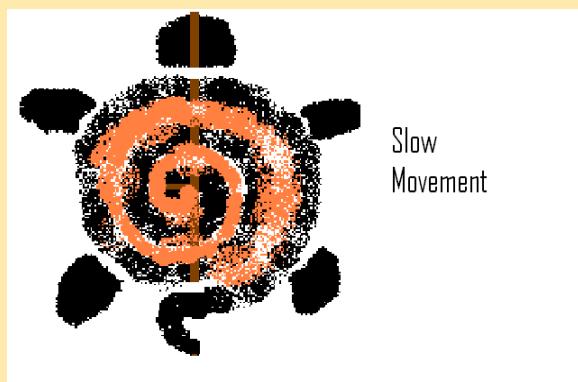
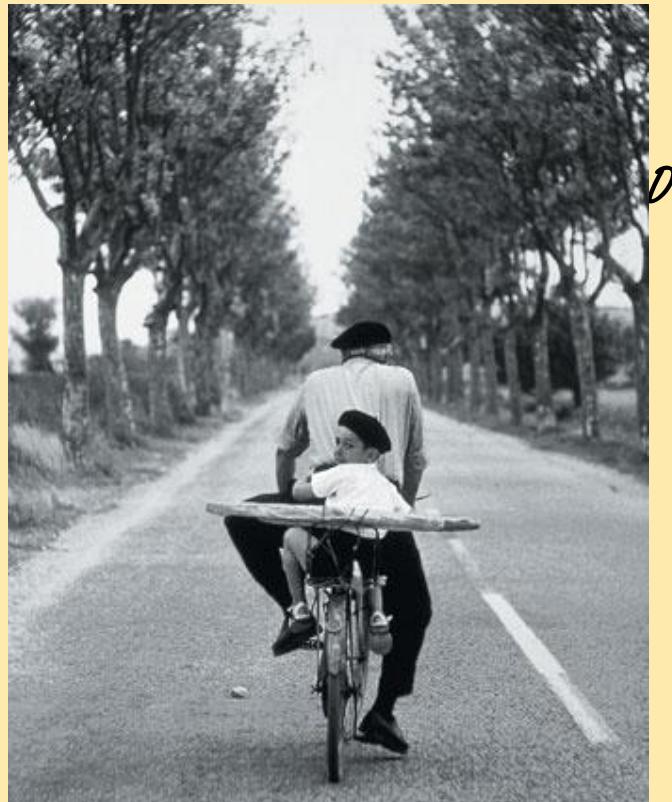


ONG

SLOW MOVEMENT PORTUGAL



Vive Bem No Ritmo Certo
APRESENTAÇÃO DE PROJECTO



MOVIMENTO SLOW

O ritmo certo e o uso do nosso tempo em prol da qualidade, do equilíbrio, do bem estar... para o ambiente, as comunidades, o indivíduo

O *Slow Movement* é uma corrente mundial e contemporânea assente numa filosofia de vida que desafia a cultura da velocidade, do excesso e da quantidade sobre a qualidade. No mundo actual, frenético da pressa e da sobrecarga, essa filosofia defende que tentemos levar tudo no ritmo certo, privilegiando a qualidade, o equilíbrio e o bem-estar nas diferentes áreas da vida.

Não é objectivo do *Movimento Slow* ir contra o que tem sido conquistado até ao momento presente e existe um reconhecimento das importantes virtudes do mundo ocidental nas conquistas e vitórias em batalhas pelos direitos humanos, equidade e qualidade de vida. Contudo, existe uma insatisfação com determinados valores e caminhos, consequência do modelo social ocidental pois, a par dessas conquistas, surgem em proporção, enormes desequilíbrios com consequências para a saúde do planeta, das sociedades, dos relacionamentos e do indivíduo.

O *Slow Movement* luta por proteger um bem mais precioso e escasso que o petróleo, porque é um bem que é transversal a tudo - o tempo. O tempo é o que de mais frágil temos, cada hora que passa não a recuperamos mais. Uma agenda demasiado sobrecarregada, os dias demasiado preenchidos com tarefas estipuladas, demasiadas obrigações e responsabilidades, demasiada informação para absorver e mudanças rápidas para gerir, demasiados planos para cumprir e sucessos para conquistar conduzem a sociedade actual a um estado de *stress* de que devemos tomar consciência e colocar limites.

O *Slow Movement* significa uma retoma dos valores essenciais do ser humano, dos pequenos prazeres do quotidiano, da simplicidade, da tranquilidade, da descontração, da reflexão e ponderação, da convivialidade, da necessidade básica de pertencer e criar laços seguros o que só se consegue com um abrandamento das relações humanas, da vivência das cidades, vilas e lugares e dos diferentes contextos sociais como o local de trabalho, a casa, etc. Tem também a intenção de conciliar os ritmos pessoais com os ritmos

*THERE IS MORE TO LIFE
THAN INCREASING IT'S
SPEED - GANDHI*

naturais e biológicos fundamentais para um bom estado de saúde global, o *Slow Movement* preconiza o auto-desenvolvimento integrado e a possibilidade de realização do potencial de cada um, defende a biodiversidade, a redução do impacto ambiental e do consumo energético, a justiça, a solidariedade a equidade, a responsabilidade social os direitos humanos e a a paz.

Trata-se, pois, uma maneira de estar na vida que faz sentido dentro de um conjunto de atitudes que visam o conceito actual de sustentabilidade global.

Ser slow não é ser lento. O Movimento Slow trata acima de tudo de uma aproximação ao equilíbrio

Viver num ritmo *slow* é procurar viver num ritmo equilibrado que seja bom para o corpo e bom para a mente, bom para os relacionamentos, para as sociedades e para o planeta, é um modelo para viver melhor sabendo quando é necessário abrandar ou acelerar não deixando que o abrandamento se torne estagnação, nem deixando que a aceleração se torne maníaca.



Fotografias: Esquerda Renato Monteiro/Direita Sérgio Aires

SLOW MOVEMENT NO MUNDO

O movimento *slow* está ainda a consolidar-se. Muitas pessoas decidem abrandar sem nunca se considerarem parte de uma tendência cultural ou mesmo sem nunca terem ouvido falar dela, muito menos o movimento *slow* pretende ser uma cruzada global. As pessoas do *slow movement* não se encaixam num único perfil, são de profissões diferentes, de idades e origens sociais diferentes e a sua diversidade é uma das suas maiores forças. Daí não ser de estranhar que este movimento não possua sede, site na internet, um líder ou organização únicas. Trata-se de uma rede assente na diversidade e na cooperação, assente nas iniciativas locais o que não impede que possam surgir algumas estruturas mais formalizadas. O que importa, na realidade, é que uma crescente minoria se identifica e partilha um conjunto de valores semelhantes e esses estarão a escolher um ritmo mais brando em vez da velocidade e da quantidade como critérios de qualidade de vida.

O movimento *Slow* tem a sua origem em Itália com a iniciativa *Slow Food*, ligada à alimentação, que é hoje uma organização internacional com mais de 100.000 associados e com representações em numerosos países. Esta iniciativa surgiu como contrapeso à generalização do *fast food* e dos valores a ele associados e a *Slow Food* tem hoje projectos de defesa da biodiversidade alimentar, apoio ao produtores locais, educação do gosto, etc. Posteriormente surgiram as *Slow Cities* que defendem a qualidade de vida nas vilas e cidades, apostam no desenvolvimento territorial integrado

Mais recentemente apareceram novas aplicações a outros âmbitos da nossa existência, como o *slow travel* que se relaciona fortemente com o conceito de turismo sustentável, ou outros direcionados para a área da saúde, do trabalho, da educação e do lazer que acabaram por moldar as áreas de influencia do *Slow* mas que não possuem ainda impacto e visibilidade significativas. O livro do jornalista canadiano Carl Honoré, ‘*In the praise of slow*’, com a sua análise e abordagem integrada das diferentes áreas do movimento *slow* teve grande aceitação e constituiu um novo e importante incentivo a essa atitude, estando hoje traduzido em 16 línguas e tendo-se tornado um *bestseller*.

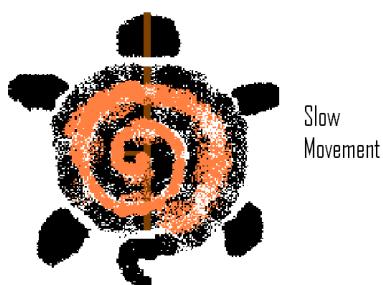
Em Portugal o Movimento *Slow* é ainda pouco divulgado mas já existem no nosso país 4 cidades algarvias com o selo de qualidade ‘*Slow City*’, e existem também alguns *conviviuns* que são células locais da organização internacional *Slow Food* e alguns simpatizantes da atitude *slow* em geral, que vão dinamizando iniciativas isoladas de divulgação e promoção e diferentes áreas.

Quem somos

A SLOW MOVEMENT Portugal é uma **ONG** enquadrada pelos valores do Movimento Slow que pretende aplicar na prática os seus princípios e filosofia em prol da Qualidade de Vida e do Desenvolvimento Sustentável e Integrado para as comunidades ambiente e indivíduo.

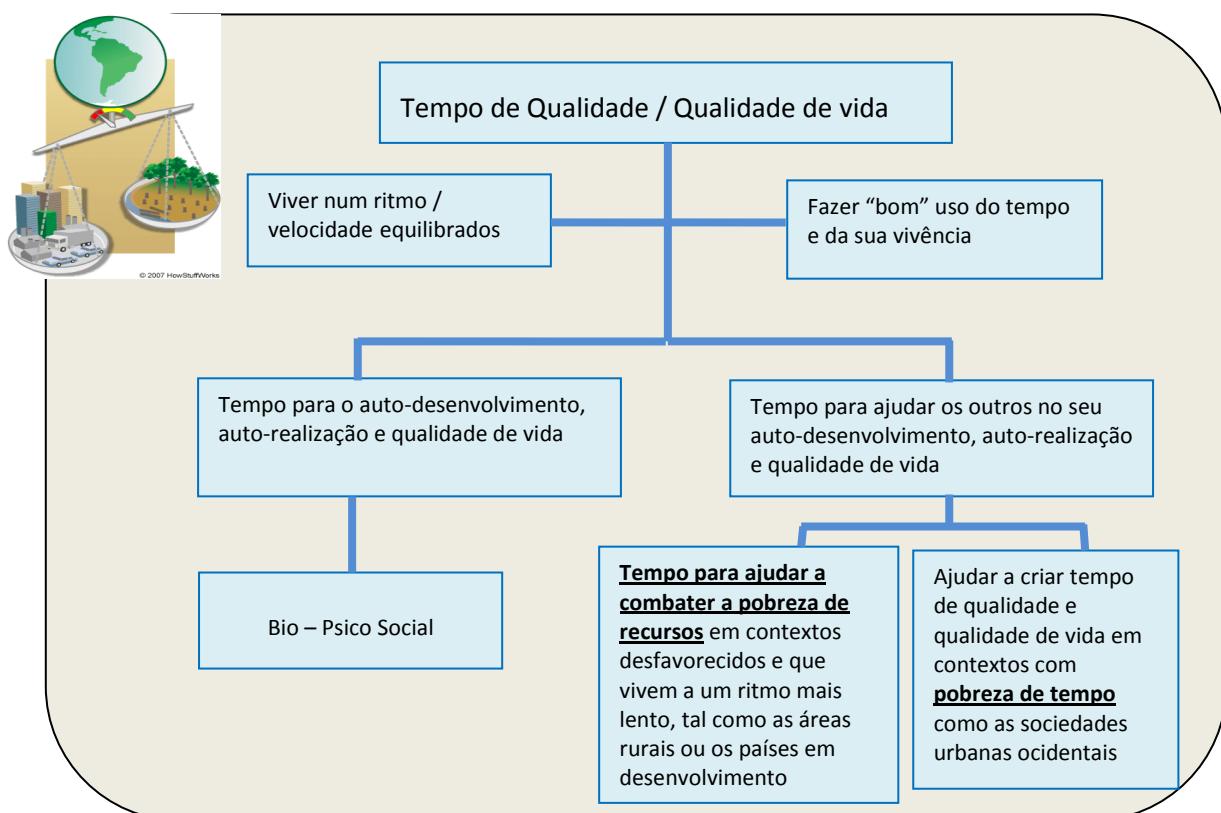
O **Slow Movement Portugal** é um projecto de uma organização não governamental, sem fins lucrativos, laica e apartidária, ainda em fase de formação, tendo iniciado a sua formação em 2009. Por esta razão não possui histórico de actividades nem currículo sistematizado enquanto organização. Não obstante, a sua capacidade advém da motivação e da diversificação e acumular de experiências dos seus elementos, das parcerias em curso e da constatação que existe em Portugal um amplo espaço para afirmação deste movimento.

Somos pessoas motivadas e sensibilizadas para as temáticas abordadas, temos formação, motivação e diversidade curricular e profissional, somos oriundos de diferentes áreas profissionais e científicas. As experiências profissionais dos nossos membros, consultores e sócios fundadores, são desenvolvidas tanto a nível nacional como internacional, em instituições públicas e privadas, associações de desenvolvimento local, escolas, organizações não governamentais ou empresas desenvolvendo trabalho técnico no âmbito de projectos e programas ligados ao desenvolvimento sustentável e comunidades locais, à luta contra a exclusão e contra a pobreza, formação e qualificação escolar e profissional, certificação de competências, cultura e lazer. O que nos une é uma forte motivação para a divulgação do *Slow Movement* em Portugal.



MISSÃO

A nossa missão é um compromisso com o desenvolvimento sustentável, o equilíbrio, a qualidade de vida, a auto-realização e o bem estar territorial, comunitário e individual através de um bom uso do tempo e dos ritmos de vida, quer nos contextos do mundo moderno e desenvolvido onde muitas vezes existe, pobreza de tempo, utilização excessiva dos recursos e bolsas de exclusão, quer nos contextos mais desfavorecidos, rurais e/ou no sul do mundo onde impera uma enorme carência de recursos e a utilização laxativa do tempo (o chamado *African Time*), quer também nos contextos sociais e locais mais equilibrados que necessitam ver fortalecido e valorizado o seu modelo de qualidade de vida. Assim, o nosso intuito é, fundamentalmente, restaurar e promover os equilíbrios reduzindo o excesso onde ele existe, para suprir as carências onde as há. Sem ir contra os aspectos positivos e as virtudes da globalização, o movimento *slow* pretende ser um contrapeso ao culto obsessivo pela velocidade e quantidade do mundo moderno intervindo nas desigualdades e desequilíbrios que esse modelo acarreta em diferentes áreas da vida desde a educação, à saúde, ao trabalho, às relações, ao ambiente, etc.



PERGUNTAS FREQUENTES

<p>Porquê uma ONG no âmbito do Movimento Slow?</p>	<p>A ONG, 'Slow Movement Portugal' nasce com o propósito de preencher um lugar ainda não ocupado no panorama nacional, acompanhando uma tendência que se intensifica e dissemina internacionalmente tanto formalmente como de maneira informal e espontânea. Pretende enquadrar e fortalecer diferentes iniciativas, identificadas com a atitude slow, já existentes ou a criar, por forma a dar-lhes visibilidade, coerência e impacto. Consideramos que faz todo o sentido uma ONG no âmbito do Movimento Slow pois este abrange uma rede de valores sociais, ambientais, territoriais e individuais com pertinência actual e passíveis de serem trabalhados através da participação cívica e do associativismo.</p>
<p>O que queremos fazer?</p>	<p>Pretendemos funcionar como uma referência ao nível do Movimento Slow e dos seus princípios e valores. Com isso pretendemos dignificar, enquadrar, afirmar, promover e divulgar o conceito, a organização, os seus parceiros e respectivos projectos e actividades.</p> <p>Queremos dinamizar e fortalecer redes de parceria, de contacto, partilha e encontro de pessoas, entidades, actividades e grupos interessados e identificados com o conceito ou com os valores e projectos com ele relacionados, quer a nível nacional como internacional.</p>

	<p>Pretendemos promover uma abordagem Integrada e sistémica ao conceito e movimento slow.</p> <p>O <i>Slow Movement</i> é susceptível de ser aplicado às mais diferentes áreas da vida, (que entedemos não serem estanques, mas sim, interdependentes e relacionadas), desde a saúde e bem-estar, educação e formação, lazer e cultura, redes sociais e relacionamentos, comunidades locais e territórios, trabalho, família, alimentação, ambiente, etc. Queremos interrelaciona-las mas também definir áreas de actuação (educação, aprendizagem ao longo da vida, turismo sustentável, etc.), acreditamos que só actuando de forma integrada e sistémica se conseguem os melhores resultados para os indivíduos, os grupos, o ambiente e a qualidade de vida geral de uma comunidade.</p>
Como queremos fazer?	<p>Dado o seu âmbito holístico integrado, sistémico e multidimensional o Movimento Slow pode tornar-se demasiado abrangente e com isso perder a focalização, contudo, a Associação não pretende fazer tudo, não queremos sobrepor-nos aos actores e entidades que já realizam actividades e projectos de acordo com a filosofia slow. Queremos divulgar e apoiar quem faz e funcionar em parceria e articulação com as demais entidades, indivíduos e grupos já existentes ou que possam vir a formar-se.</p> <p>Queremos também ter algumas actividades e</p>

	<p>projectos próprios de acordo com o âmbito de competência dos membros da organização. Queremos que o diálogo com os parceiros e a auscultação dos seus pontos de vista sirva para ajudar a delinear as nossas acções, actividades e projectos.</p> <p>Queremos desenvolver algumas estratégias de auto-financiamento que nos permitam uma existência mais saudável e autónoma e que nos ajudem a uma maior sustentabilidade, área tão difícil e delicada no Terceiro Sector.</p> <p>Fiel à sua bandeira e aos valores que preconiza, a ‘Slow Movement’, pretende sonhar grande mas começar pequeno e crescer sem pressas, passo a passo numa atitude branda mas determinada, sem ficar presa a objectivos impossíveis mas ultrapassando sucessivamente fases após atingir em cada uma o conforto, de forma a melhor assegurar a sua sustentabilidade.</p>
Onde queremos actuar?	<p>Queremos ter um âmbito de actuação local e nacional mas também estabelecer parcerias e redes com entidades e pessoas a nível internacional.</p> <p>Queremos, a médio/longo prazo, desenvolver acções de cooperação para o desenvolvimento e trabalhar com os parceiros locais nos países africanos de expressão portuguesa desenvolvendo acções no terreno, na área da educação/formação e desenvolvimento comunitário integrado.</p>

Slow Movement



Qualquer coisa em excesso...

é a falta de qualquer coisa.

Provérbio árabe

Fotos - Time Magazine

