

Tecnologia aliada à vida slow

Uso de aplicativos ajudam no relaxamento das pessoas

IGOR NOVELLO E LUCIANO GIAMBIAGI

Em pleno 2015, está claro para todos que vivemos em uma era, totalmente, digital. Para muitos, é impossível realizar uma simples tarefa sem estar ligado à tecnologia, por exemplo. A necessidade de contar com algum dispositivo chega a ser tão grande, que são poucos os indivíduos que aguentam ficar muito tempo sem estar, de fato, conectados.

Atualmente, os smartphones são os aparelhos do momento, pois é possível se fazer quase tudo com eles. Comunicar-se com qualquer pessoa, informar-se sobre todos os assuntos possíveis e até comprar produtos e serviços. Entretanto, para executarmos as ações acima, os dispositivos precisam estar ligados à internet.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), com base nas informações obtidas pela Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD), por exemplo, entre os anos de 2005 e 2011, o crescimento do uso pessoal do celular por brasileiros, com mais de 10 anos foi de 107,2%. E os números de acesso à internet tiveram um aumento de 143,8%.

Com isso, esse sistema global de redes interligadas pode ser visto como o verdadeiro motor do mundo hoje em dia, pois com ele o comportamento do ser humano se transformou a partir das novas possibilidades criadas. Tudo se tornou mais rápido e descartável ao mesmo tempo, fazendo com que as pessoas conseguissem o que queriam de forma prática e instantânea.

O mundo, enfim, tornou-se um local em que os seus habitantes deveriam se adaptar à sua velocidade. No entanto, nem todos têm a capacidade ou o interesse de seguir o que lhes é oferecido. E para essa minoria, a nova filosofia de vida implantada



Design do aplicativo Headspace

por essa revolução digital faz com que os acontecimentos sejam mais superficiais, e as experiências menos vividas.

Por meio desse pensamento, em contraste ao estilo de vida acelerado, surge o movimento slow. Esse novo modo de viver nada mais é do que uma grande desaceleração em todos os aspectos da vida. De acordo com os adeptos dessa nova ideologia, por exemplo, o ritmo deveria ser reduzido não só na alimentação, como também nos deslocamentos, na produção de bens e até na educação.

Sobretudo, para se chegar nesse estilo de vida consolidado, muitos questionamentos foram levantados. Uma pergunta, no entanto, pode ser caracterizada como a principal para a adesão desse movimento: será que, realmente, a felicidade mora na velocidade? De acordo com Mahatma Ghandi, a resposta seria não, pois, parafraseando esse líder pacifista, “na vida há algo mais importante que incrementar a sua velocidade”.

Contudo, se existirem aquelas pessoas mais ou menos adaptadas ao planeta *fast?* Aqueles que estão no ritmo veloz que lhes é proposto, mas que precisam de tempo e espaço para respirar mais fundo? O que pode ser feito para que ele desacelere, mesmo com pouco tempo livre em seu cotidiano? A resposta estaria na prática de técnicas tanto da meditação como da ioga que tem como principal objetivo o relaxamento, pelo menos, instantâneo.

As duas atividades, no entanto, apesar de ajudarem na redução do estresse e no controle da mente e do corpo, demandam dinheiro e tempo, pois, para praticá-las, é necessário ter aulas com professores especializados durante x horas por dia em y dias da semana. É só assim, com profissionais na intermediação, que os efeitos desses treinamentos trazem o benefício esperado.

Então, para a pessoa que realmente não tem dinheiro para investir e não tem tempo a perder, foram criados os aplicativos de relaxamento. De início, esses serviços podem ser considerados paliativos, entretanto, pode ser levado em conta o bom custo/benefício que possuem para indivíduos que procuram soluções em curto prazo. Com o apoio da tecnologia, diversos aplicativos estão disponíveis para ajudar no estilo de vida *slow life*. O uso de smartphones ajuda os cidadãos a pouparam mais tempo, facilitando algumas atividades. De melodias de meditação a ensinamentos de



Design do aplicativo Breathe2Relax



Design do aplicativo Blendoku

posições básicas na yoga, existem aplicativos (apps) disponíveis com as mais variadas funções para relaxar.

Os aplicativos

Muitas pessoas associam a meditação a uma cultura oriental tradicional e ancestral. Alguns podem achar que ela é praticada somente por religiosos, mas poucos sabem dos reais benefícios da meditação para o bem-estar físico e mental. O aplicativo Headspace tem tentado romper a distância entre essa prática e a cultura popular. Você tem dificuldade para se organizar e encontrar tempo para relaxar? Usando ensinamentos que se tornam gradualmente mais complexos, o app organiza uma série de atividades para se fazer durante o dia, proporcionando paz mental. As atividades geralmente se resumem a exercícios de respiração, percepção do corpo e do ambiente e de relaxamento muscular. No caos em que vivemos, estamos acostumados a focar demais nos nossos corpos ou nas nossas mentes. O aplicativo te ajuda a reconstruir o elo entre os dois e entrar em harmonia com você mesmo.

Estudante de Direito na PUC-Rio, Luiz Augusto Moraes começou a usar o Headspace há um ano:

– Foi engracado, porque eu estava vivendo um período em que eu tinha muita coisa da faculdade para fazer, e estava sem tempo. Normalmente, as pessoas tentariam tirar coisas da rotina, mas eu incluí a meditação três vezes por semana, e isso vem me ajudando muito. Como uso muito o celular, foi com ele mesmo que comecei a meditar, usando o Headspace”, conta o jovem de 21 anos.

Aplicativos também podem ensinar muitos fundamentos. Breathe2Relax mostra a maneira certa para respirar e amenizar o desconforto em momentos de ataque de pânico ou ansiedade. Embora respirar possa parecer uma atividade natural

e inconsciente, nós podemos fazer da maneira errada às vezes. Usar o diafragma da forma correta nos traz um estado de calmaria para corpo e alma, algo que pode ser alcançado fazendo alguns exercícios diários propostos pelo app.

Muita gente diz que jogos de celular não servem para nada. Mas e quando você não consegue pensar em mais nada, e ninguém consegue te relaxar? Já imaginou um jogo que te ajude nesses momentos? Games que deixam a mente ocupada são extremamente úteis para momentos de crise. Blendoku é um ótimo exemplo. O objetivo é organizar cores em degradê. Ao jogar, você entra em um mundo paralelo, onde seu cérebro trabalha calmo e em paz.

Outra coisa que faz o corpo ficar mais calmo é o barulho de chuva. Muitas pessoas preferem dormir com chuva, e o barulho dela é praticamente uma canção de ninar. Pensando nisso, o app Rain Sounds traz barulhos de chuva para ouvir a qualquer momento, além de simulações da chuva batendo em uma árvore ou janela de carro, e tempestades elétricas.

Se você quer aprender posições básicas da yoga, o Yoga Relax é o aplicativo que vai te ajudar. Ele ensina a prática oriental com foco no relaxamento, ensinando posições que podem ser realizadas até mesmo por quem nunca teve prática. Há a opção de se exercitar com ou sem música. O app também dá instruções através de um narrador. Dessa forma, não é necessário olhar para o visor do celular a cada instante.

Um aplicativo bastante curioso é o GoodNight+. Quem nunca contou carneirinhos antes de dormir? O que talvez seja a forma mais tradicional para chamar o sono, é mostrada no app, com carneiros saltando a cerca, acompanhados de música clássica. Há um temporizador e sons da natureza, além de conselhos para dormir melhor.



Design do aplicativo GoodNight+



Design do aplicativo Rain Sounds

O estudante de engenharia de produção da UFRJ, Lucca Mello, de 22 anos, tem em seu celular o Deep Relax. Como o curso exige muito estudo, o futuro engenheiro costuma usar o aplicativo na hora de dormir e explica a eficiência do produto:

– Depois que estudo muitas horas seguidas, não consigo dormir rápido. Parece que o conteúdo que vi fica martelando na minha cabeça, mas os sons do aplicativo me ajudam a relaxar e pegar no sono.

Já Guilherme Kaercher, de 21 anos, que também faz engenharia de produção na UFRJ, tem o hábito de utilizar o Blendoku. De acordo com ele, só esse aplicativo consegue acalmá-lo:

– Acho que outros aplicativos com sons ou tutoriais não fariam efeito. Preciso de algum jogo para pensar e entrar em um mundo paralelo, que me faz esquecer o que está me irritando. Assim, consigo me tranquilizar.

A psicóloga Cláudia Chaves afirma que já teve casos de pacientes que tiveram mudanças

incríveis no estilo de vida desde que começaram a meditar:

– Os efeitos partiam da melhora da capacidade de concentração, passavam por uma melhor alimentação, e já cheguei a ver gente largando as drogas graças à meditação.

Segundo a especialista, a meditação significa desprender-se do mundo que nos cerca, voltando as atenções para nós mesmos. O resultado é o benefício corporal e mental. Para ela, o fato de existirem aplicativos com a função de relaxamento pode ajudar muito aos jovens, principalmente, já que eles fazem um grande uso dos celulares no dia a dia, o que facilita na hora de colocar exercícios de relaxamento na rotina. ☺