



Universidade de Brasília (UnB)

Faculdade de Comunicação (FAC)

Curso de Comunicação Organizacional

Trabalho de Conclusão de Curso

Professor Orientador: Ellis Regina Araújo da Silva

MeditaCom: Comunicação e Memória Organizacional

Giovanna Caroline Melo de Siqueira

Brasília, Dezembro de 2020.



Universidade de Brasília (UnB)

Faculdade de Comunicação (FAC)

Curso de Comunicação Organizacional

Trabalho de Conclusão de Curso

Professor Orientador: Ellis Regina Araújo da Silva

MeditaCom: Comunicação e Memória Organizacional

Memorial descritivo do produto apresentado à Universidade de Brasília como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Comunicação Organizacional.

Para aprovação da banca examinadora em Dezembro de 2020.

Prof^a. Dr^a. Ellis Regina Araújo da Silva

Orientadora - FAC/UnB

Prof^a. Msc. Rosa Helena Santos

FAC/UnB

Prof. Msc. Daniel Freitas Ferreira

Membro Externo

Prof^a. Msc^a. Erika Bauer de Oliveira

Suplente - FAC/UnB

AGRADECIMENTOS

Acredito que, ao longo de nossa jornada, pessoas certas aparecem no tempo certo, como forma de confirmação de que cada um de nós está trilhando o seu propósito. Observei isso ao me deparar com situações aparentemente desafiadoras durante a formação acadêmica e, como em um passe de mágica, a solução para esses desafios surgiu naturalmente. A magia do Universo (seja lá como denominamos esta força maior) se mostra de forma sutil quando estamos alinhados em nosso próprio caminho, com nossos afazeres e nossa essência. Tudo chega a quem tem paciência de esperar, realizando ações em ritmo e constância.

Primeiramente, agradeço à minha família. Honro diariamente meus ancestrais, pois se hoje me vejo realizando ações como a escrita deste trabalho, é porque fui banhada de amor incondicional, sempre! Uso a palavra “sempre” sem o menor pudor de parecer exagerada, todos se fizeram em constância na construção da mulher que sou hoje. Creio que amor nunca me faltou e jamais me faltará. Agradeço à minha avó, por ser o arquétipo matriarcal de força e coragem no qual me inspiro e me ensinar o respeito da aceitação da vida, valores e certezas. Ao meu avô, por sempre me ensinar a zelar pela qualidade dos mínimos detalhes, pela postura respeitosa, pela perfeição impecável de seu caráter e por emanar bom humor.

Agradeço à minha mãe, por ter me colocado neste mundo, por sempre estar disposta a me aconselhar, a me mostrar a importância dos detalhes, a prezar pela felicidade e, principalmente, por confiar em mim o poder de ser livre como um pássaro a voar e poder sempre retornar ao meu ninho acolhedor. Ao meu pai, por sempre me ensinar a arte da observação do sutil, por me apresentar ao yôga, por ser meu parceiro em tantas histórias e pela compreensão inigualável. À minha tia, por sempre me ensinar a mediar situações, pela leveza em cada ato, pelas boas conversas, por ensinar e aprender junto a mim na forma de tia, amiga, terapeuta e irmã. A todos os familiares não citados e aos amigos de cada dia, oferto a cada um meu coração em sua forma mais pura de agradecimento e amor.

Agradeço à minha orientadora, que se tornou uma querida amiga e que esteve constantemente presente na realização deste memorial, sempre com muito primor, paciência e empatia. Sou grata por apostar alto em meu potencial, mesmo quando eu não o enxergava. Digo com toda certeza que se não fosse você, não seria mais ninguém. Agradeço, por fim, à banca examinadora, por gentilmente aceitar o convite de avaliar este trabalho, repleto de intenção, verdade e ânimo. Espero que gostem!

Giovanna Melo

RESUMO

Este memorial descritivo tem como finalidade abordar a memória organizacional do projeto MeditaCom, da Faculdade de Comunicação (FAC/UnB), e teve como produto final a elaboração de uma revista digital fundamentada pelo *storytelling*, um formato atrativo e engajador de pensar a comunicação, baseado na contação de relatos de indivíduos integrantes de uma dada comunidade. Dessa forma, foram entrevistadas cinco pessoas que participaram do projeto em seus dois primeiros anos de criação. O conceito de memória organizacional baseia-se na visibilidade da mensagem oficial, independentemente dos meios de comunicação, para constituir identidade ao objeto relatado, neste caso, o projeto. É de suma importância para a comunicação de uma organização que o registro oficial de sua história institucional seja preservado, a fim de manter sua identidade viva, objetivo deste trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: Memória organizacional. Storytelling. Identidade. Meditação.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
1.1	Trajectoria Acadêmica	6
2	MEDITACOM	8
3	PROBLEMA DE PESQUISA	14
3	JUSTIFICATIVA	15
4	OBJETIVOS	17
5	REFERENCIAL TEÓRICO	18
5.1	Memória Organizacional	18
5.2	<i>Storytelling</i> Organizacional	21
6	METODOLOGIA	25
7	PRODUÇÃO DA REVISTA	29
7.1	Pré produção	29
7.2	Produção	30
7.3	Pós produção	31
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
	REFERÊNCIAS E ANEXOS	33
	ANEXO 1	34
	ANEXO 2	38
	ANEXO 3	41
	ANEXO 4	45
	ANEXO 5	47

1 INTRODUÇÃO

Este memorial tem a finalidade de sistematizar a memória organizacional do MeditaCom, projeto que disponibiliza ferramentas para o autoconhecimento, tais como práticas meditativas, yoga e terapias alternativas. A memória trata de saber como utilizar o lastro histórico não como acúmulo convencional de fatos, e sim encantamento do espírito e enriquecimento da experiência (COGO; NASSAR, 2011). Com isso, as manifestações das histórias descritas por intermédio das entrevistas semiestruturadas em profundidade contidas neste material, irão tomar rumos em uma perspectiva humanizada, empática e subjetiva.

Descritas em um contexto de pandemia, distanciamento social e ausência de contato humano, pode-se perceber que as histórias narradas contêm maior detalhamento, envolvendo uma certa nostalgia na descrição das experiências presenciais, contidas na identidade do projeto.

A busca por constante melhoria interna instigou a autora deste memorial a fazer parte, em 2018, da criação de um projeto para que outras pessoas, diante de problemas de saúde física, mental e social, pudessem ter acesso ao autoconhecimento por meio da meditação. Para que o MeditaCom seja enraizado como promotor de mecanismos para o autoconhecimento e, conseqüentemente, melhoria da qualidade de vida, sua memória organizacional deve ser consolidada em aspectos acadêmicos, sociais e organizacionais. É de extrema importância que, independentemente de quem esteja à frente, o projeto permaneça cumprindo sua função social, seja oficializado na universidade e tenha o registro de cada etapa em seus dois primeiros anos de execução.

A organização deste trabalho é estruturada de modo que a leitura seja dinâmica, iniciando-se pela trajetória acadêmica, sustentáculo dos demais destaques e estudos realizados desde o início da jornada acadêmica na UnB, até a cocriação do MeditaCom. Os aparatos teóricos são baseados nos autores Paulo Nassar e Rodrigo Cogo (2011) e Margarida Kunsch (1992), que dão suporte às temáticas referentes à memória organizacional, *storytelling* organizacional e humanização. Após o aporte teórico, as entrevistas em profundidade foram realizadas com cinco pessoas e estão anexadas ao final do trabalho para consolidar os conceitos teóricos abordados na prática. Por fim, a criação do produto gráfico (revista digital), de modo a refletir a humanização, para a aplicação prática de todo o estudo estruturado neste trabalho.

1.1 Trajetória Acadêmica

Não poderia deixar de descrever neste trabalho minha trajetória acadêmica na Universidade de Brasília (UnB), que começou em meados de 2015 e, entre tantas realizações, me trouxe a oportunidade de fazer parte da cocriação do projeto MeditaCom, oportunidade essa que me agregou técnica profissional, empatia para com o próximo e noção de realidade, elementos que carrego comigo tanto no aspecto profissional, como no pessoal.

No segundo semestre de 2015 ingressei no curso de Serviço Social da UnB, o qual me possibilitou ter consciência sobre os privilégios que tive durante toda a minha vida. Boa parte da base do projeto MeditaCom se deu pela consciência de classe adquirida durante os dois anos de estudo decorridos na área.

Durante o curso, tive a honra de participar do Portal dos Fóruns EJA Brasil, projeto de extensão que busca a conexão entre o movimento social pela Educação de Jovens e Adultos (EJA) e as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) por meio de um ambiente virtual interativo e multimídia. O Portal é construído com base na filosofia de software livre e é desenvolvido de forma descentralizada por estudantes, professores, integrantes dos movimentos sociais e governos que atuam na área de Educação de Jovens e Adultos.

Esse período foi de extrema importância na compreensão de questões sociais presentes no cotidiano dos alunos, professores, servidores e terceirizados da UnB. Durante esse tempo, mantive-me ativa na produção de conteúdo para redes sociais, filmagem, edição de vídeos, organização de eventos e debates em encontros locais, regionais e nacionais a respeito da consciência de classe social, no que tange a conjuntura acerca das problemáticas da Educação de Jovens e Adultos. Tudo isso me abriu a criatividade para o desenvolvimento da comunicação, razão pela qual me fez optar pela transferência para o curso de Comunicação Organizacional a partir do segundo semestre de 2017.

Trago aqui as definições acerca dos estudos obtidos tanto no curso de Comunicação Social, quanto no período de estágio no Portal dos Fóruns, por terem tido a capacidade de instigar pensamentos políticos cocriadores de novas realidades, dando-me a oportunidade de conhecimento a outros níveis de acesso das necessidades humanas. Esses conhecimentos me fizeram questionar como eu, enquanto portadora de privilégios em uma sociedade capitalista e repleta de desigualdades sociais, posso converter os privilégios que tive em ações eficazes para a melhoria da qualidade vida do meu próximo?

Cito, para maior entendimento acerca das necessidades individuais de cada pessoa, a pirâmide de Maslow, teoria criada em meados da década de 50 pelo psicólogo humanista norte-americano Abraham Maslow. Nela, existem hierarquias de necessidades humanas a serem desenvolvidas antes de se chegar ao patamar da autorrealização, que se encontra no topo da pirâmide.

A primeira delas, situada na base da pirâmide, refere-se às necessidades basilares fisiológicas como respirar, comer, beber e dormir. A segunda, segurança, engloba áreas como emprego, saúde e propriedade. A terceira, social, dita relacionamentos com a família, com as amizades e com o amor romântico. A quarta, estima, diz respeito a autoestima, confiança e reconhecimento perante a sociedade. A quinta e última, encaixa-se na área específica de atuação do MeditaCom, a autorrealização, envolvendo crescimento, autocontrole, independência, desafios e autoconhecimento. Após o entendimento dessas necessidades, avalio que o projeto tenha sido uma ação efetiva e de impacto na remediação da conjuntura atual.

2 MEDITACOM

Dentro da formação atual, especificamente no dia 18 de Setembro de 2018, surge o Medita-Ação, primeiro nome dado ao projeto. De início, na aula de Técnicas em Jornalismo Rádio e Televisão, a professora Ellis Regina Silva mencionou, aos 40 alunos presentes na sala de aula, que gostaria de desenvolver um projeto sobre meditação. Não havia nada estruturado, apenas uma ideia lançada aos alunos, e aqueles que, por alguma razão, sentiram afinidade com a temática, conversaram ao final da aula. Tive a imensa honra de estar entre os cinco cocriadores, por já ter contato pessoal com yôga, meditação e autoconhecimento no decorrer da vida pessoal.

Beatriz Roscoe , Luíza Souza, Marina Rodrigues, Pedro Paulo Moraes e eu, impulsionamos a ideia no âmbito da Universidade como o primeiro projeto a tratar de saúde física, mental e emocional na Faculdade de Comunicação (FAC). À época, a então coordenadora do curso de Comunicação Organizacional, Elen Geraldês, apoiou e impulsionou o projeto para que tivesse abertura, espaço e visibilidade dentro da comunidade acadêmica.

Figura 1: Logotipo desde o antigo Medita-Ação.



Fonte: Desenvolvido pela autora. (2018)

Com isso, o primeiro encontro foi realizado durante a aula de Ética, Legislação e Responsabilidade Social, cedida pela coordenadora. A aula foi ofertada para os alunos no Estúdio A da FAC. Duas semanas depois, toda a equipe conseguiu colocar o projeto na Semana Universitária UnB, com o Primeiro Encontro Medita-Ação Aberto ao Público, tendo em vista que as aulas das duas primeiras semanas foram restritas aos alunos da FAC. Depois

disso, houve uma maior visibilidade em toda a Universidade, chegando nas áreas de Administração, Arquitetura e Urbanismo, Ciências Florestais, Psicologia, Farmácia, entre outras.

O acolhimento dos participantes se dá em um espaço fixo dentro da Faculdade de Comunicação (FAC) na Universidade de Brasília (UnB), tendo em média 40 participantes por aula, de modo que todas as sessões contam com embasamento prático, cuja metodologia é baseada em exercícios que ensinam, por exemplo, como trabalhar o corpo por meio de técnicas que respeitam o ritmo biológico do participante, como técnicas de respiração, descontração, concentração, e melhorias na saúde e expectativa de vida por meio do alcance de estados mais amplos de consciência. (SILVA, 2019)

Figura 2: Primeira aula oficial, ocorrida no dia 18 de Setembro de 2018.



Fonte: Acervo particular. (2018)

No decorrer das aulas, instituições foram surgindo e agregando ainda mais valor à proposta do MeditaCom: difundir ferramentas sobre autoconhecimento de modo gratuito para frequentadores da UnB. Desde o início, tivemos o apoio fundamental de parceiros como Sahaja Yoga, Arte de Viver e a Escola Park Yôga, que disponibilizam professores para a oferta de aulas com variadas técnicas para o bem-estar e redução do estresse, inicialmente nas terças-feiras às 18h.

A Sahaja ensina um método para obter a autorrealização, promovendo a união interior da nossa consciência com o nosso Ser Interior, que é a dimensão Divina dentro de cada um de nós. A organização foi fundada por Shri Mataji Nirmala Devi, no ano de 1970. A Arte de

Viver é uma organização internacional fundada em 1981 por Sri Sri Ravi Shankar, oferecendo programas efetivos de educação, autodesenvolvimento e ferramentas que facilitam a eliminação de estresse e criam uma profunda paz interior, felicidade e bem-estar para todos indivíduos. A Escola Park Yôga, fundada em 2010 por Danielle Siqueira e Luciano Siqueira, aplica o SwáSthya Yôga, sistematização de um Yôga Antigo e pré-clássico, que significa autossuficiência, saúde, bem-estar, conforto e satisfação. As práticas foram sistematizadas pelo professor DeRose, na década de 1960.

No primeiro semestre de 2019, mudamos o nome de Medita-Ação para MeditaCom, uma sugestão da professora Elen Geraldês, vigente até os dias de hoje, visando destacar os vínculos da meditação com a comunicação. Tornamo-nos uma matéria optativa dentro do Curso de Comunicação Organizacional da FAC, com direito a quatro créditos e com o total de 40 a 60 alunos que se matriculam para participarem das meditações, institucionalizando e formalizando o projeto para que se torne parte da memória organizacional da Universidade de Brasília. Mesmo com a possibilidade de inscrições na matéria, ainda assim continuamos com as aulas abertas e gratuitas a todos, pois essa é a maior proposta do projeto.

Outro acontecimento marcante foi a idealização e execução da I Vivência do MeditaCom. Pelo funcionamento do quadro de horário das aulas, percebeu-se pouca ou nenhuma interação entre os praticantes e os organizadores nos horários anteriores e posteriores à prática, pois o horário das 18h ficara extremamente corrido para alunos que possuíam a grade horária oficial da UnB, das 16h às 18h e 19h às 22h.

Pensando nisso, decidiu-se criar a I Vivência do MeditaCom, para que as pessoas realmente interessadas no autoconhecimento e autodesenvolvimento pudessem criar laços ainda mais profundos, provocando mudanças reais e trocas construtivas. As atividades ocorreram na casa de uma das criadoras do projeto, no dia 2 de junho de 2019, com o total de 21 participantes.

Figura 3: Post para o Instagram com programação da I Vivência do MeditaCom.



Fonte: Arte e montagem produzidas por Luíza Souza. (2019)

Além disso, a disseminação das práticas meditativas e a aceitação foram tão grande que começamos a ganhar visibilidade através de entrevistas. A primeira reportagem a respeito da *Meditação na Universidade* foi realizada pela UnB Ciência, tendo enfoque em como a prática pode ajudar alunos a lidar com ansiedade e estresse. A Roda das Minas, coletivo feminista, fez um *post* e publicação nos *stories* de suas redes sociais sobre *Opções para Meditar na UnB*.

A União Planetária fez uma reportagem sobre o acréscimo da grade horária das práticas de yôga como matéria optativa na UnB, que foi exibida no canal da União no YouTube e pela TV SUPREN. A mídia institucional da FAC Campus Online realizou uma série de postagens, reportagens e produções audiovisuais divulgando a promoção da melhoria da saúde corporal e do bem-estar na comunidade acadêmica.

Figura 4: Divulgação feita pela UnB Ciência do projeto voluntário e colaborativo de meditação.



Fonte: Millena Campello/Agência Facto. (2019)¹

No segundo semestre de 2019, adicionamos um dia extra de práticas, quinta às 18h, com foco nas práticas de yôga, realizadas na área externa da UnB, ao ar livre. Essa decisão foi tomada pela grande quantidade de alunos demandantes para práticas com acompanhamento específico da coordenadora e instrutora das aulas, Ellis Regina, visando um desenvolvimento mais aprofundado e contínuo. As aulas de terça permaneceram com o intuito de divulgar novos parceiros, projetos, técnicas e ferramentas de autoconhecimento com direcionamento para a meditação.

Ainda nesse semestre, Luíza Souza, Pedro Paulo e eu (cocriadores do projeto), obtivemos o mérito de sermos aceitos no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), onde produzimos trabalhos entregues para avaliação em setembro de

¹ Disponível em <https://www.unbciencia.unb.br/biologicas/61-educacao-fisica/612-meditacao-na-universidade>. Acesso em 13 de agosto de 2020.

2020. Os três PIBICs aceitos foram *Comunicação e humanização no ambiente organizacional da UnB: Um estudo sobre os resultados da meditação no clima organizacional da FAC*, escrito por mim; *Comunicação e clima organizacional: A gestão do bem-estar com o uso da meditação para prevenção da Síndrome de Burnout em professores*, por Luíza de Souza de Oliveira; e *Cultura Organizacional e Comunicação Humanizada em Órgãos Públicos - Um Estudo Sobre Práticas Meditativas para Promoção do Bem-Estar nas Organizações*, por Pedro Paulo Costa de Moraes.

No dia 2 de Novembro de 2019 ocorreu a II Vivência do MeditaCom, criando a cultura organizacional de todo final de semestre consolidar o laço de amistosidade, interação e crescimento coletivo entre cocriadores, parceiros e alunos.

Figura 5: II Vivência do MeditaCom em 2 de Novembro de 2019.



Fonte: Acervo particular. (2018)

No primeiro semestre de 2020, já com toda a estrutura e logística de monitores e sala, tivemos apenas um único encontro presencial, pois os demais não foram passíveis de realização em razão da pandemia de Covid-19, que paralisou as atividades acadêmicas presenciais não só em Brasília, como em diversas partes do mundo.

Com isso, os organizadores tiveram que se adaptar a uma interação completamente online, com o desafio extra de proporcionar um conteúdo de qualidade que levasse bem-estar durante um período de altos índices de casos de distúrbios mentais provocados pelo isolamento social. De certa forma, a pandemia obrigou as pessoas a observarem mais seu estado interno de ser e buscar mais conhecimento a respeito de como melhorarem a si mesmas.

Neste período, contávamos com seis monitores entre as áreas de social media, videomaker, designer e planejamento. Toda atenção foi direcionada para a disseminação de conteúdo pelo Instagram e pela página do Facebook. Isso fez com que a qualidade dos conteúdos divulgados fosse refinada, juntamente com a estética do feed, tendo em vista que é um projeto de comunicação. Durante esse período, foram feitas variadas formas de impulsionamento orgânico, interação com os seguidores pelos stories, compartilhamento de outras páginas de autoconhecimento, além da continuidade da vivência, agora de forma online.

Dessa forma, a III Vivência do MeditaCom foi realizada, de 27 a 31 de julho às 18h, pela plataforma Zoom, com as práticas de autoconhecimento através da escrita, rituais e mini rituais para criar durante o período da quarentena. Meditação no cotidiano, autoestima e ansiedade e como viver uma vida mais leve e positiva foram temas abordados durante os encontros.

Todos esses conteúdos foram assistidos por mais de 50 inscritos e gravados para serem disponibilizados pelo YouTube, dando acesso público a todo o conteúdo e começando a desenvolver uma criação também nessa mídia social. Durante a pandemia, internamente costumamos falar que o MeditaCom é um laboratório de experimentação, assim como o autoconhecimento é constante.

Figura 6: Print tirado da III Vivência do MeditaCom via Zoom com mais de 40 participantes.



Fonte: Feito pela autora. (2020)

No segundo semestre de 2020, semestre em que este memorial foi desenvolvido, deu-se continuidade ao desenvolvimento das redes sociais, com novos monitores e voluntários. Independentemente de quem esteja desenvolvendo o projeto, tem-se uma única certeza: sua missão é a de disseminar, de forma gratuita, variadas ferramentas de

autoconhecimento com o foco em práticas meditativas e yôga, prezando pela acessibilidade e qualidade das aulas.

3 PROBLEMA DE PESQUISA

Diante de tantas inquietações que o meio acadêmico gerou durante anos de estudo, a maior delas sempre teve como foco a meditação e sua acessibilidade para o público em geral. Tanto práticas meditativas, quanto terapias alternativas, são ferramentas de autoconhecimento altamente dispendiosas, o que torna sua acessibilidade desigual. O MeditaCom, com toda a sua trajetória acadêmica, leva, minimamente, condições para a realização de práticas de yôga por classes sociais mais diversificadas, por se tratar de sua maioria composta por alunos da Universidade de Brasília.

A notabilidade das ações realizadas no projeto é passível de extinção diante da atual conjuntura de desmonte das universidades, além da perda de informações pela não oficialização e ausência de acessibilidade a este conteúdo, caso não seja devidamente registrado no meio acadêmico, nas redes sociais e na memória dos participantes. Por isso, surgiu a indagação de como fazer um produto para comunicar e registrar as ações efetivas do projeto, de modo a esclarecer dúvidas básicas a seu respeito, e ser adequado para o acervo da memória organizacional.

Esse questionamento surge por meio de uma série de perguntas a respeito de projetos que gerem transformações reais na vida de alunos, servidores, terceirizados e comunidade externa inseridos na Universidade de Brasília. Partindo do pressuposto de que a universidade é uma organização, como esse tipo de projeto pode colaborar dentro desta Instituição? Quais os impactos de vida gerados pelo MeditaCom, no que se refere à saúde mental de quem entrou em contato com ele? Como é possível levar essa ferramenta para mais pessoas ainda através do ambiente organizacional, seja ele qual for?

Estas questões secundárias serão respondidas ao longo do trabalho, sempre levando em consideração que as organizações são compostas por pessoas particulares e que necessitam de um trabalho humanizado.

3 JUSTIFICATIVA

De fato, a memória é algo que se encontra dentro da construção da identidade particular de cada um, por isso, nada mais justo do que construir a própria identidade do projeto por meio de um produto organizacional que exponha as vitórias e os desafios a serem tratados. Diante de diversos desafios a serem melhorados dentro da comunidade acadêmica, este trabalho vem para contribuir na memória organizacional do MeditaCom. A memória, enquanto estimuladora de significados e geradora de pertencimentos, cria raízes de forma a consolidar pesquisas acadêmicas desenvolvidas durante os dois anos de existência do projeto. (COGO; NASSAR, 2011)

A memória organizacional é um ponto de referência de grande relevância para garantir o desenvolvimento dos novos conhecimentos e aplicações futuras no meio acadêmico e no próprio projeto. Além do valor histórico, comumente observado como um dos valores desta atividade, o sucesso da memória se efetiva enquanto preservação da cultura organizacional para reutilização e produção do aprendizado contínuo. Estes aprendizados se tornam acessíveis ao conhecimento da organização em diversos formatos, seja por meio deste memorial, pelas redes sociais ou pela contação de história, na informalidade do boca-a-boca.

Uma primeira forma de memória acadêmica do MeditaCom são os artigos científicos produzidos pelos cocriadores do projeto inseridos no PIBIC (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica): *Comunicação e humanização no ambiente organizacional da UnB: Um estudo sobre os resultados da meditação no clima organizacional da FAC* escrito pela autora; *Comunicação e clima organizacional: A Gestão do Bem-estar Com o Uso da Meditação para Prevenção da Síndrome de Burnout em Professores*, por Luíza de Souza de Oliveira; e *Cultura Organizacional e Comunicação Humanizada em Órgãos Públicos - Um Estudo Sobre Práticas Meditativas para Promoção do Bem-Estar nas Organizações*, por Pedro Paulo Costa de Moraes.

Dentro das aplicações diante da comunicação organizacional, é possível ter a documentação oficial para diversos usos, como estratégia de comunicação, gestão do conhecimento, gestão da informação, gestão de crises, planejamento estratégico e relação com a comunidade. A utilização da memória trata de maneira efetiva os aprendizados obtidos a fim de promover uma melhora significativa na execução dos próximos projetos, lembrando do que deu certo ou não obteve sucesso em situações similares anteriormente. Sem memória, sem reaproveitar o conhecimento adquirido (e os produtos desenvolvidos) em projetos

anteriores, os voluntários começam do zero novamente, correndo grande risco de cometer os mesmos erros do passado e deixando de lado tudo que deu certo.

A sabedoria subjetiva que esses conhecimentos possuem, promovem a reflexão sobre a essência da organização no que tange os seus princípios e, principalmente, é necessária para identificar os marcos e as rupturas de modo a preservar a história do MeditaCom. Todos os detalhes pressupõem a consolidação do projeto que se focaliza no bem-estar acadêmico para todos os alunos e interessados em ferramentas do autoconhecimento. Estas memórias pressupõem o marco na individualidade de cada um, um registro oficializado reunindo experiências, saberes, sensações, emoções, sentimentos e toda a subjetividade que somente quem participa da vivência do projeto é capaz de relatar.

4 OBJETIVOS

De todos os objetivos que se ramificam, certamente o mais importante é o registro da memória organizacional das realizações do MeditaCom. Tendo como produto final uma revista, tem-se como disseminar através das redes sociais as ideias basilares do projeto, apoiadas na humanização de todos os processos de comunicação. Diante do ponto de vista da memória organizacional, é de suma importância que o MeditaCom tenha força o suficiente para continuar, independente de quem esteja tomando a liderança. Pessoas se vão, transformações reais permanecem.

Este trabalho tem como objetivo resolver diversos pontos, o primeiro deles é descrever o trabalho de produção de uma revista digital para comunicar e registrar as realizações do projeto para os meditadores (bordão utilizado para público alvo do MeditaCom) e quaisquer pessoas interessadas no autoconhecimento. Nele, será informado a respeito das ações efetivas, de modo a esclarecer dúvidas básicas a respeito do projeto, acesso a práticas meditativas e sua adequação para uma memória organizacional. A escolha do produto se baseia na acessibilidade, a qual sempre foi um cerne definido na missão, para que mais pessoas consigam compreender esse novo leque de possibilidades do autoconhecimento.

Dentro desta ideia central é pontuada a importância da colaboração do projeto dentro de organizações, levando em consideração que toda uma geração está sofrendo de distúrbios mentais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não somente ausência de afecções e enfermidades. As condições mínimas de saúde segundo a OMS dizem respeito à disponibilidade financeira, acessibilidade, aceitabilidade e qualidade do serviço de saúde pública. Claro que se estivesse dentro do arcabouço do MeditaCom, com certeza realizar-se-ia todas as condições mínimas. Com isso, diante de diversas limitações físicas, recursos humanos e principalmente burocráticas, o projeto focaliza em dar acessibilidade à saúde física, mental e social dos participantes.

Desse modo, a análise dos impactos gerados pelo projeto dentro da saúde mental de quem entrou em contato as ferramentas do autoconhecimento, é de suma importância por intermédio dos relatos memoráveis desenvolvidos através do *storytelling*. Dentro das histórias, é analisada a possibilidade de levar a ferramenta do autoconhecimento para mais pessoas ainda, através do ambiente organizacional. Este tópico é pesquisado tendo como base

estabelecer vínculos com as pessoas através de um produto e ambiente de trabalho humanizados.

5 REFERENCIAL TEÓRICO

5.1 Memória Organizacional

Dentro das entrevistas presentes nesse estudo, realizadas com cinco pessoas que participaram ativamente do projeto MeditaCom em seus dois primeiros anos de existência – de 2018 a 2020 -, tem-se uma frase em comum: eu me lembro. Esse termo remete à contação de história de algum acontecimento iniciado, neste caso, em uma ação coletiva, vivenciada pelo indivíduo e traduzida em fala por meio da memória.

Pode-se definir memória como um conjunto de funções cerebrais que permitem ao homem guardar as mensagens, mas há que se levar em conta a permanente possibilidade de seleção destes conteúdos antes de sua evocação. É de fortes sentimentos e emoções que memórias diversificadas irrompem e invadem a cena pública, buscando reconhecimento, visibilidade e articulação. (COGO; NASSAR, 2011, p. 4)

A memória permite que as informações sejam armazenadas para que possam ser relembradas como forma de consolidação do indivíduo, tendo a construção do passado com base nas experiências e emoções particulares, sendo não linear, sentida e particular. Com isso, ela rompe com a História como forma de produção de um conhecimento linear, focalizado e coletivo, suprimindo um espaço que a racionalidade histórica é incapaz de manifestar. Dentro da cultura organizacional tradicional, “conta-se histórias para se tentar entrar num acordo com o mundo, no sentido de harmonizar a vida com a realidade” (COGO, 2016, p.89).

O olhar aqui presente redireciona a racionalidade linear para a subjetividade não linear por meio das memórias contidas nas experiências dos indivíduos. De fato, as memórias têm a potencialidade de construir a identidade individual e coletiva, sendo um fenômeno de representação da vida social, explicitada pela interação verbal com outros indivíduos a respeito das experiências. Se não houvesse a memória de cada um, não haveria a necessidade da contação de histórias, já que o fato em si é sempre imutável. A troca de lembranças consolida-se principalmente nas egrégoras em que se está inserida, ditando o modo comportamental do grupo e, naturalmente, remetendo a construção particular do eu perante todos.

Cogo e Nassar (2011) defendem que a imagem-lembrança, que vem espontaneamente à mente quando nossos sentidos esbarram em expressões organizacionais (arquitetura, marca, produto, empregado e outras) é a memória pura (2007, p.40). Com isso, a importância de se ter uma memória organizacional consolidada remete à estimulação de significados e à geração de pertencimentos dentro de uma cultura organizacional. Ela traz a clareza da identidade, tanto do indivíduo, quanto das organizações, já que ambas as partes se suplementam em uma constante troca orgânica, explicitando a singularidade de ambas.

A geração atual tem a necessidade de validação mediante a atenção do narrador da egrégora, remetendo a um ambiente receptivo onde é levado em consideração as subjetividades da expressão memorial de cada um sobre o próprio ponto de vista. O “eu me lembro” remete a uma fala informal, repleta de contação de histórias, cuja efetividade na escuta e na leitura são cada vez maiores, mais relevantes e memoráveis. Trata-se de ouvir o que cada pessoa tem a dizer, a forma como ela conta e o que vem à cabeça, buscando construir sentido para as ações e possibilitando o resgate de sentimentos, intenções e opiniões. (COGO; NASSAR, 2011 p.15)

Quando se entende a memória organizacional deste trabalho como estimuladora de significados e geradora de pertencimentos dentro de um contexto universitário organizacional, as gerações futuras podem ter acesso a esta documentação oficializada da identidade do projeto. Essa construção da memória dá-se mediante ao relato das ações contadas através de entrevistas em profundidade, com a recordação de emoções, vivências, fatos e experiências, até que se chegue à construção da identidade documental do projeto MeditaCom.

Para além de registros documentais, a construção da narrativa intensifica a identidade, deixando claro o valor do que é contado. É preciso exibir tudo o que se *é*, ou mais precisamente, fazer uma curadoria permanente daquilo que se *está* ou se deseja *parecer*, clamando sempre pela imprescindível aprovação alheia, pois essa será a instância capaz de conceder valor – e até mesmo estatuto de verdade – ao que se expõe. (SIBILIA, 2018, p.9)

Deve-se deixar os valores organizacionais claros, de modo que sejam suscetíveis ao encontro da sintonia com os indivíduos e grupos de interação, desenvolvendo o conceito de memória organizacional. Os estudos discursivos da narrativa abandonaram progressivamente interesses básicos iniciais, como a identificação de componentes estruturais, para focalizar em outras dimensões da construção narrativa, como sua relação com a experiência humana e o que significa contá-las (BASTOS, 2004, p.119).

Novos formatos para se pensar a memória organizacional são recriados e novas posturas do comunicador são exigidas para que o indivíduo tenha novas maneiras de sentir e

estar no mundo através das plataformas sociais das instituições, consolidando, assim, a própria identidade.

Entre as características fundamentais que implicam mudanças e devem balizar a visão de contato das organizações estão a convergência, a oferta multiplataforma e a diversidade de protagonistas nesta nova época. Neste cenário, a rede, além de ser condição da comunicação, também age como reestruturadora das relações de poder, que modificam a cultura, as regras de socialização e a ordem da produção. Há um condicionamento do espaço, dos acontecimentos, das informações e das pessoas pelas telecomunicações. (COGO, 2016, p. 24)

O relacionamento interpessoal, gerado com a diversidade de experiências relatadas, é capaz de criar a representatividade de cada ser por meio da edificação do local de fala e, por consequência, pela construção da identidade própria, consolidada pela memória gregária. De acordo com Sérgio DeRose (2007), egrégora é a força gerada pelo somatório de energias físicas, emocionais e mentais de duas ou mais pessoas quando se reúnem, seja qual for a finalidade. É um processo permanente de construção e reconstrução, tanto no coletivo quanto no individual (para pessoas e organizações). Essa memória gera vínculos, e vínculos geram mudanças reais, efetivadas através das contações de histórias contidas neste estudo.

Uma das formas utilizadas para que se mantenha a identidade do MeditaCom na memória dos indivíduos é a utilização do termo “meditadores”, definição do público-alvo do projeto. Este é um dos exemplos que se pode citar para a criação de vínculos entre o indivíduo e a organização. Isso será explicitado mais à frente, com o relato das entrevistas baseadas no *storytelling*, pois faz parte da identidade do projeto trazer transformações reais no estilo de vida dos meditadores. Essas experiências alimentam o que somos, pois “definem as forças – bem como as dificuldades e impotências – que nos habitam.” (SIBILIA, 2018, p.6)

As experiências vivenciadas definem o que se busca para a construção da identidade futura, que se dá pelo posicionamento da consciência no agora. Isso ecoa no funcionamento do projeto, de modo que a ideia da construção de identidade se relacione com a forma da vivência dos indivíduos e, por consequência, de seus relatos. Diante disso, a base para que se tenha uma construção de identidade individual e organizacional se faz no agora pela experimentação de cada instante, seguida pela assimilação da memória através da vivência, da contação da história a partir do bordão “eu me lembro” e das conexões geradas pela constante humanização da comunicação. “Esse conhecimento compartilhado da história vital de alguém contribui para assentar a identidade de cada um.” (SIBILIA, 2018, p.1)

5.2 *Storytelling* Organizacional

É notório que a contação de histórias aproxima, gera vínculos e humaniza a comunicação entre pessoas. O *storytelling*, por sua vez, é uma narrativa engajadora que traz consigo uma forma de contar as coisas, os conteúdos e os argumentos de maneira mais afetiva e atrativa. Essa afetividade surge das lembranças que cada indivíduo possui diante de vivências individuais e coletivas, sendo espontâneas e memoráveis, onde cada uma dessas memórias pode se tornar uma narrativa.

Quando se tem abertura para contar a história, propõe-se na fala esquemas que auxiliam o entendimento e a aplicação desse novo paradigma narrativo em estratégias de comunicação, principalmente com foco no ambiente organizacional humanizado. *Storytelling* faz parte de um processo de posicionamento, expressão e troca entre organização, indivíduo e grupos (COGO, 2016, p.136).

A humanização preza pela abertura das afetividades, em uma linguagem de encontro, compreensão e reencantamento das relações, construindo histórias coletivas por meio das histórias individuais, trazendo uma conversa mais calorosa, humanizada, subjetiva e atrativa. Humanizar as relações de trabalho significa reconhecer, verdadeiramente, a empresa como um organismo, e não como um mecanismo (COGO, 2016, p.38).

Este ideal está em oposição ao normativo atual das empresas, onde se propõe, em sua maioria, um esquema submisso a fontes de informações frias, sistêmicas, racionais e lineares. Com uma boa construção de *storytelling*, pode-se gerar um encantamento maior entre indivíduo e organização. “Por *storytelling*, entenda-se um formato de pensar a comunicação, baseado na contação de relatos de experiência de indivíduos integrantes de uma dada comunidade, com estrutura atrativa e engajadora.” (COGO; NASSAR 2011, p.3)

Ao entardecer, permanecem poucos resíduos a respeito das informações que constantemente são sensibilizadas ao longo do dia, justamente pela ausência de humanização e pela mecanização do ser humano (notado inclusive no vocativo “funcionários” de grande parte das empresas). Normalmente, o foco das organizações está no olhar mecanicista e reproduzidor diante dos indivíduos particulares e subjetivos, podendo chegar a consequências psicológicas irreversíveis. Logo, o *storytelling* surge como forma de resistência a saturação da comunicação corporativa pois, por mais que se possa ter todas as informações necessárias nas diversas fontes de comunicação existentes em uma empresa, de nada adianta quando essa

comunicação não é marcante de alguma forma para o indivíduo. Ao final do dia, será esquecida.

Com o *storytelling*, a espontaneidade da memória e a fala genuína e coloquial, mesmo que por vezes considerada gramaticalmente incorreta, contém maior vitalidade, ilustração e exemplos, tornando qualquer pessoa um potencial contador de história mediante um fato experienciado. Diante dessa amplitude de narradores, uma maior conexão entre pessoas é formada, sensibilizando a mente para que se lembre mais da fala calorosa que fora transmitida do que da informação fria sem referência emocional.

Dentro do contexto organizacional, quando se tem a aplicação da técnica de contação de fatos, percebe-se o objetivo de quebrar com paradigmas normativos que possuem demasiada formalidade, como por exemplo, buscar pelo falante que está no cargo mais alto (no caso, o líder) demonstrando ausência de representatividade na empresa. De acordo com Cogo (2016), o *storytelling* existe enquanto representatividade de identidade, exprimida pela fala que brota diante da narração e da visão dos indivíduos que ali trabalham, responsáveis pela maior movimentação da empresa para explicitar histórias cotidianas em variados locais.

A fala do líder engloba características de oratória extremamente formalizadas, justamente pelo seu ambiente de trabalho demandar o refinamento da fala para alinhar-se com a identidade coletiva da organização, repercutindo na ausência da identidade individual dentro da empresa. Pessoas se conectam com pessoas, e ao narrar uma ideia mais alinhada com a organização do que com as pessoas, é desencadeado um distanciamento do sentimento humanizado da empresa. Por isso, *storytelling* é uma questão de representatividade da identidade e humanização de toda uma cultura organizacional e o raciocínio objetivo acaba prejudicando essa abertura emocional subjetiva.

Observa-se mais sentido ao contar a história das organizações pelas próprias pessoas que a compõem do que pelo olhar corporativista, sendo que esta narração conjunta composta de individualidades representa bem mais a própria empresa do que a fala pontual de um líder. O *storytelling* representa a produção da identidade do coletivo e, a partir deste local de fala devidamente pontuado, é passível de começar a pensar uma comunicação mais natural e mais próxima de quem escuta, tendo como mais valorosa a opinião leiga e não especializada.

Tem-se as histórias como maiores engajadoras em relação a informações institucionalizadas, isso acontece porque a comunicação se dá de uma forma horizontal, não hierarquizada diante dos moldes organizacionais verticalizados.

Com isso, para aplicar a técnica, deve-se primeiramente compreender o contexto, ou seja, os significados em torno da fala e da mensagem a ser transmitida. Muito mais do que

realizar a entrevista, coletar dados com um gravador e utilizar um trecho dessa entrevista em uma escrita vazia, é ter a compreensão e a sutileza de observar o quanto da fala é genuína. O quanto esta fala faz parte da empresa e daquela pessoa que está contando a história também compõem o contexto ao redor das falas, tornando as narrativas da experiência organizacional mais convincentes, reais e humanas.

Para que a contação seja de fato efetiva, além do falar deve-se ouvir o que o outro tem a dizer, ou seja, quanto mais espaço abirmos para ouvir as pessoas, mais criar-se-ão laços, empatia e conexão. Essas são condições que se fazem necessárias desenvolver hoje em dia para abrir espaço à compreensão da diversidade, aceitação da diferença e humanização no meio de sociabilidade. Se vive hoje na sociedade do espetáculo, termo utilizado por Guy Debord (1991) para definir a sociedade enquanto o conjunto das relações sociais mediadas pelas imagens, onde constantemente deve-se atuar. A humanidade como um todo acaba se prestando ao papel social de expor seu mundo como permanentemente feliz, mesmo que esta mesma sociedade saiba que a plena felicidade é algo distante e irreal. (DEBORD, 1991)

A certeza da felicidade constante decai quando se está imerso no mundo de imagens mediadas pelas relações sociais, sendo que as tristezas proporcionam aprendizados que chegam até cada um em momentos de vulnerabilidade. Alguns insucessos e titubeios parecem não ter espaço no mundo de hoje, gerando a impressão de que nada pode dar errado durante a trajetória da vida. As narrativas têm a potencialidade de mostrar essas vulnerabilidades, fraquezas e falhas, para que seja distanciada a falsa ilusão da sociedade do espetáculo e se encare os crescimentos necessários enquanto indivíduo e empresa.

Cogo (2016), por fim, propõe uma matriz estruturante de elementos de *storytelling* para comunicólogos considerarem na hora de planejar, criar e produzir conteúdo, elementos contidos na execução das entrevistas deste trabalho. São eles: 1) tom confessional, a respeito do ritmo e timbre da voz do narrador; 2) narrativa em primeira pessoa, como preferência do relato; 3) relato lacunar, que não necessariamente precisa de um início, meio e fim contínuos; 4) fala lateralizada, câmera não centralizada para instigar o espectador; 5) repertório coloquial, vocabulários mais enxutos sem seguir padronizações técnicas; 6) exposição de vulnerabilidade, desenrolar dos fatos não necessariamente precisam ser bem sucedidas e previsíveis; 7) proposta inspiradora de relatos passados para consolidar transformações futuras e 8) universalidade temática, amplitude do tema abrindo espaço a novas histórias de terceiros.

É necessidade premente a importância da dimensão humana da comunicação no âmbito organizacional, para melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, em um ambiente cada vez mais complexo, competitivo e com cenários conflitantes e paradoxais diante das incertezas que caracterizam a sociedade globalizada na era digital. (KUNSCH, 2010, p.49)

No contexto deste trabalho, também é importante frisar a importância do conceito de comunicação humanizada. Segundo a definição de Margarida Kunsch (2010), a humanização da comunicação nas organizações tem a função de defender a importância da dimensão humana, estando inserida na comunicação organizacional, exigindo uma vontade organizacional para a construção de locais formais de participação efetiva.

Gradativamente, organizações têm evoluído para a implantação de processos comunicativos mais simétricos e interativos com os indivíduos. De fato, este é um grande desafio dentro do contexto organizacional; saber o modo de tratamento diante de tantas relações sociais ali presentes, tendo em vista que a humanização é um processo conjunto de todas as áreas da empresa. Somente modificando todo o contexto organizacional é que mudanças efetivas se consolidam dentro das condições humanas de trabalho.

Este é um processo de aplicações constantes no ambiente organizacional dentro da realidade social vivenciada por pessoas que nela convivem, tendo de ser valorizado e considerado na realização do trabalho, desenvolvendo empatia e aproximação emocional. Esses detalhes minuciosos tangem à aplicação da humanização, desde o modo de tratamento particular horizontal para com todos os indivíduos, até a forma de comunicação diante do coletivo. A mensagem a ser passada da empresa para indivíduos é a mesma, o que se modifica são as formas de transmiti-la, e a humanização é a forma para que se mantenha a equidade entre a produtividade demandada pela empresa e os cuidados necessários para com as pessoas que ali trabalham.

6 METODOLOGIA

Esta seção dedica-se à apresentação da metodologia utilizada neste memorial, que se deu por meio da técnica de entrevista qualitativa em profundidade para reunir relatos de participantes do projeto MeditaCom com o intuito de preservar sua relevância acadêmica e memória institucional por meio das falas dos entrevistados.

“A entrevista em profundidade é um recurso metodológico que busca, com base em teorias e pressupostos definidos pelo investigador, recolher respostas a partir da experiência subjetiva de uma fonte, selecionada por deter informações que deseja conhecer”. (DUARTE, 2005)

As entrevistas foram realizadas com cinco vivenciadores da trajetória do MeditaCom, de modo a conseguir explicar melhor a contação de história de cada um a respeito do projeto. Os entrevistados foram escolhidos visando englobar pontos de vista diferentes sobre cada papel social exercido, para explicar suas respectivas atuações no projeto com a finalidade de trazer diversas histórias, vistas de outros ângulos, acerca do mesmo propósito e, assim, trazer uniformidade, representatividade e voz ativa a todos os integrantes.

O meio de comunicação para a realização das entrevistas, diante de um contexto de pandemia e dentro das limitações impostas por isso, foi a plataforma gratuita de videoconferência Zoom, destinada à realização de reuniões online, bate-papo e colaboração móvel. Uma das participantes, no entanto, teve sua entrevista realizada de forma escrita, via e-mail, por incompatibilidade de agenda entre as partes (Marina Rodrigues, ANEXO 4).

A média do tempo das entrevistas em profundidade foi de 17 minutos de *storytelling* para cada participante após estabelecido o período de, no máximo, 20 minutos de entrevista, com o intuito de dar uniformidade e igualdade para que todos pudessem ter seu local de fala contemplado.

Essa contação de história foi direcionada através um roteiro semiestruturado com os seguintes itens: Nome; Idade; Curso; Nível de envolvimento com o MeditaCom; Autorização para uso de fala e imagem; Motivo pelo qual se envolveu e se motivou a participar do projeto;

Mudanças na vida (tendo em vista questões como saúde e bem-estar físico, mental e emocional); Aprendizados e espaço para uma contação de história/memória com o MeditaCom.

Para que estas entrevistas fossem realizadas com os representantes do projeto, foram escolhidas quatro pessoas: Elen Geraldles (coordenadora do curso de Comunicação Organizacional na época em que o MeditaCom foi criado, em 2018, e incentivadora assídua do projeto), Isis Fenner (aluna de Farmácia da UnB e participante do projeto), Luíza Souza (aluna de Comunicação Organizacional e cocriadora do projeto), Marina Rodrigues (aluna de Comunicação Organizacional e cocriadora do projeto) e Stênio Júnior (aluno de Publicidade de Propaganda e monitor do projeto). As entrevistas estão transcritas da forma como foram faladas, inclusive com a utilização de gírias para trazer maior veracidade às falas. Para maior detalhamento das memórias, encontram-se anexadas ao final deste trabalho.

As primeiras perguntas (nome, idade, curso e identificação) foram realizadas com a intenção de metrificar os entrevistados enquanto pessoas reais durante suas trajetórias reais de vida. Cada relato dado contém muito mais do que meras informações, contém lembranças, sentimentos e peculiaridades. Dito isso, a quinta pergunta diz respeito a como conheceu o MeditaCom. Elen, Luiza e Marina iniciaram no mesmo período a construção MeditaCom, em Setembro de 2018.

“A Ellis Regina, que é uma grande amiga, foi minha aluna e é uma companheira de trabalho. Eu percebi, eu acompanhei o mergulho dela na busca por meditação, sua paixão pelo yôga, seu interesse que foge à uma racionalidade linear. Não é que sejam leituras que contrariem ou contraponham a racionalidade, só que elas são mais complexas, elas fogem de uma certa linearidade que muitas vezes está presente na academia. Então, ela me falou do interesse de estabelecer um projeto em que pudesse ajudar também as pessoas da comunidade, sejam estudantes, servidores e servidoras, entre eles e elas, os docentes e as docentes, e também a comunidade externa.” (Entrevistada Elen Geraldles, 2020)

Este foi o início do MeditaCom, rompendo com a linearidade acadêmica e sempre à disposição para ajudar pessoas que estivessem dispostas a mudar o estilo de vida e hábitos cotidianos por meio das práticas meditativas e do yôga. Por se tratar de algo novo dentro da academia, houve alguns embates com relação ao espaço a ser realizado, já que o espaço da Faculdade de Comunicação é arquitetonicamente limitado. Mesmo a respeito disso, limitações foram impostas durante diversas vezes.

“Infelizmente, ainda não vemos muito apoio por parte da comunidade acadêmica, mesmo sendo uma das poucas iniciativas dentro da instituição voltadas para a saúde

mental de alunos e professores de toda a universidade.” (Entrevistada Marina Rodrigues, 2020)

Um bom exemplo disso é que, durante os dois anos de existência do MeditaCom, sempre ocorreram adversidades na hora de dar continuidade na inscrição para participar da Semana Universitária da Universidade de Brasília. Não por conta do projeto, mas na hora da efetivação da inscrição. Sempre foi extremamente desafiador expor os ideais do bem-estar na vida dos alunos. Esta inquietação está inerente a toda história do MeditaCom, e seria incoerente deixar de citá-la, por toda a luta que é constantemente ter de saber se haverá ou não um espaço físico para se ofertar práticas de bem-estar a alunos, professores, terceirizados, efetivados e público externo. “ O tema do projeto, eu acho muito interessante, eu me identifico muito e por isso que eu tive esse envolvimento até maior no voluntário mesmo.” (Entrevistada Isis Ferner, 2020)

Diante de todas as complicações, que não foram poucas, o projeto seguiu firme com o apoio dos cocriadores, parceiros e voluntários que acreditam fielmente neste ideal. De tão importante é a construção de um bem-estar dentro do meio universitário, que alunos se identificam com esta verdade a ponto de prestar serviços voluntários para que o MeditaCom continuasse as aulas semanais.

Stênio Júnior relata que tentou cursar a disciplina desde que ela começou a existir no Matrícula Web (plataforma de inscrição das matérias para constituição da grade horária na UnB), mas que devido à ausência de vagas não conseguiu ser aluno. Isso demonstra o interesse dos alunos em participar de práticas que direcionam ao autoconhecimento. O envolvimento dessas pessoas está em um nível que foge ao racional e linear, chega a ser uma questão emocional e de busca interior, em que reflexões a respeito desses aspectos subjetivos são extremamente coerentes para a manutenção do estado mental. Normalmente, as pessoas chegam até o projeto, por vezes, em razão de uma necessidade de reparo da saúde mental, por outras, para terem um primeiro contato com a filosofia.

“Então, na época eu estava começando a envolver, conhecendo a meditação o yôga de práticas de cura mais alternativas, porque é uma cura espiritual, mais interna. E eu vi como uma oportunidade de me aprofundar mais nisso.” (Entrevistada Luíza Souza, 2020)

Grande parte da vida humana está atrelada à inserção dos indivíduos em organizações, seja elas qual forem, com o objetivo de trazer o direcionamento da construção de identidade individual e coletiva. Por suas diversas imposições sociais, ausência de representatividade e

pouco espaço para colaboração e trocas reais, as organizações, muitas vezes, se tornam espaços de muito sofrimento. A subjetividade da fala desses indivíduos é ausentada por uma questão de cultura organizacional instalada dentro das conformidade racionais e lineares das instituições, sendo que a organização é um espaço de diálogo e construção de significados, onde pode-se dar vazão a um processo de humanização da organização nas relações de trabalho.

Grande parte da vida a gente vive em uma organização, talvez toda a nossa vida a gente viva em uma organização. Seja ela família, escola, trabalho, o clube, a igreja, o partido político, a rede social. Nós vivemos em organizações, e muitas vezes as organizações são espaços de muito sofrimento. (Entrevistada Elen Geraldles, 2020)

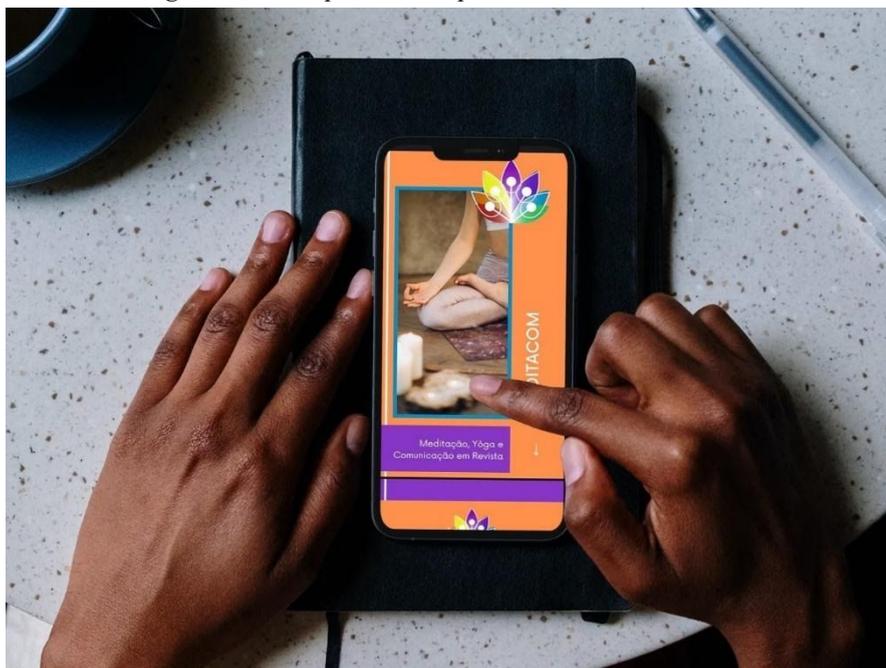
A racionalidade das organizações, ligadas aos processos de produção e de desenvolvimento, depende diretamente da atividade humana enquadrada nos âmbitos de saúde física, mental e social. A comunicação chega enquanto conciliadora entre os dois pontos: humanização e ambiente organizacional, para equiparar tanto a saúde dos indivíduos quanto a produtividade necessária para o funcionamento das organizações. Esses dois processos se compatibilizam e se firmam à medida que, de acordo com Elen, o MeditaCom traz "essa pegada de mais alegria, de sair com uma positividade, de resiliência, de, enfim, de evocar a importância do subjetivo, de cada um. Isso é importante." (Entrevista Elen, 2020)

Tanto essa, quanto a fala do monitor Stênio Junior, remetem a ideia de pausa no meio da rotina de trabalho para que a humanização seja efetivada no meio do ambiente de trabalho, principalmente na conjuntura de *home office* vivida diante da pandemia. A importância de ter pequenos momentos para si, para o reparo da saúde mental e, conseqüentemente, para o processo de produção de desenvolvimento das organizações, já que ambos se interconectam para a construção da identidade individual e organizacional.

“O mínimo que deveria ser criado em termos de cultura é esse tempo pra pessoa sabe, para o profissional em si, para a pessoa dar uma descarregada e se reconectar consigo mesmo. No trabalho eu procuro fazer isso: paro, largo tudo que eu tô fazendo, largo o computador e vou dar uma respirada.” (Entrevistado Stênio Júnior, 2020)

7 PRODUÇÃO DA REVISTA

Figura 7: *Mockup* da revista para leitura em mobile.



Fonte: Elaborado pela autora. (2020)

De modo que fique clara toda a memória organizacional do projeto MeditaCom, tem-se o produto nomeado Meditação, Yôga e Comunicação em Revista. Essa revista tem o intuito de transmitir a mensagem de essência do MeditaCom para novas pessoas que estejam começando a ter contato com o autoconhecimento ou querem entender o funcionamento do projeto. Essa compreensão deve ser clara, direta e humanizada, para que se tenha uma identificação e, conseqüentemente, uma transformação real.

Apelidos, Comunicação Não Violenta (CNV) e escrita informal fazem parte do dia-a-dia do projeto. Nada mais justo que transparecer isso aos leitores para levar maior proximidade, já que, desde o início do projeto, essas estratégias fazem parte do cotidiano. Frases motivacionais foram inseridas ao longo da revista para dar área de respiro dentro da leitura, de modo que a leitura fique mais fluida, mais interativa e menos cansativa, gerando interesse em sua íntegra.

7.1 Pré produção

Para o desenvolvimento teórico do projeto, foi necessário fazer, inicialmente, o escopo da revista (tópicos do índice para futura escrita), seu formato (1.792×828 pixels, para melhor leitura *mobile*, por se tratar de uma revista digital) e levantamento fotográfico (com entrevistados). Trata-se da parte teórica da produção, o desenvolvimento das temáticas e de quais temáticas irão aparecer na revista, de acordo com sua devida importância.

7.2 Produção

Durante a produção, o site escolhido para a criação da revista foi o Canva, por se tratar de uma plataforma livre e gratuita para alinhar-se com a proposta do projeto em ser gratuito, inclusive na criação da revista. Com isso, cada elemento da revista possui base arquetípica e um motivo para estar lá, o que não poderia ser diferente, tendo em vista que o projeto fala sobre conexões. Desde a tipografia até a escolha das cores tem um porquê. A tipografia (fonte do texto) escolhida é uma fonte chamada NOW. Trata-se de uma fonte não serifada que transmite singularidade, originalidade e flexibilidade, representada na figura abaixo.

Figura 8: Tipografia Now para revista digital.



Fonte: Elaborado pela autora. (2020)

A escolha das cores foi baseada no estudo da psicologia das cores, na qual cada cor gera um sentimento interno. As principais cores usadas dentro das temáticas maiores, tendo como base para padronização das cores em RGB em hexadecimal, foram:

- Roxo #C66701: cor secundária derivada da mistura entre vermelho e azul, cor fria remete à nobreza, riqueza, velocidade, otimismo, espiritualidade e felicidade, frequentemente associado ao respeito.

- Laranja #850AB5: cor secundária derivada da mistura entre vermelho e amarelo, cor quente remete a vibração, equilíbrio, emoção, entusiasmo, alegria e criatividade.

Figura 9: Chakras (explicação abaixo) com as respectivas cores RGB utilizadas na revista.



Fonte: Elaborado pela autora. (2020)

A escolha dentro do tópico “Quem Somos” está condizente com as cores dos sete *chakras* (centros de captação, armazenamento e distribuição da energia vital, base do corpo sutil estudado no *yôga*), representados na figura abaixo. Foram utilizadas sete cores para representar cada uma das sete pessoas encarregadas da criação do MeditaCom. Cores lisas são base da criação da revista, gerando mais clareza a respeito do que se está escrito e foco na leitura, representando o minimalismo estético tanto na revista, quanto no MeditaCom, em todas as plataformas digitais. As cores dos *chakras* e suas sete pétalas também estão inclusas no logotipo do projeto, que pode ser vista na página 10.

7.3 Pós produção

A pós produção acontece na organização harmônica e processo de finalização da montagem de todos os elementos e o encaixe de todos eles dentro de um documento em PDF (escolha da autora para melhor leitura e dinamismo). Dentro da harmonização dos elementos, as fotos dos entrevistados foram escolhidas pelos próprios como forma de dar continuidade ao processo de *storytelling*, identidade e auto representatividade.

Enquanto isso, fez-se a junção de todos os elementos de forma que o leitor ou a leitora consiga compreender de maneira fluida o que está ali contido. A parte da revisão final enquadra-se aqui, pois cada detalhe deve ser analisado, seja esteticamente entre a harmonia, entre a tipografia, distribuição dos elementos e cores, e revisão ortográfica.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de todo o estudo feito, podemos ter duas conclusões nítidas a respeito: validação da transformação real através das memórias; e a importância da humanização nas organizações. A memória traz a humanização das pessoas com pessoas, no que tange a afetividade e criação de vínculos emocionais, gerados através de diversas técnicas de comunicação online e offline. Elas dizem respeito a uma lembrança dentro do mental particular de cada um, sendo expressas através do *storytelling*. Se cada uma dessas pessoas contar sua história com sua ligação afetiva positiva, é porque houve transformações reais internas, chegando ao objetivo do projeto.

Isso valida e oficializa o projeto enquanto ferramenta de transformação real interna para cada uma das pessoas que se proponham a melhorar-se constantemente. Essa validação é feita através da aceitação das pessoas que se dispõem a estar no projeto semanalmente (dentro de contextos pré-pandêmicos) e pela procura constante de novos materiais a respeito do autoconhecimento dentro das redes sociais do projeto. Isso demonstra o patamar de influência do MeditaCom sobre a vida de outras pessoas e como isso influencia a continuar, em ritmo e constância, o discernimento de ferramentas de autoconhecimento.

As memórias apenas enfatizam a notabilidade de ter um espaço humanizado para o acolhimento constante das identidades particulares de cada um, demonstrando a importância das egrégoras na vida de todos. Elas podem ser leves, harmônicas e descontraídas, em um tempo mínimo durante a semana, que pode mudar todo o restante da vida, simplesmente por dar a oportunidade para a mudança real da saúde mental. Tudo isso porque todos e todas estamos sujeitos e sujeitas a diferentes níveis de estresse.

Este produto comunica e registra a este público ações efetivas de modo a esclarecer dúvidas básicas a respeito do projeto, acesso a práticas meditativas e a adequação para uma memória organizacional. Qualquer organização, seja ela pública, privada ou de terceiro setor, é passível de aplicar estas ferramentas aos funcionários para garantir autossuficiência, saúde, bem-estar, conforto e satisfação. Toda essa infinidade de qualidades está diretamente ligada à saúde mental de quem está à procura de práticas alternativas de cura e melhorias internas.

REFERÊNCIAS E ANEXOS

- CAMPELLO, Millena. Meditação na universidade. **UnB Ciência**, 2019. Disponível em: <<https://www.unbciencia.unb.br/biologicas/61-educacao-fisica/612-meditacao-na-universidade>>. Acesso em: 18 de set. 2020.
- COGO, Rodrigo Silveira; NASSAR, Paulo. A história e a memória na comunicação organizacional: um estudo da narrativa da experiência para atratividade dos públicos. **Animus. Revista Interamericana de Comunicação Midiática**, v. 10, n. 19, 2011.
- COGO, Rodrigo Silveira. Storytelling: as narrativas da memória na estratégia da comunicação. São Paulo, SP. **Aberje Editorial**, 2016.
- CONHEÇA o Meditacom. **Instagram Campus Online**, 2019. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/B4icdnnlUWC/>>. Acesso em: 18 de set. 2020.
- CONHEÇA o Yôga antigo, completo e autêntico Swásthya Yôga. **Escola Park Yôga**, 2018. Disponível em: <<http://www.parkyoga.com.br/>>. Acesso em: 13 de out. de 2020.
- DEBORD, Guy. **A sociedade do espetáculo**. 1991.
- DEROSE, Sérgio. Tratado de Yôga (Yôga Shástra) / DeRose - São Paulo. **DeRose Editora**. 2007.
- DEROSE, Sérgio. O método como instrumento de transformação do mundo. **DeRose Method**, 2014. Disponível em: <<https://derosemethod.org/sobre/>>. Acesso em: 6 de set. de 2020.
- DUARTE, Jorge. Entrevista em profundidade. **Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação. São Paulo: Atlas**, v. 1, p. 62-83, 2005.
- DUARTE, Jorge; BARROS, Antônio. Métodos e Técnicas de Pesquisa em Comunicação. **São Paulo: Atlas**, 2006.
- INTRODUÇÃO a Sahaja Yoga. **Sahaja Yoga Brasil**, 2018. Disponível em: <<https://www.sahajayoga.org.br/index.php/sobre-a-meditacao>>. Acesso em: 13 de out. de 2020.
- KREEPS, Gary L. **La comunicación en las organizaciones**. 2a. ed. Buenos Aires: AddisonWesley Iberoamericana, 1995.
- KUNSCH, Margarida Maria Krohling. **Universidade e comunicação na edificação da sociedade**. Edicoes Loyola, 1992.
- KUNSCH, Margarida M. Krohling. Comunicação organizacional: conceitos e dimensões dos estudos e das práticas. **Faces da cultura e da comunicação organizacional**, v. 2, p. 169-192, 2006.

KUNSCH, Margarida Maria Krohling. A comunicação como fator de humanização das organizações. **São Caetano do Sul: Difusão**, 2010.

MASLOW, A. H. Introdução à psicologia do ser [Toward a psychology of being]. **Rio de Janeiro: Livraria Eldorado**, 1962.

MASLOW, Abraham H. A theory of human motivation. 1943. **Psychological Review**, v. 50, 2012. Disponível em: <<http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>>. Acesso em 11 de ago. de 2020.

NOVELLI, Ana Lúcia; MOURA, Cláudia Peixoto de; CURVELLO, João José Azevedo. ABRAPCORP 2013: teorias e métodos de pesquisa em comunicação organizacional e relações públicas: entre a tradição e a inovação. **Porto Alegre: Edipucrs**, 2013.

O FINAL do semestre está chegando e é sempre igual: provas, trabalhos, seminários e TCC's. **Instagram Campus Online**, 2019. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/B4gLIHsFgfx/>>. Acesso em: 18 de set. 2020.

O QUE é o Portal?. **Fóruns EJA Brasil**. Disponível em: <<http://forumeja.org.br/node/2237>>. Acesso em: 27 de out. de 2020.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. Editora Agora, 2006.

SIBILIA, Paula. “Você é o que Google diz que você é”: a vida editável, entre controle e espetáculo. **Intexto**, n. 42, p. 214-231, 2018.

SILVA, Ellis Regina Araújo da. Comunicação, Yoga e Meditação. A Vibração do Som em Práticas meditativas. Artigo apresentado no 42º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – **Intercom** – Belém - PA – 2 a 7/09/2019.

SOBRE a arte de viver. **Arte de Viver**, 2020. Disponível em: <<https://www.artofliving.org/br-pt/sobre-arte-de-viver>>. Acesso em: 13 de out. de 2020.

TV SUPREN. Segunda aula de meditação na UnB recebe 60 pessoas. **União Planetária**, 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XHTPYAoRbGo&ab_channel=TVSUPREN>. Acesso em: 20 de set. de 2020.

ANEXO 1

NOME: Elen Geraldles

IDADE: 52

CURSO: Professora associada no curso de Comunicação Organizacional, no momento de licença para realização do Pós-Doutorado

POSSO USAR SEU NOME PARA COLOCAR NO TCC OU PREFERE QUE TENHA UMA OUTRA IDENTIFICAÇÃO? Pode!

QUANDO CONHECEU O MEDITACOM?

“Foi ótimo! A Ellis Regina, que é uma grande amiga, foi minha aluna e é uma companheira de trabalho. Eu percebi, eu acompanhei o mergulho dela na busca por meditação, sua paixão pelo yôga, seu interesse que foge a uma racionalidade linear. Não é que sejam leituras que contrariem ou contraponham a racionalidade, só que elas são mais complexas, fogem de uma certa linearidade que muitas vezes está presente na academia. Então ela me falou do interesse de estabelecer um projeto em que pudesse ajudar também as pessoas da comunidade, sejam estudantes, servidores e servidoras, entre eles e elas, os docentes e as docentes, e também a comunidade externa. E aí numa aula, eu me lembro, em uma aula de éticam que era uma disciplina que eu ministrava para o primeiro semestre, nós fizemos a aula. A aula começou um pouquinho mais cedo, nós nos reunimos com os alunos e foi naquele espaço daquele estúdio lindo da FAC. Então era assim, é um espaço muito bonito, no final nós levamos uns pães integrais para eles compartilharem, para nós compartilharmos a refeição. Então esse foi o primeiro contato pontapé do MeditaCom mesmo.”

QUAL SEU NÍVEL DE ENVOLVIMENTO COM O MEDITACOM?

“Tem duas possibilidades de proposta que se complementam a essa questão. Então a primeira delas é que é um projeto de uma colega de trabalho né. É uma amiga, é uma pessoa próxima e íntima, mas é uma colega de trabalho. E eu acho que, quando construímos um curso, e o curso de Comunicação Organizacional foi o pontapé inicial do Brasil, o nosso curso... Ele é um curso que a gente construiu do zero, que estava lá, colocando a primeira pedra, o primeiro tijolinho. Então é necessário projetos conjuntos. Projetos conjuntos de extensão, então, são

ainda melhores, porque o público, o estudante, a estudante do ensino noturno, muitas vezes trabalha, muitas vezes tem outras atividades, e a universidade é muito mais quieta à noite. Ela tem a sua oferta diminuta, então o que a gente puder contemplar o curso noturno, isso é muito bom. E ao mesmo tempo, tem a questão da meditação. Em um mundo de tanta violência, de tantos desencontros, em que as pessoas estão tão machucadas, eu sempre acreditei que as possibilidades de busca interior e de reflexão são muito bem vindas. Então esse é um projeto que dialoga com esses aspectos subjetivos, que muitas vezes são ignorados no mundo organizacional. Esse aspecto é uma possibilidade de redescobrir isso.”

QUAIS FORAM AS MUDANÇAS NA SUA VIDA, TENDO EM VISTA QUE O PROJETO AMPARA E ACOLHE QUESTÕES COMO SAÚDE E BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL?

“Eu acho que foi muito bom aquele semestre né. Porque se criou uma rotina que é uma rotina de autocuidado. Eu acredito muito no autocuidado, sabe. Eu acredito no hidratantezinho na pele, no pé depois do banho... Eu acredito no abraço. Eu acredito em fazer um chazinho quente quando seu dia não está aquela coisa tão maravilhosa. Eu acredito em começar o dia ouvindo uma música legal. Eu acredito em ler livros lindos. Enfim, eu sou uma pessoa do autocuidado e do cuidado. Então eu gostei muito, foi muito encantador aquele semestre, acho que aprofundou. Eram momentos, como são muitos, os momentos de tensão né. Porque o nosso trabalho é uma batalha que a gente acumula muita coisa, e rapidamente todo semestre tem um ciclo né, que vai do conhecimento de uma turma, do encantar-se, do encontrar-se, do medo do desconhecido, do apaixonar-se. São muitas etapas. Nós, docentes, somos avaliadas, somos avaliados em muitos aspectos, por muitas performances diferentes, então eu acho que foi muito interessante porque contribuiu com esse momento de autocuidado. O meu momento. O momento de deixar de lado, porque no momento eu era coordenadora, de deixar de lado o atendimento, os orientandos ali ‘calma lá, espera um pouquinho’ para ter esse momento.”

COMO ESSE TIPO DE PROJETO PODE COLABORAR EM UMA ORGANIZAÇÃO?

“Olha, eu acho fundamental. Nesse aspecto eu acho um projeto, assim, revolucionário, modesto e humilde então não depende de muitos recursos financeiros. Depende sim de muitos

recursos humanos, de muita gente disposta e comprometida a transformar uma organização, porque é algo que a organização constrói junto, pensando em um efetivo bem-estar, não o bem-estar qualidade de vida, como figura de linguagem, como meras, enfim, palavras que às vezes não tem nem muito sentido, não tem nem sentido unificado. Mas qualidade de vida como ter um estilo de vida que contemple mais reflexão, de mais alegria, de mais leveza. Isso é muito importante no ambiente organizacional. porque os ambientes organizacionais, sobretudo no século vinte e um, em que há muitos desafios, os procedimentos são sobretudo competitivos. Há muito pouco espaço para colaboração, se fala em trabalho em equipe, mas essa equipe ali é de quem eu não gosto tanto, é o trabalho ‘ah eu tenho uma flexibilidade de horário, mas eu avanço os horários do meu sono, os horários da minha saúde’. Então esse tipo de projeto, ele volta a chamada para a subjetividade, para atenção que a gente tem de ter para as pessoas, que são as pessoas que importam nos processos. Isso é muito bom, muito importante. Isso pode fazer com que as organizações se tornem espaços legais para trabalhar, legais para estudar, legais para viver. Grande parte da vida a gente vive em uma organização, talvez toda a nossa vida a gente viva em uma organização. Seja ela família, escola, trabalho, o clube, a igreja, o partido político, a rede social. Nós vivemos em organizações, e muitas vezes as organizações são espaços de muito sofrimento. Então o MeditaCom traz essa pegada de mais alegria, de sair com uma positividade, de resiliência, de, enfim, de evocar a importância do subjetivo, de cada um. Isso é importante.”

CONTE UMA HISTÓRIA-MEMÓRIA MARCANTE COM O MEDITACOM

“Olha, tem muitas lembranças muito legais. Eu me lembro de uma meditação do guerreiro (ODGI) que eu fiquei imitando aqui em casa e meus filhos morriam de rir! ‘Nossa mãe que coisa engraçada’ e eu achei muito lindo! Eu também lembrei daqueles encontros que a gente teve no final do semestre que aconteceram esse ano, inclusive, que eram momentos de sair daquele ambiente da universidade. Nós fomos para uma casa de uma aluna, da Beatriz Roscoe, e ali foi muito gostoso. Todo mundo trouxe comida, dividiu, teve música, teve você (a autora) lendo e jogando tarot. Então foram momentos muito gregários, muito gostosos, a gente encontrar as alunas e os alunos fora daquele espaço habitual. Isso eu acho muito gostoso. Eu sempre gostei disso na sala de aula, de deslocar. Tem um momento na sala que você não está na sala, que você é deslocado para um outro espaço, para uma outra vivência, acho isso muito rico.”

“Nós estamos em um momento com uma certa nostalgia da sala de aula tradicional né. Mas a sala de aula é um espaço, assim, muito bonito, o Roland Barthes, semiólogo francês que tem

um texto que se chama *Aula*, que foi uma aula que ele deu. E no final foi uma aula sobre a aula. E ele vai falar que é um espaço muito importante né. É um espaço que tem que ser da diversidade, que tem que ser da diferença, que é o olho no olho, estamos todos juntos, compartilhando. Mas as vezes a aula cai em uma rotina né. A sala de aula acaba sendo uma repetição em demasia, inclusive porque estamos cada vez mais exigentes. A gente está mais ávido, mais apressado. Então a gente quer, muitas vezes, o diferente. Nós sucumbimos muito facilmente ao tédio. Então sair da sala de aula, deslocar do ambiente, para que você tenha um contato com a natureza né. Eu me lembro, aí não foi uma aula no MeditaCom né, foi uma aula e experiência minha como docente, com a segunda turma do curso (de Comunicação Organizacional). Eu falei ‘gente, vamos ter essa aula fora daqui’ e nós fomos ali para o teatro de arena, perto ali da biblioteca, tinha insetos o tempo todo, a gente tava meio que serrado, explosão da natureza que é a UnB. Os alunos ali sendo picados, inquietos, as pessoas não tinham uma boa iluminação, as pessoas estavam meio tensas porque ali tinha a fama de que os assaltantes vinham e faziam arrastões, mas a aula se deu. E na aula seguinte, as pessoas compartilharam esses seus medos, seus receios e depois eu falei ‘valeu a pena?’ e todo mundo ‘valeu! vamos de novo’. Isso é muito importante.”

ANEXO 2

NOME: Isis Ferner de Oliveira

IDADE: 19 anos

QUAL CURSO VOCÊ FAZ? Farmácia - Universidade de Brasília (UnB)

POSSO USAR SEU NOME PARA COLOCAR NO TCC OU PREFERE QUE TENHA UMA OUTRA IDENTIFICAÇÃO? Pode!

QUAL SEU NÍVEL DE ENVOLVIMENTO COM O MEDITACOM?

“Eu nunca fiz parte da disciplina, nunca fui aluna. Eu conheci o MeditaCom mesmo por outras pessoas, então na época tinha presencial eu ia nos encontros às terças e quintas, às vezes só as terças, na medida do possível, então, assim, era bem espontâneo meu envolvimento, eu me sentia muito bem e sempre que podia eu estava lá. Então, eu acho que

esse nível de envolvimento, era um envolvimento que eu gostava muito. Sempre que possível eu estava me envolvendo o máximo possível, então se eu podia ajudar eu procurava também. O tema do projeto eu acho muito interessante, eu me identifico muito e por isso que eu tive esse envolvimento até maior no voluntário mesmo.”

POR QUAL MOTIVO VOCÊ SE ENVOLVEU COM O MEDITACOM? POR QUE VOCÊ SE SENTIU MOTIVADA (O) PARA PARTICIPAR DO PROJETO?

“Nossa, eu lembro que quando eu conheci eu estava assim, tudo que envolvia meditação e yôga meus olhos estavam assim ‘meu Deus’ porque eu tava descobrindo né. Ai eu tinha acabado de descobrir, tinha acabado de ler um livro só sobre isso, então mudou toda a minha visão do que eu enxergava nessa questão da espiritualidade, de yôga mesmo, achava que era só um exercício de academia, e aí, sei lá, foi bem nesse momento dessa revolução que aconteceu na cabeça. Então, assim, eu tava até meio que procurando e não procurando, na verdade estava muito aberta a projetos desse tema com esse assunto. Então, assim, eu lembro que fui perguntar para pessoas que já estudavam na UnB, os veteranos, eu era caloura, então eles me falaram desse projeto. Se não me engano, até uma amiga minha da comunicação que me falou porque né, acho que era pouco conhecido pelo pessoal da Farmácia, na Faculdade de saúde, e depois disso quando fui a primeira vez eu fui muitas outras vezes. Foi encantamento de cara. Foi no primeiro semestre de 2019, em maio, junho. Eu fui descobrindo um universo no yôga e foi uma coisa muito espontânea.”

QUAIS FORAM AS MUDANÇAS NA SUA VIDA, TENDO EM VISTA QUE O PROJETO AMPARA E ACOLHE QUESTÕES COMO SAÚDE E BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL?

“Então, eu acho que assim, teve uma importância até assim maior do que eu esperava. Porque como eu falei, eu estava naquele momento de descoberta e eu descobri muitas coisas a partir do MeditaCom, descobri na prática mesmo. Então, estava naquele momento que eu queria, estava desesperada para encontrar formas de achar pessoas com quem praticar a meditação, yôga também. Então, assim, eu lembro que quando eu fui pela primeira vez foi um dia muito cheio na faculdade e, sei lá, eu não estava me sentindo muito bem, porque tem dias na faculdade que são assim. Quando eu fui, eu me senti tão bem. Lembro que foi até um encontro com a Sahaja Yôga, que vocês tinham chamado a Susana, se não me engano, e aí, nossa, de cara, na primeira vez que fui, eu conheci a Sahaja Yôga e eu descobri infinitas possibilidades de yôga. Aí eu tive uma experiência muito forte na primeira vivência que eu

fui, foi, acho que em junho de 2019, conheci a SwáSthya Yôga e quando a gente entoar os mantras juntos eu fiquei ‘caraca que maravilha’. Aí depois disso eu lembro que saí da vivência procurando todos os mantras possíveis, e fui aprendendo todas as letras em sânscrito e era tão gostoso a gente cantar. Então eu nunca mais parei de ouvir, eu nunca mais parei de cantar. Então, tipo, foram as primeiras experiências que eu tive com o MeditaCom e eu me senti bem, foi o melhor lugar para ter elas.”

COMO VOCÊ ACHA QUE ESSE TIPO DE PROJETO PODE COLABORAR EM UMA ORGANIZAÇÃO?

“Eu acho que um projeto como o MeditaCom em uma empresa traria dois pontos importantes para a empresa e uma conexão em um outro nível, porque assim, eu imagino que numa empresa as pessoas estão diariamente conectadas, mas ainda distantes em um certo nível. Então acho que quando essas pessoas se sentarem juntas, digamos para uma prática meditativa, ou simplesmente para respirar, fazer uma prática de respiração, eu acho que elas se juntariam em um outro nível ainda mais profundo, isso conectaria elas de alguma forma, e isso contribuiria para a vulnerabilidade entre os funcionários dessa empresa, mais humanizado. Foi o que aconteceu com aquele menino que eu te falei, só se viu uma vez na vida e era uma experiência bastante rasa e saímos daquela prática de meditação em um outro nível de conexão. porque a gente meditou juntos do nada, então em uma empresa esse impacto pode ser muito maior e também acho que ajudaria, obviamente, na questão do estresse. Eu fiz parte de uma empresa, me estresso profundamente e eu acho que a meditação é como se fosse uma âncora para mim, nesse quesito, porque me ajuda a me mandar no agora e isso é uma das coisas principais para combater o estresse. Eu respiro e eu estou no agora e eu não vou me preocupar com o que vem depois. A meditação treina um pouco a minha mente para isso, ainda não é perfeito, mas a gente tá na jornada. Eu acho que em várias pessoas, imagina o impacto em uma empresa toda.”

O QUE VOCÊ APRENDEU COM O MEDITACOM?

Eu acho que, assim, pra você ter uma ideia, depois que eu fui no MeditaCom pela primeira vez eu passei a ir algumas vezes, e eu falei para todo mundo que eu conhecia. Eu falo pra todo mundo ‘gente, vamo comigo ali no MeditaCom’, e eu tentava chamar todo mundo. Até lembro que eu estava saindo com um menino na época, que eu nem conhecia, conhecia à pouco tempo, e eu chamei ele pro MeditaCom. Então, tipo assim, a segunda vez que a gente se encontrou a gente tava meditando junto e ele falou que foi uma experiência muito legal pra

ele, que ele nunca tinha meditado na vida dele e então, assim, eu gostei também de puxar outras pessoas comigo, minhas amigas no ensino médio que eram de outros cursos na faculdade, chamei elas também. Então, assim, cara, foi uma coisa que eu gostei tanto que eu quis passar para frente. Acho que as pessoas também que compunham o MeditaCom, a Ellis, eu também vi a Bia, foi uma meditação que a bia vez com a gente. A Bia Roscoe (cocriadora). Então, assim, vocês também me encantaram muito. Eu lembro que quando estava na vivência você, Gio, quando estava cantando os mantras tava com uma alegria e eu ficava “gente, ela não tem vergonha nenhuma, ela ta cantando com todo o coração dela’ e aquilo me inspirou muito, porque eu falei ‘nossa, vem uma coisa de dentro que contagia’. As pessoas foram essenciais. A Ellis, nossa, a relação que construí com ela, quando ela me ajudou, quando fui fazer aquele evento da Empresa Júnior (EJ) que eu estava sobre saúde mental, e eu pedi para Ellis os tapetinhos emprestados pra ela. E ela me emprestou, ela me deu carona, a gente conversou. Então eu me senti muito acolhida, me identifiquei muito com vocês, entende?. EJ: A Terapêutica.”

CONTE UMA HISTÓRIA-MEMÓRIA MARCANTE COM O MEDITACOM

As duas vivências que eu fui foram muito legais. Foi assim, para mim, o auge. Foram minhas primeiras imersões na yôga, na meditação. Na segunda, que foi no segundo semestre (de 2019), você (a autora) fez uma prática de yôga com a gente né. Eu já estava praticando só que eu ainda tava no início né. Eu nunca tinha feito invertida (posição corporal dentro do yôga) e aí você me ajudou a fazer a invertida e eu falei ‘cara consegui ficar de cabeça pra baixo. Tá, tem alguém me segurando’ e foi uma sensação tão boa que aí depois disso foi outra mudança que aconteceu eu comecei a treinar invertida. Porque assim, quando eu praticava eu tinha medo e nem tentava. Eu achava que não servia para aquilo. E aí quando eu fiquei de cabeça para baixo ali, eu acho que nunca tinha ninguém para me ajudar na prática. Então hoje eu consigo tranquila. Estou conseguindo fazer a invertida. Eu só não consigo fazer a invertida na frente das pessoas, só consigo ter equilíbrio se eu tiver sozinha, concentrada e sem ninguém. Se tiver alguém me vendo parece que eu fico nervosa, pra você ver como a mente influencia. Um dos projetos do programa *trainee* da empresa júnior tinha que montar um evento e arrecadar dinheiro para a empresa. Foi o evento que eu quis fazer e você foi a pessoa que eu pensei, que veio na minha mente de cara (sobre um evento de meditação realizado na Faculdade de Saúde sobre saúde mental).”

ANEXO 3

NOME: Luíza Souza Oliveira

IDADE: 20

QUAL CURSO VOCÊ FAZ? Comunicação Organizacional - Faculdade de Comunicação (FAC) - Universidade de Brasília (UnB)

POSSO USAR SEU NOME PARA COLOCAR NO TCC OU PREFERE QUE TENHA UMA OUTRA IDENTIFICAÇÃO? Pode!

QUAL SEU NÍVEL DE ENVOLVIMENTO COM O MEDITACOM?

Meu nível de envolvimento é quase que um filho né. Cocriadora, coordenadora de projeto, de comunicação e de tudo, assim, acho que a parte mais criativa. Criativa e executiva das coisas. Se precisar, até dando umas aulinhas a gente também dá então tudo que precisar fazer a gente faz.

POR QUAL MOTIVO VOCÊ SE ENVOLVEU COM O MEDITACOM? POR QUE VOCÊ SE SENTIU MOTIVADA (O) PARA PARTICIPAR DO PROJETO?

Então, na época eu estava começando a me envolver, conhecendo a meditação, o yôga de práticas de cura mais alternativas, porque é uma cura espiritual, mais interna. E eu vi como uma oportunidade de me aprofundar mais nisso né, e já trazer alguns dos conhecimentos que eu já havia estudado e tudo mais. Eu vi, assim, como uma forma que eu poderia agregar para o projeto e do projeto me agregar também, porque já tinham várias pessoas envolvidas e tudo mais. Enfim, como o ambiente de universidade acaba sendo um pouco pesado, um pouco complexo né, por ter várias demandas e pela maioria das pessoas não terem exclusividade à universidade, de convívio social e de trabalho. Então, eu vi o MeditaCom como uma possibilidade de deixar essa rotina mais leve para todo mundo e agregar na rotina de todos, com conhecimentos diferentes e como momento de trazer paz, assim, para os outros.”

QUAIS FORAM AS MUDANÇAS NA SUA VIDA, TENDO EM VISTA QUE O PROJETO AMPARA E ACOLHE QUESTÕES COMO SAÚDE E BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL?

“Eu aprendi bem mais sobre esse universo, aprendi sobre outras vertentes com outras pessoas. Aprendi sobre esses outros universos da meditação, do yôga, aprendi também, de certa forma, a coordenar coisas maiores, projetos maiores com pessoas, acho que dentro da universidade foi assim o maior projeto no qual eu estive envolvida, sabe. Isso também me ajudou muito a entender qual a profissional que eu quero ser, qual o papel da comunicação nesse projeto, até enquanto universidade, o que que a gente pode proporcionar para outras pessoas com essas experiências e que, às vezes, as pessoas precisam e não sabem. Ou então, podem descobrir ali uma nova forma de estilo de vida né, e mais saudável, que você olha para dentro e acho que muita gente ali foi de curiosidade, e às vezes, na curiosidade, a gente acaba plantando a sementinha do autoconhecimento, da auto responsabilidade, de você ter esse olhar mais sutil para as coisas. Parar um pouquinho e refletir ali, ter um momento. Então eu acho que plantamos sementinhas ali. E para mim, acho que uma das principais mudanças foi na questão da responsabilidade pelo projeto. Cada dia ali nós tínhamos que ter uma programação toda semana já, há dois anos. A responsabilidade também mediante coordenar outras pessoas, tanto na coordenação da comunicação quanto no contato com os parceiros, responsabilidade sobre aquelas pessoas que estavam ali naquele momento, para que todo mundo se sentisse bem, seguro e tranquilo. Então acho que foi uma das maiores mudanças assim, a responsabilidade que deu uma aflorada. Acaba que a gente vira um canal assim, de várias coisas. Pode ser que as pessoas acessem memórias muito boas, pode ser que acesse ali através das formas de meditação algumas coisas que a pessoa não superou ainda. Enfim, a gente nunca sabe pra que lado que isso vai. Acho que independente do lado, pra qual lado vai, a gente tem que ter responsabilidade, porque a gente gerou aquilo né. Então, é bem desafiador, mas ao mesmo tempo é bem enriquecedor.”

COMO VOCÊ ACHA QUE ESSE TIPO DE PROJETO PODE COLABORAR EM UMA ORGANIZAÇÃO?

A gente vive naquele sistema onde tudo tem que ser super produtivo e entregar muito mais do que as vezes devemos entregar, enfim, pressão de chefe, de algumas pessoas mesmo né, então, tendo em vista que esse é um cenário comum, mas não é normal, nas organizações, eu acredito que a meditação e o yôga, quando aplicados não só nas próprias organizações, mas dentro da vida das pessoas que trabalham né, a gente aprende a ter esse estado de presença,

então a gente trabalha melhor, a gente consegue dentro da nossa possibilidade. Acho que leva com mais leveza, acho que uma coisa que muda muito assim e, às vezes a gente olha muito pra dentro, para esse estado meditativo, este estado de yôga, eu acabo percebendo que talvez a gente tá levando de uma coisa errada as coisas. Então eu acho que é bem legal, nesse sentido, assim, da gente parar e observar. Agora, dentro de um contexto de organização, né, se as pessoas estão mais focadas, mais presentes, elas podem produzir melhor. E melhor não é em maior quantidade, e sim melhor qualidade. E isso agrega bastante nas organizações, até parar um pouco nesse fluxo da superprodução e ter mais qualidade nas coisas né.”

O QUE VOCÊ APRENDEU COM O MEDITACOM?

“Teve uma coisa, acho que foi a Ellis que falou: pode ser que várias pessoas vão uma vez naquele lugar, mas a sementinha que a gente planta ela sempre vai estar ali. Então, acho que aprender a lidar com esse impacto. Não importa quantas pessoas vão estar presentes no projeto, mas se a gente tiver plantando essa prática, esse estilo de vida, as pessoas vão comentando umas com as outras e tem outras percepções sabe, então eu aprendi muito a ver que, tipo assim, a mudança, mesmo que surja de grupos pequenos e de pessoas pequenas, pequenas eu digo em quantidade, aquilo vai crescendo de uma forma. Então eu acho isso bem interessante, assim, ler e aprender qual foi o nosso impacto em relação as outras pessoas. E que a gente é capaz de provocar mudanças e de incentivar as pessoas a serem melhores.”

CONTE UMA HISTÓRIA-MEMÓRIA MARCANTE COM O MEDITACOM

“Eu lembro de um dia, era tipo assim, bem final de semestre, bem, tipo, começo de dezembro, ninguém tava indo mais pra UnB e aí a gente marcou um evento de encerramento e eu também tava nessa “não vai aparecer ninguém, ninguém tá indo pra UnB e tals”, e ficou cheio e foi uma prática bem bonita com as luzes apagadas e todo mundo bem conectado, foi bem legal. Eu sempre me emociono quando eu vejo outras pessoas se emocionando, sabe. Às vezes chorando em prática, às vezes contando algum relato emocionante e, assim, é bem legal ver que as pessoas se libertam para sentir, porque é sobre isso na verdade, sobre você se abrir para sentir tudo aquilo que vier. Eu lembro de uma bem marcante, foi você (a autora) até que tava dando a aula, a gente tava em silêncio olhando pro olho da pessoa e assim, um monte de gente começou a chorar, e assim, era silêncio olhando para alguém. E aquilo conseguiu ser tão impactante, tão emocionante, de você trocar um olhar tão profundo às vezes, com uma pessoa que você nem conhece, eu estava com uma menina que eu nem conhecia e mesmo assim veio aquela emoção assim, porque foi um estado de presença muito grande. Naquele momento

também eu lembro de perceber assim “caramba, olha onde a gente chegou, a sala tá cheia, as pessoas estão aqui, estão presentes e emocionadas” então deu pra sentir toda essa energia das pessoas ali, de muito amor, de muita aceitação desse projeto. Isso também é bem legal, as pessoas aceitaram muito bem. Esse foi o momento que me marcou muito assim, a primeira vivência também, na casa da Bia, me marcou bastante porque tinha muita gente que a gente não conhecia, e todo mundo se entregou de uma forma bem bonita. Não é fácil você ficar o dia inteiro meditando com as práticas de yoga e mantra e tal. É realmente para quem quer, e todas as pessoas que estavam lá realmente queriam e estavam ali inteiras e entregues, foi bem bonito, assim, também de perceber.”

ANEXO 4

NOME: Marina Rodrigues Lopes e Silva

IDADE: 21

CURSO: Comunicação Organizacional, 7 semestre

POSSO USAR SEU NOME PARA COLOCAR NO TCC OU PREFERE QUE TENHA UMA OUTRA IDENTIFICAÇÃO? Pode usar!

QUANDO CONHECEU O MEDITACOM?

“Em 2018, durante uma aula da matéria Técnicas de Jornalismo Impresso e Online, ministrada pela professora Ellis Regina, foi anunciada a necessidade de voluntários para um novo projeto de meditação da FAC. Ao final da aula, fui uma das primeiras pessoas a me disponibilizar para ajudar com o MeditaCom, na época Medita-Ação. A ideia surgiu após uma série de episódios de autoextermínio e/ou automutilação, bem como casos de depressão e ansiedade, ocorridos na própria universidade, praticados principalmente por estudantes e até por membros do colegiado. A ideia tomou forma e, com o apoio da coordenadora do curso, Elen Gerales, foi possível realizar nossos encontros uma vez por semana, em salas da FAC ou em um dos estúdios do departamento. Cerca de um ano depois, conquistamos mais espaço na Universidade, integrando o MeditaCom ao sistema como matéria. Posteriormente, fomos

aprovados como Programa de Iniciação Científica (PIBIC). Agora, estamos focando em torná-lo um projeto de extensão, ampliando sua visibilidade e estimulando pesquisas e debates na área. Infelizmente, ainda não vemos muito apoio por parte da comunidade acadêmica, mesmo sendo uma das poucas iniciativas dentro da instituição voltadas para a saúde mental de alunos e professores de toda a universidade.”

QUAL SEU NÍVEL DE ENVOLVIMENTO COM O MEDITACOM?

“Em conjunto com os demais colaboradores, considero-me pioneira do projeto, participando ativamente da organização e orientando monitores e novos membros desde então. Pretendo continuar auxiliando, mesmo após minha formação na universidade. O MeditaCom é como um filho querido para todos nós, e é impressionante a forma como foi acolhido por um grande público, dentro e fora da UnB.”

POR QUAL MOTIVO VOCÊ SE ENVOLVEU COM O MEDITACOM? POR QUE VOCÊ SE SENTIU MOTIVADA (O) PARA PARTICIPAR DO PROJETO?

“Desde a minha infância eu sentia certo chamado para ajudar o próximo e fazer o bem, o que me levou a participar de diversas ações sociais ao longo dos anos. Na época, eu estava buscando um projeto no qual eu pudesse realizar minha vocação, alinhado também ao momento de vida em que eu me encontrava, sobretudo na universidade. Por coincidência, ou não, o MeditaCom apareceu na minha vida e se tornou uma das maiores motivações para mim.”

QUAIS FORAM AS MUDANÇAS NA SUA VIDA, TENDO EM VISTA QUE O PROJETO AMPARA E ACOLHE QUESTÕES COMO SAÚDE E BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL?

“Um ano após o lançamento do projeto, eu passei por um caso grave de depressão e ansiedade, por inúmeras mudanças que estavam acontecendo na minha vida, simultaneamente. Era muita coisa para lidar. E o MeditaCom foi uma das luzes no fim do túnel para mim. Ver que a Meditação que produzíamos estava mudando, de fato, a vida das pessoas, como dizem os vários testemunhos que recebemos, realmente foi um estímulo a mais para continuar a lutar.”

COMO ESSE TIPO DE PROJETO PODE COLABORAR EM UMA ORGANIZAÇÃO?

“A Meditação, de mãos dadas com a Psicologia, vem sendo uma verdadeira marca em organizações de referência, dentro e fora do Brasil. A principal sacada é justamente investir nos funcionários, proporcionando uma rotina de trabalho estimulante e inspiradora. Quando seus colaboradores se sentem confortáveis e valorizados dentro da empresa, o resultado é certo: muito mais produtividade e dedicação; e conseqüentemente, muito mais resultados. Pode-se dizer que estas dinâmicas estão se tornando fortes tendências para as empresas que almejam, de fato, crescer.”

O QUE VOCÊ APRENDEU COM O MEDITACOM?

“Aprendi que não precisamos de muito para fazer o bem, sem olhar a quem. Éramos apenas 6 pessoas, praticamente sem nada, e com a vontade em comum de ajudar o próximo; e isso foi o bastante. Ora: quem quer, dá um jeito! O bem é algo cotidiano, é um exercício, que deve ser desenvolvido e praticado aos poucos, nas pequenas coisas, sem precisar esperar um grande acontecimento ou um grande projeto para fazê-lo. O momento é hoje, é agora!”

CONTE UMA HISTÓRIA-MEMÓRIA MARCANTE COM O MEDITACOM

“A I Vivência do MeditaCom, realizada no dia 2 de junho de 2019, foi muito significativa pra mim, pois foi nosso primeiro evento externo, com convidados, lanches e uma programação riquíssima. Foi uma oportunidade única de nos aproximarmos com os frequentadores dos encontros e entre nós enquanto equipe. Além disso, minha família compareceu ao evento, o que me marcou lindamente. Nunca tínhamos participado de algo assim, juntos, e foi incrível! Trouxe união e alegria à família Rodrigues. Um momento desafiador que passamos foi quando uma participante cadeirante foi a um dos encontros e não tínhamos condições estruturais para recebê-la, devido à limitação dos espaços para o projeto na FAC. No térreo não estávamos autorizados a realizar a sessão no dia, no primeiro andar e no subsolo não havia como usar o elevador da universidade, pois estavam interditados. Por fim, mudamos o local para uma outra área, não programada, conseguindo assim receber a participante. Foi, realmente, um desafio e uma superação, deixando claro a importância de apoio e estrutura para se ter um projeto inclusivo.”

ANEXO 5

NOME: Stênio Junior

IDADE: 23 anos

QUAL CURSO VOCÊ FAZ? Publicidade e Propaganda - Faculdade de Comunicação (FAC) - Universidade de Brasília (UnB).

POSSO USAR SEU NOME PARA COLOCAR NO TCC OU PREFERE QUE TENHA UMA OUTRA IDENTIFICAÇÃO? Sim!

COMO VOCÊ CONHECEU O MEDITACOM?

“Olha, saber que existe desde que o projeto foi lançado, em 2018, eu já ouvi falar, desde então, ouvi alguns amigos comentando, pessoal que é mais chegado nesse rolê de meditar, yôga e tal, e uma foi que, assim, eu não poderia dizer ‘ah eu sou o meditador’, mas eu costumo dizer que sempre fui uma pessoa que olhou muito para si. Sempre tentei ser muito consciente com relação às minhas questões, minhas dores, meus anseios, então era algo que era só questão de tempo, ou, no meu caso especificamente, de encaixe na rotina de grade, para tentar dar certo. Eu tentei cursar a disciplina desde que entrei, não vou dizer no semestre que foi lançado, mas no semestre posterior, e aí não deu certo. E eu vim desde então tentar colocar, abrir o matrícula web e “aí eu boto ou não boto, prioridades das matérias!. Enfim, nunca deu certo, até que veio a oportunidade aí de auxiliar na disciplina do jeitinho que eu tô fazendo agora que devo explicar em breve. Ou seja, é um sonhozinho antigo que tá dando pra realizar agora.”

QUAL SEU NÍVEL DE ENVOLVIMENTO COM O MEDITACOM?

“Vou ser bem honesto, não é exatamente o que eu queria, justamente por estar no final do curso e já ter muita coisa que fazer, mas na medida do possível que eu tô lidando com as demandas, com o tempo, eu procuro me dedicar ao máximo, de corpo e alma. A minha função hoje no projeto é junto a Anne (monitoria designer), tocar a parte de design. Então, eu auxilio as meninas responsáveis mesmo, as cocriadoras, como a Gio por exemplo, a dar vida né, a comunicar o projeto, a entrar em contato com as pessoas, enfim. No meu caso, eu sou responsável pela parte gráfica. Isso veio para mim em um momento muito bacana porque, embora eu esteja extremamente atarefado, momentos que estou lidando com as demandas do curso, é sempre um momento muito gostoso. Porque, sei lá, tanto pelo fato de que, por

exemplo, eu preciso ler os textos no mínimo para poder fazer uma arte que o texto quer dizer, mas ao mesmo tempo eu posso dar a minha carinha para um assunto que eu gosto bastante, me interessa, e eu acho que o terceiro fator: embora tenha a questão técnica, artes etc, seja uma produção bem diferente da que eu faço no dia-a-dia no meu trabalho, é uma produção mais fluida, mais leve, mais liberdade criativa. Então, embora seja mais uma tarefa no meu dia, eu não enxergo desse modo. São momentos ali, tudo bem, estou na frente do computador, produzindo etc, mas é bacana fazer isso, é um jeitinho de, sei lá, por mais difícil que pareça, descansar, relaxar um pouco a mente, entrar em contato com um conteúdo que eu gosto, sei lá, meio que tira um pouco daquele foco do dia-a-dia, de fazer sempre as mesmas coisas, e eu posso me manter produtivo de um jeito diferente. São muitas vantagens, poderia ficar minutos aqui explicando.”

POR QUAL MOTIVO VOCÊ SE ENVOLVEU COM O MEDITACOM? POR QUE VOCÊ SE SENTIU MOTIVADA (O) PARA PARTICIPAR DO PROJETO?

“Não foi só uma motivação não, tem a questão mais óbvia, claro, dos créditos, quem está em final de curso sabe muito bem do que eu tô falando, fica nessa correria doida de completar continha de créditos e sair da universidade. Como eu falei, ESSA ideia de poder ganhar nesse lado, mas ao mesmo tempo contribuir com algo que me toca, porque poderia fazer uma disciplina qualquer, sei lá, fazendo uma monitoria qualquer, enfim. Cumprindo tabela de algum modo só pra poder botar o pezinho para fora da universidade, mas quando eu vi, eu acho que foi um post no Facebook, não tenho certeza, falando sobre o processo seletivo eu falei “caraca, bora botar o negócio no papel aqui”. É um projeto em que eu posso tocar parte do design que, assim, hoje em dia por já trabalhar com isso, é algo que eu domino tranquilo, fácil, faz parte do meu dia-a-dia. Em um projeto que eu tô tentando pegar a não sei quantos semestres, inclusive nesse tava na minha grade, como já comentei. Num momento em que eu estou precisando de coisas assim mais tranquilas, que me mantenham produtivo, mas que não me demandem tanto no meu dia a dia, então assim, a conta fechou perfeitamente né. Desde as demandas em si até as questões reflexivas, o modo como estamos trabalhando de uma forma muito fluida, enfim, se elencar o top três seria esse.”

QUAIS FORAM AS MUDANÇAS NA SUA VIDA, TENDO EM VISTA QUE O PROJETO AMPARA E ACOLHE QUESTÕES COMO SAÚDE E BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL?

“As mudanças, ai, nossa, mudou minha vida 100% não! Até por eu não ter o contato que deveríamos ter, são momentos sempre muito gostosos, quando estou lidando, obviamente, quando estou fazendo a minha parte né, cumprindo minhas demandas e sempre posso dar uma olhada em conteúdos relacionados, as vezes em coisas que a próxima Ellis posta, diretamente relativas a disciplina, assim, é uma coisa que eu gosto muito, independente de onde vem, se é da Ellis, se é do próprio projeto, é uma coisa que eu mesmo pesquiso, mas claro, você ter uma fonte credível, e um projeto tão bacana, feito pelos próprios alunos, falando sobre o assunto é ainda mais gostoso quando você faz parte disso. Então, é bom, é uma sensação muito boa, eu ver um postzinho que não é uma coisa complexa, é simples, é do dia-a-dia, mas é muito importante pra gente, é a maneira como a gente dá vida ao projeto e para quem está interessado nele, e com quem eventualmente quer ajudar nele, é um canal muito legal de manter vivo, um projeto que, não falando só de mim agora, mas é um projeto para todos os alunos, quem tiver oportunidade realmente deveria correr atrás porque só tem a ganhar. Óbvio, que você vai ter o encargo, as leituras etc., que tem em qualquer outra disciplina, mas é algo muito diferenciado, a Ellis toca de uma maneira muito gostosa, não consigo acompanhar muito, mas o pouco que vejo ali no grupo, até a maneira dela falar, de se portar com os alunos, ela se coloca na posição de professora, claro, mas estendendo a mão para ajudar. Não é só uma disciplinazinha, é um projeto que nasceu com o objetivo, não vou nem dizer objetivo, com a missão, com valores muito claros e isso é perceptível desde a maneira como a Ellis fala do projeto no *backstage* com as meninas, até a maneira no fim das contas, as postagens (no Instagram) são feitos os textos, as artes, enfim. Eu acho que quem tiver a oportunidade não deveria perder, sabe.”

COMO VOCÊ ACHA QUE ESSE TIPO DE PROJETO PODE COLABORAR EM UMA ORGANIZAÇÃO?

“Olha, é o tipo de coisa, de ideia, que no meu modo de entender, na minha concepção de trabalho e de produtividade, é o tipo de ideia, não sei exatamente qual que é o formato, porque, é um perfil de empresa, cultura de trabalho, enfim, a ideia do descarrego, do momento de pausa, de respiro, de reflexão e autoanálise deveria ser presente e estar na rotina de todas as empresas, no meu modo de entender. Às vezes o fato de você tirar, cara, cinco minutos, se não puder tirar dez, e eu procuro fazer muito na minha rotina de trabalho. Tem hora que eu tô lá “beleza, bora fazer? Bora fazer” mas tem hora também que eu largo tudo e vou beber uma água, vou tomar um sol, vou respirar que seja, vou ligar pra minha vó, eu chamo das minhas pequenas meditações ativas, assim, durante o dia. Eu não sou uma pessoa que, ah eu vou ficar

aqui no meu tapete, meditar dez ou vinte minutos, vou pro parque, não! Não que eu não possa fazer, eu já fiz, mas no meu dia a dia eu procuro inserir essas práticas com pequenas doses, como doses homeopáticas. Então, no trabalho eu procuro fazer isso: paro, largo tudo que eu tô fazendo, largo o computador e vou dar uma respirada, eu vou, sei lá, se eu estou ansioso, procuro entender o porquê disso. Então, se as empresas não tivessem eventualmente a capacidade de, sei lá, contratar responsáveis, fazer mais formal, o mínimo que deveria ser criado em termos de cultura é esse tempo pra pessoa sabe, para o profissional em si, para a pessoa dar uma descarregada e se reconectar consigo mesmo. Porque a gente entra em um automático muito perigoso às vezes no trabalho, você quer sempre se manter produtivo, você quer sempre se manter em serviço, isso é uma coisa que se retroalimenta. Você vai e o negócio te puxa, você vai e o negócio te puxa, e daqui a pouco você perdeu.”

CONTE UMA HISTÓRIA-MEMÓRIA MARCANTE COM O MEDITACOM

“Eu vou puxar um pouco pro meu lado mesmo e foi uma coisa que eu gostei bastante. Quem me conhece, meus amigos mais próximos, sabem que eu sou extremamente criterioso trabalhando. E aí tava em um dia pré postagem que era para fazer a arte e o texto e no dia seguinte ia ser publicado, o padrãozinho que a gente sempre toca de produção. E aí no projeto tem essa ideia de manter o feed (Instagram) organizadinho, bonitinho, coeso, e eu estava sempre atento, debatendo com a Anne, e fui fazer uma peça no dia, eu troquei a cor de fundo, não botei exatamente o mesmo tom de fundo. Não sei muito bem o que aconteceu, deu uma pala na cabeça aqui e eu acabei errando esse pequeno detalhe e fiz a arte normalmente, e coloquei lá na plataforma que a gente usa e ficou por isso mesmo. Depois de alguns minutos a Luíza (cocriadora) me ligou e eu pensei “gente, deve ter acontecido alguma coisa” e foi falar justamente disso. Aí eu falei “gente, que olhar!” É esse tipo de coisa que eu espero em um projeto sério. São sutilezas que as vezes passam batidas, assim, por motivos variados, mas que a pessoa tem todo o cuidado de vir te procurar “Stênio, então, você pode ajustar?”. Foi uma coisinha assim, mínima, faz parte do meu dia a dia ajustar, fazer alterações e tal. Mas a maneira como ela falou, eu realmente, primeiro me senti parte da equipe, que é o mais importante, e principalmente me senti falando com alguém que tinha carinho pelo o que tava fazendo, sabe. Porque se fosse outra pessoa pensaria ‘vou deixar de qualquer modo, vou botar um pano quente aqui em cima’, não! É o que eu espero de um projeto sério, de um projeto que tem uma missão clara, que tem valores claros, e portanto isso reflete em tudo. O projeto que reverbera dessa maneira, você começa a afunilar a análise, ele vai ter uma linha de design muito clara, por exemplo. Então tudo se encaixa perfeitamente! Mas como eu falei, tem esse

lado e ao mesmo tempo tem a questão mais subjetiva do porquê de o projeto existir e realmente necessitar de pequenos detalhes para manter a coesão.”