

Universidade de Brasília
Instituto de Artes
Departamento de Desenho Industrial

Marina Alves Teixeira

**Memorando: narrativas memoriais para o autoconhecimento e o
estabelecimento de espaço pessoal para reflexão**

Trabalho de conclusão de curso

Brasília
2016

Marina Alves Teixeira

Memorando: narrativas memoriais para o autoconhecimento e o estabelecimento de espaço pessoal para reflexão

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Desenho Industrial, DIn, da Universidade de Brasília, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Design.

Orientador: Evandro Renato Perotto

**Brasília
2016**

*Este trabalho é dedicado àqueles que assim como eu desejam evoluir,
mas sempre em conjunto com o outro.*

Agradecimentos

Sou grata a todos os eventos, pessoas, atitudes, frustrações, erros e acertos que me trouxeram até aqui.

“Mas a instabilidade, maciez e flexibilidade das coisas também podem incitar a ambição e a resolução: podemos tornar as coisas melhores do que são e não precisamos ficar satisfeitos com que existe, pois nenhum veredito da natureza é final, nenhuma resistência da realidade é inquebrável.”

Zygmunt Bauman, 2009

Resumo

Memorando é um aplicativo desenvolvido como Trabalho de Conclusão de Curso em Design, com ênfase em Programação Visual, na Universidade de Brasília. Ele tem como propósito utilizar da narrativa memorial para re-estabelecer espaço íntimo de reflexão e promover o autoconhecimento. Esse relatório consiste na reunião de conhecimentos e conteúdos que culminaram no presente projeto. Para tal foi investigada a memória e sua relação com identidade e o indivíduo moderno.

Palavras chave: narrativa memorial, autoconhecimento, identidade, aplicativo para dispositivos móveis

Abstract

Memorando is an app developed as graduation work in Design, at University of Brasilia. Its uses memorial narrative to re-establish a intimate space for reflection and promotes self-knowledge. This report consists of gathering knowledge and content that culminated in the present project. For this, the memory and its relationship with identity and the modern individual were investigated.

Keywords: memorial narrative, self-knowledge, identity, app for mobile devices

Lista de ilustrações

Figura 1 – Os Malvados - Vida e Obra de Terêncio Horto, por André Dahmer.	20
Figura 2 – Diagrama básico do funcionamento da memória. O processo inicia-se na captação de estímulos externos, prosseguindo para Codificação, Armazenamento e posteriormente a Recuperação.	22
Figura 3 – No português “Compro, logo existo”, Barbara Kruger.	25
Figura 4 – Funcionamento básico do sistema de troca de cartas	29
Figura 5 – Tempo de duração de um ciclo	29
Figura 6 – Grupos de três pessoas e a necessidade de vários primeiros gatilhos	30
Figura 7 – Sequência das primeiras 10 meditações gratuitas Vídeo de apresentação do aplicativo Interface da meditação guiada por áudio	33
Figura 8 – Progresso da meditação Meditação escolhida por tópicos	34
Figura 9 – Site do School of life	35
Figura 10 – Cartão “Conheça a si mesmo”	35
Figura 11 – Faça um mapa de suas falhas, estimando uma data que ocorreram. Escreva ao lado de cada uma o que aprendeu.	36
Figura 12 – Página Inicial do aplicativo: Pensamentos, Humor e Objetivos	37
Figura 13 – Progresso do humor por meio de um gráfico Exercícios para ansiedade	38
Figura 14 – Comparação entre o funcionamento da memória com a proposta do sistema	40
Figura 15 – Roda das Emoções de Plutnik	44
Figura 16 – Macro processo sistema/aplicativo Memorando	46
Figura 17 – Registro de memória pela página inicial	47
Figura 18 – Registro de memória a partir de notificação	48
Figura 19 – Visualizando uma memória	49
Figura 20 – Notificação após a memória ter expirado	50
Figura 21 – Inserindo informação sobre o status emocional - Como você está, a partir da notificação	51
Figura 22 – Inserindo informação sobre o status emocional - Como você está, a partir da página principal	52
Figura 23 – Telas finais do aplicativo Memorando	55
Figura 24 – Paleta de cores utilizada no projeto	56
Figura 25 – Courier e seu specimen	56
Figura 26 – Caixa utilizada como metáfora	57

Lista de quadros

Lista de tabelas

Tabela 1 – Combinação das emoções básicas resultando em emoções mais complexas	43
--	----

Sumário

1	Introdução	14
1.1	OBJETIVOS	16
1.1.1	Objetivo Geral	16
1.1.2	Objetivos Específicos	16
2	Método	17
3	Revisão bibliográfica	18
3.1	A modernidade líquida, o prazer instantâneo e as mídias sociais . . .	18
3.2	A memória: conceito e mecanismos de funcionamento	21
3.3	Importância da memória	24
3.4	Como a modernidade líquida afeta o indivíduo e como a memória pode ajudá-lo	25
4	Exploração da inquietação: levantamento da questão central do projeto	28
4.1	A primeira alternativa	28
4.2	Visão geral: O sistema de troca cartas	28
4.3	A dinâmica do sistema	29
4.4	Por que a carta?	30
4.5	Aplicação prática do sistema	31
4.6	Descarte da ideia	31
5	Pesquisa de similares	32
5.1	Headspace - Academia para sua mente	32
5.2	School of life - Desenvolvendo Inteligência Emocional	34
5.3	Pacifica - Administre o stress, viva feliz.	36
6	A segunda alternativa: a ideia escolhida	39
6.1	A ideia - Memorando	39
6.2	Visão geral	39
6.3	Desenvolvendo o produto para questão levantada	40
6.4	Desenvolvimento do sistema	41
6.5	Utilização do sistema em um aplicativo para dispositivos móveis . . .	45
6.6	Fluxograma	45
6.7	Wireframe	52

7	O produto final Memorando - memória e autoconhecimento . . .	54
7.1	Telas finais	54
7.2	Design Visual	54
7.3	Paleta de cores	56
7.4	Tipografia	56
7.5	Metáfora da caixa como símbolo	57
8	Conclusão	58
	Referências	59

1 Introdução

“A boa iluminação é a verdadeira cegueira, não se vê o que está demasiado visível, não se nota o que está “sempre ali”, as coisas são observadas quando desaparecem ou se quebram, elas devem primeiro sair do rotineiramente “dado” para que a busca por suas essências comece e as perguntas sobre sua origem, paradeiro, uso ou valor sejam feitas”

(BAUMAN, 2009)

Início o presente relatório de diplomação, abordando a lembrança menos nublada que tenho e que tem como objeto de fascínio o tema explorado aqui: a memória. Minha mais tenra recordação sobre o interesse em memórias é materializada por uma velha caixa de metal que tinha como habitat o fundo do armário da minha mãe. Certa vez a vi retirando esta caixa de dentro de seu armário, ação essa que descobri ser um tanto quanto esporádica. Em seu exterior pude identificar arranhões, algumas ferrugens e amassados: o tempo não havia sido bondoso com ela. Não era possível ver com nitidez as flores e os arabescos que enfeitavam sua tampa. O seu conteúdo fazia dela um artefato ainda mais extraordinário: brincos fora de moda, relógios quebrados, papéis amarelados, flores secas e outros objetos não identificados. O seu interior dourado reluzia dando àqueles itens velhos uma aura ainda mais fantástica e misteriosa. Que história carregavam? Não me importava; deslumbrava-me o fato de carregarem história. Histórias essas que via, mais tarde, minha mãe contar como memórias.

Aos poucos fui compreendendo que também tinha experiências memoráveis registradas por meio de objetos interessantes que poderia chamar de minhas lembranças. Fotografias por mim tiradas, entradas de cinema entre outros objetos comumente considerados descartáveis tais como papéis de bombons e balinhas. Minha ideia de memória não era mais a do outro e sim a minha: os significados dados aos objetos eram por mim atribuídos por meio de experiências vividas. Entendia que dentro de um contexto, aquele objeto que seria tido como ordinário, se tornaria especial para mim justificando a razão de guardá-los em uma caixa que também achasse especial, tal qual minha mãe fazia.

E dentre tais registros guardados, sempre mostrei uma certa predileção por fotografias, razão pela qual pedi no meu aniversário de 10 anos uma máquina fotográfica. Com uma vida confortável, com possibilidade de pequenos luxos, meus pais presentearam-me com esse objeto fantástico: uma máquina analógica Nikon a qual não consigo me lembrar do modelo. Era dessas máquinas simples, automática, que funcionava a pilha e com flash embutido. Eu podia tirar foto do que quisesse mas, claro, com a consciência da quantidade de fotografias que era possível fazer com cada filme:

24 ou 36 poses. Cada foto era cuidadosamente pensada, não em termos de estética e composição, mas em termos de experiência e lembrança que eu queria registrar: vale a pena “gastar” essa pose? Com essa máquina registrei minhas costumeiras férias em julho entre outras coisas. Essas fotos, hoje são lembranças carinhosas e muito importantes de uma infância feliz. As guardo como os tesouros que representam pra mim. São como verdadeiros objetos de memória.

Apesar das fotos permanecerem a principal forma de registro, nos últimos dez anos elas têm sido salvos em HD ínfimos, que ousou dizer, de capacidade infinita (1000 fotos é um valor estratosférico quando comparada às humildes 24 poses do filme analógico). E, principalmente, tais registros têm sido expostos num dos fenômenos contemporâneos de comunicação chamado redes sociais. Nesse espaço virtual, não somente eu, mas uma gama de pessoas, expõem situações, viagens, encontros com amigos queridos, roupas que estão usando no dia e opiniões. Sempre a imagem mais bonita, as melhores palavras, as melhores composições, sobrepostas de artifícios digitais de edição para tornar tudo mais ainda sedutor. Edito, corrijo e apago. Não são mais apenas memórias, mas como construo-me em relação a esse mundo digital e qual visão as pessoas do outro lado de suas telas terão ao meu respeito.

Antes, as lembranças configuravam-se em um espaço pessoal e íntimo, guardadas, e revisitadas quando se desejasse, e raramente expostas tal como minha mãe fazia em sua caixa de interior dourado. Faziam parte de um ritual particular de rememoração de emoções e acontecimentos. Hoje, consigo observar uma clara mudança de postura nos registros feitos e como encará-los.

Essa alteração na percepção de como registrar a memória e o significado das experiências que exemplifico comigo é apenas uma pequena amostra das observações que noto em meu cotidiano. E é a partir dessa inquietação que apresento a proposta desenvolvida como *Diplomação em Programação Visual: Memorando - narrativas memoriais para o autoconhecimento e o estabelecimento de espaço pessoal para reflexão*.

O presente projeto apresenta uma perspectiva particular sobre esse fenômeno de registro de memórias que é feito para outro, e raramente para si mesmo, onde o limite entre o íntimo e o público é muito tênue ou quase inexistente. A exposição tomando o lugar da introspecção e como isso interfere na vida do indivíduo. A projeção de uma representação social e construção de uma identidade baseada em imagens editadas e selecionadas. O trabalho aqui desenvolvido consiste numa resposta ao mundo “publicado” e diariamente “postado”; uma oposição que busca o estabelecimento e re-delimitação de um espaço dedicado ao indivíduo, um caixinha metafórica especial, onde pode-se ser autenticamente. Uma contramão de sentido nesse constante fluxo para fora, mudando-o para dentro, nem que por alguns instantes.

O primeiro capítulo é aberto conversando sobre o método utilizado para facilitar a compreensão do projeto e seu desenvolvimento. Posteriormente são expostos os conteúdos reunidos na pesquisa bibliográfica, introduzindo o conceito de modernidade líquida de Zygmunt Bauman, e o utiliza para contextualizar o tempo em que vivemos, a ode à fugacidade e ao Carpe Diem como mote de vida. Logo após essas discussões, temos uma parte específica para memória: como é caracterizada segundo seus mecanismos, aspectos biológicos e perspectivas filosófica e sociológica. Ainda na revisão bibliográfica é falado sobre como o indivíduo, a construção de sua identidade e o estabelecimento de seus relacionamento. Adiante, é falado sobre qual a relação da memória na construção da identidade e como ela é importante hoje. Em seguida, é mostrado o desenvolvimento da proposta do presente projeto, pesquisa de similares, alternativas, solução final e conclusão.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Utilizar da narrativa memorial na busca de autoconhecimento e no re-estabelecimento de um espaço pessoal de reflexão e conexão íntima.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Investigar a memória em seu conceito e mecanismos
- Delinear um conceito próprio de memória
- Discutir fatores que acarretaram a redução e/ou ocultação do espaço íntimo
- Explorar a relação entre memória e indivíduo
- Materializar as ideias desenvolvidas em um produto tangível

2 Método

O método aqui utilizado apenas delineou uma estrutura básica não restrita com o intuito de promover liberdade, não somente na pesquisa do tema mas na criação e no resultado do trabalho feito. O ambiente acadêmico permite tomadas de escolhas e desenvolvimento e projetos, que muitas vezes são limitadas pelo mercado de trabalho.

O método consistiu na escolha do tema: memória. Posteriormente foi delineada uma pesquisa teórica que contemplasse diferentes áreas tais como neurobiologia, psicologia, filosofia e sociologia. Essa etapa foi constantemente revisada, a medida que sentia-se necessidade de novos conhecimentos e argumentos para o trabalho. Foi estabelecido, também, no princípio do projeto que o mesmo teria uma abordagem mais sensível, quase de cunho pessoal devido às possibilidades que a Academia proporciona de experimentação e testes. Também assim foi escolhido, uma vez que gostaria de utilizar de conhecimentos e crenças que extrapolam a vida acadêmica, que aqui configura-se na crença, um tanto quanto ambiciosa, de que posso auxiliar as pessoas na busca de sua felicidade.

Após a reunião satisfatória de um aporte teórico, iniciou-se a articulação teórica/prática, em que associei o conteúdo reunido à uma questão e suas possíveis explorações para um produto final. A identificação da questão central, assim como a escolha do tema, foi feita a partir de escolhas e análises pessoais. Todo esse processo se deu de maneira orgânica, onde uma etapa do método era constantemente revisada ou acontecia em paralelo com outra.

O projeto, no momento, foi concluído tangibilizando os conceitos desenvolvidos em um aplicativo para dispositivos móveis, o Memorando.

3 Revisão bibliográfica

A pesquisa teórica buscou diferentes áreas da ciência e filosofia uma vez que a diversidade de perspectiva auxilia na construção e criação de novas ideias. A medida que o assunto foi sendo esmiuçado, houve o surgimento de novos questionamentos acerca dele. Assim a investigação prosseguiu com descobertas e questionamentos norteando seu rumo, tal como uma reação em cadeia.

3.1 A modernidade líquida, o prazer instantâneo e as mídias sociais

Velocidade é a grandeza vetorial responsável por medir a relação entre tempo e espaço: distância percorrida por um corpo num determinado intervalo temporal. Por ser uma grandeza vetorial possui direção, sentido e módulo.

$$V = \lim_{\Delta t \rightarrow 0} \frac{\Delta s}{\Delta t}$$

Para medir a velocidade de algo em um instante específico utiliza-se a fórmula de velocidade instantânea, descrita no título da seção. Para tal, é necessário um valor de tempo (t) tão curto e ínfimo quanto o momento e o agora, que acabaram de se esvaír. Essa menor porção de tempo existente, aproximação de t à zero, diminuta, mas nunca zero, que chamamos de instante.

Esse conceito de instante da física nunca se fez tão presente em nosso cotidiano. Compre o macarrão instantâneo e terá comida em 3 minutos; use o cosmético de resultados quase instantâneos e seja sempre jovem; tome o remédio de alívio instantâneo afinal, porque sentir dor? Existe uma necessidade constante do movimento e rapidez; tudo tem de ser tão rápido quanto nossas internets e nossos desejos pois a vida está sendo medida por essa régua nanoscópica do instante. O que passou não traz mais satisfação, tem-se um novo instante para preencher e viver. A existência é comprimida em ‘pontos’ (BAUMAN, 2001) unitários não existindo uma linha que os conecta.

O ponto, pelos conceitos da Geometria, não possui volume, área, comprimento ou qualquer dimensão sendo considerado objeto de medida 0 (zero). E é nesse ponto do presente que a modernidade é condensada, segundo Bauman, devido ao seu estado líquido. Razão pela qual ele a denomina modernidade líquida (BAUMAN, 2001), utilizando da metáfora dos fluidos e suas características para nomear esse fenômeno de dissolução do valor do tempo e as consequências ligadas a ela.

Os fluidos (líquidos e gases) têm como principal característica física a adaptação ao formato que forem submetidos, comprimindo-se ou expandindo-se facilmente.

Por sua vez se colocados num reservatório quadrado, terão o formato quadrado; se abrigados num longo tubo, terão formato cilíndrico. E é com essa maleabilidade que vida está sendo abordada e comprimida ao menor recipiente temporal existente: o instante.

Olhar para vida por meio desse minúsculo buraco que é o instante é a perspectiva compatível com consumo. Nossa sociedade é uma sociedade de consumo. (BAUMAN, 2005) Ser consumidor numa sociedade de consumo. A omissão do passado, e não atentar-se à perspectiva do futuro são componentes importantes para ser um bom consumidor. O passado não importa e o futuro não conta. O que se quer é comprar, ter, esbanjar, curtir, deleitar-se agora: *Carpe Diem*. Adquirir algo e com ele as maravilhosas sensações de possuir. Quando o prazer é sanado, e acaba o desejo, aquilo que antes fora cobiçado é descartado. E com o descarte, vem o vazio e a busca por outro objeto que possa proporcionar o mesmo júbilo de se ter. Tem-se, assim, a constante procura pelo prazer instantâneo, conseqüentemente, o sistema da sociedade do consumo é alimentado e pode continuar em movimento. Adiar o prazer torna-se algo inimaginável, pois os bens são vistos como riscos já que não se sabe quando os dirão obsoletos. Se necessário para evitar frustrações futuras evita-se também compromissos duradouros, pois dessa forma o dano é minimizado.

Um fenômeno que pode ser notado com clareza atualmente sobre a dinâmica do prazer instantâneo é o comportamento dos indivíduos nas redes sociais. Redes sociais são uma estrutura social composta por indivíduos que se conectam por meio do compartilhamento de valores e objetivos comuns promovendo relacionamentos. Esses relacionamentos são baseados na exposição de gostos e opiniões - representação da personalidade de um indivíduo - com a interação do outro lado com essas informações. Quando é postada uma nova foto, mostrando um novo corte de cabelo, por exemplo, é possível que o outro lado interaja com ela, positiva ou negativamente. Quando a resposta é positiva traz um sentimento de aceitação e pertencimento. O modo como expressam interesse pela foto, pela vida da pessoa que expôs aquele momento, falando o quão bonita ela ficou, ou mostrando o quão legal e adorada ela é. Comentários e quantidade de curtidas é a evidência numérica de sua personalidade e como é interessante a sua vida. Mostra-se, sempre, a parte mais legal, mais importante, a melhor pose e roupa, tudo para que as visualizações e curtidas não sanem e o constante sentimento de ser único não tenha fim. De uma maneira análoga ao ato de consumir, que olha para o presente buscando as sensações efêmeras, que constantemente se extinguem e precisam ser alimentadas. O prazer instantâneo de exibir uma foto e segundos depois alguém comentar sobre sua roupa ou como queria aquela comida que está na foto e finalmente sentir-se valorizado por um alguns cliques. Nesse contexto não existe memórias registradas, mas sim experiências documentadas e divulgadas. Há ainda, quem faça de sua exposição sua profissão e forma de obter renda, os chamados

digital influencers.

A permanente busca de legitimação de si pelo outro, comportamento que sempre existiu, hoje é acentuado e reforçado por redes sociais online como o Facebook ou o Instagram, por exemplo. Tornaram-se espaços virtuais onde tudo é produzido para outro, e raramente para si mesmo, como também critica o cartunista André Dahmer na suas séries de tirinhas da Vida e Obra de Terêncio Horto, mostrado na Figura 1. A tirinha aborda a crítica ao registro de memórias por meio de fotografias, questionando a vivência plena de experiência versus a constante ação de registrá-la por meio de fotografias. Dessa forma, o espaço pessoal é diminuído em detrimento da obtenção de reconhecimento externo. Exibição constante da vida em troca de likes, com edição das partes mais interessantes.

Figura 1 – Os Malvados - Vida e Obra de Terêncio Horto, por André Dahmer.



<http://www.malvados.com.br/>

Reside nessa situação, também um conflito entre a representação na rede social e construção de identidade. Um confronto entre ser autenticamente versus imagem mostrada para o mundo. A identidade e sua construção passa por uma crise, em razão da imagem mostrada/construída ser apenas um recorte da realidade ou divergir da mesma.

O tempo percorrido em pequenos instantes, não como um constante fluxo, torna tudo transitório. Essa crise gerada pela dificuldade em distinguir a representação de si e o 'real eu' é agravada pela transitoriedade que o mundo é tratado. Existe uma dificuldade em dedicar-se a valores e relações duradouras. Isso pois "A maneira como a sociedade atual molda seus membros é ditada primeiro e acima de tudo pelo dever de desempenhar o papel de consumidor" (BAUMAN, 2005). A lógica do consumo é transferida para construção de relações, íntimas e sociais.

Como sustentar-se em algo tão efêmero quanto o agora, sujeito a tantas mudanças? Não existem pilares ou valores que pareçam firmes o suficiente para auxiliar na manutenção da identidade. Como e qual identidade escolher para que tenha a apro-

vação posterior do outro? E se não aprovada, qual outra devo escolher? O indivíduo é fadado a uma divagação sem rumo, tal qual o consumidor levado de produto em produto.

3.2 A memória: conceito e mecanismos de funcionamento

A memória não é uma faculdade de classificar recordações numa gaveta ou inscrevê-las num registro. (BERGSON, 2006)

Comumente, quando é desejado entender o sentido primário, simplificado e abrangente de algum termo ou conceito, recorre-se ao dicionário. Quando assim é feito com o verbete ‘memória’, temos o seguinte resultado:

substantivo feminino

1. faculdade de conservar e lembrar estados de consciência passados e tudo quanto se ache associado aos mesmos [...]

e ainda, no plural apresenta o seguinte significado:

substantivo feminino plural

relato que alguém faz, muitas vezes na forma de obra literária, a partir de acontecimentos históricos dos quais participou ou foi testemunha, ou que estão fundamentados em sua vida particular; memorial

Na primeira busca trivial na pesquisa bibliográfica é possível notar que o conceito de memória está intimamente ligado a sua forma de funcionamento: memória é estabelecida a dinâmica de guardar e posteriormente recordar.

Numa pesquisa que abrange mais fontes nas busca por significados mais aprofundados, encontra-se que pouco sabe-se sobre a memória e seus mecanismos (GUYTON; HALL, 2011) e os atuais estudos não convergem para uma única teoria, compartilhando, apenas, de algumas concepções, como a estrutura básica de seu funcionamento.

Figura 2 – Diagrama básico do funcionamento da memória. O processo inicia-se na captação de estímulos externos, prosseguindo para Codificação, Armazenamento e posteriormente a Recuperação.



Como a Figura 2 exhibe, de maneira sintética, o processo de obtenção da memória inicia no contato do ser humano com o mundo exterior. Responsável por captar informações externas, os órgãos do sentido - olhos, língua, pele, ouvidos e nariz - recebem dados do ambiente por meio de estímulos: uma música, um filme ou um cheiro agradável, por exemplo. Uma vez recebidos, esses dados são transportados por meio do Sistema Nervoso Periférico - composto por nervos que espalham-se pelo corpo - para o Sistema Nervoso Central - composto pela encéfalo e medula espinhal, onde são codificadas em reações químicas e físicas. Quando codificadas as mensagens captadas de fora para o corpo são armazenadas, nomeando essa etapa Armazenamento. Cria-se um registro pode ser guardado a curto ou longo prazo, dependendo do grau de atenção, repetição ou capacidade de retenção da informação do indivíduo.

O processo finaliza-se no ato de Recuperar, em que as informações arquivadas são trazidas à consciência - estado em que Guyton e Hall (2011) classificam como possivelmente o fluxo contínuo de alerta do ser humano. A memória, assim como as diversas linhas teóricas, apresentam também diversas classificações. A teoria mais utilizada, apresentada a seguir, classifica a memória pela duração do armazenamento em três tipos:

- memória a curto prazo, que inclui memórias que duram segundos ou, no máximo, minutos, se não forem convertidas em memórias a longo prazo;
- memórias de prazo intermediário, que duram por dias a semanas, então, desaparecem;

- e memória a longo prazo, que, uma vez armazenada, pode ser recordada até anos ou mesmo uma vida inteira mais tarde.

Existe também um outro de tipo de memória, chamada de “memória de trabalho” usada durante o raciocínio intelectual mas é descartada conforme o problema é resolvido, utilizando da memória de curto prazo. (GUYTON; HALL, 2011)

As memórias também são classificadas segundo o tipo de informação armazenada, sendo elas as memórias declarativas e as memórias de habilidades.

- Memória declarativa usa de vários detalhes do pensamento integrado, como, por exemplo, memória do ambiente, memória das relações temporais, memória de causas e da experiência e memória das deduções;
- Memória de habilidades é associada a atividades motoras desenvolvidas.

Os aspectos mais profundos da memória e suas classificações não serão aqui desenvolvidos devido à relevância do grau de aprofundamento do assunto na perspectiva anatômica para o projeto. Um dos objetivos do presente trabalho é discutir a memória não somente biologicamente mas também sob a luz da Filosofia, Sociologia e Design. Assim é feito, devido à ausência de consenso quanto a um modelo universal de funcionamento da memória e também devido à abordagem pessoal e sensível do projeto - explicado de maneira mais detalhada na introdução, em que será delineado um conceito próprio de memória para o desenvolvimento do projeto, a partir da exploração do tema.

Em *Memória e Vida*, o filósofo Henri Bergson (2006) descreve a recuperação da memória acontecendo sempre em conjunto com a percepção. No decorrer do texto “Diferença de natureza entre percepção e lembrança” (2006) o autor constantemente reitera o fato da memória não ser a percepção mas sim uma sugestão da mesma, pois cria-se no presente o que já foi vivido. A percepção é atenuada na recordação devido às suas profundas raízes no passado, havendo sempre entre a sensação e a lembrança uma diferente intensidade. A percepção do hoje é vigorosa, e a lembrança do fato distante é branda.

Aristóteles, em sua obra *Parva Naturalia*, também trata de memória como objeto do passado, a percepção como conexão ao presente e ainda acrescenta que ao futuro resta expectativa. Sustenta que a memória não é percepção, nem concepção, mas um estado ou acometimento de um destes, condicionada por um lapso do tempo.

É possível concluir então, pelas informações posteriormente dadas, que a Filosofia e a Neurociência atual compartilham dos mesmos fundamentos a respeito da memória: é despertada por meio da percepção estímulos externos captados pela porta

de entrada de informações do mundo externo, os órgãos do sentido. Pode-se também constatar que memória consiste na dinâmica básica de duas ações interdependentes 'guardar' e 'recuperar'. Não existem motivos para preservar um conhecimento que não terá utilidade; não é possível recuperar algo que não foi registrado.

3.3 Importância da memória

Para o presente há sensação. Para o futuro há expectativa. Para o passado há memória.

(ARISTÓTELES, *Parva Naturalia*)

O mecanismo de memória - codificar, armazenar e recuperar - se faz imprescindível para aprendizagem, desenvolvimento e evolução do homem, segundo Sweatt (2010), pós-doutor em neurobiologia e comportamento, no livro *Mechanism of Memory*. Na obra ele define 'memória' como o processo por meio do qual informação aprendida é armazenada. Ele ainda define 'aprender' como a aquisição de uma resposta comportamental alterada devido um estímulo do meio externo. Assim, memória consiste no processamento de uma alteração de comportamento que é "guardado" no indivíduo. Essa definição trata a memória como um conceito que vai além arquivamento/recuperação de dados como exposto anteriormente. Mostra que a memória é essencial na formação do indivíduo uma vez que o ato de memorizar é intimamente ligado ao aprendizado.

O cérebro é constantemente inundado com informações sensoriais de todos os sentidos. Se a mente humana tentasse lembrar de todos esses dados, a capacidade de memória seria rapidamente excedida. O cérebro desenvolveu a capacidade de ignorar informações sem consequências. O mecanismo cerebral de recordação foi construído de tal forma que só introduz na consciência o que for utilizado para o entendimento e vivência do presente "como ação de preparação" para futuros problemas e suas soluções.

É como se tudo que até então foi vivido por um indivíduo tenha sido um teste. em que ele obteve conhecimento necessário para enfrentar as outras etapas de sua vida. Rememorando recupera-se experiências e as utiliza de maneira inteligente para enfrentar o presente e o futuro e suas "imprevisíveis" situações.

Portanto, relembrar configura-se ato essencial de conhecimento e reconhecimento do mundo, auxiliando na compreensão e vivência de sua existência. Memória é, portanto, o instrumento pelo qual o indivíduo registra experiências e por meio delas pode reaccessá-las quando necessário para enfrentar atividades no presente.

3.4 Como a modernidade líquida afeta o indivíduo e como a memória pode ajudá-lo

A cultura da sociedade de consumo envolve sobretudo esquecimento, não o aprendizado. (BAUMAN, 2008)

Na sociedade que presenciamos, segundo Bauman, o papel atribuído ao indivíduo é, acima de tudo, o de consumidor. Essa ideia é amplamente discutida em obras de artistas contemporâneos como Andy Warhol nas latas Campbell ou como na obra “I shop therefore I am” de Barbara Kruger, como mostrado na figura 03. Na obra refere-se à célebre frase de René Descartes “Penso, logo existe”. Nela Kruger faz crítica a redução da existência do indivíduo na sociedade moderna ao consumo. O valor do ser humano é medido por sua capacidade e vontade de consumir.

Figura 3 – No português “Compro, logo existo”, Barbara Kruger.



Viver em sociedade onde pessoas são reduzidas a consumidoras constrói uma cultura habituada ao prazer instantâneo, característica marcante da modernidade líquida. Para consumir de maneira desenfreada não é colocado em pauta nem o passado, muito menos o futuro. Pensa-se apenas no hoje, o prazer de ter e validação cultural por se ter. As atitudes tomadas se utilizam da perspectiva do instante, a janela diminuta do agora. O esquecimento substitui o aprendizado.

Esse comportamento interfere intimamente não somente em nosso ambiente, devido a larga utilização de seus insumos para alimentação do ciclo do consumo, resultando em redução e futura escassez de recursos naturais. Essa conduta afeta a maneira como o indivíduo encara sua existência e seu processo de construção de identidade.

A memória do passado e a confiança no futuro foram até aqui os dois pilares em que se apoiavam as pontes culturais e morais entre a transitoriedade e a durabilidade,

a mortalidade humana e a imortalidade das realizações humanas, e também entre assumir a responsabilidade e viver o momento. (BAUMAN, 2001) A ausência de confiança nesses pilares torna o processo de identidade desestruturado e em constante movimento. Para a aprovação posterior do outro, como e qual identidade escolher? E se a escolha for desaprovada ou rapidamente dita obsoleta como é feito com produtos, qual outra devo escolher? O indivíduo é fadado a uma divagação sem rumo tratando sua existência como um consumidor que muda constantemente de mercadoria.

Sob a visão do instante o passado não apresenta o mesmo peso, fomos desacostumados a olhar para ele como fonte de conhecimento, afinal o momento é mais importante. O homem tem uma existência complexa, cheia de camadas e nuances. Logo, viver sob a ótica do instantâneo é problemático. Henri Bergson, em *Memória e Vida*, escreve:

“E certo que pensamos apenas com uma pequena parte de nosso passado; mas é com nosso passado inteiro [...] que desejamos, queremos e agimos. Nosso passado, pois, manifesta-se-nos integralmente por seu ímpeto e na forma de tendência, embora apenas uma tênue parte dele se torne representação” (BERGSON, 2006)

Portanto, resgatar e articular memórias, refletindo sobre atitudes, experiências, vivências é garantir que o tempo vivido até então seja utilizado por cada um de maneira positiva, para desenvolvimento e crescimento. Uma vez trazido para o agora, a memória, que ainda tem seu laço profundo com o passado, é vista sob perspectiva do indivíduo de hoje e isso pode ser de grande valia. Cada indivíduo carrega história que é origem riquíssima de conhecimento: o autoconhecimento. Como a vida será enfrentada? Quais padrões comportamentais são apresentados? Quais são os limites existentes?

Rememorar é muito mais do que trazer o passado para o presente, trata-se de um instrumento para reavaliações, revisões, autoanálise, autoconhecimento e é por este caminho que a memória alcança a identidade, sendo fator chave em sua (re)construção. Memória e identidade se juntam no discurso na medida em que ambas são construções discursivas. Ao narrar-se, o sujeito mobiliza seu arsenal de experiências; põe em ação tudo o que o constitui para construir uma narrativa de si e consolidar um novo Eu. Essa narração reorganiza as experiências e os significados, fazendo surgir um Eu ancorado nessa nova ordem. (SOUZA, 2014)

O ser humano não é estático e imutável. Está em constante movimento, como uma construção, não um ponto na existência, somos um linha que prossegue em construção. Por isso é necessário entender a vida como uma linha contínua utilizando de conhecimentos gerados por si mesmo. Ao rememorar, evocamos o que é do passado, para o presente. Não existe “reencenação” de algo, mas uma nova interpretação, com

o olhar e opiniões do indivíduo de hoje a respeito do que é lembrado. Trata-se assim de um processo de semiose, onde existe a ressignificação do que foi vivido.

O presente segue sem trégua, numa sucessão de acontecimentos. O passado, num jorro constante, constrói a linha do tempo. E o futuro? Como entender essa 'entidade' que baseia-se em previsões e se não o ocaso? Como entender o futuro se não imaginando-o com fatos o precederam e se fazem no passado. Observar e analisar o passado, traz mais significado para o presente, e compreensão para acontecimentos do futuro.

4 Exploração da inquietação: levantamento da questão central do projeto

Questão central do projeto:

Como é possível criar um espaço próprio de reflexão, num mundo onde as pessoas apresentam a tendência de exhibir e não ser?

No design é comum tratar de termos como problema X solução, com metodologias específicas e abordagens diretas com etapas bem estruturadas e desenhadas. Porém, o projeto aqui apresentado difere-se de projetos design comuns, ao não propor a “solução” para um “problema”, e sim uma questão fruto de uma observação. No presente projeto, apresento termos que não são comumente utilizados afim de serem mais adequadas ao contexto. Aqui não houve a identificação de um problema mas sim o levantamento de uma questão central do projeto, que foi usada como norteador do mesmo. A sua fagulha foi a inquietação a respeito do comportamento das pessoas acerca das mídias sociais e a constante exposição para validação externa em detrimento do espaço pessoal, e falta de reflexão a respeito desse fato (justificativa detalhadamente explicada na introdução).

A inquietação que culminou na pergunta acima existia antes mesmo do projeto de diplomação iniciar e com o desenvolvimento dos estudos teóricos e busca por conteúdos entendi que o tópico memória conectar-se de maneira interessante e inusitada com esse comportamento observado nas mídias. Estabeleci, assim a conexão entre o tema do trabalho (memória) e o que iria movê-lo (questão central).

Quanto mais estudava memória, mais clara ficava sua relação com a questão central; existia, nesses estudos uma relação simbiótica, onde ambos conectavam-se e desdobravam-se. Assim, decidi utilizar a memória como a ferramenta para a criação desse espaço de reflexão. Ainda não sabia como fazê-lo, razão pela qual iniciei a geração de alternativas

4.1 A primeira alternativa

4.2 Visão geral: O sistema de troca cartas

Um sistema de troca de cartas que imite o funcionamento do mecanismo de memória. Como explicado anteriormente o sistema da memória inicia-se no estímulo externo, onde o ambiente funciona como um gatilho para o registro ou retorno da memória. Da mesma forma aqui, um correspondente seria o gatilho externo de memória do outro, recebendo uma carta e enviando outra. Abaixo um diagrama para deixar mais claro seu funcionamento:

Figura 4 – Funcionamento básico do sistema de troca de cartas



O tema da memória estaria também presente no conteúdo da carta, onde seriam compartilhados memórias e próprio conteúdo da carta seria também um gatilho externo.

4.3 A dinâmica do sistema

A ideia principal desse sistema é o efeito em cadeia gerado pelo envio e recebimento da carta, onde o remetente ao compartilhar sua memória estaria evocando e incentivando o seu destinatário a tal. Nele existe sempre alguém que recebe e que envia. E devido as ações do grupo serem interconectadas, foi pensada a seguinte dinâmica de funcionamento, mostrada a seguir:

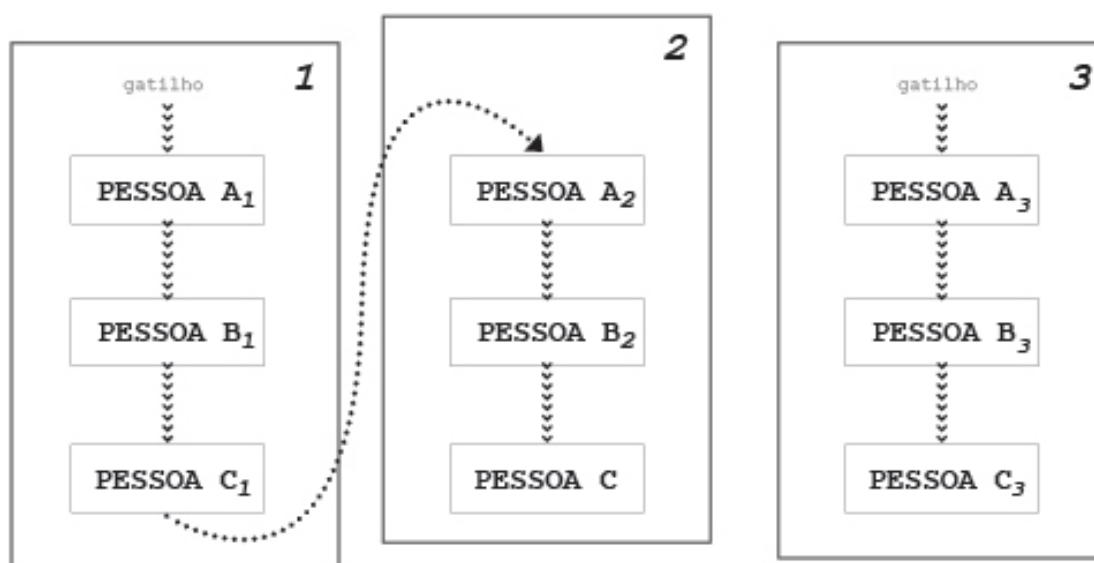
Figura 5 – Tempo de duração de um ciclo



O sistema será iniciado com um gatilho, uma carta minha (da criadora da ideia) para o primeiro destinatário, que tem como objetivo desencadear o restante das ações. Ao enviar a primeira carta para a pessoa A, ela tem um tempo limitado de 2 semanas para escrever e enviar para o próximo destinatário. Esse destinatário irá receber sua carta em 2 semanas, e terá duas semanas para enviar a próxima pessoa e assim sucessivamente. Assim, um ciclo com 3 pessoas participando duraria 2 meses e meio. Foi analisada a necessidade de limitar o tempo de envio e concepção da carta, para o processo não seja muito extenso e seja possível desenvolvê-lo num escala de tempo que ainda gere interesse para adesão da ideia pelas pessoas.

Por tratar-se de dinâmica onde a ação posterior necessita da anterior, foi pensando a divisão dos participantes em grupos de 3 (três) para que um ciclo de recebimento e envio da carta não seja tão extenso, e que o acontecimento desses grupos acontecessem concomitantemente (figura 6). Para isso é exigido a existência de vários gatilhos.

Figura 6 – Grupos de três pessoas e a necessidade de vários primeiros gatilhos



Assim o sistema é resumido em receber uma carta e enviar uma carta, contendo memórias, inspiradas pela carta recebida.

4.4 Por que a carta?

A carta seria um elemento para exploração da narrativa memorial, onde a pessoa para contar uma história de si ela traz ao presente, situações passadas, passando pelo crivo da perspectiva do agora. Um momento para reflexão de si.

Reside na carta, também, o aspecto de memória coletiva da escrita e percepção de tempo de um modo distinto do instantâneo, onde é preciso tempo para pensar sobre o que é escrito, escrever, ir ao correio, enviar a carta, e também esperar o recebimento. Redigir a carta e receber a carta é então, não somente uma experiência compartilhada mas também íntima.

4.5 Aplicação prática do sistema

Para a troca de carta, então, é utilizado um site que contém informações sobre o projeto, seus porquês, sugestões de como escrever a carta e informações do endereço do destinatário além do cadastro para participar da experiência.

4.6 Descarte da ideia

Após a exposição do conceito do sistema, das críticas recebidas e uma análise dessa proposta com a pesquisa feita e os objetivos propostos, a ideia foi abortada. O core da troca de cartas é o compartilhamento, evidência grupo e não o indivíduo e seu espaço íntimo como havia sido proposto, havendo uma divergência entre objetivo e o projeto. A ideia em si é confusa, e em parte atribuo sua falta de conexão com os objetivos devido a organicidade do método. Por vezes o caminho por onde trilhar o desenvolvimento do projeto se fez turvo, e não foram tomadas as decisões mais sensatas e adequadas para o projeto.

Iniciei, uma outra pesquisa, dessa vez buscando por aplicativos, jogos e outros sistemas que têm como objetivo o bem estar do indivíduo.

5 Pesquisa de similares

Apesar de ter estabelecido a questão central e a memória como tema e ferramenta para essa questão, ainda estava em busca de uma ideia que unisse os conceitos até então desenvolvidos em um produto. Para isso, fui em busca de produto, como jogos ou aplicativos que se assemelhavam a minha ideia principal: uma solução que utiliza da memória para o estabelecimento de um momento pessoal. Nesse caso, procurei por produtos que seguissem a linha do bem estar emocional e psicológico.

Como objeto de análise de similares, analisei três produtos:

- Headspace - aplicativo para dispositivos móveis de meditação
- School of Life - Uma escola de inteligência emocional
- Pacífica - aplicativo para dispositivos móveis que oferece ferramentas diárias para o estresse e ansiedade

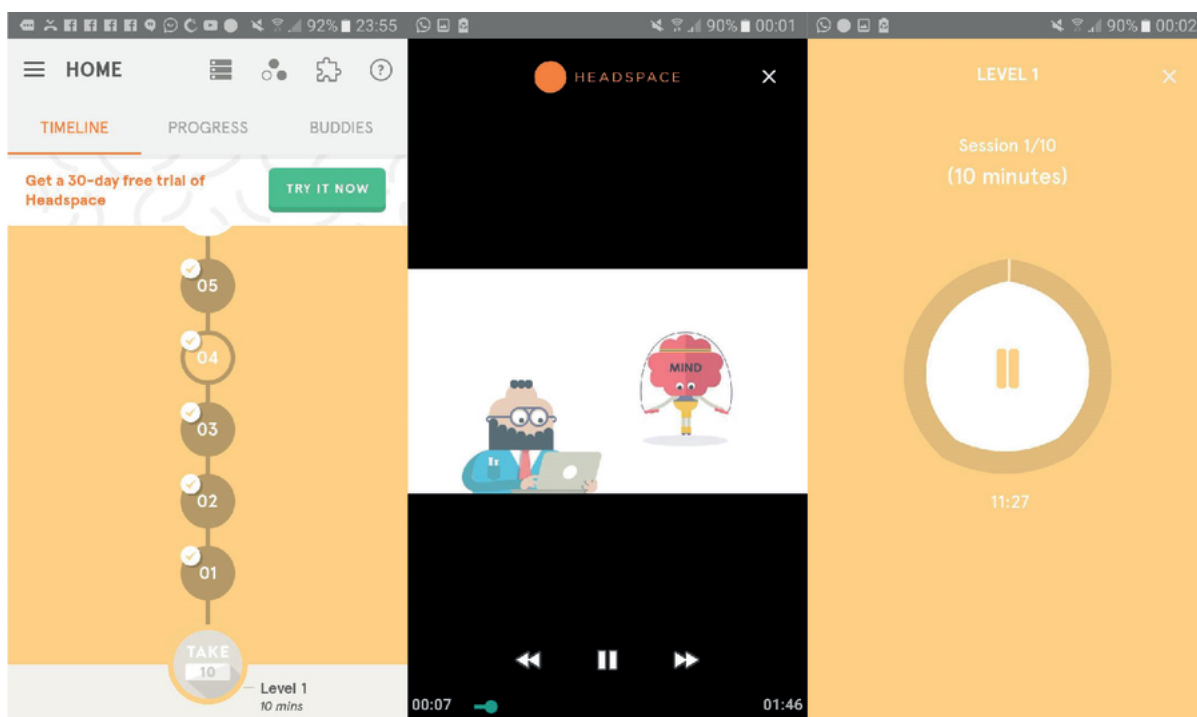
As análises feitas buscaram compreender, principalmente, quais estratégias cada produto utiliza para realizar o seu objetivo. Os aspectos formais e de design foram colocados em segundo plano, nas observações aqui feitas.

5.1 Headspace - Academia para sua mente

A proposta do Headspace () é tornar a meditação algo acessível e fácil. E mostrar que pode auxiliá-lo nas mais diversas áreas, tais como foco, menos estresse, preocupação, mais sorrisos, melhor sono, amor, treino e alimentação.

Na primeira meditação feita é exibido um vídeo (figura 7) que de maneira amigável, direta e curta explica o objetivo do aplicativo e suas funções básicas. O aplicativo utiliza de personagens para personificar a mente e outros elementos do universo da meditação e exemplificar situações. A meditação acontece sempre de maneira guiada, narrada pelo criador do aplicativo (figura 7), Andy Puddicombe. Sua narração tem um tom calmo e acolhedor, guiando você por meio de palavras, descreve como o exercício deve ser realizado. Sua linguagem é simples, direta e simpática. Utiliza dos sentidos (exercícios de respiração), emoções e suas descrições para ambientar o usuário.

Figura 7 – Sequência das primeiras 10 meditações gratuitas | Vídeo de apresentação do aplicativo | Interface da meditação guiada por áudio



A versão grátis dá acesso a 10 meditações gratuitas, que são conectadas (figura 7). O aplicativo é bem claro quanto à meditação ser algo a ser exercitado e não um exercício mágico. Essas 10 meditações compõem uma sequência que tem como objetivo aprender os preceitos básicos desse exercício. A versão paga contempla meditação para os mais diferentes objetivos como ansiedade, sono, esportes, medo de voo, meditação clássica guiada e não guiada, caminhada, corrida, alimentação, cozinhar e andar de bicicleta.

Figura 8 – Progresso da meditação | Meditação escolhida por tópicos



É possível medir e visualizar o seu progresso na meditação e até mesmo se conectar com outras pessoas que meditam (figura 8).

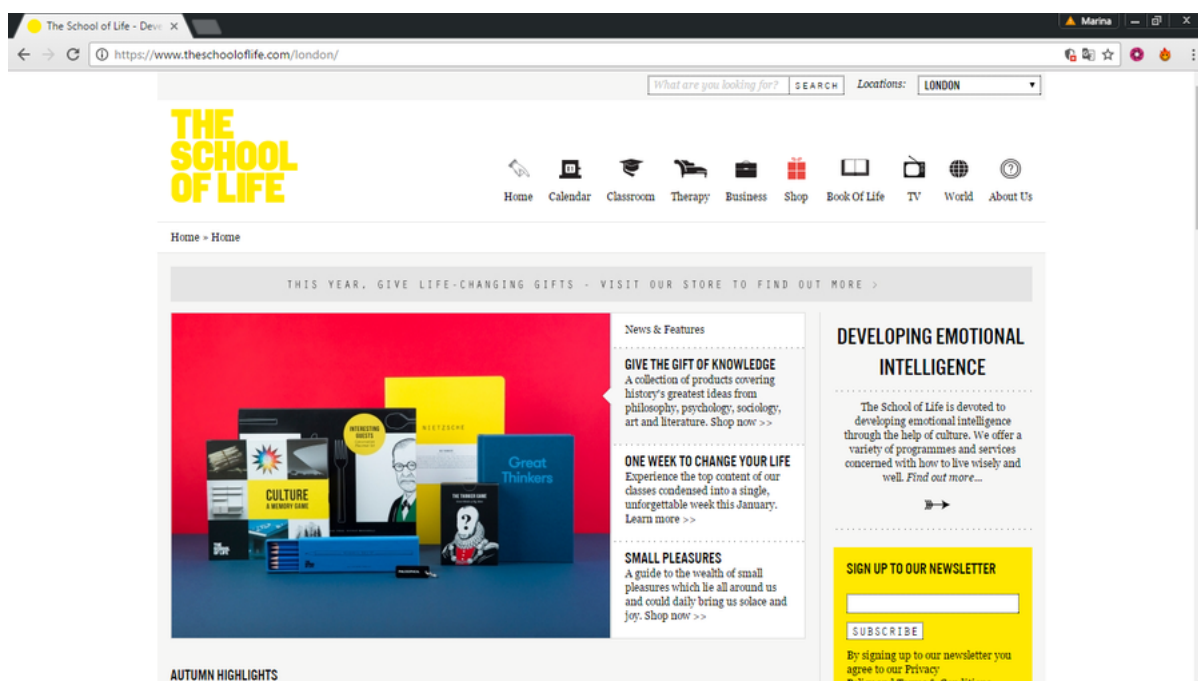
Apesar do aplicativo ser a principal mídia a qual o produto se destina, é possível acessar os exercícios de meditação também pelo desktop. Existe produção de conteúdo fora dos dispositivos móveis, um site, que contribuem para adesão aplicativo. O site é utilizado como plataforma de captação de usuários além de conteúdos extra como aspectos científicos da meditação, um blog e um canal no youtube. Existe também a possibilidade de inscrever-se em uma newsletter, em que o conteúdo do site é diretamente enviado para seu e-mail.

5.2 School of life - Desenvolvendo Inteligência Emocional

No site temos a seguinte apresentação:

“ A School. . . () se dedica a encontrar boas ideias para o dia a dia e a explorar as questões fundamentais da vida em torno de temas como trabalho, amor, sociedade, família, cultura e, principalmente, o autoconhecimento. Não temos todas as respostas, mas vamos guiá-lo na direção de uma variedade de ideias úteis – de filosofia à literatura, psicologia à artes visuais – que vão estimular, provocar, nutrir, alegrar e consolar. Com metodologias próprias, oferecemos aulas, cursos intensivos, oficinas, sermões seculares.”

Figura 9 – Site do School of life



Além de cursos e workshops, eles possuem uma gama de produtos que vão desde a produção editorial, passando por papelaria, jogos, até decoração. Todos eles apresentam como característica marcante a identidade visual da escola e forte conceito de aplicação da filosofia no dia-a-dia.

Produtores de conteúdo, que é disponibilizado gratuitamente por meio do Book of life e canal do youtube, abordam questões básicas da vida humana como trabalho, relacionamentos, amor, cultura e o caráter.

Devido ampla gama de produtos apenas um produto será analisado: Cartões conheça a si mesmo.

Figura 10 – Cartão “Conheça a si mesmo”



Esse produto consiste numa caixa de 04mm x 73mm x 36mm que possui 60 cartões. Estes cartões são projetados para nos ajudar em uma jornada de autoconhecimento; Eles nos apresentam uma gama de idéias e perguntas que podem nos ajudar a nos entender melhor.

Figura 11 – Faça um mapa de suas falhas, estimando uma data que ocorreram. Escreva ao lado de cada uma o que aprendeu.



Na descrição do produto temos: “É difícil entender quem realmente somos: o que queremos, como nos sentimos e por que reagimos como fazemos. Esta falta de autoconhecimento pode ser um problema, pois nos faz entrar em relações erradas, escolher trabalhos insatisfatórios ou gastar dinheiro imprudentemente. Não admira que Sócrates resumisse todos os conselhos da filosofia em duas palavras: “Conhece-te a ti mesmo”.”

Um ideia simples, em que a pessoa é guiada, por meio de perguntas e propostas de atividade que te para o autoconhecimento, que por muitas vezes ela deseja, mas não sabe como realizá-lo.

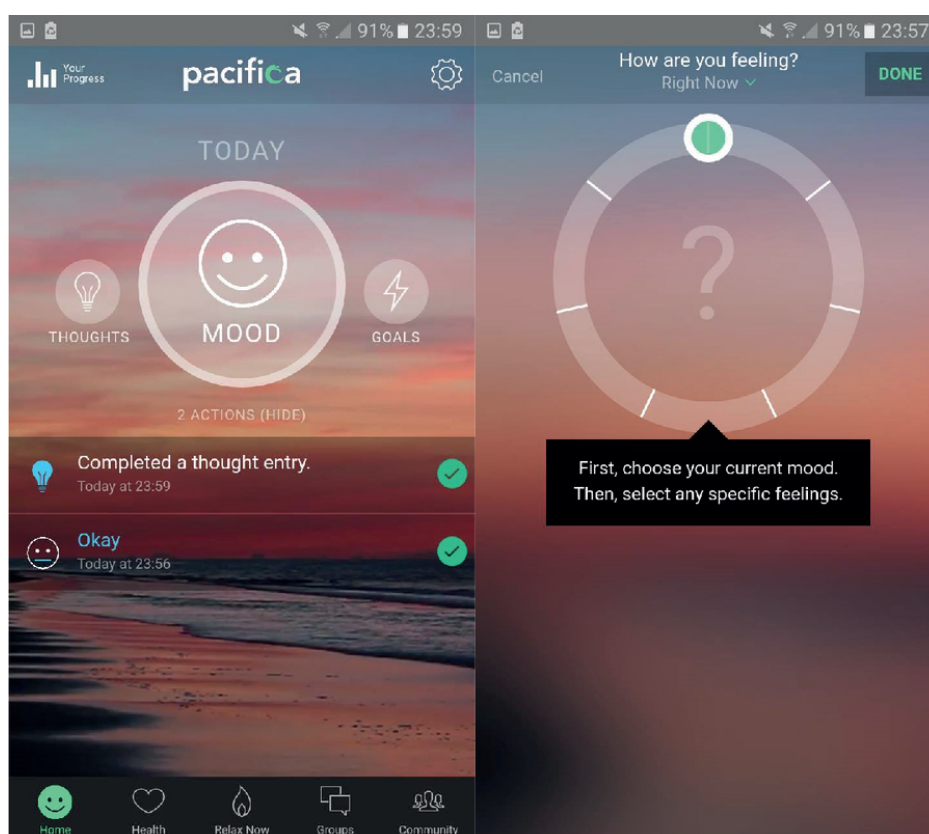
5.3 Pacífica - Administre o stress, viva feliz.

A missão do Pacífica. . . () descrita abaixo foi retirada de seu site:

“Sabemos em primeira mão como a ansiedade pode ser difícil e pessoal. Nós estivemos lá nós mesmos. Na melhor das hipóteses, é irritante e desagradável. Na pior das hipóteses, é debilitante e isolante. Também entendemos quão desafiador pode ser obter cuidados adequados. É caro, demorado, estigmatizado e para muitos, apenas não disponível.

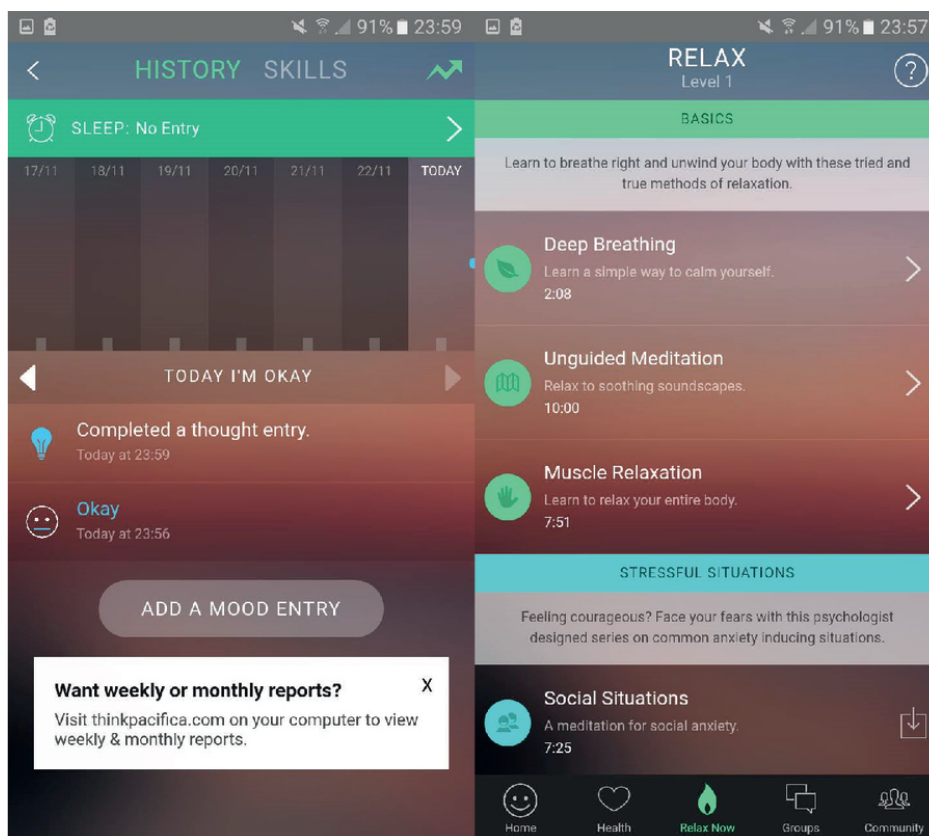
É aí que entra Pacifica. Fundada em 2014, somos uma equipe dedicada em San Francisco a construir um aplicativo de auto-ajuda para a ansiedade. Com base na terapia comportamental cognitiva combinada com técnicas de relaxamento e bem-estar, acreditamos em ferramentas holísticas diárias destinadas a quebrar o ciclo de ansiedade. Nós não somos sobre reparos rápidos ou falsas promessas. Nós somos sobre o progresso real, um dia de cada vez.”

Figura 12 – Página Inicial do aplicativo: Pensamentos, Humor e Objetivos



Aplicativo gratuito para funções básicas como registro do humor (figura 12), estabelecimento de objetivos, registro de pensamentos e exercícios básicos para ansiedade (figura 13). Nele é possível acompanhar o seu progresso por meio de gráficos (figura 14). A versão paga aumenta a variedade de exercícios e oferecer relatórios quizenais enviados para seu e-mail para acompanhar seu desempenho.

Figura 13 – Progresso do humor por meio de um gráfico | Exercícios para ansiedade



Por meio dessa análise concluí que, por meio de perguntas e sugestões condicionadas em um ambiente que usa de ferramentas para medir seu progresso, a maioria deles promovem o autoconhecimento. O aplicativo é apenas um norte para quem deseja se autoconhecer e resolver problemas pessoais. A pessoas resolvem seus próprios problemas, produto é apenas um norte para tal.

6 A segunda alternativa: a ideia escolhida

6.1 A ideia - Memorando

Após a decisão de parar o desenvolvimento da primeira ideia e a pesquisa de similares, fiz uma análise da alternativa mal sucedida. Observei os pontos positivos que gostaria de manter e os pontos negativos que seriam descartados. E foi nessa consideração, juntamente com o estudo dos similares que surgiu a ideia do memorando: mimetizar o sistema de memória para criar um espaço íntimo de reflexão, utilizando de perguntas. Mantive, dessa forma, esse aspecto da ideia anterior, e iniciei o seu desenvolvimento.

Buscando por mais inspirações, construí um vocabulário de palavras relacionadas à memória. Nele a palavra memorando destacou-se por seu significado:

substantivo masculino

1 anotação para facilitar a lembrança de algo; memento

2 p.met. caderneta, bloco em que essa anotação é feita; memento, agenda

3 participação ou aviso por escrito

3.1 com nota escrita ou pequena carta, enviada por um comerciante a outro, a respeito de um lançamento, uma operação comercial etc.

3.2 dipl nota escrita em que um diplomata expõe ao governo, junto ao qual está acreditado, determinado ponto de vista do governo de seu país; nota diplomática, com breve exposição a respeito de uma questão, enviada por um país a outro

3.3 gráf impresso comercial, ger. no sentido da largura e em formato menor que o de carta, us. esp. em empresas, repartições, serviços administrativos, no comércio etc. para comunicações ligeiras

3.4 mensagem escrita, breve e informal, us. como instrumento de comunicação administrativa, em impresso apropriado, ger. em correspondência interna

Surgia aí início do Memorando, aplicativo para autoconhecimento e reflexão.

6.2 Visão geral

Memorando é uma aplicativo que propõe utilizar da memória como transformadora e fonte de autoconhecimento, através de proposições e perguntas que geram a reflexão do indivíduo. Ao pausar o dia para contemplar e responder uma pergunta que explora seu universo particular, a pessoa estabelece um espaço temporal para si, interrompendo o constante fluxo externo das mídias sociais online.

O aplicativo funciona gerando perguntas sobre questões que integram a humanidade, como amor, carreira, espiritualidade sob diversos pontos de vista como falhas, frustração e conquistas, por exemplo, propondo sempre a análise de fatos que já passaram (memórias). A pessoa responde tais perguntas no aplicativo, registrando memórias, razão pela qual foi escolhido o nome Memorando. Fazendo isso, ela não terá mais acesso ao conteúdo que ela escreveu. Tal conteúdo irá retornar a ela posteriormente de maneira imprevisível, mais tarde, de maneira análoga à uma memória, que vêm à tona em momentos inesperados.

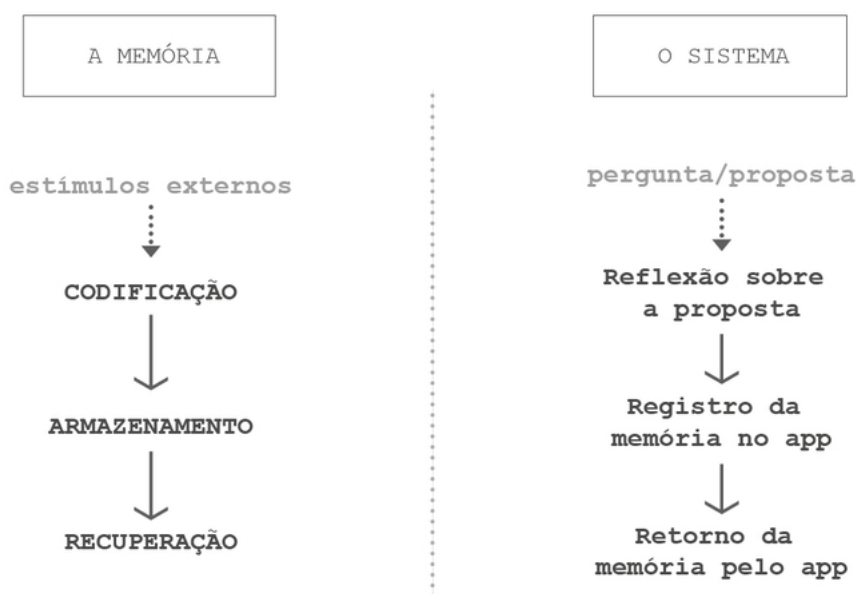
Assim, a proposta do Memorando é emular a memória, usando preceitos básicos de seu mecanismo de funcionamento como a dinâmica do aplicativo, com o objetivo de promover o autoconhecimento.

6.3 Desenvolvendo o produto para questão levantada

Para criar um espaço de reflexão íntima e de autoconhecimento utilizando da memória foi pensado um sistema que imita o mecanismo de memória, de maneira simplificada e que se oponha às redes sociais onde o que prevalece é a exposição. Como mostrado anteriormente a memória funciona basicamente da seguinte forma: estímulo externo, codificação, registro e recuperação.

O sistema atuará de forma semelhante, como mostrado na figura abaixo:

Figura 14 – Comparação entre o funcionamento da memória com a proposta do sistema



As perguntas funcionam de maneira análoga aos estímulos externos, como gatilhos do mundo exterior para uma reação/resposta. A assimilação/reflexão da pergunta

consiste na etapa de codificação. Posteriormente o registro da memória é feito no sistema, representando a etapa de registro. E finalizando a memória registrada retorna com o intuito de gerar uma segunda reflexão, dessa vez não sobre a pergunta, mas sobre a resposta. Esse retorno, que em muitas ocasiões parece imprevisível, acontece quando aquela informação registrada se faz necessária no presente (ou assim o seu organismo interpreta). Por isso, o sistema retornará a memória de maneira que pareça ser inesperada, porém utilizando uma inteligência para tal.

De tal modo o sistema então atuará como a memória do usuário, mas externo à ele. Dessa forma é necessário primeiramente registro de memória e informações que serão posteriormente usadas como o conteúdo que será retorno e ação para o retorno de uma memória específica.

6.4 Desenvolvimento do sistema

Para o desenvolvimento do sistema foram estabelecidos, primeiramente, suas funções básicas:

- Registro de informações (memórias);
- Receber memórias previamente registradas;

O sistema permite basicamente o registro de informações, que aqui chamamos de memória, e recebimento e visualização da mesma. Essas ações são interdependentes, uma vez que não é possível o retorno de uma memória que não foi registrada.

O sistema opera em duas instâncias:

- 1) Alimentação do software com memórias;
- 2) Retorno da memória.

1. Alimentação do software:

O usuário será perguntado sobre alguma situação específica do passado e como ele se sentiu em relação aquele acontecimento. As informações poderão ser registradas por meio de áudio, texto ou imagem (vídeo ou foto).

Nos primeiros acessos ao sistema as perguntas terão uma maior simplicidade e, gradativamente as perguntas vão elevando a complexidade de sentimentos e abordando assuntos que comumente as pessoas enfrentam dificuldade de reflexão.

Por exemplo:

- Na primeiras semanas:

- Qual sua memória musical mais antiga?
- Qual comida/receita tem gosto de nostalgia e saudade?
- Descreva uma lembrança que é especial para você mas que os outros poderiam considerar comum e sem importância?

As perguntas prosseguem para seguinte tratamento:

- O que você diria ao seu eu mais jovem sobre o amor?
- Qual incidente você gostaria de se desculpar a um amigo ou um amor?
- Fale sobre uma situação profissional que te trouxe frustração e qual conselho daria a si mesmo?
- Conte sobre uma escolha no passado que julgou errada e como ela te faz quem você é, hoje.

A pergunta é inserida no sistema com marcações (tags) segundo temas específicos e emoções. Tais marcações são usadas para organização das perguntas e como filtros para buscar por memórias relacionadas à temas específicos. Como exemplo, a pergunta: Qual incidente você gostaria de se desculpar à um amigo ou um amor? Essa pergunta é marcada sobre as seguintes tags: #amor #relacionamento #remorso #medo #redenção #aceitação. Assim, quando o sistema necessitar de uma pergunta que tem como proposta #redenção e #amor, ele pode chegar até essa, como uma opção.

2. Retorno da memória

O retorno da memória não se dará de maneira aleatória. Para isso será perguntado, com frequência ao usuário, como ele se sente. A partir de uma média de emoções/sentimento dele, será buscada a memória que mais adequada para trazer informações que o auxiliam no equilíbrio de seu estado emocional. Por isso a necessidade dos marcadores, explicados anteriormente, pois a busca da informação será feita por meio deles.

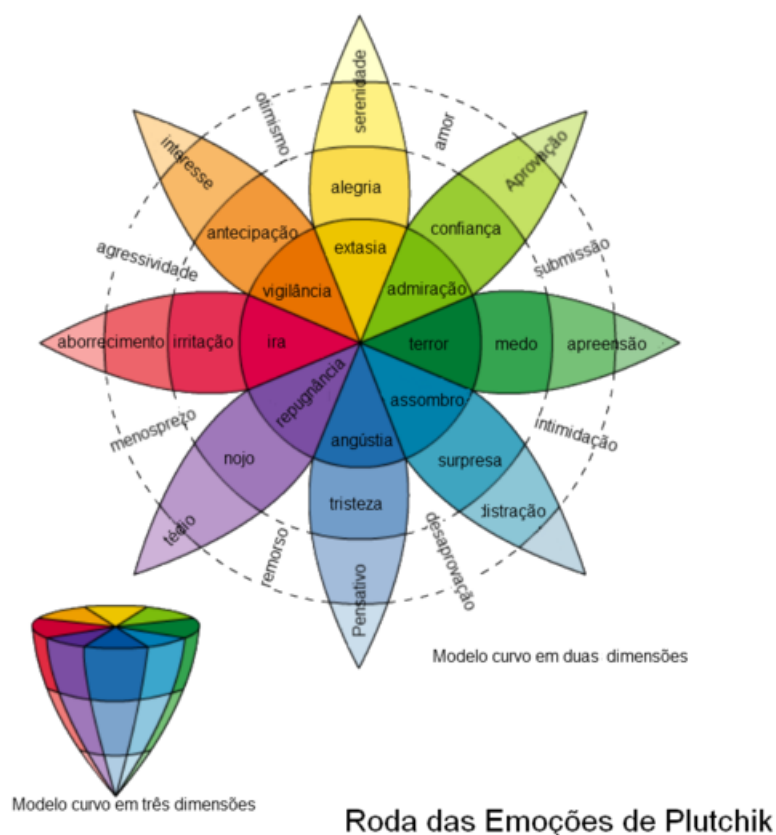
E com a utilização das tags senti a necessidade de uma lógica que organizasse as emoções e sentimentos, retornando para uma pesquisa de aporte teórico. Nessa investigação encontrei o psicólogo e autor da “Teoria das emoções”, Plutchik (2006). Desenvolveu a teoria psiconevolucionária da emoção classificando-as em oito emoções primárias - raiva, medo, tristeza, nojo, surpresa, antecipação, confiança e alegria. E a partir da combinação delas temos outras emoções como é apresentado a seguir:

Tabela 1 – Combinação das emoções básicas resultando em emoções mais complexas

Sentimentos	Combinação Emoções básicas	Sentimento oposto	Combinação Emoções básicas
Amor	Alegria + Confiança	Remorso	Nojo + Tristeza
Culpa	Alegria + Medo	Inveja	Raiva + Angustia
Prazer	Alegria + Surprise	Pessimismo	Tristeza + Antecipação
Submissão	Confiança + Medo	Desprezo	Nojo + Raiva
Curiosidade	Confiança + Surpresa	Cinismo	Nojo + Antecipação
Sentimentalismo	Confiança + Tristeza	Morbidez	Nojo+ Alegria
Intimidação	Medo + Surpresa	Agressividade	Raiva + Antecipação
Desespero	Medo + Tristeza	Orgulho	Raiva + Alegria
Vergonha	Medo + Nojo	Dominância	Raiva + Confiança
Decepção	Surpresa + Tristeza	Otimismo	Antecipação + Alegria
Descrença	Surpresa + Nojo	Esperança	Antecipação + Confiança
Ofensa	Surpresa + Raiva	Ansiedade	Antecipação + Medo

Ele utiliza de um diagrama tridimensional, chamado de “Rodas das emoções de Plutchik” para mostrar como a combinação das emoções básicas derivam outras emoções (figura 15)

Figura 15 – Roda das Emoções de Plutnik



Assim, utilizando da teoria psicoevolucionária de Plutchik as perguntas e as memórias registradas serão marcadas para o sistema possa buscá-las de maneira mais eficiente. Acrescida à marcação das emoções, foi sentida a necessidade de tags de temas, não somente para marcar as memórias, mas para nortear a criação das perguntas feitas e organizá-las. Foram estipuladas grandes áreas que fazem parte da vivência do ser humano e assuntos a ela relacionados. Os assuntos não são delimitados em uma única área; a maneira como a pergunta é feita pode fazer com ela se relacione mais à um tema que o outro.

- Físico
Auto-imagem
- Mental
Auto-imagem
- Profissional
Resoluções
- Financeiro

- Social
- Sentimental
Resoluções
- Gratidão
Relacionamentos
- Espiritual
Gratidão
Redenção

6.5 Utilização do sistema em um aplicativo para dispositivos móveis

O sistema aqui desenvolvido não foi pensado diretamente para aplicação para dispositivos móveis ele também apresenta potencial para ser utilizado em desktop. A escolha pela interface de celular se deu por uma questão de restrição temporal e também pela naturalidade do seu uso, na atualidade.

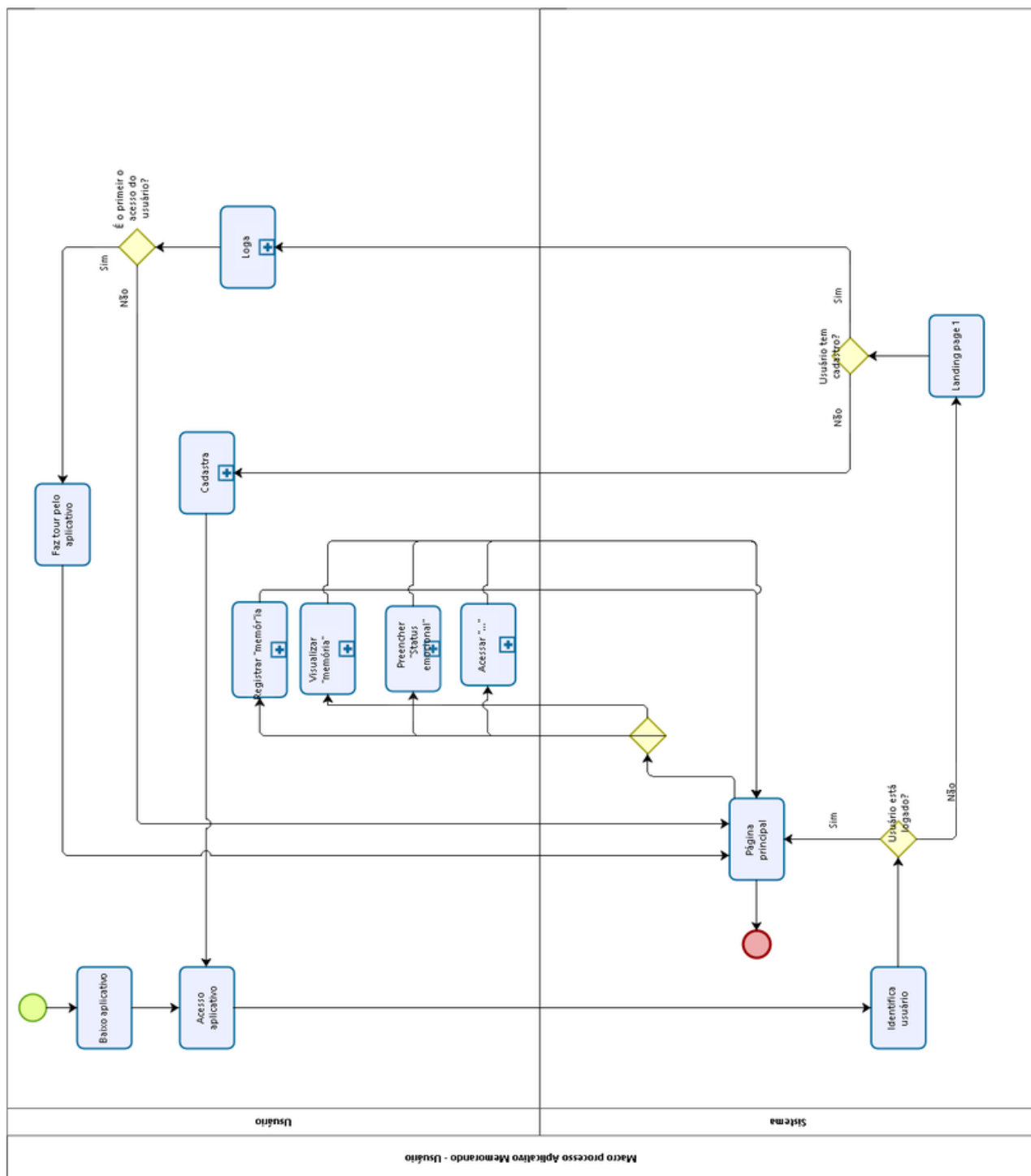
A adaptação do sistema para aplicativo iniciou com um fluxograma ações desempenhada pelo sistema e pelo usuário. Paralelamente houve a criação do wireframe das telas, esboçando a localização das informações e funções. Em seguida foi feita a conceituação visual, desenho de ícones e finalmente o mock up.

6.6 Fluxograma

Os fluxogramas foram desenvolvidos por meio de um software de processos chamado Bizagi. Ele tem como função destrinchar as ações do usuários e do sistema para uma melhor compreensão, elaboração e aperfeiçoamento da interface

O desenho do fluxo começou na visualização do processo de maneira holística, como mostrado na figura 16, abaixo.

Figura 16 – Macro processo sistema/aplicativo Memorando



Depois foram desenhados os processos relacionados a funções específicas, segundo foi pré-estabelecido no desenvolvimento do sistema:

- a) registro de memória,
- b) recebimento de memória e

- c) registro do status emocional.

Foram pensadas duas formas de acesso para cada uma dessas funções: o usuário vai livremente ao aplicativo ou o aplicativo o notifica (estratégia utilizada pelos aplicativos analisados em análise de similares).

a) Registro de memória:

Nesse processo o usuário registra a memória, podendo utilizar de três diferentes mídias: áudio, texto ou imagem (vídeo ou foto). Após o registro o usuário marca sua memória, com sentimentos e temas propostos.

Figura 17 – Registro de memória pela página inicial

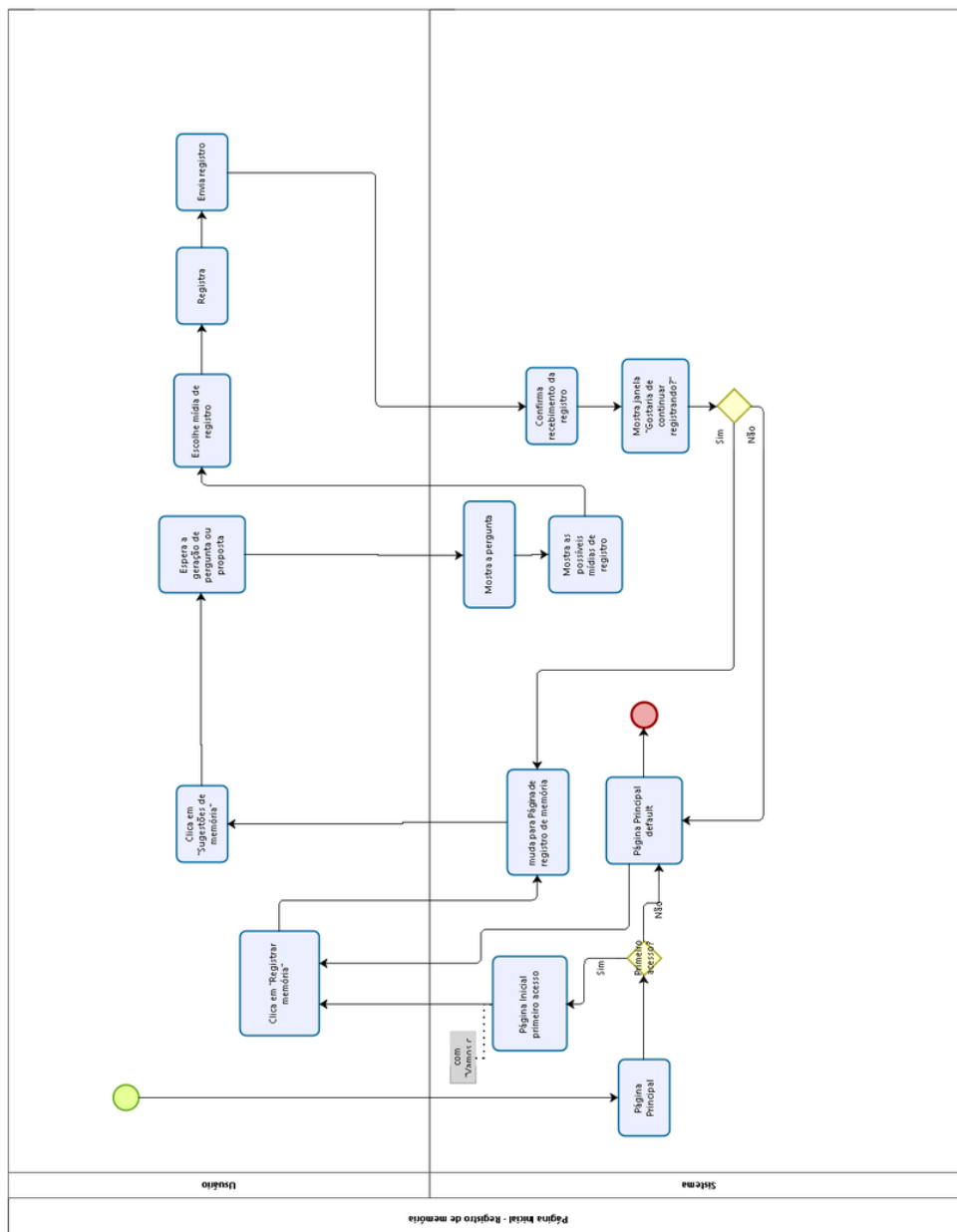
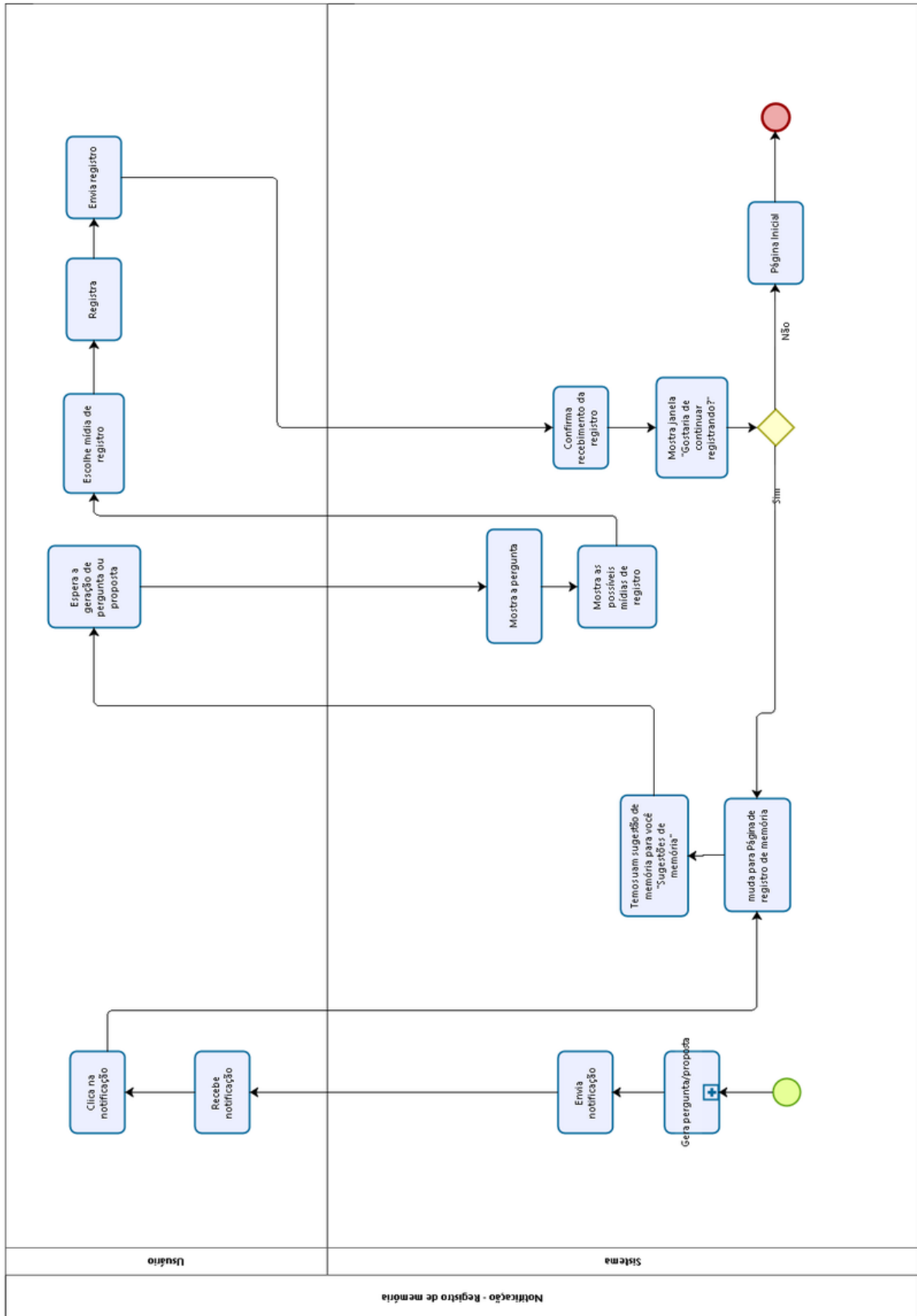


Figura 18 – Registro de memória a partir de notificação



b) Recebimento de memória:

O usuário é sempre notificado quando houver o recebimento da memória. Ele terá apenas apenas 24 horas para visualização da memória recebida, pois a mesma irá desaparecer. Quando o tempo de memória expira, o usuário é notificado com outra pergunta: Como essa memória o fez sentir? Essa pergunta tem como função saber o grau de acerto na memória selecionada além de fazê-lo refletir uma segunda vez, agora não sobre a pergunta, mas o que ele mesmo respondeu.

Figura 19 – Visualizando uma memória

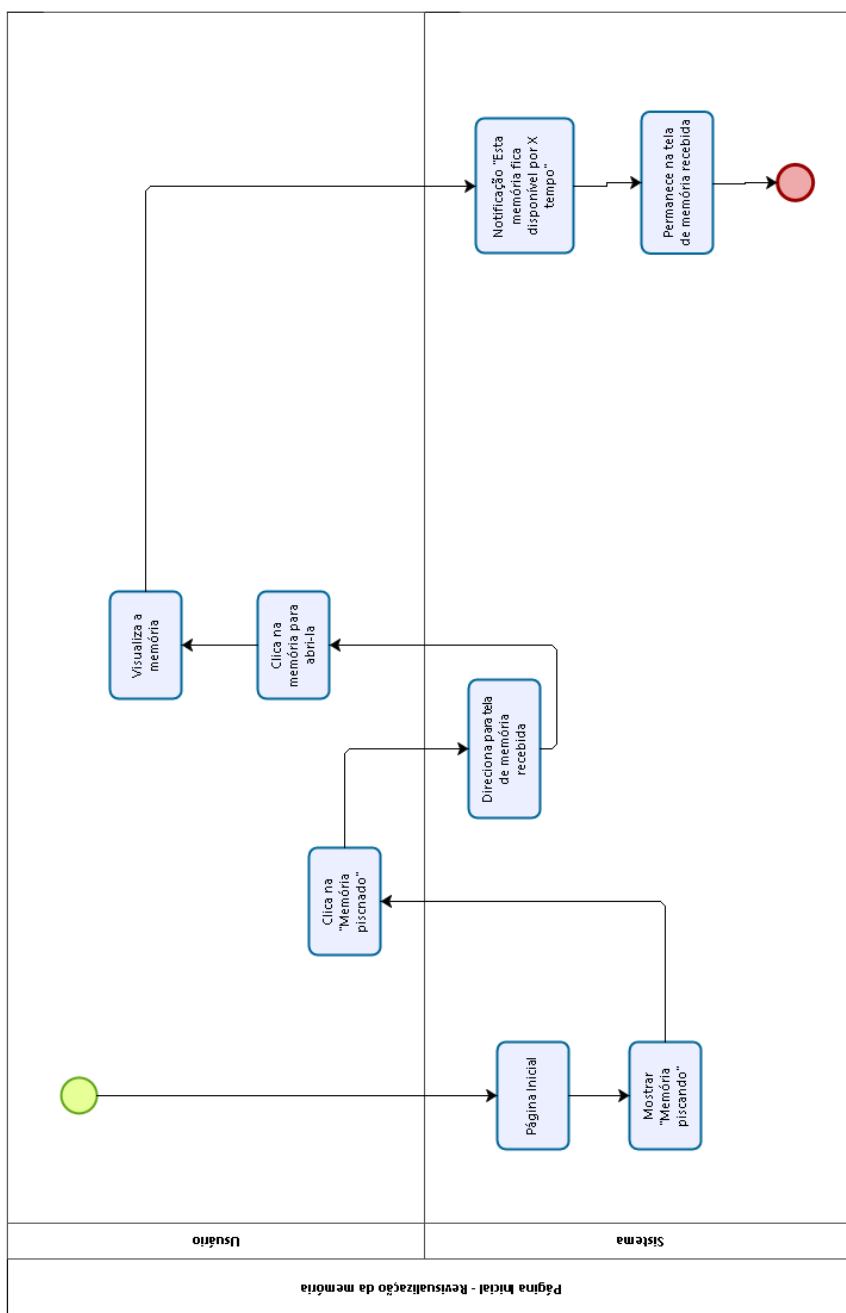
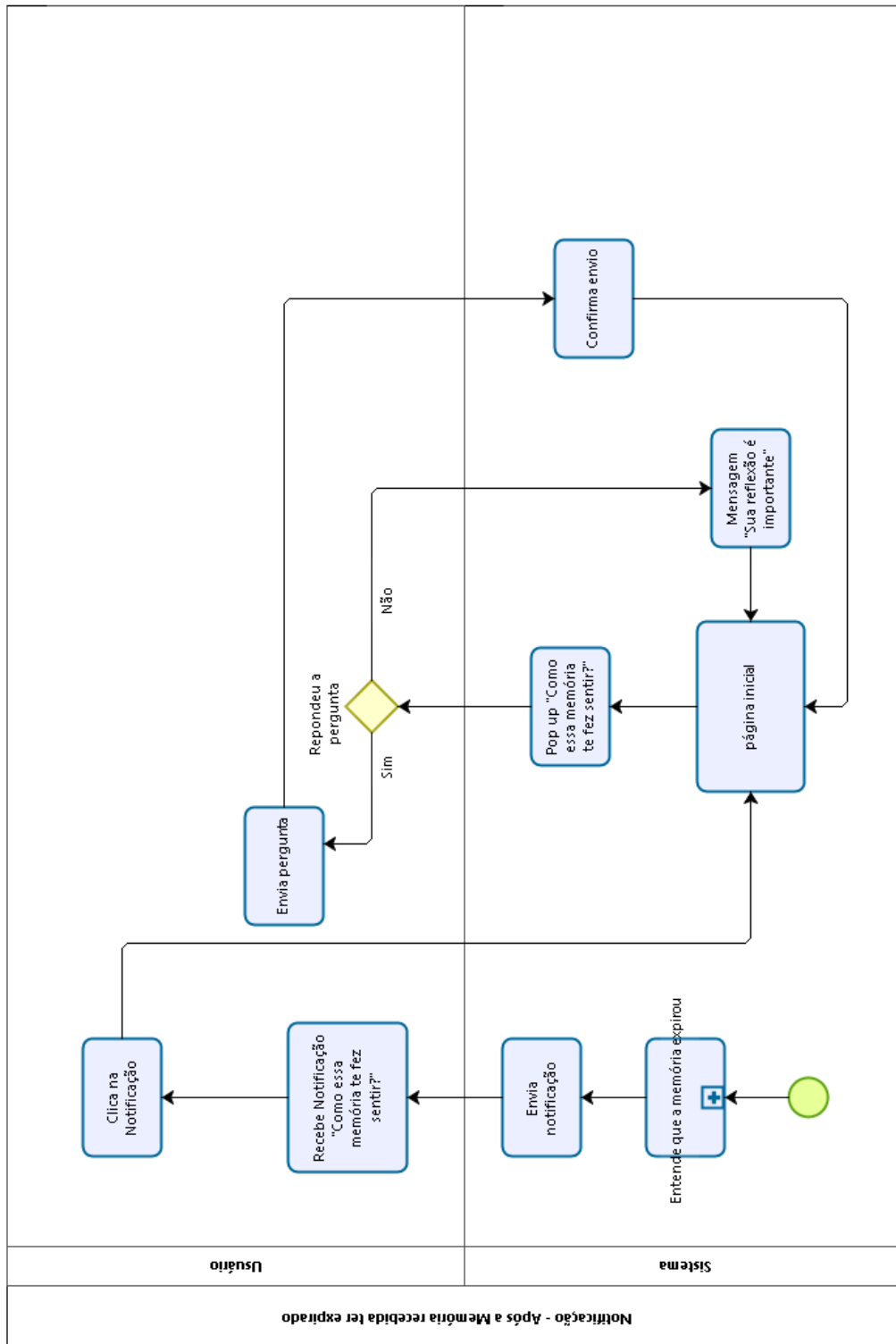


Figura 20 – Notificação após a memória ter expirado



c) Registro do Status emocional (Como você está?)

Diariamente o usuário receberá uma notificação perguntando como se sente. Ele pode ou não responder; esse fato irá comprometer as memórias selecionadas para retorno, que serão mais aleatórias.

Figura 21 – Inserindo informação sobre o status emocional - Como você está, a partir da notificação

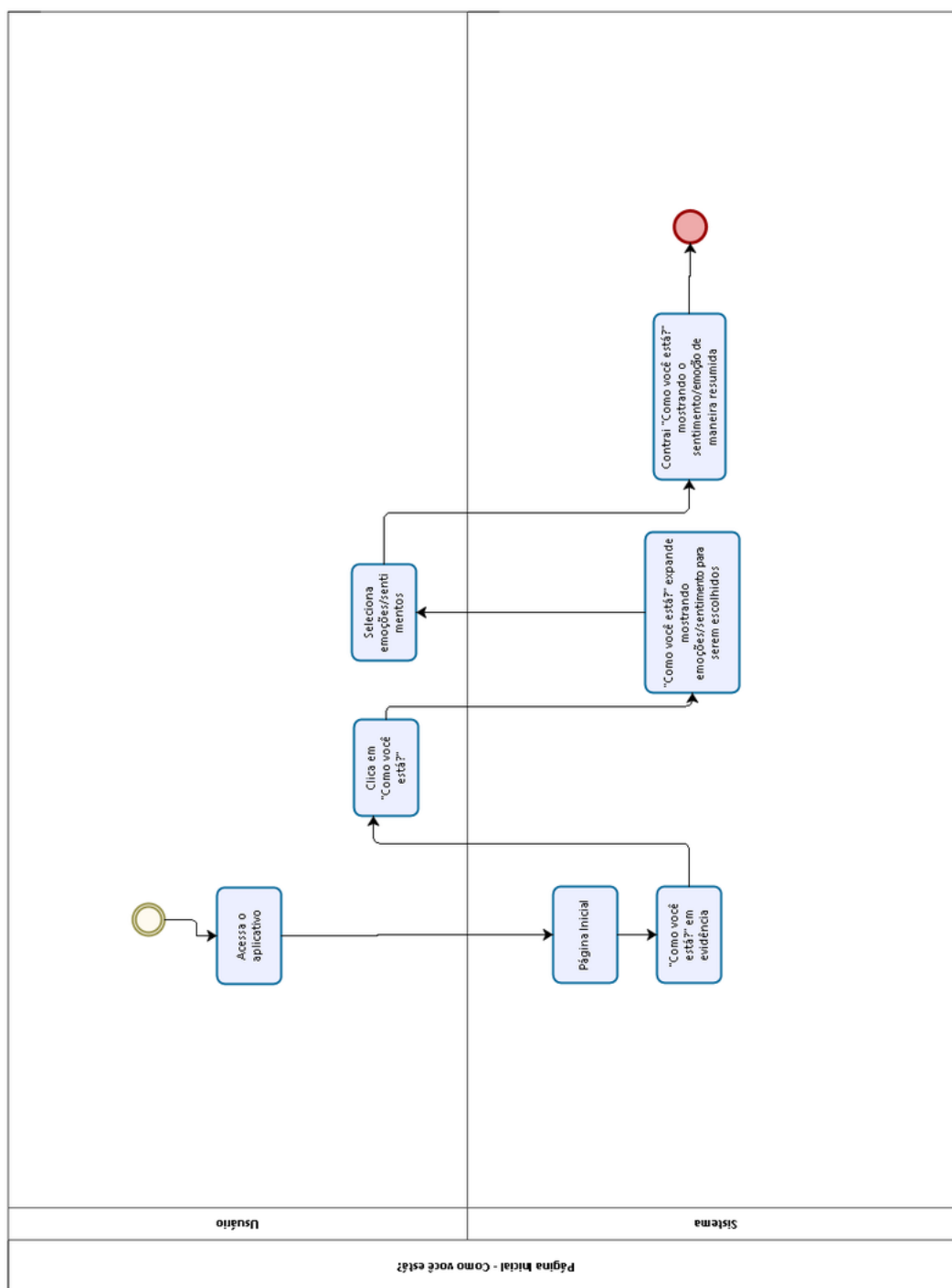
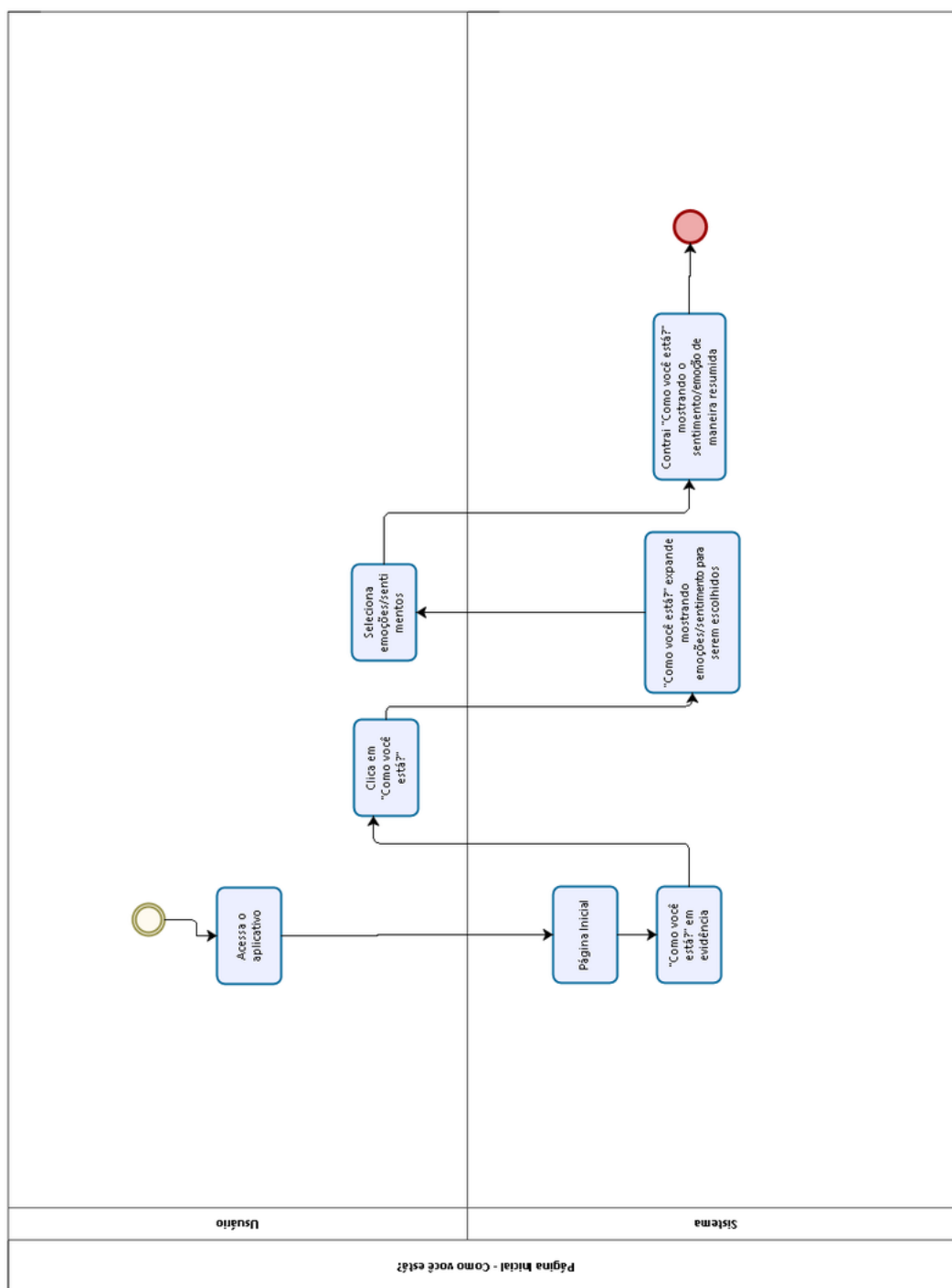


Figura 22 – Inserindo informação sobre o status emocional - Como você está, a partir da página principal



6.7 Wireframe

Desenvolvido em conjunto com os fluxogramas, foi estabelecido para o wireframe apenas três diferentes telas para o aplicativo, devido a simplicidade e limitação das ações.

Tela 1 - Página Principal

Funções como “registrar uma memória”, “visualizar uma memória” e “informar os status emocional” é o conteúdo dessa página, além de configurações e login, funções básicas presente na maioria dos aplicativos.

Tela 2 - Registrar uma memória

Essa tela tem como único e exclusivo objetivo de registrar a memória e enviá-la para o sistema. Assim foi feito para que houvesse uma distinção da ação, devido a sua importância para o conceito da interface.

Tela 3 - Visualizar uma memória

A visualização da memória é feita em uma tela distinta da Tela 1 e Tela 2 devido também a sua importância.

7 O produto final Memorando - memória e autoconhecimento

7.1 Telas finais

O diagrama na próxima página mostra o funcionamento básico da aplicativo.

Nos fluxogramas e no desenvolvimento da ideia, foi pensado a utilização do status emocional para que o sistema pudesse selecionar uma memória que equilibrasse como a pessoa se sentisse. Porém, na alternativa final optei pela retirada dele. Tomando essa decisão o aplicativo se apropria, de maneira completa, do mecanismo de memória evidenciando suas características de temporalidade e aleatoriedade.

7.2 Design Visual

O aplicativo apresenta uma simplicidade visual e estrutural. Foi assim escolhido para realçar sua função e objetivos, e não apenas sua estética. Projetou-se dessa maneira para que não houvesse “sugestão” do tipo de conteúdo alimentado pelo usuário. Um interface “limpa” funciona como uma “folha em branco” para que o usuário sintá-se confortável para expor foto, texto, desenhos, filmagens que desejar. O minimalismo visual é coerente, também, quando é analisado a simplicidade de ações que o aplicativo desempenha. Uma interface acessível e descomplicada para ações simples.

Figura 23 – Telas finais do aplicativo Memorando



7.3 Paleta de cores

O projeto memorando iniciou-se numa forte justificativa pessoal, assim também como a escolha das cores que variam num escala de verde ao rosa, usando também do branco e escala de cinza.

O aplicativo propõe perguntas e reflexão a respeito de temas e assuntos que são de difícil abordagem. Assim para uma abordagem mais leve, amigável, utilizou-se de uma paleta de cores suaves. As cores suaves fazem referência à memória no sentido que são desaturadas e a “quantidade de cor” e luz são atenuadas, tal qual uma lembrança distante.

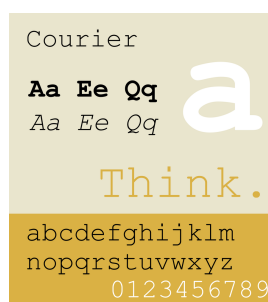
Figura 24 – Paleta de cores utilizada no projeto



7.4 Tipografia

Como fonte foi utilizada a monospaced Courier Std e as variações de sua família. Também chamada de monoespaçada, é uma fonte cujas letras e caracteres ocupam a mesma quantidade de espaço horizontal. Esse tipo foi projetado para máquinas de escrever e utilizada no início do desenvolvimento do computadores e suas interfaces. Foi escolhida por sua qualidade histórica e por ser usualmente e amplamente utilizada como símbolo de memória e representação de algo antigo.

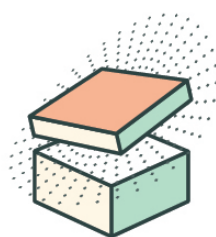
Figura 25 – Courier e seu specimen



7.5 Metáfora da caixa como símbolo

O aplicativo utiliza da caixa como representação da memória retornando aqui à minha primeira inspiração para o desenvolvimento do projeto: a caixa de minha mãe. Memorando é como uma caixinha virtual onde são guardadas memórias, que posteriormente terá acesso num momento inesperado, assim como a caixa da minha mãe e seu armário. A caixa também foi escolhida pois é hábito comum, não só de minha mãe, mas de outras pessoas, utilizar caixas para guardar objetos que considera especiais.

Figura 26 – Caixa utilizada como metáfora



8 Conclusão

Esse relatório consiste na memória do projeto, as ações, experiências e escolhas que culminaram no aplicativo. Esse trabalho foi resultado não apenas das etapas vividas este ano. Memorando foi consequência de estudos, vivências e conhecimentos reunidos aos longos dos 24 anos até agora vividos. Isso interferiu na abordagem, método, resultados e interferirá nos desdobramentos desse projeto. Quando escolhi uma justificativa pessoal e um tema de fascínio a longa data, assim o fiz com o propósito de ter uma relação de intimidade com projeto e que suas consequências pudessem repercutir em esferas que ultrapassam o meio acadêmico. Existe aqui a vontade de prosseguir com ele, agregar profissionais de outras áreas, como programação e psicologia, e realizar testes.

Quando analisado os objetivos e propostas feitas, considero o projeto bem sucedido por utilizar de uma solução simples que tem o potencial de atingir tantas pessoas e ter consequências benéficas. Isso me traz enorme satisfação pessoal e profissional.

O projeto aqui mostrado é apenas o início de uma criação que ainda exige muito amadurecimento e trabalho para ser concretizada. Mas para que o Memorando seja desenvolvido em todo seu potencial é necessário profissionais das mais diversas áreas. Isso reforça a interdisciplinaridade do design e afirma um fato que por vezes nos esquecemos: nada na vida é feito sozinho.

Referências

- ARISTÓTELES. *Parva Naturalia*. Parva Naturalia.
- BAUMAN, Z. *Modernidade Líquida*. 1. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor Ltda, 2001. ISBN 85-7110-598-7.
- BAUMAN, Z. Ser consumidor numa sociedade de consumo. 2005.
- BAUMAN, Z. *Vida para consumo*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor Ltda, 2008.
- BAUMAN, Z. *A sociedade individualizada*. 1. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor Ltda, 2009.
- BERGSON, H. *Memória e vida*. 1. ed. São Paulo: Livraria Martins Fontes Editora LTDA, 2006.
- GUYTON, A. C.; HALL, J. Tratado de Fisiologia. In: _____. 12. ed. Rio de Janeiro: Elsevier Editora LTDA, 2011. cap. 57, p. 744 – 748.
- HEADSPACE. Disponível em: <<https://www.headspace.com/>>. Acesso em: 23/11/16.
- PACIFICA - Manage Stress. Live Happier. Disponível em: <<https://www.thinkpacifica.com/about.html>>. Acesso em: 23/11/16.
- PLUTCHIK, R. *Emotions and Life: Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution*. 2. ed. [S.l.]: American Psychological Association, 2006.
- SCHOOL of life. Disponível em: <<http://www.theschooloflife.com/shop/know-yourself-prompt-cards/>>. Acesso em: 23/11/16.
- SOUZA, M. J. A MEMÓRIA COMO MATÉRIA PRIMA PARA UMA IDENTIDADE: APONTAMENTOS TEÓRICOS ACERCA DAS NOÇÕES DE MEMÓRIA E IDENTIDADE. *Revista Graphos*, v. 16, n. 1, p. 91 – 117, 2014.
- SWEATT, J. D. Mechanism of Memory. In: _____. 2. ed. London: Elsevier Inc, 2010. p. 3 – 46.