



Aline Lopes Moreira

**DESIGN, PROMOÇÃO DA SAÚDE E ESPIRITUALIDADE:
exemplos de projetos**

Dissertação de Mestrado

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Design do Departamento de Artes & Design da PUC-Rio.

Orientadora: Profa. Vera Damazio

Co-Orientadora: Profa. Maria das Graças Chagas

Rio de Janeiro
Março de 2016



Aline Lopes Moreira

**DESIGN, PROMOÇÃO DA SAÚDE E
ESPIRITUALIDADE: exemplos de projetos**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Design do Departamento de Artes & Design da PUC-Rio. Aprovada pela Comissão Examinadora abaixo assinada.

Profa. Vera Damazio

Orientadora

Departamento de Artes & Design – PUC-Rio

Profa. Maria das Graças Chagas

Co-orientadora

Departamento de Artes & Design – PUC-Rio

Profa. Luiza Novaes

Departamento de Artes & Design – PUC-Rio

Profa. Tânia Valente

Departamento de Saúde Coletiva – UniRio

Profa. Denise Berruezo Portinari

Coordenadora Setorial do Centro de Teologia e
Ciências humanas-PUC-Rio

Rio de Janeiro, 31 de março de 2016.

Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial do trabalho sem autorização da universidade, da autora e do orientador.

Aline Lopes Moreira

Graduou-se em Licenciatura em Artes Plásticas pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) em 2011. É integrante do Laboratório Design Memória e Emoção da PUC-Rio desde 2011, onde desenvolveu esta pesquisa.

Ficha Catalográfica

Moreira, Aline Lopes

Design, promoção da saúde e espiritualidade : exemplos de projetos / Aline Lopes Moreira ; orientadora: Vera Damazio ; co-orientadora: Maria das Graças Chagas. – 2016.

125 f. : il. color. ; 30 cm

Dissertação (mestrado)–Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Artes e Design, 2016.

Inclui bibliografia

1. Artes e Design – Teses. 2. Design. 3. Tecnologia calma. 4. Saúde. 5. Bem-estar. 6. Espiritualidade. I. Damazio, Vera. II. Chagas, Maria das Graças. III Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Departamento de Artes e Design. IV. Título.

CDD: 700

Para meu amado filho Theo.

Agradecimentos

À minha orientadora Vera Damazio, pelos ensinamentos e por ser um exemplo inspirador dentro da minha trajetória acadêmica. Obrigada pela oportunidade de estudar um tema que eu gosto e que é tão controverso dentro da academia, por me mostrar o potencial do Design em transformar realidades existentes em outras mais desejáveis, e, por fim, me ajudar a acreditar e confiar em mim durante todo o processo.

À minha co-orientadora Maria das Graças Chagas, sempre disposta a me ajudar, a abrir meus olhos para o que se vê adiante. Obrigada pela confiança e apoio.

Aos meus pais, pelo amor, carinho e esteio; por me terem transmitido valores éticos como honestidade, justiça e respeito ao próximo.

Ao Breno, meu amor, pela compreensão, parceria, amizade, amor, paciência, divisão de tarefas e responsabilidades, pelo ombro amigo, pelo coração grande.

Ao anjo e filho Theozinho, por seu amor revigorante, sincero, genuíno. Obrigada por estar em nossas vidas.

Aos professores da PUC-Rio que colaboraram de forma direta ou indiretamente para que este trabalho acontecesse.

Ao professor Biolchini pela indicação da malha teórica, dentro da medicina, que sustenta este trabalho.

Aos colegas do LabMemo pelos momentos memoráveis de partilha e crescimento em grupo.

Aos amáveis alunos do projeto PUC-Rio mais de 50, pela presença e participação na sessão de co-design.

À Suzana Silva, pela colaboração preciosa e amigável. Muito obrigada!

Ao Centro Loyola de Fé e Cultura e ao Núcleo Interdisciplinar do Meio Ambiente – NIMA, ambos da PUC-Rio, pela adesão ao nosso projeto, por toda a consideração e suporte na realização dos cursos.

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq, e à PUC-Rio, pelos auxílios concedidos, que tornaram possível o desenvolvimento deste trabalho.

Aos professores que participaram desta banca examinadora.

Resumo

Moreira, Aline Lopes; Damazio, Vera Maria Marsicano. **Design, Promoção da Saúde e Espiritualidade: exemplos de projetos.** Rio de Janeiro, 2016. 125p. Dissertação de Mestrado – Departamento de Artes & Design, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

A Organização Mundial da Saúde reconhece o estresse como o “mal do século XXI”, por outro lado a busca pela espiritualidade vem sendo reconhecida como uma dimensão importante da saúde e ganhando espaço em diversos campos do saber. Este trabalho explora a relação do Design com estados de relaxamento, calma e equilíbrio e o potencial da atividade em promover a saúde e o bem-estar do indivíduo. Para tanto, identifica exemplos de produtos e ambientes projetados com esse fim, priorizando os que buscam despertar sentimentos como tranquilidade e serenidade. O levantamento e organização desses exemplos tomou como base o referencial teórico da medicina integrativa, assim como terapias e técnicas envolvidas em sua prática, e considerou o papel da tecnologia — mais precisamente a da área chamada Calm Technology (tecnologia calma). Este trabalho resultou na formação de um acervo de produtos e ambientes que utilizam abordagens terapêuticas, exercícios respiratórios, técnicas de *biofeedback* e meditação. Resultou, também, no planejamento e desenvolvimento das atividades “Rezando com os Sentidos: técnicas de meditação” e “Horta Orgânica” para o projeto de educação continuada “PUC-Rio mais de 50”, destinado ao público maior de 50 anos. Essas atividades deram origem ao domínio “Bem-Estar, Espiritualidade e Promoção da Saúde” e foram projetadas com base em técnicas de co-design, incluindo a participação do público-alvo no processo projetual.

Palavras-chave

Design; tecnologia calma; saúde; bem-estar; espiritualidade; promoção da saúde.

Abstract

Moreira, Aline Lopes; Damazio, Vera Maria Marsicano. (Advisor) **Design, Spirituality and Health Promotion: examples of projects.** Rio de Janeiro, 2016. 125p. MSc. Dissertation – Departamento de Artes & Design, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

The World Health Organization calls stress “the health epidemic of the 21st century”, on the other hand, the search for the spirituality has been recognized as another important dimension of health and has gaining ground in several fields of knowledge. This work explores the Design interface with other relaxation states, calm and balance and the potentiality of the activity to promote health and well-being of the individual. Therefore, it identifies examples of products and environments designed for this purpose, prioritizing those in search of rousing feelings of tranquility and serenity. The survey and organization of these examples it was based on the theoretical framework of integrative medicine, and also therapies and techniques involved in its practice and considered the role of technology - precisely the area called Calm Technology. This work resulted in the collection of products and environments that use therapeutic approach, breathing exercises, biofeedback techniques and meditation. It also resulted in the planning and development of activities for “Praying with you senses:meditation techniques” and “The Organic Garden” for the project of continuing education “PUC-Rio mais de 50” destined to the public over 50 years. These activities gave rise to the field “well-being, spirituality and health promotion” and were planned based on co-design techniques, including the target public in the design process.

Keywords

Design; calm technology; health; well-being; spirituality; health promotion.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	14
1.1. Questões norteadoras	16
1.2. Metodologia	21
1.3. Organização do trabalho	21
2. Saúde, espiritualidade e promoção da saúde	23
2.1. Considerações sobre saúde: a visão da Medicina	23
2.2. Um vilão da saúde: o estresse	26
2.3. Uma introdução aos conceitos de Promoção da Saúde e Medicina Integrativa	31
2.3.1. Práticas aplicadas à Promoção da Saúde	35
2.3.2. Saúde e espiritualidade	40
2.4. Tangibilizando o bem-estar	42
2.5. Considerações parciais	45
3. Design para o bem-estar	47
3.1. Calm Technology (Tecnologia Calma)	48
3.2. Exemplos tangíveis	53
3.2.1. Levantamento, identificação e seleção de exemplos tangíveis	54
3.2.2. Categorização e descrição de exemplos tangíveis	57
3.2.3. Produtos contemporâneos com abordagens terapêuticas	59
3.2.4. Ambientes contemporâneos com abordagem multissensorial	92
3.3. Considerações parciais	101
4. Um ensaio para o design na promoção da saúde: atividades para o bem-estar no projeto puc-rio mais de 50	102

4.1. PUC-Rio mais de 50.....	102
4.2. Sessão de co-design	103
4.3. Desenvolvimento das atividades	111
4.3.1. Curso Horta Orgânica.....	111
4.3.2. Curso Rezando com os Sentidos: técnicas de meditação.....	113
4.4. Avaliação dos cursos	115
4.5. Considerações parciais	117
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	118
Referências bibliográficas	121

Lista de Figuras

Figura 1. Mulher praticando Tai-Chi Chuan.....	33
Figura 2. Mulher meditando.....	34
Figura 3. <i>Pesquisa mostra como ensinar o cérebro a ser mais afetuoso</i> Imagem ilustrativa da reportagem do jornal <i>O Globo</i> 23/05/2014.....	45
Figura 4. <i>Windhover</i> , “refúgio espiritual” no campus da Universidade de Stanford.....	54
Figura 5. Aplicativo <i>MyCalmBeat</i>	55
Figura 6. Terço para oração	56
Figura 7. Bolas Chinesas <i>Baoding</i>	56
Figura 8. Lâmpada <i>HappyLight deluxe energy Lamp</i>	60
Figura 9. Dispositivo com lâmpada <i>Feel Bright Light VZ100</i>	61
Figura 10. Esfera sensorial <i>Sensosphere</i>	62
Figura 11. Aparelho com lâmpada e filtros coloridos <i>Bioptron Pro 1</i>	63
Figura 12. Difusor de aromas <i>LA 50</i>	64
Figura 13. Pen-drive difusor de aromas <i>USB aroma time</i>	65
Figura 14. Difusor de aromas <i>CASA</i>	66
Figura 15. Livro <i>Jardim Secreto</i>	67
Figura 16. Livro <i>The Mindfulness Colouring Book</i>	67
Figura 17. Livro <i>Color Me STRESS-FREE</i> e livro <i>Color Me CALM</i>	68
Figura 18. Livro <i>Stress Relieving Patterns</i>	69
Figura 19. Aplicativo <i>Relax Melodies</i>	70
Figura 20. Aplicativo <i>Calm Down Now</i>	71
Figura 21. Aparelho com sons calmantes para bebês <i>Gro-Hush</i>	71
Figura 22. Aplicativo <i>Nature Space</i>	72

Figura 23. Aplicativo <i>Calm</i>	73
Figura 24. Aplicativo <i>Harmony Hypnosis</i>	74
Figura 25. Aplicativo <i>Healing Hypnosis</i>	75
Figura 26. Aplicativo <i>Free Your Mind Hypnosis</i>	76
Figura 27. Cadeira de massagem <i>Shiatsu MG295</i>	77
Figura 28. Esteira <i>Bon Acupressure Mat</i>	78
Figura 29. Massageador <i>MG70</i>	79
Figura 30. Cadeira de massagem <i>DreamWave</i>	79
Figura 31. Massageador de cabeça <i>Trembler</i>	80
Figura 32. Sensor e aplicativo <i>Spire</i>	81
Figura 33. Aplicativo <i>Relax</i>	82
Figura 34. Aplicativo <i>Breathe2relax</i>	83
Figura 35. Aplicativo <i>MyCalmBeat</i>	84
Figura 36. Aplicativo <i>Head Space</i>	85
Figura 37. Aplicativo <i>Health through Breath – Pranayama</i>	86
Figura 38. Dispositivo com biosensor <i>PIP</i>	87
Figura 39. Dispositivo com sensores <i>Muse</i>	88
Figura 40. Dispositivo com sensores <i>EPOC</i>	89
Figura 41. Dispositivo com sensores <i>Insight</i>	90
Figura 42. Capacete com sensores <i>Helmet</i>	91
Figura 43. Esfera <i>Om Meditation Pod</i>	93
Figura 44. Cama <i>Lamme</i>	95
Figura 45. Laboratório público do sono <i>Chronarium</i>	95
Figura 46. Instalação <i>Impulse</i> no Festival <i>Luminothérapie</i>	96
Figura 47. Instalação <i>Prismática</i> no Festival <i>Luminothérapie</i>	97
Figura 48. Instalação <i>Entre Les Rangs</i> no Festival <i>Luminothérapie</i>	107
Figura 49. Ambiente <i>Private Cocoon</i>	98
Figura 50. Usuário explorando sua voz no ambiente <i>Private Cocoon</i> ...	100
Figura 51. Corredores no ambiente <i>Private Cocoon</i>	100
Figura 52. <i>Slide 1: Os alimentos e seus benefícios e a sugestão da horta.. da saúde</i>	107
Figura 53. <i>Slide 2: Os alimentos e seus benefícios com a sugestão de..... atividades degustativas</i>	108

Figura 54. <i>Slide</i> 3: Plenitude mental com sugestão de práticas.....	
meditativas.	109
Figura 55. <i>Slide</i> 4: Fazer o Bem faz Bem, Felicidade e Humor.....	109
Figura 56. Foto da aula teórica no curso de horta orgânica na PUC-Rio com o professor Luiz Felipe (acervo pessoal)	112
Figura 57. Foto dos alunos na aula teórica no curso de horta orgânica na PUC-Rio (acervo pessoal).....	113
Figura 58. Foto da aula teórica sobre meditação e contemplação no Centro Loyola de Fé e Cultura da PUC-Rio. Professor Pe. José Maria Fernandes (acervo pessoal).....	114
Figura 59. Foto dos alunos na aula prática sobre meditação no Centro Loyola de Fé e Cultura da PUC-Rio (acervo pessoal)	115

1. Introdução

Este trabalho investiga *a relação entre design e espiritualidade* e sua tangibilidade — ou seja, exemplos concretos do que pode ser feito para favorecer ou mediar a relação do ser humano com a espiritualidade, aqui considerada como uma dimensão da saúde. Minha hipótese era a de que essa dimensão de alguma forma poderia ser tratada sob o ponto de vista do design.

No início desta investigação, parti em busca de uma definição para o termo *espiritualidade*. Para tanto, cursei duas disciplinas no Departamento de Teologia: (1) Experiência Mística e Teologia; e (2) Questões Especiais da Espiritualidade Cristã. Lá enfrentei meus primeiros desafios como pesquisadora: os professores e os alunos não entendiam como o design poderia se relacionar com a espiritualidade, e questionavam-me quanto à intenção do trabalho, que, eles imaginavam, deveria ser para vender alguma coisa. Nesse primeiro momento, um padre, com o qual mantinha maior diálogo, me chamou para pintar um mural na sua paróquia, acreditando que assim poderia ajudar-me na busca pela definição de espiritualidade. Eu agradei e justifiquei minha impossibilidade em razão das demandas da vida acadêmica, mas percebi que, na concepção dele, quanto mais perto estivesse da igreja, mais eu entenderia a espiritualidade sob o ponto de vista da Teologia.¹

¹ Ementa das disciplinas: (1) Experiência Mística e Teologia (TEO 2843); e (2) Questões especiais da espiritualidade cristã (TEO 2270). Essas disciplinas foram oferecidas pelo Departamento de Teologia da PUC-Rio, no primeiro semestre de 2014, e em ambas obtive grau final 9,5 (nove e meio):

(1) “Hoje em dia estamos vivendo uma redescoberta da Mística em todos os níveis. Nunca se falou tanto em uma busca de um Sentido para a existência, nunca se perseguiu tanto uma espiritualidade própria e adaptada ao mundo pós-moderno. O curso pretende oferecer uma reflexão teológica sobre a experiência mística nas suas diversas expressões, por meio do contato com alguns de seus expoentes mais expressivos, ao longo da história, em diálogo com a teologia e a psicologia.”

Nas aulas de metodologia, o estranhamento em relação ao tema que escolhi não foi muito diferente: os professores alertavam-me sobre a dificuldade em mensurar a espiritualidade e indicavam-me leituras mais filosóficas e também leituras sobre a pesquisa fenomenológica.

A resposta sobre a possível relação entre design e espiritualidade se dava sob a forma de exemplos tangíveis — levantados durante a pesquisa — de produtos e ambientes que tinham por fim acalmar, serenar, desestressar, promover o equilíbrio, renovar o corpo, a mente e o espírito dos seres humanos. Esses exemplos não somente ilustravam a pertinência da relação que gostaríamos de estudar, como apontavam caminhos metodológicos para a presente investigação. Apesar dos exemplos trazerem um vislumbre de entendimento por parte dos setores universitários envolvidos, o tema da minha dissertação continuava gerando dúvidas e questionamentos.

Por essas razões, decidi adotar um termo mais tangível, e, abandonando a dimensão da espiritualidade e da Teologia, escolhi tratar do *estado de calma*. A partir daí, deixei de lado temporariamente a questão da espiritualidade e busquei termos correlatos na área médica.

Nessa fase, comecei a entrar em contato com os textos da Organização Mundial de Saúde — e embora não em profusão, a espiritualidade passou a aparecer como uma dimensão importante da saúde nesses documentos.

No decorrer da investigação, descobri centros importantes de referência em grandes universidades do mundo que entendem a saúde de forma integral. Cito como exemplos: *Center for Wellness*, na Universidade de Harvard, e *Greater Good Science Center*, na Universidade de Berkeley. Paralelamente, conversando com professores da área médica da PUC-Rio, comecei a fortalecer a ideia de que o tema espiritualidade poderia voltar ao meu trabalho — embora não mais como uma dimensão individual do ser humano, mas como uma dimensão da saúde.

A definição do imunologista e prêmio Nobel Ralph Steinmann representou um incentivo a mais para a retomada do tema inicial: “a espiritualidade é a quarta

(2) “Relevância do tema da mística para a Igreja. A mística cristã em perspectiva teológica e pastoral: a mística na experiência de Jesus, conceituações de mística, características da experiência mística. Visões de alguns autores contemporâneos. A importância da reflexão teológica-pastoral sobre a mística a partir de uma antropologia e de uma espiritualidade integradas e integradoras, hoje. Estudo do Castelo Interior ou Moradas, de Santa Teresa.”

dimensão da saúde” e um fator vital para a saúde física, social e mental (STEINMANN, 2010, p. 9). A partir de então, os exemplos de produtos e ambientes inicialmente recrutados para explicar a pertinência do estudo proposto passaram a ser levantados de forma sistemática como meio de ilustrar o potencial do design em promover a saúde, aqui entendida no seu sentido mais amplo.

Ao longo de seu desenvolvimento, este estudo teve muitos nomes: design e bem-estar; design e bem-estar espiritual; design, bem-estar e espiritualidade; design e estado de calma e, finalmente, depois de um longo percurso teórico, firmamos o título final: *Design, promoção da saúde e espiritualidade: exemplos de projetos*.

1.1.

Questões norteadoras

Paz, tranquilidade, calma, relaxamento, silêncio. Uma pausa é sempre bem-vinda durante o trabalho ou no meio de um dia cansativo e estressante. Beber um copo com água e açúcar para acalmar é receita das mais populares. Respirar profundamente antes de agir diante de certas situações: quem nunca escutou esse conselho para vencer o estresse?

Até pouco tempo, as pesquisas científicas passavam ao largo de questões tais como: estados de equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito; e estados contemplativos, meditativos, que acalmam, relaxam, descansam e desaceleram. Hoje, porém, com base nas evidências acumuladas na literatura e na prática médica, é possível entender não apenas os benefícios, mas também os mecanismos que conduzem o ser humano a estados de calma e de bem-estar físico, mental, social e espiritual.

O termo *estresse* foi usado pela primeira vez em 1936, pelo endocrinologista canadense Hans Selye em trabalho publicado na revista *Nature* (1936). Nele, o autor revela a primeira evidência experimental do estresse, conduzida na Universidade McGill, no Canadá, e o define como uma “reação geral de alarme” a situações críticas e um esforço do organismo para adaptar-se à nova condição. Desde então, os efeitos do estresse crônico são visíveis e sujeitos a estudos constantes.

Cansaço, irritabilidade, falta de concentração, depressão, pessimismo, mau-humor e queda da resistência imunológica são fatores diretamente associados ao estresse. Frente a esse quadro, a Organização Mundial de Saúde (2008) reconhece o estresse como “o mal do terceiro milênio”, dado que ele atinge aproximadamente 90% da população mundial e pode tornar-se crônico, afetando negativamente a saúde, a fisiologia, a capacidade de aprender e o comportamento do ser humano (LUPIEN et al., 2009).

Quando uma situação é interpretada pelo organismo como estressante, uma série de reações fisiológicas e neurocomportamentais tem início; e, na *resposta de estresse* do organismo, essencialmente “a pessoa é preparada para lutar, fugir, congelar ou desmaiar” (TASMAN, A., KAY, J., & LIEBERMAN, J. A., 2003).

O mundo contemporâneo reconhece e sofre os efeitos negativos do estresse e busca respostas: como atenuar seus níveis e promover a saúde e o bem-estar do indivíduo?

Em casa, no trabalho, na rua, no trânsito, no tiroteio, na tempestade, na greve, no posto médico, no aeroporto, no ônibus, na fila do banco, enfim: onde quer que se esteja, grande parte da população sofre os malefícios do estresse em muitas esferas de sua vida cotidiana. Por outro lado:

A resposta de relaxamento é estimulada por diversos estados mentais e técnicas destinadas a induzir o apaziguamento do fluxo usual de pensamentos, devaneios, diálogos internos, julgamentos, sensações e emoções que caracterizam a consciência alerta. (TASMAN, A., KAY, J., & LIEBERMAN, J. A., 2003, p. 580.)

A resposta de relaxamento ajuda a atenuar os efeitos negativos do estresse sobre o corpo e a mente do indivíduo em um esforço para devolver ao organismo o estado de homeostase².

Voltando à questão da espiritualidade, é importante ressaltar que a Organização Mundial da Saúde (OMS) hoje reconhece o bem-estar espiritual como uma das dimensões da saúde — ao lado do bem-estar físico, mental e social

² Homeostase. s.f. Fisiologia. Estado de estabilidade (equilíbrio) do organismo em relação a funções e composições químicas que fazem parte do corpo; homeostasia. Biologia. Designação que, criada pelo fisiologista Walter Cannon (1871-1945), assinala o processo de regulação através do qual um organismo permanece em equilíbrio (Cf. <http://www.dicio.com.br/homeostase/>). Acesso em 02/10/2014.

—, e a espiritualidade como um fator de proteção do organismo e como um recurso interno eficaz para lidar com situações adversas tais como a dor, a doença, o sofrimento e a morte. Um importante marco nesse processo foi o documento *Estratégia global de saúde para todos no ano 2000: a dimensão espiritual*, elaborado em 1978 pelo então Diretor Geral da OMS, Dr. Halfdan Mahler, no qual é exposta a ideia de que qualquer indivíduo, independentemente de sua crença, origem, cultura, grau de instrução ou capacidade cognitiva, pode chegar a um acordo sobre o que se entende por uma dimensão espiritual e suas implicações para a saúde (KHAYAT, 1998).³

Nesse cenário, é notável o aumento da demanda por produtos e serviços orientados para favorecer estados de relaxamento, de desaceleração e calma. A busca por bem-estar e uma vida mais saudável está em alta e, mais do que um fenômeno comportamental, pode ser entendida como uma consequência do envelhecimento e longevidade da população de todo o planeta. Ela foi apontada pelo economista Paul Zane Pilzer, no livro *The wellness revolution* (2002), como motor da universal e trilionária "indústria do bem-estar", que se materializa sob a forma de ambientes, produtos e serviços nos mais variados e inusitados setores — dos empreendimentos imobiliários aos planos de saúde, dos meios de transporte e destinos turísticos aos refrigerantes e cosméticos.

Não à toa, a “produção” de estados de relaxamento vem sendo investigada na área das Ciências Tecnológicas. Neema Moraveji (2011), pesquisador, Ph.D., diretor do *Calming Technology Lab*, da Universidade de Stanford, define *calm technology* (tecnologia calma) como sistemas computacionais que têm como foco reduzir o estresse e aumentar a capacidade de o usuário manter o estado de calma. A *calm technology* se baseia em vários campos do conhecimento: psicofisiologia, *biofeedback*, design de interação, engenharia elétrica e mudança de comportamento, entre outros.

Com base no que foi exposto até aqui, o presente estudo busca sistematizar informações sobre o tema, privilegiando os aspectos que dizem respeito ao design; além disso, pretende ressaltar a importância de apoiar ações, produtos e meios orientados para a promoção da saúde.

³ Conferir em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/160950/1/WHA37_R13_eng.pdf

Um conceito entendido como fundamental para o percurso desta pesquisa é o do designer Jorge Frascara, que, em *Design and the social sciences: making connections* (2002), argumenta ser o design um meio importante para solucionar problemas sociais complexos. Como resultado, o autor defende que o design deve estender seus conhecimentos para o campo das Ciências Sociais, “[...] penetrar todas as dimensões da vida com objetivo de melhorá-la” (ibid., p. 35) e “[...] afetar o conhecimento, as atitudes e o comportamento das pessoas” (ibid., p. 34). Depreende-se dessa passagem que o design pode penetrar em dimensões menos tangíveis da vida e ser um meio de promover a saúde em seu sentido mais amplo.

Na mesma direção, o designer Ezio Manzini (2008, p. 15) resume: “No código genético do design está registrada a ideia de que sua razão de ser é melhorar a qualidade do mundo”. O autor relaciona design com bem-estar e enfatiza que o “tempo lento e contemplativo” está desaparecendo do nosso cotidiano devido a dois fenômenos complementares: saturação e aceleração. O primeiro significa “a tendência a saturar cada momento com algo para fazer” e o segundo “a tendência a fazer cada coisa em um ritmo acelerado para ter a possibilidade (ou a ilusão) de fazer mais” (ibid., p. 49). Manzini aponta para a necessidade de pesquisas em design voltadas para um bem-estar baseado no contexto; nas palavras do autor, para “promover mudanças direcionadas no sistema local, isto é, estimular, facilitar e participar de uma ruptura com o modo de fazer dominante” (ibid., p. 58).

A partir dos argumentos até aqui expostos e considerando o fato de que a qualidade de vida do indivíduo é um dos principais propósitos do design, esta pesquisa tem por objetivo organizar dados de modo a colaborar com o desenvolvimento de meios e formas para a promoção da saúde. Para tanto, pretendo investigar a produção de meios tangíveis destinados a aumentar os estados de calma, relaxamento e alívio do estresse, considerando o papel da tecnologia e priorizando a tranquilidade e a serenidade sob a perspectiva da medicina.

Uma das perguntas que norteou esta pesquisa foi: “Que produtos e meios o design pode desenvolver para favorecer um estado de equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito do indivíduo?”

Esta pesquisa parte da hipótese de que o design está instrumentado para criar formas e meios de promover a saúde e o bem-estar.

Assim sendo, este trabalho está inserido no campo do design emocional e de atividades de pesquisa e ações projetuais conduzidas pelo LABMEMO – Laboratório de Design, Memória e Emoção. Criado em 2001, esse espaço de pesquisa e atuação fundamenta-se na ideia de que o design é um processo intencional voltado para a materialização de soluções para problemas de toda ordem, podendo, assim, incluir e ter como foco aspectos emocionais, além dos estéticos e funcionais. Este trabalho dá continuidade a uma linha de pesquisa do laboratório que vem investigando e aprofundando seis perspectivas do design emocional (DAMAZIO et al., 2013): (1) Design & Identidade; (2) Design & Humor; (3) Design & Auto-estima; (4) Design & Cidadania; (5) Design & Sociabilidade; e (6) Design & Bem-Estar.⁴

Nessa linha, esta pesquisa se insere na categoria Design & Bem-Estar, que investiga meios de promover conforto, serenidade e estados de equilíbrio para o indivíduo.

Os objetivos específicos do estudo são:

- (1) buscar definições sobre saúde, espiritualidade, promoção da saúde e bem-estar sob a perspectiva da medicina;
- (2) identificar produtos e meios com foco na promoção da saúde e bem-estar e na diminuição do estresse;
- (3) listar e classificar aspectos sensoriais e tangíveis relacionados à promoção da saúde;
- (4) verificar o campo da *calm technology* e seu potencial para a promoção do estado de calma;
- (5) identificar estratégias para o desenvolvimento de projetos relacionados à promoção da saúde e bem-estar e à diminuição de estados de estresse.

⁴ Conferir em: http://www.tcdesign.uemg.br/pdf/Design_Emocao.pdf.

1.2. Metodologia

Esta pesquisa configura-se como descritiva e exploratória, e utiliza a pesquisa bibliográfica como ferramenta principal.

As ações para o desenvolvimento do estudo foram as seguintes:

(1) levantamento na *Internet* de exemplos tangíveis — em busca de formas e meios — com foco na promoção da saúde e bem-estar;

(2) pesquisa bibliográfica sobre saúde, promoção da saúde e espiritualidade sob o ponto de vista da medicina, buscando autores referenciais na área e as definições da Organização Mundial de Saúde (OMS);

(3) pesquisa bibliográfica na área da Tecnologia Calma e sobre seu potencial para a promoção dos estados de calma, buscando autores referenciais na área;

(4) ensaio de atividades relacionadas à promoção da saúde e bem-estar tendo como base os dados obtidos nas etapas anteriores. Esta ação foi desenvolvida em parceria com a equipe do projeto PUC-Rio mais de 50 — projeto-piloto de educação continuada para maiores de 50 anos desenvolvido pelo Laboratório de Design, Memória e Emoção do Departamento de Artes, em parceria com professores e alunos de pós-graduação de distintos departamentos da PUC-Rio. O resultado dessa ação foi a organização de atividades para o domínio “Bem-Estar, Espiritualidade e Promoção da Saúde”, por meio de técnicas de co-design e participação do público-alvo no processo projetual.

1.3. Organização do trabalho

Este trabalho está organizado em cinco capítulos, sendo esta **Introdução** o capítulo 1.

No capítulo 2, **Saúde, espiritualidade e promoção da saúde**, são apresentados os conceitos centrais do campo teórico escolhido — a Medicina — para dar suporte a esta pesquisa.

No capítulo 3, **Design para o bem-estar**, identificamos e categorizamos os exemplos tangíveis levantados durante a pesquisa. Nesse capítulo, tecemos ainda considerações acerca da ubiquidade e ilustramos como o Calm Technology Lab da prestigiada Universidade de Stanford, na Califórnia, empenha-se em entender sistemas computacionais que podem ajudar as pessoas a atingir estados de calma e tranquilidade.

No capítulo 4, **Um ensaio para o Design na promoção da saúde: atividades para o bem-estar no projeto PUC-Rio mais de 50**, descrevemos o planejamento e desenvolvimento das atividades realizadas em parceria com a equipe do projeto PUC-Rio mais de 50: os cursos *Rezando com os Sentidos: técnicas de meditação* e *Horta Orgânica*.

O capítulo 5, **Considerações Finais**, traz reflexões sobre o tema da pesquisa e sugestões para futuros desdobramentos para este trabalho.

2. Saúde, espiritualidade e promoção da saúde

O presente capítulo trata dos termos do debate que fundamentam esta dissertação. Os conceitos de saúde, espiritualidade e promoção da saúde ficam aqui reforçados e delimitados sob o ponto de vista da Medicina.

2.1. Considerações sobre saúde: a visão da Medicina

Durante muito tempo definida por termos negativos como “ausência de doença”, na Constituição da Organização Mundial de Saúde (OMS, 1946) a saúde ganha uma definição formulada em termos positivos que prevalece até hoje: “Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”. Apesar das críticas a essa definição, é necessário que se entenda que, à época, uma formulação que usasse termos positivos para referir-se à saúde representava um grande passo. Isso iluminou novos paradigmas, identificando, inicialmente, três dimensões da saúde: a saúde física, a mental e a social (KHAYAT, 1998).

A preocupação com a saúde e a doença é relevante desde a antiguidade, porém o uso da palavra *saúde* relacionada ao bem-estar do indivíduo é recente (AWOFESO, 2005).

No artigo *Re-defining Health* (2005), o médico Niyi Awofeso passeia pela história do conceito de saúde e salienta a necessidade do detalhamento dessa definição. Ele levanta o debate sobre o que é a saúde no século XXI e refere-se às múltiplas definições do termo disponíveis na *Internet*. A mais citada é a da Constituição da Organização Mundial de Saúde (OMS, 1946). Dentre suas citações, o autor observa a maneira como os índios aborígenes australianos significam saúde como bem-estar físico, social, espiritual e cultural da

comunidade (National Health and Medical Research Council, apud Awofeso, in *Promoting the health of indigenous australians*).⁵

Além disso, desde a Assembleia Mundial de Saúde realizada em 1983, a dimensão espiritual na saúde tem sido amplamente discutida (*WHOQOL and Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs – SRPB*, 1998).

Em 1997, a Diretoria Executiva da OMS aprovou a proposta do Grupo Especial do Conselho Executivo para a revisão da Constituição, que recomendava à Assembleia Mundial da Saúde modificar o preâmbulo da Constituição para que ficasse em conformidade com a definição mais completa de saúde: “saúde é um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade” (OMS, Executive Board 101a sessão, Resoluções e Decisões, EB101/7, 1997, p. 2).⁶

Apesar de a definição ainda não ter sido modificada na Constituição, a OMS, por meio do Grupo Qualidade de Vida, incluiu um domínio intitulado "religiosidade, espiritualidade e crenças pessoais" no seu instrumento genérico de avaliação de qualidade de vida, o WHOQOL-100 (*World Health Organization Quality of Life Instrument*, 1998). Com isso, vemos que a OMS entende a necessidade de a dimensão espiritual ser considerada como um importante elemento para saúde e que a organização está “explorando as dimensões físicas, mentais e sociais da saúde e ansiosa pelos aspectos espirituais e suas respostas” (DHAR et al., 2011, p.1).

Na definição de qualidade de vida, no *Health Promotion Glossary* (Glossário da Promoção da Saúde, 1998), a OMS identificou seis domínios que descrevem seus principais aspectos, dentre os quais a espiritualidade. São eles:

[...] domínio físico (ex.: energia, fadiga), domínio psicológico (ex.: sentimentos positivos), nível de independência (ex.: mobilidade), relações sociais (ex.: práticas sociais de apoio), meio ambiente (ex.: a acessibilidade dos cuidados à saúde) e crenças pessoais/espiritualidade (ex.: significado da vida). Os domínios da saúde e qualidade de vida são complementares e se sobrepõem. (WHO, 1998, p. 17. Tradução nossa.)⁷

⁵ Conferir no endereço eletrônico da revista de pesquisa biomédica e científica publicada em inglês mensalmente pela Organização Mundial de Saúde (World Health Organization): *Bulletin of the World Health Organization*. Disponível em: http://www.who.int/bulletin/bulletin_board/83/ustun11051/en/. Acesso em dezembro/2015.

⁶ Conferir em: http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/EB101/pdfangl/eb1017.pdf.

⁷ WHO identified six broad domains which describe core aspects of quality of life cross-culturally: a physical domain (e.g. energy, fatigue), a psychological domain (e.g. positive feelings), level of

O fórum internacional “Espiritualidade, Religião e Saúde” teve lugar durante a 58ª Assembleia Mundial de Saúde da OMS em Genebra (2005) com o objetivo de promover o debate entre a OMS, governos, ONGs, instituições acadêmicas, agências e profissionais de saúde sobre o que pode ser feito para: (1) identificar a relação entre espiritualidade, religião e saúde e seus desafios; (2) relançar a proposta de alteração da constituição da OMS para uma definição da saúde que contemple o bem-estar espiritual; e (3) preparar um Plano de Ação (STUCKELBERGER et al., 2005, p. 3).

Sobre esse aspecto “essencial da vida e da saúde”, o relatório explicita:

Religião, espiritualidade e saúde têm em comum o fato de que são motivo de preocupação universal, estão no centro da vida humana e da morte e têm marcado todas as civilizações ao longo da história da humanidade. [...] Graças aos avanços dos métodos de pesquisa [...] hoje, mais do que nunca, religião e espiritualidade estão sobre a mesa acadêmica e questionam os limites da medicina baseada em evidências. (STUCKELBERGER *et al.*, 2005, p. 8.)

Segundo os novos termos do glossário da promoção da saúde publicado pela OMS, o conceito de bem-estar significa a saúde em seu sentido mais amplo e de forma ativa:

Bem-estar é o ótimo estado de saúde de indivíduos e grupos com foco em: (1) a realização do pleno potencial de um indivíduo fisicamente, psicologicamente, socialmente, espiritualmente e economicamente; (2) cumprimento das próprias expectativas de papéis na família, comunidade, local de oração, local de trabalho dentre outros. (SMITH, B.J.; TANG, K.C.; NUTBEAM, D., 2006, p. 5. Tradução nossa.)⁸

O *bem-estar* assim definido inclui a dimensão espiritual (ibid., 2006) e não deve ser considerado de forma estática e homogênea nem entendido como um

independence (e.g. mobility), social relationships (e.g. practical social support), environment (e.g. accessibility of health care) and personal beliefs/spirituality (e.g. meaning in life). The domains of *health* and quality of life are complementary and overlapping.

⁸ Wellness is the optimal state of health of individuals and groups. There are two focal concerns: the realization of the fullest potential of an individual physically, psychologically, socially, spiritually and economically, and the fulfilment of one's role expectations in the family, community, place of worship, workplace and other settings.

estado impossível de ser atingido; mas, sim, como um processo em melhoria contínua.

Em seu livro *Medicina, religião e saúde* (2012), o médico americano Harold Koenig, diretor do Centro para Teologia, Espiritualidade e Saúde da Duke University, relata que para as pessoas que enfrentam uma doença grave, as questões predominantes costumam ser relacionadas a aspectos intangíveis da vida. E exemplifica:

Doutor, o Senhor disse que eu tenho câncer [...] O que acontece agora? Tenho medo da dor e do sofrimento que me esperam. Tenho medo de que Deus não me ame, pois as minhas orações de cura não foram atendidas. Tenho medo de para onde eu vou depois de morrer. Tenho medo de deixar minha filha e meu filho e nunca mais vê-los de novo. Tenho medo, doutor, tenho muito medo. (KOENIG, 2012, p. 31.)

Koenig alerta para o fato de que, hoje, cada vez mais os profissionais de saúde e o sistema médico deparam com indagações pessoais; o autor esclarece que as questões espirituais devem ser levadas a sério e levanta a questão: “[...] esta pode ser uma forma de abordar pacientes individuais com mais compaixão bem como de fortalecer e reforçar o sistema de saúde?” (Ibid.) Para o autor, a dimensão espiritual deve ser contemplada quando tratamos da saúde das pessoas.

O conceito de espiritualidade é encontrado em todas as culturas e sociedades e “a maioria das suas definições inclui significado e propósito, paz interior e conforto, conexão com os outros, suporte, sentimentos de admiração, reverência ou amor e outros termos saudáveis e positivos” (ibid., 2012, p. 18). Koenig observa, ainda, que as definições para o termo também evidenciam que a espiritualidade não precisa envolver religião, e que ela pode ser completamente secular.

2.2.

Um vilão da saúde: o estresse

Reconhecidamente, a ansiedade e a depressão são males comuns aos indivíduos da sociedade contemporânea. Em conformidade com essa constatação, em 2001 a Organização Mundial de Saúde declarou que “a depressão grave é atualmente a principal causa de incapacitação em todo o mundo e ocupa o quarto

lugar entre as dez principais causas de patologia, em âmbito mundial” (2001, p. 12). A OMS declarou, ainda, que dentro de vinte anos (a contar daquela data), a depressão seria a segunda das principais causas de doença no mundo. Já em 2014, na abertura da conferência *The global crisis of depression* (A crise global da depressão), Kofi Annan, ex-secretário geral das Nações Unidas, apontou: “A depressão atinge hoje quase 7% da população mundial — cerca de 400 milhões de pessoas”.⁹

Para o neurocientista Robert Sapolsky (1996), o estresse pode ser definido como um evento ou situação de natureza física ou psicológica que cria um estado de desequilíbrio do organismo ou a resposta elaborada por nosso corpo a essa perturbação; ou ambos.

Considera-se que o estresse leva o organismo ao desequilíbrio homeostático. A propósito, vale explicar que *homeostase* é a manutenção do estado de equilíbrio das funções de um organismo e algo essencial para a vida. Quando um corpo está em equilíbrio homeostático, vários indicadores — como temperatura, nível de glicose e outros — permanecem o mais próximo possível do “ideal”. Já um *estressor* é qualquer coisa no ambiente que tire o corpo da homeostase; e a resposta ao estresse é uma série de adaptações fisiológicas que culminam com o restabelecimento do equilíbrio (SAPOLSKY, 2003).

O endocrinologista Hans Selye (1936), que popularizou o termo *estresse*, o definiu como uma “reação geral de alarme”, como uma resposta do organismo. Ele usou a palavra *estressor* para descrever o estímulo ou evento que produz a resposta de estresse. Em sua teoria, Selye defendeu a ideia de que algumas doenças poderiam se originar de tentativas fracassadas de o organismo adaptar-se a condições estressantes. Ele definiu o estresse como “a resposta inespecífica do organismo a qualquer pressão ou demanda”.

O fundador do Centro para *Mindfulness* em Medicina, Saúde e Sociedade (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society), Jon Kabat-Zinn, salienta que o que potencializa o estresse não é o estressor, mas o modo

⁹ A conferência *The Global Crisis of Depression* foi promovida pela revista britânica *The Economist* e realizada em Londres em 2014.

como o indivíduo percebe e lida com o estressor: isso é o que determina se o estressor levará ao estresse.¹⁰

Jon Kabbat-Zinn dialoga com a obra de Selye, como ilustra a passagem a seguir:

A genialidade do *insight* de Selye foi enfatizar a inespecificidade da resposta ao estresse. Ele afirmou que o aspecto mais interessante e fundamental do estresse é que o organismo sofre uma resposta fisiológica generalizada em seus esforços para adaptar-se às exigências e pressões que experimenta, sejam elas quais forem. Selye chamou essa resposta de síndrome de adaptação geral e viu isso como um caminho pelo qual os organismos são capazes de manter a forma, até mesmo a própria vida, em face da ameaça, trauma, e mudança. (KABBAT-ZINN, 2013, p. 784. Tradução nossa.)¹¹

O autor enfatiza e complementa a obra de Selye (1936), argumentando que o estresse é uma parte natural da vida, e que, ao mesmo tempo em que não pode ser evitado, requer uma adaptação para que o organismo possa sobreviver a ele.

Para Kabbat-Zinn (*ibid.*), o indivíduo tem o poder de atuar e afetar o ponto de equilíbrio entre os seus recursos internos para lidar com o estresse e os estressores; assim, ao exercer essa capacidade de forma “consciente e inteligente”, pode modular e minimizar o grau de estresse experimentado.

O mundo está em constante mudança e desde os primórdios da humanidade os seres vivos sempre tiveram que adaptar-se ao ambiente. Kabbat-Zinn traz a reflexão de que:

[...] estamos imersos em um mar de mudanças, os continentes, montanhas, rochas, praias, oceanos, a atmosfera, a terra em si, até mesmo as estrelas e galáxias evoluem, nascem e morrem [...], nós, seres humanos, tendemos a pensar nestas coisas como permanentes ou imutáveis. Mas elas não são. Nada é. (KABBAT-ZINN, 2013, p. 804.)

Seguindo o pensamento do autor, somos continuamente confrontados com a necessidade de adaptar-nos às diversas e constantes mudanças que

¹⁰ O Centro para *Mindfulness*, na Escola Médica da Universidade de Medicina de Massachusetts nos EUA, oferece, desde 1979, programas para redução do estresse baseados nas práticas da meditação *Mindfulness*. Esses programas têm sido cientificamente avaliados ao longo de mais de trinta anos. Conferir em: <http://www.umassmed.edu/cfm/stress-reduction/>.

¹¹ The genius of Selye’s insight was in emphasizing the non-specificity of the stress response. He claimed that the most interesting and fundamental aspect of stress was that the organism undergoes a generalized physiological response in its efforts to adapt to the demands and pressures it experiences, whatever they might be. Selye called this response the general adaptation syndrome and saw it as a pathway by which organisms are able to maintain fitness, even life itself, in the face of threat, trauma, and change.

experimentamos e devemos aprender a vê-las como uma parte integrante da vida — e não como uma ameaça ao nosso bem-estar.

O estresse é comum aos seres vivos — e inevitável, agindo em diferentes níveis que interagem: o fisiológico, o psicológico e o social. O fato é que diante de algumas situações que nos “tiram o sono” ou nos causam “uma dor de cabeça”, o nosso corpo reage: o coração acelera, o rosto se ruboriza, a pressão arterial sobe. Quando ansiosos ou assustados, nossa boca fica seca e podemos correr ao banheiro mais frequentemente do que de costume — estas são as reações fisiológicas do estresse; ou seja, os efeitos do estresse sobre o corpo (KOENIG, 2012, p. 56).

No âmbito fisiológico, a resposta ao estresse inclui, principalmente, a secreção de dois tipos de hormônios pelas glândulas adrenais (glândulas endócrinas situadas acima dos rins): a adrenalina e os glicocorticóides. Nos humanos, o glicocorticóide mais importante é o cortisol (SAPOLSKY, 2003). Quando o organismo considera uma situação estressante, uma cadeia de reações se inicia no hipotálamo — uma estrutura do cérebro —, fazendo com que os hormônios do estresse sejam secretados pelos rins. Assim começa a chamada resposta de “luta ou fuga” do sistema nervoso simpático, caracterizada pelo aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial¹².

Sapolsky explica que o estresse é o conjunto de mudanças hormonais que ocorre nos mamíferos quando confrontados por ameaças físicas agudas, tais como ao precisar fugir de um predador. Em tais situações, descreve o autor:

A adrenalina e os glicocorticóides mobilizam a energia para os músculos, aumentando o tônus cardiovascular para que o oxigênio possa ser transportado com maior rapidez e inativam funções não essenciais como o crescimento. [...] Os primatas, porém, têm isso acentuado. Mais que em outras espécies, a resposta ao estresse dos primatas pode ser mobilizada não só por um evento concreto, mas por antecipação. (SAPOLSKY, 2003, p. 80.)

Por outro lado, a resposta antecipatória de estresse pode ser adaptativa e bem-vinda, por exemplo, quando pensamos: “Esta rua está deserta, preciso me preparar para correr”. Porém, segundo o autor, quando primatas — humanos ou

¹² Hipotálamo s.m. Região do encéfalo situada na base do cérebro, e onde se localizam os centros da atividade simpática, do despertar, do sono, da regulação térmica. (Cfr.: www.dicio.com.br. Acesso em 22/11/2014.)

outros — acreditam erroneamente que uma ameaça à sua homeostase está por ocorrer, eles entram no reino da neurose, ansiedade e paranoia.

Os chamados hormônios do estresse instruem o organismo a "aumentar a disponibilidade de substratos energéticos em diferentes partes do corpo, e permitir adaptações ideais às novas exigências do meio ambiente" (LUPIEN et al, 2009, p. 211). Esse é um meio natural de responder às demandas ambientais, porém a secreção prolongada dos hormônios é prejudicial para o corpo e para o cérebro, pois causa prejuízos à regeneração tecidual e à supressão da função imunológica (LUPIEN et al., 2009).

Mas a resposta ao estresse é natural e progride como uma proteção, um ajuste de funções para que o corpo retorne ao seu equilíbrio. Quando essa resposta é prolongada, contínua, ela alimenta um circuito vicioso que impossibilita o corpo de voltar ao seu estado neutro, o que provoca diversos danos à saúde.

Na década de 1960, o psicólogo John Mason (1968) começa a identificar facetas do estresse psicológico, e descreve os principais determinantes psicológicos que induzem uma resposta de estresse para o corpo, quais sejam: quando uma situação é interpretada como *nova, imprevisível* ou *fora de controle*.

Já Sapolsky (2003) discorre sobre as importantes descobertas do estresse psicológico ao identificar que, sem um sentido de controle da situação, sem um suporte social, sem a impressão de que alguma coisa melhor possa ocorrer — ou seja, quando não há uma saída para sua frustração —, o ser humano desenvolve uma resposta de estresse exacerbado, um estresse crônico. O autor exemplifica:

Suponhamos [...] que o estresse seja crônico. As ameaças repetitivas podem exigir vigilância repentina. Em algum momento, essa vigilância pode se tornar supergeneralizada, levando o indivíduo a concluir que ele precisa se manter sempre em guarda — mesmo na ausência do estresse. É assim que se adentra o reino da ansiedade [...] o estresse crônico poderá não ser superado, dando origem a sentimentos de desamparo. [...] A pessoa pode começar a se sentir incapaz, mesmo em circunstâncias que ela poderia, na realidade, dominar. A depressão tomou conta dela. (SAPOLSKY, 2003, p. 80.)

Pesquisas na área sugerem que fatores psicológicos, “sobretudo emoções negativas — estresse, ansiedade, depressão, fadiga, raiva e hostilidade — podem afetar de modo adverso os sistemas fisiológicos, a susceptibilidade a doenças e os resultados médicos” (KOENIG, 2012, p. 57).

Koenig (2012) analisa alguns dos processos fisiológicos que ocorrem quando uma pessoa sofre estresse psicológico ou social, e dentre eles cita o prejuízo na função imunológica, distúrbios metabólicos, doenças neurológicas e cardiovasculares, doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca, hipertensão, suscetibilidade a vírus — como os do resfriado comum —, maior prevalência de câncer e depressão.

Além desses, os fatores sociais também influenciam os sistemas fisiológicos sensíveis ao estresse. Como esclarece Koenig:

Há mecanismos sociais poderosos em razão dos quais o estresse pode ter efeitos positivos ou negativos no corpo. Aspectos de suporte social que foram examinados incluem o tamanho das redes sociais, o estado civil, a presença de um confidente e a qualidade percebida de suporte social. Sabe-se que o suporte social alivia os efeitos de estressores psicológicos, da depressão e de outros distúrbios emocionais. (KOENIG, 2012, p. 69.)

A partir da análise de amostras de pesquisas em animais e humanos, o autor conclui: “existem vias pelas quais atitudes, emoções e relações sociais podem ter efeitos negativos ou positivos sobre a saúde física” (ibid., p. 80).

Conclui-se que o estresse psicológico e o estresse social influenciam os sistemas fisiológicos do corpo que são diretamente responsáveis pela boa saúde e pela capacidade de combater doenças.

2.3. Uma introdução aos conceitos de Promoção da Saúde e Medicina Integrativa

De acordo com documento da VI Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde realizada em Bangkok, Tailândia, promoção da saúde é um “processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo maior participação [da comunidade] no controle desse processo” (OMS, 2005, p.1; tradução nossa).¹³

A conferência baseou-se nos valores, princípios e estratégias de promoção da saúde estabelecidos pela Carta de Ottawa e nas recomendações das conferências globais de promoção da saúde subsequentes (OMS, 2005). A Carta

¹³ Health Promotion is the process of enabling people to increase control over their health and its determinants, and thereby improve their health.

de Ottawa (1986), por sua vez, foi a Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde e produziu documentos fundadores do movimento atual da promoção de saúde pública em todo o mundo.¹⁴

A carta de Ottawa afirma que as condições fundamentais para a saúde são: paz, renda, habitação, educação, alimentação adequada, ambiente saudável, recursos sustentáveis, equidade e justiça social. E porque esses pré-requisitos não são assegurados somente pelo setor da saúde, eles demandam o exercício coordenado de todas as instâncias envolvidas na questão: governo, setor saúde e outros setores sociais e econômicos, organizações voluntárias e não-governamentais, autoridades locais, indústria e mídia. Assim, “as pessoas, em todas as esferas da vida, devem envolver-se neste processo como indivíduos, famílias e comunidades” (OTAWA, 1986, p. 2).

Nesse sentido, como descrito em seu *site*, o objetivo da OMS — em cooperação com relevantes parceiros nacionais e internacionais — é desenvolver e implementar políticas públicas multisetoriais na saúde que facilitem o acesso da comunidade à promoção da saúde, para que assim as pessoas conscientizem-se, cuidem-se e protejam-se ao longo da vida¹⁵.

Dos compromissos assinados em Ottawa relativos à promoção da saúde, destaca-se para o campo do design aquele que recomenda: “reorientar os serviços de saúde e os recursos disponíveis para a promoção da saúde; incentivar a participação e colaboração de outros setores, outras disciplinas e, mais importante, da própria comunidade” (OTAWA, 1986, p. 4).

Um documento útil e glossário da área, o *Health Promotion Glossary* (OMS, 1998) esclarece que, ao reconhecer os já citados pré-requisitos para a saúde, a Carta de Ottawa evidenciou a relação entre saúde, estilos de vida, condições sociais, econômicas e ambiente físico. Assim, considera:

Esta relação fornece a chave para uma compreensão holística da saúde que é fundamental para a definição de promoção da saúde. Hoje a dimensão espiritual da saúde é cada vez mais reconhecida. (OMS, 1998, p. 1. Tradução nossa.)¹⁶

¹⁴ Conferir documento da Carta de Ottawa em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf.

¹⁵ Conferir em: <http://www.who.int/healthpromotion>.

¹⁶ Recognition of these pre-requisites highlights the inextricable links between social and economic conditions, the physical environment, individual lifestyles and health. These links provide the key to an holistic understanding of health which is central to the definition of health promotion. Today the spiritual dimension of health is increasingly recognised. Health is regarded

O documento da Conferência de Bangkok complementa:

A promoção da saúde [...] oferece um conceito positivo e inclusivo de saúde como um fator determinante da qualidade de vida e engloba o bem-estar mental e espiritual. (OMS, 2005, p. 1. Tradução nossa.)¹⁷

A abordagem da medicina que se apoia nesse pensamento integrado é a chamada medicina integrativa. No Brasil, um dos centros de referência que a utilizam é o Hospital Israelita Albert Einstein, localizado em São Paulo. No *site* da instituição, encontramos a seguinte imagem para apresentar a medicina integrativa, com a posterior contextualização:

Figura 1. Mulher praticando Tai-Chi Chuan



Fonte: <http://www.einstein.br/Hospital/oncologia/tratamento/medicina-integrativa/Paginas/medicina-integrativa.aspx>.

Uma nova abordagem, chamada medicina integrativa, tem conquistado espaço em instituições de pesquisa, hospitais, unidades de saúde e consultórios médicos ao propor uma mudança de paradigma no tratamento médico: a doença não é mais o principal foco de atenção, mas o paciente “inteiro” (mente, corpo e espírito). (*Site* do Hospital Israelita Albert Einstein. Acesso em: dezembro 2015.)¹⁸

by WHO as a fundamental human right, and correspondingly, all people should have access to basic resources for health.

¹⁷ Health promotion is based on this critical human right and offers a positive and inclusive concept of health as a determinant of the quality of life and encompassing mental and spiritual well-being.

¹⁸ Disponível em: <http://www.einstein.br/Hospital/oncologia/tratamento/medicina-integrativa/Paginas/medicina-integrativa.aspx>. Acesso em dezembro 2015.

O Hospital Israelita Albert Einstein avança em pesquisas na área e adota a definição do Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine:

A medicina integrativa é a prática que reafirma a importância da relação entre médico e paciente, com foco na pessoa como um todo, embasada em evidências e que usa de todas as abordagens terapêuticas apropriadas para alcançar saúde e cura. (*Site do Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine, 2015. Tradução nossa.*)¹⁹

O Consórcio de Centros de Saúde Acadêmicos para Medicina Integrativa foi idealizado por Jon Kabat-Zinn, e iniciou seus trabalhos em julho de 1999 na conferência intitulada *Consórcio em Medicina Integrativa* no Instituto Kalamazoo, Michigan, nos Estados Unidos. Ele incluiu representantes de reconhecidas instituições que integravam centros médicos de excelência e interesse em educação, cuidados clínicos e pesquisa no campo da medicina integrativa: Universidade de Harvard; Universidade de Stanford; Universidade da Califórnia, San Francisco; Universidade do Arizona; Universidade de Maryland; Universidade de Massachusetts; Universidade de Minnesota e Universidade de Duke. Atualmente (2015), o Consórcio já conta com mais de 60 instituições norte-americanas associadas e apresenta-se em seu *site* com a seguinte imagem unida à frase: “Expandindo a medicina integrativa através de instituições acadêmicas e sistemas de saúde” (“*Advancing integrative medicine and health through academic institutions and health systems*”).²⁰

Figura 2. Mulher meditando



Fonte: <https://www.imconsortium.org/>

¹⁹ Integrative medicine and health reaffirms the importance of the relationship between practitioner and patient, focuses on the whole person, is informed by evidence, and makes use of all appropriate therapeutic and lifestyle approaches, healthcare professionals and disciplines to achieve optimal health and healing. Disponível em: <http://www.imconsortium.org/about/about-us.cfm>. Acesso em dezembro/2015.

²⁰ Disponível em: <https://www.imconsortium.org/>. Acesso em dezembro de 2015.

No Brasil, outra importante referência é a Liga de Medicina Integrativa da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), criada em 2010, que, como nos apresenta em seu *site*, busca

[...] estudar e conhecer as práticas não convencionais consagradas cientificamente, no intuito de incorporá-las ao tratamento convencional, visando [a] cuidar do paciente de modo integral. (UNICAMP, Faculdade de Ciências Médicas, 2015.)²¹

As publicações da Liga de Medicina Integrativa (UNICAMP) incluem artigos científicos publicados em periódicos com temas inovadores como: *The Science of Yoga. The risks and the rewards* (SIEGEL; BARROS, 2015); *Aplicação de técnicas e imposição de mãos na dor: reiki, toque terapêutico e toque de cura* (MOTTA; BARROS, 2015)²².

Um dos Centros Osher de Medicina Integrativa, uma colaboração entre a Escola Médica de Harvard (Harvard Medical School) e o Hospital da Mulher de Brigham (Brigham and Women's Hospital), tem como objetivo trabalhar em conjunto para reforçar e diversificar o campo da medicina integrativa. Além de promover seminários anuais sobre o tema, o Centro apresenta em seu *site* muitas informações sobre as práticas integrativas — entre elas Meditação, Tai-Chi e Yoga.²³

O atual diretor do Centro Osher em Boston, Dr. Peter M. Wayne, é também professor da Escola Médica de Harvard e autor do livro *The Harvard Medical School guide to Tai-Chi* (Guia para Tai-Chi da Escola Médica de Harvard, 2013). No livro, o autor revela como essa arte marcial anciã pode impactar positivamente a saúde do indivíduo.

A propósito, esse é o nosso próximo tema: as práticas aplicadas à promoção da saúde.

2.3.1. Práticas aplicadas à Promoção da Saúde

²¹ Disponível em: <http://www.fcm.unicamp.br/fcm/lapacis/liga-de-medicina-integrativa-fcm-unicamp>. Acesso em dezembro de 2015.

²² Disponível em: <http://www.fcm.unicamp.br/fcm/lapacis/biblioteca/publicacoes-lapacis>. Acesso em dezembro de 2015.

²³ Disponível em: <http://oshercenter.org/osher-boston/>. Acesso em dezembro de 2015.

A partir do documento *Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005*, a Organização Mundial de Saúde estimula o uso da Medicina Tradicional/Medicina Complementar/Alternativa nos sistemas de saúde de forma integrada às técnicas da medicina ocidental modernas. Desde então o número de pesquisas científicas na área cresceu significativamente.

Cabe compreender o universo de abordagens denominado pela OMS de Medicina Tradicional/Medicina Complementar/Alternativa – MT/MCA (WHO, 2013).

Medicina Tradicional (MT)/Traditional Medicine (TM):

A medicina tradicional tem uma longa história. É a soma dos conhecimentos, habilidades e práticas baseadas em teorias, crenças e experiências indígenas em diferentes culturas, sendo explicáveis ou não, usadas na manutenção da saúde, bem como na prevenção, diagnóstico, melhoria ou tratamento de doenças físicas e mentais. (WHO, 2013, p.15. Tradução nossa.)²⁴

Medicina Complementar (MC)/Complementary Medicine (CM):

Os termos "medicina complementar" ou "medicina alternativa" referem-se a um amplo conjunto de práticas de cuidados de saúde que não fazem parte da tradição própria do país ou da medicina convencional e não são totalmente integrados ao sistema de saúde dominante. Eles são utilizados de forma intercambiável com a medicina tradicional em alguns países. (WHO, 2013, p.15. Tradução nossa.)²⁵

Medicina Tradicional e Complementar (T&MC)/Traditional and Complementary Medicine (T&CM): “T & MC mesclam os termos MT e MC, abrangendo produtos, práticas e profissionais.” (WHO, 2013, p. 15. Tradução nossa.)²⁶

No documento *A estratégia da OMS sobre medicina tradicional 2014-2023*, entendem-se como práticas da medicina tradicional e complementar as terapias fitoterápicas; a naturopatia; a acupuntura; as terapias manuais, como a quiropraxia e a osteopatia; tai-chi; qigong; yoga e termalismo, dentre outras

²⁴ Traditional medicine has a long history. It is the sum total of the knowledge, skill, and practices based on the theories, beliefs, and experiences indigenous to different cultures, whether explicable or not, used in the maintenance of health as well as in the prevention, diagnosis, improvement or treatment of physical and mental illness.

²⁵ The terms “complementary medicine” or “alternative medicine” refer to a broad set of health care practices that are not part of that country’s own tradition or conventional medicine and are not fully integrated into the dominant health-care system. They are used interchangeably with traditional medicine in some countries.

²⁶ T&CM merges the terms TM and CM, encompassing products, practices and practitioners.

terapias que trabalham com os aspectos físicos, mentais e espirituais, e com terapias mente-corpo (OMS, 2013, p. 31).

Em 2006, o Ministério da Saúde brasileiro aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Essa política entende que os termos *Práticas Integrativas e Complementares* são equivalentes àqueles denominados pela OMS de Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa. As Práticas Integrativas e Complementares disponíveis no SUS são: acupuntura, homeopatia, fitoterapia e termalismo social²⁷.

Nos Estados Unidos, o governo fomenta a pesquisa e a inclusão dessas práticas no sistema de saúde com o *National Center for Complementary and Integrative Health* (NCCIH), Centro Nacional para Medicina Complementar e Alternativa, que tem como missão: “definir, por meio de rigorosa investigação científica, as intervenções da medicina complementar e integrativa em saúde e sua eficácia na melhoria dos cuidados com a saúde” (*site* do NCCIH, 2015)²⁸.

No âmbito desta pesquisa descreveremos as seguintes técnicas integrativas que estimulam o bem-estar do indivíduo por meio dos sentidos: aromaterapia, arteterapia, musicoterapia, luz terapia, cromoterapia, massoterapia, hipnoterapia, como também exercícios respiratórios para relaxamento, a técnica *biofeedback* e a meditação.

O que se segue são definições do Dicionário de Medicina Alternativa (*Dictionary of Alternative Medicine*, 1998, edição Kindle).

Aromaterapia

Consiste na utilização de óleos essenciais concentrados extraídos de ervas, flores e outras partes das plantas para o tratamento de várias doenças (1998, edição Kindle, *Location* 1022).

Arteterapia

Técnica de reabilitação por meio da arte, esta usada como uma extensão ou substituição para a psicoterapia tradicional; pensa-se que, ao perder as

²⁷ Conferir em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html e <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em dezembro/2015.

²⁸ Conferir em: <https://nccih.nih.gov/about/atagance>. Acesso em dezembro/2015.

inibições relacionadas com a liberdade de expressão, um indivíduo pode superar emoções reprimidas e suprimidas (1998, edição Kindle, *Location* 1090).

Hypnoterapia

Uma forma de cuidados com a saúde em que um estado de transe é induzido em um indivíduo, permitindo-lhe entrar em contato com a própria mente inconsciente e, com isso, efetuar alterações em seu estado mental e comportamental (1998, edição Kindle, *Location* 9096).

Luz terapia

Trata-se da utilização de certos segmentos do espectro electromagnético para fins terapêuticos; terapias de luz incluem plena luz do espectro (por exemplo, luz solar), a luz brilhante (2 a 10.000 lux), a luz ultravioleta e a luz colorida (1998, edição Kindle, *Location* 10404).

Cromoterapia

Terapia na qual um paciente é exposto a várias cores, sob a forma de luz colorida, ambiente colorido, roupa colorida ou até alimentos com cor para o tratamento de doenças (1998, edição Kindle, *Location* 3875).

Musicoterapia

O uso da música como intervenção terapêutica (1998, edição Kindle, *Location* 12070).

Massoterapia

Série de técnicas em que a superfície do corpo e o sistema músculo-esquelético são massageados para relaxamento (1998, edição Kindle, *Location* 11091).

Exercícios respiratórios

Exercícios respiratórios para relaxamento são baseados em ritmos lentos e profundos de inalação e exalação do ar dos pulmões derivados da prática da Yoga (1998, edição Kindle, *Location* 2610).

As técnicas até aqui definidas são de fácil interpretação pelo senso comum por terem nomenclaturas autoexplicativas; já as técnicas a seguir carecem de uma definição mais acurada para que possam ser entendidas.

Biofeedback

Biofeedback tenta ensinar a você a controlar as funções corporais automáticas, tais como frequência cardíaca, tensão muscular, respiração, transpiração, temperatura da pele, pressão arterial e até mesmo as ondas cerebrais. Ao aprender a controlar essas funções, você pode ser capaz de melhorar a sua condição de saúde, aliviar dores crônicas, reduzir o estresse, ou melhorar o seu desempenho físico ou mental (às vezes chamado treino de alta *performance*). Durante o treinamento de *biofeedback*, os sensores conectados ao seu corpo detectam mudanças em seu pulso, temperatura da pele, tônus muscular, padrão de ondas cerebrais ou alguma outra função fisiológica. Essas mudanças desencadeiam um sinal sonoro, uma luz intermitente, uma mudança no padrão em uma tela de vídeo que lhe diz que a mudança fisiológica ocorreu. Aos poucos, com a ajuda de seu terapeuta de *biofeedback*, você pode aprender a alterar o sinal, assumindo o controle consciente de funções automáticas do seu corpo. (*Site Harvard Health Publications*, tradução nossa.)²⁹

Meditação

“Meditação é o não-fazer” (KABBAT-ZINN, 2013, p. 518).

Há vários tipos de práticas meditativas, cada uma com sua técnica. Para fins desta pesquisa vamos recortar e compreender melhor a meditação *Mindfulness* — traduzida comumente como “atenção plena”; ou, ainda, “consciência plena”:

Mindfulness significa manter uma consciência momento-a-momento de nossos pensamentos, sentimentos, sensações corporais, e ambiente circundante. *Mindfulness* também envolve a aceitação, o que significa prestar atenção aos nossos pensamentos e sentimentos sem julgá-los, sem acreditar, por exemplo, que há um caminho "certo" ou "errado" de pensar ou sentir em um dado momento.

²⁹ Biofeedback tries to teach you to control automatic body functions such as heart rate, muscle tension, breathing, perspiration, skin temperature, blood pressure and even brain waves. By learning to control these functions, you may be able to improve your medical condition, relieve chronic pain, reduce stress, or improve your physical or mental performance (sometimes called peak performance training). During biofeedback training, sensors attached to your body detect changes in your pulse, skin temperature, muscle tone, brain-wave pattern or some other physiological function. These changes trigger a signal a sound, a flashing light, a change in pattern on a video screen that tells you that the physiological change has occurred. Gradually, with the help of your biofeedback therapist, you can learn to alter the signal by taking conscious control of your body’s automatic body functions. Disponível em: <http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/biofeedback->. Acesso em janeiro 2016.

Quando praticamos *mindfulness*, nossos pensamentos entram em sintonia com o que estamos sentindo no momento presente ao invés de lembrar o passado ou imaginar o futuro. (Do site *Greater Good, The Science of a Meaningful Life*, Berkeley University of California. Tradução nossa.)³⁰

Todas essas técnicas nos ajudaram a entender e categorizar os exemplos tangíveis que analisaremos no próximo capítulo, intitulado Design para o Bem-Estar.

2.3.2. Saúde e espiritualidade

Considerado uma referência no assunto, o médico psiquiatra norte-americano Harold G. Koenig, diretor do Centro para Espiritualidade, Teologia e Saúde (Center for Spirituality, Theology and Health) da Universidade de Duke, na Carolina do Norte, é um dos autores que embasam esta pesquisa quando abordamos o conceito da espiritualidade. Ele defende a tese de que a espiritualidade ajuda as pessoas em diversos aspectos da vida, reduzindo o estresse e influenciando positivamente a saúde³¹.

Outra referência na área é a médica norte-americana Christina Puchalski, fundadora e diretora do Instituto George Washington para Espiritualidade e Saúde (George Washington Institute for Spirituality and Health – Gwish), da Universidade George Washington, em Washington D.C., também nos Estados Unidos. Ela é pioneira e líder internacional no movimento para integrar a espiritualidade aos cuidados com a saúde³².

A espiritualidade pode ser definida como o aspecto da humanidade que se refere à maneira como os indivíduos procuram e expressam significado e propósito em suas vidas, e a forma como eles experienciam sua conexão consigo

³⁰ Mindfulness means maintaining a moment-by-moment awareness of our thoughts, feelings, bodily sensations, and surrounding environment. Mindfulness also involves acceptance, meaning that we pay attention to our thoughts and feelings without judging them—without believing, for instance, that there’s a “right” or “wrong” way to think or feel in a given moment. When we practice mindfulness, our thoughts tune into what we’re sensing in the present moment rather than rehashing the past or imagining the future. Disponível em: <http://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>. Acesso em janeiro de 2016.

³¹ Harold Koenig tem 40 livros publicados e 400 artigos científicos na área de pesquisas em saúde e espiritualidade. Conferir: http://www.spiritualityandhealth.duke.edu/images/pdfs/Koenig_Full_CV.pdf. Acesso em dezembro 2015.

³² Conferir em <https://smhs.gwu.edu/gwish/about/dr-puchalski>. Acesso em dezembro 2015.

e com os outros, com o momento, com a natureza ou com o sagrado. (PUCHALSKI, 2009, p. 804. Tradução nossa.)³³

As pesquisas de Puchalski e sua equipe mostram que a espiritualidade e as crenças e práticas religiosas têm impacto na forma como as pessoas lidam com a doença e/ou com o estresse. Os autores observam que a espiritualidade pode promover o bem-estar das pessoas e assim melhorar sua qualidade de vida; e, além disso, que as crenças espirituais podem afetar a maneira como as pessoas lidam e cuidam da própria saúde (ibid.).

Para Koenig et al. (2001), religião é um sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos destinados a facilitar a proximidade com o sagrado e o transcendente. Ao procurar definir a espiritualidade, centrado em pesquisas científicas, o autor refere-se a vários interlocutores e pesquisadores da área; entre eles, cita especialmente Christian Smith e Melinda Denton (2005) e sua argumentação sobre a ampliação do conceito de espiritualidade para além das tradições religiosas históricas e redefinição como *autorealização subjetiva*. Apesar de adotar a definição de espiritualidade que retém a base histórica na religião, Koenig observa que “a ampliação do termo representa uma aplicação clínica valiosa” (KOENIG, 2012, p. 20).

Conferimos a seguir a definição de espiritualidade de Koenig.

Espiritualidade se distingue de todas as outras coisas — humanismo, valores, moralidade e saúde mental — por sua conexão com o que é sagrado, o transcendente. [...] Espiritualidade está intimamente ligada ao sobrenatural, à mística e à religião organizada, embora também se estenda para além da religião organizada (e começa antes dela). Espiritualidade inclui tanto a busca quanto a descoberta do transcendente [...]. (KOENIG, 2012, p. 2. Tradução nossa.)³⁴

³³ Spirituality can be defined as the aspect of humanity that refers to the way individuals seek and express meaning and purpose, and the way they experience their connectedness to the moment, to self, to others, to nature and to the significant or sacred.

³⁴ Spirituality is distinguished from all other things—humanism, values, morals, and mental health—by its connection to that which is sacred, the *transcendent*. The transcendent is that which is outside of the self, and yet also within the self—and in Western traditions is called God, Allah, HaShem, or a Higher Power, and in Eastern traditions may be called Brahman, manifestations of Brahman, Buddha, Dao, or ultimate truth/reality. Spirituality is intimately connected to the supernatural, the mystical, and to organized religion, although also extends beyond organized religion (and begins before it). Spirituality includes both a search for the transcendent and the discovery of the transcendent and so involves traveling along the path that leads from nonconsideration to questioning to either staunch nonbelief or belief, and if belief, then ultimately to devotion and finally, surrender. Thus, our definition of spirituality is very similar to religion and there is clearly overlap.

Isso posto, buscamos identificar os aspectos tangíveis da relação entre o homem e seu bem-estar, entendendo o bem-estar em seu sentido mais amplo, como um “ótimo estado de saúde” (OMS, 2006, p. 5) que inclui a dimensão espiritual (conexão e transcendência).

2.4. Tangibilizando o bem-estar

Autora do livro *Healig spaces: the science of place and well-being* (*Espaços de cura: a ciência do ambiente e bem-estar*), a neuroimunologista Esther Sternberg convida-nos a refletir sobre alguns aspectos tangíveis do estresse³⁵:

Há aspectos do ambiente que nós sabemos que estressam as pessoas: escuridão, lotação, mau-cheiro, falta de espaço, nenhuma vista para a natureza, espaços que funcionam como labirintos e dificultam a nossa localização mental. Todos esses fatores deixam as pessoas ansiosas e estressadas. Então, por que não desenhar o local que trabalhamos, estudamos e nos curamos (hospitais) já pensando em diminuir a capacidade do meio de nos deixar estressados? (STERNBERG, entrevista publicada sobre o livro *Healing Spaces*, 2014.)³⁶

Sternberg (2009) inicia o livro citando o primeiro estudo publicado na *Science Magazine* (ULRICH, 1984) que abordou essa questão, no qual foi demonstrado que, quando o hospital tinha janelas para fora, para um ambiente natural, os pacientes se recuperavam mais rapidamente. A autora discorre sobre a importância da natureza no processo de cura, e afirma que essa noção tem suas origens na antiguidade grega. Ela cita os templos de Asclépio (deus da cura), que, não à toa, foram construídos longe da cidade, no alto das colinas e com vista para o mar.

O papel do ambiente natural e construído para promover saúde, bem-estar e cura das pessoas está no centro das pesquisas do Instituto do Ambiente e Bem-Estar da Universidade do Arizona (*University of Arizona Institute on Place and Wellbeing*), dirigido por Sternberg em parceria com a Escola Médica, o Centro de Medicina Integrativa e a Escola de Arquitetura da mesma universidade.

³⁵ Esther Sternberg é diretora de pesquisa do Centro Arizona de Medicina Integrativa (Arizona Center for Integrative Medicine) na Universidade do Arizona.

³⁶ Disponível em: <http://www.namu.com.br/materias/o-ambiente-e-capaz-de-nos-curar>. Acesso em dezembro 2015.

Como pesquisadora, Sternberg atenta para a contribuição das avançadas ferramentas da neurociência, no sentido de monitorar áreas do cérebro que se ativam quando o paciente está olhando uma cena. Atenta também para a possibilidade de a neurociência medir as respostas de estresse e relaxamento, e medir os “indicadores de saúde” no corpo e no cérebro (STERNBERG, 2009, p. 9). Em sua apresentação no TEDxTucson 2013, ela faz uma chamada aos designers e profissionais da saúde para que estabeleçam parcerias em pesquisa, de modo que, unidos com a comunidade e o setor privado, possam criar ambientes melhores e mais saudáveis³⁷.

No campo da neurociência, o bem-estar começa a ser medido e a ideia de que *fazer o bem faz bem* já começa a tomar contornos. Um estudo conduzido pelo neurocientista Jorge Moll Neto e pelo neuropsiquiatra Ricardo de Oliveira-Souza, publicado na revista americana *Proceedings of the National Academy of Sciences* (2006), investigou as bases biológicas dos atos de generosidade e altruísmo e revelou que ajudar o próximo ou fazer uma doação ativa no cérebro as áreas ligadas ao prazer, ao bem-estar e ao sentimento de pertencimento.

Uma técnica de abordagem do funcionamento cerebral utilizada na neurociência é o *neurofeedback*. A técnica, também chamada de *biofeedback* de eletroencefalograma (EEG), fornece informações instantâneas ao indivíduo sobre as atividades de suas ondas cerebrais através de dispositivos de monitoramento (HAMMOND, 2011).

Para entender o treinamento de ondas cerebrais — com o uso da técnica *neurofeedback* — é preciso decupar algumas informações relativas a suas atividades. As ondas cerebrais ocorrem em várias frequências, rápidas ou lentas, e os nomes dessas faixas de EEG são: delta, teta, alfa, beta e gama; elas são medidas em ciclos por segundo ou hertz (Hz). As ondas cerebrais gama são visualizadas como atividade muito rápida no EEG (acima de 30 Hz) e estão associadas a estados de atenção concentrada e intensa; as ondas beta (de 13 a 30 Hz) são pequenas e rápidas, e estão associadas a um estado de alerta, atento e interessado; já as ondas alfa (de 8 a 12 Hz) são mais lentas e maiores, associadas a estados de relaxamento. A atividade teta (de 4 a 8 Hz) está associada ao desligamento e ineficiência mental e finalmente as ondas delta (de 0,5 a 3,5 Hz)

³⁷ Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7zBOPRs1yRE>. Acesso em dezembro de 2015.

são ondas muito lentas associadas a estados de sono profundo (HAMMOND, 2011).

Em artigo intitulado *What is neurofeedback: an update (O que é neurofeedback: uma atualização)* publicado *Journal of Neurotherapy* (2011), Hammond demonstra algumas aplicações clínicas do treinamento de *neurofeedback* e esclarece que os pacientes não podem influenciar seus padrões de ondas cerebrais naturalmente — e isso pelo fato de não terem consciência deles. Porém, explica que:

[...] quando [os pacientes] podem ver suas ondas cerebrais em uma tela de computador alguns milésimos de segundo depois delas ocorrerem, eles adquirem a capacidade de influenciá-los e, gradualmente, mudá-los. [...] Em um primeiro momento, as mudanças são de curta duração, mas elas tornam-se gradualmente mais duradouras. Com o *feedback* contínuo, treinamento e prática, geralmente é possível treinar padrões mais saudáveis de ondas cerebrais na maioria pessoas. (HAMMOND, 2011, p. 306.)

Outro estudo, também liderado por Moll (2014), demonstrou pela primeira vez que é possível treinar padrões cerebrais associados a sentimentos de empatia, utilizando-se *neurofeedback* por ressonância magnética funcional (fMRI) em tempo real. O estudo recebeu destaque internacional em *sites* como: *Scientific American*, *SóloCiencia*, *Health Medicine Network*, *Sience Daily*, *Medical Daily* e *Live Science*, dentre outros.³⁸

O jornal *O Globo* de 23 de maio de 2014 publicou matéria sobre o tema com o título: “*Pesquisa mostra como ensinar o cérebro a ser mais afetuoso; Máquina do afeto pode ajudar a combater estresse, depressão e transtornos comportamentais*”.

A imagem a seguir ilustrou o trecho da matéria em que se afirma que os participantes da pesquisa, quando estimulados a resgatar a memória afetiva, recordavam um momento agradável, como um encontro com amigos.³⁹

³⁸ Conferir em: <http://idor.org/geral/pesquisa-liderada-por-jorge-moll-e-publicada-na-plos-one-e-recebe-destaque-na-imprensa-internacional>. Acesso em dezembro/2015.

³⁹ Disponível em: <http://oglobo.globo.com/sociedade/ciencia/pesquisa-mostra-como-ensinar-cerebro-ser-mais-afetuoso-12574969>. Acesso em dezembro/2015.

Figura 3. Pesquisa mostra como ensinar o cérebro a ser mais afetuoso. Imagem ilustrativa da reportagem do jornal *O Globo* 23/05/2014.



Fonte: Stock Photos, disponível em: <http://oglobo.globo.com/sociedade/ciencia/pesquisa-mostra-como-ensinar-cerebro-ser-mais-afetuoso-12574969>

Em entrevista que acompanha a matéria, Moll explica:

Esta tecnologia mostra como esculpir respostas emocionais no próprio cérebro. O efeito fora da máquina não é conhecido, não sabemos como ele se refletiria na vida real. Mas o experimento abre uma porta, demonstrando que podemos adquirir controle sobre a atividade cerebral de sentimentos complexos. (MOLL in jornal *O Globo*, 2014.)

E neste ponto nós nos perguntamos: a atividade do design pode ajudar a prolongar o efeito desse experimento fora da máquina, na vida real?

Esta pesquisa acredita que sim e no próximo capítulo ilustraremos com exemplos tangíveis a hipótese inicial de que o design está instrumentado para criar formas e meios de promover a saúde e o bem-estar.

2.5 **Considerações parciais**

Em um mundo cada vez mais estressado, a dimensão espiritual vem ganhando espaço como aspecto importante na promoção da saúde e qualidade de vida do indivíduo e da sociedade.

Demonstramos no presente capítulo que já se encontra bem aceita e estabelecida a noção de que a promoção da saúde implica a inclusão da dimensão espiritual do ser humano, lado as dimensões igualmente importantes: física,

mental e social. Essa não é uma noção estranha nem "alternativa", e sim incorporada à perspectiva epistemológica, nas recomendações e diretrizes fundamentais, pelo organismo internacional OMS.

Assim, neste trabalho, considera-se esse conceito de saúde mais amplo, baseado em uma visão holística do ser humano.

No próximo capítulo vamos ilustrar como o design está instrumentado para promover a saúde, mediando a relação entre o indivíduo e seu bem-estar.

3. Design para o bem-estar

O design é uma atividade interdisciplinar, e, como bem explica Jorge Frascara no texto *Dematerialization of Design* (2006), é essencial identificar os problemas e “desenvolver estratégias interdisciplinares para lidar com eles”. Para o designer, a “natureza de cada problema pode sugerir o espectro de disciplinas necessárias para compreendê-lo”, e, nesse sentido, ele afirma que “precisamos parar de pensar o design como produtos, serviços, sistemas e ambientes, e pensá-lo como meio para as pessoas poderem realizar seus desejos e suas necessidades”. Além disso, o autor observa que devemos repensar a relevância dos projetos de design para agir e fazer a diferença, podendo, assim, intervir para tornar a vida possível, mais fácil e melhor (FRASCARA, 2006, p. 18-25).

Entendendo a atividade do design como um meio para solucionar problemas de toda ordem e considerando a qualidade de vida e o bem-estar como as principais metas do design, neste capítulo relacionamos design e bem-estar. Primeiramente exploramos os campos das ciências tecnológicas e da área chamada *calm technology*, e adiante os ilustramos com os exemplos tangíveis levantados durante esta pesquisa: formas e meios que estão sendo usados para promover a saúde e o bem-estar das pessoas.

Vale ressaltar que na recente 29^a assembléia geral da conceituada e influente instituição internacional *International Council of Societies of Industrial Design – ICSID* (Conselho Internacional das Organizações de Design Industrial)⁴⁰, a redefinição do conceito de design inclui a qualidade de vida dentre seus propósitos:

Design é um processo estratégico de resolução de problemas que impulsiona a inovação, o empreendedorismo e leva a uma melhor qualidade de vida através de

⁴⁰ A assembleia foi realizada em Gwangju, Sul da Korea, em outubro de 2015.

produtos, sistemas, serviços e experiências inovadoras. (ICSID; tradução nossa).⁴¹

3.1. Calm Technology (Tecnologia Calma)

Inicialmente, é importante compreendermos alguns conceitos relativos a computação ubíqua, ou onipresente, e a relação desses conceitos com o campo do design.

A computação ubíqua dissemina inteligência e conectividade para praticamente tudo o que nos rodeia: navios, aviões, carros, pontes, túneis, máquinas, geladeiras, maçanetas, luminárias, sapatos, chapéus, embalagens etc. (THAKARA, 2001). Dentro desse cenário de ubiquidade — no qual, com frequência, objetos tangíveis são gerados e programados por sistemas computacionais —, é importante e necessária a aproximação destas duas áreas do saber: a do design e a das ciências da computação.

A relação da área do design com as ciências que tratam da “inteligência” dos objetos é fundamental à medida que os avanços tecnológicos se dirigem cada vez mais para a computação onipresente.

Um objeto na computação ubíqua é inteligente quando deixa de ser imóvel e passa a ter uma ação determinada pelo *software* embarcado e por sensores embutidos que captam os outros objetos, as pessoas e o ambiente à sua volta (D. FILIPPO, J. VITERBO, M. ENDLER, H. FUKS, 2012)⁴².

A presente pesquisa compreende a sobrecarga de informação como um possível desencadeador de estresse e tensão ao usuário imerso em ambientes ubíquos repletos de objetos ditos inteligentes e a busca de exemplos da área chamada *calm technology* (Tecnologia Calma), desenvolvidos com o propósito de atenuar o estresse e promover a calma na relação do usuário com as novas tecnologias.

O termo *computação ubíqua* foi cunhado por Mark Weiser, um cientista visionário que, em meados dos anos de 1990, previu a onipresença da tecnologia

⁴¹ Industrial Design is a strategic problem-solving process that drives innovation, builds business success and leads to a better quality of life through innovative products, systems, services and experiences. Disponível em: <http://www.icsid.org/about/about/articles31.htm>. Acesso em Janeiro/2016.

⁴² Um sistema embarcado (ou sistema embutido) é um sistema microprocessado no qual o computador é completamente dedicado ao dispositivo ou sistema que ele controla. (Cfr. <http://www.embarc.com.br>. Acesso em 22/11/14.)

em nossas vidas. Para Weiser (1991), o verdadeiro poder da computação ubíqua emerge da interação de todos os dispositivos tecnológicos.

O mundo está imerso em tecnologia invisível. No ambiente de casa, do trabalho ou na rua sempre há um microprocessador, um circuito integrado no celular, na televisão, em aparelhos de som e em inúmeros objetos cotidianos. *Inúmeros* porque desde a virada do séc. XXI são produzidos mais de 9 bilhões de microprocessadores todos os anos; dentre estes, apenas 150 milhões vão para computadores pessoais (BARR e MASSA, 2006) — o restante está ao nosso redor, nos ambientes pelos quais circulamos e nos objetos que usamos.

A *computação ubíqua* é fundamentalmente caracterizada pela conexão das coisas⁴³ do mundo com a computação (WEISER, 1996). O termo foi cunhado em 1991 pelo então diretor do Computer Science Laboratory (CSL) na Xerox PARC, Mark Weiser, em seu artigo *The computer for 21st Century*, publicado na revista *Scientific American* (WEISER, 1991).

No artigo, o cientista antevê que os computadores pessoais, tais como eles eram à época (anos de 1990), desapareceriam ao serem integrados a todos os objetos de maneira onipresente, e apresenta o conceito de ubiquidade ligado à computação, passando a ser reconhecido como o criador do conceito da computação ubíqua.

Weiser utiliza-se de linguagem clara, concisa e amigável, e cita exemplos cotidianos e familiares à maioria das pessoas, tudo com o objetivo de atingir leigos e interessados ou *experts* em tecnologia. Até hoje seus estudos visionários são o principal referencial de pesquisas e desenvolvimentos na área.

Para ilustrar como a computação ubíqua poderia funcionar, Weiser (1991) apresentou como exemplo uma sequência de eventos detalhados sobre um dia na vida de Sal, uma mãe executiva. A história descreve Sal, seus gostos, sua trajetória entre a casa e o local de trabalho, onde ela é informada sobre os acontecimentos na vida de seus familiares, vizinhos, concidadãos e colegas de trabalho. Com essas informações, Sal está sempre atualizada, evita obstáculos, aproveita a maior parte de seu tempo e realiza seu trabalho — tudo de forma suave e eficaz. O cenário enfatiza aconchego e conforto.

⁴³ Por “coisas” pode-se imaginar qualquer objeto do dia-a-dia.

De forma análoga, hoje os aparatos tecnológicos presentes em objetos inteligentes podem apoiar e simplificar ações na vida cotidiana. Objetos inteligentes podem apoiar a “comunicação, coordenação, e cooperação de pessoas e criam ambientes inteligentes para interagirmos” (D. FILIPPO, J. VITERBO, M. ENDLER, H. FUKS, 2012, p. 304.)

Por exemplo:

[...] numa casa inteligente, o bloquinho de recados usa um sensor de presença para perceber que você chegou e lê suas mensagens. O calendário na parede de casa é sincronizado com a agenda do celular de cada membro da família e avisa sobre os horários, tarefas e encontros. O porta-retrato dos avós, que passa as fotos como *slides*, é continuamente atualizado com as fotos que o neto acabou de tirar lá na Europa. (D. FILIPPO, J. VITERBO, M. ENDLER, H. FUKS, 2012, p. 304.)

Weiser e seus colaboradores acreditavam que muitos computadores em um mesmo ambiente poderiam ser intimidantes. Os autores fazem uma comparação com as centenas de *volts* conduzidos por fios nas paredes, explicitando que, assim como os fios embutidos, a ideia da computação ubíqua é que os computadores pareçam invisíveis; com isso, as pessoas podem usá-los inconscientemente para realizar tarefas cotidianas (WEISER, 1991).

E o autor observa que:

Mais importante, a computação ubíqua vai ajudar a superar o problema da sobrecarga de informação. Há mais informações disponíveis ao nosso alcance durante um passeio na floresta do que em qualquer sistema computadorizado, ainda assim as pessoas acham uma caminhada entre as árvores relaxante e computadores frustrantes. Máquinas que se ajustam ao ambiente humano, em vez de forçar os humanos a entrar em um ambiente computadorizado, vão tornar o uso do computador tão revigorante quanto dar um passeio no bosque. (WEISER, 1991, p. 1. Tradução nossa.)⁴⁴

Desde a época em que o conceito foi inicialmente formulado por Weiser (1991) até hoje, uma grande quantidade de estudos e trabalhos científicos foi realizada na área de computação ubíqua.

Mauro Pinheiro, pesquisador e professor da ESDI (Escola Superior de Desenho Industrial) acrescenta que: “Uma tecnologia só pode ser considerada ubíqua se fizer parte do cotidiano do cidadão comum, isto é, se não ficar limitada

⁴⁴ Most important, ubiquitous computers will help overcome the problem of information overload. There is more information available at our fingertips during a walk in the woods than in any computer system, yet people find a walk among trees relaxing and computers frustrating. Machines that fit the human environment, instead of forcing humans to enter theirs, will make using a computer as refreshing as taking a walk in the woods.

a um grupo de especialistas ou a uma elite que tem acesso a essa tecnologia” (2011, p. 38).

Para Weiser, “A computação ubíqua requer uma nova abordagem sobre a tecnologia, mais apropriada para nossas vidas” (1996, p. 1). E, a essa abordagem, o autor chama de *calm technology* (tecnologia calma).

Já Neema Moraveji (2011), diretor do Calm Technology Lab, observa que a computação ubíqua pode causar estresse e sobrecarga de informações ao usuário e define *calm technology* como sistemas computacionais que tentam reduzir o estresse e aumentar a capacidade do usuário de manter o estado de repouso ideal.

Mark Weiser e Seely Brown (1996) usam o termo *calm technology* para ressaltar um importante aspecto sobre a computação ubíqua, que requer uma nova abordagem sobre o relacionamento entre o usuário e a tecnologia com foco em promover a calma. Os autores defendem que a computação não deve monopolizar a atenção do usuário. Para eles, se os computadores estão em toda parte, é melhor que fiquem “fora do caminho”, e isso significa projetá-los para que as pessoas que compartilham esses computadores permaneçam serenas e no controle (WEISER, BROWN, 1996).

A ideia central é a de que tecnologia deve gerar calma. Nesse sentido, o caminho a ser explorado é a distinção da maneira como os aparatos tecnológicos envolvem a atenção do usuário. Tecnologia calma abrange tanto o centro como a periferia da atenção, e se move entre os dois. Os autores exemplificam citando o ato de dirigir: nesse momento o que está no centro da atenção do motorista são a estrada, a música que toca no rádio e a conversa com o amigo — e não o barulho do motor, que está na periferia de sua atenção. No entanto, basta que o motorista ouça um ruído fora do normal para que o barulho do motor passe a ocupar o centro de sua atenção.

A possibilidade de deslocar o foco de atenção do centro para a periferia e vice-versa durante a utilização de sistemas computadorizados é uma questão crucial para os autores. A atenção periférica pode informar sem sobrecarregar, como ilustra a passagem a seguir:

Tecnologias que provocam a calma capacitam a nossa atenção periférica. Isto acontece de duas maneiras. Em primeiro lugar [...] uma tecnologia calma pode deslocar-se facilmente do centro para a periferia de nossa atenção e vice-versa. Em segundo lugar, a tecnologia pode aumentar o nosso alcance periférico,

trazendo mais detalhes para a periferia e por isso aumentando nossa capacidade de agir. (WEISER, 1996, p. 10, tradução nossa.)⁴⁵

De acordo com Moraveji (2011), em revisão sobre *Calming Technologies*, três mecanismos primários têm potencial para a promoção da calma: o fisiológico, o cognitivo e o emocional. O autor apresenta os mecanismos associados a abordagens do design.

Os sistemas interativos que se utilizam do mecanismo fisiológico para atingir seus objetivos podem agir nos sistemas perceptivo, nervoso autônomo, esquelético, respiratório ou no sistema muscular, tendendo a influenciar os usuários a adotar uma disposição fisiológica relaxada.

Os sistemas interativos que adotam o uso do mecanismo cognitivo incluem a redução de distrações, aumentando a importância das tarefas de primeiro plano, e aumentando a memória. Elas têm como objetivo promover um estado equilibrado da mente, favorecendo que o usuário se concentre em uma única tarefa, sem distrações.

O mecanismo emocional, por sua vez, ajuda os usuários a manter uma perspectiva positiva sobre a própria experiência de vida. Os sistemas interativos com essa abordagem emocional podem inspirar e motivar os usuários a tal ponto que o estresse externo torna-se sem efeito.

Segundo Moraveji, a *calm technology* representa uma nova orientação para sistemas tradicionais, incitando aos designers novos olhares e avaliações sobre até que ponto as novas interfaces ajudam o usuário a manter um estado de relaxamento e consciência do corpo e da mente (MORAVEJI, 2011).

A palavra “calma” é usada para indicar a redução da agitação, ansiedade, do estresse e da fragmentação da atenção, e o consequente aumento do relaxamento, da tranquilidade, do foco e do equilíbrio.

Enquanto para Weiser (1996) o deslocamento da atenção do usuário entre a percepção central e a percepção periférica durante o uso de sistemas computacionais pode trazer calma, Moraveji (2011) distingue os mecanismos (fisiológico, cognitivo e emocional) que podem influenciar os usuários a se reorientarem em direção à calma e ao relaxamento.

⁴⁵ Technologies encalm as they empower our periphery. This happens in two ways. First, as already mentioned, a calming technology may be one that easily moves from center to periphery and back. Second, a technology may enhance our peripheral reach by bringing more details into the periphery.

Pinheiro (2011, p. 193) aponta: “Torna-se cada vez mais importante investigar e discutir esse assunto [a tecnologia calma] com uma abordagem que vá além das questões técnicas e pragmáticas típicas dos estudos da interação humano-computador.”

O pesquisador argumenta que “a definição básica de Weiser e Brown não é suficiente para descrever a miríade de processos envolvidos com a captação da atenção” (2011, p. 197). Em sua pesquisa, Pinheiro aproxima-se da psicologia cognitiva de modo a ampliar a discussão iniciada por Weiser e Brown sobre a necessidade do desenvolvimento de sistemas que informem sem sobrecarregar o usuário.

Em outra direção, o atual laboratório *Calm Technology Lab*, criado por Moraveji em 2010, une pesquisadores, designers, cientistas da computação, engenheiros mecânicos, psicólogos que entendem a ubiquidade computacional como geradora de estresse para o usuário e entendem também que a tecnologia não vai desaparecer. Assim, torna-se necessária a criação de uma nova tecnologia. Moraveji prevê que os futuros designers de produto vão começar a pensar como a tecnologia pode afetar emocionalmente ou cognitivamente o usuário — uma abordagem que vem ganhando terreno no mercado atual.

Nas palavras de Moraveji (2013, maio, 28, *The Stanford Daily*, tradução nossa): “Há um valor estabelecido em como a tecnologia me faz sentir, como a tecnologia pode me ajudar a ter um desempenho melhor, amar e construir melhores amizades e uma vida mais profunda e significativa”⁴⁶.

3.2. Exemplos tangíveis

Essa fase da pesquisa teve como foco identificar, selecionar, classificar e descrever os produtos e ambientes dentre outros exemplos projetados (e não naturais) relacionados à promoção da saúde e bem-estar levantados durante este estudo.

⁴⁶ “Now there’s a value put in place on how that [technology] makes me feel, how that technology makes me perform better, love better and build better friendships and a deeper life and more meaningful life”. Disponível em: <http://www.stanforddaily.com/2013/05/28/new-lab-aims-to-de-stress-technology-use/>. Acesso em Janeiro 2015.

3.2.1. Levantamento, identificação e seleção de exemplos tangíveis

O levantamento se deu a partir do cruzamento de duas naturezas de termos em português e inglês: (1) relacionados à forma, à concretude, à materialidade e a aspectos tangíveis e perceptíveis tais como: produtos, ambientes, arte eletrônica, arte interativa, instalações, aplicativos, dispositivos, ferramentas, *products, device, tool, wearable, environment*; e (2) relacionados a estados e aspectos intangíveis, como a espiritualidade e o bem-estar, tais como: contemplação, meditação, experiência mística, calma, redução de estresse, descansar, *contemplative, relaxing, stress relief, calming, de-stress, emotional enhance, inner balance, healing, stress therapy, wellbeing, harmony, “deal with stress”, spiritual etc.*

Esta etapa resultou na criação de um acervo com cerca de 100 exemplos de produtos e ambientes relacionados à promoção da saúde e bem-estar. Em uma primeira grande divisão, identificamos produtos e ambientes de ordem religiosa e/ou cultural e produtos e ambientes contemporâneos⁴⁷.

O procedimento descrito acima é ilustrado a seguir:

Exemplo de busca com as palavras-chave: *calm + contemplative + environment. Windhover Contemplative Center*: ambiente projetado por Aidlin Darling Design, firma americana de arquitetura.



Site: <https://windhover.stanford.edu/center>

⁴⁷ Um ensaio para a primeira categorização foi feito com a colaboração de alunos de Iniciação Científica e está disponível em: http://www.puc-rio.br/Pibic/relatorio_resumo2015/relatorios_pdf/ctch/ART/DAD-Barbara%20e%20Gabriel.pdf

Windhover is a spiritual refuge on the Stanford University campus meant to both inspire and promote personal renewal. Named for the series of paintings by Nathan Oliveira that grace its walls, Windhover provides an environment for quiet reflection throughout the day for Stanford students, faculty, and staff [...].

Windhover is a contemplative center located in the heart of campus. [...] Its simple lines communicate a design for meditative thought. [...] Corten steel, rammed earth walls, stone, glass, and water are brought together to deepen the natural feeling, immersing visitors in a calm state.

Exemplo de busca com as palavras-chave: *tools* + “*deal with stress*” + *calm*. *My Calm Beat*: sistema desenvolvido pela empresa *Brain Resource Group*.

Figura 5. Aplicativo *MyCalmBeat*



Fonte: <https://www.mybrainsolutions.com/mycalmbeat>

My Calm Beat improves your calmness through slow breathing. Use the monitor to calculate your personal best breathing rate where you are calmest, and then train by breathing at that rate [...] My Calm Beat is a simple and effective way to help your employees deal with stress, develop better focus and build resilience – all through personalized breathing. [...] The My Calm Beat monitor and software calculates your personal best breathing rate where you are most calm, and then provides tools to help you train by breathing at that rate.

Exemplo de busca com as palavras-chave: *tools* + *meditation* + *spiritual*.
Terço para oração do Santo Rosário.

Figura 6. Terço para oração

Fonte: <http://www.loyolapress.com/the-rosary-as-a-tool-for-meditation-by-liz-kelly.htm#>

The rosary is a powerful spiritual tool for meditation. While meditation grows in popularity as a means to better mental, physical, and spiritual health, many people, including many Catholics, overlook the rosary as a meditative tool. It is sometimes seen as too simple and therefore as superficial. The rosary is simple, but the gentle repetition of its prayers makes it an excellent means to moving into deeper meditation. It gives us an opportunity to open ourselves to God's word, to refine our interior gaze by turning our minds to the life of Christ.

Exemplo de busca com as palavras-chave: *tools + harmony + relax.*

Baoding Balls: Bolas Chinesas.

Figura 7. Bolas Chinesas *Baoding*

Fonte: <http://www.baodingballs.com>

Baoding balls, also commonly known as Chinese Exercise Balls, Chinese Therapy Balls, Chinese Stress Balls, and Chinese Health Balls are

believed to have originated in Baoding, China, a small town in the Heibei province, during the reign of the Ming Dynasty. [...] These cloisonne balls usually have hand made designs which depict symbols or characters related to harmony, health, and other positive forces.

Baoding balls are usually used for exercise and meditation, but are also good when employed for medical reasons. [...] The small bumps are known to boost the circulation of the blood while acting to relax joints and muscles.

One advocate of Baoding balls noted that one week of usage of the balls is not enough time to check out the effectivity of this health tool so far as preventive health care is concerned. In addition, the balls are not meant to be used as a first-aid treatment for most users. However, when the Baoding balls are used as a complement of preventive health care systems (like traditional Chinese medicine), then the health benefits are maximized.

No universo de produtos e ambientes encontrados, os exemplos selecionados para ilustrar esta dissertação deveriam atender aos seguintes critérios:

(1) ter concepção contemporânea — ficando assim excluídos aqueles de ordem religiosa e/ou cultural; e

(2) ser resultado de uma ação projetual intencional e ter a assinatura de um profissional ou de alguma empresa responsável por sua concepção — ficando assim excluídos aqueles exemplos sem identificação de autoria.

3.2.2.

Categorização e descrição de exemplos tangíveis

A maior parte dos exemplos foi encontrada a partir do cruzamento das palavras já mencionadas em inglês, já que os *sites* em português traduziam as definições dos produtos.

A pergunta que norteou esta fase de categorização dos dados da pesquisa foi: Quais são os meios utilizados por estes produtos e ambientes para promover a saúde e o bem-estar?

O método utilizado para categorização dos produtos e ambientes levantados teve como base as informações apresentadas pelos próprios autores dos projetos na fonte original. Nesse sentido, foi importante metodologicamente manter os textos originais sem tradução ou interpretação para que as frases e/ou palavras — que descreviam as técnicas ou meios utilizados — ficassem em evidência, já que nortearam o processo de criação das categorias.

Nas duas passagens a seguir ilustramos o procedimento acima descrito:

*The Feel Bright Light Deluxe is a hands-free light therapy device that is completely mobile, allowing your to enjoy your light therapy treatment while on-the-go.*⁴⁸

*Happy Lights deliver spectrally balanced and measured light, helping the body recalibrate and normalize circadian rhythms.*⁴⁹

Os dois exemplos citados foram incluídos na mesma categoria, qual seja: a de produtos contemporâneos com abordagem terapêuticas (subcategoria Luz terapia - *light therapy*).

A partir do que até aqui foi exposto, os produtos e ambientes contemporâneos selecionados foram agrupados com base nos meios e técnicas descritos em sua apresentações. O processo resultou na seguinte classificação:

(3.2.3) Produtos contemporâneos com abordagens terapêuticas, assim subdivididos:

- Luz terapia e/ou Cromoterapia (Light therapy/ Chromotherapy);
- Aromaterapia (Aromatherapy);
- Arteterapia (Art therapy);
- Musicoterapia (Musicotherapy);
- Hipnoterapia (Hypnotherapy);

⁴⁸ Passagem do texto apresentado no *site* do produto *Feel Bright Light* sobre a técnica utilizada, qual seja, *light therapy*. Disponível em: <http://www.feelbrightlight.com/product/feelbrightlight-deluxe/>. Acesso em dezembro de 2015.

⁴⁹ A apresentação no *site* do produto *Happy Lights* descreve a condução da técnica, mas não usa a palavra *light therapy*. Disponível em: <http://www.verilux.com/light-therapy-lamps/happylight-light-therapy/>.

- Massoterapia (Massotherapy);
- Exercícios respiratórios (Breathing exercises);
- Técnica *biofeedback* ou *neurofeedback*.

(3.2.4) Ambientes contemporâneos com abordagem multissensorial.

A seguir, as mencionadas categorias serão descritas e ilustradas, sendo importante informar que os exemplos foram apresentados com a seguinte estrutura textual:

- 1°- nome original do produto ou ambiente em negrito (entre parênteses uma tradução livre em português);
- 2°- texto breve (em português) apresentando cada exemplo selecionado e constando os seguintes dados: (a) descrição de sua natureza; (b) nome do profissional e/ou empresa que desenvolveu e (c) com que propósito;
- 3°- imagem ilustrativa;
- 4°- passagens do texto original (em inglês) com as frases sublinhadas que identificam o meio ou técnica utilizada;
- 5°- fonte das informações apresentadas, onde os textos poderão ser lidos na íntegra com outras imagens, caso houver.

3.2.3.

Produtos contemporâneos com abordagens terapêuticas

Os artefatos agrupados nesta categoria integram um ou mais dos sentidos humanos (olfato, tato, paladar, visão e audição) a alguma forma de terapia, como, por exemplo, aromaterapia, luz terapia, musicoterapia, arteterapia, etc. Aqui foram agrupados também os artefatos que utilizam-se de exercícios respiratórios e técnicas de *biofeedback* como forma de terapia a fim de promover a saúde e o bem-estar. Esta categoria foi subdividida por tipos de abordagens terapêuticas, ilustradas a seguir.⁵⁰

⁵⁰ *Terapia* provém do grego *therapeia*, do verbo *therapeúo*, prestar cuidados médicos, tratar. Confere em: https://revista.iptsp.ufg.br/up/63/o/2010_39_2_149_150.pdf. Acesso em dezembro 2015.

Produtos contemporâneos com abordagem da Luz terapia e/ou Cromoterapia (Light therapy/Chromotherapy)

HappyLight deluxe energy Lamp (Lâmpada de energia Luz Feliz)

HappyLight é uma lâmpada que emite luz natural comparável à luz do dia, com características como, por exemplo, filtro da lente que difunde a luz para reduzir o brilho e tecnologia que garante a ausência de zumbidos e iluminação sem cintilação. Desenvolvida pela empresa americana *Verilux Inc.*, *HappyLight* foi projetada para combater o cansaço e o mal-estar associados ao “transtorno afetivo sazonal”, aos efeitos de trabalhos por turnos e ao *jet-lag*. Conforme apresentado em seu *site*, o usuário pode sentir a melhora de sua energia e humor naturalmente.⁵¹

Figura 8. Lâmpada *HappyLight deluxe energy Lamp*



Passagem do texto original:

Happy Lights deliver spectrally balanced and measured light, helping the body recalibrate and normalize circadian rhythms.

Fonte: <http://www.verilux.com/light-therapy-lamps/happylight-light-therapy/>.

⁵¹ O “transtorno afetivo sazonal”, também conhecido como *winter blues* (invernos azuis) é uma forma de depressão que afeta principalmente pessoas que experienciam invernos rigorosos e pouca exposição à luz solar. Disponível em: <http://www.bemdesaude.com/article/3/corpo-e-saude/248/depressao-sazonal.html>. Acesso em fevereiro/2016.

Feel Bright Light VZ100 (Sinta o Brilho da Luz VZ 100)

Feel Bright Light VZ100 é um dispositivo móvel, portátil, que emite luz de LED e pode ser adaptado a qualquer viseira. Desenvolvido pela empresa americana de mesmo nome, *FeelBrightLight*, “*A physician Engineered Products Website*”, o dispositivo foi projetado para tratar problemas relacionados a “ritmos circadianos”⁵² tais como o “transtorno afetivo sazonal”. Conforme apresentado em seu *site*, o usuário do produto pode dormir melhor, acordar mais bem disposto e melhorar seu humor naturalmente.

Figura 9. Dispositivo com lâmpada *Feel Bright Light VZ100*



Passagem do texto original:

The Feel Bright Light Deluxe is a hands-free light therapy device that is completely mobile, allowing your to enjoy your light therapy treatment while on-the-go.

Fonte: <http://www.feelbrightlight.com/product/feelbrightlight-deluxe/>.

⁵² O termo circadiano provém do latim “circa diem”, que significa “cerca de um dia”. Ritmo circadiano ou *ciclo circadiano* designa o período de aproximadamente um dia (24 horas) sobre o qual se baseia todo o ciclo biológico do corpo humano e de qualquer outro ser vivo influenciado pela luz solar. Disponível em: <https://alexandraweizemann.wordpress.com/2010/02/23/ciclo-circadiano/>. Acesso em fevereiro/2016.

Sensosphere (Esfera sensorial)

Sensosphere é uma esfera que utiliza-se de tecnologia patentada de luz (LED) modulada (*Sensora Light Modulation technology*) que lhe confere alta precisão na emissão de padrões e efeitos de luz e cor “graciosos e sem repetições enfadonhas”, também chamada de luz terapêutica. Utiliza-se ainda de sensores de contato que detectam o posicionamento das mãos, permitindo ao usuário interagir e influenciar a visualização das cores. Desenvolvido pela empresa canadense *Demyk Lightmod Products Inc.*, o *Sensosphere* foi projetado para induzir o usuário a estados meditativos, oferecendo-lhe quatro “modos terapêuticos”: relaxante, equilibrado, energético e neutro. Conforme apresentado em seu *site*, os benefícios terapêuticos do produto podem ajudar o usuário com problemas relacionados a estresse, depressão, distúrbios do sono e ansiedade, dentre outros.

Figura 10. Esfera sensorial *Sensosphere*



Passagem do texto original:

Light Modulation, as used in SensoSphere, has shown significant correlation to achieving deeper relaxation, enhanced alertness and reduced mood disturbance.

Fonte: <http://www.stresslighttherapy.com/technology>.

Biopton Pro 1

Biopton Pro 1 é um aparelho que emite luz polarizada para fins terapêuticos. Ele pode ser usado com o acessório composto de sete filtros coloridos, cujas cores “correspondem às cores dos chakras, os centros de energia do nosso corpo”.

Desenvolvido pela empresa suíça *Biopton AG*, “*Light Therapy System*”, o *Biopton Pro 1* foi projetado para aplicação em terapias de cura natural, alívio dos sintomas de dor, como também para tratamentos estéticos. Conforme apresentado em seu *site*, o usuário “deve usar o produto quando tiver tempo para relaxar e apreciar os efeitos bioestimulantes da terapia”.

Figura 11. Aparelho com lâmpada e filtros coloridos *Biopton Pro 1*



Passagem do texto original:

Biopton Color Light Therapy: A Unique synergy of light and color to awaken your senses. [...] The BIOPTRON Pro 1 Light Therapy device is designed for use at home, in hospitals and therapeutic centres.

Fonte: <http://www.bioptron.com/How-it-Works/Color-Light-Therapy.aspx#what-color-therapy>.

Produtos contemporâneos com a abordagem da Aromaterapia (AromaTherapy)

Aroma Diffuser LA 50 (Difusor de aromas LA 50)

LA 50 é um difusor de aromas desenvolvido pela empresa alemã *Beurer*, “*Health and Well-being*”. O LA 50 foi projetado para “fornecer uma atmosfera de bem-estar” para a casa. Conforme apresentado em seu *site*, as fragâncias dos óleos aromáticos utilizados no difusor podem promover efeitos vitalizantes ou calmantes e relaxantes a seus usuários.

Figura 12. Difusor de aromas LA 50



Passagem do texto original:

The Beurer aroma diffuser now provide that additional feel-good atmosphere. With the specially developed aroma oils from Beurer by Taoasis you can add natural fragrances to your home. Fragrances available:

- *vitality: refreshing with bergamot, orange and grapefruit;*
- *relax: relaxing with orange, ylang ylang, benzoe and vanilla;*
- *harmony: soothing with vanilla, grapefruit and orange.*

Fonte: <https://www.beurer.com/web/en/products/air/aromadiffuser.php>.

USB aroma time (Pen-Drive difusor de aromas)

USB *aroma time* é um pen-drive e também um difusor de aromas portátil. Desenvolvido pela empresa japonesa @aroma, o USB foi projetado para que, durante o tempo em que o usuário está em frente ao computador, tanto para trabalho quanto por lazer, ele possa desfrutar da fragrância de dois aromas: “quando você está ON, você precisa se concentrar e quando você está OFF, você pode relaxar”.

Figura 13. Pen-drive difusor de aromas *USB aroma time*



Passagem do texto original:

Both at work and at play, much of our time today is spent in front of a computer. When you are “ON,” you need to concentrate, and when you are “OFF,” you want to relax. With its two fragrances, this diffuser is designed to provide support all day long. This sophisticated ON-OFF aroma device belongs in your life!

Fonte: http://www.at-aroma.eu/products/diffuser.php#8_107_1_en.

CASA aroma diffuser (Difusor de aromas CASA)

CASA aroma diffuser é um difusor de aromas para casa. Desenvolvido pela empresa taiwanêsa *Toast Living*, *CASA* foi projetado para “criar um ambiente que pode entreter e ajudar o usuário a relaxar e dormir”.

Figura 14. Difusor de aromas CASA



Passagem do texto original:

[...] CASA aroma diffuser releases the refreshing essential oil into the air. Simply add water and a few drops of your favorite scent, sit back and enjoy.

Fonte: <http://www.toastliving.com/products/lt09333-1>.

Produtos contemporâneos com abordagem da Arteterapia (ArtTherapy)

Secret Garden Colourbook (Livro de colorir Jardim Secreto)

Secret Garden é um livro de colorir para adultos, desenhado pela escocesa Johanna Basford. Foi o primeiro livro de colorir para adultos que se tornou um fenômeno de vendas e uma forte tendência no mercado literário no Brasil e em outras partes do mundo. Nas edições em inglês, o título não nos remete à ideia da arte como terapia: *Secret Garden, An Inky Treasure Hunt and Colouring Book*, (*Jardim Seceto, um livro de colorir e caça ao tesouro*). Já na capa da edição brasileira, o título é seguido da descrição: “Livro de colorir e caça ao tesouro antiestresse”.

Figura 15. Livro *Jardim Secreto*



Passagem do texto original:

Secret Garden, An Inky Treasure Hunt and Colouring Book.

Fonte: <http://www.johannabasford.com/book/4>.

The Mindfulness Colouring Book (O Livro de Colorir da Consciência Plena)

The Mindfulness Colouring Book é um livro de colorir para adultos e foi desenhado pela francesa Emma Farrarons. A capa da edição original informa a intenção de ser um livro antiestresse e uma forma de arteterapia para “pessoas ocupadas”.

Figura 16. Livro *The Mindfulness Colouring Book*



Passagem do texto original:

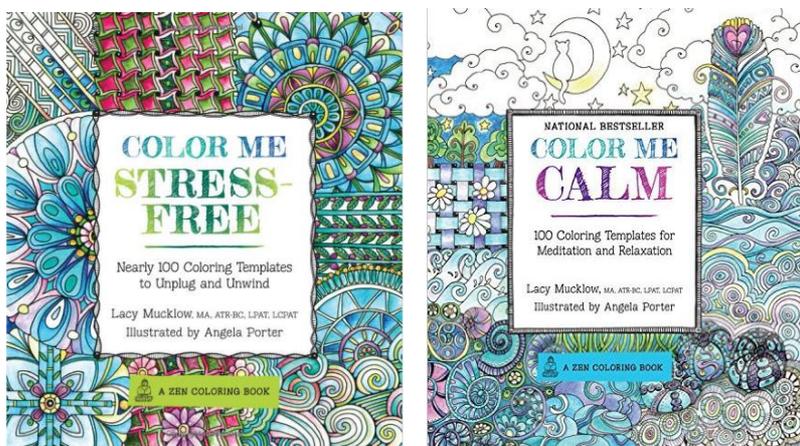
The Mindfulness colouring book Anti-stress art therapy for busy people.

Fonte: <http://www.emmafarrarons.com/THE-MINDFULNESS-COLOURING-BOOK-Anti-stress-art-therapy-for-busy-people>.

Color Me STRESS-FREE and Color Me CALM (Livro Colora Sem Estresse e livro Colora com Calma)

Color Me STRESS-FREE and Color Me CALM são livros de colorir para adultos criados pela arteterapeuta americana Lacy Mucklow e pela ilustradora, também americana, Angela Porter. As capas dos dois livros, nas edições originais, informam que os usuários podem colorir “sem estresse”, no caso do primeiro, e “com calma”, no segundo.

Figura 17. Livro *Color Me STRESS-FREE* e livro *Color Me CALM*



Passagem do texto original:

Color Me Stress-Free: Nearly 100 Coloring Templates to Unplug and Unwind.

Color Me Calm: 100 Coloring Templates for Meditation and Relaxation.

Fonte: <http://arttherapist.blogspot.com.br>.

Adult Coloring Book: Stress Relieving Patterns (Livro de Colorir para Adultos: padronagens para aliviar as tensões)

Adult Coloring Book: Stress Relieving Patterns é um livro de colorir para adultos, desenvolvido por vários artistas (coletivo) localizado no *site Blue Star*. A capa da edição original informa ser um livro com padronagens para colorir e “aliviar as tensões”.

Figura 18. Livro *Stress Relieving Patterns*



Adult Coloring Book

Stress Relieving Patterns

Passagem do texto original:

Adult Coloring Book: Stress Relieving Patterns.

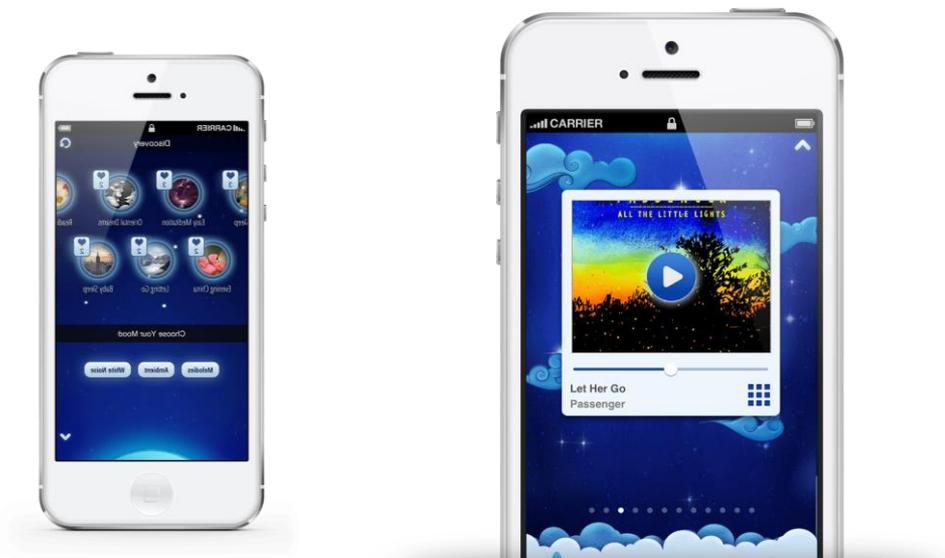
Fonte: <http://www.bluestarcoloring.com/product/adult-coloring-book-stress-relieving-patterns/>.

Produtos contemporâneos com abordagem da Musicoterapia (MusicTherapy)

App Relax Melodies (Aplicativo Melodias Relaxantes)

Relax Melodies é um aplicativo com músicas relaxantes. Desenvolvido pela empresa canadense *Ipno Soft*, o aplicativo foi projetado para ajudar o usuário a dormir por meio de combinações de suas músicas preferidas, que podem ter seu “volume ajustado individualmente para melhores resultados”. Conforme apresentado em seu *site*, o aplicativo pode ser usado também durante atividades relaxantes no SPA, na prática de yoga ou em aulas de relaxamento.

Figura 19. Aplicativo *Relax Melodies*



Passagem do texto original:

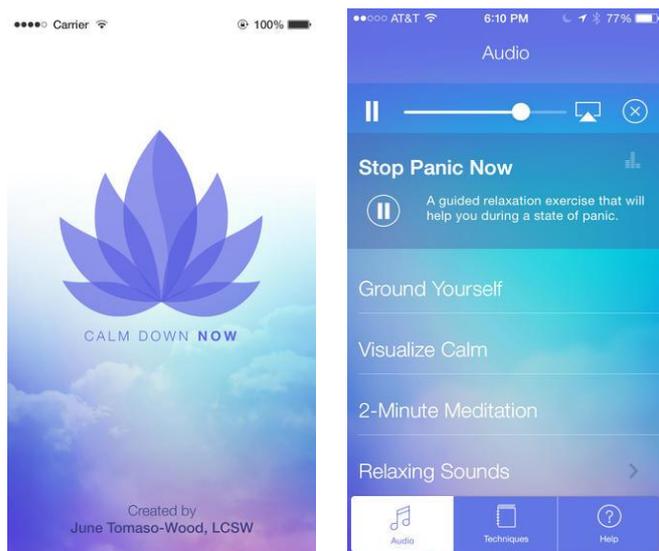
The doors of your entire music library are now open! Whether it be a beautiful piano arrangement or a relaxing tropical song, experience a new level of relaxation by integrating your favorite songs in your mixes. Create a playlist, adjust its volume, and save it to your favorites list for a relaxing session like never before.

Fonte: <http://www.ipnossoft.com/app/relax-melodies/>.

App Calm Down Now (Aplicativo Acalme-se Agora)

Calm Down Now é um aplicativo com músicas relaxantes, áudios guiados com “técnicas de empoderamento” e afirmações positivas. Desenvolvido pela psicoterapeuta americana June Tomaso-Wood, o aplicativo foi projetado para ajudar o usuário a relaxar, meditar e a lidar com ataques de pânico e com a ansiedade.

Figura 20. Aplicativo *Calm Down Now*



Passagem do texto original:

Listen to guided relaxation audios, [...] or custom mix a variety of your favorite relaxing sounds. Utilizing the top methods for instant relaxation and overcoming anxiety, this app empowers you every time!

Fonte: <http://www.calmdownnow.com>.

Gro-Hush baby calmer (Bebê Calmante)

Gro-Hush é um aparelho portátil que emite os chamados “ruídos brancos”.⁵³ Desenvolvido pela empresa inglesa *The Gro company*, o *Gro-Hush* foi projetado para acalmar e relaxar os bebês. Conforme apresentado em seu *site*, as mães podem escolher três tipos de sons suaves e constantes: batimentos do coração, chuva caindo ou ondas do mar

Figura 21. Aparelho com sons calmantes para bebês *Gro-Hush*



⁵³ O “ruído branco” é uma frequência de som que se ouve como um silvo suave, semelhante ao som das ondas do mar, por exemplo. Ele é muito usado para relaxar e acalmar. Conferir em: <http://www.purewhitenoise.com/t-faq.aspx>. Acesso em março/2016.

Passagem do texto original:

The Gro-hush is a unique portable white noise baby calmer. It transmits soothing 'white noise' directly to your baby so that only they can hear it, keeping them relaxed and happy.

Fonte: <http://www.gro-store.com/gro-hush.html>.

App NatureSpace (Aplicativo Espaço Natural)

NatureSpace é um aplicativo com gravações de sons tridimensionais (3D) da natureza. Desenvolvido por um grupo de engenheiros de áudio que fundaram a empresa *NatureSpace "Holographic Audio"*, o aplicativo foi projetado para “uma audição ininterrupta infinita” dos sons da natureza para fins de relaxamento. Conforme apresentado em seu *site*, promove, assim, o alívio do estresse, da ansiedade e melhora o sono do usuário.

Figura 22. Aplicativo *Nature Space*



Passagem do texto original:

By providing the brain with spatially accurate outdoor sound, we can tap into deeply instinctual parts of the mind and use that unique access to ease tension, relieve any sense of confinement, and become a spectacular catalyst for the imagination. It's inherently relaxing effects are almost

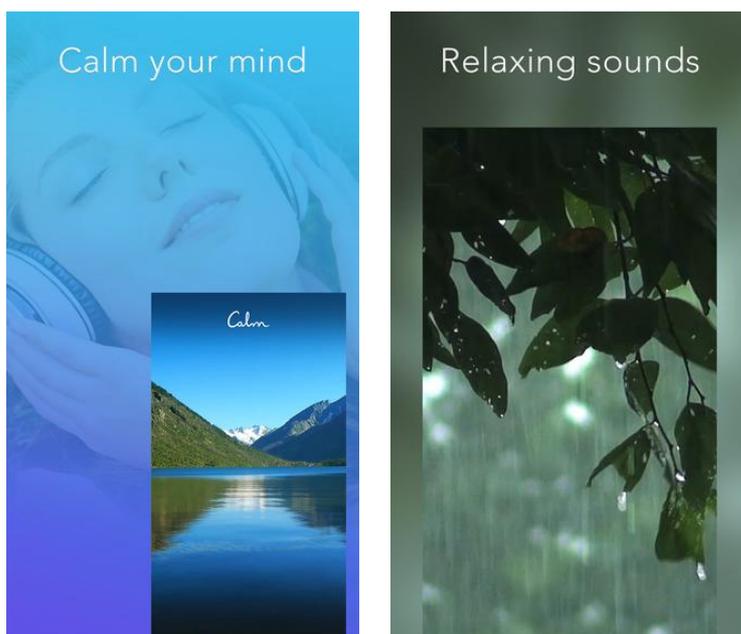
immediate and deepen over time. For many people it has become a vital tool in their quest for better sleep.

Fonte: <http://www.naturespace.com>.

App Calm (Aplicativo Calma)

Calm é um aplicativo com sons calmantes da natureza e áudios de meditações guiadas. Desenvolvido pela empresa americana *Calm.com, Inc.*, o *Calm* foi projetado para promover a calma, melhorar o sono, aliviar o estresse e a ansiedade e “trazer mais alegria e clareza” ao usuário. Conforme apresentado no *site* de vendas, o usuário pode escolher entre diferentes tipos de meditação *Mindfulness*, com durações variáveis de um até cerca de vinte minutos.⁵⁴

Figura 23. Aplicativo *Calm*



Passagem do texto de apresentação no *site* de vendas:

Fall asleep faster with over 25 soothing calming sounds which relieve you from outside stress and anxiety.

⁵⁴ O *site* original redireciona o usuário ao de vendas: <https://itunes.apple.com> .

With Calm for iPhone and Android, you'll discover how simple meditation really is, and how taking a few moments out of your day can make you happier and healthier.

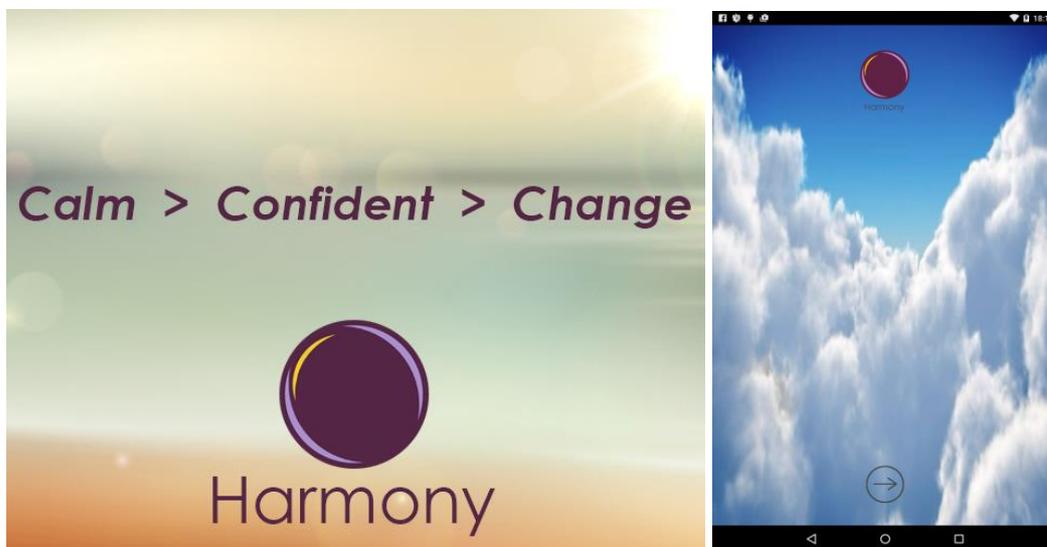
Fonte: <http://www.calm.com> e <https://itunes.apple.com/gb/app/calm-meditate-sleep-relax/id571800810>.

Produtos contemporâneos com abordagem da Hipnoterapia (Hypnotherapy)

App Harmony Hypnosis (Aplicativo Harmonia & Hipnose)

Harmony Hypnosis é um aplicativo com áudio de meditações para auto-hipnose. Desenvolvido pelo hipnoterapeuta inglês Darren Marks, o aplicativo foi projetado para melhorar a capacidade do usuário de relaxar, dormir bem e se concentrar. Conforme apresentado em seu *site*, essa “ferramenta de auto-desenvolvimento” destina-se, ainda, a reduzir o estresse e a ansiedade e trazer mais “confiança e controle interno”.

Figura 24. Aplicativo *Harmony Hypnosis*



Passagem do texto original:

Harmony – Relax & Sleep Free From Stress – Be Calm & Confident With Meditation, Hypnotherapy & Self Hypnosis [...]

Fonte: <http://hypnosisappstore.com/harmony-hypnosis/>.

App Healing Hypnosis (Aplicativo Cura & Hipnose)

Healing Hypnosis é um aplicativo com áudios para sessões de hipnose voltadas para cura. Desenvolvido também pelo hipnoterapeuta inglês Darren Marks, o aplicativo foi projetado para “ajudar a relaxar e acelerar os processos de cura natural do corpo”. Conforme apresentado em seu *site*, o usuário, ao mudar a forma de como pensa e sente, pode influenciar a recuperação de suas doenças e lesões.

Figura 25. Aplicativo *Healing Hypnosis*



Passagem do texto original:

This app features a powerful hypnosis session designed to help you relax and accelerate the body's natural healing processes.

Fonte: <http://hypnosisappstore.com/healing-hypnosis/>.

App Free Your Mind Hypnosis (Aplicativo Liberte sua Mente Hipnose)

Free Your Mind Hypnosis é um aplicativo com áudios calmantes e efeitos visuais para hipnose. Desenvolvido pela empresa americana *MindFi LLC*, o aplicativo foi projetado para “dar à mente um descanso profundo e duradouro”, assim como melhorar a ansiedade e a desordem mental. Conforme apresentado em seu *site*, os usuários podem escolher áudios com temas específicos como “liberte sua mente” e se beneficiar da sessão de hipnose.

Figura 26. Aplicativo *Free Your Mind Hypnosis*



Passagem do texto original:

So we invite you to give your mind a break, and plunge into our "Free Your Mind Hypnosis" program. With our soothing hypnosis, calming background music, and stunning visuals, a clear mind is just one download away.

Fonte: <https://itunes.apple.com/app/free-your-mind-hypnosis/id592280043?mt=8>.

Produtos contemporâneos com abordagem da MassoTerapia (MassoTherapy)

MG 295 cream Shiatsu seat cover (cadeira de massagem Shiatsu MG295)

MG 295 cream Shiatsu seat cover é uma cadeira de massagem que reproduz os movimentos do *Shiatsu*. Desenvolvida pela empresa alemã *Beurer*, "*Health and Well-being*", o *MG 295* foi projetado para promover calma e relaxamento por meio de massagens que imitam os movimentos dos dedos e palmas das mãos desse método terapêutico.

Figura 27. Cadeira de massagem *Shiatsu MG295*



Passagem do texto original:

Shiatsu massage originates from Asia and includes a soothing and relaxing pressure massage with the fingers, thumbs or palms. The Shiatsu massage products imitate this movement.

Fonte: https://www.beurer.com/web/en/products/massage/massage_covers.php.

Bon Acupressure Mat (Boa Esteira de Acupressão)

Bon Acupressure Mat é uma esteira de acupressão coberta por 8.820 pregos de borracha arredondados. Desenvolvido pela empresa americana *Bed of Nails*, o produto, como apresentado em seu *site*, foi inspirado na antiga cama de pregos mística e tem a intenção de promover profundo relaxamento, estados meditativos, aliviar a dor e “aumentar a felicidade”, dentre outros benefícios de autocura aos seus usuários. A esteira estimula e massageia vários pontos do corpo de maneira similar a da acupuntura, promovendo sensações de bem-estar.⁵⁵

⁵⁵ A cama de pregos mística foi criada há mais de mil anos na Ásia, onde era utilizada por gurus na prática da meditação e cura. Disponível em: <http://bedofnails.org/about-acupressure-mats/>. Acesso em março/2016.

Figura 28. Esteira *Bon Acupressure Mat*



Passagem do texto original:

[...] we create affordable, well-designed, sustainable products that bring the self-healing benefits of more expensive treatments (such as acupuncture and massage) into the homes and workplaces of people everywhere. We believe that people enjoy life more, and work harder, when they have easy access to user-friendly tools for self-healing.

Fonte: <http://bedofnails.org/products/pink-combo-bon-acupressure-mat-and-pillow>.

Infrared massage unit MG 70 (Massageador com luz infravermelha MG 70)

MG 70 é um aparelho de automassagem corporal com luz infravermelha. Desenvolvido pela empresa alemã *Beurer*, “*Health and Well-being*”, o *MG 70* foi projetado para proporcionar uma massagem — por meio de “batidas em movimentos rítmicos” e calor da luz infravermelha — que penetra camadas mais intrínsecas dos músculos, ajudando a criar sensações de profundo relaxamento no usuário.

Figura 29. Massageador *MG70*



Passagem do texto original:

With powerful and rhythmic tapping movements, this massage penetrates the deeper layers of muscle to help create a feeling of deep relaxation.

Fonte: https://www.beurer.com/web/en/products/massage/body_massage/MG-70.

DreamWave Massage Chair (Cadeira de Massagem Sonhar)

Inada DreamWave é uma cadeira de massagem. Desenvolvida pela empresa americana *Inada*, a cadeira foi projetada para promover a saúde e o bem-estar e reduzir o estresse diário do usuário, por meio de massagem que envolve todo o corpo e maximiza, assim, estados de relaxamento. Conforme apresentado em seu *site*, usando a tecnologia de detecção de pontos do Shiatsu, a *DreamWave* leva ao usuário a “experiência de transcendência”.

Figura 30. Cadeira de massagem *DreamWave*



Passagem do texto original:

The DreamWave massage chair has been designed to enhance natural healing and wellness through the healing power of shiatsu massage and impeccable Japanese quality and design.

Fonte: <http://www.inadausa.com/massage-chair-models/dreamwave/>.

Trembler

Trembler é um massagador de cabeça com mecanismo de vibração. Desenvolvido pela empresa australiana-inglesa *Orgasmatron*, o *Trembler* foi projetado para proporcionar relaxamento em vários níveis ao usuário. Conforme apresentado em seu *site*, o aparelho massageia e vibra suavemente em pontos ao redor da cabeça e atrás do pescoço, proporcionando efeitos de relaxamento e sensações de “formigamento” que “chegam muitas vezes até os dedos dos pés”.

Figura 31. Massagador de cabeça *Trembler*



Passagem do texto original:

If you're ready to take your relaxation to the next level, or are searching for that perfect companion for your collection of relaxing albums, then check out the Trembler. [...] The Trembler has been scientifically designed to gently massage the pressure points located around the head and back of the neck.

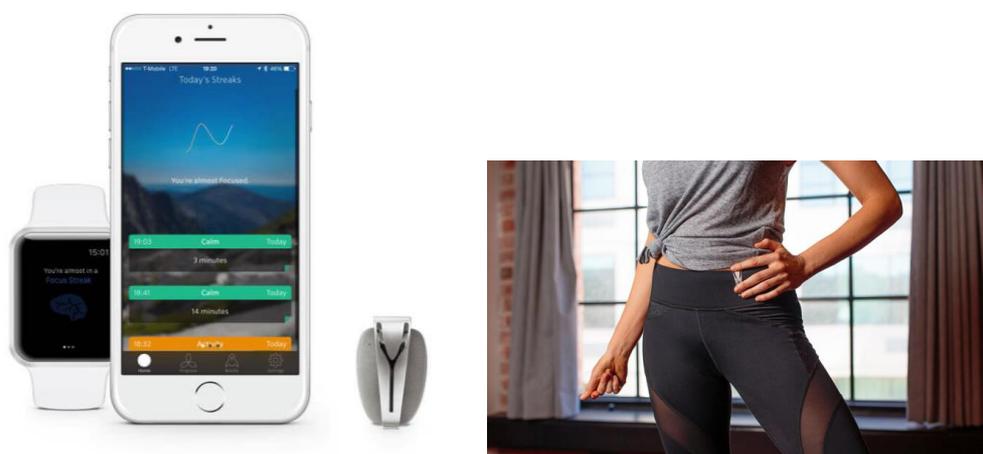
Fonte: <http://www.orgasmatron.com.au/shop/the-trembler>.

Produtos contemporâneos com abordagem de exercícios respiratórios

Spire

Spire é um dispositivo vestível (*wearable*) com sensores que — por meio de um aplicativo — notificam o usuário sobre seus níveis de estresse e ansiedade. Desenvolvido pelo designer *Neema Moraveji*, do *Stanford Calming Technology Lab*, o dispositivo foi projetado para monitorar a respiração do usuário, revelando, assim, se ele está calmo ou tenso. Se ele estiver estressado, *Spire* sugere, então, uma pausa para a prática de exercícios respiratórios, a fim de promover um estado de calma e equilíbrio.

Figura 32. Sensor e aplicativo *Spire*



Passagem do texto original:

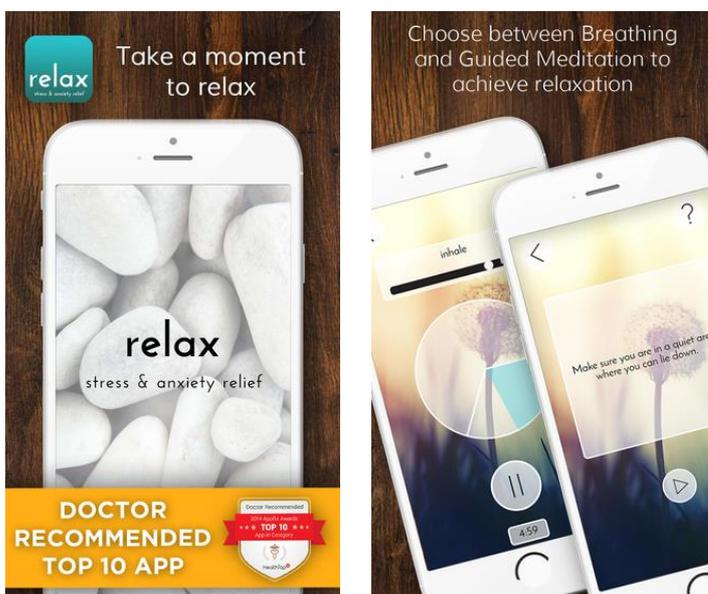
Simply controlling your breathing can lower blood pressure, reduce tension, and increase endorphins. By monitoring your breathing, Spire figures out when you're calm, focused, or tense, and provides you with guidance and exercises when it matters most.

Fonte: <https://www.spire.io>.

App Relax (Aplicativo Relaxar)

Relax é um aplicativo com áudios de exercícios respiratórios, meditações guiadas e com músicas calmantes para diferentes sessões. Desenvolvido pela empresa americana *Saagara*, o aplicativo foi projetado para aliviar o estresse e promover relaxamento. Conforme apresentado em seu *site*, ao praticar a respiração profunda por cinco minutos ao dia, o usuário pode reduzir o estresse, a ansiedade, a pressão arterial e otimizar sua saúde.

Figura 33. Aplicativo *Relax*



Passagem do texto original:

Relax provides effective and rapid stress relief in 5 minutes. De-stress with our guided breathing exercises that use calming music to promote relaxation. It's an ideal stress management tool, being simple and intuitive.

Fonte: <http://www.saagara.com/apps/breathing/relax>.

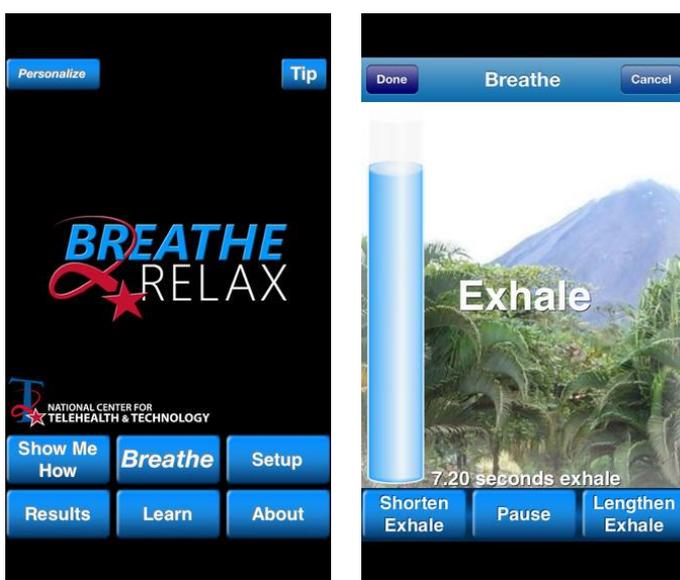
App Breathe2relax (Aplicativo Respire para relaxar)⁵⁶

Breathe2relax é um aplicativo com áudios de exercícios respiratórios que oferece informações detalhadas do efeito do estresse sobre o corpo. Desenvolvido pelo

⁵⁶ Em inglês, a preposição “para” ou *to* soa igual ao número 2, “two”.

centro americano *The National Center for Telehealth and Technology* (*Centro Nacional de Telesaúde e Tecnologia*), o aplicativo foi projetado para ser uma ferramenta de gerenciamento do estresse por meio de instruções e práticas de exercícios de respiração diafragmática, também conhecida como respiração abdominal, técnica que aumenta a recepção de oxigênio e estimula o relaxamento do corpo⁵⁷.

Figura 34. Aplicativo *Breathe2relax*



Passagem do texto no *site* de vendas:

Breathe2Relax is a portable stress management tool which provides detailed information on the effects of stress on the body and instructions and practice exercises to help users learn the stress management skill called diaphragmatic breathing.

Fonte: <https://itunes.apple.com/br/app/breathe2relax/id425720246?mt=8>.

⁵⁷ O *site* original em <http://t2health.dcoe.mil/> não está disponível para acesso (foram feitas tentativas nesse sentido em fevereiro/março de 2016). O produto está disponível no *site* de vendas: <https://itunes.apple.com/br/app/breathe2relax/id425720246?mt=8>.

My Calm Beat (Meu Ritmo Calmo)

My Calm Beat é um aplicativo que monitora e calcula o melhor ritmo respiratório pessoal e fornece ferramentas para que o usuário possa treinar respirar com esse padrão. Desenvolvido pela empresa americana-australiana *A brain Resource Inc.*, o aplicativo foi projetado para promover a calma. Conforme apresentado em seu *site*, ao exercitar ritmos personalizados mais lentos de respiração por dez minutos ao dia, o usuário poderá administrar seu estresse diário, dormir melhor, impulsionar sentimentos positivos e sensações de bem-estar.

Figura 35. Aplicativo MyCalmBeat



Passagem do texto original:

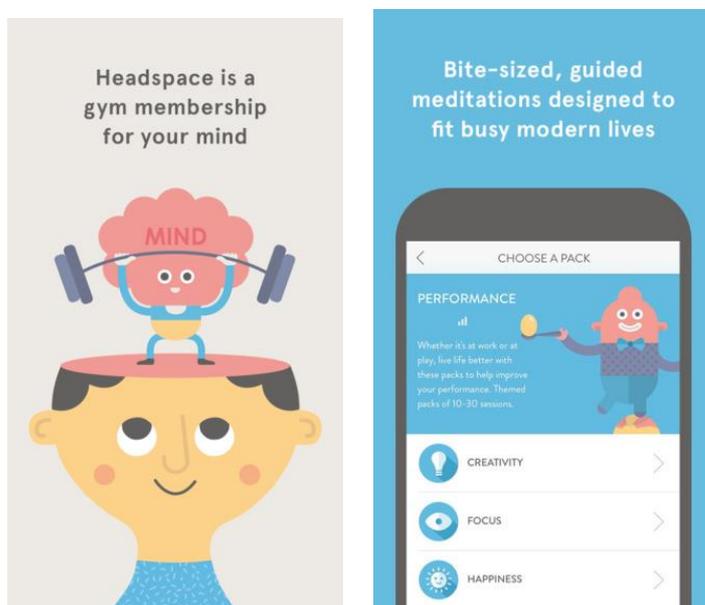
MyCalmBeat improves your calmness through slow breathing. Use the monitor to calculate your personal best breathing rate where you are calmest, and then train by breathing at that rate.

Fonte: <https://www.mybrainsolutions.com/mycalmbeat>.

HeadSpace (Aplicativo Espaço Cabeça)

HeadSpace é um aplicativo com áudios guiados de técnicas de meditação *mindfulness*. Desenvolvido pelo artista inglês *Andy Puddicombe*, o aplicativo foi projetado para acompanhar o progresso do usuário regularmente a partir de exercícios respiratórios e enviar notificações para mantê-lo no “caminho certo”. Como apresentado em seu *site*, o usuário adere a uma “ginástica para a mente” em uma jornada que pode beneficiar a diminuição de estresse, a melhora do humor e do sono e o aumento da concentração.

Figura 36. Aplicativo *Head Space*



Passagem do texto original:

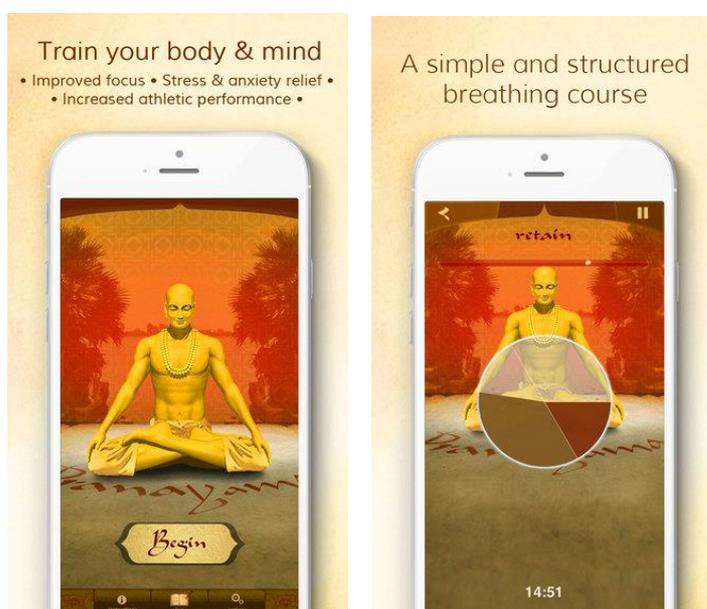
Simply put, meditation for stress soothes our nervous system. While stress activates the “fight or flight” part of our nervous system, mindfulness meditation activates the “rest and digest” part of our nervous system, helping with stress management. Our heart rate slows, our respiration slows and our blood pressure drops. This is often called the “relaxation response”. While chronic activation of the fight or flight response can be extremely damaging to the body, the relaxation response is restorative, so meditation benefits our wellbeing.

Fonte: <https://www.headspace.com/how-it-works>.

Health through Breath – Pranayama (Saúde através da Respiração)

Health through Breath – Pranayama é um aplicativo com áudios guiados que induzem a uma respiração lenta e profunda, e contém um curso progressivo baseado nos princípios da yoga. Desenvolvido pela empresa americana *Saagara*, o aplicativo foi projetado para ajudar ao praticante a encontrar o equilíbrio e aliviar o estresse através do controle da respiração (Pranayama). Conforme apresentado em seu *site*, o usuário pode experimentar benefícios a sua saúde, como: melhora do sono, humor e dores, dentre outros.

Figura 37. Aplicativo *Health through Breath – Pranayama*



Passagem do texto original:

Practicing slow breathing for only 15 minutes a day can reduce stress and stress-related illnesses. Health through Breath - Pranayama was created by doctors, designers and app developers to provide the perfect breathing experience.

Fonte: <http://saagara.com/apps/breathing/health-through-breath-pranayama>.

Produtos contemporâneos com abordagem da técnica *biofeedback* ou *neurofeedback*

PIP (PIP Bio sensor)

PIP é um dispositivo com biosensor que se conecta com um aplicativo de jogos. Desenvolvido pela empresa irlandesa *Galvanic Limited*, *PIP* foi projetado para ensinar o usuário a gerenciar o estresse. Conforme apresentado em seu *site*, o biosensor detecta os níveis de estresse e notifica os dados. Por meio de um jogo de entretenimento, o usuário pode se divertir, relaxar, e quanto mais calmo ele estiver durante a partida, maior é o seu progresso. Ao final, o usuário analisa sua *performance*, recebe notificações motivacionais e soma pontos para a próxima sessão.

Figura 38. Dispositivo com biosensor *PIP*



Passagem do texto original:

The Science Behind The PIP. [...] By visualising your changing stress levels, you can try different techniques to control it. This is called biofeedback, which is an effective technique for managing stress. It helps us learn to control our body and it's natural responses by becoming more aware of the continuous, subtle changes in our stress levels.

Fonte: <https://thepip.com/science/>.

Muse

Muse é um dispositivo de cabeça com sensores que detectam e medem as atividades de ondas cerebrais e que se conecta com um aplicativo para exibição dos dados EEG (eletroencefalograma). Desenvolvido pela empresa canadense *Interaxon Inc*, *Muse* foi projetado para dar *feedback* em tempo real para o usuário sobre o que está acontecendo em seu cérebro durante a prática da meditação. O aplicativo fornece desafios motivacionais e recompensas para incentivar a prática. Conforme apresentado em seu *site*, o uso prolongado do dispositivo pode ter “resultados surpreendentes e duradouros”, como, por exemplo, a formação do hábito de meditar, a redução da ansiedade e a melhora do humor, dentre outros.

Figura 39. Dispositivo com sensores *Muse*



Passagem do texto original:

Muse is the first tool in the world that can give you accurate, real-time feedback on what's happening in your brain while you meditate. It provides motivational challenges and rewards to encourage you to build a regular practice.

Fonte: <http://www.choosemuse.com/how-does-muse-work/>.

EPOC

EPOC é um dispositivo de cabeça com sensores que utiliza EEG (eletroencefalograma) para captar as ondas cerebrais e se conecta com diversos aplicativos. Desenvolvido pela empresa americana *Emotiv, bioinformatics company*, *EPOC* foi projetado para funcionar como uma interface cérebro-computador e possibilitar a interação do usuário de diversas formas: detectando expressões faciais, estados emocionais e comandos mentais. Por exemplo, é possível controlar o movimento do *mouse* com o pensamento. Em seu *site*, vários aplicativos estão disponíveis para serem emparelhados com o dispositivo com funções diferentes. Combinado com o aplicativo *Mind WorkStation*, o *EPOC* permite ao usuário otimizar sua prática de meditação e relaxamento.⁵⁸

Figura 40. Dispositivo com sensores *EPOC*



Passagem do texto original:

Mind WorkStation comes with a number of samples and templates for *Emotiv EPOC*, allowing you to get up and running quickly.

- *BioOptimization for Attention*
- *BioOptimization for Energy & Motivation*
- *BioOptimization for Frustration Reduction*
- *BioOptimization for Meditation*
- *EEG-Driving Alpha Relaxation*
- *EEG-Driving Beta Enhancement*
- *EEG-Driving SMR Enhancement*

⁵⁸ *EPOC* foi vencedor de vários prêmios na área do design. São eles: Red Dot Design Award, AutoVision Innovations Award, Australian International Design Awards e Australian Engineering Excellence Awards.

- *Neurofeedback + Alpha Stimulation*
- *Neurofeedback + Beta Stimulation*
- *Neurofeedback + Gamma Stimulation*
- *Neurofeedback + Theta Stimulation*
- *Neurofeedback Game – Orbs*
- *Neurofeedback Game – Tubes*
- *Neurofeedback Game + Screen-based Neural Stimulation.*

Fonte: <https://emotiv.com>.

Insight

Insight é um dispositivo de cabeça com sensores que utiliza EEG (eletroencefalograma) para captar as ondas cerebrais e se conecta com diversos aplicativos. Desenvolvido também pela empresa americana *Emotiv, bioinformatics company*, *Insight* foi projetado para funcionar como um rastreador de atividades cerebrais, para otimizar o desempenho do cérebro, medir, monitorar a saúde cognitiva e o bem-estar do usuário. Em seu *site*, vários aplicativos estão disponíveis para serem emparelhados com o dispositivo com funções diferentes. *Insight*, combinado com o aplicativo *Mindala*, permite ao usuário otimizar sua prática de meditação.

Figura 41. Dispositivo com sensores *Insight*



Passagem do texto original:

Improve your meditation skills with Mindala neurofeedback app.

Mindala lets you have meditation sessions of different durations, during which a rotating mandala will help you concentrate. The mandala is under the control of your brain, and the deeper level of meditation you reach, the more parts of the mandala you'll make move, bringing you into an even deeper meditation.

Fonte: <https://emotiv.com/insight.php>.

Experience Helmet (Capacete de experiências com sensor)

Experience Helmet é um capacete com sensores EEG (eletroencefalograma). Desenvolvido pela especialista em som lituânia *Aiste Noreikaite*, o capacete foi projetado para funcionar como uma interface em tempo real entre a mente humana e a síntese do som a fim de aumentar a autoconsciência das experiências vivenciadas. *Experience Helmet* reflete o estado mental do usuário com sons configurados para produzir frequências que melhoram as sensações e sentimentos internos.

Figura 42. Capacete com sensores *Helmet*



Passagem do texto original:

Experience Helmet is seeking to enhance self-awareness because all you hear is yourself. The information is received through an EEG sensor that reads user body's natural bio-signals from the brain and outputs them as a power spectrum of alpha, beta, theta and delta waves along with eSense

meters for attention and meditation. The Experience Helmet uses those signals as control messages to shape pure sine waves and reflect the person's mental state with sound. It can be used as a tool to get to know the executive control system of the mind or as a 'soundtrack' to different experiences that are gained while wearing the helmet.

Fonte: <http://www.aistenoreikaite.com/about.html>.

3.2.4. Ambientes contemporâneos com abordagem multissensorial

Ambientes agrupados nesta categoria apresentam em sua descrição a palavra *multissensorial* ou abordam mais de um sentido para promover a saúde, os estados meditativos e de bem-estar.

Om Meditation Pod (Om esfera oval para meditação)

Om Meditation Pod é uma esfera oval, descrita em seu site como um “ambiente”, uma instalação com a fusão de som e luz colorida. Desenvolvido pelo designer mexicano *Alberto Frias*, *Om* foi projetado para ser um espaço de meditação. Conforme apresentado em seu *site*, o usuário pode relaxar como se estivesse em um “interior de um casulo reconfortante” e escolher quais são as músicas e cores que vão personalizar essa experiência meditativa.

Figura 43. Esfera *Om Meditation Pod*



Passagem do texto original:

The OM meditation pod is a personal light, sound and space environment. Inspired by the om mantra, the sound of the energy of the universe of which all things are manifestations. The OM facilities meditation by allowing a person to relax inside an aura of colored light and ambient sound.

Fonte: <http://www.albertofrias.com/m.om%20meditation%20pod.html>.

Lomme

Lomme é uma cama, descrita em seu site como um “ambiente” para uma “experiência de sono única”. Desenvolvida pela empresa *Lomme World Ltd, Light Over Matter Mind Evolution*, Lomme foi projetada para ser um espaço de relaxamento e rejuvenescimento, “restaurador de energias” que cria “uma atmosfera de autoconhecimento”. Conforme apresentado em seu *site*, o usuário pode expandir seus sentidos ouvindo músicas relaxantes, fazendo meditações guiadas e sessões de cromoterapia; e pode melhorar as funções cerebrais, a autoconsciência e a qualidade de seu sono.

Figura 44. Cama Lomme



Passagem do texto original:

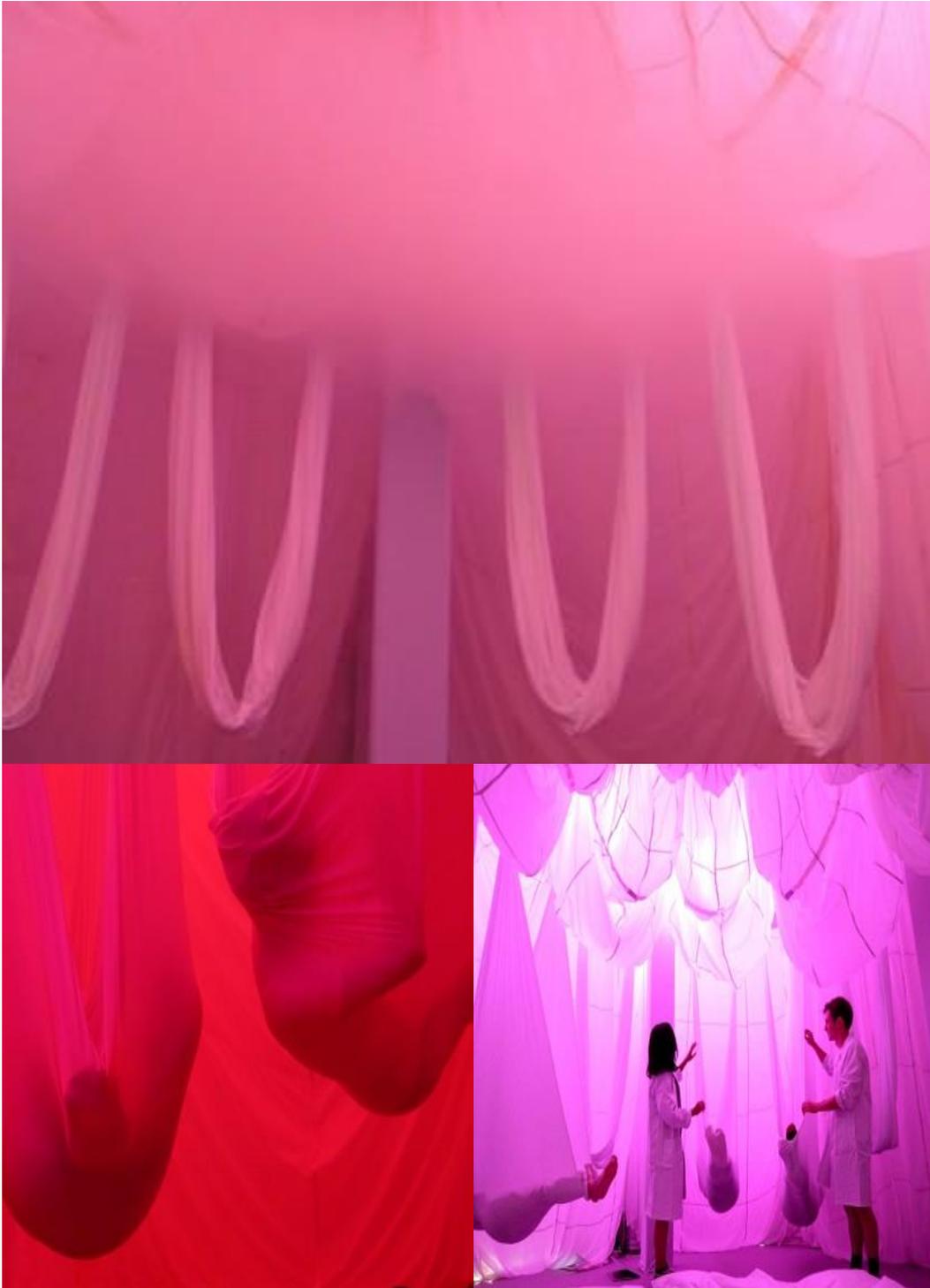
Lomme World creates an environment which incorporates different elements: light, colour, sound, touch; through which one can expand their senses and develop mind and brain functions. Lomme creates an atmosphere to relax and to get a better understanding of oneself.

Fonte: <http://www.lomme.com>.

Chronarium *Chronarium* é um laboratório público do sono que foi desenvolvido pelos designers ingleses *Mathias Gmachi e Rachel Wingfield*, do estúdio *Loo.pH, Spacial Laboratory Experimenting*, para o festival de música e arte *FutureEverything Singapore* em outubro de 2015. Conforme apresentado em seu *site*, *Chronarium* é um “ambiente imersivo audiovisual” para uma experiência reparadora, calma e contemplativa. Uma vez que os visitantes entram, eles são

expostos a diferentes estímulos ambientais e convidados a descansar em balanços para um sono harmonioso e tranquilo.

Figura 45. Laboratório público do sono
Chronarium



Passagem do texto original:

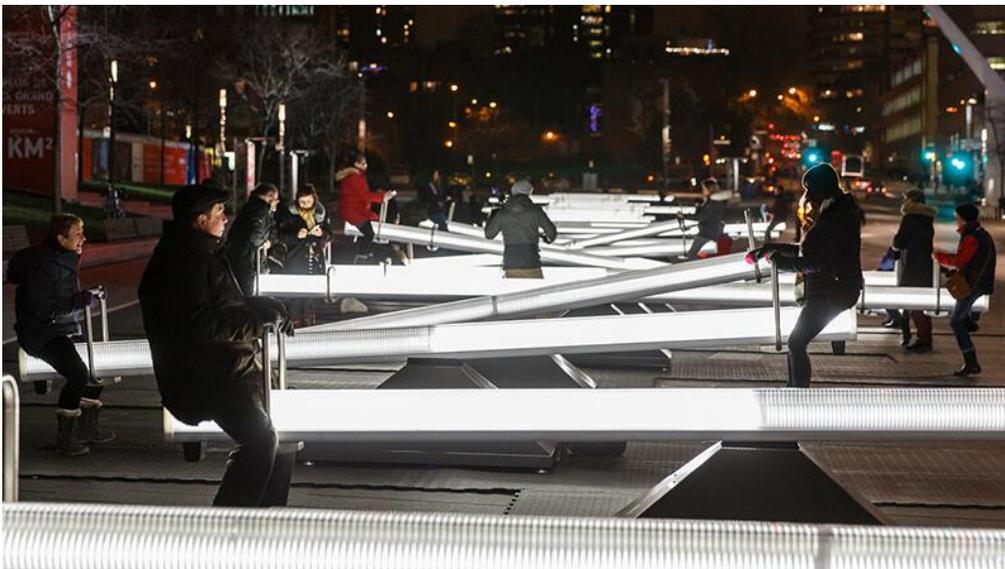
The Chronarium is a public sleep laboratory presented as an immersive audiovisual environment that totally transforms its location into a restorative, calm and contemplative experience, responding to the Smart Nation's need to tackle the challenges of the healthcare system.

Fonte: <http://loop.ph/portfolio/chronarium/>.

Luminothérapie (Luz terapia)

Luminothérapie é um festival de design, música e arte digital que acontece anualmente desde 2010 em um espaço público (Quartier des Spectacles) da cidade de Montreal, no Canadá. As instalações ao ar livre promovem experiências interativas aos visitantes, sendo, assim, uma forma criativa de proporcionar a eles os benefícios da luz terapia durante os dias de inverno. A seguir, ilustro as obras de algumas edições do festival.

Figura 46. Instalação *Impulse* no Festival *Luminothérapie*



Passagem do texto original:

Place des Festivals becomes a vast playground thanks to a series of 30 interactive seesaws along the length of the plaza, transforming when in motion. The seesaws form units of light and sound that can be activated

and played by the public to create a temporal, ever-changing composition.
(Impulse, 6^a ed., dezembro de 2015 a janeiro de 2016.)

Figura 47. Instalação *Prismática* no Festival *Luminothérapie*



Passagem do texto original:

With this participatory installation, comprising 50 colourful pivoting prisms more than two metres tall, the Place des Festivals became a giant kaleidoscope. [...] As people wandered among and manipulated the prisms, they enjoyed an in nite interplay of lights and colourful reections. As the prisms rotated, a variable-intensity soundtrack of bell sounds played. (Prismática, 5^a ed., dezembro de 2014 a fevereiro de 2015.)

Figura 48. Instalação *Entre Les Rangs* no Festival *Luminothérapie*



Passagem do texto original:

*In the winter wind, bathed in reflected light from the projectors in Place des Festivals, the stylized stalks wave, creating sparking effects like those of wheat in a country field, swaying in the wind. Their arrangement opens paths punctuated by music sources that invite visitors to take a bucolic multisensory walk in the heart of Montreal. (*Entre Les Rangs*, 4^a ed., dezembro de 2013 a fevereiro de 2014.)*

Fonte: http://medias.quartierdesspectacles.com/pdf/press/dossier/press-kit_luminothérapie.pdf.

Private Cocoon Environment & Orb (Ambiente Privado Casulo & Orb)

O ambiente “Cocoon”, projetado por alunos de engenharia do *Massachusetts Institute of Technology* (MIT), guia os usuários por meio de estímulos acústicos ou táteis para que eles explorem suas vozes e suas vibrações, tornando-as mais perceptíveis. Com o objetivo de aumentar a consciência dos usuários ao escutar a própria voz, Cocoon os conduz a explorar e perceber suas variações de altura, timbre e tipo de vibração. A voz é convertida em vibrações que podem ser sentidas por meio de um aparelho chamado ORB, desenvolvido em parceria com a empresa *Bold Design*. Este projeto vai ao encontro de estudos que examinam a

hipótese de que o canto pode influenciar a saúde mental e física, tais como os realizados pelo *Le Laboratoire* em Paris e o *Dalai Lama Center* no MIT.⁵⁹

Figura 49. Ambiente *Private Cocoon*



⁵⁹ *Le laboratoire* é um centro de experimentação artística e de design. Conferir em: <http://www.laboratoire.org>. O *Dalai Lama Center*, ligado ao MIT, conferir em: <http://thecenter.mit.edu>.

Figura 50. Usuário explorando sua voz no ambiente *Private Cocoon*



Figura 51. Corredores no ambiente *Private Cocoon*



Passagem do texto original:

We are developing a series of multimedia experiences, from solo "meditations" to group "singing circles," that explore possible emotional, cognitive, and physical transformations, all in an enveloping context of immersive music.

The private "Cocoon" environment guides an individual to explore his or her voice and its vibrations, augmented by tactile and acoustic stimuli.

Fonte: <http://opera.media.mit.edu/projects/vv/>.

3.3. Considerações parciais

No capítulo anterior apresentamos algumas práticas integrativas para a promoção da saúde, tais como: aromaterapia, luzterapia, massoterapia, musicoterapia, arteterapia. Conceituamos também técnicas de relaxamento por meio da respiração e do *biofeedback*. Essas práticas e técnicas ganharam tangibilidade nos produtos e ambientes apresentados no presente capítulo e embasaram a criação das categorias de acervo que ilustram não apenas o potencial, mas os caminhos do design no sentido de contribuir com a promoção da saúde e do bem-estar do indivíduo.

A visão vem sendo o sentido humano predominantemente explorado pelo design, porém outros sentidos devem ser contemplados no desenvolvimento de projetos em geral e para a promoção da saúde em particular como ilustraram os exemplos apresentados acima.

Os aspectos formais dos produtos e ambientes encontrados ao longo da pesquisa tiveram um papel coadjuvante na promoção da saúde. Os sons, os cheiros, a luz, as técnicas respiratórias e as modernas técnicas de *biofeedback* foram os grandes mediadores de estados de bem-estar e evidenciam a importância de o designer explorar os demais sentidos além da visão e de trabalhar de forma interdisciplinar na criação de novas estratégias de promoção à saúde.

Os estudos de tecnologias com foco em promover a calma apresentam também aos designers e profissionais de áreas afins uma oportunidade de reflexão sobre a potencialidade que sistemas computacionais ubíquos podem ter sobre o usuário inspirando assim os rumos do desenvolvimento tecnológico em direção à tranquilidade e ao bem-estar.

4. Um ensaio para o design na promoção da saúde: atividades para o bem-estar no projeto puc-rio mais de 50

Este capítulo é fruto dos registros de minha participação nas reuniões de pesquisa no Laboratório de Design Memória e Emoção (LabMemo), como também dos encontros na Escola Médica e no Centro Loyola de Fé e Cultura da PUC-Rio e que resultaram em atividades para o projeto-piloto de educação continuada PUC-Rio mais de 50.

4.1. PUC-Rio mais de 50

Dentro dos objetivos e compromissos da PUC-Rio, está descrito que a universidade deve interagir com a sociedade “como um sistema aberto, atenta aos anseios e necessidades da região e mundo atual”. Uma de suas principais missões é “o empenho constante para que sua ação sobre alunos, professores e funcionários, nas suas atividades de ensino, pesquisa e extensão, contribua eficazmente para a transformação da sociedade brasileira”. A instituição evoca, assim, sua responsabilidade social no sentido de que seu exercício seja “através de atividades de ensino e pesquisa, colocando o seu potencial acadêmico a serviço da comunidade” (Marco Referencial PUC-Rio, parágrafo 16, p. 1)⁶⁰.

Em sincronia com a missão da universidade, o projeto PUC-Rio mais de 50 foi concebido a partir de uma pesquisa de mestrado (CECCON, 2014) defendida em 2014, cuja motivação se deu a partir dos dados relativos ao crescimento do envelhecimento e da longevidade da população em todo o planeta. Trata-se de um projeto de educação continuada que oferece cursos e eventos para maiores de 50 anos e que nasceu do estudo de campo junto a moradores com mais

⁶⁰ Conferir em: <https://www.puc-rio.br/sobrepu/marcoreferencial/principal.html>. Acesso em janeiro/2016.

de 50 anos do bairro da Gávea, no Rio de Janeiro. O “Estudo de identificação de demandas e geração de ideias de novos produtos e serviços ‘para’ e ‘com’ os idosos moradores da Gávea” foi conduzido pelo LabMemo – Laboratório de Pesquisa Design, Memória e Emoção, e tive a oportunidade de acompanhá-lo de perto ao integrar o grupo que visitou os participantes e recolhendo informações que me ajudaram a perceber os anseios desse público.

As demandas identificadas tomaram forma de domínios e cursos em uma parceria entre o LabMemo, a Coordenação Central de Extensão da PUC-Rio (CCE) e os professores e alunos de pós-graduação da PUC-Rio. Assim surgiu a primeira edição do projeto PUC-Rio mais de 50.

Inicialmente, a partir da importância que os entrevistados conferiram à espiritualidade e à fé em suas vidas, como também de seu interesse em assuntos afins, esses temas foram incorporados ao projeto e transformados no que chamamos de *domínio* — um conjunto de atividades a serem desenvolvidas — intitulado *cultura religiosa*. Nele foram oferecidos cursos tais como: *Doenças, curas e medicina na perspectiva da Bíblia e Polêmicas religiosas da literatura contemporânea*.

Com a pesquisa em andamento e o avanço de minhas investigações em saúde, promoção da saúde e espiritualidade, surgiu a oportunidade de fazer uma sessão de co-design com o público-alvo do projeto com o objetivo de levantar novas possibilidades para este domínio, em parceria com a Escola Médica da PUC — o processo será descrito passo a passo neste capítulo.

Como resultado, em 2015 foi inaugurado um novo domínio na 3ª edição do PUC Mais de 50, o de *Bem-Estar, Espiritualidade e Promoção da Saúde*, que promoveu os cursos *Horta Orgânica* e *Rezando com os Sentidos: técnicas de meditação*.

4.2. Sessão de co-design

A sessão de co-design foi realizada na Escola Médica da PUC-Rio — cuja visão de saúde vem ao encontro do conceito positivo de saúde defendido nesta

pesquisa —, onde reuniram-se para um debate o público-alvo do programa PUC-Rio mais de 50 e os professores e estudantes das duas áreas de concentração da pesquisa: Medicina e Design.⁶¹

O encontro permitiu-nos explorar o tema *Bem-estar, Espiritualidade e Promoção da Saúde* em uma discussão cuidadosamente planejada para obter as impressões e percepções do grupo sobre a possibilidade de novas atividades para o projeto PUC-Rio mais de 50.

A equipe foi composta por mim, por minha orientadora, por mais duas pesquisadoras do laboratório (LabMemo) que já conheciam o repertório do estudo e pelo professor da Escola Médica Jorge Biolchini. Além da equipe de 5 pessoas, optamos por constituir um grupo de oito convidados, todos alunos de cursos do PUC-Rio mais de 50.

O recrutamento dos convidados foi feito: (1) em anúncio durante os cursos: *Por uma história da amizade; Práticas sustentáveis na cidade e no campo; Caminho de Santiago*; (2) por contato via e-mail duas semanas antes da sessão e (3) por contato telefônico dois dias antes para lembrá-los do encontro e tirar dúvidas sobre a sessão⁶².

Estabelecemos data e horário: dia 11/6/2015 às 10hs, e planejamos que o tempo de duração da sessão seria de duas horas. E elaboramos o convite:

Caros e queridos alunos do projeto PUC-Rio mais de 50!
Nossa sessão de co-design em parceria com a Escola Médica da PUC-Rio
será dia 11/6, de 10 da manhã às 12hs.
Vamos pensar juntos sobre o tema Saúde e Bem-Estar?
Por favor, peço que confirmem presença. Contamos com a participação
de vocês.
Quaisquer dúvidas, estou à disposição.
Um grande abraço,
Aline
(número do meu celular)
LOCAL: Estrada da Gávea, 36. Escola Médica da PUC-Rio.

⁶¹ Conferir a proposta da Escola Médica da PUC-Rio. Disponível em: http://www.renataaranha.com.br/site/material/publicacoes/medpuc_ebook.pdf. Acesso em Janeiro/2016.

⁶² As atividades citadas estavam em curso na segunda edição do projeto PUC-Rio mais de 50, realizado durante o primeiro semestre de 2015.

O terceiro contato — via telefone — dois dias antes da sessão seguiu o modelo:

Olá! Aguardo você na nossa sessão de co-design às 10hs, na Escola Médica da PUC-Rio. Você gostaria de tirar alguma dúvida? Um abraço e até lá! Aline.

O roteiro da sessão de co-design foi elaborado em uma prévia reunião de *brainstorm* da equipe no dia 28/5/2015, na Escola Médica da PUC, ficando assim distribuído:

Apresentação/Introdução	Tempo
Boas-vindas/explicação quanto ao porquê da sessão pela professora Vera Damazio.	10'
Introdução ao tema <i>Bem-Estar, Espiritualidade e Promoção da saúde</i> na visão da medicina pelo professor Jorge Biolchini.	35'

Discussão de novas ideias	Tempo
Na opinião de vocês, quais são as atividades que podemos criar para atender à demanda do bem-estar e da promoção da saúde?	60'

Fechamento	Tempo
Considerações finais e agradecimentos.	15'
Duração: duas horas	

Na preparação para a realização da dinâmica, escolhemos a maior sala da Escola Médica, com uma grande mesa redonda, um computador e uma tela de projeção para utilização do material de apoio (*slides* com os temas ilustrados). Eu me comprometi a gravar toda a sessão no gravador de meu telefone celular.

Com antecedência, preparamos um lanche para os participantes e assim asseguramos um ambiente agradável para o grupo.

A professora Vera fez a abertura dizendo que aquela era uma sessão em que contávamos com a colaboração do prof. Biochini para ter ideias sobre novas atividades com foco no bem-estar e promoção da saúde.

Os principais pontos abordados pelo professor Biolchini para demonstrar aos participantes a visão da medicina que considera a “saúde positiva” foram:

- (1) resgatar a etimologia da palavra *enfermo*, que vem do latim *infirmus*, de *in*-não mais *firmus*-firme, significando não-firme. Então, na concepção inicial, doente era aquele que não estava firme; logo, *estar firme* era considerado estar com saúde. “O conceito de saúde positiva se perdeu na civilização ocidental e hoje está sendo resgatado”;
- (2) abordar o conceito de saúde do filósofo e médico francês George Canguilem, que, em sua obra *O normal e o patológico* (2011) entende que “saúde não é ausência de doença” e sim “a capacidade de adoecer e se recuperar”. O referido autor baseia-se no conceito de autonormatividade;
- (3) esclarecer que uma pessoa que apresente uma doença pode ser ainda considerada saudável, desde que possa readaptar-se à nova condição, conservando seu bem-estar e autonomia para suas recém-adquiridas funções. Exemplificando: “É o caso do físico Stephen Hawking, que todos vocês conhecem: ele se adaptou e continuou trabalhando.” (Hawking é portador da doença degenerativa conhecida como esclerose lateral amiotrófica, que paralisa os músculos do corpo e ainda não possui cura.)

A fim de complementar o entendimento do tópico anterior, trago uma passagem do texto sobre o modelo de saúde da *MedPuc*:

Neste mesmo sentido, uma pessoa ter uma doença não a faz ser uma pessoa doente, na medida em que o valor de presença de um de seus atributos não a qualifica no todo, como sujeito. Doença é entendida como processo, e produto, da mesma capacidade normativa do ser vivo, como uma das configurações possíveis de sua adaptabilidade, um desvio limitador no espectro de gradiência de suas possibilidades de autonormatividade. (ARANHA et al., 2011, p. 35.)

Após embasar o conceito de saúde e doença, o professor Biochini falou sobre a recente descoberta da neuroplasticidade do cérebro, que “na prática significa que não importa a idade que você tenha, existe sempre a capacidade de você melhorar, aprimorar-se e apreender coisas novas”.

Em resumo, para o professor “a saúde é positiva, com qualidades próprias, podendo, assim, gerar novas capacidades — e no cérebro isso fica bem claro”. E,

se “a saúde não é só ausência de doença, se é uma positividade em si com características próprias, que vão além da doença, ela tem um potencial de melhoria”.

Nesse sentido, o professor apresenta o conceito de promoção da saúde, citando o primeiro relatório governamental canadense intitulado *Carta de Lalonde* (1974), marco inicial da “moderna” promoção da saúde. Biolchini atenta para o significado da palavra *promover*, que significa “mover adiante”, observando, assim, que o indivíduo “pode mover adiante a saúde, gerar mais saúde, ampliar e expandir a capacidade de estar saudável”.

Ao final da apresentação do professor Biolchini, os participantes foram convidados a refletir sobre as ideias apresentadas e iniciou-se o debate sobre possíveis atividades para a promoção da saúde no projeto PUC-Rio mais de 50. Todos receberam papel e caneta para tomar notas de possíveis *insights*.

Com o propósito de sensibilizar os alunos para possíveis temas e incentivar o surgimento de questões iniciais para o debate, projetamos os seguintes *slides*:

Figura 52. Slide 1: Os alimentos e seus benefícios e a sugestão da horta da saúde



Figura 53. Slide 2: Os alimentos e seus benefícios com a sugestão de atividades degustativas



Figura 54. Slide 3: Plenitude mental com sugestão de práticas meditativas



Figura 55. Slide 4: Fazer o Bem faz Bem, Felicidade e Humor



A professora Vera fez a mediação: “Depois de apresentar todo o potencial para a promoção da saúde, gostaríamos de ouvir de vocês sobre como poderemos inaugurar o novo domínio *Bem-estar, Espiritualidade e Promoção da saúde* no PUC-Rio mais de 50.” O grupo colocou-se de maneira espontânea e as ideias trazidas pelos participantes foram entremeadas de opiniões relevantes pelos professores.

A seguir, passagens que ilustram as questões debatidas na sessão de co-design:

Participante 1: “Eu acho que este público com mais de 50 está muito preocupado com a saúde física e mental.”

Participante 2: “Eu quero falar que, de toda essa palestra, a parte de plenitude mental é [aquela em] que eu tenho mais dificuldade.”

Participante 3: “Por acaso, neste final de semana, eu estive com amigos que perderam um filho com câncer e conheci uma pessoa muito interessante que tinha ajudado muito a eles no tratamento final do menino, era o único que conseguia fazê-lo dormir. [...] era um trabalho de cura com energia, ele pertenceu a uma

escola de medicina chinesa [...] Poderia ser algo assim? [...] a possibilidade de aprendizagem destes cursos ligados a plenitude mental é bárbara, depois você pode treinar sozinho, não é?”

Os participantes também demonstraram interesse em apreender a fazer uma horta, um jardim e em atividades degustativas:

Participante 3: “Podemos fazer um seguimento de aulas de degustação de vinho, depois de azeites e depois de ervas!”

Participante 4: “Todo mundo gosta de ter uma flor, fica feliz quando ela renasce [...] pensei em apreendermos a cultivar um jardim.”

Participante 1: “A gente vê na Europa como cada pedacinho de terra é aproveitado e aqui é tudo abandonado! Poderíamos ter uma proposta de trabalhar [com jardinagem] nos espaços públicos. Eu poderia cuidar do jardimzinho da minha esquina [...] Mão de obra tem, a gente pode fazer.”

Participante 5: “Que ótima ideia! [...] Na rua Vice-governador Rubens Berardo esquina com a Marquês de São Vicente [na Gávea] tinha um ipê amarelo lindo que foi destruído.”

Participante 4: “Se fizéssemos esta coisa toda [a horta e o jardim], poderíamos fazer também uma coisa que aconteceu comigo em Paris [...]: eu estava lá no primeiro de maio e ganhei na rua, eu e mais várias outras pessoas ganharam, um vasinho de violetas, escrito: *porte-bonheur* (boa-sorte). Aquela felicidade, aquela coisa boa, a gente pode sair daqui dando também.”

Participante 3: “Podemos fazer um *food truck*!”

Participante 2: “A gente pode tudo né, Vera? É só querer.”

Assim encerramos nossa sessão de co-design. A professora Vera fez as considerações finais, observando a importância da presença e colaboração de todos e sugerindo que aquele grupo voltasse a se encontrar para discutir novas

atividades. Foi elaborada uma ata da sessão, posteriormente compartilhada com a equipe por meio de um grupo eletrônico de *e-mails* (*googlegroups*).

Começamos a avançar na organização dos cursos propostos. Os assuntos que de forma unânime geraram interesse foram *plenitude mental* e *horta*, e por essa razão foram escolhidos para serem colocados em prática.

4.3. Desenvolvimento das atividades

Uma vez que o PUC-Rio mais de 50 acontece a partir das potencialidades da Universidade, contando com a competência de alunos de pós-graduação e de professores de diversos departamentos — além do apoio da Associação de Antigos Alunos, da Vice-Reitoria Comunitária e da Vice-Reitoria de Desenvolvimento —, procuramos, dentro do campus, espaços para o desenvolvimento dos cursos que gostaríamos de criar.

4.3.1. Curso Horta Orgânica

Em sintonia com o projeto relacionado à horta, procuramos o Núcleo Interdisciplinar do Meio Ambiente – NIMA, fundado em 1999 pelo atual Reitor da PUC-Rio, Pe. Josafá Carlos de Siqueira S.J. Como está descrito no *site* do NIMA, o Núcleo é um “local de discussões interdisciplinares sobre as questões socioambientais [...], e se propõe a estabelecer interação entre a Pontifícia Universidade Católica e o meio, como cabe às Unidades Complementares de acordo com o Estatuto da Universidade” (*site* NIMA, PUC-Rio).⁶³

⁶³ Conferir em: <http://www.nima.puc-rio.br/index.php/pt/sobre-o-nima/historico.html>. Acesso em janeiro 2016.

Assim sendo, marcamos uma reunião com o diretor do NIMA e professor Luiz Felipe Guanaes Rego, que nos acolheu prontamente. Ele não apenas se propôs a ministrar aulas teóricas sobre horta, como nos informou que possuía todo o material necessário, já que esse tema era um projeto antigo do NIMA.

A carga horária do curso foi de seis horas, em três aulas, com a seguinte programação:

Aula 1: Horticultura (Olericultura) e Cultivo Orgânico.

Aula 2: Estudo das culturas: plantios e adubação; tratos culturais (pragas e doenças).

Aula 3: Produção de fertilizantes orgânicos e uso adequado de corretivos.

O objetivo do curso foi apresentar aos participantes a horticultura orgânica (modelo familiar) e abordar as técnicas utilizadas no sistema de produção contínua no planejamento de hortas.

Figura 56. Foto da aula teórica no curso de horta orgânica na PUC-Rio com o professor Luiz Felipe (acervo pessoal)



Figura 57. Foto dos alunos na aula teórica no curso de horta orgânica na PUC-Rio (acervo pessoal)



O curso teve 51 inscritos, uma lista de espera de 98 pessoas e foi avaliado por vinte alunos, tal como apresentado mais adiante.

4.3.2. Curso Rezando com os Sentidos: técnicas de meditação

Para realizar um curso com abordagem em plenitude mental, procuramos o Centro Loyola de Fé e Cultura PUC-Rio, fundado pelo padre Francisco Ivern Simó S. J. em março de 1994, durante sua primeira gestão como Vice-Reitor de Desenvolvimento da PUC-Rio. Como apresentado em seu *site*, o Centro destina-se à “formação para leigos” por meio de cursos livres com diversas temáticas, da Teologia à História e Filosofia, e “concentra suas atividades em três diferentes eixos: espiritualidade, cursos e eventos”⁶⁴.

Marcamos uma reunião com o atual diretor, o padre José Maria Fernandes, S.J. e sua equipe. Ficamos felizes em perceber as afinidades entre alguns eventos e cursos do centro Loyola e os nossos projetos para novos cursos do PUC-Rio mais de 50 no domínio *Bem-estar, Espiritualidade e Promoção da Saúde*. Como exemplo, vale citar o evento *Saberes e Sabores*, que inclui palestra sobre um dado tema ou evento — como a Páscoa, por exemplo —, e degustação de sabores a eles

⁶⁴ Conferir em: <http://www.clfc.puc-rio.br/o-loyola/>. Acesso em janeiro/2016.

relacionados — como o chocolate. Os retiros Ignacianos também nos chamaram atenção como uma oportunidade para nossos alunos experienciarem os exercícios espirituais de Santo Inácio de Loyola, pautados em estabelecer uma ordenação interior na pessoa, um equilíbrio por meio de meditações, orações e contemplanções. Entendemos que essas atividades têm estreita relação com a plenitude mental e desenhamos um curso como um retiro aberto, por três dias, nos quais os alunos experimentassem atividades meditativas e contemplativas. Assim surgiu o curso *Rezando com os sentidos, Técnicas de Meditação*.

O curso teve carga horária de seis horas e três aulas com a seguinte programação:

Aula 1: Oração de consideração: oração de grande utilidade para aqueles que levam uma vida agitada.

Aula 2: Rezando com os cinco sentidos.

Aula 3: Meditação e contemplanção: duas formas distintas de oração.

O objetivo do curso foi contribuir para promover maior conexão dos sentidos a nossos comportamentos e atitudes.

A seguir, as fotos:

Figura 58. Foto da aula teórica sobre meditação e contemplanção no Centro Loyola de Fé e Cultura da PUC-Rio. Professor Pe. José Maria Fernandes (acervo pessoal)

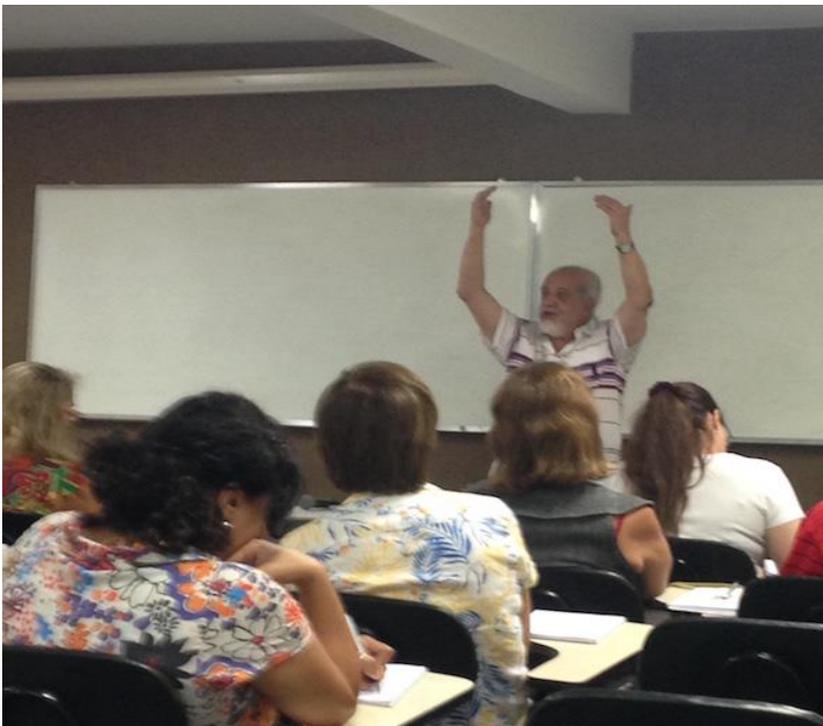


Figura 59. Foto dos alunos na aula prática sobre meditação no Centro Loyola de Fé e Cultura da PUC-Rio (acervo pessoal)



O curso teve 34 inscritos e recebeu 12 avaliações por parte dos alunos, tal como apresentado a seguir.

4.4 Avaliação dos cursos

No último dia de aula dos cursos aqui referidos, os alunos receberam uma ficha de avaliação, da Coordenação Central de Extensão (CCE) da PUC-Rio com cinco questões. São elas: (1) Em uma escala de 1 a 5, indique seu grau de satisfação com o curso; (2) O que lhe motivou a se matricular neste curso: o professor, o tema, ser na PUC, o valor ou a possibilidade de socialização?; (3) Como ficou sabendo deste curso: por e-mail, pelas redes sociais, por telefonema da PUC, por amigos ou por panfletos?; (4) Comente os pontos negativos e

positivos desse curso; e (5) Dentro do domínio Bem-Estar, Espiritualidade e Promoção da Saúde, em que outros temas você teria interesse?

No curso de *Horta orgânica* foram mencionados como pontos positivos o conteúdo, a experiência e a qualificação do professor, e, como pontos negativos, a falta da parte prática. O que se segue são algumas considerações dos alunos:

“Pontos positivos: o professor; domina o tema, é comunicativo, didático e está inteiro na aula. Negativos: praticamente nenhum. Eu diria que a oportunidade de melhoria seria inserir alguma prática.”

“Adorei as dicas do professor para se ter uma horta em casa. O único aspecto negativo é não termos tido uma experiência real de horta, ao ar livre.”

“Professor extremamente competente. Faltou uma vivência prática de cultivo. Este curso merece uma vivência, uma experiência prática!”

Como sugestão dos alunos para futuros temas correlatos a serem ministrados no projeto, vale citar: plantas medicinais, culinária vegetariana e jardinagem.

Já sobre o curso *Rezando com os Sentidos, técnicas de meditação*, foram mencionados como pontos positivos especialmente a experiência da aula de Pe. José Maria Fernandes e as reflexões em grupo. Como pontos negativos, a pequena carga horária.

A seguir, apresento alguns relatos dos alunos:

“Poderia ajustar o horário, ampliar o conteúdo e a carga horária. O padre é tudo de bom!”

“Negativo: Tempo muito pequeno. Positivo: A dedicação dos palestrantes, das pessoas que organizaram. O conhecimento de outras pessoas. Muito bom! Parabéns a todos!”

“Negativo: Poderia ter um tempo maior para exercitar os temas abordados. Positivo: Muito bom, tive boas reflexões e aproveitamento dos temas abordados.”

Como sugestão para outras abordagens dentro desse domínio foram apontados pelos alunos: práticas de yoga, “mais cursos de meditação e espiritualidade”, “mais sobre a espiritualidade inaciana”.

4.5. Considerações parciais

O presente capítulo registra o planejamento e desenvolvimento dos cursos *Rezando com os Sentidos: técnicas de meditação* e *Horta orgânica*. Essas atividades deram origem ao domínio “*Bem-estar, Espiritualidade e Promoção da Saúde*” para o projeto de educação continuada “PUC-Rio mais de 50”.

A procura e o interesse gerados pelos dois cursos nos permitem concluir que, além do projeto de produtos e ambientes, há mais uma possibilidade de o design contribuir com a promoção da saúde, qual seja: o projeto de serviços ou ações por meio do uso de metodologias participativas como a utilizada para o desenvolvimento das atividades aqui apresentadas.

5. Considerações finais

Dei um mergulho científico na espiritualidade e encontrei visões diferentes na Teologia e na Medicina. Na Teologia, entendi que a espiritualidade se coloca sobre o plano de viver segundo o espírito, no sentido de se viver animado pelo espírito de Deus. Vista assim, a espiritualidade cristã convida o indivíduo a “viver a vida, coerente com todo o Evangelho” (CASTILLO, 2012, p. 18).

Na Medicina, como vimos no Capítulo 2, a espiritualidade é entendida como uma dimensão da saúde e não necessariamente se relaciona com as crenças e práticas religiosas do indivíduo: antes, com “a forma como eles experienciam sua conexão consigo e com os outros, com o momento, com a natureza ou com o sagrado” (PUCHALSKI, 2009, p. 804).

Após percorrer todo esse caminho estudando um tema novo para a área do design, chego ao final com a certeza de que a espiritualidade deve ser incluída no universo dessa atividade voltada para o bem-estar e instrumentalizada para atender necessidades diversas da sociedade — “das mais básicas às mais requintadas, das mais mecânicas às mais transcendentais” (DAMAZIO; NOGUEIRA, 2005).

Entendo o estranhamento que meu tema causou tanto nos professores das disciplinas de design quanto naqueles das disciplinas de Teologia, afinal, uma das características mais reconhecidas do design é sua tangibilidade, enquanto que a da espiritualidade é sua intangibilidade. Esse conflito beneficiou o resultado da pesquisa, me direcionando para a medicina integrativa e suas práticas e, oportunamente, me fez investigar a espiritualidade como dimensão da saúde. Nesse sentido, a relação do design com temas como bem-estar e qualidade de vida é intrínseca — portanto, este trabalho contribui apontando novas possibilidades para promover a saúde e inspirar projetos afins.

Encontrei uma das definições mais claras de design no conhecido livro *The Design Way* (NELSON; STOLTERMAN, 2012), no qual os autores afirmam

que o design torna concreto aquilo que não existia antes. Minha hipótese inicial era de que o design está instrumentado para promover a saúde em todas as suas dimensões (física, mental, social e espiritual) e o acervo de produtos e ambientes identificados e categorizados no Capítulo 3 não deixa dúvidas quanto ao potencial da atividade para esse fim.

Ao buscar referências na área da *calm technology*, procurei abordar questões atuais do campo do design, como, por exemplo, o crescente uso de aparelhos de tecnologia digital no dia-a-dia das pessoas. Nesse sentido, este trabalho contribui para adicionar uma nova perspectiva sobre como o cenário contemporâneo de ubiquidade dos sistemas computacionais pode vir a resultar em produtos voltados para a promoção de bem-estar dos indivíduos. Tal perspectiva terminou por alinhar-se a visão de Moraveji (2011), citado neste trabalho, e para quem os designers de produto, em seus projetos relacionados a tecnologias, começam a pensar em como a tecnologia pode afetar emocionalmente ou cognitivamente o usuário.

Por último, mas não menos importante, desenhamos cursos em parceria com o projeto de educação continuada PUC-Rio mais de 50 por meio de técnicas de co-design e participação do público-alvo no processo projetual. Como resultado, existe hoje mais um domínio no projeto, o do “Bem-Estar, Espiritualidade e Promoção da Saúde.”

Uma vez que estou em uma universidade de caráter comunitário e que “em sua atuação se concebe como uma instituição prestadora de um serviço de interesse público”⁶⁵, em minha investigação procurei, dentro de universidades, centros com propostas parecidas, que oferecessem cursos sobre a medicina integrativa e suas práticas. Nessa busca, encontrei muitos exemplos, como é o caso do *Center for Wellness at Harvard University Health Services*.⁶⁶

O centro de bem-estar e serviços em saúde da universidade de Harvard utiliza-se de uma abordagem integrativa para a promoção da saúde, levando em consideração as dimensões física, emocional e espiritual do indivíduo; além disso, oferece serviços à comunidade — a estudantes, professores, funcionários,

⁶⁵ Conferir em: <https://www.puc-rio.br/sobrepu/marcoreferencial/principal.html>. Acesso em janeiro/2016.

⁶⁶ Confere em: <http://www.cw.uhs.harvard.edu/about/index.html>. Acesso em fevereiro 2016.

aposentados e afiliados de outras universidades — tais como: massagem, acupuntura, yoga, meditação *mindfulness*, dentre outros.

Uma maior aproximação da Escola Médica com o departamento de design da PUC-Rio poderia gerar um centro de bem-estar na universidade, a exemplo de Harvard. Muitos projetos afins poderiam ser criados, como cursos sobre terapias complementares a saúde, palestras sobre a visão da Medicina na saúde espiritual, aulas de meditação *Mindfulness* para os alunos e funcionários e etc.

Produtos, ambientes e serviços que mediam a vida cotidiana podem ser contruídos, pensados, projetados para ir muito além dos aspectos formais que buscam facilitar nossas vidas no aspecto meramente prático. O design é um veículo para gerar propostas voltadas para uma melhor qualidade de vida, seja através de produtos, sistemas, serviços ou experiências inovadoras.

As categorias criadas através da análise dos projetos selecionados nesta pesquisa, servem como base para aprofundar o entendimento de como o design pode ser aplicado para o desenvolvimento de produtos e ambientes voltados para a promoção de saúde e bem-estar. Nesse sentido, criar exercícios multisensoriais em interfaces é um tema que merece ser aprofundado no estudo da relação do design com estados de bem-estar.

Como desdobramentos do trabalho realizado, as categorias estabelecidas podem servir de base para novos estudos, utilizando-se recortes de produtos com finalidades mais específicas dentro da ótica da promoção da saúde e do bem-estar. A relação do design e tecnologias digitais e interativas voltadas para a promoção do bem-estar pode também ser investigada em nichos, como por exemplo no crescente uso de jogos eletrônicos voltados para promover melhoras do estado mental, memória e concentração.

Por fim, ao relacionar a aplicação do design com o bem-estar dos indivíduos esta pesquisa contribui para dar direções na constante busca por um mundo mais saudável e humano.

Espero que este estudo tenha iluminado alguns caminhos para designers projetarem novos produtos, ambientes ou serviços com a intenção de serenar, revitalizar, acalmar, tranquilizar etc.

Referências bibliográficas

AWOFESO, N. Redefining Health. In: *Bulletin of the World Health Organization*, 2005. Disponível em [http://www.who.int/bulletin/bulletin board/83/ustun11051/en/](http://www.who.int/bulletin/bulletin_board/83/ustun11051/en/).

BARR, M.; MASSA, A. *Programming embedded systems: with C and GNU development tools*. O'Reilly Media, 2nd Edition, 2006.

CANGUILHEM, G. *O normal e o patológico*. Rio de Janeiro, Forense Universitária, 2011. 7. ed.

CASTILLO, J.M. *Espiritualidade para insatisfeitos*. Ed. Paulus. São Paulo, 2012.

CECCON, M. Design & Envelhecimento: Técnicas de identificação de demandas dos maiores de 60 anos. (dissertação de mestrado). Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, PUC-Rio, 2014. Disponível em: http://www.dbd.puc-rio.br/pergamum/tesesabertas/1312307_2015_completo.pdf

CHRISTIAN, S.; LUNDQUIST, D. M. *Soul searching: The religious and spiritual lives of American teenagers*. New York: Oxford University Press, 2005.

DAMAZIO, V. Sobre Design e sobre artefatos. In: *Artefatos de memória da vida cotidiana: uma visão interdisciplinar sobre as coisas que fazem bem lembrar*. (Tese de doutorado). Mimeo. Rio de Janeiro: PPCIS-UERJ, 2005.

DAMAZIO *et al.* Design, memória e emoção: uma investigação para o projeto de produtos memoráveis. In: *Cadernos de estudos avançados em design*. Editora da Universidade do Estado de Minas Gerais. EdUEMG, 2013.

DAMAZIO, V.; NOGUEIRA, C. Design e responsabilidade social.

Disponível em:

<http://www.fbb.org.br/portal/pages/publico/expandir.fbb?codConteudoLog=416>.

DE OTAWA, Carta. *I Conferência Internacional de promoção da Saúde*.

Otawa, Canadá, 1986. Disponível em:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf

DHAR, N.; CHATURVEDI, S. & NANDAN, D. Spiritual health scale 2011: defining and measuring 4th dimension of health. In: *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 36(4), 275–282, 2011. Disponível em: <http://doi.org/10.4103/0970-0218.91329>

FILIPPO, D.; VITERBO, J.; ENDLER, M.; FUKS, H. Mobilidade e ubiquidade para colaboração. *Sistemas colaborativos*, cap.18, p. 294-313, 2012.

FRASCARA, J. Cognition, emotion, and other inescapable dimensions of human experience. In: *Visible Language*, v. 33, n.1, p. 74-89, 1999.

_____. *Diseño gráfico para la gente*. Comunicaciones de masa y cambio social. 3.ed. Buenos Aires: Ediciones Infinito, 2000.

_____. *Design and the social sciences: making connections*. Taylor & Francis e-Library, 2002.

_____. The dematerialization of design: a new profile for visual communication design. In: *Tipográfica*. Novembro, p. 18-25, 2006. Disponível em: <http://www.ico-d.org/connect/features/post/76.php>

HAMMOND, D. Corydon. What is neurofeedback: An update. *Journal of Neurotherapy*, v. 15, n. 4, p. 305-336, 2011. Disponível em: http://www.neuroglia.com.br/wp-content/uploads/2015/08/O_que_e_neurofeedback_original.pdf

HARRINGTON A. *The cure within*. A history of mind-body medicine. New York: W.W. Norton & Company, 2008.

HELLIWELL, J.F.; LAYARD, R. & SACHS, J. *World Happiness Report*. New York: The Earth Institute, 2012.

INGLEHART, R. *The silent revolution*. Princeton, Princeton University Press, 1977.

_____. *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, Princeton University Press, 1990.

KABAT-ZINN, J. *Full catastrophe living, revised and updated edition: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain an illness (e-book)*. Bantam Books Trade paperbacks. New York, 2013.

KABAT-ZINN, J.; MASSION, A.O.; KRISTELLER, J.; PETERSON, L.G.; FLETCHER, K.; PBERT, L.; LINDERKING, W.; SANTORELLI, S.F. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149 (7): 936–943, 1992.

KHAYAT, M.H. Spirituality in the Definition of Health. The World Health Organisation's Point of View. In: *WHO Basic Documents*, 1996. Disponível em: http://www.medizin-ethik.ch/publik/spirituality_definition_health.htm.

KOENIG, H.; MCCULLOUGH, M.; LARSON D. *Handbook of religion and health: a century of research reviewed*. New York: Oxford University press, 2001.

KOENIG, H. *Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade* (e-book). L&PM, 2012.

_____. *Religion, spirituality and health: the research and clinical implications*, 2012. Disponível em: <http://www.hindawi.com/journals/isrn/2012/278730/>

KRIPPENDORFF, K. Design centrado no usuário: uma necessidade cultural. *Estudos em Design*. Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 87-98, 2000.

LAZARUS, R.S. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill, 1966.

LUPIEN, S.; McEWEN, B.; GUNNAR, M.; HEIM, C. Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behavior, and cognition. In: *Nature Reviews – Neuroscience*, June, V.10, 2009.

MANZINI, E. *Design para inovação social e sustentabilidade*. Rio de Janeiro, E-Papers; cadernos do grupo de altos estudos; V.1, 2008.

MASON, J.W. A review of psychoendocrine research on the sympathetic-adrenal medullary system. In: *Psychosomatic Medicine*, 30 (Suppl. 5), 631–653, 1968.

MOBERG, D.O. & BRUSEK, P.M. Spiritual well being: A neglected subject in quality of life research. *Social Indicator Research*, 1978.

MOLL, J.; KRUEGER, F.; ZAHN, R.; PARDINI, M.; DE OLIVEIRA-SOUZA, R.; GRAFMAN, J. Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. *PNAS. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, v. 103, p. 15623-15628, 2006. Disponível em: <http://www.pnas.org/content/103/42/15623.full>

MOLL J.; WEINGARTNER J.H.; BADO P.; BASILIO R.; SATO J.R.; MELO B.R. et al. Voluntary Enhancement of Neural Signatures of Affiliative Emotion Using fMRI Neurofeedback. In: *PLoS ONE* 9(5): e97343, 2014. Disponível em: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0097343>

MORAVEJI, N.M. *Augmented Self-regulation*. Tese de Doutorado. Stanford University, 2012.

MORAVEJI, N.; OSHIDARY, N.; PEA, R.; FOGG, B.J. (2011) Calming technologies. *ACM SIG-CHI Workshop on Personal Informatics*. Vancouver, Canada, 2011.

MORAVEJI, N.; SOESANTO, C. Towards stress-less user interfaces: 10 heuristics based on the psychophysiology of stress. *Extended Abstracts of ACM CHI '12*. 2012.

MORAVEJI, N.; HABIF, S.; OPPEZZO, M.; PEA, R. A Theoretical Model of Calming Technology: Designing to Mitigate Stress and Increase Calm. Part of the Workshop of Interactive Systems in Healthcare (WISH). *Symposium of the American Medical Informatics Association (AMIA)*. Washington, DC., 2011.

NELSON, H.G; STOLTERMAN, E. *The Design Way: Intentional Change in an Unpredictable World*, 2nd end. MIT Press, 2012.

PILZER, P.Z. *The Wellness Revolution*. New York, 2002.

PINHEIRO, M. *Design de interação e computação pervasiva: um estudo sobre mecanismos atencionais e sistemas de informação ambiente*. Tese de Doutorado, Programa de Pós-graduação em Design, PUC-Rio, 2011.

POLINDER, S. *International relations, religion, and the transcendent*. Vol. 8, No. 4. 2010. Disponível em: <http://www.rug.nl/staff/s.polinder/transcendent.pdf>

PUCHALSKI, C.M. Physicians and patients' spirituality. Ethical concerns and boundaries in spirituality and health. *Virtual Mentor*. 11(10):804-815. 2009. Disponível em: <http://journalofethics.ama-assn.org/2009/10/oped1-0910.html>

SAPOLSKY, R. Why stress is bad for your brain. In: *Science*. Vol. 73, August, 1996.

_____. Stress and plasticity in the limbic system. In: *Neurochemical Research*. Vol. 28, No. 11, pp 1735-1742, 2003.

SEGEN, JC. *Dictionary of alternative medicine* (edição Kindle). Stamford, Ct: Appleton and Lange, 1998.

SELYE, H. A Syndrome produced by diverse nocuous agents. In: *Nature*, 1936.

SMITH, B.J.; TANG, K.C.; NUTBEAM, D. Who health promotion glossary: new terms. In: *Health Promotion International*, v. 21, n. 4, p. 340-345, 2006.

STEINMANN, R.M. 'Spirituality – the fourth dimension of health. an evidence-based definition', presentation in *the 20th IUHPE World Conference on Health Promoting Theory: Missing Elements and New Approaches*. Geneva, 11-15 July, 2010.

STERNBERG, E.M. *Healing spaces: the science of place and well-being*. Harvard University Press, 2009.

STUCKELBERGER et al. Spirituality, religion and social health. *United Nations Geneva Panel report: 58th World Health Assembly in Geneva*, 2005. Disponível em: <http://reseau-crescendo.org/wp-content/uploads/2014/04/SPIRITUALITY.pdf>

TASMAN, A.; KAY, J. & LIEBERMAN, J.A. *Psychiatry*. Chichester, John Wiley & Sons, 2003.

THACKARA, J. The design challenge of pervasive computing. *Interactions*, v. 8, n. 3, p. 46-52, 2001.

WAYNE, P.M.; FUERST, M.L. *The Harvard Medical School Guide to Tai Chi*. Harvard Health Publications, 2013.

WEISER, M. (1991) The computer for the Twenty-First Century. *Scientific American*, 1991. Disponível em: <http://www.ubiq.com/hypertext/weiser/SciAmDraft3.html>

_____. *The world is not a desktop*. ACM Interactions, 1993. Disponível em: <http://www.ubiq.com/hypertext/weiser/ACMInteractions2.html>

WEISER, M.; BROWN, J.S. Designing calm technology. *PowerGrid Journal*, v. 1, n. 1, p. 75-85, 1996.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference*, New York, 19-22 June 1946, signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHOQOL and spirituality, religiousness and personal beliefs (SRPB)*. Report on WHO consultation, Division of Mental Health and Prevention of substance abuse. Geneva, 1998.

_____. *Global Strategy for Health for All by the year 2000*. 2001. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/38893/1/9241800038.pdf>

_____. *Saúde mental: nova concepção, nova esperança*. 2001. Disponível em: http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf

_____. *The Bangkok charter for health promotion in a globalized world*, 2005. Disponível em: http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/hpr_050829_%20BCHP.pdf?ua=1

_____. *The fourth ten years of the World Health Organization: 1978–1987*. 2011. Disponível em: http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241564298_eng.pdf

_____. *Health promotion glossary*, 1998. Disponível em: <http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf>

_____. *Technical Brief No.1: integrated health services – what and why?* 2008. Disponível em: http://www.who.int/healthsystems/technical_brief_final.pdf

_____. *The World Health Report 2008 – primary health care (now more than ever)*. 2008. Disponível em: <http://www.who.int/whr/2008/en/>.

_____. *Tradicional Medicine Strategy 2002-2005*. WHO, 2002. Disponível em: http://www.wpro.who.int/health_technology/book_who_traditional_medicine_strategy_2002_2005.pdf

_____. *Traditional medicine strategy 2014-2023*. WHO, 2013. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/92455/1/9789241506090_eng.pdf?ua=1
bruno maggi <http://laboreal.up.pt/pt/dictionary/?letter=B>