



MINIMALISMO COMO UM ESTILO DE VIDA E SUA IMPORTÂNCIA PARA A GESTÃO DAS FINANÇAS¹

ALMEIDA, Tainara²

Centro Universitário Academia – UniAcademia

CONCEIÇÃO, André³

Centro Universitário Academia – UniAcademia

Linha de Pesquisa: Administração Financeira e Orçamentária

RESUMO

O minimalismo como filosofia de vida vem crescendo e cada vez mais procurado por pessoas que desejam uma vida com propósito, o que, por sua vez, impacta de forma direta e positiva nas finanças pessoais, promovendo um maior controle dessa. O objetivo geral do trabalho é investigar o minimalismo e a importância desse estilo de vida para uma melhor gestão das finanças pessoais. Para alcançar o proposto pelo trabalho, foi realizada uma pesquisa bibliográfica exploratória com autores das áreas minimalista e das finanças pessoais, assim como uma pesquisa descritiva e de campo de caráter qualitativo. Ao término do trabalho, percebeu-se que o minimalismo é um estilo de vida procurado como filosofia de vida e que, de certa forma, acaba impactando na melhoria da gestão das finanças pessoais.

Palavras-chave: Filosofia de vida. Consumo consciente. Vida minimalista. Finanças Pessoais.

1 INTRODUÇÃO

Saber administrar suas finanças é mais importante do que a quantia de dinheiro que se tem, e não importa o quanto recebemos, o que determina se seremos prósperos financeiramente é a maneira como lidamos com nossos gastos, é o que consumimos e como consumimos, e é isso que irá definir se teremos ou não uma vida financeira saudável (CERBASI, 2019).

O estilo de vida minimalista, que é pautado na simplicidade e em viver com menos, vem ganhando espaço na sociedade consumista em que vivemos, tendo, esse estilo de vida, influenciado positivamente o modo de viver dos seus adeptos em várias áreas e, dentre elas, a financeira, contribuindo para um crescimento financeiro pessoal (ALVES, 2018).

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Academia – UniAcademia, como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação em Administração.

² Graduando (a) em Administração pelo Centro Universitário Academia – UniAcademia.

³ Professor do curso de Administração do Centro Universitário Academia – UniAcademia.

Nesse contexto, a temática do minimalismo, ou essencialismo, se apresenta como uma possibilidade de prosperidade financeira, tendo em vista sua filosofia da busca disciplinada por menos (MCKEOWN, 2015). Nessa perspectiva, o presente trabalho possui como objetivo central investigar a importância do minimalismo como um estilo de vida importante para uma melhor gestão das finanças pessoais, respondendo à pergunta: Qual a importância do minimalismo para a gestão das finanças pessoais?

Para atingir tal propósito, utilizou-se como metodologia a pesquisa bibliográfica, de cunho exploratório, com os principais autores que discutem a temática de finanças pessoais e o minimalismo, como Gustavo Cerbasi (2019), Greg McKeown (2015), dentre outros. *A posteriori*, realizou-se uma pesquisa descritiva, de caráter qualitativo, com a aplicação de uma entrevista.

Segundo a pesquisa feita, 100% dos minimalistas entrevistados afirmaram que o minimalismo é importante para as finanças pessoais, apesar de não ser o foco principal e não ter a necessidade de ser minimalista para um melhor controle das finanças, entretanto, ao optar por esse estilo de vida tem-se uma melhora na gestão das finanças pessoais como uma consequência, sendo os minimalistas pessoas mais controladas e prósperas monetariamente.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 MINIMALISMO E SUA IMPORTÂNCIA PARA A GESTÃO DAS FINANÇAS PESSOAIS

O minimalismo pode favorecer de forma positiva na vida financeira, sendo praticado por pessoas de qualquer classe, dando valor ao que realmente importa e oferecendo grande importância à qualidade de vida. É totalmente possível organizar os gastos e viver uma vida sem dívidas, obtendo, assim, experiências e vantagens para o alcance dos objetivos (DALFOVO *et al.*, 2020).

Segundo Pedro Mota e Renata Veloso, os minimalistas tendem a poupar mais (MOTA; VELOSO, 2017), e Gustavo Cerbasi (2019) destaca que as pessoas estão adquirindo uma cultura cada vez mais minimalista e uma maior inteligência financeira, passando a entender que uma vida de posses não é o sinônimo de uma vida rica (CERBASI, 2019).

2.1.1 Minimalismo: conceito e origem

Conforme Joshua Millburn em documentário, todas as coisas que fazem parte do cotidiano precisam ter um propósito, agregando de alguma forma valor à vida, caso contrário, faz-se necessário estar disposto a se desfazer delas. Identificando o propósito do minimalismo, é notório que, ao ter uma vida mais simplificada, há mais tempo para o que realmente é importante (A DOCUMENTARY ABOUT THE IMPORTANT THINGS, 2016). *A priori*, torna-se necessário conceituar o minimalismo, que, segundo Bruna Mesa e João Mar, é um conceito que teve início nos Estados Unidos, usado por artistas que começaram a utilizar poucos elementos para compor suas obras, conceito esse que foi se expandindo para outras áreas e se tornando um estilo de vida, que visa diminuir o consumo (MESA; MAR, 2020).

Vale destacar que, paralelo e antecessor ao minimalismo, há o termo de simplicidade voluntária, que teve origem com Richard Gregg, em 1936, momento em que a ideia do minimalismo começou a ganhar evidência, definido como um estilo de vida em que as pessoas abrem mão de uma vida altamente consumista e materialista, evitando excessos e posses, adquirindo uma vida mais simples (SILVA; HOR-MEYLL, 2016), não tendo a simplicidade relação com a pobreza, visto que é uma condição involuntária e que, conseqüentemente, leva a diminuição do consumo (ELGIN, 2000 apud SILVA; HOR-MEYLL, 2016).

O essencialismo, que é outra forma de se referir ao minimalismo, é basicamente a exclusão do que não agrega, evitando qualquer tipo de excesso, dizendo não ao que não é importante, e como dizia Peter Drucker (2005 apud MCKEOWN, 2015), as competências das pessoas se mostram quando dizem não, entendendo as coisas que não são para elas. Como defende Greg Mckeown (2015):

O caminho do essencialista é buscar de forma incansável o menos porém melhor. (...) O essencialismo não trata de fazer mais; trata de fazer as coisas certas. Também não é fazer menos só por fazer menos. É investir tempo e energia da forma mais sábia possível para dar sua contribuição máxima fazendo apenas o essencial (MCKEOWN, 2015, p.11)

O minimalismo trata-se de tornar a vida mais simples e possui mais de uma vertente, variando e podendo atingir várias áreas da vida de uma pessoa, seja no trabalho, nas relações humanas ou nas relações de consumo, sendo que, todas as vertentes lidam com a questão do desapego, ficando apenas com o que realmente é

importante, tendo sido explorado, inicialmente, pelas artes no século XX (CRUZ, 2019), influenciando diversos setores, como a literatura, arquitetura, design, artes visuais e tecnologia, se expandindo e indo além, conquistando um sentido amplo e filosófico, o *Minimalism Life*, ou vida minimalista (ALVES, 2018).

Nesse sentido, é importante pontuar a existência e as diferenças entre dois tipos de minimalismo, que são a estética minimalista e a filosofia minimalista, em que o primeiro, se trata da cultura visual, influenciada pelo movimento das artes, o *Minimal Art*, em que se teve início o minimalismo, lançando mão de poucos elementos e objetos simplificados, baseando-se na premissa de que menos é mais, focando em um visual claro, simples e limpo, e o segundo refere-se a cultura material, ainda em construção e ascensão nos dias de hoje, enfatizando a mudança de hábitos e o consumo de forma consciente (ALVES, 2018).

Paulo Alves, no documentário *Mente Minimalista*, destaca que o minimalismo, diferente do que muitos pensam, é um estilo de vida voluntário, fruto de reflexões de seus adeptos, e é escolhido por tomada de consciência, sendo que, pessoas com uma vida difícil financeiramente, não são consideradas, necessariamente, minimalistas, pois em qualquer oportunidade de ascensão financeira, irão consumir de forma desenfreada, diferente do minimalista, que pode ficar milionário que não vai querer consumismo e luxos (MENTE MINIMALISTA: UM DOCUMENTÁRIO SOBRE MINIMALISMO, 2020).

2.1.2 Minimalismo: consumo e capitalismo

Em concordância com Graham Hill (2016), hoje em dia o acesso tem se tornado muito fácil, as coisas estão cada vez mais baratas e mais disponíveis, em que as pessoas passam horas na *internet* e compram 24 horas por dia *online*, havendo grandes lojas que vendem de tudo com preços que instigam, e que acabam induzindo o acúmulo de coisas de forma desnecessária (MINIMALISM: A DOCUMENTARY ABOUT THE IMPORTANT THINGS, 2016). A filosofia minimalista valoriza o não material, diferente do capitalismo conceituado pelo *American way of life*, ou estilo de vida americano, que acredita que a base da felicidade está no consumo (ALVES, 2018).

Vale ressaltar que o minimalismo se opõe ao consumismo e que possui uma diferença do conceito de consumo, visto que o consumo é comprar as coisas que são

essenciais, já o consumismo é a prática que ultrapassa o que é realmente necessário, em que as pessoas passam a viver com excessos, o que retrata bem o mundo, em que o ritmo entre consumir e descartar as coisas estão cada vez mais acelerados (MENTE MINIMALISTA: UM DOCUMENTÁRIO SOBRE MINIMALISMO, 2020).

Porém, apesar de ir contra às práticas consumistas, o minimalismo não visa construir uma sociedade contra o capitalismo e alternativa, como os hippies e punks, objetivando apenas reduzir os consumos e excessos que são, indubitavelmente, muito presentes em nossa sociedade, sem deixar de fazer parte dela, logo, não se trata de uma subcultura, mas um estilo de vida (ROJAS E MOCARZEL, 2015 apud ALVES, 2018). “O minimalismo não nega o consumo ou o capitalismo. Não se opõe ao ato da compra em si, mas sim ao ato de compra sem reflexão acerca das necessidades do indivíduo” (NEGRETTO, 2013, p.86), porém, é nítida a mudança da relação das pessoas que adotam esse estilo de vida com o sistema capitalista (CRUZ, 2019).

David Friedlander (2016) demonstra um estudo feito e destaca que, ao longo de um dia normal, uma família composta por 4 pessoas em uma casa mediana, talvez utilize apenas 40% do espaço, enfatizando que as pessoas possuem casas enormes, que nem sequer as utiliza em sua totalidade, adquirindo bens que nem sequer consomem. Nesse sentido, Sam Harris (2016) enfatiza que as pessoas colocam os bens materiais como foco em suas vidas, esperando que, se entregando e satisfazendo cada desejo, irá trazer uma vida melhor para elas (MINIMALISM: A DOCUMENTARY ABOUT THE IMPORTANT THINGS, 2016).

Assim, o minimalismo vem se destacando cada vez mais e se opondo ao consumo excessivo e qualquer outro tipo de excesso, se posicionando como uma cultura imaterial, enfatizando o desapego dos bens materiais, se colocando em *prol* das coisas que o dinheiro não pode comprar e que não demandam nenhum consumo ou demasia do mundo globalizado (ALVES, 2018).

2.2 GESTÃO DAS FINANÇAS PESSOAIS

As finanças pessoais são o manuseio do próprio dinheiro e do de terceiros, buscando saber como ter um bom retorno financeiro, assim como o que fazer com o retorno que se tem, visualizando aquisições e alocações de recursos, almejando, principalmente, a satisfação de necessidades e desejos, demonstrando, não apenas como ganhar bem, mas, também, como gastar o dinheiro de forma adequada (PIRES,

2007). A saúde financeira não tem como base a renda que se tem, mas sim o controle com o que se ganha em relação aos gastos obtidos (DALFOVO *et al.*, 2020).

Ter conhecimentos e saber exercer a educação financeira é importante para uma melhor relação entre as pessoas e o dinheiro, a fim de obter liberdade financeira e escolhas mais conscientes para adquirir aquilo que vise o próprio bem estar, fazendo-se necessário planejamentos para a utilização do dinheiro de forma inteligente buscando controlar os gastos de forma eficaz e acumular bens e valores (GONDIM, 2018). A boa gestão das finanças pessoais tem como objetivo o domínio do conhecimento das finanças e não apenas ao ato de restringir gastos elevando a poupança, visando aproveitar o dinheiro, mantendo-o sob controle da melhor forma para uma maior satisfação individual no presente e melhorando o bem-estar futuro (PIRES, 2007).

Para se obter um presente rico, deve-se ter qualidade de vida, com uma boa saúde e bem estar, com a intenção de se manter sempre bem e saudável para permanecer produtivo por mais tempo, focando na qualidade dos investimentos, e não na quantidade, não precisando investir muito, mas investir de maneira adequada, desenvolvendo a consciência de que quanto maior as despesas fixas, mais instável será o padrão de vida de uma pessoa, e que, em contrapartida, pessoas com uma maior organização financeira tem maiores chances de ter uma vida em abundância, não só em dinheiro, mas em experiências e vantagens que, com certeza, ajudarão a alcançar seus maiores objetivos (CERBASI, 2019).

Não adianta ter dinheiro e não saber administrá-lo, logo, todas as pessoas possuem a necessidade de saber gerir os próprios recursos ou, caso contrário, terão que se contentar com um padrão de vida abaixo daquele que poderiam ter (GRUSSNER, 2007). Na visão de Harv Eker (2010), um princípio de riqueza é o de saber controlar o dinheiro:

Tudo se resume ao seguinte: ou você controla o seu dinheiro ou ele o controlará. Para controlar o dinheiro, você tem que administrá-lo. [...] O dinheiro é uma parte fundamental da existência humana. Quando você aprender a colocar as suas finanças sob controle, todos os setores da sua vida andarão bem (EKER, 2010, p.105-106).

Segundo consultores e educadores financeiros, o fortalecimento das finanças será dado cada vez quando se estiver de acordo com dois pilares, que são economizar

e investir, cortando gastos e multiplicando as reservas, investindo a quantia excedente todo mês (CERBASI, 2019).

2.3 MINIMALISMO E AS FINANÇAS PESSOAIS

O minimalismo não se trata de ganhos financeiros, e sim de liberdade financeira, em que se pode acordar e simplesmente aproveitar o dia da maneira adequada, de uma forma que vá agregar e que definitivamente valha a pena, podendo ter o poder de escolher aquilo que realmente quer e o que realmente é necessário. (MINIMALISM: A DOCUMENTARY ABOUT THE IMPORTANT THINGS, 2016).

No que se refere ao minimalismo relacionado às finanças pessoais, é notório que a educação financeira é uma grande consequência da escolha de se conscientizar no que se refere ao consumo em excesso, promovendo à vida financeira uma maior responsabilidade social, de forma mais sustentável, tendo em vista que a prática do minimalismo, além de tudo, defende o consumo de forma consciente, utilizando formas, como reformar e consertar, ao invés de simplesmente descartar, fazer trocas e permutas do que não é utilizado, focando em práticas que agridam, da menor forma possível, o meio ambiente, reduzindo de forma significativa a produção de lixo (CERBASI, 2019).

Deborah Alves pontua sobre o minimalismo: “Manter esse estilo de vida é uma opção intencional que influencia o corpo e a mente, a organização financeira e por último, o convívio social” (ALVES, 2018, p.31), logo, os adeptos ao minimalismo são pessoas que se interessam por tudo que é relacionado à educação financeira, tendo em vista que eles não são adeptos aos hábitos consumistas, podendo, o estilo de vida minimalista, ser um grande influenciador das finanças pessoais. E como destaca Joshua Millburn e Ryan Nicodemus, viver com menos proporciona uma maior qualidade de vida, influenciando positivamente na saúde mental e também financeira (MINIMALISM: A DOCUMENTARY ABOUT THE IMPORTANT THINGS, 2016). Com isso, o minimalismo é um assunto comum e pessoas que adotam esse estilo de vida são pessoas bem instruídas e capazes de obter uma renda alta (CRAIG-LESS E HILL, 2002 apud CRUZ, 2019).

As pessoas adeptas ao estilo de vida minimalista se interessam sobre assuntos como economia, relações de trabalho e lazer, tendo em vista que são assuntos que estão ligados ao minimalismo e à qualidade de vida, influenciando de forma

significativa na economia pessoal (ALVES, 2018). O minimalismo alcança todas as classes sociais e promove uma vida financeira positiva das pessoas que optam por esse estilo de vida (DALFOVO et al., 2020).

2.4 O MINIMALISMO E A PÓS-PANDEMIA

De acordo com Raquel Carneiro, em reportagem à revista semanal VEJA (2021), as buscas sobre o minimalismo no *Google* bateram o recorde em 2019, e desde março de 2020, momento em que começou a pandemia e o isolamento social em escala global, as pessoas começaram a observar mais sobre as coisas que possuíam e suas quantidades, e as visualizações de vídeos sobre o assunto no *Youtube* cresceram em 70% (CARNEIRO, 2021).

Destacado pela WGSN – World Global Style Network (2020), empresa de previsão de tendências, com a pandemia do Coronavírus, as pessoas passaram a dar atenção ao que realmente é importante para elas e poderão passar a analisar o minimalismo como uma possibilidade, adquirindo novos estilos de vida e prioridades, tais como bem-estar, proteção e conforto, efetuando gastos com mais propósito e consciência. O minimalismo, devido a pandemia, será uma grande tendência em 2021, reforçando o consumo necessário e cada vez mais consciente (SEBRAE, 2020).

O minimalista Joshua Millburn, em entrevista à revista VEJA (2021), afirma que a pandemia fez com que as pessoas questionassem o que é essencial, revendo a quantidade de itens que possuem e entendendo que o que realmente importa vai além das posses de bens materiais, sendo as posses nada mais que uma forma de externalizar o que está muito presente dentro de cada um. Tudo isso pode vir a ser um propulsor para uma possível onda de desapegos.

Diante da pesquisa bibliográfica feita, nota-se o minimalismo como um estilo de vida intencional, escolhido pelas pessoas a fim de obterem um propósito de vida, dando mais sentido à ela, diminuindo o consumo excessivo, assim como qualquer outro tipo de demasia, podendo ser muito importante para o controle das finanças pessoais, tendo em vista o foco em consumir e adquirir apenas o essencial, tendo apenas aquilo que é realmente útil.

3 METODOLOGIA

A metodologia são as inúmeras fases que compõem uma pesquisa, desde a formulação do problema até os resultados devidamente apresentados, proporcionando respostas aos problemas destacados (GIL, 2002). A metodologia visa estudar os métodos para uma pesquisa científica, avaliando esses métodos a fim de obter informações, visando responder às questões que se encontram em investigação (PRODANOV; FREITAS, 2013).

Neste trabalho, utilizou-se a pesquisa bibliográfica, de cunho exploratório, e a descritiva. Segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica é com base em materiais que já foram elaborados, tais como livros e artigos científicos, possuindo uma quantidade de dados e informações mais ampla do que se fosse feita a pesquisa diretamente. A pesquisa bibliográfica não é a cópia ou repetição do que já foi feito, mas sim a análise dos materiais com novas percepções a fim de chegar a conclusões inovadoras (MARCONI; LAKATOS, 2003). Já a pesquisa exploratória tem a finalidade de proporcionar familiaridade com o tema, aprofundando e aprimorando o assunto (GIL, 2002), proporcionando mais informações sobre o tema em questão, como ocorre na elaboração de entrevista com as pessoas que possuem experiência no assunto abordado, o que é utilizado no trabalho apresentado (PRODANOV; FREITAS, 2013). A pesquisa descritiva, segundo Gil (2002), possui o objetivo de enfatizar as características de um grupo de pessoas, destacando opiniões e atitudes da população, através de técnicas de coleta de dados.

No presente trabalho, foi realizada uma pesquisa de campo, cujo objetivo é conseguir mais informações para o alcance de respostas para um devido problema ou para hipótese que deseja-se comprovar, podendo essa pesquisa ser quantitativa ou qualitativa, tendo, para esse trabalho, sido escolhida a de caráter qualitativo, que não requer meios estatísticos para sua realização (PRODANOVE; FREITAS, 2013).

Para o trabalho, foram elaboradas 12 perguntas, aplicadas via *e-mail*, através de entrevistas, contando com a colaboração de 16 pessoas, 10 mulheres e 6 homens, contatadas por meio do *Instagram* e grupos do *Facebook*, com uma pré-seleção por meio de conversas a fim de ver se essas pessoas estavam adeptas para responderem à pesquisa, tendo em vista que elas tinham, definitivamente, que ser minimalistas.

4 ANÁLISE E RESULTADOS

Foi feita uma pesquisa com aplicação de uma entrevista de forma a ajudar a responder o questionamento sobre o minimalismo e sua importância para a gestão das finanças pessoais. Dessa forma, as entrevistas foram iniciadas com uma questão acerca da visão dos entrevistados sobre o que é o minimalismo para eles, partindo para questões da relação dos entrevistados com esse estilo de vida, bem como da ligação do minimalismo com as finanças pessoais.

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Para a pesquisa, contou-se com a colaboração de 16 entrevistados, sendo todos eles minimalistas.

QUADRO 1. Dados dos entrevistados – E1 a E16

Entrevistado	Sexo	Graduação	Estado	Tempo de prática minimalista	Motivação dos minimalistas
E1	F	Superior completo	Minas Gerais	3 anos	Tomada de consciência
E2	F	Superior incompleto	Minas Gerais	5 anos	Situação financeira
E3	M	Superior completo	São Paulo	5 anos	Tomada de consciência
E4	M	Pós-graduação	Minas Gerais	2 anos	Tomada de consciência
E5	F	Especialista/Graduado	Minas Gerais	Sempre foi	Tomada de consciência
E6	M	Ensino médio completo	Ceará	3 anos	Tomada de consciência
E7	F	Superior completo	São Paulo	4 anos	Situação financeira
E8	F	Superior completo	Rio Grande do Sul	Está no processo	Tomada de consciência
E9	M	Superior completo	Paraná	1 ano	Tomada de consciência
E10	F	Pós-graduação	Rio de Janeiro	2 a 3 anos	Tomada de consciência
E11	M	Superior incompleto	Paraíba	1 ano e 6 meses	Tomada de consciência
E12	M	Superior completo	Minas Gerais	12 anos	Tomada de consciência
E13	F	Superior completo	São Paulo	2 anos	Forçadamente
E14	F	Superior completo	Distrito Federal	5 anos	Tomada de consciência
E15	F	Superior completo	Rio de Janeiro	6 anos	Tomada de consciência
E16	F	Pós-graduação	São Paulo	2 anos	Tomada de consciência

Fonte: Elaborada pelo autor, 2021

Como mostra no Quadro 1, dentre os 16 pesquisados, 62,5% são mulheres e 37,5% são homens, mostrando o público feminino de forma mais expressiva, tendo os entrevistados ficado mais centralizados no estados de Minas Gerais e São Paulo, 56,25% deles. Dos entrevistados apenas 1 possui ensino médio completo, os demais possuem ensino superior, seja incompleto, completo ou pós-graduação. Nota-se uma descentralização maior no que se refere ao tempo de prática minimalista, tendo em vista que varia bastante, havendo quem está iniciando o processo até quem já possui 12 anos desse estilo de vida.

No Quadro 2, estão destacadas as perguntas elaboradas para a entrevista, buscando entender a visão de cada um sobre o minimalismo, como foram os processos até chegarem a esse estilo de vida e a relação do minimalismo com as finanças pessoais.

QUADRO 2. Perguntas da pesquisa

P1	De que lugar do Brasil você é?
P2	Qual sua formação?
P3	O que é o minimalismo para você?
P4	Há quanto tempo é minimalista?
P5	Você conseguiu adotar o minimalismo de uma vez só ou foi entre idas e vindas? Por quê?
P6	O que você fez com as coisas desnecessárias no processo de se tornar um minimalista?
P7	Notou diferenças em sua vida entre antes e depois de se tornar minimalista? Quais as principais diferenças?
P8	Notou melhoras em sua vida financeira ao adotar o minimalismo? Quais?
P9	Considera o minimalismo importante para o controle das finanças? Por quê?
P10	Você se tornou minimalista por tomada de consciência ou pela situação financeira? Por quê?
P11	Utilizou algum método para se tornar minimalista? Qual?
P12	Você faz aplicações e reservas de emergência com o dinheiro que sobra todo mês? Exemplifique?

Fonte: Elaborada pelo autor, 2021

4.2 ANÁLISE DAS ENTREVISTAS

4.2.1 Definição do minimalismo

Com a finalidade de entender o que é o minimalismo na visão de cada entrevistado (P3), foi elaborada uma pergunta acerca do que é o minimalismo para cada um, surgindo algumas descrições.

Houve pouca dispersão das respostas obtidas, tendo em vista que foram dadas com palavras diferentes mas com o mesmo intuito, mostrando o minimalismo como um estilo de vida intencional, que visa ter menos coisas, repensando o modo de se consumir, com mais consciência, a fim de se ter mais tempo, mais qualidade de vida, mais dinheiro, mais saúde, mais energia, focando apenas no necessário, tanto nas questões materiais quanto nas sentimentais. O minimalismo busca a transformação e evolução pessoal, não sendo deixar de consumir, mas consumir o necessário, sem desperdícios, acumulações e gastos excessivos.

Logo, o minimalismo é definido, de forma majoritária, como um estilo de vida que visa dar valor ao que importa, sem excessos, e tende a simplificar a vida, mantendo apenas as coisas essenciais, sem muitas posses materiais, impactando menos o meio ambiente, sendo “Uma filosofia que nos faz viver desprendidos de futilidade e consumismos.” (E10).

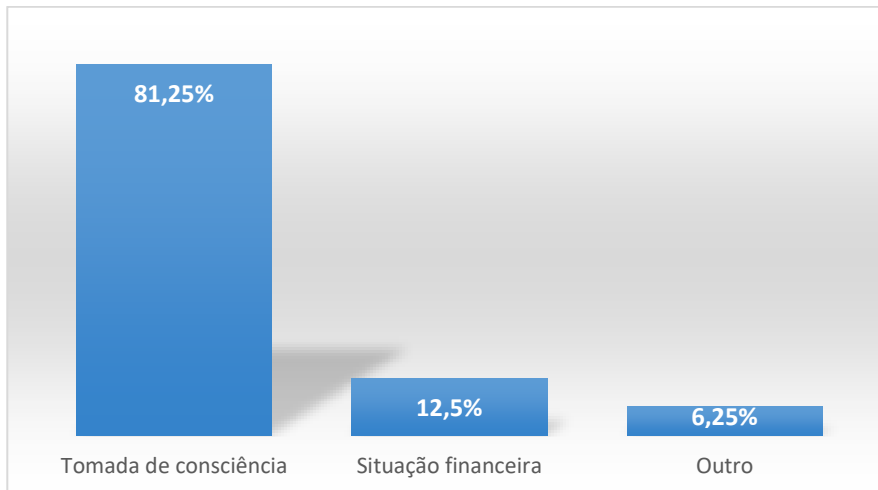
4.2.2 Motivação dos minimalistas

São pessoais os motivos que levam as pessoas a se tornarem minimalistas, e conforme pergunta feita na entrevista, as pessoas podem se tornar minimalistas por tomada de consciência ou por situação financeira (P10).

Como pode ser visto no Gráfico 1, entre as respostas obtidas, 81,25% se tornaram minimalistas por tomada de consciência, pelos seguintes motivos: dar mais sentido à vida, diminuindo o desgaste emocional e estresse diário, pela questão ecológica, pelo meio ambiente e pelo planeta que se vive, por busca de propósito de vida, para mais organização, pelos efeitos negativos do consumo sem consciência e por uma vida mais simples. Apenas 12,5% se tornaram minimalistas pela questão financeira e uma única pessoa se apresentou como um ponto fora da curva, e se

tornou minimalista forçadamente, como o próprio entrevistado destaca, após um golpe de um sócio na empresa em que trabalhava.

GRÁFICO 1. Motivação dos minimalistas

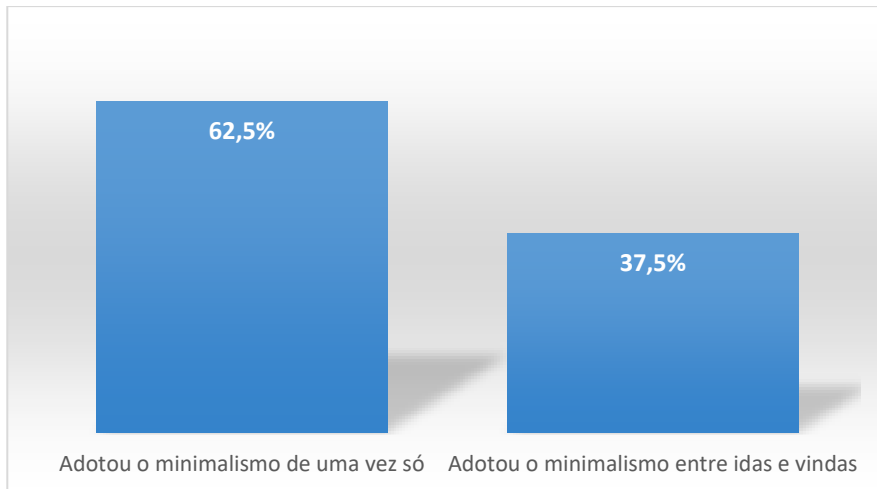


Fonte: Elaborada pelo autor, 2021

4.2.3 Adoção do minimalismo

Na adoção do minimalismo (P5), a maioria dos entrevistados, 62,5%, defendem o minimalismo como um processo gradual. Respostas como: “Acredito que é um processo gradual que nunca estará concluído” (E8) e “(...) o minimalismo é um processo. As pessoas não precisam ser 100% minimalistas de uma vez.” (E11), entendem o minimalismo não como um processo a ser concretizado de um dia para o outro, de forma radical, mas que requer tempo. Os demais entrevistados, 37,5%, conseguiram adotar o minimalismo de uma vez só, não defendendo nenhum tipo de processo gradual, como pode ser visto no Gráfico 2.

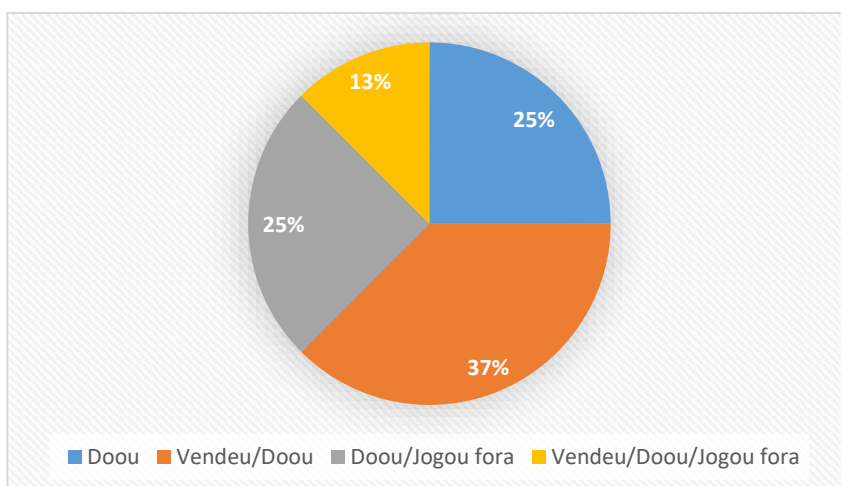
GRÁFICO 2. Adoção do minimalismo



Fonte: Elaborada pelo autor, 2021

No processo de se tornar minimalista ocorre uma fase de desapego dos bens materiais inúteis no dia-a-dia, e essa foi uma das perguntas feitas aos entrevistados, buscando saber o que fizeram com as coisas desnecessárias no processo de se tornarem minimalistas (P6), obtendo como respostas doação das coisas que julgavam desnecessárias, a venda ou jogaram fora o que não era possível doar nem vender, como pode ser visto no Gráfico 3.

GRÁFICO 3. Desapego dos bens materiais desnecessários

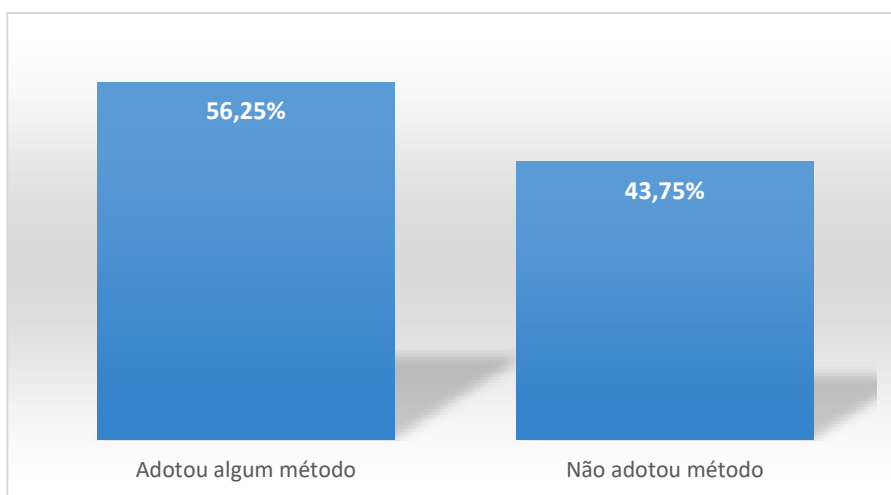


Fonte: Elaborada pelo autor, 2021

Ao perguntar se os entrevistados utilizaram algum método para aderir ao minimalismo (Gráfico 4), 43,75% não adotaram nenhum método e 56,25% adotaram

métodos para se tornarem minimalistas, como a organização, pesquisas sobre o assunto, reflexão, o não apego aos bens materiais, parando de comprar tudo que não é necessário e diminuindo, assim, os excessos (P11).

GRÁFICO 4. Método para se tornar minimalista



Fonte: Elaborada pelo autor, 2021

4.2.4 A vida antes e depois do minimalismo

Todos os entrevistados notaram diferença em suas vidas antes e depois de adotarem o minimalismo (P7), destacando, assim, as principais mudanças decorrentes desse estilo de vida, o que pode ser destacado no Quadro 3.

Dentre as respostas dadas, as mais recorrentes foram no que diz respeito ao tempo, em ter tempo para o que realmente importa, e conforme destacado pelo entrevistado E3, "(...) toda vez que a gente compra um produto é a troca do nosso tempo vendido pelo produto, então quanto menos eu compro menos tempo eu vendo da minha vida (...)", havendo outros fatores destacados como leveza, paz, equilíbrio, satisfação, maior organização e praticidade na vida como um todo.



QUADRO 3. A vida antes e depois do minimalismo

Diferenças depois da adoção do minimalismo (P7)	
E1	“(…) você não consegue ser minimalista se você não praticar o autoconhecimento (….) e uma outra [diferença] também é o meu trabalho, a gestão da minha casa reduziu, assim, drasticamente (….) eu consigo arrumar a minha casa com uma hora e depois viver o que eu quero viver (….)”
E2	(…) antes do minimalismo eu era muito consumista (….) Depois do minimalismo eu tenho consumo consciente, educação financeira e sei a importância de economizar e cuidar do dinheiro.”
E3	“(…) principalmente na qualidade de vida, hoje eu consigo trabalhar 6 horas por dia, não preciso me matar de trabalhar (….) o minimalismo me ajudou a ter mais tempo (….)”
E4	“(…) o essencial passou a ser notado como riqueza. Passamos a ter noção que não é preciso ter tudo (….) Uma das principais diferenças foi o peso que se tira das obrigações.”

QUADRO 3. A vida antes e depois do minimalismo

E5	“Ser minimalista me permitiu ser mais leve... viver sem acumular coisas me permite viver mais experiências.”
E6	“Equilíbrio, paz, satisfação, menos pressão social.”
E7	“Me sobra espaço, sinto menos culpa na fatia do consumismo/capitalismo e com menos objetos/informações, a mente fica menos cansada...”
E8	“(…) a maior diferença que estou notando é que tenho mais tempo livre.”
E9	“(…) me sinto menos pressionado dentro de casa, há mais espaço nos ambientes (….)”
E10	“Muito menos futilidade, menos preocupação com a opinião alheia, menos consumismo, mais economia consequentemente, mais aceitação pessoal.”
E11	“A maior diferença está no "impulso de ter".”
E12	“Tenho mais tempo livre para me dedicar ao "ser" pois me absteve do "ter".”
E13	(…) Paz. Parece q a cabeça descansa.”
E14	“Me sinto mais feliz. O minimalismo nas minhas decisões ficou muito mais prático, não perco tempo para decidir, sempre decido pela praticidade (….)”
E15	“Passei a ter mais contentamento em relação a minha vida e minhas posses. Diminuiu meu nível de ansiedade.”
E16	“(…) praticidade para limpar a casa, otimização do tempo na realização das tarefas do trabalho, economia, consumo consciente e alimentação saudável.”

Fonte: Elaborada pelo autor, 2021

4.2.5 Minimalismo e sua relação com as finanças

Duas perguntas foram feitas sobre o minimalismo e sua relação com as finanças pessoais (P8 e P9). No que se refere às melhoras na vida financeira após o minimalismo, 87,5% das pessoas disseram notar melhoras na vida financeira, já 12,5% não confirmaram essa pergunta, tendo uma alegado que não concorda, pois ao adotar o minimalismo, deixa-se de comprar muito, mas acaba por comprar coisas mais caras e de maior qualidade, e outra pessoa disse que precisa se aperfeiçoar nas finanças em relação ao minimalismo, não afirmando, mas, também, não negando a pergunta feita. Podemos destacar as respostas no Quadro 4.

QUADRO 4. Melhoras na vida financeira com o minimalismo

	Notou melhoras em sua vida financeira ao adotar o minimalismo? Quais? (P8)
E1	"(...) sim, está diretamente ligado porque quando a gente sabe quem a gente é, começa a praticar o minimalismo, a gente diz não para muita oferta, muita coisa desnecessária que o mundo quer colocar dentro da nossa casa, dentro da nossa vida, quer que a gente use (...)"
E2	"Sim. O minimalismo nos instiga a cuidar das finanças, então adotamos o hábito de anotar todas as receitas e despesas e comprar aquilo que realmente é necessário."
E3	" (...) eu notei uma grande diferença, hoje em dia me sobra dinheiro sem eu querer guardar, porque assim eu também compro somente o necessário (...)"
E4	"Inevitavelmente o caminho por uma vida minimalista ira te conduzir para uma melhora de uma vida financeira. Sem desperdício e na busca do equilíbrio nos tornamos mais sóbrios."
E5	"Finanças e minimalismo andam de mãos dadas. Menos coisas, menos gastos = mais dinheiro."
E6	"Sim. Consegui economizar quando não comprei aqui que aprendi que era desnecessário."
E7	"Sim...comprar somente o essencial faz sobrar dinheiro para outros projetos."
E8	"Não muito, pois ao escolher comprar menos coisas, optei por comprar coisas melhores."
E9	"Sim, evito de comprar livros (pois ainda tenho muitos não lidos) e roupas em promoção, que só compraria por estarem mais baratas."
E10	"Economizo mais sim."
E11	"Hoje eu penso muito mais no que eu quero comprar. "Eu preciso mesmo disso?" "Isso vai me servir?"
E12	"Sim. Tenho uma reserva financeira para emergências e nunca mais faltou dinheiro, mesmo mantendo o mesmo padrão salarial."



E13	"Sim, mais controle financeiro. Compro coisas de excelente qualidade hoje que duram a vida toda."
E14	"Nas finanças eu ainda tenho que me aperfeiçoar. Eu sempre procuro fazer tabela para eu ter uma visão sistêmica."
E15	"Sim. Finalmente sai do vermelho. Cheguei a ter 5 cartões de crédito. Atualmente estou quase quitando o último."
E16	"Sim! No consumo da água e energia elétrica, na compra de alimentos perecíveis hoje com desperdício zero, consigo guardar uma reserva mesmo com o aumento de quase todos os produtos sobre o efeito da pandemia."

Fonte: Elaborada pelo autor, 2021

O minimalismo é uma filosofia de vida que acaba incluindo a área financeira, não sendo as finanças o foco principal, é uma consequência, e também não há a necessidade de ser minimalista apenas para controle das finanças, é o que destacam os entrevistados E8 e E10, entretanto, 100% dos entrevistados alegaram que o minimalismo é, sim, importante para as finanças pessoais, conforme pode ser visto no Quadro 5.

QUADRO 5. Minimalismo importante para o controle das finanças

Considera o minimalismo importante para o controle das finanças? Por quê? (P9)	
E1	"Sim, eu considero o minimalismo importante para as finanças (...) a ideia é essa, é você ter pouco, essencial para você, não tem a ver com quantidade, tem a ver com o que é essencial para você (...)"
E2	"Sim, como o minimalismo é um estilo de vida, acabamos aplicando em todas as áreas da vida e entendendo que sua prática não é uma coisa de momento, é algo que vamos levar para a vida inteira. "
E3	"Então o minimalismo com certeza está atrelado a essa parte financeira porque a gente tira o material do emocional, então a gente não compra mais nada por impulso."
E4	"É extremamente importante, a finalidade está no equilíbrio. E para o controle financeiro o fluxo de caixa precisa dessa avaliação diariamente."
E5	"Minimalismo é essencial. Praticamos o consumo consciente o que resulta em melhora nas finanças. Planejamos melhor, o que permite realizar sonhos e ter uma vida mais tranquila."
E6	"Sim. Porque ele tira a teoria que a mídia e a sociedade impõe de quem tem bens é algo a mais do que outros. Assim sendo, você fica de fora de tudo aquilo que é alentado de forma subliminar, logo o que você não gasta consegue da mais qualidade ou suprir aquilo que não tem."
E7	"Muito...porque ajuda a prever gastos, controlar a renda."
E8	"Acho importante como filosofia de vida, e acaba por incluir as finanças também. Mas não acho que o foco principal seja financeiro."
E9	"Sim, faz repensar nas nossas escolhas de vida, onde investimos nosso dinheiro, e onde ele poderia ser melhor aplicado."



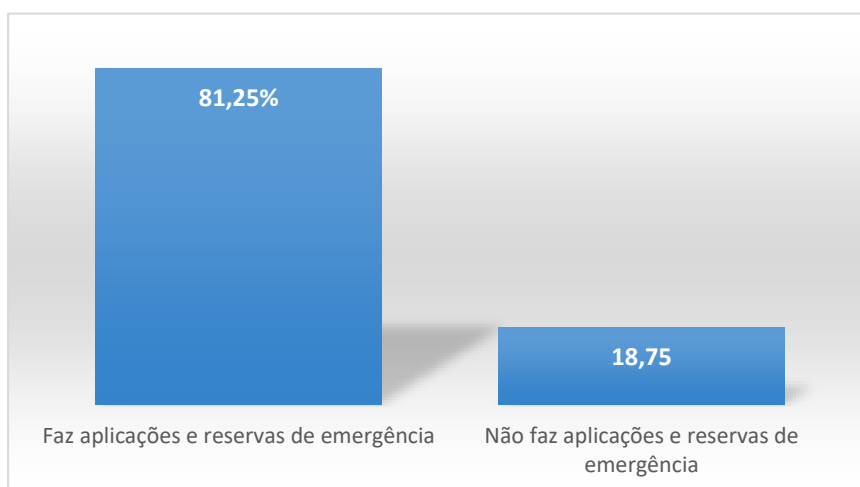
E10	"Ajuda, mas não é preciso ser minimalista para ter controle das finanças."
E11	"Sim. O minimalismo te ajuda a se livrar das coisas que não precisa. Sabendo o que você não precisa, você entende também o que não precisa comprar (que é a grande maioria das coisas que a mídia vende). Sabendo o que não comprar e efetivamente não comprando, o dinheiro segue no seu bolso e pode ser usado no que importa para você."
E12	"Pra mim foi importante. Mas não é uma filosofia de vida que todos querem ou conseguem seguir. E também não acho que a questão financeira é o essencial para o minimalismo."
E13	"Com certeza. Você adquire consciência sobre seus gastos."
E14	"Sim. Você vê com mais clareza e toma decisões assertivas."
E15	"Sim. Porque de uma forma geral te ajuda a focar no que é necessário e essencial. Por fim, os apelos de marketing já não te atingem mais."
E16	"Sim! Com a prática do consumo consciente e buscando viver somente com essencial já é possível controlar melhor as finanças."

Fonte: Elaborada pelo autor, 2021

4.2.6 Aplicações e reservas de emergências

Na pergunta (P12): "Você faz aplicações e reservas de emergência com o dinheiro que sobra todo mês? Exemplifique?" (Gráfico 5), a maior parte dos entrevistados, 81,25%, disseram sim, e apenas 18,75% negaram a pergunta, alegando que nunca fizeram aplicações e reservas de emergências, enfatizando que ainda não chegaram na fase do dinheiro sobrando, mas que já estão no caminho para isso.

GRÁFICO 5. Aplicações e reservas de emergências



Fonte: Elaborada pelo autor, 2021

Com a análise feita, é nítido que, diante dos resultados, o minimalismo é importante e ajuda na gestão das finanças pessoais. Dos entrevistados, 87,5% notaram melhoras na vida financeira após o minimalismo e 100% alegaram que o minimalismo é importante para uma boa gestão das finanças pessoais, porém, o minimalismo não foi buscado pelos entrevistados, especificamente, para uma melhora na vida financeira, tendo em vista que 81,25% se tornaram minimalistas por tomada de consciência, mas sim, por busca de uma filosofia de vida, tendo como consequência uma vida financeira melhor e controlada.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O minimalismo, por diversos autores, é percebido como um estilo de vida que favorece para uma forma de vida mais saudável em todos os aspectos, inclusive o financeiro, sendo uma filosofia de vida, que busca viver apenas com o essencial e, ao adotar esse estilo de vida, acaba por favorecer positivamente o controle das finanças pessoais.

Algumas características fundamentais foram levantadas com o presente trabalho, tais como a visão do minimalismo, não apenas como uma forma de consumir, mas um estilo de vida que busca viver de uma forma mais leve e saudável como um todo, diminuindo os excessos e se concentrando em consumir moderadamente apenas o que estiver perto das necessidades, buscando maior liberdade, equilíbrio e poder de escolha.

A partir do desenvolvimento deste trabalho e dos dados obtidos com a pesquisa bibliográfica e aplicação das entrevistas, foi possível compreender que as pessoas que procuram o estilo de vida minimalista estão atrás de um propósito, de uma filosofia de vida, e como consequência conseguem fazer uma boa gestão de suas finanças pessoais, tendo em vista que vivem apenas com o essencial, sem excessos ou consumos exacerbados. Com isso, podemos afirmar que essa prática minimalista possui total influência nas finanças pessoais de seus adeptos, fazendo com que eles sejam mais equilibrados e satisfeitos pessoal e financeiramente.

Desta forma, a partir da conclusão da pesquisa, seu resultado é útil para entender mais sobre o tema, porém as limitações na quantidade de pessoas entrevistadas, assim como poucas referências sobre o assunto, não permitem

análises mais representativas, fazendo-se necessário novos estudos e pesquisas mais aprofundadas sobre o assunto.

ABSTRACT

Minimalism as a philosophy of life has been growing and increasingly sought after by people who want a life with purpose, which, in turn, has a direct and positive impact on personal finance, promoting greater control over it. The general objective of the work is to investigate the minimalism and the importance of this lifestyle for a better management of personal finances. In order to achieve what is proposed by the work, an exploratory bibliographical research was carried out with authors from the minimalist and personal finance areas, as well as a descriptive and qualitative field research. At the end of the work, it was realized that minimalism is a lifestyle sought after as a philosophy of life and that, in a way, it ends up having an impact on improving the management of personal finances.

Keywords: Philosophy of life. Conscious consumption. Minimalist life. Personal finances.

REFERÊNCIAS

ALVES, Deborah. **Síntese:** Site de curadoria sobre o universo minimalista. Ouro Preto, 2018. Disponível em: https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/982/1/MONOGRAFIA_SiteUniversoMinimalista.pdf. Acesso em: 05 de out. de 2020.

CARNEIRO, Raquel. 'A pandemia nos fez questionar o que é essencial', diz guru do minimalismo. **Revista Veja**, São Paulo, 29 jan. 2021. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/cultura/a-pandemia-nos-fez-questionar-o-que-e-essencial-diz-guru-do-minimalismo/>. Acesso em: 20 abr. 2021.

CARNEIRO, Raquel. Hora do desapego: a onda do minimalismo ganha força com gurus da Netflix. **Revista Veja**, São Paulo, 3 fev. 2021. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/cultura/hora-do-desapego-a-onda-do-minimalismo-ganha-forca-com-gurus-da-netflix/>. Acesso em: 20 abr. 2021.

CERBASI, Gustavo. **A riqueza da vida simples**. 1.ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

CRUZ, Amanda de Freitas Becker. Minimalismo: um estudo sobre motivações e mudanças no consumo. Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/215114>. Acesso em: 27 de mar. de 2021.

DALFOVO, Michael Samir; DA SILVA FERREIRA, Antonio Bruno; ROSUMEK, Gisele Baumgarten. O CONSUMO SUSTENTÁVEL EMERGE NO ESTILO DE VIDA

MINIMALISTA: UMA ANÁLISE DO CANAL PINHO DO YOUTUBE. **REVISTA DE EXTENSÃO E INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNISOCIESC**, v. 8, n. 1, 2021.

DA SILVA, Renata Céli Moreira; FERNANDO HOR-MEYLL, Luis. SIMPLICIDADE VOLUNTÁRIA: ESCOLHENDO UMA NOVA FORMA DE VIVER. **Revista Pretexto**, v. 17, n. 2, 2016.

DOS SANTOS RODRIGUES, Kelly Luiz et al. CONSUMO E CONSUMIDOR MINIMALISTAS: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO. **Revista Reuna**, v. 26, n. 1, p. 1-21, 2021.

EKER, T. Harv. **Os segredos da mente milionária**. 1.ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2010.

GIL, Carlos Antônio. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GONDIM, Marcos Venicius. **Guia de finanças pessoais**. 1.ed. Fortaleza: Empresa Jornalística O POVO, 2018.

GREG, McKeown. **Essencialismo: A disciplinada busca por menos**. 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

GRÜSSNER, Paula Medaglia. **Administrando as finanças pessoais para criação de patrimônio**. 2007.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed.-São Paulo: Atlas, 2003.

MENTE MINIMALISTA: um documentário sobre minimalismo. Direção: Gianini Ferreira. Intérpretes: Gianini Ferreira *et al.* Brasil: 01 Filme; Documentário "Mente minimalista: um documentário sobre minimalismo", 2018. 1 CD (91 min), son., color,; DVD.

MESA, Bruna; MAR, João. **Minimalismo baixa renda: Simplificando a vida e poupando gastos**. 1.ed. [s.l]: Editora Bruna Mesa, 2020.

MINIMALISM: A documentary about the important things. Direção: Matt D'Avella. Intérpretes: Joshua Fields Millburn e Ryan Nicodemus. Estados Unidos: 01 Filme; Documentário "Minimalism: A documentary about the important things", 2016. 1 CD (78 min), son., color,; DVD.

MOTA, Pedro Lula; VELLOSO, Renata K. O minimalismo prejudica a economia? **Blog Terraço Econômico**. 27 abr. 2017. Disponível em: <https://terraoeconomico.com.br/o-minimalismo-prejudica-economia-2/>. Acesso em: 24 abr. 2021.

NEGRETTO, Luciana Webster. As Relações Entre a Dinâmica Pós-Moderna e o Consumo Minimalista. **Revista da Graduação**, v. 7, n. 1, 2014.

PIRES, Valdemir. Finanças pessoais fundamentos e dicas. **Piracicaba: Editora Equilíbrio**, 2006.

PRODANOV, Cleber Cristiano; DE FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico- 2ª Edição**. Editora Feevale, 2013.

SEBRAE. **Coronavírus: prioridades de design**. 2021. Disponível em: https://www.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/PE/Anexos/Coronav%C3%AADrus_prioridades_de_design.pdf. Acesso em: 20 abr. 2021.