

## TRANSCRIÇÃO - Papo em Pauta

### Ep. 2 | Temp. 2.

### “Além da pressa: é possível desacelerar?” (Yasmim Barroso)

#### VINHETA - PAPO EM PAUTA

**(0:08) Maria Eduarda Abreu (narração complementar):** Você está ouvindo o projeto [Papo em Pauta](#), ciclo de conversas sobre cultura, cidadania e bem-estar. Uma parceria entre o Espaço do Conhecimento UFMG, o Instituto Unimed-BH e a Cemig.

**(0:20) Maria Eduarda Abreu (narração complementar):** No episódio de hoje: Além da pressa - é possível desacelerar?

**(0:24) Ana Gonçalves (apresentadora):** Olá! Eu sou a Ana Gonçalves, relações-públicas e assistente de comunicação do Espaço do Conhecimento UFMG.

**(0:32) Fernando Silva (apresentador):** Oi pessoas! Eu sou o Fernando Silva, em clima de mudança de estação e com uma voz não tão saudável como sempre, relações-públicas e assessor de comunicação do Espaço do Conhecimento. Você está ouvindo a segunda temporada do projeto Papo em Pauta. Um programa complementar no feed do Pílulas do Conhecimento, com quatro episódios liberados mensalmente. Se prepare para desacelerar durante os próximos minutos e aproveite esse papo tão especial!

**(0:57) Ana Gonçalves (apresentadora):** Quando foi a última vez que você parou por um momento para contemplar as nuvens deslizarem pelo céu, escutar os sons cotidianos ao seu redor ou admirar a serenidade das estrelas cintilando em uma noite comum? E quando você se entregou a um passatempo, um momento de lazer, sem sequer notar o tempo passar? Afinal, quando foi a última vez que você desacelerou? A busca por uma vida menos apressada é o tema que guia a conversa do Papo em Pauta de hoje, com Yasmim Barroso: fundadora da flordemim, empresa que visa criar produtos e ferramentas para organização e desenvolvimento pessoal de forma leve.

**(1:35) Yasmim Barroso (convidada):** Sou a Yasmim. Eu sou fundadora da flordemim, trabalho há 10 anos com organização e planejamento, em uma tentativa de ressignificar a produtividade e criar vidas que sejam mais gostosas pra gente viver. Lembrando que a vida é nossa mesmo, não é? E a gente tem que aproveitar isso aqui da *[melhor]* maneira que for possível. Eu sou uma mulher branca, gorda, de estatura mediana, tenho cabelo preto e ondulado com uma mecha amarela, que está sempre faltando retocar, e agora estou usando brincos e uma blusa branca.

**(2:08) Yasmim Barroso (convidada):** Eu sou uma pessoa que, de modo geral, sou desorganizada. Sou bagunceira por natureza e comecei a estudar sobre planejamento, sobre gestão de tempo e organização para tentar lidar com todas essas dificuldades que eu tinha e que, hoje, a gente investiga grandemente uma neurodivergência, mas ainda estamos no processo de investigação. Então, o meu processo de me organizar nunca foi com a intenção de que as pessoas olhassem para mim e falassem “meu Deus, ela é a pessoa mais organizada do mundo”. Eu queria conseguir fazer as coisas que eu queria fazer. Eu queria sentir que eu era capaz de fazer as coisas que eram importantes para mim e não ter essa sensação de que eu só podia escolher entre as coisas que eu achava que era capaz.

**(2:54) Yasmim Barroso (convidada):** Então, o planejamento inteiro foi uma forma de começar a salvar a minha rotina para ter uma vida que fizesse mais sentido pra mim. E essa vida que faz mais sentido pra mim passa por explorar muitas coisas. Claro, meu trabalho é muito importante e eu amo meu trabalho. A gente sabe que em uma sociedade como a de hoje, o trabalho da gente dita a maior parte do nosso tempo, mas a gente não é só o nosso trabalho. A gente não nasceu para trabalhar e é só isso, não é? Então, vamos também chegar em uma forma de experienciar a vida que seja gostosa, que pareça com o que a gente queira fazer.

**(3:34) Yasmim Barroso (convidada):** Isso faz com que eu use muito do meu tempo para explorar. A arte, por exemplo, que, na minha cabeça e no meu coração, eu acho que é a coisa que os seres humanos vieram na Terra para fazer porque todo mundo é criativo, todo mundo tem coisas para expressar através da arte e, enfim, a gente faz isso naturalmente. Desde as cavernas, a gente já estava fazendo arte, não é? Então, mais recentemente, esse tem sido o tópico principal da flordemim, que é a minha empresa. *[A empresa]* Vai fazer 10 anos, no ano que vem, e a gente ajuda as pessoas a navegarem pela vida de uma forma um pouco mais tranquila e encontrando as coisas que fazem sentido para elas.

**(4:12) Yasmim Barroso (convidada):** A empresa funciona em “eras”, porque têm coisas que naquele momento eu fico muito empolgada e aí estudo um montão sobre aquilo. E eu gosto de compartilhar desse jeito também. Então, a cada hora a gente foca em uma coisa e nesse momento específico a gente está focando na era da arte, que vem trazer a ideia de que a gente pode errar. E errar é muito importante para qualquer coisa que a gente queira fazer. Seja uma coisa que a gente queira ficar muito bom ou uma coisa que a gente queira fazer só por se divertir. A gente precisa conseguir errar com tranquilidade, senão a gente vai viver uma vida frustrada, e a arte é uma maneira para experimentar isso.

**(4:53) Yasmim Barroso (convidada):** E aí eu estou um pouco obcecada e, por sorte, o momento em que eu fui fazer intercâmbio na Itália casou perfeitamente com essa era. Eu fui lá no centro do renascentismo, passei um mês em Florença falando: “meu Deus, como que isso aqui existe?”. Ao mesmo tempo pensando: “vocês exploraram tudo que tinha lá no Brasil, hein galera?”, mas sempre pensando em como as coisas são criadas e a importância que a arte teve lá. Eu amo ir em museus, de modo geral, é um hobby que faz parte da minha vida. E eu recebi comentários: “você foi na Itália, mas você não foi em tal praia ou em tal lugar, você só foi em museu”. E eu respondo: “sim!!!”. Eu vi muitas coisas que aconteceram no passado e a história daquele lugar. Tive dimensões de pensar em como as coisas foram feitas historicamente e não tem como a gente ter essa noção *[sem a visita aos museus]* só passeando pela rua. Acho que uma coisa precisa complementar a outra, não é? Então, amo muito e sou ratinha de museu mesmo.

**(6:00) Ana Gonçalves (apresentadora):** Baseado nas respostas de 419 mil pessoas, em um questionário que utiliza o Quociente de Saúde Mental para investigar as dimensões de motivação, interação, perspectiva, resiliência, cognição e conexão entre mente e corpo, o *Global Mind Project* elaborou um relatório sobre o Estado Mental do Mundo em 2023. Na avaliação do bem-estar mental de 71 países, o Brasil ocupou uma das colocações mais baixas, na 68ª posição, e esteve entre as três nações com maior índice de angústia. Nesse sentido, o cuidado psicológico e emocional tem sido cada vez mais debatido, em especial após a pandemia de covid-19, frente aos diversos aspectos que podem levar ao adoecimento e à exaustão mental. Em meio a esse complexo cenário, nossa convidada compartilha suas percepções sobre as relações de produtividade, trabalho e emoções, em um contexto de crises ambientais, econômicas e políticas enfrentadas na sociedade atual e, em específico, no Brasil.

**(7:02) Yasmim Barroso (convidada):** Eu acho que eu tenho uma opinião um pouco enviesada porque eu estou dentro dessa bolha, não é? Então, na minha vida só se fala em descansar melhor, em ter mais qualidade de vida, priorizar você mesmo, a sua saúde mental e física antes de outras coisas. Na minha bolha, isso é um grande tópico. É a conversa que a gente tem na mesa do bar, mas eu entendo que a minha bolha é uma bolha. Essa é uma das coisas que eu mais falo para todo mundo que começa a me acompanhar e começa a tentar mudar esses hábitos: as coisas estão melhorando sim. A gente está questionando mais, a gente está falando mais, então isso vai melhorar, mas não é a maioria ainda. Se a gente for pensar no histórico do Brasil, começar a conversar sobre um assunto não vai resolver toda a cultura que a gente tem de produção, de fazer o máximo possível, de colocar preço no que a gente faz. Então, não tem como essa mudança acontecer de uma hora para a outra. A gente tem uma sociedade inteira que está reforçando isso o tempo todo.

**(8:06) Yasmim Barroso (convidada):** Então, eu acho que sim, a gente tem melhorado. É uma sensação que eu acho linda de ver as pessoas que me acompanham e ver a hora que essa pessoa acorda e fala: "espera, não sou só meu trabalho. Beleza, eu tenho que fazer isso, entendo, sou ótimo com essa responsabilidade". De modo geral, a maior parte das pessoas são *[ótimas com determinadas responsabilidades]*, mas a gente está aqui para falar: "deixa eu me encontrar aqui também, não é só isso, eu não sou feita só para produzir, para fazer ou para entregar". E é lindo ver esse despertar de "eu posso existir de formas diferentes nesse mundo sem ser só produção, produção, produção". Mas é um cuidado com uma pequena sementinha que está dentro do seu coração, sabe? Porque quando você chegar na rua, você vai ouvir uma pessoa falando "ai, nossa, quem tira um cochilo no meio da tarde é preguiçoso". E aí você precisa pensar: "eu sei que aquele cochilo de 15 minutos ali faz toda a diferença pra mim. Como que eu não levo isso para uma batalha interna gigantesca?".

**(9:09) Yasmim Barroso (convidada):** Então, acredito que a gente tem melhorado enquanto sociedade, mas acho que a gente está muito longe de criar essa relação saudável com o trabalho, que permita que a gente priorize outras coisas além dele, especialmente no Brasil, que a gente tem um salário mínimo que dificilmente vai dar pra pessoa se sustentar. Então, ela vai ter que fazer um milhão de trabalhos extras e aí, enfim, acaba sendo muito mais difícil criar essa relação também.

**(9:37) Yasmim Barroso (convidada):** Eu sou uma pessoa, de modo geral, muito racional, mas eu entendo durante todo o meu processo que a maior parte das mudanças de hábito e de como a gente vai se comportar, são emocionais. Não tem como a gente achar que, levando só na racionalidade, vai fazer sentido e vai dar para fazer. Não é assim que funciona. A gente precisa se munir de recursos emocionais para conseguir lidar com isso. Então, quando eu leio *[Ailton] Krenak*, por exemplo, é uma sensação de pensar: "tá, eu estou aqui na minha casa sofrendo porque Belo Horizonte está rodeada de fumaça, mas alguém já lidou com esses sentimentos antes e já organizou isso de uma forma que eu consiga sentir que estou agindo um pouco mais, sentir que eu estou me preparando mais para lidar com o que possivelmente já está acontecendo".

**(10:21) Yasmim Barroso (convidada):** Então, eu acho que é muito importante ler esse tipo de conteúdo, especialmente de uma pessoa brasileira, falando do contexto do Brasil, porque isso é muito relevante também. Às vezes a gente está olhando para a ecologia e essa questão climática toda, mas a gente não consegue colocar um ponto ali no Brasil porque é muito diferente falar dessas questões *[ambientais]* em uma visão europeia ou estadunidense, e olhar para isso como uma pessoa brasileira que está aqui lidando com situações de ter o seu país ser explorado de fato.

**(11:04) Yasmim Barroso (convidada):** Isso [*ler obras de pessoas brasileiras*] ajuda a gente a organizar esses sentimentos e a validar essas coisas que estão acontecendo — porque não adianta a gente fingir que não estão acontecendo — e se munir de formas para sentir aquilo, de forma que não seja paralisante, sabe? Sentir de uma forma organizada, pensando: “como é que a gente pode, coletivamente, se mover na direção de alguma coisa para facilitar esse processo?”. Então, eu acho muito importante. Acho que qualquer coisa que está te incomodando, vale a pena você procurar uma pessoa que tenha o contexto mais parecido possível com o seu e que já tenha vivido aquilo para ir criando e aumentando esse repertório.

**(11:43) Fernando Silva (apresentador):** As recorrentes demandas, cada vez mais potencializadas pela vida contemporânea e por rotinas intensas e recheadas de pressão, podem gerar um ciclo vicioso que entrelaça o cansaço à procrastinação, nos levando a adiar até mesmo as coisas que nos fazem felizes. Pensando nisso, Yasmim afirma que a organização dos momentos de descanso, para além do mapeamento de tarefas, se torna essencial.

**(12:07) Yasmim Barroso (convidada):** A coisa que eu mais defendo, podia estar [*escrito*] na minha testa, é: faça um planejamento semanal. Se você for fazer só uma coisa ou se for levar só uma coisa do que eu estou falando nesse episódio inteiro: faça planejamento semanal. Eu ensino de um milhão de formas. Você não precisa de nada caríssimo. Você precisa de qualquer papel, de qualquer caneta e de um vídeo de cinco minutos que está fixado no meu *feed* [*do Instagram*] para saber exatamente como é que você vai fazer isso. Quando a gente vai pensar na estrutura do nosso dia, tem demanda o tempo todo. Não vai ter nenhum segundo na sua vida em que você não vai ter um problema para resolver. Então, se a gente ficar na ideia de que “ah, eu vou esperar o problema ser resolvido, eu vou fazer só mais isso, eu vou resolver só mais isso, só mais aquilo... e depois eu vou decidir fazer algo que eu realmente quero fazer”, a gente nunca vai chegar nesse algo [*que realmente queremos fazer*]. E aí vira uma cobra que se alimenta do rabo, um ciclo eterno.

**(13:10) Yasmim Barroso (convidada):** Você passa de todos os seus limites, tentando chegar ao fim — que não existe — da sua lista de tarefas e tentando chegar naquele momento em que você não vai ter mais o que fazer. Mas esse momento não existe. Sempre vai ter uma louça ou uma roupa, no mínimo, para lavar. Sempre vai ter uma planta precisando de água. Então, a gente tenta resolver tudo e zerar as coisas que a gente precisa fazer, sem descansar direito, e fica completamente exausto. E isso cria a procrastinação.

**(13:37) Yasmim Barroso (convidada):** A gente olha muito para a procrastinação como o problema em si, mas a procrastinação é sintoma de outras coisas. A gente procrastina porque estamos cansados ou porque a gente não entende o processo ou porque a gente está com medo de alguma coisa. Então, o principal motivo para a gente procrastinar é o cansaço porque todo mundo está cansado e porque todo mundo está nessa lógica de esperar a lista de tarefas acabar. A gente entra no ponto de procrastinar as coisas que a gente quer fazer. Às vezes tudo que você quer fazer é ler um livro: “A vida não é útil” [*de Ailton Krenak*], quero ler esse livro”. Mas aí você chega na sua casa tão exausto, que a única coisa que você consegue fazer é cair no sofá e assistir algo na televisão enquanto rola o *feed* — porque não é nem uma coisa ou outra, são as duas coisas ao mesmo tempo —. E aí você não descansa e procrastina de novo.

**(14:33) Yasmim Barroso (convidada):** E, então, o jeito de parar esse ciclo [*da procrastinação*] é organizando o descanso, definir que eu vou descansar de tal hora até tal hora. “Ah, Yasmim, eu ainda tenho um monte de coisa para fazer”. Eu sei. E amanhã vai ter também. Vai ter coisa para fazer todo dia. Não vai chegar um momento em que não tenha um monte de coisa para fazer. Então, se eu planejo o descanso, eu consigo diminuir a procrastinação em várias outras coisas, porque eu

estou mais descansado, eu tenho mais energia e consigo planejar o que eu vou fazer durante esse descanso.

**(15:06) Yasmim Barroso (convidada):** Então, ao invés de cair no sofá — e não tem nenhum problema ou culpa em cair no sofá e mexer no celular, pelo amor de Deus —, mas eu sei que às vezes não é isso que a gente quer fazer. Às vezes você está há meses querendo fazer outra coisa e não acha tempo para que isso aconteça. E não é o tempo, porque não existe mais tempo, além das 24 horas, não é? Então, a gente precisa conseguir descansar e fazer essas coisas limitando nosso tempo de descanso e protegendo esse tempo. E aí a gente começa a pensar que se, por exemplo, tem um museu gratuito que eu quero visitar, eu não vou conseguir se eu não planejar a minha semana. E aí eu sei que no sábado de manhã eu consigo ir ao museu, mas eu preciso descansar melhor na sexta para acordar disposta no sábado.

**(16:10) Yasmim Barroso (convidada):** O planejamento semanal é o que vai possibilitar que a sua versão que ainda não está exausta, consiga fazer as coisas que você quer. É a estrutura para sua versão exausta viver as coisas que você quer. As coisas que são importantes para a gente, não tem ninguém cobrando. E quando a gente pensa no trabalho, no boleto etc., tem gente cobrando. Então, o que vai pesar mais naquela hora? Uma tarefa não feita e uma pessoa cobrando ou uma tarefa não feita, que é só para mim, sabe? A tarefa que tem uma pessoa cobrando vai pesar mais. Se tiver que escolher entre as duas, para se livrar da demanda, você vai escolher a outra. E aí a gente sempre escolhe a outra, a gente só está fazendo o que pedem da gente. E as coisas que a gente quer fazer, entram onde? Mesmo que o tempo que elas tenham para entrar na sua vida seja de vinte minutos por dia, elas precisam entrar em algum lugar. E o único jeito disso acontecer é se a gente planejar a semana. Por isso, eu sou a maior defensora [*do planejamento semanal*]. Planejem a semana! “Estou maluca, ansiosa”: planeja a semana. “Eu estou procrastinando muito”: planeja a semana. “Ah, eu queria ter mais calma”: planeja a semana.

### **(17:16) TRILHA SONORA (INSTRUMENTAL)**

**(17:27) Yasmim Barroso (convidada):** A vida perfeitamente equilibrada eu não consegui ainda nenhum dia — porque ela não existe. Então, a gente tem que entender qual é o nosso objetivo. Para mim, eu realmente consegui viver uma vida melhor e fazer as coisas com mais calma, a partir de quando eu comecei a planejar a semana. Lá nos primórdios da flordemim, quando eu ainda era aluna de Biologia na UFMG e estava começando a empresa ao mesmo tempo, foi que eu aprendi a planejar a semana. E aí eu comecei a traçar coisas que eu queria fazer e eu passei a conseguir fazer porque dava para dividir elas na semana, planejar e pensar sobre elas. E foi ali que eu comecei a sentir que estava ficando um pouco mais fácil, mesmo que muito lentamente. Porque é um processo extremamente longo. Não é uma coisa que você vai fazer essa semana e vai mudar sua vida daqui a dois meses. É uma coisa de anos. A gente vai fazendo aos poucos e vai melhorando sempre. Toda semana fica um pouco melhor. Você vai perceber a mudança só quando você olhar para trás e pensar: “poxa, olha onde eu estava cinco anos atrás [*e como eu estou melhor agora*]”. Porque a mudança é muito, muito, muito devagarinho e o único hábito chave para essa mudança é o planejamento semanal.

**(18:49) Fernando Silva (apresentador):** Em meio às diversas realidades vivenciadas por todo o território nacional e experienciadas de formas diferentes, a partir de questões como raça, gênero, idade, classe, geolocalização e orientação sexual, os momentos de descanso e lazer podem se tornar um privilégio para muitas pessoas. Mas não deveriam ser. Por isso, a efetividade de políticas públicas para o acesso às condições básicas de uma vida digna, especialmente em locais de

vulnerabilidade social, deve ser assegurada. Também é importante lembrar que, muitas vezes, ajuda e colaboração são necessárias para alcançar uma rotina mais equilibrada.

**(19:31) Ana Gonçalves (apresentadora):** Para finalizar, nossa convidada deixa um conselho relacionado à busca por uma vida menos apressada e demonstra que talvez o ponto de partida para uma rotina acolhedora esteja em uma ação muito simples: a gentileza.

**(19:44) Yasmim Barroso (convidada):** Eu acho que o conselho que eu daria e que está muito na minha cabeça aqui agora é: seja gentil com você mesma. Nenhuma das coisas que você fez na sua vida, você conseguiu fazer porque você foi dura com você mesma. Você conseguiu fazer apesar de ter sido dura com você mesma. Então, não ache que você tem que se pressionar. Não é isso. Você tem que se tratar com carinho, você tem que descansar. Você tem que olhar para o que está acontecendo e pensar "como é que eu posso passar por isso aqui de uma forma mais leve?". Porque você está o tempo inteiro com você dentro da sua cabeça. Durante todo esse processo e durante a sua vida inteira, o que você pensa sobre você é o que vai mais impactar a sua vida de modo geral. Então, o que você acha que você é capaz? O que você acha que você merece? Todas essas coisas vão impactar na forma como você vai se posicionar para todo o resto e na forma como você vai lidar com as coisas que chegam até você.

**(20:37) Yasmim Barroso (convidada):** Então, nesse processo de mudar de hábito, de criar planejamento, de tentar viver uma vida mais gostosa e mais "equilibrada", a gente precisa fazer isso com carinho. Se a gente resolver fazer isso da forma rígida, se cobrando o tempo todo, não tendo nenhuma gentileza, vai se tornar mais um lugar para a gente adoecer. Então, a gente precisa fazer isso com carinho para a gente entender que estamos realmente indo para um lugar em que nos cuidamos mais. Não é só a minha versão melhorada, incrível, 2.0, depois do *glow up* [processo de melhorar a aparência ou a autoestima], ou como é que vocês queiram falar sobre isso. Não é só a versão perfeita que você idealiza de si mesmo que merece esse cuidado, esse carinho, essa colher de chá, sabe? A gente erra mesmo. Você errou tentando acertar, então, vamos pra próxima, amanhã vai ter outra oportunidade de errar, vamos ver o que acontece.

**(21:31) Yasmim Barroso (convidada):** Não é só essa versão incrível e idealizada que merece esse cuidado. Você já merece esse cuidado. Esse é o principal conselho que eu daria porque acho que esse vale para tudo. Vale se você está afim de começar a fazer academia, se você quer planejar a sua vida, se você quer mudar de emprego, se você está se sentindo triste com a sua aparência física. Seja gentil com você. É a primeira vez que você está passando pela face da Terra. A gente não sabe como fazer a maior parte das coisas que a gente está fazendo, a gente está aprendendo no caminho. De modo geral, eu só conheço gente que está tentando ser o seu melhor. Está todo mundo dando o seu melhor. Se a gente não pode garantir que o mundo inteiro seja gentil com a gente quando a gente está tentando dar o nosso melhor, vamos a gente garantir? Porque isso está dentro do nosso controle. Se você está em um dia triste, cansada, irritada, não vai olhar no espelho, criticar a sua aparência, sabe? Vai falar: "não, espera aí, estou estressada hoje, preciso de um cuidado mesmo". Então, é importante ser essa pessoa única que vai amar você mesma incondicionalmente. É isso que a gente precisa para passar por todas essas mudanças.

**(22:46) Yasmim Barroso (convidada):** E fica o convite para todos: "[errando em público](#)", é o meu podcast, onde vocês vão me ouvir falar especialmente sobre coisas mais emocionais como essas que eu estou conversando aqui — porque eu já estou me sentindo gravando um episódio do "errando em público" — sobre os processos que existem por trás de criar hábitos e de ter uma vida mais gostosa. Lá no meu Instagram, [@flordemim](#), eu dou dicas mais práticas, eu conto para vocês sobre o processo no dia a dia de lidar com isso. Então, às vezes, você vai me ver arrasando em uma

palestra incrível e, às vezes, você vai me ver reclamando que tem uma semana que eu cheguei em casa *[de viagem]* e não desfiz a mala. E tudo bem, faz parte.

**(23:22) Yasmim Barroso (convidada):** E tem todo esse conteúdo também no YouTube. A gente faz live de planejamento. Então, se você estiver completamente perdida, sem saber como você vai começar a planejar e a fazer esse bendito planejamento semanal que eu falei um milhão de vezes nesse episódio, eu estou lá para te receber de braços abertos. Todo mundo que me segue é meu amigo, basicamente. Porque eu sou mineira, não é? Não tem muito como fazer diferente e eu espero vocês lá. E é isso! Animada *[para receber vocês]*!

**(23:44) Maria Eduarda Abreu (narração complementar):** Estabelecidos pela Organização das Nações Unidas, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, ODS, visam um compromisso social, natural e econômico com o futuro na Agenda 2030. Uma vida menos acelerada e mais motivada pela curiosidade e pela criatividade está alinhada ao ODS 11, Cidades e Comunidades Sustentáveis, que visa tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis, e à meta 11.4, que propõe fortalecer esforços para proteger e salvaguardar o patrimônio cultural e natural do mundo. Uma rotina mais acolhedora começa com o acesso aos direitos e serviços básicos.

**(24:26) Fernando Silva (apresentador):** Esse foi mais um Papo em Pauta, programa mensal veiculado no feed do Pílulas do Conhecimento. Avalie o perfil do programa e acompanhe o Espaço em todas as redes sociais ([@espacoufmg](https://www.instagram.com/espacoufmg)).

**(24:38) Ana Gonçalves (apresentadora):** Este episódio foi escrito e apresentado por Ana Carolyn Gonçalves e Fernando Silva. Os trabalhos de áudio foram feitos por Sarah Lima e Fernando Silva. Vinheta: Gabriel Barcelos. Narrações complementares: Maria Eduarda Abreu.