso, ela tem sido denominada como sociedade capitalista, de mercado, de consumo, consumista, hiperconsumista, das informações ou da tecnologia. (OLIVEIRA; PAULA, 2021). McCracken (2003) acredita que, na sociedade atual, é por meio do consumo que as identidades são formadas. O indivíduo busca no consumo uma maneira de ser reconhecido e identificado como integrante de um grupo social. (McCRACKEN, 2003).

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

Desta forma, esta sociedade contemporânea é caracterizada fundamentalmente pelo materialismo (RICHINS, 2017) e orientada para a aquisição, posse e consumo de bens (SHAW; NEWHOLM, 2002; SILVA; HOR-MEYLL, 2016). Usualmente, os termos consumismo e materialismo são tratados como necessariamente conceitos interligados. Indivíduos que são consumistas por consequência são materialistas, ou seja, atribuem maior valor às posses. O materialismo é um estilo de consumo distinto, em que os consumidores acreditam que o valor é inerente aos objetos de consumo, e não às experiências ou outras pessoas. (ELGIN; MITCHELL, 1977; RICHINS, 2017). Assim, o materialismo se identifica fortemente com o consumo, e a comum noção de materialismo é a importância de aumentar as posses mundanas, e a crença de que a aquisição de posses materiais é a derradeira fonte de felicidade e satisfação na vida.

Para dar autenticidade à sua inserção social, o indivíduo se insere em práticas coletivas norteadas pelo consumo, em que os bens são marcadores sociais, definidores de modos de fazer, diferenças e sistemas de classificação. O consumo se torna cultural, simbólico e definidor de

práticas, se apresentando como um código, traduzido na interação entre sujeitos e bens. (CHIAPINOTO *et al.*, 2017). Atuando nas práticas, os indivíduos incorporam hábitos de vestir, comer, modos de agir e outras ações, as quais configuram o seu estilo de vida (GIDDENS, 2003), e transmitindo mensagens que sinalizam proximidade ou distância em relação aos demais indivíduos (CHIAPINOTO *et al.*, 2017).

A partir desse panorama, questiona-se o papel regido pelo consumo nas vidas dos indivíduos e se, de fato, ele é a solução para a demanda da sociedade ou, ainda, para as suas necessidades. (FERRAZ *et al.*, 2014). Percebe-se um crescente número de consumidores cada vez mais críticos, que refutam esses códigos mercadológicos impostos à sociedade, e que não se identificam com tais valores. (FERRAZ *et al.*, 2014). O consumismo tem sido progressivamente questionado enquanto vetor de felicidade e bem-estar social. O acúmulo de posses conjugado à percepção dos malefícios do consumo exacerbado, têm gerado estudos importantes que relacionam o consumismo, o materialismo, o bem-estar social e os estilos de vida. (DITTMAR *et al.*, 2014; FERRAZ *et al.*, 2014; LEE; AHN, 2016; RICHINS, 2017; ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016).

2.2 Movimentos contraculturais ao consumismo

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

Bauman (2008) afirma que uma parcela da sociedade que tem buscado sua satisfação por meio do consumo excessivo, paradoxalmente, tem se tornado mais insatisfeita com seu estilo de vida. Pesquisas apresentam resultados que corroboram esta afirmação, mostrando que existe uma relação negativa entre o consumo excessivo, o materialismo e o bem-estar pessoal. (DITTMAR *et al.*, 2014; LEE; AHN, 2016). Refutando a lógica da sociedade do consumo, cada vez mais pessoas percebem que riqueza financeira e as posses materiais não compensam os sentimentos de estresse, tristeza, infelicidade, solidão emocional que, muitas vezes, estas carregam. (FERRAZ *et al.*, 2014).

Dentro da cultura de consumidores, por meio de movimentos de resistência ao consumo, anticonsumo ou não-consumo, a fim de evitar as consequências do consumo excessivo movimentos contraculturais ao consumismo tem emergido. Tais movimentos são caracterizados, principalmente, pela ênfase na adoção de hábitos de consumo mais simples e atrelados a crenças éticas ou espirituais. (IYER; MUNCY, 2009).

Anticonsumidores escolhem rejeitar ou reduzir certos bens ou serviços por um número de razões. Eles podem ter tido experiências negativas, podem acreditar que tais bens são incompatíveis a seus valores, ou podem ser motivados por questões ambientais e sociais, ou ainda, contra práticas comerciais antiéticas. (LEE; AHN, 2016). É comum, ainda, que o anticonsumo represente uma busca por um estilo de vida mais simples. (ELGIN, 2012). Em geral, anticonsumidores exibem mais amplo alcance de preocupações com o consumo em relação aos materialistas, sinalizando valores mais conscientes e reflexivos no estilo de tomada de decisão.

CraigLee (2006) é cuidadoso ao apontar que os anticonsumidores já não formam um movimento anticonsumo monolítico. Em vez disso, existem muitas abordagens diferentes para o consumo alternativo e o anticonsumo, bem como suas motivações podem variar nos âmbitos político, pessoal e ambiental. (IYER; MUNCY, 2009). Neste sentido, na perspectiva de Iyer e

Muncy (2009), pode-se identificar quatro perfis de anticonsumidores, que não precisam necessariamente ser excludentes: consumidores de impacto global, ativistas de mercado, os antilealistas e os simplificadores.

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

Os simplificadores, segundo Mendonça, Rocha e Tayt-son (2019), ao buscarem uma vida com mais simplicidade, podem estar representando uma vida minimalista. No minimalismo, os indivíduos não deixam de consumir, mas optam pelo consumo em menores proporções e pela rejeição ao impulso de compra impensada ou considerada sem utilidade. (DOPIERAŁA, 2017). O conceito minimalista parece emergir da concepção de uma vida essencialista, que segundo Mckeown (2015) seria “*weniger aber besser*”, ou seja, menos, porém melhor.

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

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

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A natureza desta pesquisa fundamenta-se na base da interpretação e do construtivismo social, por meio do paradigma interpretativista. Nesse sentido, “uma ontologia de interação sujeito-objeto implicará uma epistemologia construtivista, levando à adoção de um paradigma de pesquisa, por exemplo, interpretativista, que, em geral, utilizará métodos de pesquisa de natureza qualitativa e pouco estruturados [...]”. (SACCOL, 2009, p.254). Neste sentido, a abordagem desta pesquisa possui natureza qualitativa e descritiva. A pesquisa qualitativa trata de uma descrição em profundidade e considera a interconexão entre a análise do comportamento e do sentido, o que se encaixa perfeitamente ao estudo da prática de consumo minimalista.

Como metodologia de coleta dos dados foi utilizada a Netnografia. De acordo com as diretrizes de Robert Kozinets (2002, 2010), a pesquisa netnográfica tem como *locus* o ambiente *online* por meio de comunidades virtuais, visto que são ambientes que propiciam a interação e a troca de experiências entre seus membros, e representa um ferramental rico para estudar os aspectos da cultura em um ambiente independente. Parece adequado, portanto, compreender a prática minimalista por meio de um estudo netnográfico, ainda mais que percebido recentemente é que tal prática vem sendo cada vez mais disseminada por meio das redes sociais. (MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019).

De acordo com Kozinets (2002, 2010), a pesquisa netnográfica deve ser composta por etapas necessárias à sua execução: primeiramente, deve acontecer a escolha adequada da comunidade a ser pesquisada, e a familiarização do pesquisador com o grupo a fim de tomar parte das discussões e sua dinâmica; realização dos dados por meio dos *posts* e outros comentários e a análise dos dados, que devem ser preferencialmente realizadas conjuntamente (KOZINETTS, 2002, 2010; MENDONÇA; ROCHA; TAYT-SON, 2019). Ainda para a confirmação dos dados e resultados, de acordo com Kozinets (2002), como a Netnografia se apropria de comportamentos e atos comunicativos, pode-se fazer uso de uma simples observação não-participante ou incorporar a inserção do pesquisador nas discussões grupais.

No que se refere à coleta dos dados, fez-se uso da triangulação desta coleta, no intuito de se compreender os diversos aspectos e configurações da prática de consumo minimalista. Tal triangulação foi composta por: coleta passiva de *posts* das comunidades escolhidas a partir do seu volume de postagens, número de membros participativos e a quantidade de informações detalhadas e descritivas; coleta ativa de informações por meio de inserções de *posts* em tais comunidades; entrevistas em profundidade com os membros das comunidades que se dispuseram a participar do estudo; e observações da dinâmica da comunidade.

Neste estudo, buscou-se a sistematização descritiva da prática minimalista dos membros de comunidades *online*. Levando em consideração que o *Facebook* foi a rede social mais utilizada no Brasil em 2020 (MARINHO, 2021), as comunidades virtuais escolhidas foram desta plataforma. As palavras-chave utilizadas na busca pelas comunidades foram: “minimalista” e “minimalismo”, e foram selecionadas as comunidades: ‘Minimalismo (grupo moderado)’, ‘Minimalismo e consumo consciente’ e ‘Minimalismo inteligente’.

Entre janeiro e outubro de 2021, foi realizada a observação não-participante do fluxo de mensagens e da dinâmica dos grupos escolhidos. O acompanhamento passivo das postagens nas comunidades supracitadas foi realizado semanalmente durante um mês, entre os dias 20 de outubro de 2021 e 19 novembro de 2021, onde se percebeu que o tráfego de mensagens era grande e o volume de comentários seria suficiente para atender às necessidades desta etapa da pesquisa. Foi realizada a coleta, o arquivamento e a análise dos *posts e reposts* que se relacionavam a discussões sobre o minimalismo e práticas minimalistas. No total foram coletadas 264 postagens e mais de 2 mil repostagens.

A coleta ativa de informações dos grupos do *Facebook* foi realizada por meio da introdução de questões-chave (*posts*) em cada grupo igualmente, para que seus membros pudessem opinar sobre o assunto. Esta inserção e coleta de dados ocorreu entre os dias 04 de novembro de 2021 e 03 de janeiro de 2022. Foram inseridas seis perguntas, e estas questões originaram, ao todo, 521 comentários. A inserção e coleta de questões-chave se deu até o ponto de saturação, e estas informações foram adicionadas às informações da coleta passiva dos *posts e reposts* e se configuraram como o conjunto de informações para a análise documental desta pesquisa.

Por fim, foram realizadas entrevistas semiestruturadas em profundidade com os membros das comunidades escolhidas para este estudo. O quantitativo das entrevistas foi

limitado ao ponto de saturação dos dados, a qual foi observada após (22) vinte e duas entrevistas. Demograficamente, os entrevistados foram compostos por pessoas de idade superior a 18 anos, majoritariamente mulheres, e residentes nos estados de São Paulo, Roraima, Pará, Santa Catarina, Minas Gerais, Distrito Federal, Piauí e Rio de Janeiro

As entrevistas foram realizadas entre os dias 06 de dezembro de 2021 e 11 de janeiro de 2022 de forma *online* devido à distância geográfica dos entrevistados que se dispuseram a participar da pesquisa. E ainda, devido ao estado de pandemia do Coronavírus-19 na época, entendeu-se como mais prudente e economicamente viável, a realização das entrevistas de forma *online*.

As postagens dos membros e as interações realizadas nas comunidades virtuais, as entrevistas e as notas de campo observacionais foram agrupadas e categorizadas por meio da análise de conteúdo. (BARDIN, 2011). Optou-se pela categorização temática dos dados via grade mista, ou seja, as categorias elencadas para a análise originaram em parte da teoria da prática de Schatzki (2002; 2005) e em parte emergiram dos dados.

As categorias previamente estabelecidas pela teoria, ou seja, os elementos da prática de Schatzki foram representadas por meio de 6 categorias: Entendimentos, Procedimentos, Compromissos (subdividida entre Valores e expectativas, Emoções e sentimentos), Interconectividade prática e Materialidade. Em seguida, foi realizada uma leitura flutuante dos dados e atribuída uma categorização oriunda dos dados (BARDIN, 2011). As categorias emergentes dos dados somaram 4 categorias: Atividades mentais, Conhecimento e aprendizagem, Motivações e Engajamento.

Após a categorização, as unidades de registro foram revisitadas com a finalidade de verificar o enquadramento conceitual por meio da teoria da prática. Em seguida, a partir destas 10 (dez) categorias, foi realizada a codificação, categorização e classificação dos dados, de forma a tratar os dados, adequando e identificando categorias e subcategorias presentes na prática minimalista. O tratamento e a análise dos dados coletados foram realizados conjuntamente, independentemente de suas fontes.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das dez categorias identificadas originou uma subcategorização com 52 temáticas que explicam a prática minimalista. Os resultados apontam que, a princípio, podemos afirmar que o minimalismo se configura como um estilo ou uma filosofia de vida para seus praticantes. Este estilo de vida se contrapõe aos valores atualmente encontrados na sociedade, que preza pelo consumo constante e excessivo, como cultura predominante. Então, como discutido por Dopierala (2017), a dimensão básica que constitui o minimalismo é observada a partir de atitudes em relação ao consumo. Os adeptos do minimalismo estão em busca de um caminho alternativo dentro da cultura do consumo contemporânea.

Muitos estudos apontam que o minimalismo representa uma prática enraizada na prática da simplicidade voluntária, como os trabalhos de Dopierala (2017) e Mendonça, Rocha e Tayt-Son (2019). Entretanto, o que se pôde observar neste trabalho foi que a delimitação e a diferenciação entre estas práticas é difícil de ser definida. Apesar de Dopierala (2017) afirmar que a simplicidade voluntária possua valores mais amplos, e que o minimalismo se concentre apenas em simplicidade material, não foi o que pudemos observar. Pela categoria ‘Valores e expectativas’ foi possível identificar que saúde mental e preocupações socioambientais fazem parte dos compromissos com a prática minimalista, bem como na categoria ‘Sentimentos e emoções’, observamos que questões como busca por paz, tranquilidade, felicidade e bem-estar são também oriundas desta prática.

Entendendo o minimalismo como uma ação de anticonsumo, Dopierala (2017) corrobora ao nosso entendimento de que o minimalista é um anticonsumista. Porém, não foi identificado que este esteja buscando uma fuga do mercado. O que acontece é que os anticonsumistas consomem, mas o fazem de forma mais moderada e levando em consideração algumas preocupações específicas que os consumistas não possuem. Lee e Ahn (2016) correlacionam estas preocupações, em seu estudo, a valores mais conscientes e reflexivos no estilo de tomada de decisão. Concordamos com as discussões dos autores, visto que identificamos, neste estudo, preocupações dos minimalistas em relação ao meio ambiente, consumo consciente, reflexão contínua, mudança de hábitos e autoconhecimento, por exemplo.

Identificamos que a busca por uma vida mais simples não significa, para os pesquisados, uma vida sem ambições, sonhos ou projetos. Estes indivíduos se mostram propensos a buscar outros valores, ou seja, valores internos que tragam sentimentos de felicidade, satisfação, liberdade e bem-estar, assim como apontam Millburn e Nicodemus (2011), ao afirmar que o minimalismo seria uma ferramenta que busca eliminar os excessos da vida (não só materiais), e, com isso, concentrar-se no essencial, encontrando felicidade, realização e liberdade.

Desta forma, os minimalistas buscam pelo consumo consciente e baseado na reflexão contínua, como elencado nas categorias ‘Entendimentos’ e ‘Atitudes mentais’, respectivamente. Neste sentido, foi observado que a prática requer a fuga de compras impensadas ou por impulso. Promoções, publicidade ou quaisquer outros apelos mercadológicos parecem não afetar os praticantes. Este ponto também foi abordado por Dopierala (2017), que diz que os minimalistas compram menos e controlam o impulso de comprar itens sem real necessidade.

Dentre as subcategorias identificadas relativas aos ‘Entendimentos’ da prática, os minimalistas percebem que não há como criar rótulos ou padrões de como executar o minimalismo diariamente, visto que se refere a ações que são totalmente individualizadas e contextuais aos seus praticantes. Mendonça, Rocha e Tayt-Son (2019) e Puls e Becker (2018) publicaram trabalhos relacionados ao minimalismo, e apontam este mesmo entendimento sobre o estilo de vida. Eles dizem, de maneira geral, que o que define o que é suficiente para cada um são: a vontade, a necessidade ou o desejo do indivíduo.

O termo ‘essencial’ se mostrou muito presente nas discussões deste trabalho. Percebeu-se que o essencialismo representou uma concepção norteadora para os movimentos anticonsumo, tal como o minimalismo. McKeown (2015) já discutia sobre o essencialismo e a necessidade de os anticonsumidores, se conscientizarem sobre a sua capacidade de escolher. Nesta pesquisa, identificamos que essa escolha consciente perpassa pelo que os praticantes minimalistas chamam de ‘Reflexão contínua’ da prática. Observou-se que, para os praticantes do minimalismo pesquisados, a racionalidade, a conscientização e o controle sobre suas escolhas de consumo representam preceitos básicos para o desempenho da prática.

Como a prática do minimalista representa a conscientização das próprias necessidades e suas limitações, este processo acontece de forma relativa para cada praticante, podendo ser adotado em âmbitos distintos da vida de cada um. Por isso, identificamos, como uma forma de entendimento, que a prática do minimalismo pode ser relativizada, e, aplicada a muitas ou apenas a determinadas áreas do cotidiano dos adeptos. Então, identificamos que os praticantes podem ser minimalistas no que se refere a itens de casa, roupas ou sapatos, por exemplo, mas em relação a alimentos eles poderiam se apresentar como maximalistas.

Compondo uma ferramenta útil em sociedades complexas, McKeown (2015) e Blonski e Witek (2019) afirmam que o minimalismo deve ser compreendido como uma prática em termos pessoais, mentais e físicos. Este estudo comprovou essa afirmação, e identificou que o minimalismo pode ser praticado com foco nos pensamentos, sentimentos, informações e

relações sociais reais e virtuais, não estritamente relacionado ao consumo de objetos físicos. A essa amplitude de inserção da prática chamamos de ‘Minimalismo multifacetado’.

Como resultados desta pesquisa, pôde-se agregar ainda aos entendimentos que compõem a prática minimalista atitudes no que tange a doações, trocas, organização, espaço, e a estratégia de ‘gaveta de passagem’. Em seus estudos, Huneke (2005) conclui que os simplificadores utilizam a doação como meio para descarte, bem como a compostagem, reciclagem e a organização. Estas ações se apresentam como componentes importantes no que se refere ao que se faz ao adotar o estilo de vida minimalista.

Para os ‘Procedimentos’ da prática alguns termos emergiram dos dados, que explicam como se dá a percepção das regras ou normas de conduta minimalista mesmo que, como discutido anteriormente, elas não estejam padronizadas para todos os praticantes. Estes praticantes estão incessantemente buscando informações sobre o estilo de vida, ao mesmo tempo que tentam se autoconhecer e ter consumos mais conscientes, baseados em preocupações ambientais e de qualidade dos bens. A busca por conhecimento sobre o minimalismo foi algo primordial para a adesão à prática. Ferreira (2020) já alertava para essa questão quando afirmou que seria necessário conhecimento, decisão voluntária e consciente para que o indivíduo pudesse se entender como um minimalista. No estudo de Puls e Becker (2018), eles afirmam que repensar e reeditar o estilo de vida faz parte dos procedimentos de ser um minimalista. Esse procedimento pode ser corroborado ao se identificar as subcategorias ‘Busca por conhecimento’, ‘Autoconhecimento e autoconceito’ como procedimentos da prática.

Para a categoria ‘Valores e expectativas’ foram identificados seis elementos que explicam como estes compromissos se dão, sendo eles: críticas e falta de entendimento, modismo, saúde mental, preocupação socioambiental, respeito e limites e conforto. Como Blonski e Witek (2019) dizem em seu estudo, os valores, normas e modelos de comportamento são moldados pelo perfil do consumo adotado pelos indivíduos, e manifestam a identidade humana. Portanto, para os minimalistas alguns valores e expectativas são mais importantes para o desempenho da prática.

A falta de compreensão social parece incomodar os minimalistas pesquisados. Como se constitui uma prática que se contrapõe às práticas de consumo prevalentes, as críticas e os questionamentos estão sempre presentes. Alguns pesquisados afirmam que, para se sentirem mais confortáveis, evitam comentar sobre a sua adoção à prática ou até evitam conviver com pessoas que não compartilham dos mesmos valores que eles. Esta postura dos pesquisados se mostra reforçada pelos resultados das pesquisas de Silva, Chauvel e Macedo-Soares (2012) e Silva e Hor-Meyll (2016). Eles relatam que, ao menos no Brasil, a adoção de um estilo de vida simplista pode representar o abandono de relacionamentos com grupos sociais e familiares, que não entendem e não conseguem conviver com o novo estilo de vida dos praticantes.

Optar por adotar o estilo de vida minimalista se mostrou uma questão voluntária. A diminuição do consumo, sendo ou não por parte de praticantes providos de recursos financeiros, não se refere a um momento ou circunstância da vida. Os praticantes desta pesquisa entendem que o minimalismo não deve ser interpretado como um ‘voto de pobreza’ ou privação do necessário. Por isso, eles compreendem que os indivíduos que não desejam aderir ao estilo de vida devem ser respeitados, mesmo quando dividem o mesmo espaço físico com minimalistas. Porém, esse convívio entre praticantes e não praticantes dificulta fortemente a execução eficiente da prática.

Além disso, eles acreditam que o conforto é algo essencial para que os praticantes desfrutem de bem-estar e vivam mais felizes. Noções extremistas sobre ‘destralhe’ e adoção de ambientes desconfortáveis foram identificadas como uma prática não coerente. Para eles, se o objetivo é viver com tranquilidade, essencialidade e entendendo suas necessidades, não seria

plausível que o desconforto físico perpassasse essa filosofia. Para os achados referentes às subcategorias ‘Respeito e limites’ e ‘Conforto’, não identificamos estudos que corroborem ou contestem tais valores.

Dentre as ‘Emoções e sentimentos’ que norteiam a prática do minimalismo, podemos afirmar que mais proeminentemente encontramos relatos sobre felicidade, bem-estar e satisfação, seguidos de paz e tranquilidade. Zalewska e Cober-Tokarska (2016) contribuem para nossos achados, ao afirmarem que as posses são a parte mais visível do minimalismo, mas não se trata apenas disto, visto que tais praticantes buscam certos estados emocionais como a paz e o bem-estar que desejam. Identificamos neste trabalho que a opção pelo minimalismo traz consigo um reequilíbrio interno, no sentido de valores e bem-estar, e com isso os praticantes se sentem mais felizes e leves, pois passam a não sentirem necessidade de estarem inseridos ‘freneticamente’ no mercado do consumo.

Como resultado deste estudo também foram identificados perfis no que se refere ao engajamento dos indivíduos na prática minimalista. Os respondentes entendem que existe um *continuum* de engajamento entre os minimalistas. Estes perfis vão dos minimalistas que eles chamam de ‘moderados’, os quais não adotam ações em todas as áreas de suas vidas, no sentido de se adequar apenas à algumas posturas que conseguem se adaptar; e os ‘extremistas ou radicais’, que para eles são os praticantes que mudam totalmente suas vidas, seja em termos de moradia, emprego, alimentação ou convívio social. Na literatura encontramos estudos que apontam para os níveis de adoção de simplificadores, dentre eles os moderados, os intermediários e os holísticos (ELGIN; MITCHELL, 1977).

Como suporte à prática minimalista, várias outras práticas foram identificadas, que categorizamos como ‘Interconectividade prática’. As mais proeminentes se referem a práticas alimentares, ambientais e sustentáveis, experienciais, sociais, manuais e mercadológicas. Elas são praticadas com intensidade variável, o que, de acordo com os trabalhos de Chiapinoto *et al.* (2017) e Giddens (2003), as práticas interconectadas podem estar mais presentes, ou não, aos seus adeptos de acordo com seu modo de entender e vivenciar seu cotidiano.

Outra categoria que foi discutida neste trabalho foi a ‘Materialidade’, que se refere aos objetos e artefatos utilizados pelos adeptos para facilitar ou executar a prática minimalista. No que se refere aos produtos, os mais pontuados foram leitor de livros digitais, *ecobag*, composteira, coletor menstrual e *planner*. E, quanto aos serviços, cursos e acesso digital a informações e entretenimento.

A fim de executar a contento o minimalismo, os praticantes apontaram que estão constantemente buscando conhecimentos diversificados, o que faz com eles agreguem aprendizados às ações minimalistas que desenvolvem. Algumas fontes foram identificadas como base para a busca de ‘Conhecimento e aprendizagem’ dos pesquisados: pesquisas científicas e literatura, cursos e atividades, redes sociais, séries, vídeos e documentários, informações e compartilhamento de experiências. Dentre estas fontes, as redes sociais e os grupos virtuais são os mais presentes, seguidos por documentários e compartilhamento de experiências.

No que tange aos processos de compreensão e interpretação dos adeptos do minimalismo, a categoria ‘Atividades mentais’ complementa esse processo de significação. Dentre as atividades mentais que constroem a prática minimalista, os pesquisados apontaram para uma crítica aguçada no que se refere à cultura do consumo. Para buscar uma outra forma de lidar com a sociedade consumista, os pesquisados entendem como atividades mentais essenciais aos minimalistas a reflexão contínua, a conscientização e conhecimento de si, e uma posterior mudança de valores. Chiapinoto *et al.* (2017) e Iyer e Muncy (2009) pontuaram em

seus estudos que, em geral, os simplificadores se tornaram menos dependentes das opiniões de outras pessoas e mais confiantes em seu próprio conhecimento e valor pessoal.

Iyer e Muncy (2009) afirmam que as motivações para a adoção da prática minimalista podem ter origem em questões políticas, pessoais e ambientais. Neste estudo identificamos a categoria ‘Motivações’, que busca explicar as razões que levam as pessoas a aderirem a este estilo de vida, como forma de compreender mais amplamente como se dá a prática minimalista. Nesta categoria foi possível identificar fatores como experiências, liberdade, simplicidade, praticidade, economia de recursos financeiros e disponibilidade de tempo. Outra questão importante, e identificada nas subcategorias das motivações, é que os indivíduos simplistas buscam aumentar a satisfação e o significado da vida por meio de elementos não-materiais (HUNEKE, 2005), tais como os motivos experiências, liberdade, simplicidade e praticidade identificados neste trabalho.

Pelo nosso trabalho identificou-se que o minimalismo não representa apenas um aspecto da vida de um indivíduo, mas sim uma ressignificação do seu entendimento como indivíduo e como ser social. Neste sentido, a prática minimalista vai envolver diversas mudanças em âmbito ‘macro’ dos entendimentos, conexões e ações que este indivíduo possui em sociedade. Então, o minimalismo não representa apenas uma prática dentre tantas outras que este indivíduo possa atuar, mas um conjunto de práticas que ressignificam a forma como ele existe e coexiste em sociedade.

O que podemos sugerir é que as capilaridades das práticas representam um elemento importante em sua explicação teórica. Ou seja, a base teórica que busca explicar a estruturação das práticas sociais deve considerar que existem o que chamaremos de ‘macropráticas’ e ‘micropráticas’. As ‘micropráticas’ representariam, então, práticas relacionadas à âmbitos, partes ou momentos específicos da vida de um indivíduo. Já as ‘macropráticas’ seriam práticas que envolvem diversos âmbitos da vida, e impactam na reestruturação de várias ‘micropráticas’.

A prática minimalista representa, por este estudo, uma ‘macroprática’, e, portanto, requer um modelo de análise mais complexo, norteado por mais elementos constituintes. Esta diferenciação de análise lança luz sobre possibilidades de estudos que explorem as práticas de consumo relacionadas às amplitudes de representação que elas possuem no cotidiano dos indivíduos.

Seguindo o entendimento de que a prática minimalista é uma prática que ressignifica toda uma inserção social, durante a análise foi necessário refinar a teoria utilizada. Schatzki (1996, 2002) propõe em seus trabalhos três elementos constituintes das práticas: entendimentos, procedimentos e estruturas de efeito teleoafetivo. Posteriormente, ele adiciona às suas discussões a questão da sociomaterialidade e dos *sites*, local de interconexão de malhas-práticas, que devem ser considerados na análise das práticas. (SCHATZKI, 2005).

Todavia, para compreender amplamente como a prática do minimalismo acontece, foi necessário que além destes elementos, propuséssemos outros elementos que se mostraram presente nas análises, bem como redimensionássemos os elementos propostos por Schatzki. Por fim, após estas reestruturações, os elementos encontrados e que estruturam a prática minimalista foram identificados em 10 (dez) categorias, sendo elas: Entendimentos; Procedimentos; Valores e expectativas; Emoções e sentimentos; Interconectividade prática; Materialidade; Atividades mentais; Conhecimento e aprendizagem; Motivações; e, Engajamento.

O elemento proposto por Schatzki (1996, 2002) como ‘Estruturas de efeito teleoafetivo’, e adaptado por Warde (2005) como ‘Compromissos’, precisou ser redividido em dois elementos: ‘Valores e expectativas’ e ‘Emoções e sentimentos’. Para explicar a prática minimalista, observamos que muitas crenças, expectativas, emoções e sensações se mostravam

presente, e que estes ‘Compromissos’ estariam melhor explicados se divididos entre o que se espera e o que se sente ao se inserir na prática minimalista.

Pela análise observamos ainda que outros elementos da prática emergiram fortemente como propostas que poderiam explicar a inserção e a manutenção na prática minimalista, sendo estes: motivações, atividades mentais e engajamento. As ‘Atividades mentais’ dos praticantes se apresentaram como elementos questionadores que favorecem, ou não, o entendimento adequado da prática, e o ‘Engajamento’ nesta prática, em maior ou menor grau, alimenta este entendimento. As ‘Motivações’ que levam os indivíduos a adotarem o minimalismo, por consequência, representam elementos que impactam diretamente na forma como eles se engajam nesta prática.

Ademais, foi possível observar que as ‘Emoções e sentimentos’ sustentam o engajamento na prática, e este engajamento fomenta a adaptação e a readaptação desta prática por meio do elemento ‘Conhecimento e aprendizagem’.

Para o minimalismo, considerado neste estudo como uma ‘macroprática’, não seria possível identificar seus elementos sem a categoria nomeada ‘Interconectividade prática’ visto que, não foi identificada uma estrutura para a prática minimalista em si. Esta prática se constitui mediante a inserção em diversas outras ‘micropráticas’, e suas configurações se mostraram especialmente contextuais e individuais ao praticante. Portanto, a estruturação da prática minimalista necessita de uma base de explicação alicerçada nas outras práticas que a constitui.

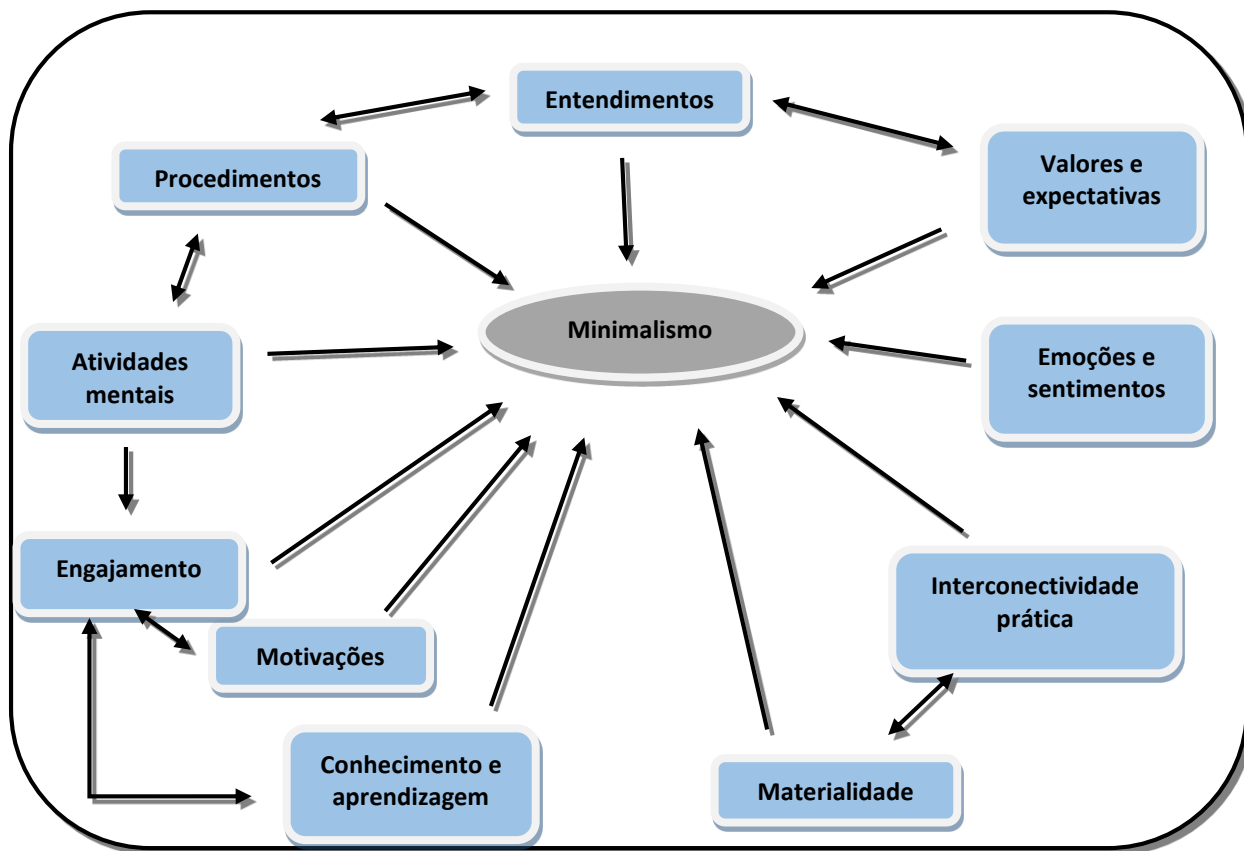
Outro elemento que se mostrou altamente relevante para a análise da prática minimalista se refere à ‘Materialidade’. Pode parecer irrelevante considerar a materialidade como elemento constituinte de uma prática que busca também, pela simplicidade material. Todavia, como o minimalismo representa uma prática composta essencialmente por outras práticas, a materialidade está presente nas ações destes praticantes, não diretamente relacionada ao minimalismo, mas como artefatos e usos que possibilitam a execução das ‘micropráticas’ que, em conjunto, constroem a ‘macroprática’ minimalismo.

Para a prática do minimalismo, foi possível perceber ainda que elementos de cunho ‘psicológico’ são muito relevantes como constituintes desta. Como o minimalismo representa uma postura pessoal frente ao consumo, elementos como processo reflexivo, conscientização, conhecimento de si, mudança de valores, disciplina, persistência, bem-estar, satisfação, felicidade e conforto, por exemplo, constituem a base desta prática.

Neste sentido, outro apontamento interessante que esta pesquisa pôde proporcionar foi que as práticas precisam ser compreendidas ainda em relação ao que se propõem, e de acordo com tal proposição, necessitam de análises diferenciadas. O minimalismo não é uma prática que foca diretamente em uma ação específica, como uma prática gastronômica, uma prática de musculação ou uma prática de desenho. A prática minimalista, a princípio, é uma prática reflexiva que fomenta, posteriormente, ações por meio de outras práticas.

Uma estrutura analítica que sistematizasse a prática e os elementos que sustentam o estilo de vida minimalista foi proposta para este estudo. Para isso, desenvolvemos o *framework* apresentado pela Figura 1, composto pelos elementos constituintes da prática minimalista, suas inter-relações e como essas se afetam mutuamente.

Figura 1 – *Framework* de análise para a prática minimalista.



Fonte: Resultados da pesquisa (2022).

O *framework* proposto para a prática minimalista descreve que a inteligibilidade prática proposta por Schatzki (2002) acontece de forma que os entendimentos, os procedimentos e as estruturas teleoafetivas se interconectam estruturando e reestruturando a prática. Entretanto, as estruturas teleoafetivas, que Warde (2005) renomeia como compromissos, são melhor explicadas pelos valores e expectativas e, emoções e sentimentos que estes praticantes possuem.

Neste sentido, os entendimentos dos minimalistas em relação a padrões e rótulos, processo gradual de inserção na prática, processo reflexivo e relativizado, e minimalismo multifacetado, bem como ações de doação e venda, organização e espaço, troca e substituição e ‘gaveta de passagem’ são elementos que afetam os procedimentos de consumo consciente, autoconceito e autoconhecimento, preocupação ambiental e busca por conhecimento da prática, como também a busca por qualidade dos itens adquiridos.

Todavia, os compromissos assumidos com a prática minimalista, representados pelos valores e expectativas, e emoções e sentimentos, além de se autocomplementarem, interferem na forma como os entendimentos e os procedimentos da prática se dão. As críticas e a falta de entendimento social, o modismo, a busca por saúde mental e as preocupações socioambientais, o respeito e os limites para a prática, e o conforto requerido dão suporte aos sentimentos de felicidade, bem-estar, satisfação, tranquilidade e paz que a prática proporciona a seus adeptos. Sentimentos de ansiedade, estresse, vazio e apego emocional são suprimidos a partir do momento em que os entendimentos se estruturam e os procedimentos da prática acontecem.

As atividades mentais dos praticantes também afetam, e são afetadas pelos elementos da inteligibilidade prática. A percepção sobre a cultura do consumo propicia reflexões contínuas

sobre seus atos e seu entorno social, gerando um processo de reflexão contínua e conhecimento de si, e posterior mudança de valores, os quais afetam diretamente o engajamento na prática, como também os procedimentos, entendimentos e compromissos.

O engajamento na prática minimalista afeta e é afetado pelas motivações dos praticantes. A busca por experiências, liberdade, simplicidade, praticidade, economia de recursos financeiros e disponibilidade de tempo determinam, e são determinados pela intensidade em que o praticante se insere na prática por meio de disciplina e persistência, atividades rotineiras, mudança de hábitos, níveis de engajamento e barreiras para adoção.

O nível de engajamento na prática também modifica, e é modificado a partir do conhecimento e saberes que o praticante adquire. Por meio de pesquisas científicas e literaturas, cursos e atividades, redes sociais, séries, vídeos e documentários, e compartilhamento de experiências, o praticante pode reconfigurar a forma de se engajar na prática, o que, por consequência, afeta suas atividades mentais, e, por conseguinte, seus procedimentos, entendimentos e compromissos.

Outras práticas afetam diretamente a forma como o minimalista exerce a sua prática. Práticas alimentares, ambientais, experienciais, sociais, manuais e mercadológicas contribuem para estruturar o leque de ações minimalistas mais presentes, enquanto a materialidade de produtos e serviços dão suporte e possibilitam o desempenho das práticas interconectadas ao minimalismo, bem como a própria prática minimalista em si.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sociedade contemporânea é compreendida como a sociedade do consumo ou sociedade para o consumo. Desta forma, ela é entendida como uma estrutura moderna-líquida, baseada no consumo cultural, na obsolescência programada dos bens, no tempo pontilhista e na cultura agorista (BAUMAN, 2008) de aquisição e descarte imediato de bens, sob os quais se sustentam as relações sociais. Em um contexto consumista, movimentos contrários a este emergem em meio à fluidez das relações sociais. Um destes movimentos se refere ao anticonsumo, que busca a fuga deste padrão instaurado onde o materialismo, fomentado pelo excesso de posses, não deve constituir formas de representação e classificação social.

Dentre os movimentos anticonsumistas presentes, este estudo buscou explorar o movimento minimalista, que se baseia na diminuição do quantitativo de posses, busca por simplicidade de vida e ressignificação de valores pessoais, a fim de alcançar satisfação e bem-estar.

Entendendo o processo minimalista como uma filosofia de vida alternativa e simplificadora, em contrapartida à corrente cultural consumista, novas práticas de consumo se estruturam e se reestruturam com a finalidade de alcançar um consumo mais consciente. Neste sentido, a base teórica utilizada para entender este fenômeno foi a abordagem da prática, onde a realidade social é entendida e construída, adaptada e readaptada como resultado de práticas sociais que se transformam continuamente, a partir de elementos humanos e não-humanos.

A Teoria da Prática tem sido cada vez mais utilizada nos estudos relacionados ao consumo. (ANANTHARAMAN, 2016; PFEIFFER; SPECK; STRASSNER, 2017; SHOVE; PANTZAR; WATSON, 2012; WARDE, 2005). Na abordagem do consumo como prática, o foco dos estudos se desloca dos indivíduos para as práticas por eles performadas socialmente. Desta forma, em um contexto social consumista, e a partir do movimento anticonsumista conhecido como minimalismo, o objetivo deste estudo foi compreender como se estrutura o consumo dos indivíduos que se autodeclararam minimalistas, a partir da perspectiva da prática social.

Ao concluir este estudo, pudemos perceber que a prática minimalista apresenta facetas importantes em sua estruturação. Ao mesmo tempo que, filosoficamente, o movimento represente a resistência ao mercado e suas práticas de estímulo ao consumo exacerbado, a prática cotidiana é constituída por questões de cunho micro, ou seja, ações pontuais e específicas que são pontuadas como importantes por cada consumidor. Desta forma, as configurações e reconfigurações da prática minimalista são múltiplas e, por conseguinte, de difícil enquadramento.

De toda forma, não se pode afirmar que a prática minimalista culmine em um movimento que busque uma mudança no mercado em primeira instância. O que se pôde perceber por este trabalho é que, a princípio, a prática do minimalismo representa uma mudança de ações e posturas individuais, o que não impede que futuramente estas mudanças possam afetar a forma como o mercado de consumo se configura.

Outro apontamento que se mostra relevante é a percepção de que o minimalismo tem sido estudado e discutido principalmente em contextos sociais bem diferentes da realidade brasileira. A maior parte dos conceitos, ideias e motivações apontadas para a adoção e prática do minimalismo estão sob uma perspectiva de sociedades internacionais. A importação destes conceitos para outra realidade social e econômica pode ser um tanto controversa, no sentido em que discussões mais profundas são necessárias quando se trata da adoção de práticas anticonsumistas em países em desenvolvimento *versus* países desenvolvidos.

No entanto, o que se pode afirmar é que o minimalismo se apresenta como um fenômeno contemporâneo e multidimensional, assim como várias outras práticas de consumo. Este é um retrato da nossa realidade atual, em que a fragmentação do sujeito é algo presente, e talvez a prática minimalista também caminhe neste sentido.

Sugere-se que os resultados desta pesquisa sejam aprimorados por meio de outras técnicas de coleta de dados, não acessando apenas indivíduos que sejam ativos no meio virtual. Ademais, propõe-se que técnicas tais como grupos focais, técnicas projetivas e, até mesmo a etnografia sejam utilizadas para aprimorar a compreensão sobre os elementos da prática minimalista. Pesquisas de cunho quantitativo devem ser realizadas com a finalidade de aplicar o *framework* aqui proposto, podendo generalizar os resultados encontrados.

Observou-se por este estudo, que a prática minimalista também pode ser motivada por questões financeiras. Sendo assim, recomenda-se uma agenda de pesquisa que aprofunde esta relação, e que demonstrem mais claramente como a busca pelo minimalismo se constitui, seja por fontes intrínsecas ou por fontes extrínsecas ao indivíduo, como questões conjunturais ou econômicas. E ainda, sugere-se que sejam realizadas estratificações por renda dos pesquisados, a fim de identificar melhor suas motivações para a prática e se, em contexto de privação ou não de recursos, os elementos constituintes desta prática se diferem dos identificados neste trabalho.

Outra questão interessante a ser melhor desenvolvida em estudos posteriores se refere ao fato de termos identificado neste trabalho que os praticantes do minimalismo têm apontado, muitas vezes, que seu consumo está sendo redirecionado para viagens, experiências e momentos de lazer. Por isso, podemos acreditar que a configuração do que se consome por estes praticantes está mudando, e se direcionando a bens intangíveis. Neste sentido, cabe questionar até que ponto o minimalista não representaria apenas aquele indivíduo consumista que opta pelo consumo de intangíveis? Esta reestruturação do consumo não poderia colocar em cheque a filosofia do minimalismo? A prática do minimalismo poderia ser resumida apenas como uma reestruturação de mercado?

Sugere-se ainda que outros estudos possam melhorar a proposta aqui apresentada de refinamento teórico para ‘macropráticas’, como denominamos a prática minimalista. Outras

práticas com este perfil devem ser analisadas, buscando compreender se realmente a representatividade desta no cotidiano individual requer modelos teóricos mais complexos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANANTHARAMAN, M. Elite and ethical: The defensive distinctions of middle-class bicycling in Bangalore, India. *Journal of Consumer Culture*, v. 0, n. 0, p. 1–23, 2016.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

BAUMAN, Z. *Vida para o consumo: a transformação das pessoas em mercadorias*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2008.

BŁOŃSKI, K.; WITEK, J. Minimalism in consumption. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio H – Oeconomia*, v. 53, n. 2, p. 7, 2019.

CHIAPINOTO, F. V. *et al.* Mentalidades Alternativas De Consumo: Delimitações, Conceitos E Produção Científica. *Reuna*, v. 22, n. 2, p. 66–87, 2017.

DITTMAR, H. *et al.* The relationship between materialism and personal well-being: A metaanalysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 107, n. 5, p. 879–924, 2014.

DOPIERAŁA, R. Minimalism – a new mode of consumption? *Przegląd Socjologiczny*, v. 66, n. 4, p. 67–83, 2017.

ELGIN, D. *Simplicidade Voluntária: em busca de um estilo de vida exteriormente simples e interiormente rico*. São Paulo: Cultrix, 2012.

ELGIN, D.; MITCHELL, A. Voluntary Simplicity. *The Co-Evolution Quarterly*, n. 14, p. 4–18, 1977.

FERRAZ, S. B. *et al.* Ser ou não ter, eis a questão: um estudo sobre materialismo e estilo de vida. *Revista de Administração da UFSM*, v. 7, p. 23–42, 3 abr. 2014.

FERREIRA, G. *Mente Minimalista: minimalismo como um novo estilo de vida*. São Paulo: Évora, 2020.

GIDDENS, A. *A Constituição da Sociedade*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

HERZIGER, A. *et al.* A Study Protocol for Testing the Effectiveness of User-Generated Content in Reducing Excessive Consumption. *Frontiers in Psychology*, v. 8, p. 1–10, jun. 2017.

HUNEKE, M. E. The face of the un-consumer: An empirical examination of the practice of voluntary simplicity in the United States. *Psychology and Marketing*, v. 22, n. 7, p. 527–550, jul. 2005.

IYER, R.; MUNCY, J. A. Purpose and object of anti-consumption. *Journal of Business Research*, v. 62, n. 2, p. 160–168, fev. 2009.

JOAQUIM, A. DE M. Discutindo articulações entre a Consumer Culture Theory - CCT e a Teoria da Prática. *Cultura e consumo no Brasil: estado atual e novas perspectivas*. 1ª ed. Belo Horizonte: Editora PUC Minas, 2018. p. 336.

KOZINETS, R. V. *Netnography. Doing Ethnographic Research Online*. 2. ed. London: Sage Publications, 2010.

KOZINETS, R. V. The Field behind the Screen: Using Netnography for Marketing Research in Online Communities. *Journal of Marketing Research*, v. 39, n. 1, p. 61–72, 10 fev. 2002.

LEE, M. S. W.; AHN, C. S. Y. Anti-consumption, Materialism, and Consumer Well-being. *Journal of Consumer Affairs*, v. 50, n. 1, p. 18–47, mar. 2016.

- MARINHO, J. *10 redes sociais mais acessadas no Brasil em 2020*. Disponível em: <https://www.tray.com.br/escola/redes-sociais-mais-acessadas-no-brasil-em-2020/>. Acessado em 17 de jul. 2023.
- MCCRACKEN, G. *Cultura & Consumo: novas abordagens ao caráter simbólico dos bens e das atividades de consumo*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Mauad X, 2003.
- MCKEOWN, G. *Essencialismo*. Rio de Janeiro: Sexante, 2015.
- MENDONÇA, G. O. DE; ROCHA, A. R. C.; TAYT-SON, D. B. DA C. O processo minimalista: um estudo netnográfico. 2019, São Paulo: Anpad, 2019. p. 1–17.
- MILLBURN, J. F.; NICODEMUS, R. *Minimalism: Live a Meaningful Life*. 6ª ed. [S.l.]: Asymmetrical Press, 2011.
- OLIVEIRA, J. DE F. F.; PAULA, R. C. M. DA S. Motivações Para Uma Vida Minimalista e os impactos no consumo. *Consumer Behavior Review*, v. 5, n. 1, p. 1–16, 2021.
- PFEIFFER, C.; SPECK, M.; STRASSNER, C. What Leads to Lunch—How Social Practices Impact (Non-) Sustainable Food Consumption/Eating Habits. *Sustainability*, v. 9, n. 8, p. 1437, 15 ago. 2017.
- PINTO, M. DE R.; LARA, J. E. As experiências de consumo na perspectiva da teoria da cultura do consumo: identificando possíveis interlocuções e propondo uma agenda de pesquisa. *Cadernos EBAPE.BR*, v. 9, n. 1, p. 37–56, 2011.
- PULS, L. M.; BECKER, C. The Minimalist Lifestyle X The consumption of Fashion Clothing. *e-Revista LOGO*, v. 7, n. 2, p. 100–119, 2018.
- RICHINS, M. L. Caminhos do materialismo: os processos que criam e perpetuam o materialismo. *Journal of Consumer Psychology*, v. 27, n. 4, p. 480–499, 2017.
- SACCOL, A. Z. Um retorno ao básico: compreendendo os paradigmas de pesquisa e sua aplicação na pesquisa em administração. *Revista de Administração da UFSM*, v. 2, n. 2, p. 250–269, 2009.
- SCHATZKI, T. R. *Social Practices: a wittgensteinian approach to human activity and the social*. Cambridge: Cambridge University Press, 1996.
- SCHATZKI, T. R. *The Site of the Social: A Philosophical Account of the Constitution of Social Life and Change*. University Park: Penn State University Press, 2002.
- SCHATZKI, T. R. The Sites of Organizations. *Organization Studies*, v. 26, n. 3, p. 465–484, 2005.
- SHAW, D.; NEWHOLM, T. Voluntary Simplicity and the Ethics of Consumption. *Psychology & Marketing*, v. 19, n. 2, p. 167–185, 2002.
- SHOVE, E.; PANTZAR, M.; WATSON, M. *The dynamics of social practice: Everyday life and how it changes*. London: SAGE Publications Inc., 2012.
- SILVA, R. C. M. DA; HOR-MEYLL, L. F. Simplicidade Voluntária: escolhendo uma nova forma de viver. *Revista Pretexto*, v. 17, n. 2, p. 98–116, 2016.
- WARDE, A. Consumption and theories of practice. *Journal of Consumer Culture*, v. 5, n. 2, p. 131–153, 2005.
- ZALEWSKA, J.; COBEL-TOKARSKA, M. Rationalization of Pleasure and Emotions: The Analysis of the Blogs of Polish Minimalists. *Polish Sociological Review*, v. 4, n. 196, p. 498–512, 2016.