



UnB

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE COMUNICAÇÃO – FAC
HABILITAÇÃO EM COMUNICAÇÃO ORGANIZACIONAL

LIVRO INFANTIL “E VOCÊ, COME PLANTAS?”

Ana Luísa Kitayama Cabral

Brasília
Junho de 2017

Ana Luísa Kitayama Cabral

LIVRO INFANTIL “E VOCÊ, COME PLANTAS?”

Memorial do livro “E você, come plantas?” apresentado a Faculdade de Comunicação da Universidade de Brasília – UnB como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Comunicação Organizacional.

Orientadora:

Profa. Dra. Elen Cristina Gerales.

Brasília

Junho de 2017

Memorial do Produto:

E VOCÊ, COME PLANTAS ?

Membros da Banca Examinadora:

Profa. Dra. Elen Gerales

MSc. Luisa Montenegro

Me. Vanessa

Suplente: Profe. Me. Luciano Mendes

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus por ter me dado Nuno Kitayama, meu raio de Sol que ilumina minhas manhãs e meus pensamentos. Agradeço também aos meus familiares que tanto me apoiaram e me incentivaram a finalizar essa longa etapa da minha vida.

Agradeço enormemente a Professora Elen Geraldles por ter acreditado no meu projeto e ter me guiado ao longo desse semestre. Realmente, não conseguiria fazer isso sozinha. Agradeço também ao meu amigo de longa data Pedro Barros, publicitário e artista local, e ao meu amigo Matheus Abdalla por terem me salvado com a parte gráfica do livro. À Carolina Neves por ter me incentivado ao longo de todo o processo, inclusive com literaturas.

E, não mais, nem menos importante que tudo, ao universo, por ter me proporcionado os encontros necessários para que a magia cósmica se revelasse a mim e eu pudesse repassá-la. Grata a todos os professores, autores, pensadores, inquietos, militantes que preencheram meu vazio no peito, à Yakuy Tupinambá por ter se disposto a me encontrar e trocar saberes, ao Sr. Ylê do Amaral por me incentivar e devolver meu livro de anotações que esqueci com ele, a Ozlem Yeniay por ter me indicado livros inspiradores, a professora Ana Paula Caixeta por ter me emprestado diversos livros para consulta, a colega Fernanda Castro por dividir comigo tantos conhecimentos mágicos, ao projeto THYDEWÁ por existir, à Equipe da Maloca por conduzir os trabalhos no nosso bar praticamente sem a minha ajuda.

Eu agradeço pela vida e a coragem, ao universo, por mais essa oportunidade, às águas, às rochas, aos animais, plantas e demais seres vivos por proporcionarem vida, alegria e beleza a todos nós.

RESUMO

O presente trabalho busca retratar os caminhos da pesquisa que fundamentaram a criação do livro “E você, come plantas?”, bem como demonstrar os passos adotados para a sua confecção. O memorial está dividido em três partes: Trajetória pessoal e acadêmica; Fundamentação teórica, e Processo de criação do produto final.

A pesquisa trata da compreensão dos fenômenos comunicacionais que colaboram de forma substancialmente massiva para um estilo de vida menos natural, desconectada da Mãe Natureza, que acaba por nos prejudicar no quesito saúde, inteligência e alegria.

Palavras-chave: Mãe Terra, energia vital, propaganda, sedação, sentidos.

The present work aims to reflect the paths of the research which are the fundaments of the creation of the book “And you, do you eat plants?” as well as to demonstrate the paths adopted to its confection. The memorial is divided in three parts: Personal and academic trajectory; Theoretical Fundamentation, and the Creation process of the final product.

The research aims the comprehension of the communicational phenomenon that cooperate substantially in a massive way for a less natural life style, disconnected of the Mother Nature which may affect us negatively in our health, smartness and happiness.

Key-words: Mother Earth, vital energy, propaganda, sedation, senses.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	pg.01
 I. PRIMEIRA PARTE	
1.1 PRIMEIROS PASSOS: ACADEMIA	pg.02
1.2 OS ANSEIOS INTERNOS ENCONTRAM O PENSAMENTO	pg.03
1.3 EXPERIMENTAR A UnB	pg.05
1.4 POLÍTICA, UM ASSUNTO DELICADO	pg.06
1.5 MESMO FOCO, LENTE DIFERENTE	pg.08
1.6 A ANCESTRALIDADE E O CUIDADO	pg.10
 II. SEGUNDA PARTE	
2.1 TEMA	pg.11
2.2 JUSTIFICATIVA	pg.11
2.3 PROBLEMA DE PESQUISA	pg.12
2.4 O OBJETIVO GERAL	pg.12
2.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	pg.12
 3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	 pg.13
3.1 PRIMEIRA PARTE	pg.13
3.1.1 EMPATIA: PERCEPÇÃO E QUESTIONAMENTO	pg.13
3.1.2 O CAPITALISMO E A FALTA DE EMPATIA	pg.14
3.1.3 A MÍDIA E A SEDAÇÃO DA PERCEPÇÃO	pg.15
3.1.4 A IMAGEM SEDATIVA TEM TÉCNICA	pg.15
3.1.5 SENTIDOS ATROFIADOS, A VISÃO SOBRESSAI	pg.16
3.1.6 A IMAGEM ALIENA	pg.17
3.1.7 PROCURANDO ESTÍMULOS NA CULTURA VIVA	pg.18
3.1.8 O ENCONTRO COM A PRÓPRIA CULTURA VIVA	pg.18
 3.2 SEGUNDA PARTE	 pg.20

3.2.1 MENTE SAUDÁVEL CONTRA UMA VISÃO ALIENANTE	pg.20
3.2.2 VAMOS ESTIMULAR OS SENTIDOS	pg.20
3.2.3 O QUE FAZ A RODA GIRAR É A IMAGEM	pg.20
3.2.4 NEM TODOS SABEM, MAS TODOS TRABALHAM PARA ESSAS IMAGENS	pg.21
3.2.5 A IMAGEM TOMOU CONTA, E OS NUTRIENTES SUMIRAM	pg.22
3.2.6 NÃO SENTIMOS DIREITO, NÃO COMEMOS DIREITO, NÃO TEMOS TEMPO	pg.22
3.2.7 PRIMEIRO A ALIENAÇÃO, DEPOIS O VÍCIO	pg.23
3.2.8 A MEMÓRIA VISUAL NOS DIZ O QUE COMER	pg.23
3.2.9 E NOSSAS CRIANÇAS MANDAM EM TUDO!	pg.24
3.2.91 NOSSO ORGANISMO PEDE SOCORRO	pg.25
3.2.92 A SALVAÇÃO PODE ESTAR NO NÚCLEO!	pg.25
3.3.1 COMEÇAMOS COMENDO, TERMINAMOS PLANTANDO?	pg.26

III. TERCEIRA PARTE

4.VAMOS AO NOSSO LIVRO!	pg.27
5. PROCESSO CRIATIVO	pg.27
5.1 CONTEÚDO	pg.27
5.2 A HISTÓRIA	pg.28
5.3 OS PERSONAGENS	pg.29
5.4. LINGUAGEM	pg.31
5.5. ILUSTRAÇÃO	pg.32
6.RECOMENDAÇÕES	pg.34
6.1 COMO COMEÇAR	pg.34
6.2 TEMA	pg.34
6.3PÚBLICO-ALVO	pg.35
6.4 ALGUNS EXEMPLOS PARA UMA COMPREENSÃO MAIS PROFUNDA	pg.35
6.5 PROCESSO INICIADO: AVALIANDO A PRODUÇÃO	pg.37
6.6 DIMENSÃO DO LIVRO	pg.37
6.7 LAYOUT DAS IMAGENS	pg.37
6.8 PARCEIRIA PARA DIAGRAMAÇÃO	pg.38
7. DISTRIBUIÇÃO	pg.39
8.CONSIDERAÇÕES FINAIS	pg.40
9. REFERÊNCIAS	pg.41

INTRODUÇÃO

Este memorial tem por objetivo mostrar os antecedentes da criação do Trabalho de Conclusão de Curso de Comunicação Organizacional nomeado “E você, come plantas?”, que tenta estimular crianças de aproximadamente 11 anos a valorizarem a natureza, principalmente nos conhecimentos ancestrais sobre alimentação e saúde.

O produto é um livro direcionado ao público infantil, que, por estar cada dia mais conectado com o mundo virtual e preso aos ditames da vida contemporânea, como falta de tempo e excesso de compromissos, pode, muitas vezes, se desconectar da natureza.

O livro busca estabelecer relações entre se alimentar de forma saudável, cuidar da natureza e ter um bom funcionamento do corpo e da mente, uma vez que a natureza pode ser fonte de alimento, de cura e de alegria. Com o intuito de valorizar no imaginário infantil a magia do mundo natural que brota, cresce, floresce, pretende-se usar os recursos da Comunicação, como escolha da linguagem destinada ao público-alvo, ilustrações atraentes e planejamento da divulgação para criar um produto viável e original.

Divide-se em três partes: a trajetória acadêmico-profissional da estudante em diálogo com sua trajetória de vida; a fundamentação teórico-metodológica que subsidiou a produção do livro; o processo criativo, cujas escolhas nas mais variadas etapas – da concepção à divulgação do produto final – são explicitadas.

A justificativa para a escolha da realização deste produto passa por aspectos subjetivos, como minha visão de mundo, competências e habilidades, e também pela constatação de que há poucos produtos realizados na área com esses objetivos e desenvolvimento.

Mas a principal justificativa é, em minha opinião, a necessidade de abordar opções de vida mais saudáveis, ligadas à descoberta de experiências e sensações em um mundo exageradamente consumista e artificial.

III. PRIMEIRA PARTE

1.1 PRIMEIROS PASSOS: ACADEMIA

Em 2011 comecei minha jornada na 3ª turma brasileira de comunicação organizacional, curso de graduação (bacharel) da Faculdade de Comunicação (FAC) na Universidade de Brasília (UnB).

O curso de graduação, no Brasil, havia sido aprovado na Universidade no ano anterior, juntamente com mais de dez novos cursos, possíveis devido ao plano de ampliação das Universidade Federais - REUNI.

Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais – REUNI, instituído pelo Decreto nº 6.096, de 24 de abril de 2007, ao definir como um dos seus objetivos dotar as universidades federais das condições necessárias para ampliação do acesso e permanência na educação superior, apresenta-se como uma das ações que consubstanciam o Plano de Desenvolvimento da Educação – PDE, lançado pelo Presidente da República, em 24 de abril de 2007. Este programa pretende congrega esforços para a consolidação de uma política nacional de expansão da educação superior pública, pela qual o Ministério da Educação cumpre o papel atribuído pelo Plano Nacional de Educação (Lei nº 10.172/2001) quando estabelece o provimento da oferta de educação superior para, pelo menos, 30% dos jovens na faixa etária de 18 a 24 anos, até o final da década. (Portal da UnB, 2017)

Muitos eram os anseios, as aflições, as aspirações. Afinal de contas estava agora entrando para a Universidade, para estudar aquilo que eu havia escolhido para o meu futuro. Foi então que tudo começou. As primeiras aulas e os primeiros momentos acadêmicos giravam em torno de temas basilares, matérias introdutórias. Introdução á comunicação, Ética, palestras sobre "O que é Comunicação Organizacional".

Como não me lembrar do primeiro texto que realmente mexeu com a minha intelectualidade? O termo: *Aufklärung* (Esclarecimento), o autor Immanuel Kant, o professor Thiago Quiroga. Um novo mundo conceitual se abre em nossas mentes quando entramos para o fantástico mundo da Academia.

A questão do Esclarecimento posta por Kant me intrigou bastante quando a li há aproximadamente cinco anos atrás. Relendo-a agora, me parece interessante que algo assim tenha sido escrito no século XVIII e ainda estejamos engatinhando no que o autor chama de *aufklärung*.

Esclarecimento (*Aufklärung*) significa a saída do homem de sua minoridade, pela qual ele próprio é responsável. A minoridade é a incapacidade de se servir de seu próprio entendimento sem a tutela de um outro. É a si próprio que se deve atribuir essa minoridade, uma vez que ela não resulta da

falta de entendimento, mas da falta de resolução e de coragem necessárias para utilizar seu entendimento sem a tutela de outro. (Kant, 1783)

O filósofo denomina esclarecimento o que nos dias de hoje poderíamos denominar *accountability* (termo sem tradução literal para o português): a capacidade de nos responsabilizarmos por nossas vidas, ações cotidianas, isto é, agir de acordo com nossas convicções próprias, aceitando que as consequências de quaisquer que sejam nossas ações, venham também a ser de nossa responsabilidade, quando se trata de nossas próprias vidas. Ironicamente, o termo responsabilidade já se encontra na frase de Kant.

A Comunicação Organizacional é um curso de ciências humanas, está relacionado à vida em sociedade, às esferas humanas como: percepção, relação com o outro, ética, moral, estética, comportamento social, instituições, pessoas. Portanto exige de nós o conhecimento prático de suas ferramentas, instrumentos criados para que seja possível fazer-se avaliações dos problemas que desejamos resolver, como instrumentos de medição (de público, de resultados, de vendas, de alcance, de metas), de criação de arte, de criação de texto, roteiro para rádio, roteiro para TV, etc.

E tudo isso necessita do conhecimento abrangente, o que diz respeito a reflexões sobre comportamento humano, análise de casos, estudos sobre cultura, sociedade, cidadania, responsabilidade social, organização de ideias, soluções criativas que respaldam todas as ferramentas. Seria, digamos, a dimensão do pensamento que permite utilizar os instrumentos necessários, o pensamento que nos permite ponderar se estamos no caminho certo ou errado, se o produto está culturalmente adequado ou inadequado, por exemplo.

E foi por essa dimensão, mais impalpável do curso que me apaixonei. Poder pensar por trás dos meios de comunicação e compreender como são criados os jornais que assistimos ou lemos, os filmes que vemos, os programas de rádio, me fez refletir criticamente sobre um montante de pensamentos que me rondavam a mente.

1.2 OS ANSEIOS INTERNOS ENCONTRAM O PENSAMENTO

Desde nova sempre fui muito contestadora e na Universidade isso não poderia ser diferente. Recordo-me de quando tinha aproximadamente 10 anos e, ao ver uma família passando fome e frio através da janela do carro, gotejada de chuva, comecei

a chorar e me questionar por quê aquela situação era "normal" e como poderíamos aceitá-la sem qualquer ressalva. O que me tornava diferente daquela mulher para que eu pudesse estar quentinha dentro de um carro indo para a minha casa jantar, e ela devesse ficar lá, sem comida, com seus filhos na chuva.

Meus estudos, os textos que li e o rumo que tomei sempre foram norteados por essa situação. Porque é algo que vemos rotineiramente, no caminho para a escola, no ponto de ônibus, na rodoviária, nos jornais, na novela, nos filmes. E é revoltante. Portanto sempre pensei em como poderia ajudar. O que poderia fazer para que não houvesse mais esse tipo de situação no planeta Terra. Coisa de gente sonhadora, mas que não deixa de ser um norte para as pequenas ações do dia a dia.

Sendo assim, as aulas com os professores Fernanda Martineli, Thiago Quiroga, Elen Geraldês, Asdrubal Borges, Ellis Regina Araújo, Gabriela Freitas sempre foram marcantes porque tocavam a minha capacidade intelectual de ponderar no campo do abstrato sobre as situações reais me faziam arquitetar planos quando me encontrava com os processos, meios e produtos comunicacionais.

Com certeza os textos que conheci por meio da professora Fernanda Martineli foram os mais marcantes. Pensadores como Hannah Arendt, Slavoj Žižek, Milton Santos, Antoine de La Fuente ampliaram as minhas dimensões mentais. Foi um festival de novas informações e novas formas de refletir sobre temáticas que me intrigaram a vida inteira. A todos, sou eternamente agradecida.

Outro pensador que passei a admirar e a incluir em minhas falas foi o filósofo da imagem Vilém Flusser, que vai fundo nas questões da mente e do *design* e que apresenta a teoria do “fenômeno da caixa preta”. Pude conhecê-lo pelas citações da professora Gabriela Freitas em uma de suas aulas empolgantes e ricas de organicidade e questionamentos.

O fenômeno da caixa preta trata da possibilidade dos aparelhos serem manipulados por conhecemos seus *inputs* e *outputs*, mesmo desconhecendo seus processos internos. Como a câmera fotográfica. Sabemos apertar o botão (*input*) para conseguirmos uma foto (*output*), mas não *necessariamente* precisamos conhecer seus processos internos para que a foto saia, ou quais são os padrões desenvolvidos no programa da máquina nem mesmo suas capacidades e limitações totais. O que torna a vivência num mundo pós-industrial dominado por aparelhos bastante limitadamente complexa, de difícil compreensão, logo, alienante.

1.3 EXPERIMENTAR A UnB

A Universidade de Brasília é uma Academia excelente por proporcionar aos seus alunos a abertura de portas do conhecimento. Como é maravilhoso poder pegar matérias em outros departamentos e descobrir como os outros mundos enxergam o mundo que tocamos, vemos e cheiramos.

Cada departamento tem sua forma de decodificar e explicar a realidade que nos cerca, e cada um tem seus próprios mecanismos e ferramentas para isso. Sem contar a infinidade de temáticas que temos disponíveis para tentar compreender e melhor nos situarmos nesse Planeta.

Transitei pela filosofia, berço do pensamento organizado, lógico, encontrei-me com Platão, Sócrates, sofistas, Descartes. Na Faculdade de Educação conheci por meio da querida professora Sônia Pacheco, aposentada e voluntária, a Lei Orgânica do DF, os documentos oficiais que regem a organização das nossas escolas.

No Decanato de Extensão descobri mais sobre a Ditadura Militar na UnB e no Brasil, nas aulas de Budismo e Multiculturalismo conheci Sidarta Gautama (Buda) pela didática animadora de Paulo Coelho, por meio do professor José Luiz, um senhor de 83 anos que lecionava um curso de Decrescimento do Consumo - consumir menos para viver melhor - conheci o movimento planetário e sincrônico das chamadas *ecovilas*, pelo qual me apaixonei.

No Departamento de Artes Visuais pude desenvolver minhas habilidades motoras no curso de Desenho 1 com modelos vivos. Nas oficinas ofertadas pelo Departamento de Artes Cênicas aprendi a contar histórias com o corpo, desenvolvendo, assim, minha expressão corporal.

No Departamento de Letras vi de perto as profundezas da *palavra* que muda de forma e de significado com o passar dos séculos.

Nas aulas extracurriculares ofertadas por um grande amigo meu, Lucas Camacho estudante de Economia, conheci o livro *Casa grande e Senzala* (1933) escrito por Gilberto Freyre de onde se pode obter uma noção das nossas raízes portuguesas, negras e indígenas e de onde retirei também o curioso dado de que Portugal, quando chegou ao Brasil, tinha uma população total de 1.000.000 de habitantes.

É importante ressaltar aqui, que quando conhecemos pessoas de outros departamentos, mesmo que não entremos em contato direto com as aulas ou com os

departamentos de nossos colegas, ainda assim, conhecemos diversos pontos de vista no diálogo. Pelos meus amigos conheci a geologia, a antropologia, a medicina, a química....

1.4 POLÍTICA, UM ASSUNTO DELICADO

E nesse meio tempo engravidei e dei a luz ao meu raio de Sol Nuno Delgado Kitayama Cabral.

Engravidei às vésperas de meus 20 anos, era o ano de 2013, presidenta Dilma Rousseff governando o País e as manifestações iniciadas pelo MPL (Movimento Passe Livre) contra os aumentos da tarifa de ônibus no estado de São Paulo já cativavam o Brasil inteiro, inclusive a capital brasileira, Brasília na sua Praça dos Três Poderes.

Nesse momento, duas fortes influências tomavam conta do meu enfoque acadêmico: a vida natural, de comida saudável, orgânica para alimentar meu filho e cuidar dele da melhor forma possível, longe de químicos e etc. Fazendo com que, até o repelente dele, eu produzisse em casa, com álcool e cravos; *E* a insatisfação política que, mesmo inconscientemente, sempre esteve latente.

Isso por que no ano de 2013 diversas manifestações de instalaram em todo o Brasil por dois principais motivos: o aumento das tarifas de ônibus e o terrível caos populacional que se instalou com a organização da Copa do Mundo (2014), de acordo com as pesquisas feitas pelos Comitês Populares criados para avaliar os efeitos da Copa no Brasil que aconteceria no ano seguinte, como nos fala Raúl Zibechi:

-No hubo espontaneidad sino masificación de movimientos. Desde 2003 cada vez que hubo un aumento del precio del pasaje se realizaron manifestaciones, concentraciones, bloqueos de avenidas y calles, destrucción de molinetes, ruptura de autobuses y ocupaciones de terminales de transporte. Hubo incluso grandes revueltas, como las de Salvador en 2003 y Florianópolis en 2004 y 2005. Ese conjunto impresionante de acciones de calle convocadas por el MPL durante ocho años, legitimó la protesta y la rebelión contra los aumentos y estableció la costumbre de movilizarse ante los precios abusivos del transporte, los más caros del mundo. En la conciencia de muchos jóvenes y habitantes de las grandes ciudades se instaló el binomio aumento-protesta. Respecto a los mega eventos deportivos, aspectos poco resaltados por los medios y los analistas que concentraron sus baterías en el transporte ya que fue el detonador de las manifestaciones los Comitês Populares consiguieron instalar en la sociedad la percepción de que las ciudades están siendo rediseñadas para la especulación y el beneficio y el beneficio de unos pocos. Lo más importante, empero, es que movilizaron a una parte de la sociedad y marcaron un camino, al igual que el MPL. “Los Comitês Populares empezaron a tener fuerza en las remociones de barrios enteros” señala Duques Lima, militante del MPL (Zibechi, 2013).

[...]En junio hubo dos hechos importantes que deben ser destacados: se produjo un desborde popular desde abajo y se registró una reacción de solidaridad e indignación contra la represión policial. (Zibec hi, 2013)

As manifestações que tomaram conta do Brasil em 2013 chegaram a Brasília movimento todos que de alguma forma estavam descontentes com o governo, e com a classe estudante não foi diferente. Participei dos movimentos em Brasília, mas me percebi flutuando entre revolta e falta de informação.

Então, comecei a me interessar mais pelos movimentos estudantis, por política, cheguei a escrever um pré-projeto sobre os movimentos estudantis na UnB para compreender melhor como funcionavam e onde estariam suas falhas com o intuito de contribuir para a organização política dos estudantes universitários.

Em 2015 Participei do CONUNE, 54º Congresso da União Nacional dos Estudantes (UNE) fazendo várias entrevistas, conhecendo estudantes universitários das 5 regiões brasileiras. Cada estudante com um olhar crítico sobre o governo do seu estado e as falhas estruturais de suas respectivas universidades, conheci a cultura paraense, o jeito ameno, tranquilo e determinado com que os paraenses de Belém dançavam, vendiam livros e discutiam sobre as amarras estruturais do próprio CONUNE que, a trinta anos, "vem impedindo a UNE de ser como era quando no comando de Honestino Guimarães".

Nesse mesmo ano me engajei nos movimentos estudantis da universidade e num ato de loucura, tentei, sozinha, fomentar uma greve estudantil para que pudéssemos discutir na UnB os grandes cortes que a Presidenta Dilma Rousseff fizera na saúde e na educação, uma vez que programas de incentivo à formação universitária como bolsas e créditos estudantis haviam sido cortados. Além disso, no próprio congresso na UNE conheci diversos estudantes de universidades federais e particulares que já estavam em greve e que reforçavam a importância de um movimento nacional de greve estudantil.

O Ministério da Educação (MEC) perdeu R\$ 10,5 bilhões, ou 10% do orçamento, em 2015, ano em que a presidente Dilma Rousseff escolheu o slogan "Pátria Educadora" como lema de seu segundo mandato. Cortes em programas, pagamentos atrasados e trocas de ministros marcaram o ano da pasta.

A presidente anunciou o lema já no primeiro dia de 2015, mas os problemas na área também apareceram depressa. Antes mesmo de oficializar o repesamento de orçamento no âmbito do ajuste fiscal, a tesoura atingiu programas como o Financiamento Estudantil (Fies) e o Pronatec, as duas principais bandeiras de Dilma na área da educação durante as eleições de 2014. (O Estado de São Paulo, 2014)

1.5 MESMO FOCO, LENTE DIFERENTE

Em meio à essa maré de revoltas e turbilhões de pensamentos, descobri que uma carga energética negativa muito grande tomava conta do meu ser quando conversava sobre temas políticos, ou quando abordava os estudantes para conversar sobre a greve, ou quando participava de Assembleias Estudantis. Assim meu pré-projeto foi posto de lado e comecei a querer abordar os problemas estruturais da nossa sociedade, das nossas universidades, das nossas desigualdades por um outro viés: o da cultura, da arte e da alegria.

Abordar os problemas de forma artística, com amor e alegria no coração me parece uma saída bem mais razoável quando o meu objetivo final é um mundo melhor para meu filho. Assim comecei a utilizar as ferramentas que eu conheci na universidade, os pensadores que me identifiquei, para analisar o cenário do nosso País e identificar possíveis pontos fracos em termos de Análise Swot que precisa ser melhorado.

Dentre os pontos fracos identifiquei:

- I. O culto ao exterior, onde o brasileiro de classes mais altas não se identifica com o povo brasileiro e prefere importar estilos de vida, valores, e formas de pensar. O que acaba interferindo nas decisões coletivas. Milton Santos já dizia que a classe média não quer direitos, mas sim privilégios.
- II. Uma poderosa mídia, extremamente conservadora também em termos estéticos: as formas, os padrões simbólicos e o conteúdo unidirecional continuam os mesmos, mudam-se as cores. E criteriosamente enraizada, principalmente no imaginário coletivo da classe média, que não aceita qualquer outra fonte de informação como legítima.
- III. A afirmação de que o "jeitinho brasileiro" é a corrupção. Muito embora nosso País seja extremamente corrupto e justamente por isso não vamos adiante, acredito que enxergar como característica principal do brasileiro a corrupção é uma atrocidade, mesmo porque todo esse

sistema de golpes e desvios partem historicamente da classe dominante, descendente justamente do exterior e que sempre se encontrou no poder, desde a *descoberta* do País até os dias de hoje. Para mim o verdadeiro *jeitinho brasileiro* é o de encarar a vida, de muito labor e de muitas dificuldades, com um belo sorriso o rosto em ritmo de samba no pé, esse é o brasileiro, povo criativo e lindo.

- IV. A grande desigualdade social. No Brasil, por causa da diferença de classes sociais, temos mundos completamente distintos habitando um mesmo solo. Os morros nascem ao lado das cidades, em Brasília, no bairro do guará, vizinhos de porta tem condições financeiras muito divergentes a julgar pelas fachadas das casas. E isso tem nos levado a um desrespeito muito grande com o outro. O que é público é do *povão*, como saúde, escola e educação. Já o que é privado é da burguesia. As ruas estão sujas, as escolas e os hospitais abandonados, o ensino fundamental vai de mal a pior, a quantidade de alunos analfabetos funcionais nas escolas e nas universidades só aumenta e toda essa situação de desiguais gera o desamor.

Nosso Brasil é maravilhoso, detentor de uma cultura extraordinária e de uma arte sem limites. Nosso povo cria sem parar em todos os aspectos, em todos os campos do conhecimento, legando à cultura novidades constantes que muito nos enriquecem. Somos milionários cultural e artisticamente e não sabemos. Procuramos muitas vezes beber águas turvas na *cacimba* do nosso vizinho, desprezando a nossa que está transbordando de água pura e cristalina. E, enquanto ficarmos admirando apenas "a festa do outro apartamento", sem reparar a beleza da nossa, estaremos sempre querendo ser o que não somos e ter o que não é nosso, quando, na verdade, somos e temos muito mais do que todos os outros juntos. Não deveremos ser radicais, mais, se não somos apaixonados pelo nosso país é porque não o conhecemos o suficiente para que seja despertado em nós essa paixão patriótica pela arte e pela cultura do nosso povo. Quem verdadeiramente conhece o Brasil o ama e o respeita por convicção própria. *Oh pátria amada, idolatrada, salve, salve...* (GARANHUNS, 2007)

Certa vez, em um bloquinho de carnaval em Brasília, conversei com Dona Marciana, uma senhora catadora de latinhas que me falava da sua situação. Me explicou o quanto era ruim para ela e para a família ter de trabalhar em eventos como aquele, cheio de ladrões e malfeitores. O problema, segundo ela, era que os “caras” faziam a má fama e quando os foliões se deparavam com ela e sua família, achavam que eram eles que estavam roubando as pessoas. E eu lhe disse

“Isso é coisa de gente que não olha no olho Dona Marciana, porque a maldade a gente vê no olho e olhando nos seus não vejo maldade alguma”.

No Brasil estamos muito acostumados a ver classe e não ver coração. Falo do nosso País, pois é onde nasci, onde vivi e onde pretendo passar o resto de minha vida, por amor, por respeito, por gostar do nosso jeitinho brasileiro afetuosos. E por isso também decidi escrever um livrinho infantil exaltando o que o Brasil tem de melhor: conhecimento cultural.

1.6 A ANCESTRALIDADE E O CUIDADO

Nossa cultura é muita rica e descendemos principalmente de negros africanos, indígenas e portugueses. Os povos africanos e indígenas possuem culturas milenares, de ancestralidade fortíssimas, são povos que dialogam com a natureza, fonte do saber medicinal, da cura tanto do corpo físico como da alma.

Daí nasce a ideia de conscientizar nossas crianças com os saberes populares para que se cuidem. Uma vez que se cuidar, se alimentar bem e cuidar da natureza compõem um quadro de ações que nos torna consumidores melhores, porque passamos a consumir com consciência, nos torna pessoas mais saudáveis, mais dispostas e conseqüentemente com mais amor no coração.

Não dá para nutrir nossa existência de coisas mortas, como são os salgadinhos, os biscoitos, as balinhas industrializadas, chamo de coisas mortas por não terem nutrientes, não terem vida, não terem plantinhas e suas propriedades ativas.

Assim quero contribuir para um País mais justo, mais igualitário, mais consciente de si a partir da visão de mundo da natureza, de Gaia, da Mãe-Terra, que nos nutre, nos alimenta e merece nosso cuidado. Quando despertamos nosso olhar atento para as coisas belas da natureza, percebemos o quanto estamos ficando pobres e o quanto o Planeta Terra necessita da nossa ajuda.

Quero poder contribuir para que nossas crianças estejam unidas por uma causa maior. A de cuidar da natureza, e isso quer dizer cuidar do próprio ser, do próprio corpo e da própria mente e como pontapé inicial, basta falar de comidinhas saudáveis e de propriedades de cura dos alimentos que, o restante, os pequenos vão encontrando ao trilhar o caminho de suas próprias vidas.

O importante é conseguir fazer com que desde essa fase, as crianças compreendam que *cuidar do corpo*: comendo comidas que realmente abastecem nosso sistema nervoso central, nossas sinapses neurológicas, nossos ossos, nossos músculos, nossa visão e locomoção; É a base para o bom desempenho de todo o restante.

Com crianças mais saudáveis, com células mais saudáveis, com maior contato com as energias mágicas que fazem uma semente brotar na terra nossas crianças serão melhores do que

as de ontem, quando qualquer produto da indústria era admirado e escolhido por rótulo, sem se saber composição, efeitos colaterais, etc.

Na alquimia colonial e neo-colonial, o ouro se transforma em sucata e os alimentos se convertem em veneno.

Eduardo Galeano

IV. SEGUNDA PARTE

Nesta etapa do memorial, iremos relatar como o tema se tornou um objeto comunicacional recortado como uma questão-problema.

2.1 TEMA

O tema do projeto final é o consumo consciente da natureza como fonte de energia e saúde, a partir da compreensão ancestral de que plantas além de possuírem energia vital energia essencial para a vida, possuem inúmeras propriedades curativas para nós, seres humanos.

2.2 JUSTIFICATIVA

Justifica-se pela preocupação com as crianças da Era digital, bombardeadas por informações de caráter publicitário que dão ênfase na alimentação rica em gorduras e pobre em nutrientes, que as torna, portanto, reféns de alimentos enlatados e pouco nutritivos. Distantes da terra e da natureza, muitas vezes têm prejudicados o desenvolvimento saudável do corpo, dos músculos e do próprio pensamento.

2.3 PROBLEMA DE PESQUISA

Como um livro infantil pode colaborar para que as crianças pós-modernas compreendam melhor a relação direta entre alimentação natural e saúde (bem-estar)?

2.4 O OBJETIVO GERAL

O objetivo geral é revelar às crianças *digitais* uma outra natureza, não apenas uma paisagem bonita da qual se deve tirar fotos, mas que nos complementa e, portanto, deve ser consumida de forma consciente para se viver bem, com disposição, alegria e saúde.

2.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2.4.1. Mesclar a produção artesanal com digital;

2.4.2 Instigar nas crianças a **curiosidade** sobre as coisas da natureza;

2.4.3 Ser um pontapé introdutório das crianças no aprendizado das plantas e de suas propriedades;

2.4.4 Estabelecer uma relação direta entre nutrição e o bom funcionamento do corpo e da mente;

2.4.5 Demonstrar para as crianças que as plantas, além de serem seres vivos, também servem para prevenir e curar doenças.

"All media work us over completely" (Toda mídia nos modifica completamente)

Marshall McLuhan

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 PRIMEIRA PARTE

3.1.1 EMPATIA: PERCEPÇÃO E QUESTIONAMENTO

Os estudos que compõem o conteúdo deste livro partem da análise crítica da minha própria experiência de mundo, os motivos pelos quais minha mente sempre fora inquieta, contestadora e insatisfeita com a desigualdade do nosso País.

Grande parte de minha rebeldia era fruto de uma incompreensão do que porquê existe desigualdade, como ela se tornou rotineiramente aceitável e o que poderia ser feito para reverter esse quadro.

Percebi, então, que esse questionamento era fruto de uma profunda empatia pelos casos de pobreza visíveis nas ruas pelas quais passava, o que despertava em mim uma grande vontade de ajudar. O termo empatia descobri depois de jovem.

Ao fazer essa retrospectiva histórica interna cogitei, então, a possibilidade de focar nos estudos da empatia do brasileiro enquanto acompanhava a política brasileira mais atentamente a partir do ano de 2013.

Metaforicamente, experimentar empatia equivale a “calçar os sapatos” de alguém. De maneira mais completa, empatia pode ser definida como uma habilidade social constituída de três componentes: o cognitivo afetivos e o comportamental. O componente cognitivo consiste na capacidade de adotar a perspectiva dos demais e inferir seus pensamentos e sentimentos. O componente afetivo é caracterizado por uma compaixão e preocupação com o bem-estar das outras pessoas. O componente comportamental traduz-se pela habilidade de expressar compreensão e reconhecimento para com os sentimentos e pensamentos de outrem (Falcone, 1998).

O estudo da empatia significava, analisar em que pé, nós brasileiros nos encontrávamos na consideração ao próximo para que as decisões políticas pudessem ser

tomadas de forma a se considerar o melhor para a *sociedade* e não somente para nós mesmos, uma vez que vivemos em coletivo.

Somos dependentes das pessoas, pois somos uma espécie que vive em grupo. Somos dependentes dos elementos naturais – terra, água, fogo e ar – que garantem a vida no planeta. E, também dependentes de outros seres vivos como os animais e as plantas para sobreviver. [...]

Nesse sentido, o papel do ser humano deveria ser o de preservar os recursos e elementos naturais garantindo a vida dos demais seres vivos e o equilíbrio do ecossistema.

Nas antigas civilizações ou dos povos primitivos, assim denominados, é evidente **a relação de cuidado com o ambiente e entre as pessoas**. (Rachid, 2016, grifo nosso)

3.1.2 O CAPITALISMO E A FALTA DE EMPATIA

Assim, passei a considerar que grande parte dos problemas que vivemos nos dias de hoje poderia estar relacionada a falta de um número considerável de pessoas empáticas, uma vez que um baixo nível de empatia pode significar indiferença, frieza. Isso, num contexto atual, onde o homem já se encontra desenraizado da natureza, distante das culturas da terra e da preocupação com a própria sobrevivência. Já diria Milton Santos sobre a pós-modernidade:

Nos últimos cinco séculos de desenvolvimento e expansão geográfica do capitalismo, a concorrência se estabelece como regra. Agora, a competitividade toma o lugar da competição. A concorrência atual não é mais a velha concorrência, sobretudo porque chega eliminando toda forma de compaixão. A competitividade tem a guerra como norma.

[...] Ora, é isso também que justifica os individualismos arrebatadores e possessivos. [...] Também na ordem social e individual são individualismos arrebatadores e possessivos, que acabam por constituir o outro como coisa. Comportamentos que justificam todo desrespeito às pessoas, são, afinal, uma das bases da sociabilidade atual. (Santos, 2001).

Me aprofundando mais nos estudos, passei a considerar os sentidos (tato, visão, olfato, audição, paladar), que envolvem a nossa percepção, como fator importante relacionado a empatia. Uma vez que a apreensão sensorial do mundo foi

o que levou os povos originários a sobreviver na natureza e relacionar-se de forma coletiva, vivendo em comunidades.

Procurei, então, estudar de que forma a apreensão do mundo através dos sentidos estaria relacionada a nossa capacidade de nos relacionarmos uns com os outros. Na busca por compreender a relação entre a tríade: apreender o mundo através dos sentidos, relacionar-se com o próximo e sentir empatia.

Estudos citados por Pavarino, Del Prette e Del Prette (2005) apontam que as deficiências em empatia estão associadas a distorções na percepção, assim como problemas de regulação e autocontrole emocional, favorecendo o comportamento agressivo. (FALCONE *et all*, 2008)

3.1.3 A MÍDIA E A SEDAÇÃO DA PERCEPÇÃO

Os estudos sobre a percepção no campo da filosofia, no entanto, são muito vastos e a temática da percepção e da inteligência sensorial já estava se transformando em um caminho longo demais para me comunicar com crianças. Foi então que me deparei com o livro de Norval Baitello Júnior, *O Pensamento Sentado: Sobre Glúteos, Cadeiras e Imagens* (Unisinos, 2012) no qual pautei grande parte de minha pesquisa.

O livro de Baitello faz referência ao *corpo sedado* pelas cadeiras e pelas telas digitais, processo que nos retira a inquietação, a curiosidade e o próprio pensamento crítico.

Resistir significa deixar de ouvir o corpo e sua necessidade de movimento, significa abstrair e subtrair a história natural da espécie em favor de uma programa puramente mental.[...] A conjunção de sedentarismo corporal com ativismo visual e esforço ocular extremado, ou seja, sentar até não mais poder e olhar até nada mais ver, é uma conjunção perversa.

[...]Não é só a atrofia dos músculos do assento que deve nos preocupar. Talvez mais grave e demolidora que ela, seja a atrofia da capacidade de responder agilmente às emboscadas (físicas e mentais), resolver rapidamente conflitos e perigos, agir e reagir a tempo diante de ameaças e problemas. (Baitello, 2012)

Em seu discurso sobre a sedação do corpo e do pensamento, Baitello discorre sobre a evolução do homem, desde o primata que vivia no topo das árvores até o *homo sapiens sapiens* que vive diante do fenômeno das tecnologias, das imagens, da dimensão zero: o *cyberespaço*.

O autor afirma que nossa necessidade por movimento acaba migrando para as janelas virtuais, ou *sintéticas* como ele mesmo se refere, fazendo com que vivamos uma época de nomadismo digital, onde as imagens "hipnotizam o olhar e nos paralisam o corpo" .

3.1.4 A IMAGEM SEDATIVA TEM TÉCNICA

As técnicas das imagens sintéticas são fortemente criticadas pelo autor quando fala das grandes mídias e da indústria do entretenimento que "utiliza os recursos apelativos da tensão e da adrenalina para nos retirar do torpor da sedação e nos transferir para a paralisia excitada e para a tensão paralisante" (pg.35)

A crítica realizada no livro *Pensamento Sentado* (Unisinos, 2012) trata da sedação dos sentidos, da percepção dos corpos, por meio da abordagem das tecnologias da imagem.

De alguma maneira [...] o corpo se coloca contra a imagem e a imagem se coloca contra o corpo. Ao mesmo tempo, um se espelha no outro, desejando-o.[...] vivemos uma era em que a imagem tenta impor ao corpo seus parâmetros de imagem. E seus parâmetros não possuem a espacialidade tridimensional do corpo nem sua sensorialidade complexa (com tatilidades e texturas, odores e sentido do olfato, sons e ouvires). (Baitello, 2012)

Também sobre o fenômeno da grande exposição da vida social ao mundo imagético, o psicólogo Nelson da Silva Junior, afirma que a expansão do capitalismo culmina, no momento atual, com o comércio da imagem, seu principal objeto de lucro, o que influencia sutilmente a autopercepção humana.

Se o primeiro efeito do capitalismo na vida social é a obsolescência da questão do “ser” pela questão do “ter” – se, ao invés de se perguntar “quem sou, e quem desejo ser”, o sujeito moderno se pergunta “o que tenho e o que desejo ter” – o segundo efeito do capitalismo será a obsolescência do “ter” pelo “parecer ter”. O desamparo existencial, a carência ontológica batizada por Lacan (1964, p. 31) como “falta-a-ser”, passa então a ser veiculado primordialmente na **linguagem imagética do “parecer ter”**. Nesse momento, o epicentro do desamparo existencial passa a ser tematizado na semântica das imagens, mas esta se organiza segundo uma sintaxe mercantil. Note-se que não se trata, portanto, de uma mercadorização de desejos, mas de uma **mercadorização de subjetividades por meio da imagem**. (Silva, 2003, grifo nosso)

Essa mercantilização de subjetividades por meio da imagem está relacionada à atrofia dos demais sentidos; "Tanto no futuro como no presente tecnológicos, a percepção olfativa, tátil e, em certa medida, a cinética corporal implicam em renúncias pulsionais bastante importantes" (Silva, 2003).

3.1.5 SENTIDOS ATROFIADOS, A VISÃO SOBRESSAI

Como consequência a pós-modernidade deixou de usar todos os sentidos em nome de um só: a visão. Não a visão tridimensional, de alerta e proteção da ancestralidade, mas a visão bidimensional, das janelas de computador, de jornais e revistas, de anúncios e outdoors.

O crescente processo de abstração (e de subtração) das coisas que vivenciamos implica uma redução, uma simplificação da vida, das sensações, das experiências, dos sentimentos, das emoções. [...] O corpo pede ritmo de corpo, tempo de corpo, sensações de corpo e imagens endógenas (sonhos, devaneios, sensações, emoções) e não simplificações *fast-food da vida*. (Baitello, 2012)

3.1.6 A IMAGEM ALIENA

O grande problema está relacionado a nossa capacidade de tomar decisões sobre fatores relacionados a nossas vidas particulares, íntimas. Habilidade essa que nos é rotineiramente podada devido à exposição demasiada a ideias e ideais importados, que vêm de fora de nossas necessidades reais e que se projetam no âmago do nosso ser.

A enfermidade do nosso tempo é o descontrole das imagens externas ou exógenas, que não apenas coíbem sua adequada metabolização, seu processamento, sua leitura apropriada. [...] Tudo isso reunido resulta em sua voracidade, os olhares de quem as vê passam a ser olhares direcionados pelas próprias imagens, olhares que perderam a vontade própria e a capacidade de decisão.(Baitello, 2012)

Ou ainda nos impedem de imaginar algo distinto do que se apresenta para nós. Por exemplo na profissão que almejamos. Nos *mass media*, as profissões a que se fazem referência são a figura do médico, do advogado, do empresário, quando ainda existem aldeias no globo pelas quais as crianças podem almejar lutar, fazer registros fotográficos delas, podem querer ser escritores, jardineiros, mergulhadores.

Concordamos com Baitello que há uma infinidade de possibilidades de que não se fala, não se chama a atenção midiaticamente, o que empobrece, limita o ideal imaginativo do que "ser quando crescer". É uma constante poda de *lifestyles*. Existem diversas formas de experienciar a existência na terra, existem milhares maneiras de crescer e se desenvolver, há todo um mundo a ser explorado, toda uma diversidade cultural a ser desfrutada, mas o imaginário coletivo não permite que se almeje situar-se no mundo de forma criativa, buscando suprir as necessidades de cada indivíduo, mas massivamente força-nos a identificação com um estilo de vida que melhor convenha à lógica da mão-de-obra capitalista.

3.1.7 PROCURANDO ESTÍMULOS NA CULTURA VIVA

Simultaneamente às teorias sobre a percepção, a imagem e as relações midiáticas, busquei estudar a cultura brasileira, o folclore, o mundo da fantasia e da imaginação para poder construir um material interessante do ponto de vista infantil.

Assim acabei indo ao encontro com a cultura indígena, por ter muitas histórias fantásticas, além de perceber que os povos originários são, em verdade, o próprio estudo de caso da apreensão do conhecimento através dos sentidos, uma vez que o ser

indígena vive muito mais da experiência e da troca de saberes, já que são provenientes de uma cultura oral ligada à terra. Foi então que chegou até mim o projeto THYDEWÁ.

Foi potencializando a liberdade de expressão dos indígenas, foi na luta pelos direitos humanos e pelos direitos da nossa Mãe Terra...

Os indígenas atuando como historiadores, como antropólogos, como jornalistas de suas próprias realidades... Tirando fotografias, gravando entrevistas, colhendo depoimentos, escrevendo, desenhando, palestrando na universidade, debatendo em espaços públicos, dialogando com alunos nas escolas, dando entrevistas aos meios, construindo e partilhando suas mensagens...

Foi dentro da cultura colaborativa que a Thydêwá, com muitos indígenas, sistematizou a tecnologia sócio cultural educativa: ÍNDIOS NA VISÃO DOS ÍNDIOS. (Gerlic et all, 2014)

3.1.8 O ENCONTRO COM A PRÓPRIA CULTURA VIVA

Por meio do projeto THYDEWÁ, índios online, consegui entrar em contato com Yakuy Tupinambá Guarani Kaiowá, uma liderança indígena feminina que escreve para vários blogs indígenas, viaja o mundo inteiro para tratar das causas de seu povo e participa de diversos projetos envolvendo as questões indígenas.

Nos encontramos em janeiro de 2015 em São Paulo, capital, e em nossas conversas percebi uma preocupação muito grande de Yakuy com seu povo e com a natureza, todas as suas falas remetiam ao cuidado que a entidade indígena tem com o tempo de desenvolvimento (*ciclos*) de tudo que é natural, das crianças, das plantas, dos animais, o sentimento de agradecimento a Mãe Terra por tudo que ela (*n*)os oferece.

Nas antigas civilizações ou dos povos primitivos, assim denominados, é evidente a relação de cuidado com o ambiente e entre as pessoas. um bom exemplo dessa relação é a cultura dos indígenas. Apesar de existirem vários povos indígenas com culturas diferentes, algumas coisas lhes são próprias, por exemplo, o cuidado com a terra como um bem comum. (RACHID, Fernanda, 2016)

As conversas com Yakuy Tupinambá me fizeram refletir sobre vários conceitos como comunidade, grupo, coletivo, natureza, respeito, experiência, ser/estar vivo, coisas que na cultura indígena são basilares para que se consiga viver bem nas aldeias e educar as crianças. A comida, a água, as pedras, a mata, os animais são todos vistos como irmãos, seres vivos, e não há nada mais natural que proteger todas essas formas de vida.

Deus quando criou a Terra fez o índio. O segredo de Deus homem nenhum aqui na Terra sabe. A vontade de Deus é que todos nós sejamos unidos. O rio está morrendo por causa do desmatamento, poluição, uso do agrotóxico, adubos químicos e esgotos. Água é vida, tem que ser cuidada, tudo que existe na Terra é da Natureza e o homem não faz nada fora da Natureza. Hoje o homem branco faz muita coisa para destruir a si mesmo e a Natureza. Todo estudo do homem branco é só para destruir, já o índio faz as coisas dentro do equilíbrio da Natureza. Ah! Se o Brasil fosse hoje como na época dos antepassados. Nós estávamos na glória! A Natureza não teria sido destruída e a gente teria tudo. (Tumbalala, 2014)

Yakuy me contou histórias de seus avós, de seus antepassados, de sua cultura, e simultaneamente eu tomava conhecimento dos livros escritos por mais de 40 etnias indígenas de todo o território brasileiro no projeto *THYDEWÁ*. Acabei então me apaixonando pela natureza, pelo cuidado com as plantas, com os animais, e principalmente com nós mesmos.

O desafio, então, passou a ser: Como apresentar uma Natureza, que eu também desconhecia, para as crianças da era digital, as crianças de "pensamento sentido" de Baitello Junior.

3.2 SEGUNDA PARTE

3.2.1 MENTE SAUDÁVEL CONTRA UMA VISÃO ALIENANTE

Nós, assim como todos os outros seres vivos que habitam este Planeta, nos nutrimos daquilo que ele mesmo nos dá. Nossos corpos, nossa mente, nossas células e nosso estado de espírito dependem de sabermos cuidar bem do nosso organismo, usufruindo do alimento adequado para o bom funcionamento de nossos órgãos e sistemas internos.

A sabedoria popular e a cultura dos povos ancestrais em muito tiveram a contribuir para a medicina que adotamos hoje em dia. Grande parte dos remédios comercializados nas farmácias possuem por base o conhecimento indígena, sabedoria popular que, apesar de não contar com o rigor do método científico, é de grande funcionalidade para as questões do corpo.

3.2.2 VAMOS ESTIMULAR OS SENTIDOS

Por que exatamente tratar de saúde e alegria a partir de uma alimentação saudável? E por que relacionar o hábito de comer frutas, verduras e legumes com um contexto de práticas sustentáveis? Como se a união desses aspectos pudesse contribuir para uma vida melhor.

Somos frutos de uma cultura ocidentalmente produzida. Aqui no Brasil vivemos, nas capitais, os mesmos processos e as mesmas influências que diversas outras capitais do mundo por que existimos em um contexto Global.

3.2.3 O QUE FAZ A RODA GIRAR É A IMAGEM

Vamos fazer uma análise: Existimos em meio a um sistema de integração planetária por motivos econômicos, o chamado fenômeno da Globalização e nós estamos diretamente relacionados com as *intenções* dessa rede de mercado. Em outras palavras o Mercado, a economia, o capital (ou como queiramos chamar esse fenômeno) interfere diretamente em nosso modo de vida, ou melhor no que devemos consumir - em todos os âmbitos desse termo: consumir objetos, consumir alimentos, consumir ideais e ideais, consumir informação - uma vez que estamos inseridos em seus processos e dependemos deles.

Desde o descobrimento até nossos dias, tudo se transformou em capital europeu ou, mais tarde, norte-americano, e como tal tem-se acumulado e se acumula até hoje nos distantes centros de poder. Tudo: a terra, seus frutos e suas profundezas, ricas em minerais, os homens e sua capacidade de trabalho e de consumo, os recursos naturais e os recursos humanos. O modo de produção e a estrutura de classes de cada lugar têm sido sucessivamente determinados, de fora, por sua incorporação à engrenagem universal do capitalismo. (GALEANO, Eduardo. 1983)

Assim, temos grandes comerciantes do passado, que hoje em dia, com seus sobrenomes carregam no colo grandes multinacionais. Empresas internacionais unificadas em missão, visão e valores, mas que diversificam seus produtos nos mais variados tipos, desde alimentação, cosmética, vestimentas, moradia, farmácia e etc.

3.2.4 NEM TODOS SABEM, MAS TODOS TRABALHAM PARA ESSAS IMAGENS

As várias multinacionais, as grandes empresas, os pequenos e médios comerciantes formam uma gigantesca teia de aranha, uma rede com infinitos fios que unificam os processos do Mercado, da Economia. Essa rede é gigante por que envolve:

Plantar arroz, feijão, criar gado, galinhas, gente para realizar essas funções, gente para pensar em equipamentos para essas funções, gente para fabricar os equipamentos para essas funções, gente para ensinar gente a pensar e/ou fabricar equipamentos, gente para gerir e administrar os resultados dessas funções, gente para organizar e esquematizar as estratégias de distribuição desses alimentos, gente para comercializar esses alimentos, gente para pensar em estratégias de venda desses alimentos, gente para comprar esses alimentos, etc.

No entanto a coisa não é tão simples quanto parece por que além dos **alimentos da terra** (frutas, verduras, legumes, frutos, plantas, ervas), depois do advento das grandes fábricas na Revolução Industrial, se popularizaram também os **compostos alimentícios** fabricados industrialmente a partir dos alimentos da terra. Isto é, alimentos manipulados, que não existem tal qual na natureza e que são produzidos em larga escala, para comércio mundial.

3.2.5 A IMAGEM TOMOU CONTA, E OS NUTRIENTES SUMIRAM

Atualmente, o grande problema desse tipo de alimentação é que quanto mais processos são envolvidos na confecção de um composto alimentício, menos nutrientes esse composto tem. Ou seja, as propriedades naturalmente nutritivas dos alimentos da terra se perdem a cada aumento de temperatura, esfriamento, congelamento, processamento, mistura, tempo de transporte, tempo de armazenamento, etc.

A maioria dos alimentos oferecidos no mercado são produzidos com utilização dos agrotóxicos e hormônios, são refinados e ainda durante os processos de industrialização são acrescidos de substâncias tóxicas, como corantes, acidulantes, flavorizantes, conservantes, etc. Nestes diversos tipos de processamento e mesmo no cozimento os alimentos ficam cada vez mais desvitalizados. O organismo humano ao digerir e utilizar esses alimentos esgota suas próprias reservas vitais de energia. Diante disto, não é para se admirar o surgimento de tantas doenças alérgicas e degenerativas. (MORAES, Ros'Ellis, Copyright 2001)

Sendo assim, se o que comemos não possui realmente grandes propriedades nutritivas, isso significa que nossos corpos, nossos organismos vivos, não estão sendo

bem nutridos. As nossas necessidades energéticas não estão sendo supridas o que revela um quadro sistemático de problemas de saúde, física e mental.

Então como é possível que nossa nutrição seja baseada basicamente em compostos alimentícios desse tipo?

3.2.6 NÃO SENTIMOS DIREITO, NÃO COMEMOS DIREITO, NÃO TEMOS TEMPO

Existem muitos fatores que influenciam para que essa seja a realidade. O tempo do mundo pós-moderno é muito dinâmico, muito acelerado, o dia a dia é corrido e as horas passam despercebidas, então é necessária a **praticidade** – a praticidade está relacionada a uma ação fundada em um conhecimento prévio, se a questão é salvar tempo, o alimento tem de ser fácil de se obter, de se preparar para comer e tem de vir rapidamente à memória. Pare e pense num alimento prático, o que vem à mente?;

Além disso perdemos em algum lugar da nossa cultura a **noção do que é se alimentar**, não precisamos nos perguntar “por que devemos comer?” Já que a resposta para esse tipo de indagação parece óbvia, comemos para viver, se não comemos podemos morrer;

E o questionamento sobre “o que devemos comer e por que” também soa bastante clichê se temos vários restaurantes servindo mais ou menos as mesmas comidas, propagandas na Tv, no cinema e mesmo online de alimentos que vemos em todos os lugares. Ou seja, já temos uma **cultura alimentar midiática** bem instalada no seio de nossa sociedade e com tão pouco tempo, talvez essa não seja uma prioridade de questionamento uma vez que estamos vivos e vivendo entupidos por esses compostos.

No entanto, parando para estudar um pouco sobre uma alimentação mais saudável comecei a perceber que comer bem não se trata apenas de “preencher o vazio do estômago”. E quanto a questão da praticidade, comer uma banana não é mais difícil do que comer um saco de cheetos; além de ser mais barata, menos poluente, e inúmeras outras vantagens. Então por que é que continuamos preferindo bolinhos ensacados?

3.2.7 PRIMEIRO A ALIENAÇÃO, DEPOIS O VÍCIO

Existem questões que envolvem o emocional (estresse, ansiedade, depressão) e a ligação com o doce, com o chocolate, com o carboidrato e todos esses distúrbios alimentícios estudados pelo campo da psicologia, mas acredito também que vivemos em mundo pleno de informações em que ainda não temos a ultra capacidade de ler e ter interesse por absolutamente tudo que existe no mundo.

E quando falo de nós, certamente estou falando da população mundial no geral, mas quando tratamos de delimitar o conhecimento sobre alimentação e nutrição que as crianças têm, o assunto é ainda mais delicado, já que nós, adultos, as criamos, educamos e *alimentamos*.

3.2.8 A MEÓRIA VISUAL NOS DIZ O QUE COMER

Além disso, a quantidade de imagens, propagandas e anúncios financiados por essas grandes redes de capital não permitem uma *escolha justa* no imaginário coletivo entre compostos alimentícios e alimentos da terra.

Tal qual a criança de diversos outros países, a brasileira tem consumido, cada vez mais, diferentes mídias. Seguindo a tendência mundial, muitas vezes isso acontece de forma concomitante: ouve rádio enquanto navega na internet, assiste televisão lendo gibis, participa de jogos interativos no computador e ao mesmo tempo fala ao telefone ou se utiliza de outros gadgets digitais. É a geração ‘Google’, ‘Web 2.0’ ou ‘do Milênio’, dos nascidos a partir de 1995, também considerada ‘multitarefa’ e, como lembra Regina de Assis, “não raro são irresponsavelmente colonizados pelo mercado de consumo, que usa sofisticadas técnicas de pesquisa para cooptá-los desde pequenos, levando-os ainda a influenciar fortemente a seus pais e familiares” (ASSIS, 2009 apud MACHADO, Isabella 2010)

Segundo estudos de Izabella Machado Henriques, advogada e mestra em Direito das Relações Sociais, o Brasil é o terceiro país que mais investe em publicidade no mundo conforme a Associação Brasileira de Agências de Publicidade.

Linn (2006) informa que o gasto no segmento da publicidade infantil no mundo é de 11 bilhões de dólares, e, Rabelo e Associados falam de 250 milhões no Brasil, o que confirma o interesse do mercado nesse segmento, que vem crescendo a cada ano. (MACHADO, Isabella 2010)

3.2.9 E NOSSAS CRIANÇAS MANDAM EM TUDO!

Para a advogada o alto investimento em publicidade voltada para o público infantil ocorre justamente por que esse é o público que, curiosamente, possui maior influência nos hábitos de consumo de toda uma família.

Dados mundiais a esse respeito apontam que a influência das crianças nas compras realizadas pela família chega a 80% em relação a tudo o que é consumido, inclusive em relação a bens e serviços de interesse exclusivo dos adultos, como, por exemplo, marcas de automóvel, imóveis, produtos de limpeza etc.

Outra pesquisa realizada no Brasil aponta que as crianças influenciam 92% das compras de produtos alimentícios, tendo como fatores determinantes para a escolha, em ordem de colocação: a publicidade na televisão, a presença de personagem famoso como referência do produto e a embalagem. (MACHADO, Isabella 2010)

Como podemos observar em seus estudos, a publicidade referente à alimentos não está exatamente relacionada aos *alimentos da terra*, uma vez que esses alimentos no geral, não veem embrulhados em alguma embalagem nem são adesivados com personagens de desenhos animados quando expostos nas bancadas dos *horti-fruti* dos supermercados.

Não por acaso, no Brasil, mais de 70% das campanhas publicitárias veiculadas em televisão e veículos impressos é de alimentos considerados não saudáveis, como *fast food*, guloseimas e sorvetes, refrigerantes e sucos artificiais etc. (MACHADO, Isabella 2010)

3.2.91 NOSSO ORGANISMO PEDE SOCORRO

Há algumas gerações nossa população vem se alimentando de mal a pior, e nosso presente e futuro estão comprometidos em termos de saúde.

Há [...]dados no país que mostram que apenas 25,2% das crianças entre dois e cinco anos e 38,3% das crianças entre cinco e dez anos consomem frutas, legumes e verduras em sua dieta alimentar.

Especificamente, sobre a publicidade e a comunicação mercadológica voltada ao público infantil, é pacífico na comunidade científica de que são fatores a contribuir sobremaneira para o aumento das taxas de obesidade e sobrepeso nessa parcela da população. Recente estudo, a respeito dos efeitos de um hipotético completo banimento da publicidade televisiva de alimentos voltada a crianças de seis a 12 anos nos Estados Unidos, intitulado *By how much would limiting TV food advertising reduce childhood obesity?* (VEERMAN et al., 2009), afirma: a questão a ser estudada não é mais se a publicidade leva à obesidade e ao sobrepeso infantis, mas sim em que medida. (MACHADO, Isabella 2010)

3.2.92 A SALVAÇÃO PODE ESTAR NO NÚCLEO!

Interessante notar que para que o nosso organismo possa se alimentar, é necessário que tudo que ingerimos passe primeiro pela alimentação celular. São as nossas células, na verdade, que recebem, processam e mandam para o restante do corpo as propriedades nutritivas dos alimentos na digestão.

Células são organismos vivos! São inteligentes, têm memória, preferência, se movimentam e trabalham continuamente.

[...]Cada estrutura do organismo, desde a cabeça à planta dos pés, representa a união de células, o conjunto de organismos vivos inteligentes e com necessidades peculiares.

[...]É bem ali, na célula, que a vida começa e também termina. Isto quer dizer que: no corpo, a luta pela normalidade acontece segundo após segundo e os guerreiros são as células! (BIAZZI, Eliza, 2014)

Essas afirmações nos parecem óbvias, principalmente para aqueles que prestaram atenção às aulas de biologia no ensino fundamental e médio, mas em algum momento esse tipo de conhecimento fica em *stand by* em nossa memória, e os seus significados também se distanciam da correria do dia-a-dia.

Para manter nossos órgãos protegidos é necessário conhecer as necessidades reais do organismo e respeitá-las. Saúde é exatamente a condição que experimenta aquele que continua sob a proteção das leis naturais.

A expressão "lei natural" [...] trata daquilo que é bom para o nosso corpo e reflete a linguagem do corpo e da natureza. Ela diz o que é melhor para as nossas células. Revela as necessidades dos nossos gens – o que é próprio para atender à necessidade do organismo do homem.(BIAZZI, Eliza, 2014)

Para a escritora Eliza Biazzi "não existe outra fonte de alimentos próprios para as células como os que vêm das plantas". A autora do livro *O maravilhoso poder das plantas* acredita que não existe nada mais natural do que o aproveitamento das plantas para a alimentação celular, e portanto, para a alimentação do nosso organismo, em sua opinião, somente com a adesão desse tipo de alimentação na rotina, de fácil e rápido aproveitamento celular é que podemos prevenir doenças, nos curar e nos manter dispostos e ativos.

Esse também é o princípio da Alimentação viva, um tipo de alimentação que se baseia na ingestão de plantas, verduras, legumes e frutas cruas ou com pouquíssimo tempo de cozimento, além de fazer grande uso de grãos germinados, brotos, sementes e castanhas.

Alimentação viva é a mantenedora e geradora de vida. Os seres vivos precisam se alimentar desta energia para que a vida possa se manifestar em sua plenitude. A energia vital está presente na natureza, no ar que respiramos, no sol, na terra, na água. Ao interagirmos com estas energias da natureza estamos alimentando a vida que pulsa em nós. (MORAES, Ros'Ellis, 2001)

3.3.1 COMEÇAMOS COMENDO, TERMINAMOS PLANTANDO?

Certamente a má alimentação da população é de grandes males para o funcionamento da própria sociedade, pois implica por exemplo em maiores gastos com a saúde pública, mas também em trabalhadores menos saudáveis, em ideias menos sofisticadas, em problemas "meio" solucionados, uma vez que a saúde é determinante para o bom funcionamento dos órgãos internos, inclusive do bom desempenho do cérebro.

A partir desses cenários, vêm crescendo no Brasil e em outros países, as críticas ao estilo *fast food* – que caracteriza as práticas alimentares hegemônicas, hoje, nos grandes centros urbanos –, ao comer como mero ato de consumo, fortemente influenciado pelo *marketing* das grandes transnacionais da indústria alimentícia. As contribuições vêm de áreas como a Promoção da saúde e sua proposta de uma alimentação saudável, e de movimentos como o *slow food*, o consumo sustentável, a agricultura orgânica e a agroecologia, assim como de diversas propostas e ideologias de alimentação integral e/ou vegetariana, como o veganismo, o higienismo, a macrobiótica, a alimentação viva ou crua, entre outras. (SOUZA SOARES, Jussara, 2012)

4. VAMOS AO NOSSO LIVRO!

Sendo o marketing e a publicidade das grandes indústrias alimentícias vistos como um dos grandes problemas da saúde da população mundial, carrego a responsabilidade, enquanto comunicadora social de ir na contramão de alguns profissionais de minha formação e me lanço no desafio de introduzir a vida natural e saudável para crianças a partir de 10 anos, que tem um longo caminho pela frente para refletir sobre a sua alimentação, modo de vida, consumo e saúde.

Que este livro que entrego como produto de conclusão de curso seja de grande utilidade para aqueles que pretendem viver melhor, com mais disposição e alegria.

5. PROCESSO CRIATIVO

5.1 CONTEÚDO

Como foi escolhido o conteúdo do livro: E você, come plantas?

A partir dessa nova noção de Natureza viva, tive de partir para uma nova linhagem teórica, conhecer novos horizontes e encontrar novas formas de conhecer as plantas, os ciclos da natureza e tudo quanto mais pudesse vir a agregar para que pudesse repassar um pouco dessas descobertas para o mundo infantil.

Para conhecer mais profundamente a Mãe Terra, viva e acolhedora, assisti a filmes indígenas como *El abrazo de la serpiente* de Ciro Guerra e *O Martírio de Vincent Carelli*, li livros indígenas do projeto Thydewá, participei de palestras sobre ecovilas do grupo Gaia de Brasília, encontros e palestras em Brasília de grupos dedicados à agrofloresta, a permacultura (*Instituto Ipoema*), ecologia, sustentabilidade, cuidados com a água, acessei vídeos de plantio na internet, fiz uma oficina de óleos essenciais com os *Apotecários da Floresta*, estudei as ervas medicinais no livro *O maravilhoso Poder das Plantas* de Eliza Biazzi, as propriedades das plantas que comemos no livro *O poder medicinal dos Sucos & Shakes* do Dr. Jorge Pamplona, o que me direcionou para tudo aquilo que envolve o sentir e o agir, a partir da natureza, e continuo entrando em contato com tudo isso, já que uma vez que se desperta a curiosidade pela vida, não há como parar.

Bom, com tanta informação na cabeça, decidi que a abordagem do rico e complexo tema em questão deveria se dar inicialmente pela alimentação, uma vez que todos os processos da natureza são cíclicos, sem começo e sem fim, e a forma mais saudável, sustentável e consciente de se alimentar vem, então, a desembocar em uma série de novos comportamentos.

Assim a história a ser desenvolvida no livro deveria ter como objeto central a alimentação rica em frutas, verduras e legumes o que abriria espaço para se falar de hortas, compostagem, permacultura, além das propriedades das plantas que harmonizam o nosso corpo e o nosso meio ambiente.

5.2 A HISTÓRIA

Em conversa com minha orientadora de projeto de conclusão de curso, professora Elen Geraldles, decidimos criar dois personagens principais, para desenvolver uma história na qual um deveria orientar o outro quanto a melhores formas de se alimentar para ter saúde. Na primeira ideia tratava-se de duas crianças, uma delas teria baixa imunidade e a outra seria a curiosa que buscaria informações com adultos sobre possíveis métodos naturais de tratamento para os problemas de saúde do amigo.

Desse pontapé surgiram **Niara**, cujo significado tanto em línguas de origem indígena quanto em línguas de origem africana quer dizer *aquela que possui grandes*

propósitos e **João**, um dos nomes mais populares no Brasil, o personagem de classe média com problemas de asma e baixa imunidade.

O desafio proposto foi de que eu escrevesse o livro em uma semana. Eu já havia passado um ano e meio estudando todo esse mundo natural, já havia esquematizado algumas formas de linguagem, já havia determinado que seriam utilizadas palavras-chave, tanto para que as crianças curiosas possam encontrar mais sobre o tema na internet, quanto para que quando ouçam informações de tal natureza, em conversas, em filmes, seja onde for, que já façam a busca na memória "já ouvi isso antes". Mas o grande mistério para mim era como contar tanta coisa para crianças.

E esse problema foi resolvido com a criação dos personagens, uma vez que num momento anterior eu não fazia ideia de como as informações seriam passadas, se deveria ser um livro descritivo, um livro de curiosidades, uma 'cartilha' enciclopédica sobre os assuntos da natureza.

Então a sugestão da professora para se criar uma história envolvendo dois personagens de faixa etária aproximada do público com o qual devemos dialogar, impulsionou a produção de maneira tal que, em uma semana, consegui escrever a primeira versão do livro, com pouco mais de 30 páginas.

Com a criação dos dois personagens a linguagem se tornou intuitiva. Tratava-se de diálogos, conversas possíveis entre crianças, informações simples que coubessem no universo infantil, a partir de dados que despertem a curiosidade e as façam refletir sobre práticas rotineiras.

5.3 OS PERSONAGENS

NIARA: É a personagem do livro representa a magia da Mãe Terra.

Ela é uma menina brasileira de aproximadamente 9 anos de idade, filha de mãe com ascendência africana e de pai com ascendência indígena, isto é, fruto de uma combinação de três culturas extremamente complexas, ricas e diversas. Por isso mesmo ela é bastante colorida, e tudo que a envolve é bastante rico em textura, cores e formas variadas.

Mora em uma casa construída de SuperAdobe, um tipo de tijolo ecológico que permite maior versatilidade na estrutura, tanto que as "portas" de sua casa são arredondadas.

É de seu costume alimentar-se de comida orgânica produzida na horta do próprio quintal, além de fazer parte de sua rotina a separação adequada do lixo, o processo de compostagem e a utilização de ervas medicinais e receitas naturais para a cura do corpo.

MÃE DA NIARA: Seu nome é Aretha, de pronúncia forte. É uma mulher dona de si, carinhosa, grande defensora da natureza, e, portanto, dos seres vivos, estudiosa e praticante de uma alimentação saudável em harmonia com a Mãe Natureza.

JOÃO: É o personagem do livro que representa as crianças da era digital, isoladas da terra, e que desconhecem a magia na natureza.

João também tem aproximadamente 9 anos de idade, é brasileiro filho de pais brasileiros. Ele desconhece as necessidades do corpo de se alimentar de frutas, verduras e legumes, assiste muita televisão e só gosta das comidas que passam no comercial: bolinhos, salgadinhos, biscoitos, pizza, hambúrguer.

Inserido no mundo digital ele tem uma televisão no quarto onde também joga videogame e já que não se alimenta de forma saudável, ele é um garoto acinzentado, sem cor, e vive doente.

Sua casa é esteticamente moderna, tendo poucas curvas, muitos traços retos, poucas cores, naquele estilo de padrão *design clean*, com grande influência da Bauhaus, sua casa é marcada por formas geométricas básicas, triângulo, círculo e quadrado.

MÃE DO JOÃO: É uma personagem sem nome, já que não tem grande destaque no livro, é uma mulher padrão do final do século XX início do século XXI na TV brasileira, loira, trabalhadora, usa salto alto, é independente, atenciosa com o filho, também desconhece a Mãe Natureza com todas as suas sutilezas por não ter esse tipo de conhecimento nem na família nem nos ambientes pelos quais passou.

PAI DO JOÃO: É o típico pai da tradicional família patriarcal do ocidente do século XX que não tem tempo para a família na maior parte dos dias porque trabalha demais. É um personagem de baixa relevância que aparece como coadjuvante em apenas dois

momentos do livro. Assim como a mãe de João, desconhece a Mãe Natureza em essência, seu conhecimento sobre o assunto alcança o que os olhos podem ver.

5.4. LINGUAGEM

E você, come plantas? É um tipo de leitura inspirada no exercício de *pensar aos saltos* do professor Norval Baitello Junior. Diria ele:

Quanta energia gastamos todos para aprender a fidelidade à lógica e à linha do pensamento (como se ele fosse realmente uma linha!) Quanto violentamos nossas crianças com uma educação [...] que não aceita a agitação como forma expressiva e cognitiva, que não sabe aproveitar a incansável energia da curiosidade e da experimentação infantil. (Usinos, 2012)

Influenciada por Baitello, nomearemos esse tipo de leitura de "leitura em *pixels*" porque se utiliza do 'malabarismo de ideias', saltando de um assunto a outro experimentalmente a fim de que cada página (*pixel*) tenha informações específicas sobre o assunto geral do livro e que ao final, se compreenda mesmo sem ligar sucessivamente, ponto após ponto, palavra por palavra, a noção geral dos elementos que estão relacionados a uma vida em que se respeita a Mãe Natureza.

No livro, *E você, come plantas?*, a intenção é utilizar de vários tipos de linguagem simultaneamente, de forma dinâmica para que a apreensão do conteúdo seja facilitada e, então, melhor assimilada. Assim, temos os elementos visuais também como forma de linguagem.

As falas transmitem informações que devem ser compreendidas intuitivamente, não exatamente racionalmente. Como quando Niara começa a discursar sobre bananas e João responde que 'não sabia que dava para passar tanto tempo falando de banana'.

Nessa fala está implícito que existe uma diversidade de espécies de banana, de 'sabores' de banana e tempos (verde, madura, quase verde) de se comer banana que uma criança que não gosta de frutas, verduras e legumes, desconhece, já que não está sempre em contato, não experimenta, e então não é capaz de fazer essa diferenciação. Todas as diversas possibilidades da fruta, para João, são apenas uma coisa, banana.

No, livro, utilizo receitas naturais reais que as crianças podem fazer em casa, com o auxílio de um adulto, como a pomada para coceira feita com alface, pepino e aveia batidos no liquidificador. As receitas são interessantes porque elas fazem uma ponte entre a leitura, e o mundo real.

A interação entre livro e a experiência na casa das crianças é extremamente importante para que essa relação seja um sucesso, uma vez que a intenção é justamente apresentar uma nova forma de ver a natureza para que se desperte a vontade de conhecê-la melhor, de estar mais envolvido com ela, seja comendo mais frutas, fazendo as receitas ou querendo estar em ambientes de hortas, compostagem e tudo o mais.

5.5. ILUSTRAÇÃO

A ilustração não é das mais sofisticadas, com técnicas diversificadas e todo o requinte que eu adoraria, uma vez que quem ilustra em grande parte sou eu. A outra parte das ilustrações vem da parceria com meu amigo para todas as aventuras Pedro Barros, publicitário e artista local.

Dentro das possibilidades, a ilustração é feita a partir de desenho de próprio punho, recorte de revistas, recorte de tecido e colagens em geral.

O MUNDO DE NIARA

Todas as imagens referentes à Niara, são também uma atração para as coisas da Mãe Natureza, sendo assim os desenhos são bastante coloridos, ricos em textura, em formas, principalmente em curvas.

A casa dela representa a síntese da união entre a simbologia indígena, africana, a estética ligada à permacultura, e aos saberes dos povos tradicionais.

A dor do interior de sua casa não é o tradicional branco, das casas e apartamentos de concreto. Por ser feita de tijolo de SuperAdobe, que também está ligado aos ciclos das coisas da terra não exige pintura e exalta a questão do rústico, do orgânico.

As paredes da casa de Niara são arredondadas, lembrando as construções que se vê por ecovilas de todo o mundo, já que essas bioconstruções em geral são feitas pelos próprios moradores.

A roupa de Niara é bastante colorida, ela usa um macaquinho amarelo cheio de bolsos com texturas de plantas, seus cabelos são de nuvem para simbolizar uma mente mirabolante, assim como seus pais também possuem cabelos texturizados, a Mãe possui um cabelo crespo, estilo black power bem charmoso de mata verde-escura e o pai exibe um cabelo liso de textura de serra, com um rio passando pelos fios.

Busquei fazer todas as imagens relativas à Niara com o máximo de detalhes, recortes, para que as crianças-leitoras possam deixar as informações dialogarem com sua imaginação, descobrindo sensações novas, já que para as crianças urbanas e digitais, não é sempre que se está em contato com um tijolo orgânico, ou uma composteira.

Niara e a sua família estão sempre em contato com a natureza, então estão sempre expostos ao Sol, por isso todos os três são bem corados, possuem as bochechas roseadas.

O MUNDO DE JOÃO

Já o mundo do João vem simbolizar todo o padrão de classe média dos grandes centros urbanos brasileiros, onde há pouca natureza e muito concreto.

Ele é um garoto acinzentado por ausência de contato com a vida. Ele se expõe pouco ao Sol, come alimentos pouco nutritivos, em sua maioria sem energia vital, então não tem muita energia estética que o envolve. Nem suas bochechas tem cor.

Sua casa é dominada pela indústria, tem o que as revistas da moda dizem o que deve ter. Uma TV, um sofá, alguns quadros para compor o cenário "cult".

Todas as linhas que envolvem João são mais retilíneas, poucas texturas, baixa complexidade de informações, uma vez que a tentativa é demonstrar o tanto que a estética e a arte sofrem com a padronização, com a mecanização da produção, seja ela de roupas, sapatos ou até mesmo de casas.

Quis acentuar a crítica que tenho ao universo das poucas texturas e da mecanização acentuando os símbolos da Teoria do *Desing* da Bauhaus, uma vez que o *Desing* está super na moda nas grandes cidades e tem se modernizado com avançadas técnicas de impressão digital.

A crítica é no sentido exposto por Baitello:

Os chãos de nossas casas, com pisos duros (e frios), duramente retos e lisos não foram construídos para receber [...] as solas de nossos pés. Foram apenas penados para as solas de sapatos. O Jeca Tatu não usava sequer sapatos; seu contato com o solo era direto, sua comunicação com o mundo se dava pelos pés.

No entanto, quanto mais se aproxima de Niara e de seu universo, João, além de modificar alguns hábitos como o de não comer frutas e verduras, também vai ganhando vida, textura e energia.

A cada novo conhecimento, uma nova textura se instala em sua roupagem, quanto mais contato com Mãe Natureza, mas vida a estética de João ganha, para que as crianças

compreendam que a integração com a natureza nos modifica, modifica nossa forma de pensa, de agir e de sentir.

Esse é o maior incentivo e o maior argumento que tenho para levar esse projeto adiante, saber que nos transformamos e ficamos mais alegres quando ao lado, em defesa e união com Pachamama.

6. RECOMENDAÇÕES

Agora que estamos diante do produto fica mais fácil avaliar esse longo processo que foi sua realização, todos os passos dados que cooperaram para sua materialização.

Nessa quarta parte do trabalho, gostaria de deixar aqui algumas reflexões para os próximos estudantes universitários e demais pessoas que desejam desenvolver produtos como este, um livro.

6.1 COMO COMEÇAR

Bom, sempre que uma ideia vem à mente e ficamos bastante animados com ela, temos de começar logo a pensar estratégias, formas de materializá-la, torná-la real fora de nossa mente. Com um livro é do mesmo jeito. Vou descrever como foi o meu processo para clarear um pouco as ideias de quem deseja começar agora.

6.2 TEMA

Acredito que para escrever um trabalho precisamos nos identificar com o tema que iremos desenvolver. Depois de escolhidos os rumos para onde meu trabalho deveria caminhar fui levada ao estudo mais aprofundado do tema.

Foram importantíssimas as leituras variadas, palestras, vivências, a dedicação à compreensão das questões acerca do tema que escolhi, ou de temas que dialogassem de alguma forma com os objetivos do livro. Tudo isso para que pudesse escrever algo novo, sob novas perspectivas, isto é, a minha perspectiva sobre os assuntos já conhecidos e conhecimentos que já haviam se manifestado para mim de alguma forma.

Considero que as informações de fontes variadas, ajudam muito na compreensão do tema. Tanto racionalmente como organicamente. Quanto mais pudermos explorar, melhor se dará nossa compreensão, mais pontos se conectarão em nossas mentes e mais fácil será desenvolver o trabalho.

Perceba que cada um de nós é um mundo, reconhecemos a vida ao nosso redor de um modo único e isso faz parte da nossa construção, da nossa caminhada, por isso é possível ter acesso aos mesmos conhecimentos e formar novas ideias. Ou seja, o novo surge justamente da forma como rearranjamos tudo aquilo que já é possível conhecer.

6.3 PÚBLICO-ALVO

Em seguida, quando já sabia mais ou menos sobre o que gostaria de falar, decidi o público-alvo. Isso foi bastante importante de ser feito no início do processo, uma vez que, conforme ia adquirindo mais conhecimento sobre a temática da natureza, tentava observá-la sob a ótica infantil.

Definir o público-alvo é exatamente isso. Determinar com qual lente os fenômenos devem ser observados e como eles devem ser descritos para que nossas palavras se façam compreendidas por nossos leitores. É determinar sob quais aspectos desejamos desenvolver o tema. Portanto, certamente delimitarei o público alvo no início novamente.

6.4 ALGUNS EXEMPLOS PARA UMA COMPREENSÃO MAIS PROFUNDA:

Digamos que a informação que descobri era bastante complexa, como a questão da alimentação crua e a energia vital que absorvemos com esse tipo de alimentação. Para que a criança compreenda determinadas informações é preciso estabelecer conexões com

os conhecimentos que ela já tem, transformando as palavras difíceis em palavras básicas. É como se toda vez que um conhecimento se mostrasse, eu tivesse que virar criança e enxergá-lo com seus olhos. Olhos de quem vê muito, mas conhece pouco. E para isso tive tanto de pensar em vocabulário do mundo infantil quanto em campo imagético que pudesse significar, isto é, demonstrar visualmente uma ideia.

Além disso, existem correlações que só se dão quando nos relacionamos com fenômenos empíricos, da experiência. Assim é diferente ler sobre alimentação saudável e comer alimentação saudável. Como a intenção do livro é *despertar a curiosidade sobre a Mãe Terra nas crianças* eu precisei investigar, também empiricamente, onde estava o encontro do conhecimento sobre a natureza, aquilo que sabemos ou conhecemos pela mente, com a experiência, aquilo que sentimos com nosso corpo na vivência da natureza,.

Foi assim que entendi que esse encontro se dá justamente no momento, no instante em que nosso corpo toca o próprio conhecimento. O *contato físico* com aquilo que lemos, ou conhecemos mentalmente, é extremamente importante para que conheçamos um fenômeno mais plenamente. A nossa percepção, os nossos sentidos absorvem a informação de um modo diferente da nossa cabeça.

Com esse livrinho a intenção era estimular os sentidos das crianças, para que passassem a perceber mais o uso dos mesmos no dia a dia. Quando nossa atenção é chamada para focar-se nos nossos sentidos, no nosso corpo, instintivamente passamos percebê-los de modo distinto do momento anterior. Isso acontece por exemplo em sessões de relaxamento, enquanto o guia fala feche os olhos, sinta seus pés, sinta suas mãos, sinta seus ombros focamos nossa atenção nessas partes do corpo e descobrimos como elas estão se “sentindo”.

Por exemplo, se digo "E o seu nariz? Está funcionando normalmente? Que cheiro está sentindo agora?", você provavelmente inspirará mais forte e prestará atenção ao odor ou aroma que sentir. Um desafio muito grande foi justamente descobrir como eu poderia estimular tais sentidos.

Uma das formas mais evidentes no livro foi a visual. O drástico contraste de realidades entre o mundo do João e o mundo da Niara são um estímulo ao sentido da visão. Nas imagens do João não se tem muito o que explorar com os olhos, já nas imagens da Niara, principalmente na sua casa, os olhos já podem passear e a cada vez que o olhar volta para a imagem, pode-se ver um novo objeto.

Um fenômeno que acontece bastante comigo é que quando me deparo com momentos mágicos, digamos assim, o tempo passa de uma forma diferente. Quando estou em uma cachoeira por exemplo. As horas passam de forma diferente, mais devagar, mas a intensidade do momento faz parecer que tal momento durou uma eternidade. Tentei demonstrar para as crianças, de duas formas diferentes, que o contato do João com a realidade da Niara lhe foi bastante significativa. Primeiro, modificando-o visualmente, como se a experiência lhe houvesse afetado por inteiro, tanto, que até seu corpo, seu cabelo, seu organismo se modificaram; E segundo, evidenciando que a *sensação do tempo* para ele passou de forma diferente enquanto ele esteve lá.

Enfim, esses foram alguns dos desafios com os quais me deparei e algumas das soluções que desenvolvi conforme escrevia a história.

6.5 PROCESSO INICIADO: AVALIANDO A PRODUÇÃO

6.6 DIMENSÃO DO LIVRO

Quando o conteúdo e o tipo de linguagem já estavam bastante encaminhados, foi necessário informar o conteúdo, isto é, delimitar sua forma. Pensar as dimensões que deveriam ter as imagens e sua disposição nas páginas, para isso é necessário, então, determinar o tamanho das páginas.

Como o meu produto é muito colorido, não queria páginas muito grandes já que isso interfere no valor da impressão. Inclusive isso deve ser levado em conta quando estamos produzindo a parte visual do produto. As cores, a quantidade de imagens e o tamanho do orçamento que temos disponível para essa parte.

Escolhi páginas quadradas. O tamanho é o de uma folha A4 quando a transformamos em quadrado.

6.7 LAYOUT DAS IMAGENS

Enquanto escrevia o texto vinham à minha mente algumas ideias de imagem, o plano era ter páginas só com imagens, outras com imagem e texto e outras com mais texto e poucas imagens.

No entanto, o processo de criação da parte visual não ocorreu de forma processual como eu gostaria. O que aconteceu foi: escrevi todo o texto, produzi todas as imagens e o processo de combinação de texto e imagem se deu por último. Isso dificultou enormemente a visualização do que estava se formando. Não pude avaliar os contrastes das cores, não pude perceber o diálogo entre as páginas e a imagem, não pude visualizar o texto e a imagem juntas.

Portanto acredito que o ideal seja diagramar conforme a produção das imagens, de forma processual, para que, seja possível identificar problemas, melhorias a serem feitas, mudanças, enquanto o produto está se formando.

Entendo que a questão do texto e da imagem devem ser muito bem pensados antes de se desenvolver a ilustração. E esse, ao meu ver, foi um problema que não gostaria de repetir em outros trabalhos.

6.8 PARCEIRIA PARA DIAGRAMAÇÃO

Eu não domino ferramentas como Photoshop e Illustrator o que dificultou bastante a execução da diagramação do livro. Para isso, precisei encontrar um parceiro que pudesse enquadrar as imagens que desenvolvi. É muito importante, num trabalho desse, ter quem consiga transformar nossos esforços em realidade. Assim, é necessário encontrar alguém que compreenda o espírito da leitura que está sendo desenvolvida, entenda a ideia que você quer passar com o produto final, se identifique de alguma forma com o que está sendo proposto e principalmente, respeite o seu projeto.

Para a produção deste livrinho tive dois parceiros, um que começou a produção imagética e a diagramação simultânea e outro que aprimorou algumas imagens, criou novas e finalizou o produto. Ambos são grandes amigos meus e se despuseram de bastante tempo para conhecer o trabalho e desenvolver em conjunto. Tivemos bastante contato e foi necessário muito diálogo para que acertássemos os detalhes de edição, uma vez que, além de nem tudo sair exatamente como planejamos, cada um planeja de uma forma, então são necessários ajustes para que o resultado seja satisfatório para todas as partes envolvidas.

7.DISTRIBUIÇÃO

Para que o público possa conhecer o livro, pensamos em algumas formas de distribuir informações sobre ele. Consideramos importante distribuir o livro de forma dialogal para que haja troca de conhecimento sobre a importância da temática da natureza e da saúde para o público infantil.

1. Como o público-alvo são crianças entre 10 e 12 anos de idade, pensamos em entrar em contato com escolas de ensino fundamental em Brasília para participar de Feiras de Leitura com exemplares e informações sobre o conteúdo do livro.
2. Apresentar o livro para editoras que tenham publicações que dialogam com a temática e com o público do livro para tentar parcerias futuras.
3. Entrar em contato com espaços culturais como o Sebinho da 406 norte para abrir espaços de diálogo com a sociedade sobre o tema, sobre o estilo de vida em questão e porque incentivar uma prática mais saudável na infância é importante.
4. Participar das feiras que acontecem na cidade com pegada ecológica, como a Eco-Feira do Mercado Sul em Taguatinga, para que as pessoas que se interessem pela temática possam tomar conhecimento do livro.
5. Como o FAC - Fundo de Apoio à Cultura do Distrito Federal disponibiliza vários editais ao ano para incentivar a cultura de varias formas diferente, pensamos em participar de editais de impressão de material para ser distribuído gratuitamente em escolas diversas no entorno no plano piloto.
6. Pensamos também na possibilidade de realizar mini eventos em lojas de produtos naturais falando um pouco sobre o tema e introduzindo o livro.
7. Além disso, acreditamos ser importante incentivar o departamento de comunicação, assim como outros departamentos, à produzirem materiais didáticos como trabalhos de conclusão de curso, uma vez que é uma possibilidade. Nesse sentido, consideramos interessante entrar em contato com as coordenações dos cursos para que possamos conversar sobre esse tópico com os alunos e também apresentar-lhes o presente trabalho como um exemplo de compreensão dos processos de desenvolvimento desse tipo de trabalho final.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi muito gratificante fazer esse trabalho ao lado de pessoas que tanto me inspiraram e me ajudaram a criá-lo. Importante lembrar o quanto o mundo consumista, no qual vivemos hoje, nos distancia de realidades tão próximas e tão palpáveis quanto o abraço entre familiares. A volta aos antepassados, o retorno ao que é natural não está acontecendo mundo afora à toa, necessitamos retornar às nossas raízes para que possamos lembrar de onde viemos, para então seguirmos para onde devemos ir, isto é, sempre: alegria, harmonia e amor.

Acredito que com este trabalho consegui demonstrar, como, em minha visão de mundo e na visão de mundo de pensadores consagrados, as diversas amarras do capitalismo acabam distanciando os seres humanos de sua essência animal, pois somos todos animais, e portanto, acabam prejudicando um bom desenvolvimento do homem, em termos de saúde, de desempenho do organismo, mas também em termos mentais, de construção de pensamento autônomo, independente.

As consequências do nosso distanciamento da natureza estão por toda parte, a olhos nus para quem quiser ver: concreto para tudo quanto é lado, desastre de Mariana (MG), fontes de água secando, desmatamento exacerbado, poluição, extinção de animais, plantas e biomas, alergias, doenças relacionadas ao uso de agrotóxicos nos alimentos, pesticidas, petróleo nas águas, escravidão em pleno século XXI, entre tantos outros problemas que as próximas gerações deverão resolver.

Que ao nos reconhecermos nas profundezas dos mistérios da natureza possamos modificar o mundo ao nosso redor. Assim como as células que formam um limoeiro se organizam, se especializam e se harmonizam para compor o pé de limão, que brota e dá lindos frutos, de sabor inconfundível e com propriedades de cura para outros seres; Assim, sejamos nós, seres humanos num futuro que construímos hoje. Em harmonia, em sintonia, especializados naquilo que fazemos de melhor, dando bons frutos para outros seres, próximas gerações.

9.REFERÊNCIAS

BLAZZI, Eliza. **O maravilhoso poder das plantas**, 22 ed. Ampl.e atual. - Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2014.

FALCONE et all . **Inventário de Empatia (I.E.): desenvolvimento e validação de uma medida brasileira** .Aval. psicol. v.7 n.3 Porto Alegre dez. 2008 Disponível em < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712008000300006 >. Acesso em maio de 2017.

GALEANO, Eduardo. **As veias abertas da América Latina**. T; tradução de Galena de Freitas, 15 ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1983.

GARANHUNS, Valdeck. **Mitos e Lendas Brasileiras** . 1 ed. São Paulo : Moderna 2007.

GERLIC, Sérgio,TUMBALALA et all, projeto *THYDEWÁ - Cultura viva Esperança da Terra*, 2014. Disponível em < <http://www.thydewa.org/wp-content/uploads/2012/05/CULTURA-VIVA-ESPERANCA-NOV2014-WEB-II.pdf> >. Acesso em 8 maio de 2017.

KANT, Immanuel. **Resposta à pergunta: O que é o Esclarecimento?**. Tradução de Luiz Paulo Rouanet . Disponível em: <<https://bioetica.catedraunesco.unb.br/wp-content/uploads/2016/04/Immanuel-Kant.-O-que-%C3%A9-esclarecimento.pdf>> Acesso em 07 de julho de 2017.

MARQUES HERINQUES, Isabella. **Controle Social e Regulação da Publicidade Infantil**. RECIIS – R. Eletr. de Com. Inf. Inov. Saúde. Rio de Janeiro, v.4, n.4, p.72-84, Nov., 2010. Disponível em < <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/649/1297> > Acesso em 20 de março de 2017.

MORAES, Ros'Ellis. **No caminho da alimentação viva**. Copyright (c) 2001 Disponível em : < <https://pt.scribd.com/document/53332754/NO-CAMINHO-DA-ALIMENTACAO-VIVA-Revisado> > . Acesso em 10 de maio de 2017.

PAMPLONA, Sérgio, RACHID, Fernanda. **Introdução à Permacultura**. Projeto IPOEMA. E-book **Introdução à Permacultura**. , 2016. Disponível em< <http://ipoema.org.br/novo/wp-content/uploads/2016/11/ebook.pdf> > Acesso em 8 de maio de 2017.

Portal da UnB. **Reestruturação e expansão das universidade Federais**. Disponível em : <<http://unb2.unb.br/administracao/decanatos/deg/expansao.php>>. Acesso em: 27 de março de 2017.

SANTOS, Milton. **Por uma outra globalização**. Ed. Record, Rio de Janeiro. 2001
Disponível em: <
http://www.geografia.fflch.usp.br/semangeo/pdf/Capitulos_do_livro.pdf>. Acesso em
15 de maio de 2017.

SALDAÑA, Paulo. **No ano do lema ‘Pátria Educadora’, MEC perde R\$ 10,5 bi, ou 10% do orçamento**. O Estado de São Paulo. Disponível em:
<<http://educacao.estadao.com.br/noticias/geral,no-ano-do-lema-patria-educadora--mec-perde-r-10-5-bi--ou-10-do-orcamento,1817192>>. Acesso em 28/03/2017.

SOUZA ZOARES, Jussara. **Um olhar sobre a prática da alimentação viva**. UFF, Rio de Janeiro 2012. Disponível em <
<http://www.portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/CNTC/article/view/1146>> Acesso em 26 de abril de 2017.

ZIBECHI, Raúl **Debajo y detrás de las grandes movilizaciones**. Observatorio Social de America Latina. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. Buenos Aires, Argentina. Ano XIV N° 34 - Novembro de ,2013. Disponível em: <
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/osal/20131107012902/osal34.pdf>>. Acesso em 28/03/2017.