



Gustavo da Silva Mendes 16/0007828

Meu Oásis: Um olhar necessário para o autocuidado.

BRASÍLIA
2021

Gustavo da Silva Mendes 16/0002838

Meu Oásis: Um olhar necessário para o autocuidado.

Orientador: Prof. Dr. Evandro Renato Perotto

Trabalho de Conclusão de Curso de Design
submetida ao Departamento de Design/Instituto
de Artes/Universidade de Brasília como requisito
para a obtenção do grau de Bacharel em Design.

BRASÍLIA
2021

 **Agradecimentos**

Primeiramente gostaria de agradecer ao meu pai Francisco, que durante toda vida trabalhou e trabalha muito para que os filhos possam estudar sem se preocupar com a refeição do dia seguinte, a minha mãe Maria, que incondicionalmente se fez presente e me auxiliou em absolutamente qualquer coisa que foi preciso, a minha irmã Rafaela, que sempre demonstrou confiar na minha capacidade como profissional e me incentivou a buscar águas mais profundas, vocês são as pessoas mais importante da minha vida.

Agradeço a todos os professores do Departamento de Design que mesmo repleto de dificuldades se esforçam ao máximo para entregar aos alunos um ensino de qualidade, ao Professor Doutor Evandro R. Perotto por me aceitar como orientando e me auxiliar no desenvolvimento do projeto, especialmente em momentos de bloqueio criativo.

Obrigado a Camilla por ter ouvido as minhas lamentações nos últimos um ano e meio de graduação e a todas as pessoas que conheci durante o meu percurso na Universidade de Brasília, a troca de experiências proporcionada por vocês resulta também em quem eu sou hoje.

Agradecimento especial ao meu primo Erick, que partiu do meio de nós durante o desenvolvimento deste projeto, que o descanso eterno ao lado de Deus te traga conforto.

Resumo

Este trabalho consiste em desenvolver a partir de uma linguagem informal, um projeto que provoque no usuário questionamentos sobre a forma na qual ele promove seu autocuidado, tomando para si o meu urbano como ponto de partida.

Palavras-chaves: Intervenção Urbana; Burnout; Autocuidado; Saúde Mental; Trabalho.

Lista de figuras

Figura 01: Campanha Perca Tempo (2010).....	18
Figura 02: ¿Y si te detienes a mirar? (2010).....	19
Figura 03: Tapete Voador (2016).....	19
Figura 04: Mapa mental.....	23
Figura 05: Fluxo de camadas.....	24
Figura 06: QNN 35 via Google Maps.....	25
Figura 07: QNN 35 via Google Maps.....	25
Figura 08: QNN 35 via Google Maps.....	25
Figura 09: L2 Norte via Google Maps.....	26
Figura 10: Setor Bancário Sul Via Google Maps.....	26
Figura 11: Setor Bancário Sul Via Google Maps.....	26
Figura 12 : Compilado de fontes d'água.....	27
Figura 13: Compilado de redes.....	27
Figura 14: Compilado de percursos.....	27
Figura 15: Compilado de cadeiras e bancos.....	28
Figura 16: Dom Fernando restaurante rural.....	28
Figura 17: Geração de alternativas de 1 ao 4 (planta baixa).....	28
Figura 18: Geração de alternativas 5 ao 8 (planta baixa).....	29
Figura 19: Geração de alternativas 9 ao 12 (planta baixa).....	29
Figura 20: Compilado de placas.....	30
Figura 21: Placa com a fonte <i>Bon Apit</i> Regular.....	33
Figura 22: Placa com a fonte <i>KG I Need A Font</i> Regular.....	33
Figura 23: Placa com a fonte <i>Allanis</i> Regular.....	34
Figura 24: Placa com a fonte <i>Love Berry</i> Regular.....	34
Figura 25: Placa com a fonte <i>Maritime Tropical Double Medium</i>	34
Figura 26: Geração de alternativas para cartão de visita.....	35
Figura 27: Geração de logos.....	36
Figura 28: Página inicial do meu oásis (<i>mockup</i>).....	37
Figura 29: Página inicial completa do meu oásis (<i>mockup</i>).....	38
Figura 30: Página de compartilhamentos (<i>mockup</i>).....	39
Figura 31: Página de dicas e cuidados (<i>mockup</i>).....	40
Figura 32: Fotografia panorâmica da QNN 35.....	41
Figura 33: Fotografia 1 da QNN 35.....	41

Figura 34: Fotografia 2 da QNN 35.....	42
Figura 35: Fotografia 3 da QNN 35.....	42
Figura 36: Fotografia 4 da QNN 35.....	43
Figura 37: Renderização final do espaço oásis no <i>Sketchup</i> (planta baixa).....	44
Figura 38: Renderização 1 do espaço oásis.....	44
Figura 39: Renderização 2 do espaço oásis.....	45
Figura 40: Renderização 3 do espaço oásis.....	45
Figura 41: Renderização 4 do espaço oásis.....	46
Figura 42: Renderização 5 do espaço oásis.....	47
Figura 44: Renderização 6 do espaço oásis.....	47
Figura 45: Renderização 7 do espaço oásis.....	48
Figura 46: Renderização 8 do espaço oásis.....	48
Figura 47: Renderização 9 do espaço oásis.....	49
Figura 48: Renderização 10 do espaço oásis.....	49
Figura 49: Renderização 11 do espaço oásis.....	50
Figura 50: Renderização 12 do espaço oásis com <i>background</i>	50
Figura 51: Marcações de onde irá ficar cada placa.....	52
Figura 52: Medidas e variações de placas.....	53
Figura 53: Fonte <i>Bon Apit</i>	53
Figura 54: Paleta de cores das placas.....	54
Figura 55: Grafismos utilizados nas placas.....	54
Figura 56: Modelo final de todas as placas.....	55
Figura 57: Renderização da placa “relaxe só um minutinho.”.....	56
Figura 58: Renderização da placa “Como você pode cuidar melhor de si mesmo hoje?”.....	56
Figura 59: Renderização da placa “Em primeiro lugar, cuide de si mesmo.”.....	57
Figura 60: Modelo final do cartão de visita.....	57
Figura 61: Logotipo final.....	58
Figura 62: Fonte <i>Gotham Medium</i>	59
Figura 63: Fluxograma de navegação simplificado.....	59
Figura 64: <i>Home</i> completa da página meu oásis.....	60
Figura 65: <i>Print 1</i> da <i>home</i>	61
Figura 66: <i>Print 2</i> da <i>home</i>	61
Figura 67: Paleta de cores utilizada na página.....	62
Figura 68: Aplicação do cabeçalho.....	62
Figura 69: Aplicação do rodapé.....	62
Figura 70: Aplicação de títulos e subtítulos.....	62

Figura 71: Aplicação do texto.....	63
Figura 72: Paleta de cores alternativa.....	63
Figura 73: Futura <i>Bold</i>	64
Figura 74: Futura <i>Medium</i>	64
Figura 75: Futura <i>Book</i>	64
Figura 76: Lato <i>Regular</i>	65
Figura 77: <i>Home</i> do site.....	65
Figura 78: Aba de compartilhamento.....	66
Figura 79: Aba de leitura do compartilhamento.....	67
Figura 80: Aba de dicas e cuidados.....	68
Figura 81: Aba de leitura de dicas e cuidados parte 1.....	68
Figura 82: Aba de leitura de dicas e cuidados parte 2.....	69
Figura 83: Aba de apoio.....	70
Figura 84: Paleta de cores da ilustração.....	70
Figura 85: Ilustração 1.....	71
Figura 86: Ilustração 2.....	71
Figura 87: Ilustração 3.....	71

Sumário

Capítulo 1: Introdução.....	9
Capítulo 2: Levantamento de dados.....	12
2.1 O <i>design</i> como potência de mudança.....	12
2.2 A vida como um <i>checklist</i> interminável.....	13
2.3 Olhando pra si mesmo.....	15
2.4 Caminhos.....	17
2.5 Diretrizes.....	20
Capítulo 3: Geração de alternativas.....	22
3.1 Mapa mental.....	22
3.2 Camadas.....	24
3.3 Primeira camada.....	24
3.4 Segunda camada.....	30
3.5 Terceira camada.....	35
Capítulo 4: Desenvolvimento da alternativa final.....	41
4.1 Espaço Oásis.....	41
4.2 Placas.....	51
4.3 Cartão de visitas e logotipo.....	57
4.4 <i>Site</i>	59
Capítulo 5: Conclusão.....	72
Capítulo 6: Referências.....	73

Capítulo 1: Introdução

Este projeto nasceu de um crescente incômodo ao observar e analisar a forma como as pessoas estão se comportando na sua rotina diária, o ser humano está tendo que produzir cada vez mais, se especializar em mais áreas, ser cada vez mais eficiente na maior quantidade de áreas possíveis, o mercado insiste em *glamouriza* o excesso de trabalho sem se questionar dos malefícios que isto pode trazer ao ser individual e coletivo.

Das últimas gerações para cá é fato que o Mundo mudou bastante e a forma como nos relacionamos com o Mundo, com o mercado de trabalho e com nós mesmos também mudou. Hoje mais do que nunca somos formados desde o nosso nascimento até a fase adulta para o mercado de trabalho, para se especializar e para se tornar o melhor dentro da sua possível área de atuação, somos cada vez mais focados, estudiosos e disciplinados, nossa existência é voltada para ser o mais eficiente possível, verdadeiras máquinas de produção em massa, segundo a ABRES (Associação Brasileira de Estágios), em 2005 o número de matriculados em educação superior era de 4.626.740 pessoas, em 2018 esse número quase dobrou atingindo a marca de 8.450.755 pessoas matriculadas. A exigência por profissionalização nunca foi tão alta, e o mercado nunca foi tão disputado, requisitando sempre um “diferencial” do empregado para se destacar dos demais.

Mesmo sendo pessoas mais espertas e mais treinadas, ainda parece muito distante para o trabalhador médio brasileiro a sensação de estabilidade. Segundo a revista “Exame”, entre 2015 e 2016, cerca de 2 milhões de pessoas ficaram desempregadas e este número se torna maior se formos comparar os dados com o primeiro ano da pandemia de COVID-19 no Brasil, que no mês de outubro de 2020, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), registrou mais de 14 milhões de pessoas desempregadas, um crescimento de 35,9% nos seis meses iniciais de pandemia. É visível que novas gerações estão mais especializadas que gerações anteriores, porém cada vez mais frustrada e com medo, medo de não ter um emprego seguro e que lhe dê estabilidade financeira e emocional. A própria noção de “emprego”, que se vincula a uma relação de contratação, está mudando para “trabalho”, de modo mais independente de tais relações contratuais.

Para ser uma pessoa cada vez mais capacitada, buscamos otimizar a vida e se auto aperfeiçoar e assim poder trabalhar e render mais, algo estatisticamente ainda pior para mulheres, que precisam dividir as responsabilidades com o trabalho e cuidado dos filhos. Nos tornamos uma sociedade entorpecida pelo trabalho e desbalanceada quando se trata da divisão prioridades. Muito tempo para o trabalho, pouco tempo para os cuidados de casa, e menos tempo ainda para cuidar de si mesmo. Com isto, temos uma real dificuldade de nos

“desligarmos” dessas obrigações, e mesmo quando não estamos trabalhando, estamos pensando em trabalho, perseguidos e contaminados pela sensação de culpa até nos momentos de lazer. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), entre 2018 e 2019, cerca de 20 milhões de brasileiros sofrem de Burnout, uma síndrome que causa o colapso físico ou mental pelo excesso de trabalho, algo que só foi mais amplificado pela pandemia da COVID-19.

Somos pessoas que conhecem o mundo, sua economia e seu modo de funcionamento, em contrapartida, conhecemos cada vez menos de relações humanas e de nós mesmos. Dificilmente nos damos conta dessa situação, dificilmente percebemos que vivemos no modo automático. A sociedade atual nos força a otimizar a vida para termos o *lifestyle* que vemos nas redes sociais, e caímos na armadilha de querer viver a vida do próximo, quando deveríamos apenas viver a nossa própria, e não de forma automática e comparativa.

Quando nos damos conta de que precisamos dar uma pausa e tirar alguns momentos para si, buscamos fórmulas mágicas ou modelos genéricos de autocuidado, ficamos presos a aplicativos de meditação ou *skincare*, algo que obviamente, não tem eficácia para todos e, pior, automatizamos o nosso próprio autocuidado e transformamos ele em outro checklist interminável com metas e obrigações que não conseguimos atingir e, por consequência, nos sentimos frustrados. Não conseguimos parar de buscar a maior eficiência e nos cobrar daquilo que fazemos, mesmo quando a intenção de nossos atos é justamente deixar essas questões de lado por alguns momentos do dia. O autocuidado não precisa ser mais um problema da vida com o qual precisamos lidar. E esse é justamente o caminho contrário.

Todo e qualquer indivíduo precisa refletir sobre ele próprio, precisa olhar para si mesmo, reconhecer seu próprio esgotamento e conhecer sua realidade pessoal. Não podemos otimizar tudo em nossa vida, mas devemos vivê-la. Cada ser humano é único e cada um tem suas necessidades próprias e seu lugar de tranquilidade específico.

O presente trabalho propõe uma intervenção de design no meio ambiente com a finalidade de alertar os indivíduos de como a constante imposição de se tornar um trabalhador melhor e mais automatizado está afetando a sociedade e a ele próprio, e propor para ele uma reflexão que o faça sair do estado automático de auto-negligenciamento e a buscar alternativas para cuidar mais de si mesmo.

O atual relatório é dividido em 7 capítulos primordiais onde o Capítulo 1 - Introdução - é apresentada toda a motivação inicial para o desenvolvimento do projeto assim como a

contextualização e justificativa do porquê de uma intervenção de design neste meio se faz tão importante.

No Capítulo 2 - Levantamento de dados - são apresentados dados a respeito da situação física e mental dos trabalhadores e o risco que essa situação pode trazer para o indivíduo, além de explorar conceitos teóricos a respeito de doenças mentais provocadas pelo excesso de cobrança por desempenho constante e aprofundar com base na psicologia, o que é autocuidado e autoconhecimento.

No Capítulo 3 - Estudo de campo - é exposto a metodologia de trabalho realizada para analisar e decidir quais locais serão aplicados às intervenções, abordar como o comportamento do indivíduo com o meio e quais as regras sociais impostas naquele ambiente, a fim de trazer uma melhor aplicabilidade para o produto final.

No Capítulo 4 - Geração de alternativas - são apresentadas todas as alternativas que foram geradas desde o início do desenvolvimento do trabalho e o porquê de cada uma delas, por fim, é mostrada a alternativa final escolhida para ser desenvolvida mais profundamente, além de justificar as decisões de escolhas tomadas.

No Capítulo 5 - Desenvolvimento da alternativa final - é demonstrado todo o processo de desenvolvimento da alternativa final, assim como seus detalhes técnicos e aplicações no ambiente selecionado.

No Capítulo 6 - Conclusão - são feitas reflexões sobre o produto final entregue e sobre o desenvolvimento do trabalho como um todo, além de explorar e imaginar passos futuros que o projeto possa tomar, caso exista essa possibilidade.

No Capítulo 7 - Referências - são apresentadas as referências bibliográficas, de artigos e publicações utilizadas do presente trabalho, de acordo com as normas de formatação estabelecidas.

Capítulo 2: Levantamento de dados

2.1 O *design* como potência de mudança

Muitas perguntas são levantadas quando se está diante da profissão de *designer*, quais os limites desta profissão, suas atribuições no meio público e privado e até onde se pode avançar e contribuir para o desenvolvimento de uma sociedade melhor em termos humanos e econômicos. Existem diversos motivos para isso, desde a própria tradução do nome da profissão para o português, quanto a dificuldade da sociedade em desvincular a profissão de um “simples” executor de peças gráficas ou desenvolvedor de móveis, como se não fosse atribuído aos *designers* o papel de pensar e propor soluções.

Entretanto, “O *design* está profundamente enredado ao nosso dia a dia, e, portanto, sempre conectado à esfera social. Logo, nós poderíamos pensar em *design* como algo relacionado a mudanças sociais.” (Bieling; Joost, 2012, p.1). Não é possível, no campo acadêmico e social, pensar em *design* e não pensar em sociedade, estudar as suas faces e entender as suas normas, nem é produtivo encarar a profissão apenas como um confeccionador de peças gráficas ou físicas, quando na verdade, o *design* é um dos pilares para desenvolver o futuro.

Muito se é falado na palavra desconstrução, mas antes de desconstruir qualquer situação ou padrão da sociedade, é preciso entender o que já está construído e fixado no imaginário coletivo e individual e quais os pilares que sustentam essas ideias. Uma vez que é tido esse entendimento, é de fácil percepção que tudo que está estabelecido é tido como algo absoluto, sem a menor possibilidade de mudança, porém, aí que está o belo, tudo é passível de mudança, tudo é passível de desconstrução uma vez que algo gera incômodo e insatisfação. E então é nesse momento que o *design* tem sua participação, segundo Tom Fisher (2010) a partir do momento que se é entendido e questionado o atual, abre-se portas para se pensar o novo.

É atribuído ao *designer* a função de reconfiguração da sociedade, construindo novas narrativas, possibilitando mudanças, gerando novos significados, propondo uma nova história, onde a sociedade e seus integrantes podem imaginar e sonhar com um mundo melhor, tanto em contexto global, quanto nas pequenas ações do cotidiano.

2.2 A vida como um *checklist* interminável

É mais evidente com o passar dos anos e das gerações que o foco está sendo cada vez mais em se tornar produtivo, o famoso lema “trabalhe enquanto eles dormem, estude enquanto eles se divertem, persista enquanto eles descansam, e então, viva o que eles sonharam” (provérbio japonês), provoca a ideia de comparação com o próximo e de glamourização da exaustão do trabalho como a porta para garantir o sucesso financeiro. Isto tem sido disseminado fortemente, e gera um questionamento nas pessoas, mesmo que de forma inconsciente, se ela está ou não se esforçando tanto quanto poderia para atingir seus objetivos.

Com toda essa cobrança, os profissionais estão cada vez mais estudiosos, focados e disciplinados, tornando as últimas gerações competentes em mais áreas, *Malcolm Harris*, em *Kids These Days*, apontava: “Eficiência é o nosso propósito existencial e somos uma geração de ferramentas afiadas, criadas a partir de embriões para serem máquinas de produção enxutas” (2017, p.48). Mesmo assim, quanto mais as gerações jovens se desenvolvem, mais o estigma de ser uma geração preguiçosa é criado, pois são pessoas que não querem “cuidar da casa”, cozinhar, ir ao mercado, cortar a grama ou desenvolver qualquer atividade essencial para o dia a dia. Pelo contrário, são cada vez mais tentados a otimizar essas atividades demoradas e sem retorno palpável imediato, pois é preciso ter mais tempo para estudar, para se profissionalizar e assim se tornar uma pessoa eficiente naquilo que faz.

As próprias empresas já tomaram essa ideia de produtividade ao extremo para dentro de suas corporações, não para contrapor, mas justamente para reforçar esses pontos, exigindo cada vez mais um profissional com conhecimento polivalente e que possa cumprir mais de uma função, a exigência, vem de todos os lados.

Mesmo com todo esse esforço, a média salarial comparada a anos anteriores com pessoas da mesma idade, diminuiu, a falada “geração Z” não terá o mesmo poder de compra que gerações anteriores. São pessoas mais profissionalizadas, porém mais estagnadas financeiramente, mais focadas e disciplinadas, e mais frustradas com os resultados obtidos com seu esforço, em outras palavras, quanto mais o tempo passa, mais o medo de não ter um emprego que lhe dê segurança toma conta da consciência das pessoas.

Muitos desses pontos que já são passíveis de questionamento e discussão, são potencializadas pelas redes sociais, que por alta diversidade de público, liberdade de expor a vida particular da forma que bem entender, e a crescente monetização dessas publicações, está criando um falso Mundo onde todas as pessoas são bem sucedidas, felizes e com bastante tempo para o lazer. Se o indivíduo não conseguiu ter “essa vida”, a culpa não é desse padrão de vida surreal ou inexistente para a grande porcentagem da população, é

porque ele não “trabalhou enquanto eles dormiam”, ou seja, não se esforçou o suficiente para atingir a suas tão sonhadas metas.

Ainda quando é feito um esforço para sair desse mecanismo de produção desenfreada, a sensação de ser perseguido pelo trabalho é constantemente uma sombra atrás das pessoas, a pressão para ser o melhor em tudo, contaminou os momentos de lazer, o indivíduo retira seu corpo físico do trabalho, mas a mente continua acelerada em constante sistema de produção. Ou quando se é tentado relaxar, é visto pela frente uma série de soluções pasteurizadas, como a crescente mercantilização da meditação como uma ferramenta de melhoria ou de técnicas genéricas como *skincare*.

O autocuidado pregado pelas empresas ajudou a criar no imaginário popular que é necessário ter tempo e dinheiro para gastar se quiser usufruir da sensação de bem-estar, ou seja, o bem-estar se tornou algo fora do alcance para a maioria das pessoas e exclusivo dos ricos. Está assim se criando uma sociedade cada vez mais esgotada, tratando toda obrigação como algo que tem a necessidade de ser feita com maior nível de desempenho possível, tornando qualquer tarefa, até mesmo o autocuidado, que deveria proporcionar felicidade e paz em uma tarefa árdua de autoaperfeiçoamento. Isto está colapsando a mente das pessoas, *Josh Cohen* já apontava estes fatos ao *The Economist* (2016):

O esgotamento não é simplesmente um sintoma de trabalhar muito. É também o corpo e a mente clamando por uma necessidade humana essencial: um espaço livre das demandas e expectativas incessantes do mundo.

O resultado é o aumento das epidemias de doenças relacionadas ao estilo de vida, como *Burnout*, um distúrbio psíquico que está aliada a ansiedade e estresse constante, levando o indivíduo a exaustão extrema, afetando diversas áreas da vida, como a autoestima, qualidade do sono, qualidade da alimentação e a disposição física e mental para a resolução de problemas e situações corriqueiras.

2.3 Olhando pra si mesmo

É fato que as doenças da mente, ao lado das epidemias, são as principais doenças que irá afetar a humanidade cada vez mais no decorrer das próximas décadas, síndromes como o *Burnout*, que gera essa sobrecarga do sistema nervoso por meio do estresse mediante a alta

cobrança por desempenho, será o novo modo de vida, o novo normal. Doenças relacionadas a um estilo de vida pouco saudável representam 63% de todas as mortes anuais em todo o mundo, causando cerca de 36 milhões de mortes a cada ano de um total global de 57 milhões (Organização Mundial da Saúde, 2010), número esse que tende ao crescimento de 15% a cada 10 anos.

Outros fatores que chamam a atenção é a porcentagem de 10% nos gastos do PIB global (Banco Mundial, 2011) com o tratamento destas doenças, como a depressão, diabetes, problemas respiratórios e cardíacos, gastos que se continuar a crescer, será insustentável. O alerta está ligado, e medidas precisam ser tomadas, que vão além do tratamento quando a doença surge, mas sim procurar evitar doenças que são evitáveis, um dos caminhos para isso é a promoção do autocuidado como política de saúde pública.

É necessário antes desmistificar algumas ideias do autocuidado, começando pelo fato de se cuidar não é um ato de egoísmo, se priorizar também é necessário, pois apenas cuidando de si, é possível cuidar do próximo. Este processo também não está necessariamente interligado com o cuidado da aparência, e que a beleza não é parâmetro para saber se um indivíduo está ou não se cuidando.

Ao mesmo tempo que desenvolver novos hábitos nem sempre é uma tarefa prazerosa, o cuidado pessoal não pode ser mais uma atividade obrigatória exaustiva que vai te trazer mais responsabilidades e aumentar a já então interminável lista de tarefas a serem cumpridas, isso só traria mais ansiedade. Não é preciso ganhar mais dinheiro do que é já gasto com todas as obrigações que uma rotina exige e nem lidar com isso de punhos cerrados, muita das vezes para se sentir melhor é justamente fazer menos.

É importante ressaltar que o esgotamento mental não vai ser curado com férias, livros de colorir para adultos, ou técnicas superficiais de meditação, pode servir como auxiliador, mas não é o principal meio para tratar doenças que não são passageiras e sim crônicas, perceber a individualidade de cada um é fundamental. Partindo do princípio da OMS (Organização Mundial da Saúde), autocuidado é a capacidade individual de promover e manter a saúde, prevenir e lidar com doenças com ou sem o apoio de um profissional no assunto.

Autocuidado também pode ser descrito tudo aquilo que é feito para cultivar uma boa qualidade de vida, dando devida atenção ao corpo e a mente, é se permitir desenvolver hábitos melhores. Buscar um equilíbrio na rotina é essencial, não se deve exigir um esforço exagerado para o autocuidado, mas a ideia de que as coisas vão “sair dos trilhos” se não tiver

atenção durante 24 horas é inexistente. O ponto de partida para o autocuidado é antes de tudo, conhecer a si mesmo, não existe outro caminho a longo prazo, perceber que está vivendo e trabalhando no limite e a partir disso, ter o entendimento que é necessário olhar para si.

A busca pelo equilíbrio nem sempre é fácil de ser entendida, mas “antes de poder cuidar bem de alguma coisa ou de alguém, tenho, em primeiro lugar, de cuidar bem de mim mesmo” (Johnson, 1987, p.16), quando se tem consciência desse pensamento, o primeiro passo é dado. Na análise dos desequilíbrios gerados pela rotina, é preciso o indivíduo encontrar o que é melhor para ele, reservar um tempo para desenvolver esse pensamento e encontrar pontos de felicidade é essencial, muitas das vezes a resposta já está consigo mesmo, porém, é preciso um certo esforço para encontrá-la. Isso irá trazer benefícios para quem pratica e conseqüentemente, as pessoas estão em volta, *Spencer Johnson* já dizia no livro um “Um minuto para mim” (1987, p.60):

Quando cuido tão bem de mim quanto cuido dos outros, sinto-me feliz. Isto porque, quanto mais cuido de mim, menos irritado fico comigo mesmo e com os demais. E mais carinhoso me torno.

Sair da zona de conforto pode ser difícil no começo, qualquer coisa que fuja do comum parece que exige um esforço absurdo, mas nem sempre é assim, a forma na qual se encarado os fatos, pode ser o grande diferencial da vida, além do mal aparente, existe o bom, mesmo que escondido em diversas camadas de uma situação. Não fugir de si mesmo é fundamental, saber cuidar de si mesmo é fundamental para o desenvolvimento de uma sociedade saudável, pois “quando todas as pessoas no Mundo, cuidarem melhor de si mesmas, todas se sentirão mais bem cuidadas, e poderemos finalmente começar a cuidar mais um do outro” (Johnson, 1987, p.112), quanto antes das pessoas se perguntarem qual a melhor maneira de cuidar de si mesma, melhor.

Mesmo que o cuidado pessoal seja do ponto de vista do indivíduo, o *International Self-Care Foundation* (2021), institui e propõe sete “pilares” abrangentes que ajudam a nortear o sujeito, são eles:

1. Alfabetização em saúde, que é o conhecimento básico e teórico em saúde, para compreender e usar informações relacionadas.
2. Bem-estar mental, que inclui definições como otimismo, autoestima, sensação de pertencimento etc.
3. Atividade física, com o intuito de evitar a existência de doenças não transmissíveis, como diabetes, além de promover uma melhora no condicionamento físico e no humor.

4. Alimentação saudável, para evitar consumo de alimentos com pouco nutriente e alto teor calórico que traz desnutrição ou obesidade.
5. Evitar ou mitigar riscos, como não fumar, praticar sexo seguro, estar vacinado, etc.
6. Boa higiene, que é o um conjunto de pequenas práticas diárias como manter o ambiente de trabalho limpo ou lavar as mãos constantemente.
7. Uso racional de serviços médicos, como medicamentos sem receita, produtos naturais como suplementos ou vitaminas, sempre com consumo consciente e moderado.

2.4 Caminhos

Quando analisamos possíveis caminhos para propor novas formas de configurar a sociedade e pensar novas narrativas, por muitas vezes encontramos nos espaços físicos urbanos, onde o meio público de uso coletivo um bom local de experimentação a fim de alterar o fluxo natural das coisas. O ato intervir ou alterar um espaço físico urbano pode se dar de muitas maneiras, desde pequenos adesivos, em forma de *easter eggs*, a grandes instalações artísticas repleta de significados e subjetividade, mas no final das contas todas partilham de intenções comuns, que é alterar visualmente ou fisicamente um ambiente e recriar paisagens que já estão estabelecidas.

Propor a desburocratização do acesso a arte, tornando o próprio espaço de convívio em um espaço de reflexão, e “trazer à tona aspectos da cidade que se tornam invisíveis pela vida acelerada nos grandes centros urbanos” (Grupo Poro, 2021). Pretender quebrar o ritmo do cotidiano com uma narrativa poética, tem muitas vezes a intenção de evidenciar problemas e agregar reflexões ao mundo contemporâneo. Segundo Wagner Barja, mestre em Arte e Tecnologias da Imagem, para a revista "Polêmica", da UERJ, (2008, p.15), com grifos meus:

Intervir é interagir, causar reações diretas ou indiretas, em síntese, é tornar uma obra interrelacional com o seu meio, por mais complexo que seja, considerando-se o seu contexto histórico, sociopolítico e cultural.

Intervir antes de tudo, não é modificar pensamentos de forma colonial, é irritar o sistema com informações externas, de modo que as pessoas possam assimilar ou rejeitar essas ideias, enrijecendo ou não as barreiras na qual o sistema estabelecido se mantém. O fato é que a cultura *Burnout* é um sistema de vida pré-estabelecido em que todos são cada vez mais obrigados, até de forma inconsciente, a estar inseridos. O mínimo que é possível

fazer é trazer o questionamento às pessoas se elas querem ou não reforçar essas ideias para si mesmas.

Algumas ideias podem ser apresentadas como ótimas propostas que conseguiram intervir e chamar a atenção das pessoas de forma eficaz, ao mesmo tempo que propõem reflexões e modificações interessantes na forma de vida contemporânea. A começar pela intervenção da dupla de artistas, que formam o Grupo Poro, Brígida Campbell e Marcelo Terça-Nada, intitulado de “Perca tempo”. O projeto traz consigo a ideia de contrapor o pensamento de que “tempo é dinheiro” e que não necessariamente é preciso focar todos os esforços a este propósito. Tempo não é dinheiro e perder tempo, não é a mesma coisa que jogar tempo fora.



Figura 01: Campanha Perca Tempo (2010).

Na busca por retirar as pessoas do modo de convivência automática dos centros urbanos, os artistas espanhóis Nuria Espina, Xavi Pujol (Escritório Dinamo), Gema Marc e Carlos Pesquera (Escritório Stampaa), criaram uma intervenção urbana que propõe a quem olha, mudar o seu campo de visão para cima, como a ideia de “¿Y si te detienes a mirar?” (E se você parar para olhar?). O espectador irá encontrar silhuetas translúcidas que representam pessoas anônimas se deslocando rapidamente de um canto ao outro da cidade.



Figura 02: *¿Y si te detienes a mirar?* (2010).

A ideia de trazer mensagens positivas foi o que motivou um grupo de pessoas em Porto Alegre a desenvolver o projeto “Tapete voador por aí”. Colocando no chão da cidade diversos “tapetes” com frases inspiradoras como “Leveza nos passos, firmeza nos sonhos” ou “Escancare as asas, curta o voo”. A ideia foi trazer mais leveza à vida cotidiana já tão atarefada e criar uma relação de intimidade das pessoas com o espaço na qual convivem.



Figura 03: Tapete Voador (2016).

O importante dessas propostas apresentadas é perceber que é possível trabalhar ideias que são voltadas ao cuidado da mente e a rotina diária de diferentes formas. Algumas configurações são mais afetivas, outras subjetivas, mas todas querem a princípio despertar a

curiosidade do espectador, seja por um destaque gráfico ou por uma mensagem controversa e a partir disso transmitir uma ideia. Inspirações como estas podem auxiliar no ponto de partida para um trabalho de intervenção que busque chamar a atenção e provocar questionamentos.

2.5 Diretrizes

Profissionais de diversas áreas da saúde já veem o autocuidado como algo a ser implementado pela sociedade o mais rápido possível, organizações ao redor do mundo estão sendo criadas com o principal intuito de lidar com o tema. A discussão e a tomada de decisões precisam ter um campo interdisciplinar, com mais áreas do conhecimento trabalhando sobre o assunto, mais a chance de ter um impacto satisfatório na sociedade. O *design* como uma área que deve sempre trabalhar interdisciplinarmente, pode ajudar no desenvolvimento de soluções viáveis.

O objetivo geral do presente trabalho é, antes de tudo, despertar na consciência do indivíduo a real necessidade de olhar para si mesmo, por meio de algum suporte a ser desenvolvido no decorrer do projeto, para então, a partir do autoconhecimento, analisar os seus desequilíbrios, seja no trabalho ou na vida pessoal, e assim promover o autocuidado.

A abordagem deste projeto é uma abordagem afetiva, logo o que **não se busca** nele é justamente uma abordagem invasiva e publicitária, o que só geraria mais estresse ao possível usuário, com isto, para melhor atingir o principal intuito do projeto, alguns pontos específicos precisam ser cumpridos, partindo da ideia inicial da necessidade de desenvolver o projeto com uma **linguagem informal**, abordando todas as questões levantadas de forma mais afetiva. A partir disso é necessário **provocar no usuário questionamentos** sobre a forma que ele promove seu autocuidado, **despertar a vontade de se conhecer melhor**, mas também **propor pequenas soluções** que podem auxiliar no início. A abordagem irá focar em **três pontos** principais: **(1) a pressão do tempo, (2) a vida sem paradas e (3) a aceitação de si mesmo.**

Toda a etapa inicial do trabalho será realizado no ambiente público urbano, é necessário a escolha de uma localidade que tenha o fluxo considerável de pessoas, um percurso que é muito utilizado para se deslocar do trabalho a um ponto de ônibus ou estação do metrô, locais estes em que é fácil encontrar o público-alvo deste projeto, que são pessoas que estão sempre apressadas, automatizadas e sem tempo para cuidar de si.

Capítulo 3: Geração de alternativas

3.1 Mapa mental

Mapa mental é basicamente uma ferramenta metodológica para organizar ideias e “juntar” visualmente aquilo que parecia ideias soltas e desconexas. Neste projeto, se fez uso deste recurso para organizar as várias linhas de pensamentos desenvolvidos na etapa de pesquisa e encontrar ligações que façam sentido para o desenvolvimento do projeto.

Sendo assim, o recurso de utilizar palavras-chaves, frases curtas, cores e setas ajudou a visualizar e entender como um todo o projeto e auxiliou principalmente nas tomadas de decisões.

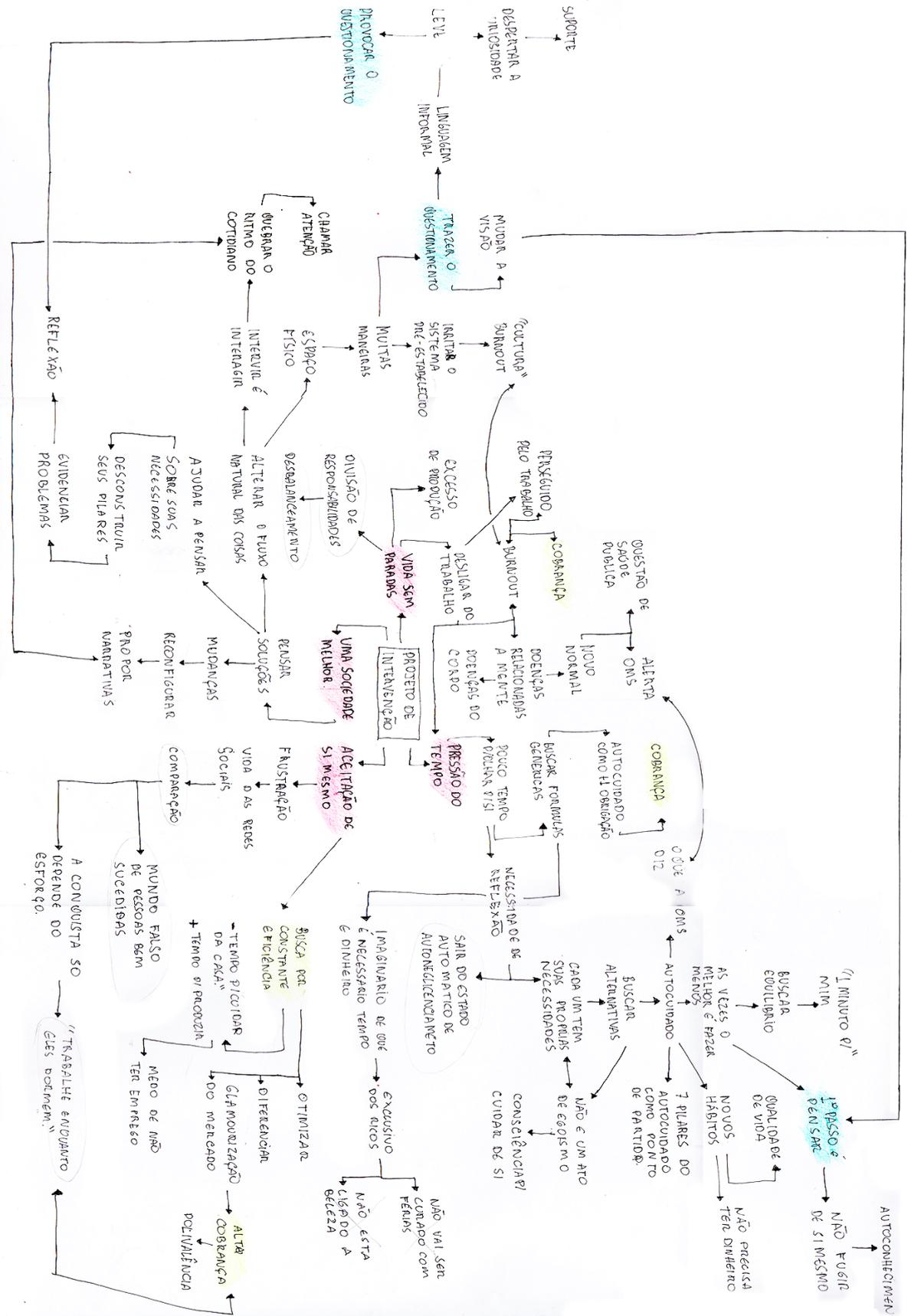


Figura 04: Mapa mental.

3.2 Camadas

Visto que nas diretrizes do projeto são propostos muito objetivos a serem atingidos durante o trabalho, se vê uma dificuldade inicial de atingir todas essas metas em um usuário que não está disponibilizando tempo e nem abertura para isto, e então se viu uma necessidade projetual de dividir a aproximação do usuário em pequenas etapas, como “camadas” ou níveis de interação, e a partir da disponibilidade do mesmo, ele decide ou não, se irá avançar nessas camadas ou permanecer onde está.

O caminho que o usuário irá fazer será dividido em três camadas interligadas, onde a primeira será para ele parar e relaxar, a segunda ele irá relaxar e pensar, e a terceira pensar e mudar. Como no exemplo a seguir:



Figura 05: Fluxo de camadas.

3.3 Primeira camada

A primeira camada terá que ir aonde o usuário está, por isso foram selecionados três locais iniciais, o primeiro é o espaço vazio no percurso entre a L2 Norte e L3 Norte, localizado entre a SGAN 607 e SGAN 606 ao lado da Casa Thomas Jefferson, o segundo é Setor Bancário Sul, Quadra 01, Bloco K ao lado do prédio da Caixa Econômica Federal, e o terceiro é no espaço mal utilizado da QNN 35 localizado na Ceilândia, ao lado do Residencial Allegro.

Todos os locais acima têm suas diferenças e peculiaridades, mas cumprem os requisitos iniciais propostos. Como é possível ver nas imagens a seguir:



Figura 07: QNN 35 via Google Maps.

Figura 08: L2 Norte via Google Maps.

O ambiente final escolhido para ser desenvolvida a proposta levou em consideração a possibilidade de execução do projeto e necessidade de revitalização de um local com alta frequência de pedestres, que foi a da QNN 35 localizado na Ceilândia, ao lado do Residencial Allegro.

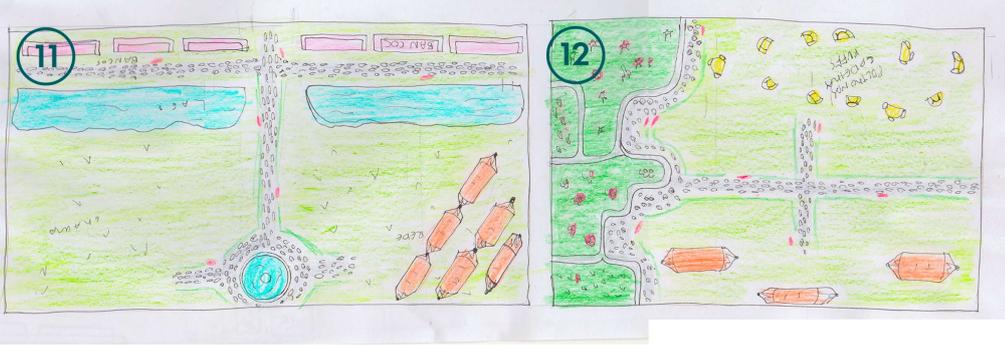
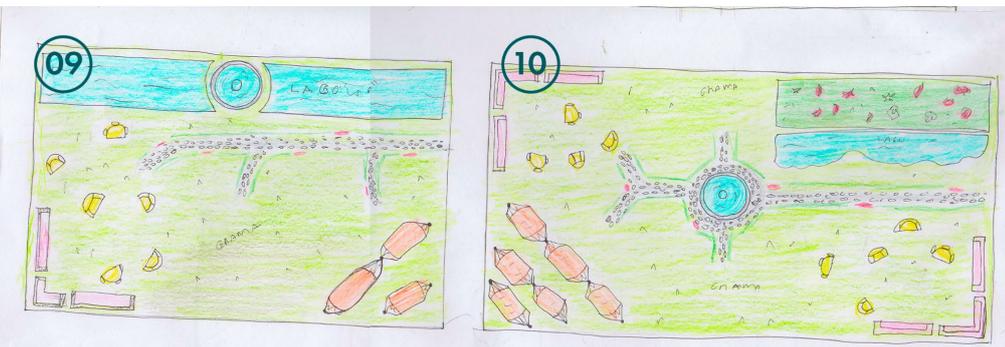
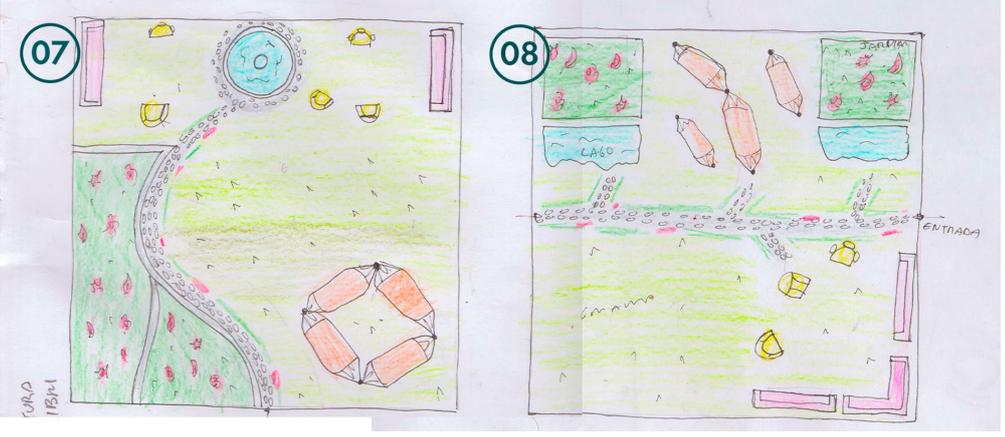
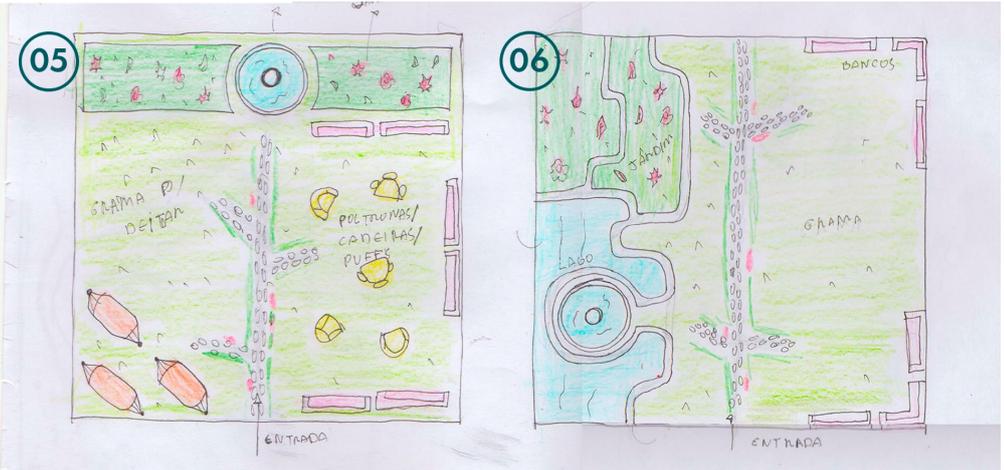
O ambiente a ser construído precisa desacelerar o usuário, além trazer pequenos momentos de paz, conforto e proteção, um verdadeiro “oásis” no meio urbano. Por isso, durante o desenvolvimento das alternativas foi buscado sempre explorar um ambiente orgânico, sem a pretensão de ser geometricamente construído, tendo como exemplos, jardim japoneses e alguns espaços de gastronômicos:





O ambiente seria predominantemente composto por uma extensa área verde que teria em seu arranjo estruturas onde o usuário poderá repousar e descansar pelo tempo que achar necessário, trazendo para si pequenos momentos de paz. Seguindo este caminho, diversas alternativas foram geradas:





A alternativa escolhida para ser melhor trabalhada foi a alternativa 2, pois foi a que melhor abordou os conceitos de sutileza e proteção que a área proposta requer. É um ambiente sem divisão aparente, que contém um número maior de atividades disponíveis, além de proporcionar uma melhor circulação.

3.4 Segunda camada

Partindo do pressuposto de que a primeira camada atingiu o objetivo de fazer com que o usuário “pare e relaxe”, a próxima etapa de inserção seria de “relaxar e pensar”, com isso o recurso de texto se faz necessário para transmitir mensagens que causem uma pequena reflexão.

As mensagens podem vir no formato de pequenas frases, cujos suportes seriam placas de formatos diversos e pequenos tamanhos espalhados pelo ambiente, trazendo uma abordagem despreziosa e casual, para desencadear novas sensações e pensamentos.



Com isto, cerca de 58 frases com temáticas diversas foram levantadas como possíveis mensagens que podem ser utilizadas dentro do espaço, porém apenas 16 dessas mensagens foram escolhidas como alternativas finais, que estão em negrito na listagem abaixo. Elas foram divididas por palavras-chave e forma de abordagem:

Perguntas:

1. Quanto tempo do dia você tira para si mesmo?
2. Você está tirando um tempo para si mesmo?
3. Você anda cuidando de si?
- 4. Já cuidou de você essa semana?**
5. Já cuidou de você hoje?
- 6. Como você está lidando com seu tempo?**
- 7. Como você pode cuidar melhor de si mesmo?**
8. Como você está cuidando da sua rotina?
9. Como está sendo seu autocuidado?
- 10. O que você fez por si mesmo hoje?**
11. O que você pode fazer para cuidar de si?
12. O que te faz feliz?

Relaxe:

- 13. Relaxe um minutinho.**
14. Desacelere para relaxar.
15. Desacelere e relaxe.
16. Não custa nada relaxar um pouco.

Parar/Pausar:

17. Às vezes é preciso parar.
18. Pare e tire um tempo para você.
19. Busque o equilíbrio, pare e tire um tempo para você.
20. Faça uma pausa no trabalho e pense em você.
- 21. Desligue um pouco e faça uma pausa.**
22. Cuidar de você não é egoísmo.
23. Se permita/Se permita cuidar de você.
24. Se permita tirar um tempo para si.
25. Às vezes o melhor é fazer menos.
- 26. Uma vida saudável vem com o descanso.**
27. Dedique um tempo para você.
- 28. Perca tempo com você.**

Cuidado:

29. Cuidar de si exige pouco tempo.
- 30. Em primeiro lugar, cuide de si mesmo.**
31. Ensine você mesmo a se cuidar.
32. Se cobre menos.
33. Seja eficiente, cuide de si mesmo.
- 34. Hábitos saudáveis estão ao alcance de todos.**
35. Não é preciso dinheiro para ter hábitos saudáveis.
36. O autocuidado está ao seu alcance.

Pense/Refleta:

37. Pensar em você é importante.
- 38. Pensar em você é pensar nos outros.**
39. Pense onde sua rotina pode melhorar.
40. Reflita e encontre o melhor para si.
- 41. Pratique o autoconhecimento.**
42. Se conheça melhor.

Conselhos:

43. Escute a si mesmo algumas vezes.
- 44. Encontre você mesmo o que é melhor pra si.**
45. Só/Você sabe o que é melhor para você.
- 46. Aprecie todos os momentos.**
47. Não negligencie você mesmo.
48. Seja cuidadoso/gentil/carinhoso com você.
49. Olhe mais para si.
50. Tempo não é dinheiro.
- 51. Produza qualidade de vida.**
52. Equilíbrio é tudo.
53. O sucesso só vem com uma mente saudável.
54. Produza seu bem-estar.
55. Busque o equilíbrio de suas responsabilidades.
56. Produzir é muito importante, mas desligar do trabalho também.

Exaltação:

57. Você é uma pessoa cheia de qualidades.

58. Você não é uma máquina de produzir.

A ideia é que as placas não chamem muito a atenção e foquem numa relação incidental com o usuário. Por isso tipografias com caráter informal e traços leves que remetem a escrita a mão utilizando pincéis, lápis ou outro artifício tiveram maior prioridade, como a *Bon Apit Regular*, *KG I Need A Font Regular*, *Allanis Regular*, *Love Berry Regular*, *Maritime Tropical Double Medium*. Assim como símbolos e grafismos de cores e formatos diferentes que mantenham a frase em destaque e tenha fluidez para ajudar na composição das placas:





Figura 24: Placa com a fonte *Love Berry Regular*.

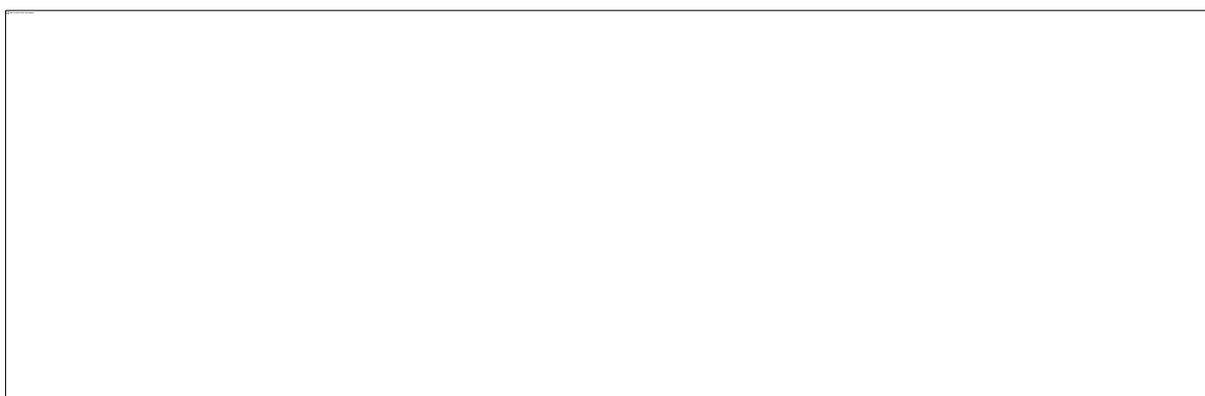


Figura 25: Placa com a fonte *Maritime Tropical Double Medium*.

A tipografia escolhida para dar prosseguimento foi a *Bon Apit Regular*, fonte manuscrita que melhor se encaixa na necessidade de ser algo casual e discreto, que o segundo nível de interação necessita. As placas também terão apenas duas cores em sua composição, pois dessa forma todos os elementos estarão alinhados de forma mais harmônica.

3.5 Terceira camada

Com o pensamento de que a segunda etapa do projeto cumpriu o objetivo de "relaxar e pensar", a terceira e última etapa de "pensar e mudar" se dá no ambiente em que o usuário está aberto a receber uma quantidade maior de informações a fim de procurar caminhos para lidar melhor com seu autocuidado. Por isso ao final da experiência no Oásis, o usuário irá receber um cartão padrão que conterà um *QR Code* que irá redirecionar o mesmo ao site oficial do projeto:



Quando o projeto requisitou a criação de uma página na web e uma peça gráfica, foi oportuno criar também uma logo que iria sintetizar todas as ideias e sensações desenvolvidas até esse momento.

Ideia é desenvolver um símbolo que indique movimento, porém com naturalidade, sem necessariamente parecer que está o tempo todo correndo, apenas que está se movimentando e crescendo. Para isto, foi utilizado o contorno da letra O, e dentro dela, linhas curvas em posições e orientações distintas, somando a isso a pequenas folhas espalhadas pela composição com a ideia de remeter o usuário ao espaço da primeira camada, onde se iniciou sua interação com o projeto.

Três tipografias iniciais foram utilizadas na geração de alternativas, à *Aller Display Regular*, *Gotham Medium*, *Omnes Bold*, todas as fontes selecionadas inicialmente transmitem sensações diferentes, assim como o amarelo, azul e vermelho testado para a composição do logotipo.

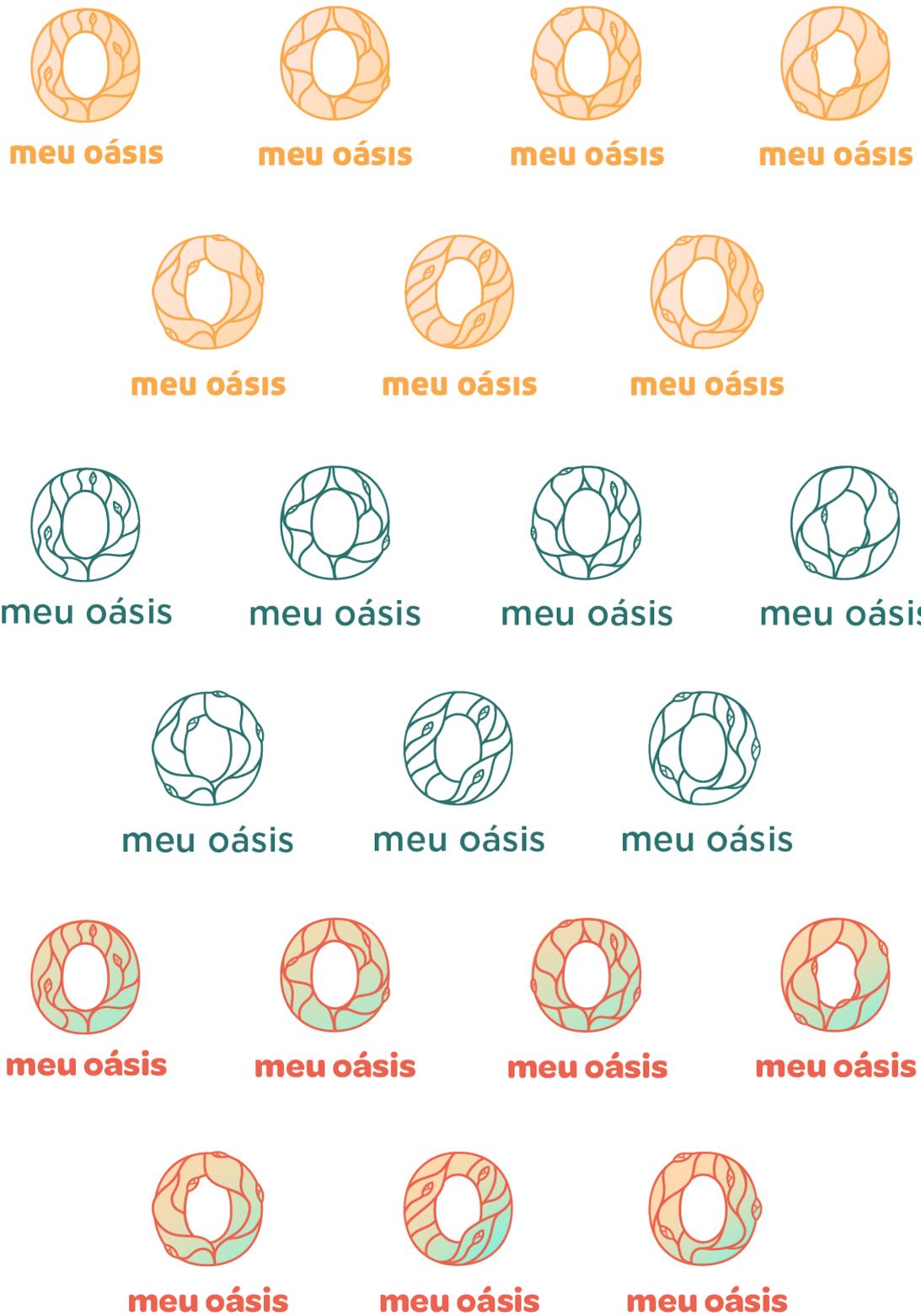
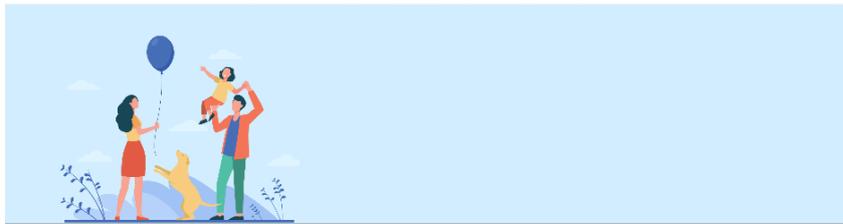


Figura 27: Geração de logos.

A tonalidade selecionada para dar prosseguimento no desenvolvimento da logo foi a verde-azulado, pois foi a que encontrou melhor equilíbrio entre leveza e alegria. O formato de linhas priorizou um orientação em diagonal para remeter mais a ideia de movimento e mudança que o Oásis exige.

Dentro da página da web, o conteúdo pode ser dividido em quatro partes principais, (1) a primeira seria uma explicação do que o projeto se trata (o que é o meu oásis?); (2) a segunda seria uma aba dedicada a relatos reais de como as pessoas lidam com seus problemas internos e pessoais, como um trabalho indigesto ou a síndrome de burnout (compartilhamentos); (3) a terceira seria dedicado a propor pequenas soluções que podem auxiliá-lo no início (dicas e cuidados); (4) por fim, a quarta parte seria uma série de *links* que o redireciona para outros *sites* e páginas de rede social com a ideia de expandir sua rede de conhecimento a respeito do autocuidado (apoio). A seguir apresentaremos *mockups* do site:





O que é o “meu oásis”?



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna

Saiba mais

Compartilhamentos

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at

Leia mais



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at

Leia mais



Dicas e cuidados

7 Pilares do autocuidado

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros Lorem ipsum dolor

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse mo-

Saiba mais

Apoio



Facebook
Lorem ipsum

Lorem ipsum

Lorem ipsum

Lorem ipsum

Lorem ipsum

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et justo odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut

Posts relacionados



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur

Também quero compartilhar

Escreva aqui...

Nome...

E-mail

Enviar



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros Lorem ipsum dolor sit amet, consec-

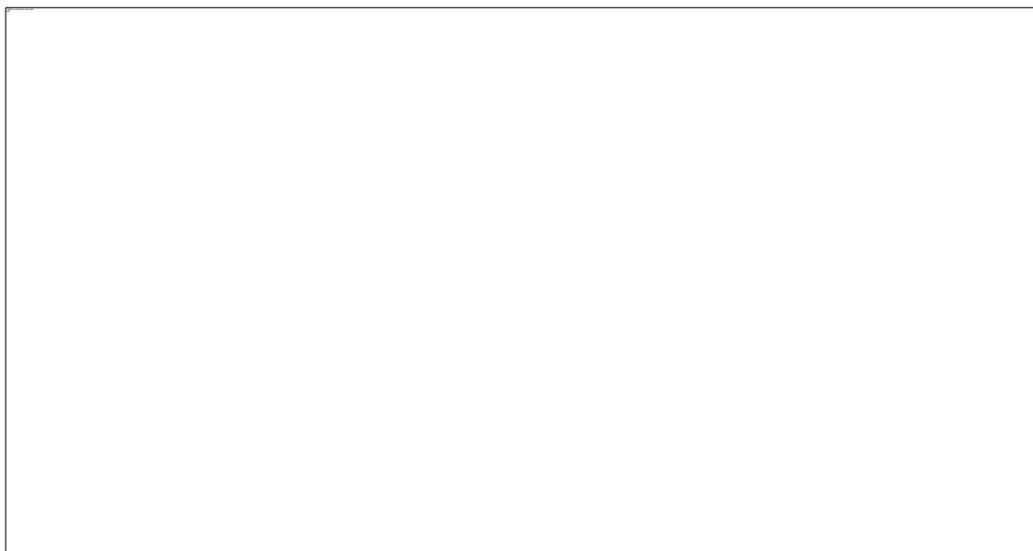


Capítulo 4: Desenvolvimento da alternativa final

4.1 Espaço Oásis

A palavra “oásis” significa além de tudo: “local ou situação que, em meio hostil ou numa sequência de situações desagradáveis, proporciona prazer” (Dicionário Online de Português), e é justamente isto que o espaço propõe, é intervir a fim de alterar o fluxo natural das coisas, e em primeiro momento, alcançar e desacelerar o usuário para trazer pequenos instantâneos de paz em meio a uma rotina agitada.

O local escolhido para ser aplicado o oásis, será o da QNN 35 localizado na Ceilândia, ao lado do Residencial Allegro. Para a melhor aplicação do Oásis no local, o ideal seria uma pequena revitalização do ambiente, como nivelação do terreno e iluminação, antes da implementação. O espaço vazio é localizado ao lado de um ponto de ônibus e perto de áreas residenciais, por isso contém um fluxo constante de pessoas e é frequentemente utilizado como trajeto para os moradores que estão se deslocando da sua casa ao trabalho.







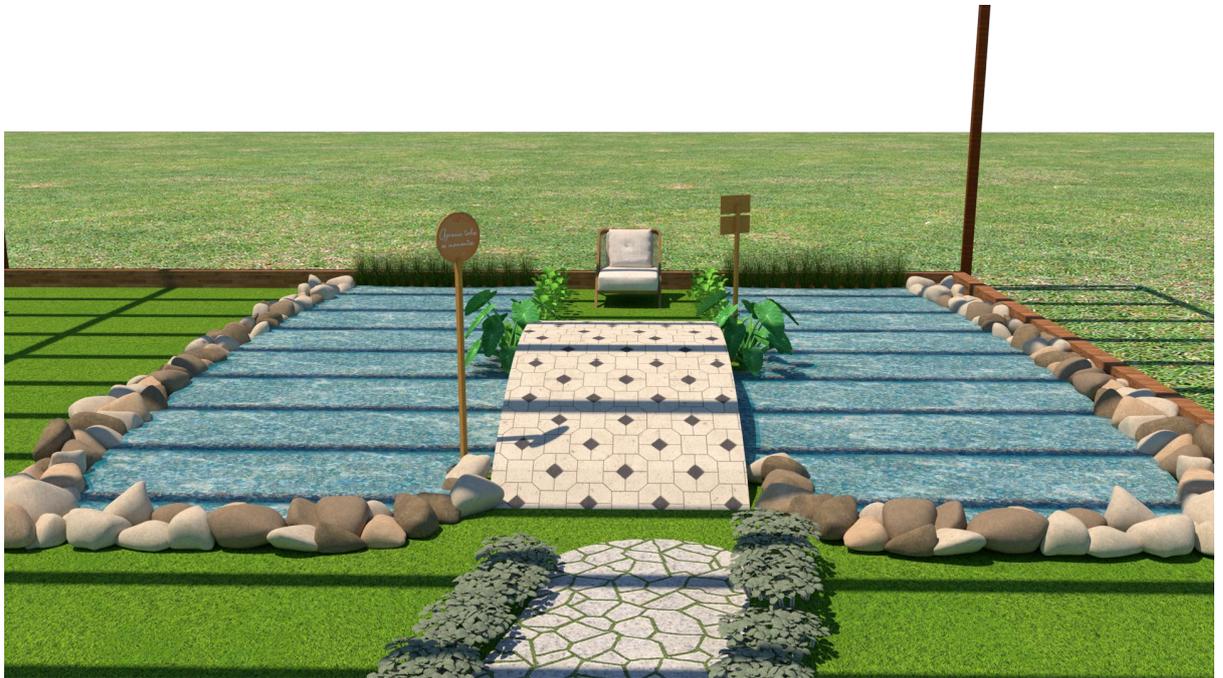
O recurso de modelagem 3D se fez necessário para ter uma melhor noção espacial e de interatividade, *softwares* como o *Sketchup* e *V-Ray* foram utilizados para construção e renderização deste espaço, gerando uma representação quase fidedigna da região.

O modelo de alteração do espaço físico final escolhido foi o número dois das gerações de alternativas (página 26), pois foi o que possibilitou em maior grandeza diferentes formas de relaxamento ao explorar a área de 22x22 m (484 m²) destinada ao projeto. O local evitou formas geométricas, e focou em um ambiente orgânico, repleto de flores e plantas, que possibilitou ao usuário explorar da melhor forma possível e como bem entender todo o espaço.



O ambiente dispõe de cinco espaços específicos, que podem conter uma quantidade maior de vegetação do que na representação 3D. Estes locais são acessados por um caminho composto por plantas, flores e pedras São Tomé. De um lado contém uma área com sofás, cadeiras e bancos, onde o usuário pode movimentar os móveis livremente, e se sentar para conversar com outra pessoa ou desfrutar de alguma refeição, também possui um pequeno lago artificial com peixes e plantas aquáticas como alfaces d'água, vitória-régia e outras variedades, e por fim, uma ponte, que dá acesso ao outro lado do lago disponibilizando uma cadeira para descansar e aproveitar o ambiente de calma.

Figura 38: Renderização 1 do espaço oásis.





Do outro lado do percurso, se localizam outras três áreas e uma delas, com três redes para descanso que podem gerar conforto e fazer o usuário se sentir acolhido. As redes estão perto de uma pequena fonte d'água ressoando constantemente som de água corrente, abafando sons externos e ajudando o usuário a se desligar do que está acontecendo fora do espaço Oásis.

Na outra ponta se encontra uma grande fonte com constante fluxo de água cercada por uma variação considerável de flores, área essa que é mais destinada à contemplação, onde o usuário pode admirar o pequeno jardim e observar os tipos diferentes de plantas e flores, estimulando os sentidos visuais, sonoros e táteis.

Entre a área das redes e do jardim, existe um espaço vazio com algumas almofadas para repousar a cabeça, destinadas às pessoas que preferem simplesmente sentar ou deitar e sentir a grama.

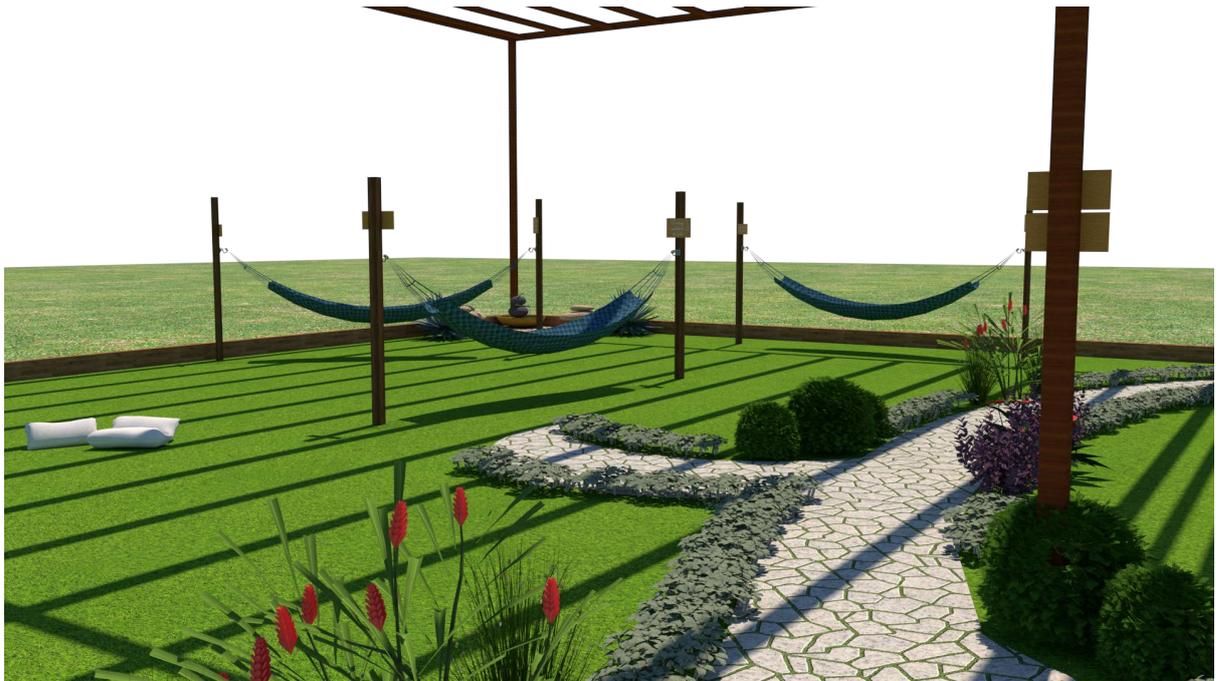


Figura 44: Renderização 6 do espaço oásis.

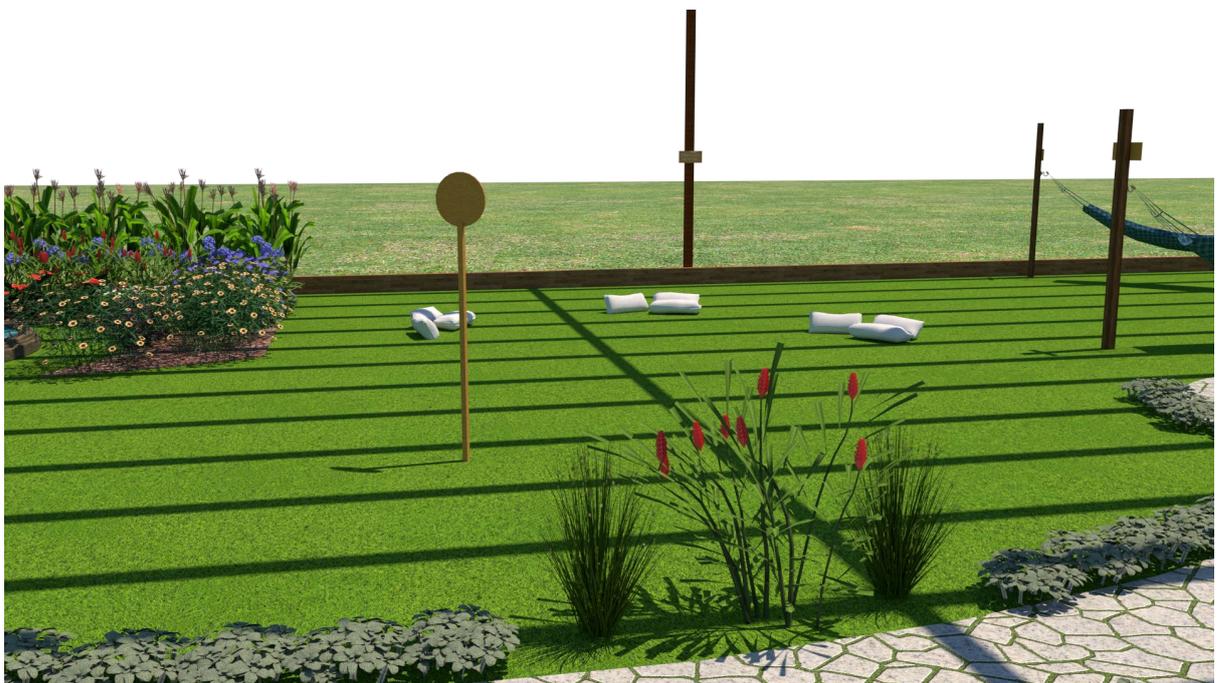


Figura 46: Renderização 8 do espaço oásis.



Todo o oásis é coberto por um pergolado que pode estar preenchido ou não por tecido translúcido no teto e também com trepadeiras em suas vigas de sustentação, recurso utilizado em jardins familiares para tornar o ambiente mais acolhedor, protetivo e confortável.

Figura 48: Renderização 10 do espaço oásis.

Figura 49: Renderização 11 do espaço oásis.

Figura 50: Renderização 12 do espaço oásis com *background*.

O espaço oásis transmite a energia de um ambiente acolhedor, livre de exigências e preocupações, que concede paz e conforto, além de desacelerar o usuário para que propicie um momento em que ele possa ler as mensagens nas placas e elevar seu nível de interação com o projeto.

4.2 Placas

Das 58 frases levantadas inicialmente, apenas 16 foram escolhidas para este ambiente em específico, são elas:

- 6 frases localizadas na viga que prende as redes:

Primeira rede: “Encontre você mesmo o que é melhor para si.”/ “Uma vida saudável vem com o descanso.”

Segunda rede: “Produza qualidade de vida.”/ “Em primeiro lugar, cuide de si mesmo.”

Terceira rede: “Já cuidou de você essa semana?”/ “Como você está lidando com seu tempo?”

Essas frases foram escolhidas para este local, pois um ambiente de conforto e pausa como é uma rede, se abre a possibilidade para inserir mensagens de reflexão sem ser incisivo e autoritário.

- 3 placas no caminho do oásis

Na viga ao lado da entrada: “Relaxe um minutinho.”

Na viga central do pergolado: “Como você pode cuidar melhor de si mesmo?”

Área do gramado: “Se permita tirar um tempo para si.”

Enquanto o frequentador caminha pelo espaço ele recebe pequenas “pílulas” que o incentiva a pensar melhor a respeito do tempo que ele tira para si mesmo.

- 3 placas na área dos sofás/bancos/cadeiras

Na entrada ao lado das pedras São Tomé: “O que você fez por si mesmo hoje?”

Na viga lateral do pergolado: “Perca tempo com você.”

Perto do sofá: “Pratique o autoconhecimento.”

As mensagens neste espaço tentam alertar o frequentador sobre o real tempo que ele dedica ao seu autocuidado, primeiro com uma pergunta despreziosa, e por fim afirmações que o podem levar a possíveis reflexões.

- 2 placas no lago

Na entrada do lago: “Aprecie todos os momentos.”

Após passar pela ponte: “Pensar em você é pensar nos outros.”

A primeira mensagem também é o composta um tom mais convidativo, novamente chamando o usuário a interagir com o espaço em que está inserido, a segunda é uma mensagem alertando da importância de cuidar de si mesmo, e ressaltando que essa atitude não é uma atitude egoísta.

- 1 placa na fonte d'água

“Hábitos saudáveis estão ao alcance de todos.”

Um ambiente rico em plantas e com um som ambiente agradável pode remeter a pessoa a praticar hábitos mais saudáveis.

- 1 placa na viga da área do gramado aberto

“Desligue um pouco e faça uma pausa.”

Como o local é desprovido de qualquer estrutura e é servido apenas de um espaço com grama, essa placa serve como um convite para a pessoa descansar naquele ambiente e sentir a grama em volta.

Figura 51: Marcações de onde irá ficar cada placa.

As placas tem três dimensões distintas, duas em formato retangular com 30x21cm e 30x15cm e uma em formato circular com o diâmetro de 30cm, sendo que placas retangulares podem se juntar e formar apenas uma mensagem:

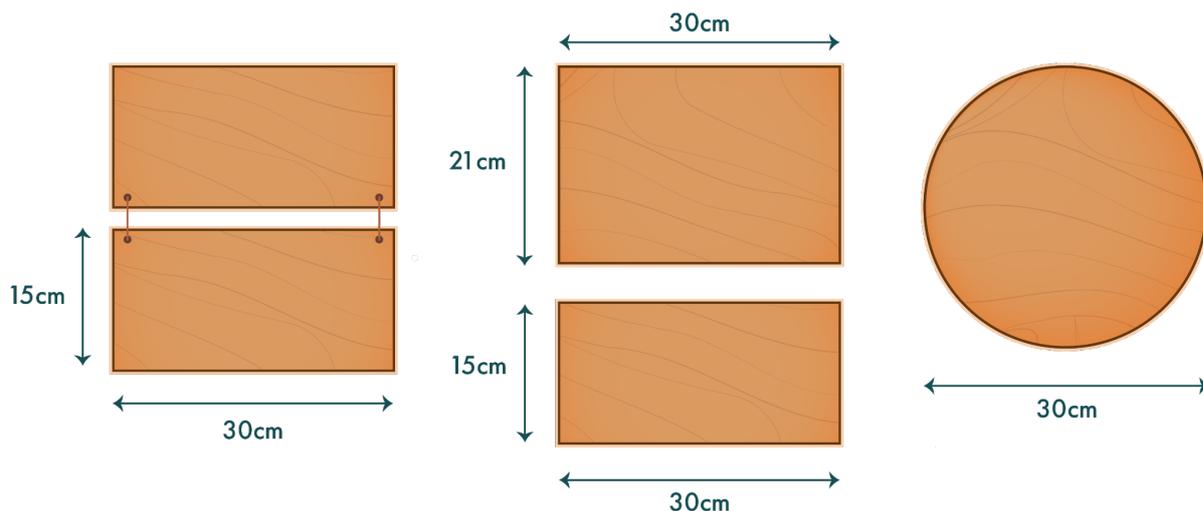


Figura 52: Medidas e variações de placas.

A tipografia final escolhida para a criação de todas as placas é a *Bon Apit*, uma fonte manuscrita que tem um traçado bastante variado imitando a escrita a mão manual. A fonte foi a que mais se encaixou na proposta por ter ascendentes e descendentes fluídos e regulares, ao mesmo tempo que sua linha de base não é completamente fixa, combinando perfeitamente os grafismos desenvolvidos para a placa.

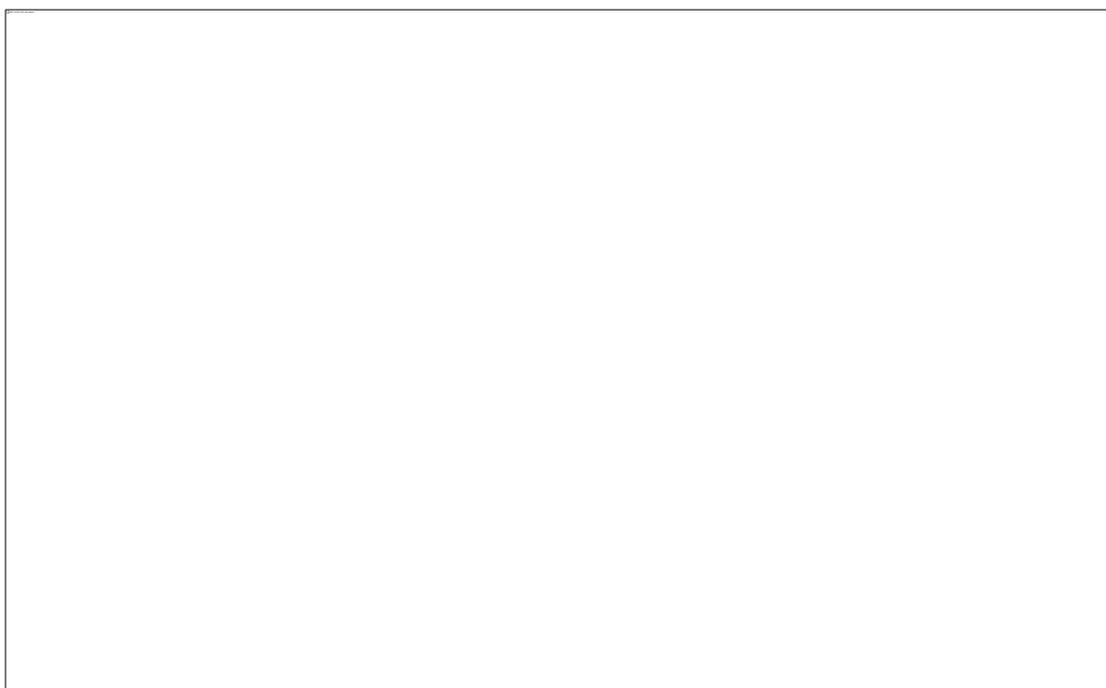


Figura 53: Fonte *Bon Apit*.

As placas contêm uma pequena moldura e na sua pintura não podem conter mais que duas cores, sendo sempre cores complementares ou cores análogas, que podem variar tranquilamente entre cores quentes, frias e neutras, porém com as cores mantendo sempre uma tonalidade “rebaixada”, dessa forma as placas não chamam atenção desnecessária e



Todas as frases selecionadas e construção das placas conseguem sugerir as ideias propostas pelo trabalho de mais forma humanista, afetiva e sem insistência, provocando no usuário questionamentos de como ele promove seu autocuidado, mantendo também sua linguagem informal e pessoal, e se afastando de uma abordagem incisiva e publicitária, despertando a vontade de buscar conhecimento no assunto.



Figura 58: Renderização da placa “Como você pode cuidar melhor de si mesmo hoje?”



Figura 59: Renderização da placa “Em primeiro lugar, cuide de si mesmo.”

4.3 Cartão de visita e logotipo

Ao sair do espaço, o usuário pode ou não pegar um cartão que será disponibilizado ao fim do percurso e que irá encaminhá-lo ao site oficial do projeto, e assim estará sujeito a quantidade bem maior de informações sobre autocuidado.

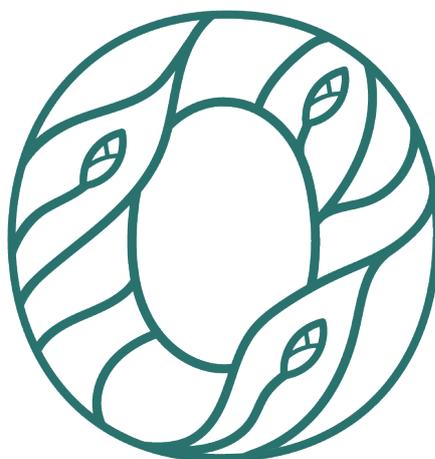


O modelo final do cartão utiliza cores chapadas na frente com bastante intensidade que varia entre o verde-azulado e o amarelo, e com uma quantidade pequena de grafismos

que não podem ter mais que duas cores distintas e devem respeitar uma pequena distância do logotipo, desta forma, mantendo a harmonia entre o logotipo e os complementos do grafismo.

No verso optou-se por uma cor principal neutra para equilibrar com a frente do cartão, as três linhas onduladas também fazem contraste com a cor da frente, além de convergir para o centro do cartão, guiando os olhos do usuário ao *QR Code*.

Das alternativas geradas para a logo oficial do Meu Oásis (página 27) a que melhor representou os conceitos do projeto foi a que priorizou linhas em diagonal, pois indicou uma logo que não está apenas crescendo, mas se movimentando enquanto isso enquanto cresce e evolui, as linhas internas têm a mesma espessura do contorno da letra da letra O, e as três folhas que compõem o espaço vazio tiram qualquer possibilidade de monotonia que ela possa trazer, além de lembrar os conceitos e o espaço do primeiro nível de interação.



meu oásis

A cor escolhida para compor a logo final é o verde-azulado (C:80 M:35 Y:50 K:20, R:47 G:114 B:113) pois ao mesmo tempo que é uma cor fria e com uma baixa tonalidade, a intensidade é apropriada para o projeto, pois mantém a característica discreta e sutil.

A tipografia escolhida para o logotipo é *Gotham Medium*, uma fonte *san-serif* ou seja, uma fonte que não possui serifas e preserva uma variação menor de largura no traço do que

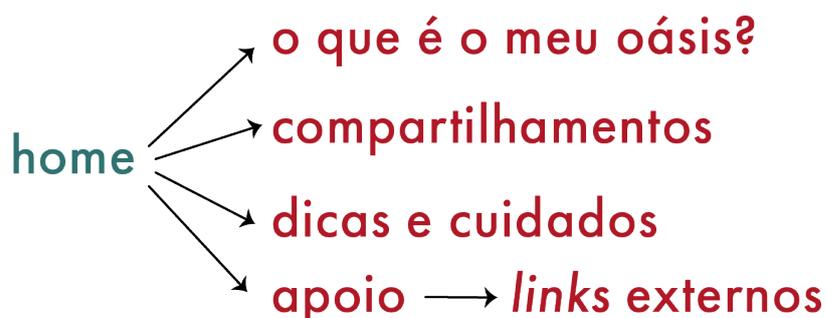
as fontes serifadas. A fonte desenvolvida pelo *designer* de tipos americano Tobias Frere-Jones tem muita versatilidade, sendo utilizada em revistas, programas de televisão, páginas da web, jornais, identidades visuais e mídias comerciais.

Aa Bb Cc Dd Ee
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ

As letras apesar de carecerem de muitos detalhes, possuem uma mancha gráfica muito equilibrada, com as ascendentes e descendentes que não extrapolam o tamanho do corpo, além de manter curvas harmônicas e que trazem sutileza para a composição do logotipo.

4.4 Site

Ao adentrar na *home* do *site* poderá ver uma boa parte do conteúdo oferecido, podendo navegar pelas abas e acessar aquilo que for de melhor interesse.





O que é o meu oásis?

O projeto "meu oásis" nasceu de um crescente incômodo ao observar e analisar a forma como as pessoas estão se comportando na sua rotina diária. Somos pessoas cada vez mais focadas, estudiosas e disciplinadas, nossa existência é voltada para ser o mais eficiente possível, verdadeiras máquinas de produção em massa, a sociedade como um todo está se tornando cada vez mais especializado, mas também cada vez mais com medo.

Para ser uma pessoa cada vez mais capacitada, buscamos otimizar a vida e se auto aperfeiçoar e assim poder trabalhar e render mais. Nos tornamos uma sociedade entorpecida pelo trabalho e desbalanceada quando se trata da divisão prioridades. Muito tempo para o trabalho, pouco tempo para os cuidados rotineiros, e menos tempo ainda para cuidar de si mesmo. Com isto...

[Leia mais](#)



Compartilhamentos



Desapego, Escolhas e Mudanças

Olhei para as caixas sentindo um misto de orgulho e melancolia. Puxei uma cadeira, sentei e estiquei as pernas, pousando-as em cima da caixa mais alta...

[Leia mais](#)



Precisamos reaprender a olhar

O artigo "Sentados e observando" de Jonas Furtado, editor-chefe do Meio & Mensagem, diz que tem momentos na vida em que precisamos "sentar e observar", não tomar nenhuma decisão de qual...

[Leia mais](#)

Dicas e cuidados

Autocuidado: os 7 pilares para praticar e desenvolver

Você sabe como praticar o autocuidado? Ter um olhar para nós mesmos é fundamental para encararmos os desafios do dia a dia, mas ter essa consciência vai além disso.

Cada pequena ação que realizamos para promover nosso próprio bem-estar, também impacta positivamente no coletivo. Sabe por quê? Porque além de usarmos, de forma racional, o sistema de saúde, conseguimos olhar para outras pessoas com mais empatia, entender suas dificuldades e ajudá-las.

A definição formal de autocuidado, dada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é a seguinte: "é a capacidade dos indivíduos, famílias e comunidades de promover a saúde, prevenir doenças, manter a saúde e lidar com doenças e deficiências com ou sem o apoio de um profissional de saúde."

Na opinião de Cesar Bentim, publicitário e consultor especializado no segmento de saúde e fundador da consultoria ARTEGIST Healthcare Consulting, a prática é desenvolvida ao longo da vida. Com o autocuidado, trabalhamos habilidades individuais de funcionalidade, interatividade e criticidade. Ou seja, conseguimos preservar nossa saúde a partir... de atitudes físicas, mentais, emocionais e sociais

Todas essas atitudes, complementa Luciana Lancha (@lulancha), nutricionista e responsável pelo Programa de Bem-Estar e Saúde da Vítoria Corretora, permitem entender que existem dias bons e ruins, fazendo que a busca pelo autocuidado – e, por

[Leia mais](#)

Apoio



site
Mauro Segura

site
Vida Simples

facebook
Diana Gaspar

facebook
Eu Incondicional

instagram
Psi Tarja Preta

contato@meuoasis.com

Compartilhamentos



Desapego, Escolhas e Mudanças

Olhei para as caixas sentindo um misto de orgulho e melancolia. Puxei uma cadeira, sentei e estiquei as pernas, pousando-as em cima da caixa mais alta...

[Leia mais](#)



Precisamos reaprender a olhar

O artigo "Sentados e observando" de Jonas Furtado, editor-chefe do Meio & Mensagem, diz que tem momentos na vida em que precisamos "sentar e observar", não tomar nenhuma decisão da qual...

[Leia mais](#)

Dicas e cuidados

Autocuidado: os 7 pilares para praticar e desenvolver

Você sabe como praticar o autocuidado? Ter um olhar para nós mesmos é fundamental para encararmos os desafios do dia a dia, mas ter essa consciência vai além disso.

Cada pequena ação que realizamos para promover nosso próprio bem-estar, também impacta positivamente no coletivo. Sabe por quê? Porque além de usarmos, de forma racional, o sistema de saúde, conseguimos olhar para outras pessoas com mais empatia, entender suas dificuldades e ajudá-las.

A definição formal de autocuidado, dada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é a seguinte: "é a capacidade dos indivíduos, famílias e comunidades de promover a saúde, prevenir doenças, manter a saúde e lidar com doenças e deficiências com ou sem o apoio de um profissional de saúde."

Na opinião de Cesar Bentim, publicitário e consultor especializado no segmento de saúde e fundador da consultoria ARTEGIST Healthcare Consulting, a prática é desenvolvida ao longo da vida. Com o autocuidado, trabalhamos habilidades individuais de funcionalidade, interatividade e criticidade. Ou seja, conseguimos preservar nossa saúde a partir... de atitudes físicas, mentais, emocionais e sociais

Todas essas atitudes, complementa Luciana Lancha (@lulancha), nutricionista e responsável pelo Programa de Bem-Estar e Saúde da Vitria Corretora, permitem entender que existem dias bons e ruins, fazendo que a busca pelo autocuidado – e, por

[Leia mais](#)

Apoio



site
Mauro Segura

vida
simples

site
Vida Simples



facebook
Diana Gaspar



facebook
Eu Incondicional



instagram
Psi Tarja Preta

contato@meuoasis.com

A estrutura explorada pela página foi a mais simplificada possível, facilitando o usuário a acessar mais rapidamente as abas e os conteúdos que lhe interessa, ficando na página o mínimo tempo necessário.

A cor predominante do *site* é o amarelo, de forma mais intensa e saturada nos títulos e de forma menos saturada no rodapé, assim mantendo-se presente em todo o *site*. O amarelo é uma cor brilhante e intensa e que transmite alegria, ideal para trazer assuntos complexos e difíceis de lidar sem parecer um ambiente atribulado. Analisando o círculo cromático, o azul por ser uma cor complementar próxima do amarelo, pode ser muito bem utilizado nos subtítulos, pois também ajuda a equilibrar as cores do *site*, entre cores frias e quentes.

A cor cinza utilizada no texto corrido e no cabeçalho, serve para equilibrar o contraste com o fundo claro, uma vez que usando o preto, o texto “saltou” muito aos olhos provocando incômodo ao ler:

títulos	subtítulos	texto corrido	texto cabeçalho	cabeçalho	rodapé
					
R: 244 G: 159 B: 34 #f49f22	R: 0 G: 136 B: 167 #0088a7	R: 87 G: 87 B: 87 #575757	R: 59 G: 59 B: 59 #3b3b3b	R: 252 G: 214 B: 175 #ffd9ae	R: 252 G: 214 B: 175 #ffd9ae



Dicas e cuidados

Autocuidado: os 7 pilares para praticar e desenvolver

Cada pequena ação que realizamos para promover nosso próprio bem-estar, também impacta positivamente no coletivo. Sabe por quê? Porque além de usarmos, de forma racional, o sistema de saúde, conseguimos olhar para outras pessoas com mais empatia, entender suas dificuldades e ajudá-las.

Outras cinco cores que variam quentes e frias podem ser utilizados em momentos oportunos, para dar destaque a uma palavra dentro de um texto ou criar algum grafismo em um local ou aba específica:



R: 226
G: 56
B: 20
#e23814



R: 235
G: 70
B: 54
#eb4636



R: 168
G: 208
B: 217
#a8d0d9



R: 20
G: 80
B: 84
#145054



R: 10
G: 5
B: 41
#0a0529

A família tipográfica utilizada em todos os títulos, subtítulos e destaques do site é a Futura, uma fonte projetada em 1927 pelo Paul Renner (1878-1956), importante teórico, professor, artista gráfico e tipógrafo. A fonte é muito versátil podendo ser utilizada em projetos digitais e impressos, como: logotipo, banner e pôster, pois é uma fonte sem serifa que conta com baixo contraste e com ascendentes e descendentes de proporções equilibradas. Para os títulos utiliza-se o peso de fonte *Bold*, para os subtítulos e e-mail do rodapé o peso *Medium*, para o cabeçalho, botões e demais ocorrências o peso *Book*.

A fonte utilizada para o texto é Lato Regular, criada pelo designer Łukasz Dziedzi em 2010, possui uma boa legibilidade para o corpo de texto, pois é uma fonte semi arredondada que possibilita uma boa estrutura para leitura.

Aa Bb Cc Dd Ee

abcdefghijklmnopqrstuvwxy

ABCDEFGHIJKLM

NOPQRSTUVWXYZ

Aa Bb Cc Dd Ee

abcdefghijklmnopqrstuvwxy

ABCDEFGHIJKLM

NOPQRSTUVWXYZ

Aa Bb Cc Dd Ee

abcdefghijklmnopqrstuvwxy

ABCDEFGHIJKLM

NOPQRSTUVWXYZ

Aa Bb Cc Dd Ee

abcdefghijklmnopqrstuvwxy

ABCDEFGHIJKLM

NOPQRSTUVWXYZ

O frequentador do site poderá ler uma breve explicação sobre o que é o projeto e qual a sua motivação e assuntos que ele tenta trazer para o debate e reflexão, além de apresentar sua proposta de intervenção. Na aba de “compartilhamentos” o usuário poderá, além de ler relatos de pessoas reais e como elas enfrentaram os problemas oriundos de um estilo de vida desbalanceado, compartilhar também os seus próprios problemas enfrentados, interagindo e ajudando então na criação de conteúdo da própria página.



O que é o meu oásis?

O projeto “meu oásis” nasceu de um crescente incômodo ao observar e analisar a forma como as pessoas estão se comportando na sua rotina diária. Somos pessoas cada vez mais focadas, estudiosas e disciplinadas, nossa existência é voltada para ser o mais eficiente possível, verdadeiras máquinas de produção em massa, a sociedade como um todo está se tornando cada vez mais especializado, mas também cada vez mais com medo.

Para ser uma pessoa cada vez mais capacitada, buscamos otimizar a vida e se auto aperfeiçoar e assim poder trabalhar e render mais. Nos tornamos uma sociedade entorpecida pelo trabalho e desbalanceada quando se trata da divisão prioridades. Muito tempo para o trabalho, pouco tempo para os cuidados rotineiros, e menos tempo ainda para cuidar de si mesmo. Com isto...

[Leia mais](#)



Compartilhamentos



Desapego, Escolhas e Mudanças

Mauro Segura | 28/10/2021

Olhei para as caixas sentindo um misto de orgulho e melancolia. Puxei uma cadeira, sentei e estiquei as pernas, pousando-as em cima da caixa mais alta. Fiquei olhando as caixas de papelão, enquanto um filme passava na minha cabeça. Voltei no tempo e repensei a minha

[Leia mais](#)



Precisamos reaprender a olhar

Mauro Segura | 28/10/2021

O artigo "Sentados e observando" de Jonas Furtado, editor-chefe do Meio & Mensagem, diz que tem momentos na vida em que precisamos "sentar e observar", não tomar nenhuma decisão da qual possamos nos arrepender depois. E conta uma história pessoal que marcou a...

[Leia mais](#)



Desapego, Escolhas e Mudanças

Mauro Segura | 28/10/2021

Olhei para as caixas sentindo um misto de orgulho e melancolia. Puxei uma cadeira, sentei e estiquei as pernas, pousando-as em cima da caixa mais alta. Fiquei olhando as caixas de papelão, enquanto um filme passava na minha cabeça. Voltei no tempo e repensei a minha trajetória ao longo dos últimos doze meses, até chegar aos dias de hoje. Foi um bom momento. Eu estava em paz.

Me veio à cabeça que iniciei um curso de Filosofia em janeiro. Lembrei da primeira aula online. Depois de duas horas de aula, olhando ainda para as pessoas participantes na telinha do computador, pensei: o que estou fazendo aqui? Foi a mesma sensação que senti na minha caminhada de 220km em Santa Catarina com treze mulheres, onde eu era o único homem, ou quando me joguei na maior tirolesa das Américas, considerando que sou de vertigem. Em todas essas situações, no calor do momento, eu me perguntei o que estava fazendo ali. A resposta eu sabia, eu não estava vivendo aquelas ocasiões por acaso.

Enquanto via as caixas de papelão, evidências de que a mudança de casa estava se aproximando, a minha cabeça voava para longe, levada pelas lembranças que pulavam em minha mente. Era fácil constatar que aquele momento só estava sendo possível porque eu vivi um processo para chegar até ele. Não seria concebível visualizar e imaginar tal momento no início de 2020. Diferentemente de alguns conselhos que recebi, o luto é um processo que tem que ser vivido na plenitude, impossível de ser escondido ou evitado.

Mudei de casa!!! A visão daquelas primeiras caixas de mudança, lacradas com fita gomada, etiquetadas, preparadas para partir, tem um simbolismo muito grande. Mas a mudança principal não é de residência. Isso é apenas um viés de todas as mudanças que estão em curso na minha vida.

No início do meu luto, a sensação é que eu estava diante de um vazio, uma espécie de abismo onde eu me encontrava em queda livre, cercado de uma penumbra infinita, sem clareza das coisas, muito menos quando alcançaria o fundo do poço em que me encontrava. Conteí muito sobre essas sensações nos meus textos do blog. Colocar para fora o que se passava na minha cabeça foi uma espécie de catarse, que me fazia bem, apesar do incômodo desnude público da minha alma.

Com o passar do tempo, pequenos fragmentos de luz começaram a surgir. Eu me permiti observá-los e tentar entender do que se tratava. Eu não aceitava a escuridão do luto, apesar de me sentir protegido na minha caverna.

Comecei a não aceitar o pensamento de um futuro limitado. Na minha viagem declinante no despenhadeiro escuro, eu me permiti bater asas, me aproximar de pontos brilhantes e coloridos que acenavam para mim, sinalizando que a vida estava ali ao meu redor e ao meu alcance. Comecei a experimentar coisas novas, sem me lamentar pela realidade crua de um tempo presente que eu não queria viver.

Posts relacionados



Precisamos reaprender a olhar



Eu e meu burnout

Também quero compartilhar

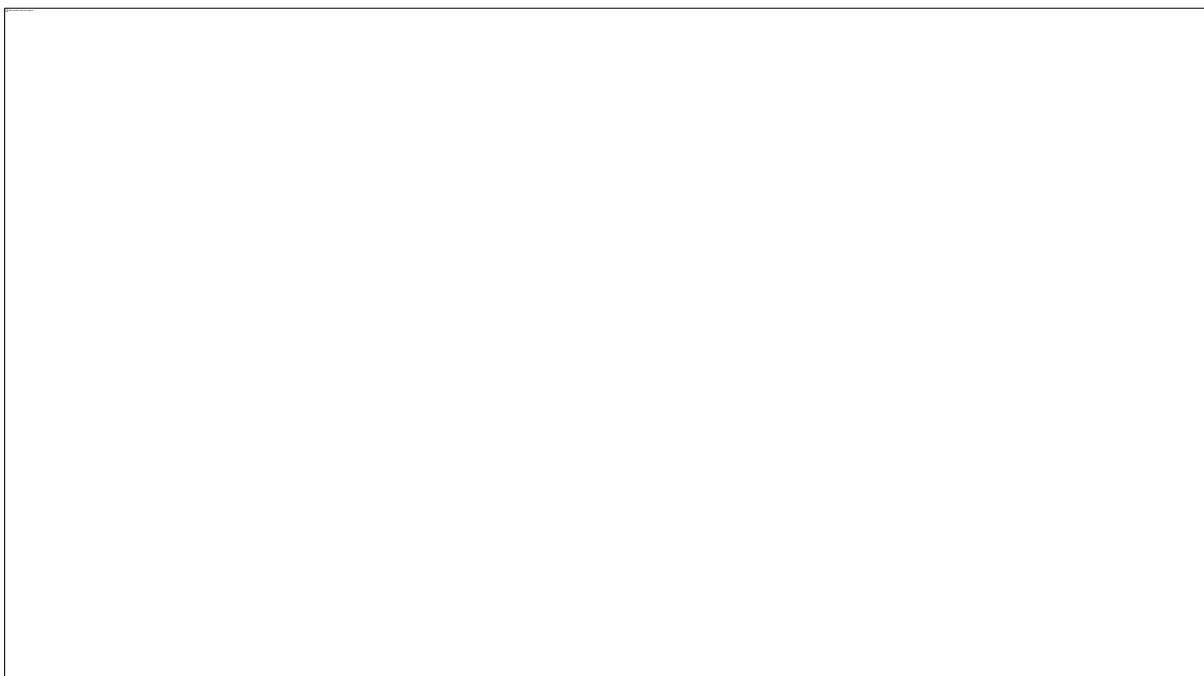
Escreva aqui...

Nome...

E-mail...

Enviar

Em “dicas e cuidados”, o frequentador irá presenciar temas como: “autocuidado”, “responsabilidade afetiva” e “formas de enxergar a vida”, com o intuito de propor pequenas soluções que podem ajudar uma pessoa que não está acostumada a pensar sobre essas questões.



[home](#)

[compartilhamentos](#)

[dicas e cuidados](#)

[apoio](#)

Dicas e cuidados

Autocuidado: os 7 pilares para praticar e desenvolver

Confira nossas dicas sobre autocuidado que além de trazer hábitos saudáveis e melhor qualidade de vida, também impacta positivamente o coletivo



Você sabe como praticar o autocuidado? Ter um olhar para nós mesmos é fundamental para encararmos os desafios do dia a dia, mas ter essa consciência vai além disso.

Cada pequena ação que realizamos para promover nosso próprio bem-estar, também impacta positivamente no coletivo. Sabe por quê? Porque além de usarmos, de forma racional, o sistema de saúde, conseguimos olhar para outras pessoas com mais empatia, entender suas dificuldades e ajudá-las.

A definição formal de autocuidado, dada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é a seguinte:

"é a capacidade dos indivíduos, famílias e comunidades de promover a saúde, prevenir doenças, manter a saúde e lidar com doenças e deficiências com ou sem o apoio de um profissional de saúde."

Na opinião de Cesar Bentim, publicitário e consultor especializado no segmento de saúde e fundador da consultoria ARTEGIST Healthcare Consulting, a prática é desenvolvida ao longo da vida. Com o autocuidado, trabalhamos habilidades individuais de funcionalidade, interatividade e criticidade. Ou seja, conseguimos preservar nossa saúde a partir de atitudes físicas, mentais, emocionais e sociais.

Todas essas atitudes, complementa Luciana Lancha (@lulancha), nutricionista e responsável pelo Programa de Bem-Estar e Saúde da Vítória Corretora, permitem entender que existem dias bons e ruins, fazendo que a busca pelo autocuidado — e, por consequência por novos hábitos saudáveis — não seja sabotada pelo autojulgamento. "Sabemos que em alguns dias não vamos conseguir realizar essas ações", diz a especialista. Ter essa consciência também é benéfico para não sermos os "detratores" das jornadas de outras pessoas na busca por um estilo de vida mais saudável.

Então, como começar a ter mais autocuidado?

Informação confiável: este é o primeiro passo (veja os outros seis a seguir) para saber como começar a praticar o autocuidado. Ainda mais com o distanciamento social: a pandemia "impactou na consciência de que devemos nos cuidar para evitar ficar doentes e deixar os outros doentes", comenta Bentim.

Posts relacionados



Autorresponsabilidade afetiva (ou a arte de...



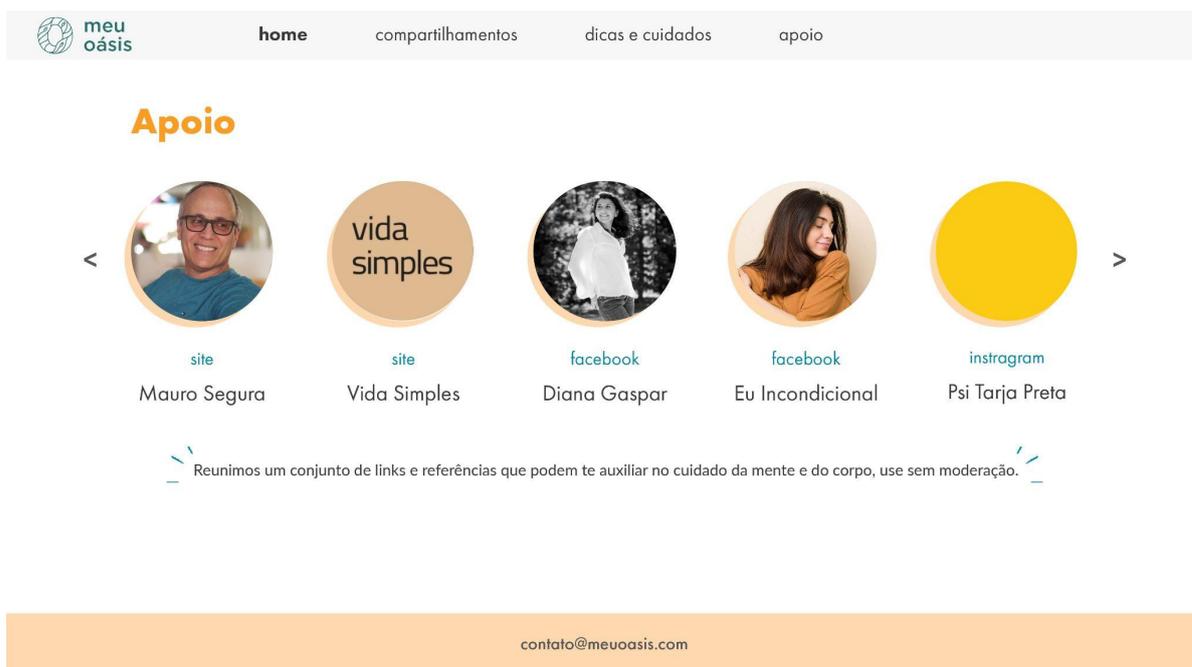
Cultive a leveza

contato@meuoasis.com

Na aba "apoio" foram selecionados seis páginas distintas que conversam sobre o mesmo tema, porém com abordagens completamente diferentes, dois websites: do Mauro Segura (<https://www.maurosegura.com.br/>), que tem o intuito de compartilhar experiência de vida e pontos de vistas do ambiente de trabalho, de forma geral; o Vida Simples (<https://vidasimples.co>), que lida com diversos temas, porém sempre com uma abordagem intimista e voltado para o bem-estar. Outras duas páginas do Facebook: uma da Diana Gaspar (<https://www.facebook.com/dianacoimbragaspar>), psicóloga que escreve textos expondo uma nova perspectiva sobre diversos assuntos, como: medo, desapego e descanso, outro é o Eu Incondicional (<https://www.facebook.com/euincondicional/>), que lida com diversos temas como saúde mental e autocuidado. Por fim, duas páginas do Instagram: o Girassol em notas

(<https://www.instagram.com/girassolemnotas/>), que trabalha mensagens curtas de reflexão mais descontraídas, acompanhada quase sempre de pequenas ilustrações, e a Psi Tarja Preta (<https://www.instagram.com/psitarjapreta/>), outra página que lida com temas mais sérios, como ansiedade.

Reunindo esses links acredita-se que pode fortalecer a rede de informações do usuário, com um conteúdo diversificado que o *site* não consegue abastecer inicialmente. O rodapé do site contém um e-mail para contato, com a intenção de esclarecer dúvidas e ficar aberto a eventuais parcerias, críticas e sugestões.



Prioritariamente o site é composto por ilustrações que tendem a proporcionar à página um ambiente mais amigável e convidativo, procurando explorar nas ilustrações sempre um local calmo, tranquilo e que transmite paz e conforto. Sendo assim, foram desenvolvidas três ilustrações, uma para a *homepage* e outras duas para publicações, para sugerir as sensações desejadas:



Figura 84: Paleta de cores da ilustração.



Capítulo 5: Conclusão

É possível afirmar que o presente trabalho atingiu seus objetivos iniciais de tratar através de uma linguagem informal, aspectos referente ao autocuidado e ao autogerenciamento de si mesmo, provocando questionamentos e despertando a vontade de se conhecer melhor.

Por meio de um trabalho especulativo, foi buscado justamente criar um primeiro espaço onde a pessoa possa ter o que é uma necessidade básica humana e que muitas vezes é negligenciada, provocando o esgotamento do corpo e da mente: um espaço livre de demandas e expectativas impostas por si mesmo e pelo mundo. E dentro deste espaço inserir questionamentos que podem levar a grandes mudanças pessoais, mas claro, somente se a pessoa estiver disposta, está a cargo do usuário, avançar as camadas do projeto ou permanecer onde está, o projeto não é mais uma das demandas incessantes do mundo e sim um oásis no meio de um ambiente hostil.

A importância deste projeto vai muito além da capacidade de sua execução ou não, pois as doenças da mente ao lado das epidemias, que avançam de forma significativa, serão as principais enfermidades que a humanidade terá enfrentar nas próximas gerações. Não se vê uma mobilização da sociedade e nem dos meios de comunicação para lidar com esses aspectos na urgência e na importância que este tema deveria ter, resultando na falha ao lidar com isso por meio de políticas públicas de saúde, é necessário avançar nestas questões, e para isto, é necessário pensar e falar sobre este aspecto abertamente, é também o que todo o projeto se propõe a fazer.

Todos os níveis de interação do projeto estão sujeitos a melhorias e detalhamento técnico, o que pode tranquilamente continuar sendo realizado em sequência, aprimorando e enriquecendo ainda mais toda a abordagem do Meu Oásis.

Capítulo 6: Referências

CARDOSO, Rafael. **Design para um mundo complexo**. 1.ed. São Paulo: Ubu Editora, 2016.

WINKIN, Yves. **A nova comunicação**. São Paulo. Papyrus Editora, 1998.

SPENCER, Johnson. **Um minuto para mim**. 35.ed. São Paulo. Editora Record, 1987.

BARJA, Wagner. **Intervenção/Terintervenção**: A arte de inventar e intervir diretamente sobre o urbano. Disponível em: http://web.archive.org/web/20080425234854/http://www.polemica.uerj.br/pol15/cimagem/p15_barja.htm. Acesso em: 17 out. 2021.

JOOST, G; BIELING, T. **Design contra a Nomalidade**. Traduzido do inglês por Paulo Ortega. VIRUS, São Carlos, n. 7, jun. 2012. Disponível em: http://www.nomads.usp.br/virus/virus07/secs/invited/virus_07_invited_2_pt.pdf. Acesso em: 17 out. 2021.

COHEN, Josh. Minds turned to ash: Is burnout simply the result of working too hard?. **The Economist**. 29 jun. 2016. Disponível em: <https://www.economist.com/1843/2016/06/29/minds-turned-to-ash>. Acesso em: 18 out. 2021.

INTERNATIONAL SELF-CARE FOUNDATION. **What is self-care?** Disponível em: <https://isfglobal.org/what-is-self-care/>. Acesso em: 18 out. 2021.

LIEBERMAN, Charlotte. How Self-Care Became So Much Work. **The Harvard Business Review**. 10 ago. 2018. Disponível em: <https://hbr.org/2018/08/how-self-care-became-so-much-work>. Acesso em: 17 out. 2021.

PETERSEN, Anne. How Millennials Became The Burnout Generation. **Buzz Feed News**. 5 jan. 2019. Disponível em: <https://www.buzzfeednews.com/article/annehelenpetersen/millennials-burnout-generation-debt-work>. Acesso em: 18 out.2021.

MARTINS, Elisa. O impacto do burnout sobre 20 milhões de brasileiros. **Associação Brasileira de Estudos do Trabalho**. 13 dez. 2019. Disponível em: <http://abet-trabalho.org.br/o-impacto-do-burnout-sobre-20-milhoes-de-brasileiros/>. Acesso em 18 out. 2021.

CORONATO, Giulia. “Autocuidado é sempre prazeroso” e outras mentiras sobre autoestima e amor próprio. **Stel The Look**. 30 jan 2021. Disponível em: <https://stealthelook.com.br/autocuidado-e-sempre-prazeroso-e-outras-mentiras-sobre-autoestima-e-amor-proprio>. Acesso em: 18 out. 2021.

MARQUES, Roberto. A importância de desenvolver hábitos de autocuidado. **Instituto Brasileiro de Coaching**. 17 set. 2018. Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/importancia-de-desenvolver-habitos-de-autocuidado/>. Acesso em: 18 out.2021.

ZMIEVSKI, Eduardo. Design Crítico Especulativo: Um resumo de tudo aquilo que você precisa conhecer. **Medium**. 8 ago. 2018. Disponível em: <https://medium.com/@eduardozmievski/design-crítico-especulativo-um-resumo-de-tudo-aquilo-que-você-precisa-conhecer-ad42204fdb01>. Acesso em: 17 out. 2021.

OLIVEIRA, Pedro. Como fazer um projeto de Design Especulativo Não-Colonialista: Um Guia Rápido. **Medium**. 10 ago.2016. Disponível em: <https://medium.com/a-parede/como-fazer-um-projeto-de-design-especulativo-não-colonialista-um-guia-rápido-e7d47719260d>. Acesso em: 19 out.2021.

ARROYO, Priscilla. A arte de prever o futuro: Como funciona o design fiction, técnica que usa a narrativa de ficção científica para criar outras realidades e incentivar a inovação nas empresas. **ISTO É**. 29 mar. 2019. Disponível em: <https://www.istoedinheiro.com.br/a-arte-de-prever-o-futuro/>. Acesso em: 19 out.2021.

ARCHDAILY. **Intervenções Urbanas**: O mais recente de arquitetura e notícia. 12 ago. 2021. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/tag/intervencoes-urbanas>. Acesso em 17 out. 2021.