

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA
DO RIO DE JANEIRO



Boris Rodrigues Garay

**Livro Criativo:
atividade com seniores mediada por diários gráficos**

Dissertação de Mestrado

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

Orientadora: Profa. Dra. Vera Maria Marsicano Damazio

Rio de Janeiro
Junho de 2020



Boris Rodrigues Garay

Livro Criativo:
atividade com seniores mediada por diários gráficos

Dissertação de Mestrado

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Design da PUC-Rio. Aprovada pela comissão organizadora abaixo.

Profa. Vera Maria Marsicano Damazio

Orientadora

Departamento de Artes & Design - PUC-Rio

Profa. Helenice Charchat Fichman

Departamento de Psicologia - PUC-Rio

Dr. Arthur Moreira da Silva Neto

Rio de Janeiro, 09 de junho de 2020

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

Boris Rodrigues Garay

Graduou-se em Design Gráfico pela Universidade Estácio de Sá e Licenciatura em Educação Artística pela Fundação Brasileira de Teatro. Realiza projetos gráficos principalmente para a área de saúde. Em 2014 idealizou atividade projetual com seniores mediada por diários gráficos nomeada Livro Criativo, objeto de pesquisa desta dissertação.

Ficha Catalográfica

Garay, Boris Rodrigues

Livro criativo : atividade com seniores mediada por diários gráficos / Boris Rodrigues Garay ; orientador: Vera Maria Marsicano Damazio. – 2020.

177 f. : il. color. ; 30 cm

Dissertação (mestrado)–Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Artes e Design, 2020.

Inclui bibliografia

1. Artes e Design - Teses. 2. Design social. 3. Design emocional. 4. Envelhecimento. 5. Diário gráfico. 6. Diálogo. I. Damazio, Vera Maria Marsicano. II. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Departamento de Artes e Design. III. Título.

CDD: 700

Para os participantes seniores
do Livro Criativo.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

À Vice-Reitoria Acadêmica da PUC-Rio, pelos auxílios concedidos, sem os quais este trabalho não poderia ser realizado.

À Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro – Faperj, pelo apoio recebido.

À minha orientadora Vera Damazio pela confiança, pela escuta, por me incentivar sempre, pelas sugestões, por me mostrar várias conexões do Livro Criativo com o design, envelhecimento e áreas afins, pela parceria.

Aos participantes do Livro Criativo pelo envolvimento, colaboração, dedicação e pela convivência sincera, carinhosa, divertida, poética, criativa, reflexiva e inspiradora.

Aos meus pais, Berecil e Ledy (*In memoriam*), pela liberdade, tranquilidade, compreensão; por valorizarem os livros, as artes e, principalmente, a prática criativa em casa.

Aos professores do mestrado pelas sugestões de ótimas leituras, abertura para diálogos reflexivos e incentivo, em especial Cadu (Carlos Eduardo Felix da Costa), Alfredo Jefferson (Artes e Design), Sônia Kramer, Alexandra Pina (Educação) e Luciana Pessoa (Psicologia).

Aos professores que aceitaram participar da Banca Examinadora: Helenice Fichman e Arthur Moreira.

À coordenadora do Programa de Gerontologia Social – PUC-Goiás, professora Lisa Valéria pelo interesse por esse trabalho e trocas diversas.

À minha esposa Luiza Garay, pelo amor, paciência, atenção, conselhos e conversas diárias que me fizeram refletir sobre o Livro Criativo em várias dimensões. Aos meus sogros Júlio e Maria dos Prazeres pelo apoio e confiança.

À minha filha Amanda e ao meu neto Roberto por preencherem animados os vários diários gráficos que fiz artesanalmente para eles.

À psicóloga Patrícia Fernandes e à terapeuta ocupacional Helena Rawet, profissionais que trabalharam comigo no Centro de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (Cepe/IVB), pela colaboração e engajamento. Obrigado também aos coordenadores e profissionais do Cepe/IVB que me apoiaram desde o início.

Aos responsáveis e profissionais das várias instituições que me receberam para realizar oficinas e apresentações do Livro Criativo, entre elas, Casa de Convivência e Lazer para Idosos Maria Haydée, Colégio Pedro II, Sesc-Rio, Espaço Vida Mais, Casa do Bosque, Vila Marina, UnATI-UERJ, Supera.

À minha irmã Liana, psicóloga, por acompanhar o Livro Criativo com interesse e me motivar sempre.

Aos integrantes do Laboratório Design, Memória e Emoção (LABMEMO) pelas descobertas compartilhadas e trocas diversas: Ana Paula, Fernanda Pina, Maria Carolina, Gabriela, Aline e Heloisa.

Aos colegas mestrandos e doutorandos da PUC-Rio pelo convívio animado e otimista em busca de conhecimento, troca de informações e colaborações diversas.

Aos funcionários do Departamento de Artes e Design e da biblioteca da PUC-Rio pelo apoio e prontidão.

Aos vários autores, pensadores e pesquisadores que “convivi” por meio da leitura durante o mestrado e me fizeram prosseguir com mais força e esperança.

A todos que contribuíram de algum modo para esta pesquisa.

Resumo

GARAY, Boris Rodrigues; DAMAZIO, Vera Maria Marsicano. **Livro criativo: atividade com seniores mediada por diários gráficos**. Rio de Janeiro, 2020. 176p. Dissertação de Mestrado. Departamento de Artes & Design. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

Este trabalho se insere no campo do design social e do design emocional, abordagens voltadas para questões globais complexas e de ordem subjetiva, respectivamente. Ele compreende que o envelhecimento populacional demanda ações para contribuir com a participação social e a qualidade de vida dos idosos. Nesse sentido, esta pesquisa teve como objetivo refletir e aprimorar atividade nomeada Livro Criativo (LC), idealizada pelo autor para idosos e com comprovados benefícios, com vistas a transformá-la em serviço a ser oferecido em maior escala. O LC consiste em encontros mediados por diários gráficos, nos quais os idosos são orientados a expressar seus sentimentos e ideias com base em temas propostos pelo tutor com participação do grupo. Para facilitar a autoexpressão prioriza-se o uso de imagens e de recursos como colagem, desenho, pintura e escrita. Esse trabalho apresenta relato da origem e desenvolvimento do LC; dados e reflexões sobre envelhecimento populacional, práticas diarísticas e a filosofia do diálogo de Martin Buber, buscando enfatizar a importância das relações pessoais na velhice; e relato de oficina intensiva realizada para ensaio de sistematização do LC com participação de cinco pessoas. Concluiu-se que o LC se apresenta como suporte físico de histórias de vida, valores, sentimentos, atitudes e perspectivas diante da vida, contribuindo, assim, para a exploração da identidade e a renovação da sociabilidade do público sênior. Apresenta-se ainda como suporte de memória e importante fonte de investigação sobre longevidade sob a perspectiva dos idosos.

Palavras-chaves

Design social, design emocional, envelhecimento, diário gráfico, diálogo, identidade do idoso, socialização do idoso.

Abstract

GARAY, Boris Rodrigues; DAMAZIO, Vera Maria Marsicano; **Creative book: activity with seniors mediated by graphic diaries.** Rio de Janeiro, 2020. 176p. Master's Dissertation - Department of Arts & Design. Pontifical Catholic University of Rio de Janeiro.

This work is inserted in the field of social design and emotional design that address complex and subjective global issues respectively. It comprehends that population aging demands actions to contribute to the social participation and quality of life of the elderly. In this sense, this research aimed to reflect and improve an activity called Creative Book (CB), idealized by the author for the elderly and with proven benefits, with a view to transforming it into a service to be offered on a larger scale. The CB consists of meetings mediated by graphic diaries, in which the elderly are instructed to express their feelings and ideas based on themes proposed by the tutor with the participation of the group. To facilitate self-expression, the use of images and resources such as collage, drawing, painting and writing is prioritized. This work presents an account of the origin and development of the CB; data and reflections on population aging, diary practices and Martin Buber's philosophy of dialogue, seeking to emphasize the importance of personal relationships in old age; and report of an intensive workshop held for the systematization of the CB with the participation of five people. It was concluded that the CB presents itself as a physical support of life stories, values, feelings, attitudes and perspectives regarding life, thus contributing to the exploration of identity and the renewal of sociability of the senior public. It also presents itself as a memory support and an important source of research on longevity from the perspective of the elderly.

Keywords

Social design, emotional design, aging, graphic diary, dialogue, elderly identity, elderly socialization.

Sumário

1. Introdução	16
2. Narrativa pessoal sobre o processo de desenvolvimento do Livro Criativo	23
2.1. Identificação da oportunidade para a concepção de ação projetual com idosos	25
2.2. Ideação	28
2.2.1. Primeiras reflexões sobre a relação design, idoso e envelhecimento	29
2.2.2. Primeiros passos para a concepção de uma ação participativa com idosos	31
2.2.3. O encontro e a aproximação com idosos da Casa de Convivência e Lazer para Idosos Maria Haydée: novas reflexões para uma ação projetual participativa	32
2.2.4. A escolha do diário gráfico como mediador de uma ação participativa para idosos	37
2.2.5. A concretização da ação projetual do Livro Criativo: materiais e métodos	41
2.3. Primeiras experiências práticas com o Livro Criativo	45
2.4. Percepções sobre os efeitos do Livro Criativo pelos participantes	53
3. Contribuições para o aprimoramento do Livro Criativo	59
3.1. Sobre envelhecimento populacional	59
3.1.1. Dados gerais estatísticos sobre Envelhecimento e Longevidade no mundo e no Brasil	60
3.1.2. Diversidade, idade e seus influenciadores	66
3.1.2.1. “Tipos” de idade: cronológica, biológica, psicológica e social	67

3.1.2.2. Estereótipos: infantilização e incapacidade	68
3.1.3. Importância das relações sociais na velhice	71
3.2. Sobre a prática diarística	73
3.2.1. Prenúncios do registro diarístico	74
3.2.2. Repercussão do registro diarístico	78
3.2.2.1. Diários escritos	79
3.2.2.2. Diários gráficos: o registro diarístico além da escrita	83
3.2.3. Diário e socialização	90
3.2.4. Benefícios da prática diarística	93
3.3. Um breve diálogo com Martin Buber sobre relações	94
3.3.1. Sobre Martin Buber	95
3.3.2. Em busca do humano nas relações interpessoais	102
3.4. Considerações parciais	107
 4. Oficina Intensiva do Livro Criativo: um experimento para aprimoramento	 111
4.1. Conceituação	111
4.2. Planejamento	113
4.2.1. Primeira aula	114
4.2.2. Segunda aula	114
4.2.3. Terceira aula	116
4.3. Relato da aplicação	116
4.3.1. Primeira aula	116
4.3.2. Segunda aula	118
4.3.3. Terceira aula	119
4.4. Observações sobre a oficina intensiva	121
 5. Descrição da atividade Livro Criativo aprimorada	 122
5.1. Apresentação da atividade Livro Criativo	122
5.2. Sobre os encontros para exploração da identidade e para renovação da sociabilidade	 126

5.3. Condução dos encontros	129
5.4. Elementos visuais básicos para os registros	132
5.4.1. Cores	132
5.4.2. Formas geométricas básicas e linhas associadas	135
5.5. Temas para o Livro Criativo	137
5.6. Materiais	139
5.6.1. Material para a encadernação do diário gráfico	140
5.6.2. Material para a encadernação do diário de campo	141
5.6.3. Material para as atividades	142
5.7. Confeção das encadernações artesanais	143
5.7.1. Diário gráfico	143
5.7.2. Diário de campo	146
5.8. Características gerais dos recursos expressivos e sugestões práticas para aplicação no Livro Criativo	146
5.8.1. Colagem	148
5.8.2. Pintura	149
5.8.3. Desenho	151
5.8.4. Escrita	152
5.9. Varal Literário	153
6. Considerações finais	155
7. Referências bibliográficas	161
Apêndice A – Planos de aula para exploração da identidade	172
Apêndice B – Planos de aula para renovação da sociabilidade	175

Lista de figuras

Figura 1: Manutenção da capacidade funcional ao longo da vida	28
Figura 2: Fotos de bancos de imagens com características de culturas estrangeiras	30
Figura 3: Pictogramas para sinalização de vagas reservadas para idosos	30
Figura 4: O canal de fluxo	37
Figura 5: Marca para o Livro Criativo	40
Figura 6: Materiais alternativos utilizados no Livro Criativo	42
Figura 7: Primeira apresentação pública sobre o Livro Criativo em evento do Cepe/IVB intitulado Comemoração pelo Dia Nacional do Idoso.	48
Figura 8: Primeiro encontro do Livro Criativo na Casa de Convivência e Lazer para Idosos Maria Haydée	49
Figura 9: Eventos de encerramento do Livro Criativo com o Varal Literário	52
Figura 10: Roda de conversa com participantes do Livro Criativo	53
Figura 11: Exemplos de registros feitos no Livro Criativo pelos Participantes	56
Figura 12: Taxa de Fecundidade Total (TFT) para o Brasil e continentes observada (1950-2010) e estimada (2015-2020)	61
Figura 13: Expectativa de vida (anos)	62
Figura 14: Velocidade do envelhecimento da população: tempo necessário ou esperado para que a porcentagem da população com 65 anos ou mais suba de 7% para 14%	62
Figura 15: Percentual da população com 65 anos ou mais de idade em 1950, 2019 e 2050, de acordo com a projeção de média variante	63
Figura 16: Pirâmide populacional por faixa de idade – Brasil 1950 a 2050	65

Figura 17: Páginas de cadernos de esboços de Leonardo da Vinci e Albrecht Dürer	85
Figura 18: Capa da edição brasileira da publicação sobre o diário de Frida Kahlo	85
Figura 19: Páginas do Livro Vermelho de Jung	86
Figura 20: Exemplo de página de <i>scrapbook</i>	88
Figura 21: Registros feitos de forma esboçada na atividade Livro Criativo	89
Figura 22: Página no <i>Facebook</i> do grupo <i>Urban Sketchers Rio</i>	91
Figura 23: Telas do vídeo para divulgação da oficina	113
Figura 24: Participantes da oficina confeccionando o modelo de diário gráfico artesanal do Livro Criativo	118
Figura 25: Exemplos de registros dos participantes	119
Figura 26: Evento “A humanização do cuidado no envelhecimento”	120
Figura 27: Cinco etapas dos encontros do Livro Criativo guiadas pelo tutor	122
Figura 28: Esquema para “planos de aula” do Livro Criativo	128
Figura 29: Estrela de cor para identificar cores primárias e secundárias, cores quentes e frias, cores complementares	133
Figura 30: Formação das cores secundárias	134
Figura 31: Pares de cores complementares	134
Figura 32: Formas geométricas básicas, linhas correspondentes e ideias associadas	136
Figura 33: Registros feitos com combinações diversas de formas e linhas	136

Abreviaturas

CCE–PUC-Rio – Coordenação Central de Extensão da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

CCLIMH – Casa de Convivência e Lazer para Idosos Maria Haydée

Cepe/IVB – Centro de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento do Instituto Vital Brazil

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

ILC-Brasil – Centro Internacional de Longevidade Brasil

INC – Instituto Nacional de Cardiologia

IVB – Instituto Vital Brazil

LABMEMO – Laboratório Design, Memória e Emoção da PUC-Rio

LC – Livro Criativo

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

p. ex. – por exemplo

Procep – Centro de Ensino e Pesquisas do Hospital Pró-Cardíaco

PUC-Rio – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

SBGG – Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

SEMESQVE – Secretaria Municipal do Envelhecimento Saudável, Qualidade de Vida e Eventos

UNATI – Universidade Aberta da Terceira Idade

UNFPA – Fundo de População das Nações Unidas

WHO – World Health Organization

*Ser velho é, pois, uma coisa magnífica
quando não se desaprendeu o que significa começar.*

Martin Buber

1.

Introdução

Sou graduado em Design Gráfico, licenciado em Educação Artística e atuo como designer na área da saúde desde o ano 2000. Em 2013, ingressei no Centro de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento do Instituto Vital Brasil (Cepe/IVB) e fiquei até o seu fechamento em 2016. Ao longo deste período desenvolvi atividade com diários gráficos para seniores que nomeei *Livro Criativo* (LC) e venho ministrando-a desde 2014 em instituições públicas e privadas, no formato permanente ou intensivo.

Esta pesquisa teve como objetivo propor uma sistematização do LC para facilitar a sua replicação em maior escala e está associada a um fenômeno irreversível e de grande impacto na sociedade, o envelhecimento populacional. Sem dúvida, viver mais é uma vitória para a humanidade, porém traz como desafio a busca por uma melhor qualidade de vida para a população que envelhece em dimensões diversas – biológicas, psicológicas, sociais.

Os países que envelhecem mais rapidamente na atualidade são os que estão em desenvolvimento como o Brasil. Enquanto certos países foram se adaptando com mais tempo ao fenômeno – como a França que demorou mais de um século para se tornar um país envelhecido (KALACHE e KELLER, 2000) –, no Brasil, essa transição já está em andamento e ocorrerá em apenas 20 anos, por volta de 2031 (WHO, 2011). Devido a esse aceleração, a questão do envelhecimento populacional no país se torna ainda mais urgente, demandando ações que envolvem as várias dimensões do envelhecimento.

Nesse sentido, observa-se que é necessário propor novas ações para envolver o público sênior e ampliar a sua participação social. Esse movimento de adaptação é constituído tanto por uma atitude intrínseca e volitiva do indivíduo quanto por outra extrínseca, que se configura no ambiente de convívio social. Nesse contexto, essa pesquisa propõe uma ação projetada com a intenção de facilitar a reflexão pessoal e a socialização.

Tendo em vista a complexidade do tema envelhecimento e o caráter subjetivo do bem-estar e sua relação com aspectos como satisfação pessoal, participação social, sentimentos positivos, motivação e resiliência, o presente trabalho foi

conduzido sob a perspectiva do design social e do design emocional.

Apesar da idade cronológica, que marca a entrada na chamada “terceira idade”¹, cada pessoa tem a sua história pessoal e forma única de envelhecimento. No decorrer da vida, o entrelaçamento de fatores biológicos, psicológicos e sociais vai afetando as pessoas de modos diversos, fortalecendo e modificando a identidade de cada um. Essa diversidade precisa ser considerada para que os indivíduos seniores se sintam à vontade para se expressar e atuar no seu meio. Em resumo, sendo o público sênior heterogêneo (UNFPA, 2012), é relevante haver ações variadas e viáveis.

É necessário observar, também, que o engajamento do público sênior deve ocorrer em vários níveis, não se limitando apenas àqueles que se encontram capacitados mental e fisicamente, ou que ainda colaboram com a sua força de trabalho, mas envolvendo também os que, por motivos diversos, tenham algum tipo de fragilidade (OMS, 2005). Quanto maior a atuação dos seniores, mais chance de aumentar o seu senso de pertencimento ao meio social, o seu bem-estar e, consequentemente, sua qualidade de vida e das pessoas a sua volta.

O LC tem como principal meio o diário que é um artefato útil para esse tipo de ação por ser um suporte simples, conhecido de todos e com grande potencial para motivar reflexões e interações. O vínculo afetivo dos participantes com o diário é reforçado porque uma de suas principais funções é o registro de memória e o público sênior tem bastante experiência de vida e vivências singulares. Para ampliar a expressão dos idosos além da expressão verbal, no LC também são utilizadas imagens e recursos visuais como colagem, desenho, pintura, fotografia. Devido à proliferação de imagens nas últimas décadas, elas surgem como um recurso disponível em impressos – como revistas, jornais e folhetos diversos – e com potencial para facilitar a expressão.

Ao longo do tempo em que venho desenvolvendo a atividade LC, observei que o processo de contemplar imagens, selecioná-las, manipulá-las e refletir sobre elas, ressignificando-as de acordo com as próprias vivências é uma maneira da

¹Geralmente 60 anos nos países em desenvolvimento e 65 nos países desenvolvidos.

peessoa se projetar no movimento da vida de forma interativa. Por essa razão, o valor dos registros no LC se refere principalmente ao sentido que eles fazem para o autor e não ao resultado estético ou informativo – apesar de que muitos ficam bonitos, inspiradores, com informações relevantes etc. Essa reflexão tem respaldo em um estudo do psicólogo Mihaly Csikzscentmihalyi e do sociólogo Eugene Rochberg-Halton publicado em 1981 que teve a tarefa de realizar “uma análise empírica da interação entre as pessoas e os objetos” (CSIKZSENTMIHALYI e HALTON, p. 2, 1999) que tinham em suas casas². Esses autores verificaram que o significado mais importante dos objetos apreciados não se referia ao seu valor estético e até mesmo a sua “qualidade” e/ou funcionalidade, mas ao evento pessoal que o objeto ou imagem estava vinculado. Nesse sentido, os objetos identificados como mais significativos foram aqueles que remetiam a alguma lembrança muito agradável do passado, a momentos gratificantes de interação com pessoas da família ou com bons amigos.

Diante do exposto, observo que o mais importante nos registros do LC são as coisas e eventos significativos para os participantes, tanto relacionados a experiências das suas histórias de vida – lembranças, reminiscências, epifanias – quanto às suas vivências a partir da participação na atividade. Tais narrativas dos participantes são mais valiosas para conduzir os encontros, inspirar os registros nos diários e mesmo proporcionar certos aprendizados do que conceitos teóricos. Por isso, os encontros são conduzidos a partir de diálogos com os participantes e não de uma exposição mais detalhada sobre algum conteúdo para ser aprendido – como geralmente é feito em aulas comuns.

Porém, como aprimorar a atividade LC de forma mais sistemática para facilitar a sua replicação? Para responder a essa pergunta, o presente trabalho foi realizado dentro do *Laboratório Design, Memória e Emoção* (LABMEMO) que vem investigando e desenvolvendo produtos e serviços para as demandas do público sênior, tendo como abordagens projetuais o Design Social e o Design

² É relevante perceber que certos objetos também são literalmente imagens – uma fotografia, um quadro –, e que os objetos também são registrados na memória como imagens – a imagem de uma escultura, de um móvel.

Emocional.

O Design Social exige intervenções holísticas, multidisciplinares e o uso de métodos empáticos e colaborativos que promovam a interação e a participação das pessoas envolvidas em todas as fases do processo projetual. Esta abordagem se baseia, ainda, no respeito pela diversidade cultural e nas diferenças individuais e é guiada pela convicção de que é possível estender direitos, oportunidades e qualidade de vida para todos (DAMAZIO e COUTO, 2015).

O Design Emocional, por sua vez, é uma abordagem projetual interdisciplinar que desenvolve conhecimentos teóricos e práticos para o projeto de produtos e serviços que contribuam para promover experiências positivas e modificar padrões de comportamentos e atitudes (DAMAZIO, 2015).

Damazio, Pina e Ceccon (2017), em capítulo de livro intitulado *Design emocional para maiores de 60: contribuições para se viver mais e melhor* relatam que “o Design tem o potencial de atender demandas de toda a ordem do público com mais de 60 anos e deve agir com urgência” (2017, p. 37-48). As autoras identificaram sete demandas do público sênior que podem ser atendidas pelo design: (1) Design para afirmação da identidade; (2) Design para a renovação da sociabilidade; (3) Design para a revitalização da cidadania; (4) Design para o bem-estar; (5) Design para o autocuidado (ou resiliência); (6) Design para a diversão; (7) Design para o aprendizado. Para a presente pesquisa, dentre essas demandas referentes ao design emocional, verificou-se que as questões relacionadas à identidade e à sociabilidade são as mais evidentes na atividade LC – apesar de todas as outras poderem ser trabalhadas por meio da prática diarística.

Nesse contexto, partimos da hipótese de que a atividade LC, mediada por diários gráficos, proporciona benefícios ao público idoso porque é uma prática periódica que colabora para a reflexão, autoexpressão e socialização.

Com o objetivo de sistematizar o LC para facilitar futuras aplicações, de modo que a atividade possa ser compreendida e replicada com maior embasamento, foi realizada uma pesquisa descritiva-explicativa para investigar o LC sob três eixos: empírico, conceitual e metodológico.

A descrição do desenvolvimento do LC foi realizada pelo método

autoetnográfico para ser entendida pelo ponto de vista da experiência pessoal do autor, considerando suas motivações, decisões e o contexto social. A autoetnografia teve origem no campo das Ciências Sociais e o termo começou a ser utilizado na década de 1970. Na década de 1990, tornou-se uma opção de método qualitativo focado na experiência pessoal e reflexividade para examinar as experiências culturais. A autoetnografia pode ser definida como “um método de pesquisa que utiliza a experiência pessoal ("auto") para descrever e interpretar ("grafia") textos culturais, experiências, crenças e práticas ("etno")” (ADAMS, ELLIS e JONES, 2017, p. 1).

A autoetnografia funciona tanto como processo quanto produto. Dessa forma, o método foi útil para esta pesquisa de três maneiras: (1) para guiar o autor em seu processo de pesquisa de forma mais consciente, reflexiva e organizada; (2) para quem deseja refletir sobre atividade com seniores utilizando diários gráficos, visando praticá-la e/ou aplicá-la; e (3) para se verificar como foi concebida uma ação projetual de design relacionada ao envelhecimento populacional.

No capítulo 2, foi realizada uma narrativa pessoal da experiência prévia do autor, considerando o contexto social, atores, eventos e pesquisa inicial para apresentar as etapas de desenvolvimento do LC antes do mestrado. Esse capítulo está subdividido em quatro partes. A primeira, relata como ocorreu a identificação da oportunidade para realizar uma ação projetual com idosos utilizando diários gráficos; a segunda, diz respeito à ideação do LC e traz observações prévias sobre os materiais e os métodos; a terceira, descreve as primeiras experiências; e a quarta, traz algumas impressões dos efeitos percebidos e comentados pelos participantes nessa primeira fase.

No capítulo 3, foi realizada revisão bibliográfica para complementar a experiência pessoal do autor no intuito de aprimorar o LC com maior embasamento sobre os aspectos identificados como mais relevantes. A revisão trata dos seguintes temas: envelhecimento populacional, com base em relatórios de órgãos internacionais e nacionais que vêm pesquisando o fenômeno do envelhecimento populacional e a longevidade; desenvolvimento das práticas diarísticas, com reflexões de interlocutores como Foucault, Luiz Costa Lima e estudiosos sobre

diários; e relações dialógicas, tendo como interlocutor o pensador Martin Buber.

O capítulo 4 apresenta planejamento e aplicação de oficina intensiva que serviu de ensaio para a descrição final da atividade com o objetivo de sistematizá-la para replicação. Esse capítulo descreve três aulas elaboradas para uma oficina de introdução ao LC: a primeira aula com o objetivo de confeccionar artesanalmente o diário e apresentar a condução da atividade LC; a segunda, com o objetivo de proporcionar reflexões pessoais, visando explorar a identidade dos participantes; e a terceira, com o objetivo de fortalecer a sociabilidade do grupo.

O capítulo 5 descreve o LC de forma mais sistematizada com aprimoramentos e novas observações para as pessoas que desejarem realizar atividades com o público sênior utilizando diários gráficos. Nesse capítulo é feita uma descrição da atividade mostrando como deve ser a condução dos encontros e recomendação para utilização dos materiais e recursos.

Esta pesquisa teve como resultado o aprimoramento do LC de forma que a atividade possa ser compreendida e aplicada com grupos de seniores ativos. Jorge Frascara, designer argentino propagador da prática do design social, observa que o design deve ser considerado um processo e não um produto acabado (FRASCARA, 2001b). Sendo assim, o LC é uma ação projetual com abertura para se incluir novas questões que não estavam previstas inicialmente, mas que podem ser encontradas e desenvolvidas no decorrer do processo, tornando maior o seu alcance de acordo com os novos contextos e interações sociais. Como o público sênior é muito diverso, podem ser feitas adaptações de acordo com as características do grupo, seus interesses, capacidades, habilidades e recursos.

A convivência com o público sênior, mediada por diários gráficos, tem sido gratificante. Um dos principais motivos está no engajamento dos participantes que motivados pela atividade diarística se mantêm frequentando os encontros – alguns há cerca de cinco anos –, nos registros feitos nos diários com atenção e de forma caprichada e em suas falas que refletem saberes e sentimentos sobre experiências de vida, surpresas e descobertas que a convivência criativa proporciona. O tutor também observa, reflete, pesquisa, cria e aprende em conjunto com o grupo. Dessa maneira, em uma via de mão dupla, além de contribuir para uma experiência mais

positiva para o envelhecimento dos participantes, o tutor também cuida do seu próprio envelhecer.

2. Narrativa pessoal sobre o processo de desenvolvimento do Livro Criativo

Quando trabalhava como designer gráfico no Centro de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento do Instituto Vital Brazil (Cepe/IVB) tive a ideia de desenvolver uma atividade com idosos, aproveitando a minha experiência como designer e minha formação em Educação Artística. Essa ideia acabou se concretizando em uma atividade que foi nomeada *Livro Criativo* (LC), objeto desta dissertação.

Este capítulo se destina a apresentar o desenvolvimento dessa atividade e o modo como vinha sendo aplicada até o início da presente pesquisa, em 2018. Contempla as minhas motivações, facilidades, reflexões, decisões e estratégias para a concepção do LC, antes do mestrado. Dessa forma, foi realizada uma narrativa pessoal com base no método autoetnográfico,

A autoetnografia tem como princípio a autobiografia e a etnografia. A autobiografia é um gênero que aparece de forma mais evidente na literatura³ e serve para o autor narrar momentos marcantes da sua história de vida. Na autobiografia é feita narrativa de experiências pessoais passadas em que geralmente são lembrados os momentos que impactaram a história de vida e serviram para transformá-la (ELLIS, ADAMS, BOCHNER, 2010). Dessa forma, a autoetnografia é um subgênero da autobiografia e tem caráter subjetivo e emotivo que muitas vezes serve para envolver o leitor da pesquisa.

Por outro lado, no método autoetnográfico, a etnografia complementa a autobiografia de uma forma mais objetiva e analítica, pois é um recurso metodológico que serve para se estudar e descrever uma cultura. De acordo com Harris (1968, apud CRESWELL, 2014, p. 82):

[...] a etnografia é um projeto qualitativo em que o pesquisador descreve e interpreta os padrões compartilhados e aprendidos de valores, comportamentos, crenças e linguagem de um grupo que compartilha uma cultura (HARRIS, 1968, apud

³A autobiografia envolve vários suportes como cartas, álbuns de fotografias e diários – essa é mais uma razão para a autoetnografia, que também é um subgênero da autobiografia como a prática diarística, ser utilizada nesta pesquisa. A relação entre autobiografia e prática diarística é comentada de forma mais detalhada no capítulo 3, seção 3.2, “Sobre a prática diarística”.

CRESWELL, 2014, p. 82).

O etnógrafo geralmente faz uma imersão na cultura, utiliza recursos como fotografias, anotações em diários de campo, gravações de vídeos, leituras sobre a cultura, tudo com o intuito de entender e demonstrar como ocorrem determinados “comportamentos sociais de um grupo identificável de pessoas” (WOLCOTT apud CRESWELL, 2014, p. 83). Com a descrição etnográfica, o pesquisador ajuda tanto membros de dentro da cultura quanto de fora a compreendê-la. Segundo Carolyn Ellis, pesquisadora do método autoetnográfico:

[...] as "narrativas pessoais" propõem-se a compreender um “eu” ou algum aspecto de uma vida que se entrecruza com o contexto cultural e social, que se conecta a outros participantes (ou sujeitos da pesquisa), e convida os leitores a entrar no mundo do autor e a usar o que lá aprenderam para refletir, compreender e lidar com suas próprias vidas (ELLIS, 2004, p. 46, apud SANTOS, 2017, p. 228).

Nesse sentido, pretende-se neste relato voltar para a vivência do autor – designer, trabalhando em um centro de estudo e pesquisa sobre envelhecimento – com a intenção de promover a reflexão e apresentar o desenvolvimento de uma ação projetual com seniores mediada por diários gráficos.

Durante a narrativa pessoal e reflexiva sobre o LC, tomei como base autores que comecei a ler com mais atenção a partir daquele período, como Ezio Manzini (2008), Jorge Frascara (2000) e Rafael Cardoso (2012) da área do Design; pesquisadores do campo de estudos da Cultura Visual como Fernando Hernández (2013), Ricardo Campos (2013), Patricia Stuhr (2011); e os psicólogos Mihaly Csikszentmihalyi (1999) e Carl Rogers (1975, 1978).

Com os autores do Design, buscava compreender como o designer poderia atuar de forma mais resolutiva em projetos sociais; com os estudos da Cultura Visual pretendia verificar o potencial das imagens do cotidiano para representações de públicos diversos e com a Psicologia queria entender melhor como motivar os seniores para uma participação mais ativa. Além disso, acompanhava os eventos no Cepe/IVB para obter informações sobre envelhecimento populacional e longevidade sempre que havia disponibilidade.

O capítulo está dividido nas seguintes seções: (2.1.) Identificação da

oportunidade para a concepção de ação projetual com idosos, (2.2.) Ideação, (2.3.) Primeiras experiências práticas com o Livro Criativo, (2.4.) Percepções sobre os efeitos do Livro Criativo pelos participantes.

2.1.

Identificação da oportunidade para a concepção de ação projetual com idosos

Atuo profissionalmente como designer na área da saúde desde o ano 2000. Primeiramente ingressei no Centro de Ensino e Pesquisas do Hospital Pró-Cardíaco (Procep) prestando serviços gráficos relacionados principalmente à pesquisa científica, como cartazes, manuais, folhetos, posters para apresentação em congressos e identidade visual para eventos científicos. Depois ampliei os serviços gráficos para outros departamentos do Hospital Pró-Cardíaco, realizando editoração de revista institucional, design promocional para os diversos públicos da instituição – clientes, profissionais de saúde, colaboradores –, anúncios, folheteria institucional, campanhas e eventos para o departamento de comunicação, de marketing e de recursos humanos. No tempo em que trabalhei lá também prestei alguns serviços variados para outras instituições da área médica como o Instituto Nacional de Cardiologia – INC e clínicas médicas particulares.

Dessa forma, muitas vezes estive envolvido com projetos relacionados não apenas com a pesquisa da área médica, mas também com a promoção da saúde, como campanhas de incentivo para hábitos saudáveis, engajamento do público para colaboração em questões sociais – tais como campanhas para doação de sangue, descarte de resíduos, higienização das mãos –, eventos culturais diversos, ações para facilitar interações sociais, incentivo à leitura etc. Gradativamente, essas experiências foram direcionando o meu trabalho – que primeiramente estava centrado na concepção e desenvolvimento de produtos de natureza gráfica – para o design social, abordagem voltada para preocupações globais e interesses públicos, como o envelhecimento da população.

Em abril de 2013, fui convidado para trabalhar no Centro de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (Cepe/IVB), pois eram crescentes as demandas na

instituição envolvendo projetos gráficos como, por exemplo, peças para eventos, design editorial, material gráfico para cursos, identidade visual etc. O envelhecimento é uma questão social complexa e um objeto de estudo relativamente novo no Brasil devido ao crescimento dessa população de forma acelerada (CHAIMOWICZ, 2013). Fui trabalhar nesse centro especializado em envelhecimento com uma boa expectativa, percebendo que seria um trabalho com mais ênfase na dimensão social. Fiquei no Cepe/IVB até o seu fechamento, que ocorreu de forma repentina em 2016 com a mudança do Secretário Estadual de Saúde.

O Cepe/IVB foi um projeto da Secretaria de Estado de Saúde gerenciado pelo Instituto Vital Brazil com sede própria na Gávea, visando promover políticas públicas, assistenciais e sociais para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa (IVB, 2018). No Cepe/IVB eram realizadas pesquisas, cursos para cuidadores, entre outros, e eventos científicos sobre os mais diversos assuntos relacionados ao envelhecimento. Era comum haver convidados de outras instituições, inclusive de outras cidades ou mesmo de outros países para participarem dos eventos. Havia uma equipe com vários profissionais da área da saúde como gerontólogo, enfermeiro, fisioterapeuta, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional, dentista, psicólogo, psiquiatra e nutricionista, que na instituição era chamada de “equipe multidisciplinar”. Tudo isso proporcionava uma perspectiva ampla sobre o envelhecimento, pois sempre havia algum evento ocorrendo durante a semana e oportunidades para se descobrir algo novo sobre o tema.

Quando ainda trabalhava no Cepe/IVB ministrei várias oficinas do LC, entre elas, duas oficinas intensivas no *Programa Colégio Pedro II Aberto à Terceira Idade*. Na ocasião, fui convidado para escrever um capítulo em um livro publicado pelo Colégio Pedro II (COSTA e GARAY, 2017) apresentando a atividade e comentando a experiência naquela instituição. Devido a isso, certas passagens fazem referência a esse outro texto.

O Cepe/IVB também abrigou o Centro Internacional de Longevidade (ILC-Brasil) em sua sede. O ILC-Brasil era – e ainda é – liderado pelo médico e gerontólogo Alexandre Kalache. No Cepe/IVB assisti vários seminários que

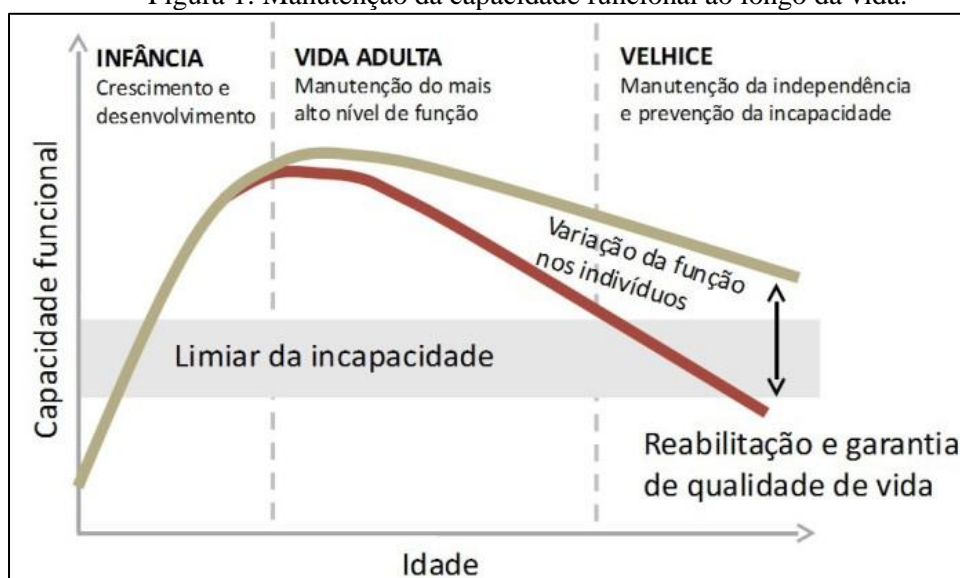
Kalache apresentava e mediava. Acredito que foi por meio de sua forma de abordar o envelhecimento – sempre fazendo as pessoas refletirem sobre o que farão com mais anos de vida – que percebi esse assunto como algo não apenas interessante, mas empolgante e urgente.

Há uma palestra de Kalache dessa época em vídeo no *YouTube* intitulada “Você vai viver 30 anos mais do que seus avós” (KALACHE, 2013) que demonstra o tom positivo do seu discurso, enfatizando a importância de um envelhecimento ativo. Com pouco tempo trabalhando no Cepe/IVB, passei a refletir sobre o envelhecimento não apenas como uma demanda de um projeto profissional, mas como uma questão importante na minha própria vida. E isso me levou a observar e a refletir sobre essa questão social sob vários pontos de vista.

Um dos gráficos (Figura 1) apresentados por Kalache (KALACHE e KICKBUSCH, 2007) mostra que é possível reduzir a dependência e prevenir a incapacidade quando se consegue baixar o “limiar de incapacidade”. Por “limiar de incapacidade”, entende-se um momento da vida em que a pessoa se torna dependente. Isso pode ocorrer em qualquer fase da vida – p. ex., devido a um acidente –, mas é mais frequente ocorrer em idades mais avançadas, pois a capacidade funcional tende a ir diminuindo de forma gradual. Ela varia de pessoa para pessoa e o desejado é que se consiga manter a capacidade funcional durante toda a vida.

A queda da capacidade pode ser atenuada com medidas individuais ou públicas e, mesmo que se atinja o limiar de incapacidade, pode-se, ainda, reverter a situação ao serem criadas intervenções de apoio para que a pessoa mantenha a sua capacidade funcional – um exemplo é colocar rampas suaves ou elevadores em lugares que só tenham escadas, pois, assim, quem utiliza cadeiras de rodas não fica incapacitado de se locomover. Por isso, no gráfico, esse limiar é representado como uma faixa larga e não como uma linha – com uma intervenção adequada, o “limiar de incapacidade” se desloca mais para baixo onde são feitas as intervenções e a pessoa não se torna incapaz. Dessa forma, é possível garantir uma melhor qualidade de vida para todos.

Figura 1: Manutenção da capacidade funcional ao longo da vida.



Fonte: Kalache e Kickbusch, 1997, p. 4-5 (adaptado).

Desde que vi esse gráfico, fiz uma relação com o design, pois, como já observava Herbert Simon (1996) “*everyone designs who devises courses of action aimed at changing existing situations into preferred ones*”⁴ (SIMON, 1996, p. 111). E, associando de forma mais específica ao design gráfico, comecei a pensar como os recursos visuais poderiam ser úteis para promover alguma melhoria na vida de uma pessoa idosa.

2.2. Ideação

No Cepe/IVB, a carga horária de vários colaboradores, inclusive a minha, não era integral, de modo que muitos exerciam outras funções, geralmente trabalhando ou estudando em outros locais. Em determinado momento, reparei que nas reuniões dos coordenadores com os colaboradores se comentava sobre as ações que certos profissionais estavam realizando fora da instituição relacionadas ao envelhecimento

⁴ “todo mundo que projeta desenvolve cursos de ação com o objetivo de mudar as situações existentes para situações preferidas” (tradução nossa).

e esses trabalhos eram bem-vindos e incentivados. Havia interesse de se mostrar que o movimento do Cepe/IVB ia se ampliando e se difundindo para fora da instituição.

Em uma dessas reuniões foi comentado que a coordenação estava aberta para ouvir sugestões e ideias sobre novos projetos acerca do envelhecimento. Como eu estava motivado com o assunto, pensei em realizar algum trabalho paralelo ao Cepe/IVB que estivesse relacionado de alguma forma com design e envelhecimento. Mas, desejava fazer um trabalho com a participação efetiva dos idosos.

2.2.1. Primeiras reflexões sobre a relação design, idoso e envelhecimento

Há algum tempo, e mesmo antes de entrar no Cepe/IVB, eu já percebia que as imagens utilizadas em projetos gráficos para a área de saúde, incluindo aqueles destinados aos idosos, não condiziam com a realidade brasileira. Geralmente os bancos de imagens eram estrangeiros e as fotos, na grande maioria, eram de pessoas com biótipo europeu ou norte-americano.

Além disso, o contexto das fotos também representava outra realidade e cultura com relação, p. ex., a vestimentas, clima, paisagens, alimentação, arquitetura, vegetação, atividades etc. (Figura 2). Quando fui trabalhar no Cepe/IVB, isso me chamou ainda mais a atenção, pois as fotos estrangeiras disponíveis que eu conseguia para alguns projetos gráficos naquele momento destoavam muito da realidade tratada por um projeto do governo estadual que atendia grupos de idosos quase que exclusivamente brasileiros, de classes sociais e etnias diversas.

Ainda com relação à representação do idoso, no Cepe/IVB os coordenadores falavam muito sobre o desejo e importância de transformar a imagem estigmatizada da pessoa idosa. Observava-se que, geralmente, o idoso era representado como uma pessoa com algum problema – como, por exemplo, em pictogramas para sinalização simbolizando o idoso (Figura 3) (SÃO PAULO, 2017). Também eram criticadas as representações infantilizadas do idoso e as que sugeriam pessoas muito pacatas,

passivas, tristes etc.

Figura 2: Fotos de bancos de imagens com características de culturas estrangeiras.



Fonte: <https://cresul.com>; <https://www.agefotostock.com>; <https://www.dreamstime.com>;
<https://www.shutterstock.com/>

Figura 3: Pictogramas para sinalização de vagas reservadas para idosos.



Fonte: <<http://www.cetesp.com.br/media/590306/MSU-Vol-10-Parte-12-Estabelecimentos-Sinalizacao-de-Vagas-Reservadas-Rev-04-19.pdf>> e <<https://www.staples.com.br/placa-de-sinalizacao-reservado-para-idosos-30-x-40cm-encartale/p>> Acesso em 22 nov. 2018.

2.2.2

Primeiros passos para a concepção de uma ação participativa com idosos

Em um primeiro momento, pensei em me aproximar dos idosos para realizar uma atividade por meio da qual fosse possível pesquisar o repertório visual deles, no sentido de verificar as imagens que melhor os representassem na atualidade, de acordo com o seu contexto local.

No entanto, pesquisando alguns textos de autores associados ao design social – p. ex.: Jorge Frascara (2001a, 2001b) e Ezio Manzini (2008) –, ampliei minha visão sobre o alcance do Design e seu potencial para promover alguma melhoria na qualidade de vida dos idosos. O design é uma área que vem revendo seus fins e métodos para acompanhar as necessidades e demandas da sociedade em novos e cada vez mais complexos contextos. Com o tempo, vertentes do design foram se voltando para o ser humano, considerando as experiências pessoais e relacionais, as consequências de suas ações, em detrimento do foco projetual centrado nos aspectos puramente técnicos ou mercadológicos. Segundo Frascara (2001a):

[...] abandonamos nossa obsessão exclusiva por produtos, materiais e processos de fabricação, e nos tornamos mais preocupados com os contextos em que objetos e comunicações são usados pelas pessoas e com as consequências que a existência dessas criações de design tem nas pessoas em geral. (FRASCARA, 2001a, p. 38).

Consequentemente, o design se relaciona de maneira mais ampla com o público, abrangendo não apenas o projeto dos recursos para uma ação pré-definida, mas a possibilidade de atuar junto às pessoas de modo que estas tenham liberdade para realizar novas ações de acordo com suas necessidades e seus desejos. Frascara (2001a) exemplifica seu pensamento com o projeto de uma cadeira. Se antes um projeto deveria tratar de criar uma cadeira que não prejudicasse tanto a postura de alguém que precisasse ficar sentado oito horas por dia, agora deveria abranger a ação do trabalho como um todo para projetar novas maneiras de realizar esse trabalho de modo que o corpo não sofresse as consequências de precisar ficar sentado oito horas por dia. Uma das recomendações diz respeito a observar o público no seu contexto para, assim, compreender sua cultura e projetar de forma mais consistente.

2.2.3.

O encontro e a aproximação com idosos da Casa de Convivência e Lazer para Idosos Maria Haydée: novas reflexões para uma ação projetual participativa

Por sorte, bem ao lado do Cepe/IVB, separado apenas por um muro, havia, e ainda há, a Casa de Convivência e Lazer para Idosos Maria Haydée (CCLIMH). A CCLIMH é uma das sete Casas de Convivência da Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro, gerenciada pela Secretaria Municipal do Envelhecimento Saudável, Qualidade de Vida e Eventos (SEMESQVE). Segundo a Resolução CVL N° 195 de 27/12/2019⁵ que dispõe sobre as Competências da SEMESQVE, as Casas de Convivência devem:

Oferecer atividades cognitivas, sociais, motoras, culturais e de lazer, contribuindo para a socialização, o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, evitando o isolamento social e a depressão, oportunizando a ampliação de conhecimento; proporcionar a inclusão social, integração, a socialização e criação de uma rede social, através de atendimento multiprofissional, oficinas, palestras, passeios e eventos; ofertar atividades diversas aos idosos como: Yoga, Alongamento, *Tai-chi Chuan*, *Lian Gong*, oficinas de teatro, dança de salão, dança livre, canto livre, memória, leitura e literatura, musicoterapia, cinema, artesanatos variados, coral, dinâmicas de grupo, shows de música ao vivo, sessões de contadores de histórias, bingos, bailes, festas temáticas e comemoração de aniversariantes do mês; fortalecer a cidadania e a qualidade de vida a pessoas em processo de envelhecimento (RIO DE JANEIRO, 2019).

Alguns idosos frequentadores da CCLIMH às vezes compareciam aos eventos do Cepe/IVB e também acontecia da CCLIMH realizar alguns eventos deles no auditório do Cepe/IVB. Eu observava que os idosos da Casa de Convivência geralmente não se manifestavam nos eventos realizados no Cepe/IVB e me perguntava até que ponto os assuntos referentes ao envelhecimento apresentados de forma expositiva e teórica – muito interessantes para pesquisadores e profissionais da área – poderiam realmente influenciá-los e fazê-los se engajar mais ativamente naquelas questões que eram tratadas nos eventos.

Por outro lado, aumentava a minha curiosidade sobre como eram as atividades

⁵ Disponível em <<http://sici.rio.rj.gov.br/PAG/principal.aspx>> Acesso em 12 Jan. 2020.

na CCLIMH. Muitas vezes, quando eu saía do Cepe/IVB, ouvia do outro lado do muro certo movimento sugerindo atividades com muita participação. Resolvi visitar a CCLIMH para observar como eram realizadas as atividades e, quem sabe, ter alguma ideia de como desenvolver o meu projeto.

Nesse momento, aconteceu uma coincidência que facilitou essa interação. Procurando fotos nos acervos do Cepe/IVB para usar em futuros projetos gráficos, identifiquei uma pessoa que eu conhecia, o mestre de capoeira Messias Freitas, conduzindo um número de dança popular com os idosos da CCLIMH no auditório do Cepe/IVB. Contatei o Messias e fiquei sabendo que ele era professor de danças populares para idosos em três casas de convivência da prefeitura, entre elas, a CCLIMH. Contei-lhe que estava interessado em conhecer a CCLIMH para observar como eram as atividades com os idosos. Como eu já havia realizado alguns trabalhos com ele tocando violão, sugeri levar o instrumento para dar apoio nas aulas e ele gostou da ideia. E foi assim, como colaborador, que comecei a frequentar a CCLIMH participando ativamente e convivendo com os idosos. Esse convívio acabou facilitando, alguns meses depois, a formação da primeira turma do LC.

Na CCLIMH três coisas me chamaram a atenção: primeiro a casa ser frequentada majoritariamente por mulheres, com idades de 60 a quase 100 anos; segundo, os usuários serem de várias classes sociais⁶ e, terceiro, a maioria dos idosos na aula do Messias terem muito mais disposição do que eu imaginava. Em relação à heterogeneidade do grupo – não somente devido a fatores econômicos, mas também biológicos e socioculturais –, observei que os participantes, pelo menos aparentemente, davam-se muito bem e, apesar de alguns chegarem de manhã um pouco desanimados, geralmente todos saíam com bom humor da aula.

Quanto à atividade do professor Messias Freitas e, de forma mais abrangente, também com relação a outras manifestações da cultura popular, observei alguns aspectos que considerei importantes para a concepção de uma atividade com idosos. Por exemplo, o simples fato da atividade ser intitulada “popular” me pareceu importante para fortalecer o senso de pertencimento dos idosos da casa. O termo

⁶A CCLIMH é frequentada tanto por moradores dos bairros Gávea e Leblon, quanto por moradores de comunidades do Vidigal e Parque da Cidade.

“popular” sugere⁷ que seja algo, em princípio, simples e “de todos”, isto é, percebe-se que não é necessário um conhecimento mais específico para participar – e até mesmo de recursos especiais, com um custo mais elevado.

Dessa maneira, uma atividade “popular” parece estar de “portas abertas” para todos. Essa observação é relevante para qualquer pessoa, mas, principalmente para quem se sente de alguma forma deslocado, desatualizado, fragilizado ou com a autoestima baixa. Além disso, é comum haver certo culto e respeito aos mais velhos nas tradições populares. E, por outro lado, devido à padronização de serviços globalizados, existe um público que valoriza os costumes locais em busca de mais autenticidade (THACKARA, 2008), o que faz com que a cultura popular na atualidade seja vista com mais interesse no meio urbano.

Outra característica da cultura popular se refere à participação ativa e colaborativa. Isso pode ser observado no próprio posicionamento dos participantes em várias manifestações populares, formando uma roda. Com esse formato é fácil perceber que ninguém fica em evidência, isto é, não há uma hierarquia na qual alguém se destaque mais do que outro. Porém, há outra questão que parece ser mais relevante: ninguém fica “invisível” – como poderia ocorrer em uma sala enfileirada, onde os que estão atrás não são vistos pelas pessoas que estão na frente. Em roda, todos ficam expostos e quando o movimento começa todos percebem que precisam atuar para “fazer a roda girar”. E nesse ambiente ativo é necessário ficar atento para que o movimento de cada um não prejudique o andamento de toda a roda. Cabe ressaltar que, numa roda de idosos, a atenção deve ser ainda maior, pois todos têm consciência que há pessoas ali com alguma fragilidade. Essas observações e reflexões me ajudavam a pensar em estratégias para tornar o idoso mais “visível” e em meios de motivá-los a participar expressando e compartilhando suas preferências, suas ideias, seus sentimentos.

Naquele momento foi pertinente frequentar as duas instituições. De um lado, eu trabalhava com os projetos científicos e tinha acesso às informações mais recentes sobre envelhecimento e, de outro, convivia de mãos dadas – literalmente –

⁷ Na verdade, a prática de várias danças populares não é muito comum na cultura urbana como, por exemplo, ciranda, maculelê, coco, jongo, samba de roda.

com uma parcela daquela população que era o público-alvo das pesquisas. Estava claro que do lado do Cepe/IVB havia um vínculo maior com a razão, por meio do estudo teórico sobre o envelhecimento e, do lado da Casa de Convivência, com a emoção, pela interação mediada por atividades práticas. Mas, talvez por isso, havia uma sensação de grande distância entre as duas instituições, apesar de serem vizinhas. Nesse sentido, comecei a pensar que seria oportuno propor uma atividade em que a razão e a emoção pudessem ser trabalhadas.

Por esse período, observei outra questão que me pareceu pertinente para considerar como um requisito para uma atividade com idosos: a noção de tempo para ações voltadas para pessoas idosas. Certa vez, em um seminário no Cepe/IVB, o moderador de uma palestra interrompeu um convidado – um político – sugerindo que ele estava se esquivando de uma questão, pois falava somente de projetos em longo prazo. O moderador argumentou que, em respeito aos idosos presentes, não fazia sentido se falar em algo que só ocorreria em um futuro distante, pois eles estavam ali para saber o que seria possível realizar no presente ou em curto prazo, principalmente os que já tinham idade avançada. Aquela observação tão óbvia, chamou-me bastante atenção – talvez por não ser percebida com a mesma obviedade pelo convidado e gestor responsável por políticas relacionadas ao envelhecimento – e, então, guardei esse dado.

Refletir sobre o tempo com relação ao envelhecimento me levava a alguns questionamentos como: o que poderia ser feito para envolver uma pessoa idosa no presente, de forma imediata? Como manter esse envolvimento inicial de maneira que fosse possível um engajamento para promover alguma transformação?

Para realizar algo que motivasse os idosos a participar “ativamente”, considerei que alguma prática criativa serviria para colocá-los de forma imediata em ação. Pela minha própria experiência, achava interessante a ideia de que, quando estamos de fato envolvidos em um processo criativo, é comum ocorrer uma perda da noção do tempo e haver uma espécie de “alongamento” do presente que é vivido com muita satisfação.

Esse estado de experiência se explica pela teoria do *fluxo* do psicólogo Mihaly

Csikszentmihalyi (1999, 1990) e é denominado *experiência de fluxo*⁸. Ele pode ocorrer em vários tipos de atividade, desde as mais corriqueiras como participar de uma conversa entusiasmada ou cozinhar, até a prática de atividades mais complexas, como escalar uma montanha ou realizar uma operação cirúrgica (CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

O acima exposto leva a crer que é possível entrar no estado de fluxo de forma simples, o que pode facilitar a inclusão do idoso mais fragilizado. Mas, também, é possível entrar no fluxo de uma forma mais complexa, o que é importante caso seja o interesse de alguém com motivação e habilidade para tanto. Ou seja, a experiência de fluxo tem uma boa amplitude para o trabalho com um público heterogêneo como o idoso.

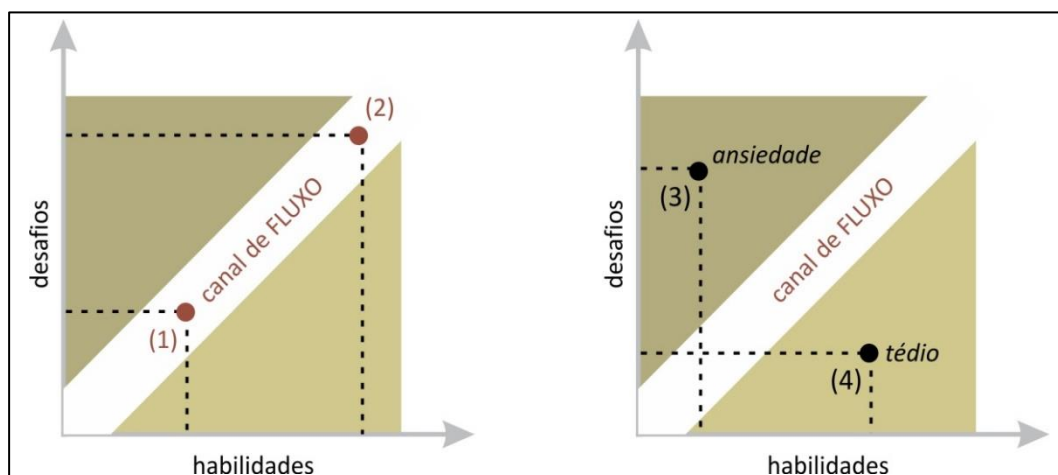
Basicamente, para entrar no *fluxo*, a pessoa deve encontrar algo que goste realmente de fazer e concentrar o máximo da sua energia psíquica nisso. Assim, a pessoa se “desliga” das outras coisas e entra no canal de fluxo onde pode “fluir” de forma desimpedida, o que traz uma sensação de plenitude e bem-estar pelo uso máximo das suas capacidades. Os gráficos a seguir (Figura 4) demonstram que é possível entrar no canal de fluxo quando alguém enfrenta um desafio que esteja equiparado ao grau da sua habilidade – pontos 1 e 2. Porém, caso o desafio seja maior do que a habilidade da pessoa, ela poderá ficar ansiosa – ponto 3 – e, caso seja menor, é provável que ela fique entediada – ponto 4.

Refletindo sobre a experiência de fluxo, verificou-se que um trabalho criativo realizado com recursos expressivos diversos – não apenas verbais, mas também visuais – poderia ser um meio de facilitar essa experiência para os idosos. Porém, qual seria um suporte apropriado para motivar uma pessoa idosa a realizar um trabalho periódico com elementos visuais? Csikszentmihalyi (1999) revela que apesar de parecer simples, é comum as pessoas não terem uma ideia clara das experiências que realmente lhes trazem satisfação no dia a dia e sugere manter um diário para “contabilizar sistematicamente as várias influências sobre o nosso humor” (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p. 45). O autor conclui que a partir desses

⁸ A referência sobre a experiência de fluxo de Csikszentmihalyi às vezes aparece em inglês, mesmo em textos em português: *flow*.

registros em diários, a pessoa com mais consciência sobre o que lhe traz mais satisfação, pode ir direcionando as suas atividades para aumentar a frequência de experiências positivas.

Figura 4. O canal de fluxo



Fonte: Csikszentmihalyi (1990, p. 74) (adaptado).

2.2.4

A escolha do diário gráfico como mediador de uma ação participativa para idosos

A sugestão de Csikszentmihalyi sobre o uso de diários me fez perceber que esse suporte poderia ser propício para uma atividade com idosos. Eu vinha explorando diários gráficos⁹ utilizando técnicas manuais diversas – colagem, desenho, impressões manuais, caligrafia, pintura, encadernação artesanal – e tive a sensação de ter vivenciado, com alguma frequência, a *experiência de fluxo* tal como descrita por Csikszentmihalyi (1990, 1999).

Com base no acima exposto, imaginei que realizar uma atividade com diários gráficos poderia interessar aos idosos, pois além das razões acima expostas, remetia à prática da escrita em diários, familiar a todos. Porém, eu teria que projetar uma

⁹ Há cerca de um ano e meio havia feito um curso intensivo de criatividade com o ilustrador e designer gráfico Renato Alarcão em que o suporte era o diário gráfico (ALARCÃO, 2014).

maneira específica de atuar com os idosos tendo o diário como meio e suporte. Harold Nelson, professor de Design da *Carnegie Mellon University* em Pittsburgh, EUA, e Erik Stolterman, professor de Design de Interação da *Umeå University* na Suécia, afirmam que a imaginação é um dos fundamentos do design e que “o design é a capacidade de imaginar o-que-ainda-não-existe, para fazê-lo aparecer de forma concreta como uma adição nova e proposital ao mundo real” (NELSON e STOLTERMAN, 2003, p. 9). A partir daí comecei a pensar em como iria projetar a atividade LC.

O diário é um objeto simples, portátil, conhecido de todos – de certa forma, um objeto “popular”, para qualquer pessoa que o queira usar – e que, muito recorrentemente, serviu para as pessoas refletirem sobre acontecimentos, lembranças, sentimentos, desejos, ideias. O diário também me pareceu ser o suporte ideal por haver a possibilidade de trabalhar tanto aspectos emocionais, quanto racionais. Enfim, o diário poderia servir como um meio para os idosos refletirem sobre as suas próprias vidas, registrando e compartilhando coisas variadas de seus interesses.

Pesquisando os diários gráficos fui observando que apesar de ser um suporte tradicional muito utilizado por artistas – como, por exemplo, Leonardo da Vinci, Van Gogh, Frida Kahlo – havia interesse crescente por esse suporte na atualidade. É importante acrescentar que, se antigamente os diários tinham um caráter mais pessoal, íntimo e até secreto, na atualidade eles ressurgiram com novas formas para as pessoas se expressarem e compartilharem suas reflexões e impressões, por exemplo, via *internet*, considerando que uma página virtual, como um *blog* ou uma rede social, pode ser utilizada de maneira muito semelhante a um diário.

De forma mais específica, com relação aos diários gráficos tradicionais e seu potencial de promover o compartilhamento de vivências, encontrei a comunidade global *Urban Sketchers* (2018) e comecei a frequentar alguns encontros. *Urban Sketchers*¹⁰ é uma comunidade de pessoas interessadas por desenho de locação que

¹⁰ Para saber mais sobre os *Urban Sketchers*, ver: www.urbansketchers.org (mundial), <http://brasil.urbansketchers.org/> (Brasil) e <https://www.facebook.com/1403463776538116> (Rio de Janeiro).

se organiza marcando encontros presenciais para visitar lugares públicos e desenhar em grupo. Depois de feitos os trabalhos, é comum fotografar ou escanear os registros para compartilhá-los na *internet*.

Cabe registrar o interesse crescente pelo uso de diários também na área da educação – tanto os diários comuns quanto os diários gráficos. Em relação ao uso de diários gráficos, em particular, alguns autores associam a prática com o campo de estudos da cultura visual. Patricia Stuhr (2011, p. 132), por exemplo, define cultura visual como “*a totalidade de imagens e artefatos produzidos que moldam a nossa existência*”. Devido a essa amplitude, “*ao analisarem e criarem imagens da cultura visual, indivíduos e grupos podem desenvolver habilidades cognitivas críticas que se ligam ao mundo real de modos autênticos e significativos*” (STUHR, 2011, p. 133 e 134). Dessa forma, fortalecia-se a pertinência de uma prática criativa valendo-se da imagem para a reflexão e integração social.

Uma vez escolhido o diário gráfico como suporte para a atividade a ser realizada com a participação dos idosos, primeiramente foi escolhido o nome *Caderno Criativo*, devido à simplicidade do modelo de encadernação que eu pensava em utilizar de forma artesanal. No entanto, considerando o valor dos registros que estão associados à história de vida dos participantes, foi utilizado o termo “livro” que tem uma conotação mais nobre do que “caderno”.

O termo “livro” é utilizado também em alguns nomes considerados sinônimos de “diário gráfico”, como “livro de artista” e “livro de memórias”. Também é comum os diários gráficos e mesmo os diários escritos terem o formato de livro, inclusive com capa dura, muitos se parecendo mais com um livro do que com um caderno. Assim, o nome final da atividade foi “Livro Criativo”. Porém, verificou-se que a capa dura não é uma boa opção por dois motivos. O primeiro é que esse tipo de capa é mais difícil de confeccionar, o que poderia dar muito trabalho para algumas pessoas logo no início e, segundo, que o livro ficaria maior e mais pesado, o que dificultaria o seu transporte pelo idoso, principalmente mulheres que já carregam muitas coisas nas bolsas.

Com relação ao termo “criativo” no nome da atividade, buscou-se fazer um contraponto com o termo “livro” porque remete a algo mais lúdico, relacionado à

imaginação e emoção – enquanto que “livro” é associado a um conteúdo mais intelectual. Foi desenhada uma marca com destaque para a palavra “ativo” dentro da palavra “(cri)ativo”, sugerindo o movimento de trazer algo de fora – no caso, algo que realmente interessasse ao autor¹¹ – para ser guardado de forma criativa e afetiva dentro do livro que também sugere o formato de um coração. Geralmente explico o sentido dessa marca quando apresento a atividade e muitos participantes se manifestam dizendo que acharam interessante “enxergar” o significado.

Figura 5: Marca para o Livro Criativo



Fonte: Criação do autor.

Para divulgar a atividade LC fiz uma página virtual na rede social *Facebook* (LIVRO CRIATIVO, 2014) com o intuito de, futuramente, postar fotos das páginas dos diários gráficos dos participantes e divulgar informações sobre os encontros. Cabe ressaltar que, no caso do público idoso, principalmente os que não têm motivação para utilizar recursos tecnológicos e interagir por meio deles, pode ser também uma maneira de o incentivar. Mais tarde também utilizei a rede social *Instagram* (LIVRO CRIATIVO, 2019) e depois criei um canal de vídeos no *YouTube* (LIVRO CRIATIVO, 2020).

¹¹ No caso, as preferências do participante, as coisas que ele deseja “cultivar” – pessoas, atividades, lugares, acontecimentos, objetos, leituras, comidas etc.

2.2.5.

A concretização da ação projetual do Livro Criativo: materiais e métodos

A dinâmica da atividade foi idealizada para cada participante confeccionar o seu próprio diário de forma artesanal logo na primeira aula. A escolha se deu por vários motivos. O principal foi para que o idoso pudesse ter uma participação ativa e imediata logo no primeiro encontro, mas, também, para que fosse utilizado um modelo de encadernação apropriado para o uso das técnicas utilizadas¹².

O primeiro encontro do LC ocorreu no dia 06 de maio de 2014 com participação de nove pessoas. Para a primeira experiência tive que comprar todo o material¹³. Desde esse momento foi percebida a necessidade de utilizar materiais acessíveis, básicos e alternativos (Figura 6) para tornar a atividade viável. Mesmo depois, em outras instituições com mais recursos, observei que o material é uma questão que pode preocupar quem investe nesse tipo de atividade. Assim, em vez de dobradeiras para dobrar um volume grande de papel e fazer vincos para a lombada das capas podem ser utilizadas colheres de pau e também colheres de sopa; em vez de base para corte de papeis, utiliza-se base para corte de alimentos – no caso do LC essa base é utilizada principalmente para fazer os furos nos papeis de modo que não danifique as mesas.

Outro objeto que contribui para diminuir o custo de material é a moeda de dez centavos para marcar e recortar os cantos da capa de forma arredondada, um detalhe característico de vários modelos de *sketchbook*, provavelmente herdado dos famosos modelos *Moleskine*¹⁴. Esse recurso simples é utilizado para substituir uma ferramenta chamada cantoneira que custa cerca de 300 vezes mais do que a moeda de dez centavos – R\$ 30 reais.

¹² Ver detalhes sobre a encadernação no capítulo 5, seção 5.7.1.

¹³ Sobre os materiais utilizados, ver capítulo 5, seção 5.6.

¹⁴ Sobre os *sketchbooks* da *Moleskine*: <<http://www.moleskinebrasil.com.br/>>

A collection of various materials arranged on a green cutting mat. The materials include a large grey sponge, a piece of burlap fabric, a piece of corrugated cardboard, two copper coins, a small white plastic spoon, and a wooden spoon. The green cutting mat has a grid pattern and the word "SAFARI" is visible on it. The wooden spoon has the letter "B" on its back.

Ainda com relação ao material para as atividades, no início também foi utilizada bastante anilina líquida comestível em vez das tintas, mas depois passou-se a usar guache diluído em água para ter um melhor padrão de cores¹⁵. Para depositar as tintas foram utilizadas embalagens plásticas de ovos no lugar de godês. Além disso, foram utilizados materiais diversos para impressões como papelão ondulado, esponjas, plásticos, tecidos, palha de aço etc.

Abordar a questão do investimento mostrando para quem investe que existe uma preocupação em atenuar o valor da atividade pode ser útil para viabilizá-la. Infelizmente, na atualidade existe a tendência de se reduzir o investimento em atividades e disciplinas relacionadas às artes e humanidades e, em vez disso, direcioná-lo para uma educação mercadológica e competitiva (NUSSBAUM, 2015). Mas, são as disciplinas de humanidades que sensibilizam as pessoas e contribuem para uma reflexão mais ampla e humana, colaborando para o bem-estar social – enquanto que as mais técnicas, ao priorizarem resultados utilitários e competitivos,

¹⁵ Na verdade, as tintas com anilina ou guache fazem simulação de tintas de aquarela que é a tinta geralmente usada em diários gráficos, porém mais cara. No entanto, para os participantes com maior interesse em pintura é sugerido o uso de aquarela.

podem relegar a segundo plano as relações interpessoais que, principalmente no caso do público idoso, é uma questão importante para promover a qualidade de vida.

Observou-se que essas alternativas relacionadas ao material utilizado no LC e ainda a utilização de revistas, folhetos em geral, papéis de filtros de café usado e papéis de embalagem reaproveitados para colagens acabam fortalecendo o caráter social da atividade e a abordagem criativa para além dos registros feitos no livro. Essas alternativas amenizam o foco nos recursos, isto é, na dependência de haver material de muito valor para começar a agir, para centrá-lo mais na atitude criativa, isto é, começar a agir para construir algo de valor (COSTA e GARAY, 2017). Essa observação é pertinente também porque é importante incentivar a prática explorativa, o que pode ser dificultado se existe o receio de se desperdiçar materiais de custo muito elevado. O ilustrador e *urban sketcher* Felix Scheinberger (2017) também observa essa questão e sugere o uso de materiais de custo mais baixo para iniciar a prática de desenhos em *sketchbooks*.

A dinâmica das aulas foi planejada da seguinte forma: as aulas seriam dialogadas e o tutor ou os participantes fariam sugestões de temas amplos para uma conversa geral. Mas, apenas com a participação da turma, o tema seria desenvolvido. Ou seja, a cultura compartilhada por meio das colaborações de cada participante iria criando o sentido da aula para aquele grupo específico, priorizando os seus interesses e motivações. O papel do tutor, nesse momento, seria motivar as reflexões, facilitar a associação e organização das ideias. E, com sensibilidade, como mais um membro do grupo, também poderia colaborar para o desenvolvimento de alguma reflexão. Com vários dados e ideias compartilhadas, os participantes selecionariam as mais relevantes para serem registradas em seus trabalhos.

A dinâmica acima apresentada foi planejada observando a recomendação de se considerar os interesses, necessidades e satisfação das pessoas nos serviços relacionais (ver, p. ex., FRASCARA, 2001a). Vale acrescentar que, nessa época, havia no Cepe/IVB um projeto enfatizando o “cuidado centrado na pessoa com demência”, tendo como base o trabalho de Dawn Brooker (2007) que levou o autor

a refletir sobre essa questão.

Na área da educação, por exemplo, a andragogia – teoria com enfoque na educação de adultos – tem como princípios valorizar a experiência de vida, proporcionar um clima de cooperação em vez de competição, incentivar a autonomia e considerar a motivação intrínseca pelo aprendizado (KNOWLES, HOLTON III e SWANSON, 2009). Esses princípios também se aplicam ao campo de estudos da cultura visual que levou a visualidade para além da área da educação artística – que centrava o estudo na história da arte e nas produções artísticas já legitimadas –, agregando também, além da alta cultura, as manifestações visuais da cultura de massa e da cultura popular (HERNANDEZ, 2007). Dessa forma, propõe-se uma abertura para as preferências, representações e manifestações visuais de grupos diversos, o que é relevante para o engajamento do público idoso.

Tanto na área da saúde (BROOKER, 2007) quanto na área da educação (KNOWLES, HOLTON III e SWANSON, 2009) foi encontrado como fundamento a *abordagem centrada na pessoa* do psicólogo humanista Carl Rogers (1975, 1978). Rogers ampliou a sua abordagem da terapia para a educação – o “ensino centrado no aluno” (ROGERS, 1975a).

Com essas observações fui percebendo que as relações interpessoais mereciam maior atenção ao se propor uma ação projetual com idosos, pois é um grupo muito diverso. Porém, por um lado, se não parecia certo trazer um assunto novo que não estivesse relacionado aos interesses do grupo, por outro, também parecia estranho reunir os participantes para cada um fazer apenas o que quisesse – o que seria seguir à risca uma abordagem centrada no idoso. Então, foi decidido que seria realizado um diálogo no início do encontro a partir de um tema amplo.

Essas reflexões me fizeram encontrar e me interessar, já no mestrado, pela filosofia do diálogo do pensador Martin Buber (1878-1965) que traz outra possibilidade de abordar as relações. Uma abordagem que não prioriza nem o emissor e nem o receptor de uma mensagem – na verdade, nem considera que alguém seja somente emissor ou somente receptor. Pode-se dizer que é uma abordagem centrada na relação, ou seja, não basta apenas se voltar para si mesmo e valorizar somente o interesse individual e nem se anular perante o que é decidido

pelo outro. O que importa é estar aberto para vivenciar o encontro por meio de uma relação dialógica ou inter-humana¹⁶.

Retomando a descrição do processo de concretização da atividade LC e, mais especificamente, a cada uma de suas etapas. Os primeiros encontros do LC são destinados às reflexões mais pessoais de cada participante e à exploração dos vários recursos de expressão – desenho, colagem, escrita, pintura. Para estimular os participantes, geralmente é feita alguma reflexão em grupo sobre elementos visuais básicos¹⁷. Simbologia das cores e suas combinações, ideias sugeridas por linhas e formas podem ser exploradas em conjunto com os participantes, de acordo com as suas impressões, sensações, preferências e experiências observando a moda, objetos de uso pessoal, utensílios domésticos, decoração de interiores, imagens etc.

Além disso, como são utilizadas muitas revistas, podem ser realizadas algumas análises gráficas mostrando a disposição e relação dos elementos visuais nas páginas, comentários sobre tipografia, uso das cores, hierarquia de elementos gráficos, uso de áreas vazias. Quando há exposições de Arte na cidade, aproveita-se para falar brevemente sobre o artista ou sobre o movimento artístico, o que pode animar certas pessoas mais interessadas a visitar as exposições. Alguns participantes que se interessam por Artes gostam de fazer cópias ou releituras das obras famosas de artistas. Cabe observar que o aprofundamento sobre esses tópicos – análise gráfica de revistas, conversas sobre movimentos artísticos, visita a exposições – depende do interesse e *feedback* do grupo.

2.3.

Primeiras experiências práticas com o Livro Criativo

Preparei cerca de dez temas para serem desenvolvidos nos encontros, confeccionei alguns modelos de diários artesanais, fiz alguns registros gráficos nos

¹⁶ As relações inter-humanas de Buber foram comentadas com mais detalhes no capítulo 3, seção 3.3.

¹⁷ A forma como esses elementos básicos são trabalhados no LC é apresentada no capítulo 5, seção 5.4.

diários para explicar como poderiam ser realizados os trabalhos de acordo com os temas e fui apresentar a atividade para o responsável pela CCLIMH, Renato Silveira. Ele gostou da ideia e me pareceu empolgado em colocar uma atividade nova e diferente na casa.

Combinamos uma apresentação do LC para os idosos da CCLIMH em uma parte do horário da aula do professor Messias Freitas, falando sobre diários, mostrando as encadernações artesanais e convidando-os para uma experiência piloto de um mês para ver se eles se interessariam em frequentar uma nova oficina mediada por diários gráficos. Fiz três encadernações para mostrar e sortear nessa apresentação. Naquele momento não havia horário vago na CCLIMH para uma nova oficina, mas, mesmo assim, os responsáveis pela casa permitiram que eu fizesse a atividade em um espaço na sala de estar onde há algumas mesas para os idosos lancharem.

Desse momento para frente algumas coisas ocorreram rápido. Comentei com colegas do Cepe/IVB que começaria a desenvolver uma atividade com diários na CCLIMH por aqueles dias e me sugeriram falar com a coordenação do Cepe/IVB. Conversei sobre a atividade com uma das coordenadoras e foi sugerido que fosse feita uma reunião com a equipe multidisciplinar e outros coordenadores para apresentar o LC na instituição. Fiz uma apresentação em *Powerpoint* mostrando imagens de diários gráficos famosos e de diaristas contemporâneos¹⁸, comentei como seria a condução e levei as encadernações artesanais que havia feito para mostrar e sortear na apresentação da CCLIMH por aqueles dias. Na minha percepção, a apresentação sobre a atividade gerou um impacto bastante positivo.

A coordenadora de pesquisa, Mônica Kramer, pediu para eu fazer uma descrição da atividade de uma forma mais científica com embasamento na literatura para sua análise e o interesse pelo projeto foi crescendo. Dali surgiu a ideia de se planejar também uma espécie de diário para o curso de cuidadores de idosos do Cepe/IVB. Esse diário foi realizado, mas se tornou algo completamente diferente da proposta do Livro Criativo: o diário dos cuidadores serviria para ser preenchido

¹⁸ Exemplos de Leonardo da Vinci, Frida Kahlo, Delacroix e diaristas contemporâneos como Renato Alarcão, Eduardo Salavisa e Danny Gregory.

pelos profissionais – e não pelo idoso – e de uma forma racional e objetiva descrevendo informações gerais do idoso, coisas do seu interesse, medicamentos, comportamento etc.

Duas profissionais do Cepe/IVB, a psicóloga Patrícia Fernandes e a terapeuta ocupacional Helena Rawet se dispuseram a colaborar. E desde 2014 até o momento – março de 2020 – frequentam a oficina realizada na CCLIMH¹⁹ e também participaram de duas oficinas intensivas do LC realizadas no Cepe/IVB, duas no *Programa Colégio Pedro II Aberto à Terceira Idade* e uma no *Programa Trabalho Social com Idosos* do Sesc-Rio.

Cinco meses após começar a atividade na CCLIMH, fui convidado pela coordenação para realizar uma palestra aberta ao público no Cepe/IVB para apresentar a atividade LC em um evento em Comemoração pelo Dia Nacional do Idoso que ocorreu nos dias 01 e 02 de outubro de 2014 (Figura 7). E, logo após o evento, em parceria com a coordenadora de pesquisa, Mônica Kramer, foi elaborado um projeto para analisar os benefícios que o LC poderia proporcionar aos idosos das Casas de Convivência²⁰.

O objetivo principal do primeiro encontro do LC é confeccionar a encadernação, mas também apresentar a atividade e mostrar exemplos de registros em diários com os vários recursos. Para o primeiro encontro do LC na CCLIMH planejei tudo com detalhes, mas na véspera fiquei em dúvida se os idosos teriam habilidade para fazer a encadernação. Assim sendo, escolhi um modelo simples, de modo que, caso não fosse possível os participantes confeccionarem, eu e duas pessoas que se dispuseram a colaborar nesse primeiro encontro – a minha esposa, Luiza Garay e a psicóloga do Cepe/IVB, Patrícia Fernandes – poderíamos fazer para todos eles.

¹⁹ O LC se tornou uma das atividades permanentes na programação da CCLIMH.

²⁰ Infelizmente, quando esse projeto iria ser implantado, após aprovação do comitê de ética que demorou cerca de um ano, em 2016 o Cepe/IVB foi fechado devido à mudança de governo.

Figura 7: Primeira apresentação pública sobre o Livro Criativo em evento do Cepe/IVB intitulado Comemoração pelo Dia Nacional do Idoso.



Fonte: Arquivo do autor.

No primeiro encontro do LC, quando mostro o modelo de encadernação e falo que cada um vai fazer o seu próprio livro, observo que em um primeiro momento alguns participantes parecem inseguros se conseguirão fazer a encadernação, apesar de se sentirem motivados para tentar. Porém, na primeira aula na CCLIMH (Figura 8) com nove alunos, inclusive uma participante com 92 anos, todos fizeram a encadernação e, até hoje, nas turmas com idosos ativos, geralmente é assim. Apenas alguns necessitam de ajuda porque não enxergam muito bem para colocar a linha na agulha ou para enxergar os números na régua e fazer a marcação dos furos.

Figura 8: Primeiro encontro do Livro Criativo na Casa de Convivência e Lazer para Idosos Maria Haydée.



Fonte: Arquivo do autor.

A partir desse primeiro encontro, decidi aprimorar o modelo da encadernação, observando a habilidade dos idosos nas oficinas. Dessa forma, cheguei a um formato básico de encadernação que venho utilizando desde então nas oficinas do Livro Criativo²¹ (GARAY, 2020). É pertinente destacar como se deu essa decisão, pois ter realizado o planejamento das distintas etapas da atividade LC e conseguir testá-las observando o resultado com o público-alvo, possibilitou fazer ajustes e tomar decisões importantes para o aprimoramento e futura replicação em outros locais. Mais tarde verifiquei que intuitivamente estava realizando um método denominado *observação participante*, pois, observava o comportamento dos participantes e seus interesses, planejava as atividades, fazia na prática os trabalhos

²¹ Os modelos de encadernação artesanal do LC foram baseados em Lupton (2008). Fiz um vídeo caseiro mostrando como é confeccionado o modelo básico do LC, ver em: https://www.youtube.com/watch?v=I_o2sqdSdCk&t=376s Acesso em 06 de jun. 2020.

propostos junto com eles e, assim, ia refletindo em conjunto e aprimorando as aulas.

Já na primeira aula do LC, quando a encadernação é feita, tenho a percepção de que muitos participantes se sentem satisfeitos. Logo que terminam de confeccionar o diário, é comum demonstrarem afeto olhando para o diário feito com orgulho, fazendo um carinho, beijando, abraçando e mostrando com satisfação a encadernação que acabaram de fazer para outras pessoas. Confeccionar o próprio diário é uma forma de criar um vínculo afetivo com o suporte e parece motivar a vontade de preenchê-lo. Foi observado que pode despertar em algumas pessoas o desejo de criar as suas próprias encadernações, com outros formatos, papéis diferentes, costuras variadas, para outros usos²².

Com o tempo, apesar de serem feitos trabalhos predominantemente visuais, também foi observado o valor que alguns idosos dão para a escrita. No início parecia que o interesse seria exclusivamente com relação ao registro visual, mas, depois, percebeu-se que a escrita também era importante para algumas pessoas que gostam de escrever, o que aproximava o Livro Criativo dos diários comuns, com ênfase na escrita. Essa observação serviu para elaborar alguns exercícios de criatividade motivados por associações de palavras que agradam bastante aos participantes, pois quem gosta de escrever pode desenvolver suas ideias e quem não se interessa muito por escrita às vezes se surpreende.

Foi percebido que os encontros tomavam um formato sequencial: (1) apresentação do tema pelo tutor, (2) conversa com trocas de opiniões/impressões sobre o tema, (3) troca de sugestões para a realização do registro visual, (4) criação do registro no livro²³.

Em cada aula, além da conversa inicial na qual quem quiser pode contribuir dando opiniões sobre o tema da aula, também foi percebida a necessidade de haver outro momento para a expressão verbal no final, em que cada participante fala sobre

²² Como aconteceu comigo quando fiz a minha primeira encadernação na oficina Diário Gráfico de Renato Alarcão e acontece com alguns participantes do LC.

²³ Ver observações mais atualizadas sobre o formato sequencial dos encontros do LC no capítulo 5, seção 5.1.

os registros que fez no diário²⁴. Assim, cada um pode elaborar melhor a sua maneira de se expressar sobre alguma coisa que queira compartilhar com o grupo e ir desenvolvendo a sua habilidade para se expor diante de um grupo de pessoas. Essa etapa também colabora para que todos se conheçam melhor e acabou por se transformar em um evento de confraternização maior no final de um período de encontros que foi batizado de *Varal Literário*.

A ideia de realizar um evento de confraternização no LC se concretizou em uma oficina intensiva com oito aulas realizada no Cepe/IVB, em julho de 2015. Foi solicitado pela coordenação que a oficina do LC no Cepe/IVB estaria vinculada à inauguração de uma pequena biblioteca na instituição e que deveria ser realizado um evento no final da oficina para expor os livros criados pelos participantes e ser mostrado o resultado da oficina.

Devido a esses requisitos, veio a ideia de se utilizar os livros da biblioteca para selecionar trechos que poderiam ser utilizados nos registros. Também planejei algumas atividades para associação de palavras com ideias e imagens para serem formadas frases, versos e títulos para os registros. Como essa oficina fazia referência à literatura, veio a ideia de fazer o evento final como uma espécie de sarau literário em que os participantes poderiam apresentar seus livros lendo alguns trechos selecionados dos livros da biblioteca ou criados por eles. Para expor os livros foi decidido pendurá-los em um varal que é uma forma muito simples de suporte, bastando apenas um barbante e dois pontos para prendê-lo. Cada participante pegaria o seu “Livro Criativo” no varal e apresentaria ao público lendo alguma coisa, mostrando registros e comentando sobre a sua experiência criativa. Por causa da ideia de pendurar os livros em varal, surgiu o nome “Varal Literário”, fazendo um trocadilho com “sarau literário” e essa primeira oficina no Cepe/IVB foi batizada com esse nome.

O evento final com a exposição dos livros em varal funcionou muito bem e foi decidido que o “Varal Literário” (Figura 9) deveria se tornar um evento de confraternização para ser realizado no final de todas as oficinas ou no final de cada

²⁴ Primeiramente foi percebido que os participantes gostavam de mostrar e comentar os trabalhos feitos apenas para o tutor.

semestre das oficinas permanentes do LC. No Cepe/IVB foi decidido que seriam realizadas oficinas temáticas do LC a cada semestre e, no final do mesmo ano, 2015, foi realizada uma oficina temática sobre o Natal que ganhou o nome de “Varal Natalino”.

Figura 9: Eventos de encerramento do Livro Criativo com o Varal Literário.



Fonte: Arquivo do autor.

Sobre o evento “Varal Literário” ficou decidido que seria um evento aberto ao público – geralmente frequentado por familiares, amigos, outros idosos interessados em conhecer o LC, profissionais da instituição onde a oficina está sendo realizada e pessoas em geral com interesse em uma atividade criativa para seniores. É um bom momento para promover o protagonismo dos participantes que, na ocasião, podem falar com o apoio dos registros feitos no livro sobre os temas e assuntos que mais lhe interessaram no decorrer dos encontros do LC.

2.4.

Percepções sobre os efeitos do Livro Criativo pelos participantes

Os dados e comentários expostos a seguir foram fundamentados em uma roda de conversa realizada em aula do curso “Longevidade com Qualidade”²⁵, com participação de nove participantes do LC de oficinas variadas – permanentes e intensivas –; de minha orientadora Vera Damazio e alunos da disciplina (Figura 10). Os participantes foram convidados pelo *Facebook*, *WhatsApp* e presencialmente na turma da CCLIMH. Os seus nomes estão abreviados para preservar a identidade.

Figura 10: Roda de conversa com participantes do Livro Criativo.



Fonte: Arquivo do autor.

Essa roda de conversa serviu para ouvirmos opiniões e impressões sobre a atividade LC de participantes que já haviam frequentado ou vinham frequentando os encontros. O objetivo foi observar alguns possíveis efeitos e interesses de cada um na oficina.

Para **V. F.**, a atividade é um meio de se socializar, pois é viúva e mora sozinha – os filhos e netos moram no exterior. Em casa, gosta bastante de escrever poesias no livro e complementá-las com imagens. Sente que a sua criatividade é valorizada. Comentou que houve melhora da autoestima e que o livro serve também para o autoconhecimento. Fez sete livros com poesias autorais e imagens para presentear

²⁵ A roda de conversa foi realizada no dia 02 de outubro de 2018, na PUC-Rio.

a família. Além da convivência na aula, a atividade também serviu para interagir com o neto, pois fizeram um livro juntos.

V. L. revelou que, além de fazer os trabalhos sugeridos nas aulas, gosta de escrever no livro à noite e fazer uma reflexão sobre o que ocorreu durante o dia ou, então, escreve algo sobre alguma lembrança passada. Por causa disso, acredita que aprendeu a se conhecer melhor e percebe que também melhorou a socialização.

E. S. sempre gostou de artesanato, fotografia, de ler e de escrever. Na adolescência também gostava de fazer colagens em cadernos. Por causa disso se identificou com o LC, pois foi como se fosse uma continuidade da sua história de vida. Comentou que na primeira vez, foi à oficina sem muitas pretensões de encontrar algo muito diferente do que já fazia, mas se surpreendeu. Percebeu que passou a sentir mais liberdade para criar depois que começou a participar do LC, pois geralmente fazia tudo de uma forma muito convencional. Além de participar da oficina permanente, E.S. já participou de duas oficinas intensivas. Explicou que também gosta de participar do LC por causa da convivência com os amigos que fez no grupo. Observou que, antes das aulas, era tímida para se expressar em grupo verbalmente, mas agora consegue. Como gosta de fotografia também se interessou em colaborar com a página do *Facebook* do LC, fazendo postagens com fotos dos livros dos colegas.

M. disse que iniciou em 2015 e já está na confecção do quarto livro. Acha importante a troca de saberes e informações com as amigas e o professor. Percebe, também, que trabalha a memória e a criatividade. A vontade de pesquisar imagens para imprimir e colar no livro serviu de estímulo para começar a usar o computador e manipular imagens com a ajuda da neta. Comentou que uma amiga do LC – que não estava presente – lhe disse que por causa do LC melhorou da sua depressão. Percebeu que depois de frequentar as aulas, passou a observar as coisas com mais atenção para ver o que poderia aproveitar para os seus registros: tanto imagens, quanto frases e até folhas de árvores e flores que deixa secar para colar no livro.

A. C. é professora de Artes Plásticas e disse que se realiza muito com a atividade do Livro Criativo. Dá aula de artes para crianças de áreas carentes e pretende realizar um trabalho baseado no LC com elas. Explicou que nessa

atividade que faz com as crianças não é permitido usar tesoura e então gosta de trabalhar com papéis rasgados a mão, uma técnica que vem desenvolvendo²⁶.

F. T. é formada em Belas Artes, já fez quatro livros. Tem orgulho dos trabalhos que faz e gosta de mostrá-los para amigos e familiares. Gosta de colocar os seus livros expostos em uma mesa da sala da sua casa, pois as visitas sempre têm curiosidade, gostam de ver os livros e de comentar os registros. Já fez encadernações com capas bem trabalhadas para dar de presente de Natal para familiares. Revela que foi por causa dos encontros promovidos pela atividade LC que escreveu a sua primeira poesia. Por conta própria quis fazer uma encadernação semelhante ao LC, mas com o dobro do tamanho para colar suas fotos antigas que ficavam abandonadas nos álbuns e ninguém mais via. Também conta que, em uma ocasião, quando precisou acompanhar um familiar que ficou internado no hospital, fez bordados com a intenção de colocá-los em um dos seus livros para guardar a lembrança de estar junto ao familiar naquele momento delicado.

H. B. frequentou duas oficinas intensivas e temáticas. Disse que se sentiu tão motivada com a oficina que quis criar quinze livros criativos com textos e ilustrações sobre temas infantis para presentear o neto e os colegas dele da escola. Fez, também, mais algumas encadernações com fotos, imagens e reflexões para dar de presente para amigas. Quanto aos seus livros, prefere trabalhar por temas –talvez por ter frequentado duas oficinas intensivas temáticas do LC, uma sobre leituras e outra sobre o Natal. Relatou que cada livro completado é como se fosse um dever cumprido muito prazeroso.

L. C. conta que se sentiu desafiada, mas muito à vontade para explorar os temas e práticas que gosta como, por exemplo, escrever sobre espiritualidade. Surpreendeu-se ao fazer alguns trabalhos, pois sentiu que despertou coisas que não sabia que era capaz de escrever e expressar.

S. havia começado a frequentar a oficina na semana anterior, mas disse que estava gostando e que a roda de conversa foi boa para entender melhor tudo o que

²⁶ A habilidade dela com cortes rasgados a mão inspirou alguns participantes da turma do LC para explorar a técnica.

pode ser colocado no livro.

A seguir são apresentados alguns exemplos de registros realizados nos Livros Criativos (Figura 11).

Figura 11: Exemplos de registros feitos no Livro Criativo pelos participantes



Fonte: Registros cedidos pelos autores.

Nesse encontro percebemos que o LC promove a reflexão pessoal e a socialização. Foram observados também aumento da autoestima e melhoria da expressão. Os depoimentos dos participantes revelaram que existe um vínculo emocional com o livro. A atividade inspira e motiva os participantes a realizarem outras interações com a encadernação, de acordo com seus interesses pessoais. Isso demonstra que o suporte vai além da prática diarística, pois adquire outras funções como servir para álbum de fotografia, para dar de presente, para escrever histórias infantis e poesias.

Primeiramente, as atividades do LC foram planejadas para os registros serem feitos em aula, mas, como os diários ficam com os participantes, muitos gostam de preenchê-los ou finalizar os trabalhos em casa. Os registros que são feitos em casa são opcionais, mas percebemos que os participantes que utilizam os diários em casa

são os mais motivados com a atividade. Nas aulas muitos comentam que a interação com o livro em casa proporciona bem-estar, relaxamento, sentimento de integração com o momento vivido e perda da noção do tempo, o que nos faz supor que às vezes conseguem focar a atenção de forma positiva, lembrando a experiência de fluxo (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, 1999).

Para concluir, segue um resumo do que foi relatado neste capítulo e que geralmente é utilizado para apresentar a atividade:

Livro Criativo: atividade com diários gráficos para idosos

Livro Criativo é uma oficina dialogada concebida especialmente para o público idoso. Cada participante confecciona um livro artesanal para preenchê-lo de forma semelhante a um diário, mas utilizando vários recursos de expressão – colagem, escrita, desenho, pintura, fotografia.

A atividade se baseia no fato de que nas últimas décadas as imagens proliferaram na sociedade. Devido a esse fenômeno, a cultura visual é de fácil acesso e pode ser trabalhada como um potente recurso para observar, refletir, criar, interagir e, conseqüentemente, ampliar os vínculos com e a percepção da vida ao redor – pessoas, acontecimentos, lugares, atividades, leituras etc. O trabalho com imagens pode ser realizado em vários níveis, de forma simples ou complexa e, por isso, adapta-se muito bem à diversidade dessa faixa etária.

Quanto à condução, no início de cada encontro é realizada uma conversa aberta sobre um assunto de interesse geral onde todos são encorajados a dar opiniões. Isso amplia a perspectiva sobre um determinado assunto. Com as várias informações e pontos de vista recolhidos, cada participante se inspira para fazer um registro no seu diário. Depois, aqueles que desejarem, podem apresentar e comentar a sua criação. Assim, por meio da troca de experiências criativas, as reflexões pessoais vão sendo compartilhadas e ampliadas em cada encontro.

Não há pré-requisitos e no decorrer das atividades são oferecidas sugestões para uso do material e orientação de composição visual. Todos têm liberdade para explorar as técnicas de expressão apresentadas no seu próprio ritmo. No encerramento de cada semestre é realizado um evento chamado “Varal Literário”

no qual os Livros Criativos são expostos em varal e quem desejar pode apresentar a sua experiência criativa.

A prática vem revelando que a atividade promove benefícios aos participantes. É uma forma lúdica de trocar informações e saberes, descobrir coisas novas, identificar afinidades e expressar reflexões e sentimentos, cultivando o que existe de mais valioso na vida de cada um.

3. Contribuições para o aprimoramento do Livro Criativo

Este capítulo trata de contribuições interdisciplinares para maior compreensão sobre a atividade Livro Criativo (LC), seus efeitos e alcance. Após o relato descritivo realizado no capítulo anterior, percebeu-se que três assuntos se entrecruzam de forma mais evidente no LC: a faixa etária do público-alvo, as atividades com base em práticas diarísticas e as relações interpessoais durante os encontros presenciais. Dessa maneira, as seções a seguir buscam por um maior esclarecimento sobre o público sênior, o diário e a socialização.

A primeira seção aborda o fenômeno do envelhecimento populacional sob a luz de órgãos e pesquisadores nacionais e internacionais que vêm refletindo sobre a importância da sociedade se organizar para lidar com os desafios de uma população cada vez mais envelhecida; a segunda, aborda aspectos relacionados à prática diarística, suas origens e desdobramentos; e a terceira, volta-se para a importância das relações, visto que o LC se configurou como uma atividade dialogada que promove os encontros. Esse último item teve como interlocutor o pensador Martin Buber.

3.1. Sobre envelhecimento populacional

Esta seção apresenta um panorama geral sobre o envelhecimento populacional relacionado ao contexto do desenvolvimento da atividade LC. Vários órgãos internacionais e nacionais como a Organização das Nações Unidas (ONU), Organização Mundial de Saúde (OMS), Centro Internacional de Longevidade (ILC), Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e pesquisadores de áreas e campos diversos – mas principalmente da geriatria e gerontologia – vêm discutindo o fenômeno do envelhecimento, verificando dados, tendências e sugerindo recomendações. O texto toma como base esses relatórios, pesquisas e a experiência do autor com o público sênior.

Quando se trata do envelhecimento populacional, faz-se referência ao aumento da proporção de idosos em uma determinada população (CAMARANO e KANSO, 2013). No Brasil – e, de forma geral, nos países em desenvolvimento – uma pessoa é considerada idosa a partir de 60 anos e nos países desenvolvidos a partir de 65 anos, mas no Brasil algumas questões legais são válidas a partir de 65 anos (PAPALÉO, 2013). Devido a isso, a idade de referência da população idosa pode variar.

Quanto aos termos “idoso” e “velho” para fazer referência a pessoas com 60 anos ou mais, foi verificado junto aos participantes do LC que não há um consenso, alguns preferem “idoso” e outros preferem “velho”. E ainda há os que não se identificam com esses termos e não gostam de serem “rotulados” dessa maneira. Isso mostra como a questão do envelhecimento passa por uma fase de questionamento. Como no LABMEMO prefere-se utilizar o termo “60+” ou “sênior”, a partir daqui optou-se pelo uso “sênior” sempre que possível, pois, há o interesse de contribuir com uma visão não estereotipada acerca do envelhecimento.

3.1.1.

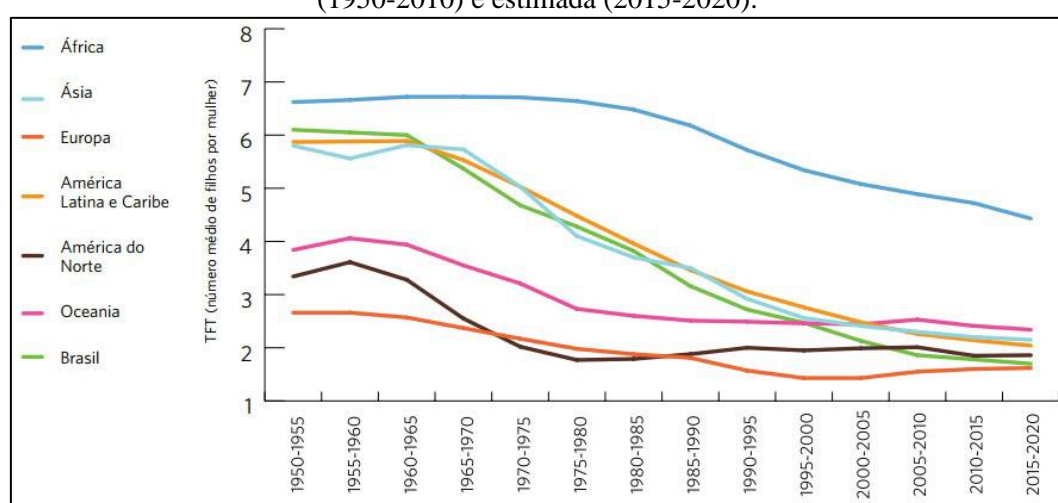
Dados gerais estatísticos sobre Envelhecimento e Longevidade no mundo e no Brasil

O aumento da proporção de seniores em uma população ocorre devido a dois fatores. O primeiro é a queda da taxa de fecundidade e o segundo é o aumento da longevidade (UNFPA, 2012).

A taxa de fecundidade se refere ao “número médio de filhos por mulher” (UNFPA, 2018, p. 9). Essa taxa veio caindo desde metade da década de 1960 em todo o mundo, fazendo com que o envelhecimento populacional aumente pela base (CAMARANO e KANSO, 2013), ou seja, pelo fato de haver uma quantidade cada vez menor de pessoas jovens em uma população. O Brasil acompanha a queda das taxas de fecundidade da América Latina e Caribe e do continente asiático que são mais bruscas do que a de outros continentes (UNFPA, 2018) (Figura 12).

O termo longevidade se refere ao tempo transcorrido entre o nascimento e a morte (CUNHA, 2013). A expectativa de vida no Brasil aumentou 30 anos entre 1940 – expectativa de vida de 45,5 anos – e 2015 – expectativa de vida de 75,5 anos (IBGE, 2015) e continua aumentando anualmente ocasionando o envelhecimento populacional pelo topo (CAMARANO e KANSO, 2013).

Figura 12: Taxa de Fecundidade Total (TFT) para o Brasil e continentes observada (1950-2010) e estimada (2015-2020).

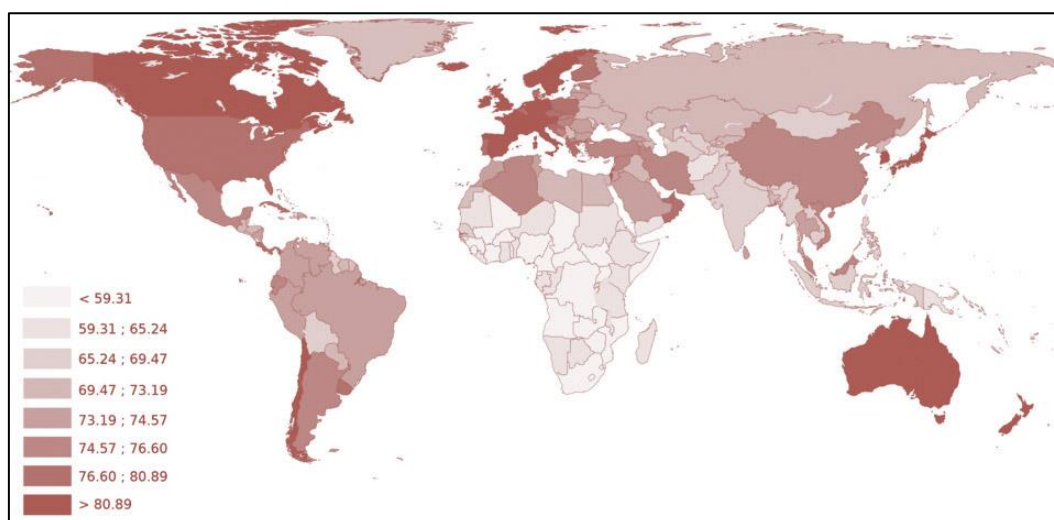


Fonte: UN/DESA, World Population Prospects: The 2017 Revision apud UNFPA (2018).

O mapa-múndi a seguir (Figura 13) mostra a expectativa de vida em vários países em 2013. No mapa, a expectativa de vida no Brasil estava na faixa entre 73,19 e 74,57 anos, mas, como vem aumentando, em 2018 já havia se modificado para 76,3 anos (IBGE, 2019).

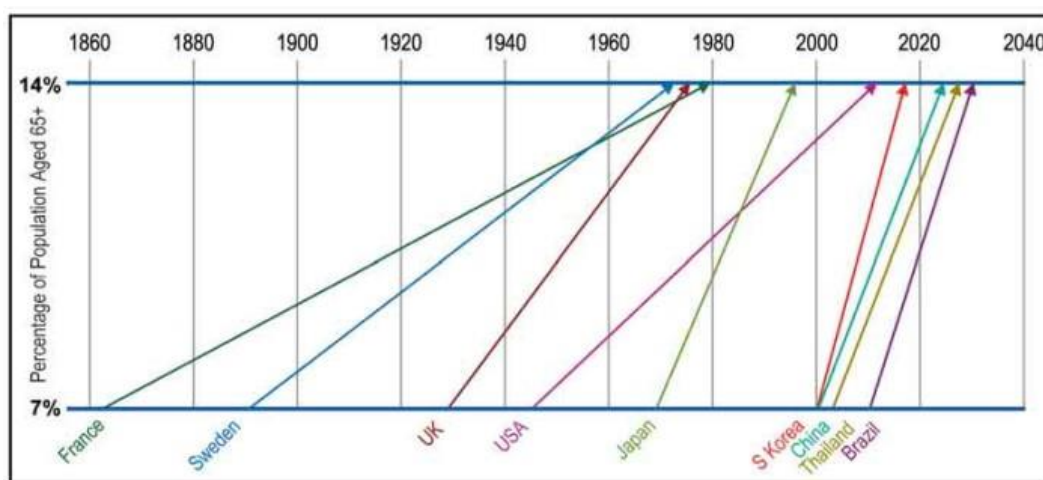
A transição de um país jovem para envelhecido ocorre quando o grupo de pessoas com 65 anos ou mais alcança 7% e vai até 14%, quando o país se torna envelhecido. Nos países em desenvolvimento essa transição vem ocorrendo mais rapidamente do que aconteceu nos países desenvolvidos que tiveram mais tempo para se adaptar às demandas de uma população envelhecida (KALACHE e KELLER, 2000). Na França essa transição demorou mais de 100 anos e no Brasil ocorrerá em apenas 20 anos, por volta do ano 2031 (WHO, 2011) (Figura 14).

Figura 13: Expectativa de vida (anos).



Fonte: Banco Mundial – 2013 (adaptado). Copyright © Actualitix.com All rights reserved.
Disponível em: <<https://pt.actualitix.com/pais/wld/expectativa-de-vida-por-pais.php>> Acesso em 08 dez 2019.

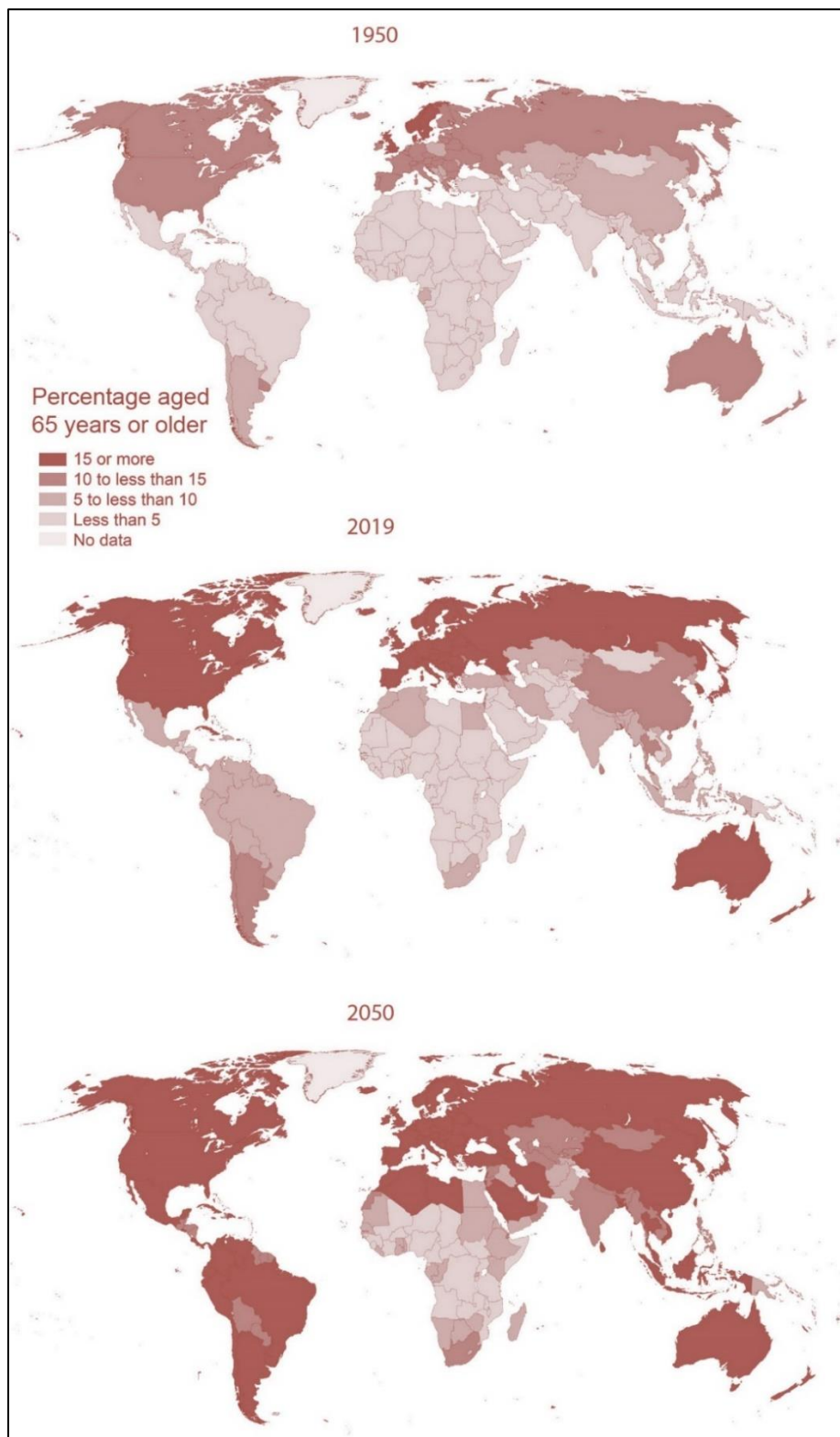
Figura 14: Velocidade do envelhecimento da população: tempo necessário ou esperado para que a porcentagem da população com 65 anos ou mais suba de 7% para 14%.



Fonte: Kinsella K, He W. *An Aging World: 2008*. Washington, DC: National Institute on Aging and U.S. Census Bureau, 2009 apud WHO (2011).

Na imagem a seguir (Figura 15), é possível observar uma visão global do envelhecimento da população em vários países, comparando-se a porcentagem de pessoas com 65 anos ou mais nos anos de 1950, 2019 e 2050.

Figura 15: Percentual da população com 65 anos ou mais de idade em 1950, 2019 e 2050, de acordo com a projeção de média variante.



Fonte: UNITED NATIONS (2019) (adaptado).

Segundo relatório da UNFPA (2012, p. 3), “as pessoas vivem mais em razão de melhoras na nutrição, nas condições sanitárias, nos avanços da medicina, nos cuidados com a saúde, no ensino e no bem-estar econômico”. Apesar disso, viver mais não garante a qualidade de vida, podendo causar algum tipo de sofrimento. Por causa disso, além dos aspectos objetivos, devem ser considerados também os aspectos subjetivos. De acordo com Paschoal (2013):

O fenômeno qualidade de vida tem múltiplas dimensões, como, por exemplo, a física, a psicológica e a social, cada uma comportando vários aspectos. Entre eles, a saúde percebida e a capacidade funcional são variáveis importantes que devem ser avaliadas, assim como o bem-estar subjetivo, indicado por satisfação (PASCHOAL, 2013, p. 186)

É importante ressaltar que as mulheres vivem mais do que os homens, sendo que “para cada 100 mulheres com 60 anos ou mais em todo o mundo, há apenas 84 homens. E para cada grupo de 100 mulheres com 80 anos ou mais, existem apenas 61 homens” (UNFPA, 2012, p. 4). No entanto, apesar de viver mais, as mulheres “são comumente mais vulneráveis à discriminação, inclusive com menor acesso ao trabalho e ao atendimento à saúde; estão mais sujeitas ao abuso; têm negado o direito a possuir propriedades e a receber heranças; e lhes falta renda básica e previdência social” (UNFPA, 2012, p. 4). Apesar disso, um fator positivo refere-se à sensação de liberdade e autonomia percebida por certas viúvas idosas, devido às relações de sexo prevalecentes (DEBERT, 1999, apud CAMARANO e KANSO, 2013). De qualquer forma, a questão de gênero precisa ser considerada ao se propor ações e políticas públicas relacionadas ao envelhecimento.

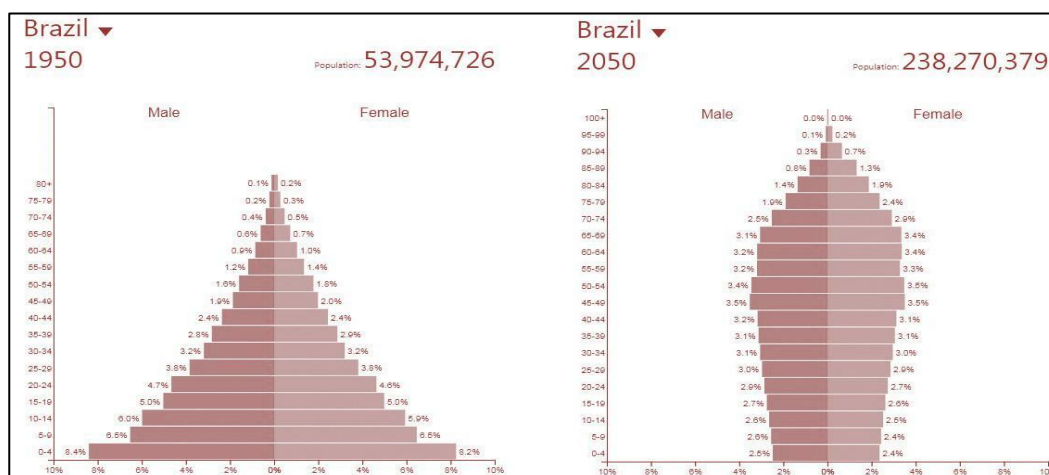
Tal como anunciado recentemente no portal do Fórum Econômico Mundial²⁷, “pela primeira vez na história há mais pessoas na Terra com mais de 65 anos do que com menos de cinco anos” (UNGARINO, 2019). No Brasil, a previsão é de que em

²⁷ Informação obtida em 24 de abril de 2019 em <<https://www.weforum.org/agenda/2019/03/there-are-more-people-older-than-65-than-younger-than-5-for-the-first-time-heres-how-thats-changing-the-world/>>.

2031 haverá mais pessoas com 60 anos ou mais do que adolescentes com até 14 anos (IBGE, 2019).

Segundo dados da ONU, em 2050 “21% da população mundial estará acima dos 60 anos, comparado com somente 8% em 1950 e 12% em 2013” (UNITED NATIONS, 2013 apud ILC, 2015). Os gráficos de pirâmide populacional a seguir possibilitam visualizar a transformação demográfica no Brasil entre os anos de 1950, quando ainda era um país jovem, e 2050 quando será um país envelhecido (Figura 11).

Figura 16: Pirâmide populacional por faixa de idade – Brasil 1950 a 2050



Fonte: <<https://www.populationpyramid.net/pt/brasil/1950/>> e
<<https://www.populationpyramid.net/pt/brasil/2050/>> Acesso: 12/06/2018

É relevante esclarecer que há diferença entre envelhecimento individual e envelhecimento populacional (CAMARANO e KANSO, 2013). Refletir sobre os dois conceitos é importante quando se deseja realizar alguma ação com o público sênior, pois o envelhecimento é uma questão complexa e praticamente impossível de ser abordada de forma generalizante.

Como visto, o envelhecimento populacional se refere ao aumento da proporção de idosos em determinada população e é a idade cronológica que indica a entrada nessa fase. No entanto, é importante observar que “a idade cronológica não é um marcador preciso para as mudanças que acompanham o envelhecimento” (OMS, 2005, p. 6).

O ciclo de vida tem várias fases: desenvolvimento, puberdade, maturidade e velhice. Porém, como será visto adiante, há tantos fatores que influenciam o processo de envelhecimento que é difícil precisar em que momento o indivíduo passa da maturidade para a se tornar “velho” (PAPALÉO, 2013). E, com o aumento constante da longevidade, essa passagem tende a se tornar ainda mais difusa. Dessa maneira, além da visão panorâmica do envelhecimento populacional, torna-se necessário considerar as questões relacionadas ao envelhecimento individual para se propor ações para o público sênior.

3.1.2. Diversidade, idade e seus influenciadores

Segundo o *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde* (OMS, 2015) “um dos desafios ao se desenvolver uma resposta ampla para o envelhecimento da população é que muitas percepções e suposições comuns sobre pessoas mais velhas são baseadas em estereótipos ultrapassados” (OMS, 2015, p. 6). Um desses estereótipos é a suposição de que a pessoa idosa é um fardo (OMS, 2015). E quando ocorre essa suposição, o público sênior, de forma geral, pode ser discriminado.

Muitas vezes, essa visão homogênea do público sênior está associada à idade cronológica, por esta ser generalizante. E também devido a alguns sinais biológicos do envelhecimento que comumente são associados a perdas que podem ocorrer em idades mais avançadas. Porém, a dimensão biológica é apenas uma parte da diversidade, pois, de fato:

a maior parte dela (da diversidade) surge dos ambientes físicos e sociais que habitamos. Esses ambientes incluem o nosso lar, a nossa vizinhança e a nossa comunidade, que podem afetar diretamente a nossa saúde ou impor barreiras ou incentivos que influenciam as nossas oportunidades, decisões e comportamentos (OMS, 2015, p. 7, parênteses do autor).

Observa-se, desse modo, como a dimensão social e a psicológica, além da biológica, têm influência sobre o envelhecimento. Diante dessa questão, é necessária uma nova compreensão sobre o envelhecimento para facilitar os encontros intergeracionais.

3.1.2.1.

“Tipos” de idade: cronológica, biológica, psicológica e social

A faixa de idade que engloba o público sênior vem crescendo com o aumento da longevidade e cada vez mais pessoas chegam aos 100 anos. Primeiramente, se falava em Terceira Idade para denominar a entrada na fase idosa. Como esclarece Pina (2019), hoje o significado do termo anda depreciado, mas foi cunhado com conotação positiva em 1973, na França, para mostrar que após a aposentadoria as pessoas ainda poderiam continuar a aproveitar a vida. Inclusive foi nesse mesmo ano que surgiu em Toulouse a primeira Universidade Aberta da Terceira Idade (UNATI) (CARADEC, 2016 apud PINA, 2019).

Atualmente, com o aumento da longevidade, é comum se considerar também uma Quarta Idade para os seniores mais velhos, pois são percebidas diferenças nos idosos mais longevos. Há certa polêmica quanto à transição para a Quarta Idade principalmente ao se comparar o envelhecimento em países desenvolvidos e em países em desenvolvimento. Segundo Baltes e Smith (2006), pode estar entre 75 e 85 anos.

Além disso, as dimensões biológica, psicológica e social remetem a outros tipos de idades, além da cronológica, como idade biológica, idade psicológica e idade social. Papaléo (2013, p. 71) afirma que o critério cronológico é necessário “mais por fatores socioeconômicos e legais do que biológicos” e também é “adotado nos trabalhos científicos”. Isso porque a idade biológica é difícil de definir por haver influência de fatores extrínsecos sobre o envelhecimento natural – senescência. Neri (2000, apud PAPALÉO, 2013) esclarece que fatores como gênero, classe social, saúde, educação, personalidade, história passada e contexto socioeconômico determinam diferenças no envelhecimento biológico. Papaléo (2013) assinala ainda que a idade biológica possui estreita relação com a idade funcional, definida como grau de conservação do nível de capacidade adaptativa.

A idade psicológica, de forma semelhante à idade biológica, refere-se também às capacidades, porém mais especificamente à percepção, aprendizagem e memória e, paralelamente, “com o senso subjetivo de idade” (PAPALÉO, 2013, p.71).

Por fim, a idade social, tal como explica Papaléo:

[...] tem relação com a avaliação da capacidade de adequação de um indivíduo ao desempenho de papéis e comportamentos esperados para as pessoas de sua idade, em um dado momento da história de cada sociedade (PAPALÉO, 2013, p.71).

Em outras palavras, a idade social refere-se à capacidade do indivíduo participar do seu meio social.

É possível observar que na atualidade existe uma tensão relacionada à idade cronológica e às outras idades, pois muitas pessoas que chegam aos 60 anos já não se comportam da mesma forma que há algumas décadas. Se antes esperava-se que os seniores se contentassem com a aposentadoria, retirando-se para os seus “aposentos” para levar uma vida pacata à margem da sociedade, hoje, com mais tempo pela frente, uma grande parte não se identifica com esse comportamento e quer realmente viver, pertencendo e atuando do meio social.

3.1.2.2.

Estereótipos: infantilização e incapacidade

Uma das questões prejudiciais à participação e inclusão social dos seniores, público-alvo do LC, é a falta de informações mais atualizadas sobre a velhice e as transformações que ocorrem com as pessoas que chegam aos 60 anos. Isso acarreta uma visão estereotipada dessas pessoas. Por exemplo, deduz-se, equivocadamente, que haja apenas perdas a partir dessa idade e que a pessoa se torne menos capaz do que outras com menos idade. Ou que uma pessoa ao envelhecer deva ser tratada de forma infantilizada. As consequências dessas visões podem ser observadas, por exemplo, na dificuldade de se manter ou ingressar no mercado de trabalho a partir dos 60 anos – ou mesmo antes – e em serviços e atividades para o público sênior que tendem a infantilizá-lo.

Paul Baltes (1939-2006), referência em Psicologia do Desenvolvimento, Psicologia do Envelhecimento e um dos teóricos do “Envelhecimento bem-sucedido”, explica como a capacidade intelectual dos seniores pode funcionar

melhor, o que é útil para a promoção da saúde de pessoas nessa faixa etária (BALTES, 1993). Ele argumenta que existem dois tipos de inteligência.

Uma delas está apoiada na biologia – ou de forma mais específica na herança genética –, desenvolve-se até cerca de 25 anos e a partir daí, tende a ir se desgastando progressivamente. Assim, certas capacidades vão se tornando menos eficazes com o passar dos anos como, por exemplo, a capacidade de memorizar muitas palavras ou de processar informações com maior velocidade. O outro tipo de inteligência é baseado na cultura e pode haver ganhos, inclusive durante a fase da velhice – caso não haja algum problema mais grave de saúde.

Baltes (1993) se refere à inteligência baseada na herança genética como mecânica e à inteligência baseada na cultura como pragmática. Para se compreender a reflexão desse autor, é preciso observar que a Psicologia do Desenvolvimento considera que o ser humano resulta de um entrecruzamento da influência genética com a influência do ambiente – ou seja, da cultura. (SEIDL-DE-MOURA, 2011).

Considerando as duas possibilidades, Baltes deduz que as heranças genéticas são mais evidentes e mais desenvolvidas na primeira fase da vida, devido ao fato de a espécie humana já vir se desenvolvendo há mais tempo nessa faixa etária e, assim, uma inteligência genética é bastante significativa. Por outro lado, como o envelhecimento populacional é um fenômeno recente na espécie humana, o autor argumenta que o meio cultural serve como um apoio importante na velhice, pois pode compensar a carência de inteligência genética nessa fase. Assim sendo, os seniores podem e devem se apoiar no meio cultural para o melhor aproveitamento da inteligência. Nas suas pesquisas, Baltes observou que os mais jovens sempre se saiam melhor do que os mais velhos quando se tratava de medir a inteligência “mecânica”, o que já não ocorreu com a inteligência “pragmática”, baseada na cultura.

Como exemplo de inteligência pragmática, Baltes cita a capacidade de uma pessoa orientar alguém por meio de uma sabedoria adquirida culturalmente. O autor observa que a generatividade²⁸ pode ser uma das condições associadas a esse tipo

²⁸ O termo generatividade aparece na teoria psicossomática do desenvolvimento de Erik Erikson, outro teórico da Psicologia do Desenvolvimento. Erikson divide o ciclo de vida em oito fases que

de inteligência. A generatividade se relaciona com coisas que o indivíduo se identifica, como crenças culturais e valores sociais que deseja perpetuar. O termo está associado ao desejo que certos indivíduos têm de colaborar com outras pessoas – por exemplo, sendo solidárias, compartilhando seus conhecimentos e suas experiências no meio social. Quanto mais envolvido nesse sentido com o seu meio sociocultural, mais capacidade de propor soluções inteligentes e eficazes. Baltes (1993) verificou que, quanto a essa inteligência pragmática, pessoas com idade até 70 anos poderiam se sair tão bem quanto pessoas de 30 anos e em alguns casos até melhores²⁹.

Essa compreensão da inteligência é útil para ser considerada no projeto de ações destinadas ao público sênior. Seguindo esse raciocínio, uma atividade como o LC, que valoriza a identidade dos participantes e seus interesses, de acordo com suas culturas e habilidades, pode possibilitar que eles tenham uma boa performance, pois a sua participação está diretamente associada às vivências pessoais e culturais que fazem sentido em suas vidas. E no ato de se repensar as suas experiências no presente, elas podem ser atualizadas, proporcionando uma constante exploração da identidade.

Quanto à infantilização, que também é uma visão estereotipada que inferioriza o público sênior, há uma nota de esclarecimento recente publicada no site da *Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG)* que serve como exemplo. A nota é endereçada à Damares Alves, chefe do *Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos* que concedeu uma entrevista recentemente utilizando o termo “creche” para idosos ao se referir a um Centro Dia. A intenção de Damares Alves é enaltecida pela SBGG, pois tem como propósito um projeto público para oferecer o serviço de Centro Dia à população. No entanto, partir de uma ideia equivocada sobre o público-alvo pode gerar problemas futuros. Por

podem ter um desfecho positivo ou negativo – a generatividade é o desfecho positivo da sétima fase e o seu desfecho negativo é a estagnação (VERÍSSIMO, 2002).

²⁹ Um exemplo mais recente de participação de idosos engajados culturalmente e com desempenho às vezes melhor do que profissionais mais jovens e mais capacitados é apresentado pelo psiquiatra Dixon Chibanda em vídeo intitulado “*Why I train grandmothers to treat depression*” (CHIBANDA, 2017).

exemplo, o aspecto simbólico do serviço pode influenciar a criação da identidade visual dele, o comportamento dos profissionais com os usuários e a percepção do público em geral sobre o caráter do projeto. Quanto ao uso de termo equivocado, a nota da SBGG esclarece que

Utilizar o termo “creche”, para designar estabelecimentos e instituições que cuidam de idosos, reforça a infantilização da pessoa idosa, algo repudiado pela SBGG, pela comunidade científica e por pessoas que, mesmo após o envelhecimento, estão aptas para uma vida ativa e autônoma. O idoso é um adulto consciente, independente e que deve ter seus interesses respeitados. Infantilizar a pessoa idosa com o uso do termo “creche” é desrespeitar a sua autonomia e biografia (SBGG, 2019)³⁰.

A nota esclarece sobre a nomenclatura correta, Centro Dia: local onde “pessoas acima dos 60 anos têm acesso à saúde, educação, cultura e assistência social de qualidade, durante o dia, retornando para as suas residências à noite, mantendo assim os laços familiares e sociais” (SBGG, 2019). Esse esclarecimento da SBGG também traz à tona a questão do isolamento social que é uma realidade comum entre idosos e pode ser prejudicial à saúde.

3.1.3.

Importância das relações sociais na velhice

O isolamento social é uma realidade comum entre idosos e pode ser prejudicial à saúde. Oliveto (2019) observa que “nos últimos anos, diversos estudos têm apontado uma forte associação entre a solidão e a incidência de doenças crônicas em idosos”. A solidão é uma queixa recorrente entre maiores de 60 anos, sendo observada também em certos depoimentos e comentários dos próprios participantes do LC que dizem ter procurado a atividade porque se sentiam sozinhos em casa após a saída dos filhos, aposentadoria, separação ou falecimento dos cônjuges. O isolamento é uma condição que pode prejudicar o bem-estar do

³⁰ Disponível em: <<https://sbgg.org.br/nota-de-esclarecimento-a-ministra-damares-alves/>> Acesso em 20/06/2019

indivíduo em qualquer idade, mas, devido às fragilidades e perdas mais comuns após os 60 anos, as consequências da solidão podem ter maior impacto do que em outras idades, gerando tristeza, baixa autoestima e depressão.

Pesquisadores do campo do envelhecimento (BROOKER, 2007; POWER, 2017, QUADERI, 2017) vêm alertando sobre a necessidade de alternativas aos cuidados com ênfase em intervenções puramente medicamentosas e destacam a importância de relações interpessoais para melhor qualidade de vida e saúde do público sênior.

Robert Waldinger, professor da *Harvard Medical School* e quarto diretor do mais longo estudo já realizado sobre a felicidade, afirma que as lições do estudo “não são sobre riqueza, ou fama, ou trabalhar mais e mais. A mensagem mais clara que tiramos desse estudo de 75 anos³¹ é esta: bons relacionamentos nos mantêm mais felizes e saudáveis” (WALDINGER, 2015).

Susan Pinker (2019), psicóloga especialista em Psicologia do Desenvolvimento, em um vídeo intitulado “O segredo para uma vida longa pode estar na sua vida social”³², comenta artigo de Holt-Lunstad, J.; Smith T. B.; Layton J. B. (2010) que compara vários quesitos que diminuem a mortalidade. É curioso observar que os principais quesitos dizem respeito às relações sociais – que ficam acima de exercitar-se, perder ou ganhar peso, parar de beber ou de fumar, vacinar-se contra gripe, controlar a hipertensão, entre outros. Segundo o estudo, o tipo de relação social mais importante é a integração social, isto é, refere-se a interações face a face ao longo do dia. Pinker (2019) diz que uma relação de integração social não precisa ser um laço forte de amizade com alguém muito importante para a pessoa, podem ser conversas com alguém que trabalha em um café, com um carteiro, com uma mulher que passeia com seu cachorro, com jogadores de baralho, com leitores em um clube do livro.

³¹ Atualmente, em 2020, a pesquisa completou 80 anos.

³² Disponível em:

<https://www.ted.com/talks/susan_pinker_the_secret_to_living_longer_may_be_your_social_life?language=pt-br> Acesso em: 19 jan. 2020.

O artigo de Holt-Lunstad, Smith e Layton (2010), citado por Pinker (2019), com dados de 308.849 indivíduos seguidos por uma média de 7,5 anos, traz informações pertinentes para se refletir sobre uma intervenção que proponha a renovação da sociabilidade na velhice. Mostra que pessoas com bons relacionamentos sociais têm 50% de probabilidade maior de sobrevivência do que pessoas com relacionamentos ruins ou insuficientes. Recomenda que as relações sociais deveriam ser consideradas como são as dietas, os exercícios físicos, os tratamentos para tabagismo e alcoolismo etc. Atenta para o fato de que uma intervenção de apoio social para ser bem-sucedida deve servir, principalmente, para facilitar o relacionamento natural entre os participantes de uma determinada comunidade e não se focar na relação com profissionais contratados – a não ser em casos específicos em que o participante não tenha condições de se relacionar com outras pessoas, além dos profissionais. Os autores observam também que as inovações para promover relações sociais frente a certos tratamentos médicos têm uma vantagem: além de servir para alongar a vida, colaboram para a melhoria da qualidade de vida nos anos a mais – o que nem sempre ocorre com certos tratamentos médicos.

3.2. Sobre a prática diarística

Esta seção traz reflexões sobre a prática diarística³³ e tem como interlocutores o filósofo Michel Foucault, o psicólogo Carl Gustav Jung e teses acadêmicas sobre o surgimento e desenvolvimento da prática diarística escrita e gráfica ao longo da história, tanto por pessoas notáveis quanto por pessoas comuns. Ele se refere ao suporte utilizado no LC: uma encadernação feita pelos próprios participantes de forma artesanal. Como apresentado no capítulo 2, a encadernação serve para cada

³³ Durante a dissertação foi escrito um artigo sobre esse tema intitulado “Livro Criativo: reflexões sobre as funções do diário gráfico em uma atividade com seniores” (GARAY e DAMAZIO, 2019) que foi apresentado no *Ageing Congress 2019* em Portugal e publicado no livro de atas do congresso, nomeado *Envelhecimento como perspectiva futura*.

participante criar registros após reflexão sobre dados temas e também como apoio de memória, compartilhamento de ideias e socialização com o grupo.

Como os registros são realizados de forma periódica e com recursos visuais, esse suporte se torna um diário e, de forma mais específica, um diário gráfico. Apesar do nome “diário”, é importante observar que ele não precisa necessariamente ser preenchido todos os dias, basta ser utilizado de forma periódica (ZABALZA, 2004).

O diário é um suporte simples e popular, que qualquer um pode utilizar. Decerto por essa razão, os diários vêm sendo utilizados de tantas maneiras, em tantas áreas e por pessoas tão distintas – desde pessoas ilustres até crianças. Assim sendo, verificou-se a pertinência de compreender sua trajetória e o seu potencial no decorrer da história, procurando por manifestações relevantes que trouxessem contribuições para o LC.

Há vários termos para indicar a prática de uma escrita diarística como: escrita de si, escrita pessoal, escrita do eu (BARCELLOS, 2009) e serão revezados de acordo com o contexto. Como esse estudo inclui também os diários gráficos, é comum se utilizar o termo “registro” substituindo “escrita”.

Este capítulo foi organizado em quatro seções: (3.2.1.) Prenúncios do registro diarístico; (3.2.2.) Repercussão do registro diarístico; (3.3.2.) Diários e socialização; (3.2.3.) Benefícios do diário.

3.2.1. Prenúncios do registro diarístico

Estudos sobre diários mostram que é comum encontrar como prenúncio da escrita pessoal, uma prática cultivada principalmente por filósofos do período helenístico e romano, denominada “escrita de si” (FOUCAULT, 1992). Ela é apresentada pelo filósofo e professor francês Michel Foucault (1926-1984) com base em documentos dos séculos I e II de pensadores como Sêneca (4 a.C.-65), Plutarco (46-120), Epicteto (55-135), entre outros.

A “escrita de si” não é ainda considerada uma escrita “diarística” porque enfatizava o “conhecimento da natureza humana em geral, e não a partir de um

ponto de vista individual” (HEYDEN-RYNSCH, 1998 apud BARCELLOS, 2009). Porém, é oportuno observar que, apesar de a escrita de si não partir de um ponto de vista individual, servia como meio para a pessoa transformar a si mesma. Ou seja, a prática tinha como fim um benefício individual.

Essa observação é relevante para se refletir sobre a atuação do designer na atualidade. Jorge Frascara (2001b) enfatiza que um projeto de design, em vez de estar centrado exclusivamente na produção de produtos ou comunicação visual, deve ampliar o seu alcance para a criação de meios com os quais as pessoas possam agir, realizar seus desejos e atender suas necessidades.

O estudo de Foucault traz elementos importantes para se perceber o potencial de uma atividade que utiliza cadernos com a finalidade de, entre outras coisas, promover o “cuidado de si”³⁴ e, essa é uma das razões de ser útil ao LC. Apesar disso, cabe deixar claro que não há a pretensão de que a atividade do LC seja utilizada para experiências tão elevadas como foi para os filósofos antigos, mas lhe serve como inspiração.

A “escrita de si” era realizada por meio dos *hypomnemata*³⁵ e da correspondência. Os *hypomnemata* eram cadernos de anotações que continham fragmentos de obras, citações ou coisas ditas, comentários, reflexões tomadas no dia a dia etc. Os *hypomnemata*, eram utilizados como “livro de vida” ou “guia de conduta” e “parece ter-se tornado coisa recorrente entre um público cultivado” (FOUCAULT, 1992, p. 135). Sêneca, um dos filósofos citados por Foucault, em uma de suas cartas faz uma reflexão sobre a prática da leitura e da escrita recomendando que:

Devemos evitar apenas escrever e apenas ler, pois se só escrevemos esgotaremos nossas forças (falo do trabalho de escritura), enquanto somente ler fará com que se diluam. É necessário passar de um exercício para outro com justa medida, a fim de que a escritura organize tudo que foi recolhido na leitura (SÊNECA, 2008, p. 68).

³⁴ Em *A hermenêutica do sujeito*, Foucault (2006) explica que, para os filósofos antigos, a máxima da filosofia “conhece-te a ti mesmo” era derivada do “cuidado de si”, este sim o preceito mais importante para a filosofia naquela época.

³⁵ Segundo a Wikipedia, *hypomnemata* é um termo grego no plural, no singular é *hypomnema*. Disponível em: < <https://en.wikipedia.org/wiki/Hypomnemata> > Acesso em: 23 nov. 2019.

É relevante reforçar que as anotações feitas nos *hypomnemata* eram coletadas de outras maneiras, além de leituras. Segundo Foucault (1992, p. 135), as anotações também vinham de “ações de que se tinha sido testemunha e reflexões ou debates que se tinha ouvido”. De qualquer modo, a escrita tinha a função de ir processando as informações coletadas para serem interiorizadas. Mas, além do trabalho de pensamento e do trabalho pela escrita, era preciso colocar em prática o que era coletado, ou seja, era preciso haver ainda um “trabalho em realidade”. Essas três etapas configuram o processo linear da escrita de si: “trabalho de pensamento, trabalho pela escrita e trabalho em realidade” (FOUCAULT, 1992, p. 134).

Assim sendo, a finalidade era transformar “os discursos recebidos e reconhecidos como verdadeiros em princípios racionais de ação” (FOUCAULT, 1992, p. 134). E, usando uma expressão encontrada em Plutarco, Foucault afirma que a escrita de si tem “uma função *etopoiética*: é um operador da transformação da verdade em *ethos*” (FOUCAULT, 1992, p. 134). Ou seja, a escrita de si pode ser entendida como um recurso para se obter uma conduta ética.

Para realizar a etapa do “trabalho em realidade”, a meditação era utilizada do modo como recomendava Epicteto. É importante verificar que, naquela época, a meditação tinha um sentido diferente de hoje. Era um exercício de apropriação do pensamento com a finalidade de gravá-lo no espírito de tal modo que fosse possível utilizá-lo de forma imediata e prática quando necessário (FOUCAULT, 2006). Nessa direção, “trata-se não tanto de pensar na própria coisa, mas de exercitar-se na coisa em que se pensa” (FOUCAULT, 2006, p.429). A meditação servia para a pessoa encontrar situações no seu cotidiano em que pudesse colocar os discursos que vinha coletando em prática. Dessa forma, os discursos que antes eram apenas pensamentos escritos, tornavam-se vividos nas ações praticadas no presente.

Além dessa forma linear, a escrita de si tinha uma forma circular, pois, a partir de cada ação, era relevante haver uma retomada das etapas anteriores – com novas leituras, releituras e/ou diálogos, pensamentos, meditações – para um constante aprimoramento. Assim sendo, o objeto sobre o qual se meditava era algo para ter à mão, ou seja, servia como um autêntico “manual” para a vida (FOUCAULT, 1992).

Outra maneira de praticar a escrita de si é por meio da correspondência. Nesse caso, o fato de haver um interlocutor³⁶ potencializa o exercício sobre a formação de si. Segundo Foucault (1992, p. 151), “abrimo-nos ao olhar dos outros e instalamos o nosso correspondente no lugar do deus interior”. A seguir são listadas algumas características e benefícios da prática da correspondência na escrita de si (FOUCAULT, 1992):

- a correspondência atua sobre o remetente, sobre o destinatário e também pode atuar sobre terceiros que porventura venham a ler uma carta, mesmo que esta não tenha sido endereçada a eles.
- ao escrever para orientar alguém, o remetente também se beneficia, pois se prepara para enfrentar alguma situação análoga àquela pela qual passa o seu destinatário.
- no exercício de trocar correspondências com o intuito de orientar alguém, o destinatário, por sua vez, também acaba por “aprender” a orientar o remetente. E, assim, com o tempo, os dois podem desenvolver habilidades para se ajudarem mutuamente.
- quem escreve se faz “presente” ao outro.

Há dois elementos básicos na correspondência: “[...] as interferências da alma e do corpo (mais as impressões que as ações) e os lares (mais do que os acontecimentos externos); o corpo e os dias” (FOUCAULT, 1992, p. 153). O primeiro diz respeito às notícias sobre a saúde que são tradicionais nas correspondências e o filósofo observa que é feita uma reflexão sobre os efeitos do corpo sobre a alma e vice-versa. Nesse caso, os “remédios” da alma podem ser úteis ao corpo. O outro elemento refere-se ao que o remetente faz na sua vida cotidiana, mas não está focado na descrição dos acontecimentos externos e sim no modo de

³⁶ Na introdução do livro *Aprendendo a viver* (SÊNECA, 2008), que contém uma seleção das cartas de Sêneca para Lucílio, é feita uma ressalva observando que a prática da correspondência era percebida como um exercício e poderia ser realizada também com um interlocutor imaginário. Outra observação relevante se refere ao fato de haver o cuidado de se redigir a correspondência de forma simples, para facilitar a compreensão do interlocutor.

ser, isto é, na conduta diária. É uma maneira de demonstrar como a vida cotidiana, comum a todos, pode ser aproveitada para ocupar-se de si, fazer um exame de consciência sobre os próprios atos, tratar de “avaliar as faltas comuns, e de reativar as regras de comportamento que é preciso ter sempre presentes no espírito” (FOUCAULT, 1992, p. 157).

3.2.2. Repercussão do registro diarístico

Autores como Philippe Lejeune (2008 apud BARCELLOS, 2009), professor e ensaísta francês, especialista em autobiografia e Luiz Costa Lima (1986), professor e teórico da literatura brasileiro, observam que, apesar de ser possível encontrar registros pessoais de forma esparsa em várias épocas – p. ex., escritos religiosos como as *Confissões* de Santo Agostinho e a já citada “escrita de si” dos filósofos helenísticos e romanos –, é somente a partir do Renascimento, quando a secularização do conhecimento torna possível uma reflexão mais livre e individualizada – que pode ser entendida como uma participação mais ativa do indivíduo –, que o registro do eu começa a se expandir. O sociólogo e teórico cultural Stuart Hall (2006) considera que o nascimento do “indivíduo soberano” e, portanto, passível de ter uma identidade, vai ocorrer entre o Humanismo Renascentista do século XVI e o Iluminismo do século XVIII, o que faz sentido para haver uma reflexão de si.

Apesar da linguagem escrita ser mais comum em diários, existe outra maneira de realizar registros nesses suportes: por meio de imagens. Os diários com imagens são geralmente chamados de diários gráficos, tanto no Brasil quanto em Portugal, mas existem várias outras designações para essa prática como, p. ex., diário visual, diário de viagem, livro de artista, livro de esboços, caderno de desenho e também termos em outras línguas como *sketchbook*, *scrapbook*, *carnet de voyage*, *art journal*. Algumas dessas práticas têm suas especificidades, mas todas têm em comum o registro em uma espécie de caderno por meio de imagens. Nos diários gráficos, a escrita também pode ser utilizada, mas entra como um recurso

secundário, complementando a parte visual. É pertinente reparar que os primeiros registros visuais em cadernos, de forma semelhante aos escritos, tornam-se mais evidentes no Renascimento.

3.2.2.1.

Diários escritos

É difícil estabelecer um momento específico para o surgimento da escrita diarística, porém duas publicações que dão origem a dois gêneros literários – o ensaio e a autobiografia – são consideradas marcos que colaboraram para impulsionar essa prática: os *Ensaio*s de Montaigne (1533-1592) e as *Confissões* de Rousseau (1712-1778) (BARCELLOS, 2009).

Montaigne têm influência dos filósofos praticantes da “escrita de si”, porém, enquanto esses filósofos tomavam como base leituras e discussões filosóficas para a sua escrita, o que de alguma maneira poderia tolher a expressão pessoal, no gênero ensaio:

O rigor, a interpretação e o julgamento pessoal do autor pressupõem que haja *maior liberdade de expressão*, liberdade que a maioria dos gêneros não possuem. A liberdade consiste em poder defender uma posição sem o apoio empírico, documentos ou outros recursos metodológicos (PAVIANI, 2009, p. 4).

A publicação dos *Ensaio*s (1972) de Montaigne estimula a escrita mais livre, experimental, transitória, passível de equívocos e sem necessidade de ter um fechamento conclusivo (PAVIANI, 2009), ou seja, uma participação reflexiva mais ativa. No entanto, essa liberdade, em princípio, não está à disposição de muitos indivíduos, pois tem o seguinte requisito:

[...] que o autor tenha *informação cultural e maturidade intelectual*. Nesse sentido, é um gênero difícil de elaborar, pois, a liberdade de estilo, de ritmo, de expressão exige sutileza e equilíbrio (PAVIANI, 2009, p. 4).

De qualquer forma, o surgimento do gênero *ensaio*, sendo mais livre do que a “escrita de si”, incentiva outras pessoas – principalmente um grupo mais

intelectualizado – para “ensaiar” uma escrita pessoal.

Lejeune (2008, apud BARCELLOS, 2009) e Lima (1986) concordam que a escrita pessoal vai se estabelecer definitivamente apenas no século XVIII com a publicação das *Confissões* de Rousseau que é considerado um dos principais filósofos do Iluminismo (1715-1789) e precursor do Romantismo – final do séc. XVIII e parte do séc. XIX.

Além da publicação das *Confissões* de Rousseau, que foi realizada em duas partes – em 1782 e em 1789 – e é considerada um marco para o surgimento do gênero autobiografia, outra publicação do século XVIII que obteve grande repercussão foi a autobiografia de Benjamin Franklin (1706-1790), publicada pela primeira vez em 1791. Inclusive, essa autobiografia de Franklin aparece citada nos diários de juventude do escritor Tolstói (QUINTERO, 2011), servindo a ele como inspiração para sua escrita diarística.

A segunda metade do século XVIII é marcada não só pelas reflexões de pensadores e filósofos Iluministas, mas também pela configuração de um novo movimento que vai fazer um contraponto à racionalidade excessiva da época, o Romantismo. Esse momento transitório vai ser propício para motivar uma espécie de “reflexão subjetiva” sobre a vida, isto é, uma reflexão que expresse de forma mais direta os sentimentos individuais.

É pertinente perceber que o surgimento de um gênero como o ensaio e a autobiografia ou movimentos como o Iluminismo e o Romantismo não se relacionam apenas a um estilo literário, artístico ou ainda a uma corrente filosófica, mas se configuram como reflexos de um discurso mais amplo na sociedade (LIMA, 1986; BARTHOLO JÚNIOR, 2001). Conforme esclarece Lima (1986):

[...] gênero não significa outra coisa senão uma forma historicamente reconhecida de comunicação, seja literária ou não literária, seja escrita ou oral, seja presente em discursos claramente configurados, seja em discursos difusos, como o do cotidiano (LIMA, 1986, p. 247).

Por esse motivo, verifica-se que a autobiografia como gênero não está

vinculada apenas à Literatura, relacionando-se também com a escrita diarística³⁷. Consequentemente, verifica-se que apesar de nem todo diário ser classificado como uma obra literária é a partir desse momento que escrever sobre si passa a fazer mais sentido para várias pessoas, e não apenas para escritores profissionais. Dessa forma, a prática diarística vai se difundindo, principalmente no seu início, nas classes mais favorecidas onde as pessoas têm mais acesso à educação – que lhes permite escrever com mais facilidade – e melhores condições para ter tempo livre e se dedicar a uma reflexão periódica sobre si mesmas.

Perceber que um gênero tem um sentido mais amplo na sociedade é importante para verificar que a escrita diarística não prescinde de uma escrita perfeita e, devido a isso, pode ser realizada por qualquer pessoa que saiba escrever. Não está em jogo mostrar talento literário, mas ter liberdade para expressar o que se sente. No LC, a consciência sobre esse fato pode servir para motivar pessoas que tenham algum receio de escrever. E na verdade, inclusive, pode servir para um aprimoramento da escrita por meio da prática periódica – aliás, a prática da escrita diarística é muito comum entre escritores de literatura como, p. ex., Tolstói que já foi citado, Dostoiévski, Virginia Woolf, Anaïs Nin, Kafka, Saramago, Carlos Drummond de Andrade, Lima Barreto, entre muitos outros.

Durante o século XIX, parte do público feminino passou a se interessar pela prática diarística. Esse fato se deu por uma série de fatores como, por exemplo, a ascensão da burguesia, o crescimento das cidades e o desenvolvimento do sistema educacional. Se a escrita autobiográfica de vários autores masculinos versava sobre as realizações de uma vida pública, a escrita feminina da época se voltava para um tipo de diário mais introspectivo. Geralmente as mulheres refletiam sobre a condição de suas vidas privadas e íntimas, principalmente antes do casamento – ou seja, na adolescência – quando elas tinham mais tempo livre em casa (BARCELLOS, 2009; CUNHA, 2007). Nesse contexto, o diário parece ter servido como um meio para as mulheres e adolescentes refletirem sobre suas identidades que, naquele momento, passavam por transformações – cabe observar que a fase da

³⁷ A autobiografia é um gênero que engloba várias modalidades: correspondências, memórias, confissões, autorretratos, diários escritos e diários gráficos.

adolescência foi consolidada apenas no século XX (COUTINHO, 2009).

Certos diários femininos ficaram e continuam sendo famosos mostrando o ponto de vista das mulheres sobre a realidade – o que é raro nas sociedades patriarcais e machistas. Esses diários se diferenciam dos diários de pessoas ilustres, pois, antes de terem seus diários publicados, certas autoras não tinham fama.

Entre os diários brasileiros escritos por mulheres que não tinham fama, existem dois que se destacam e já foram publicados no Brasil e no exterior. Um deles é o de Helena Morley – pseudônimo de Alice Dayrell Brant – que foi escrito em sua adolescência entre 1893 e 1895, mas publicado apenas em 1942 quando ela já tinha 62 anos, com o título *Minha vida de menina* (MORLEY, 2008) e que também ganhou uma versão cinematográfica em 2004 (BARCELLOS, 2009). Escrito no final do século XIX, esse diário revela, pelo ponto de vista de uma adolescente do interior, o preconceito racial, a repressão feminina, a desigualdade social e a relação carinhosa dela com a avó. O outro é de Carolina de Jesus que foi escrito entre 1955 e 1960 e publicado com o título *Quarto de despejo: diário de uma favelada* (JESUS, 1960). O diário descreve a vida extremamente difícil de uma mulher moradora em uma favela de São Paulo, negra e mãe solteira com três filhos e promove reflexões acerca dessa difícil questão social.

Já no cenário internacional tem destaque o *Diário de Anne Frank* (FRANK, 2000), escrito no período da 2ª Guerra Mundial em um esconderijo, entre 1942 e 1944, quando a autora era adolescente. Este é um dos diários mais conhecidos, foi declarado pela ONU patrimônio da humanidade e continua influenciando várias gerações (ALBERCA, 2010). Existe também uma série de ilustrações – quase 1000 registros visuais feitos em diários gráficos – com cunho autobiográfico desse mesmo período de uma jovem judia chamada Charlotte Salomon (1917-1943) que, como Anne Frank, também morreu em um campo de concentração e, ainda por cima, grávida de cinco meses. Os registros foram reunidos e publicados com o título em alemão *Leben? Oder Theater? Ein Singspiel*³⁸ e já serviram para exposições, filme e montagem de peça teatral em vários países, mas a autora não é muito

³⁸ Tradução: *Vida? Ou Teatro? Um drama musical*. Além dos desenhos, os registros contêm diálogos e várias referências musicais.

conhecida no Brasil (CHARLOTTE, 2012).

É importante destacar a relevância desses diários com relação a dar visibilidade para questões sociais pelo ponto de vista de pessoas comuns, o que torna mais autêntico os seus relatos – isso parece ser uma das coisas mais fascinantes na escrita diarística, o ponto de vista humano e sincero diante dos acontecimentos. E, ao lado dos acontecimentos dramáticos e trágicos, são revelados também os acontecimentos e sentimentos relacionados ao cotidiano comum e isso facilita com que o leitor se identifique e se envolva com a leitura. Esse tipo de relação pode, inclusive, motivar certas pessoas para começar a escrever seus próprios diários em busca de autoconhecimento e sentido para as suas vidas.

O diário, no decorrer da sua história, serviu para as mulheres e adolescentes – dois públicos que passaram a ter maior participação na vida pública no século XX – refletirem e se expressarem mostrando os seus pontos de vista sobre suas experiências de vida. Pelo sucesso de várias publicações diarísticas, observa-se que serviram e vêm servindo para inspirar várias gerações. De forma semelhante, atualmente o diário pode servir como um recurso de expressão para o público sênior refletir sobre a sua condição no presente e expor seus pontos de vista sobre a vida.

3.2.2.2.

Diários gráficos: o registro diarístico além da escrita

Desde o Renascimento sabe-se que os cadernos já eram utilizados como um suporte para exploração visual. Antes disso, porém, há notícia de que existiam cadernos para desenhos, mas não eram usados para explorar o desenho de uma forma mais livre e pessoal. Eles eram utilizados para guardar padrões e modelos de desenhos diversos que serviam como uma espécie de catálogo para uso de profissionais que trabalhavam com artes em geral, escultura, carpintaria, arquitetura, caligrafia, engenharia (SAN PAYO, 2009).

No Renascimento, começam a aparecer cadernos com desenhos de esboço que revelam o desejo de uma criação mais livre, principalmente entre pintores. É a partir desse momento que o artista começa a ser mais valorizado como autor. Os

cadernos também eram muito utilizados nas viagens para registrar e guardar o que era visto em outras terras, tanto de forma escrita quanto visual. Esses cadernos de viagens são precursores dos diários de campo, utilizados principalmente em pesquisas antropológicas em outras culturas. Dessa época ficaram famosos cadernos de desenho de pintores ilustres como Leonardo da Vinci (1452-1519) e Albrecht Dürer (1471-1528) que viajava bastante e fazia registros dos locais que passava (SAN PAYO, 2009) (Figura 17).

Os diários gráficos são muito utilizados por artistas até hoje com funções variadas. Servem para treinar a habilidade de desenho e pintura – tanto registrando lugares quanto pessoas e objetos –, recolher detalhes sobre locais visitados, realizar desenhos de memória ou de imaginação, fazer estudos para obras posteriores e registrar sentimentos – um diário famoso nesse sentido é o da pintora mexicana Frida Kahlo (KAHLO, 2012) (Figura 18).

Existe uma publicação relevante para observar o potencial da imagem como recurso expressivo e reflexivo na prática diarística: *O Livro Vermelho: Liber Novus* do psicólogo Carl Gustav Jung (1875-1961) (JUNG, 2010). Essa obra foi guardada em segredo e publicada postumamente, somente em 2009 – a edição brasileira saiu em 2010, 80 anos após ter sido elaborada – entre 1913 e 1930 – e praticamente meio século após a morte de Jung.

Figura 17: Páginas de cadernos de esboços de Leonardo da Vinci e Albrecht Dürer.

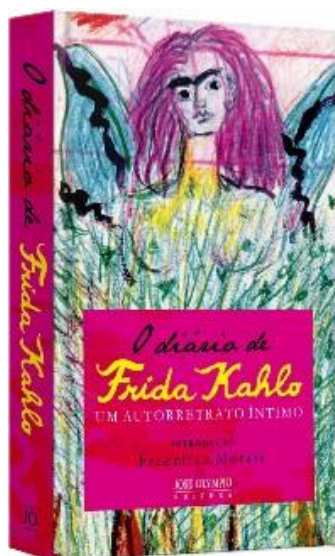


Fonte: Wikipedia (Leonardo da Vinci), disponível em:

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/22/Da_Vinci_Vitruve_Luc_Viatour.jpg>.

Amazon (Albrecht Dürer), disponível em: <<https://www.amazon.com/Albrecht-Sketchbook-Journey-Netherlands-1520-21/dp/B003A9TU68>> Acessos em: 26 dez. 2019.

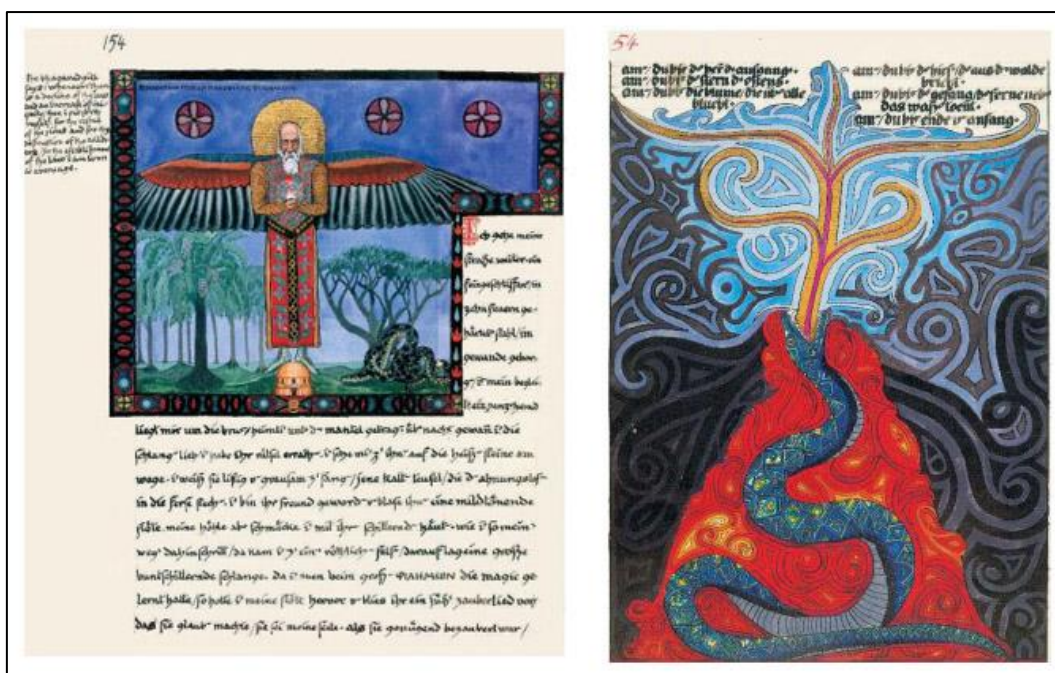
Figura 18: Capa da edição brasileira da publicação sobre o diário de Frida Kahlo.



Fonte: Grupo Editorial Record. Disponível em <<https://www.record.com.br/produto/o-diario-de-frida-kahlo/>> Acesso em 29 dez. 2019.

Na autobiografia – ou biografia autorizada³⁹ – de Jung intitulada *Memórias, Sonhos e Reflexões* (2016) publicada em 1961, ano da sua morte, ele revela que no período de elaboração do *Livro Vermelho* se dedicou todas as noites a anotar as suas fantasias com imagens e escrita caligráfica, sendo que havia um momento para desenhá-las e outro para interpretá-las (JUNG, 2019). Por ter sido concebido somente com ilustrações e escrita caligráfica (Figura 16) se assemelha às práticas realizadas em diários gráficos e, segundo Oliveira (2017, p. 9), “o fato de Jung ter se dedicado à expressão visual, unindo o imaginário à ciência, fez com que sua obra apresentasse uma linguagem amplificadora da consciência, na qual podemos perceber o indizível e significá-lo”.

Figura 19: Páginas do Livro Vermelho de Jung.



Fonte: PDF de amostra do Livro Vermelho da Livraria Travessa. Disponível em: https://img.travessa.com.br/capitulo/VOZES/LIVRO_VERMELHO_O_LIBER_NOVUS-9788532639752.pdf Acesso: 13 jan. 2020.

Jung trabalhou no *Livro Vermelho* na época que rompeu com Freud e afirma

³⁹ Apesar de ter sido escrito em primeira pessoa, fica a dúvida se o livro deve ser considerado uma autobiografia ou uma biografia autorizada, pois a ideia partiu de um dos seus editores e teve a participação de Aniela Jaffé, secretária de Jung, que colaborou fazendo perguntas e tomando notas que foram acrescentadas às falas de Jung para edição e organização da obra (JUNG, 2016).

que os anos dedicados à elaboração e reflexão sobre essas imagens interiores foram os mais importantes da sua vida, pois foi dessa forma que concebeu a matéria-prima para realizar toda a sua obra posterior, a obra de uma vida inteira (JUNG, 2016). Pesquisadores da obra de Jung observam que a publicação recente do Livro Vermelho trouxe um material de muito valor para o estudo dos principais conceitos de Jung e da psicologia de forma geral (SOUZA, 2015).

Outros dois fatos pertinentes no século XX para a repercussão do uso de diários gráficos e de representações em geral por meio de imagens foram: (1) o desenvolvimento crescente da indústria gráfica que possibilitou a reprodução em massa de impressos com melhor qualidade de imagens e (2) a popularização da fotografia. Com esses dois recursos, as colagens passaram a ser incorporadas nos diários e, assim, o uso da imagem se tornou mais fácil, mesmo para quem não tivesse habilidade para desenhar ou pintar.

Um tipo de diário que tem como base colagens de fotografias pessoais com legendas adornadas por elementos e grafismos diversos é chamado de *scrapbook* (Figura 20). Essa prática gerou bastante interesse, principalmente entre o público feminino. Se antes a expressão com recursos visuais interessava mais aos profissionais de artes visuais, a partir daí passa a interessar a qualquer pessoa que quisesse se expressar com mais recursos, além da escrita.

Um diferencial dos diários gráficos se refere à abertura de associações que as imagens propõem, ampliando o engajamento com a prática diarística por meio da imaginação e da criatividade. Dondis (1997) esclarece que:

Expressamos e recebemos as mensagens visuais em três níveis: o *representacional* – aquilo que vemos e identificamos com base no meio ambiente e na experiência; o *abstrato* –, a qualidade cinestésica de um fato visual reduzido a seus componentes visuais básicos e elementares, enfatizando os meios mais diretos, emocionais e mesmo primitivos da criação de mensagens, e o *simbólico* – o vasto universo de sistemas de símbolos codificados que o homem criou arbitrariamente e ao qual abriu significados (DONDIS, 1997, p. 85).

Devido a essa característica, o envolvimento lúdico, emocional e poético pode ser maior com um diário gráfico do que o proporcionado por um diário somente

escrito – a não ser que se tenha muita prática com a escrita. Isso pode facilitar e fortalecer o vínculo de certos participantes com a atividade do LC, principalmente àqueles que não se sentem muito confortáveis ou seguros para escrever. Com o público sênior, geralmente com pessoas de idades mais avançadas, pode ocorrer alguma dificuldade motora para o movimento da escrita e então outros recursos como pintura ou colagem funcionam como uma alternativa para a realização do registro.

Figura 20: Exemplo de página de *scrapbook*.



Fonte: Flannigan (2006).

É comum um registro visual em diários ter como característica ser fragmentado, inacabado, esboçado. O termo *sketchbook*, muito utilizado como sinônimo de diário gráfico, indica exatamente isso, que é um caderno de esboços. Sendo assim, o registro visual não precisa ser perfeito. Esse tipo de expressão facilita a atividade do LC de duas maneiras.

Uma delas, por encorajar aqueles mais receosos e que se julgam menos habilidosos para trabalhar com imagens, o que facilita o ingresso dessas pessoas na atividade. A segunda, pelo fato de poder tornar os registros mais expressivos e até mais poéticos, com uma estética inacabada, também chamada de *non finita*. San

Payo (2009) observa que Leonardo da Vinci já valorizava o esboço, recomendando que o desenho não fosse muito definido, justamente para que tivesse uma espécie de abertura poética que, segundo o famoso pintor, seria semelhante ao modo como os poetas trabalham, retirando alguns versos de suas obras em busca da bela literatura.

Geralmente, o esboço remete ao desenho realizado de forma rápida ou inacabada. Porém, o efeito de algo não muito bem-acabado, também pode ser obtido com outras técnicas, como a pintura e a colagem. P. ex., quando a colagem é feita de forma fragmentada com recortes rápidos ou rasgados à mão. Esse tipo de expressão é incentivado na atividade do LC e muitos registros adquirem uma forma esboçada (Figura 21).

Figura 21: Registros feitos de forma esboçada na atividade do Livro Criativo.



Fonte: Registros cedidos por participantes do Livro Criativo.

3.2.3.

Diário e socialização

Com o surgimento de novos equipamentos para criação, manipulação e reprodução de imagens por meio digital – máquinas fotográficas digitais, computadores com *softwares* gráficos, *scanners*, impressoras, *tablets*, telefones celulares com aplicativos gráficos –, mais pessoas passaram a se expressar por meio de imagens e vídeos. Inclusive muitos internautas começaram a fazer uma espécie de diário das suas vidas por meio virtual – vários *blogs* ou postagens em rede social podem ser considerados novos meios para a prática diarística – com o uso de imagens, vídeos e textos. Com a abertura desses canais midiáticos, houve um maior interesse em expor o que antes era particular e íntimo.

O objeto diário geralmente era associado a um suporte particular e até mesmo secreto, visto que alguns modelos até hoje vêm com cadeado ou, pelo menos, com um elástico para mantê-lo fechado. Nesse sentido, vários diários foram – e muitos ainda são – realizados sem a intenção de serem expostos e publicados. Ou seja, eles serviam, em princípio, para a exploração particular e não para exposição. Segundo Cruz (2018), esse é um eixo de tensão de todo diário, de um lado a exploração individual e do outro a vontade de expor para o público.

Um diário íntimo que, em princípio, foi feito apenas para exploração – e não para exposição – e provocou impacto ao ser divulgado foi o do antropólogo polonês Branislaw Malinowski (1881-1942). O diário foi publicado postumamente, em 1967 e, antes disso, Malinowski já era reconhecido como o renomado antropólogo. Ele foi criador do método de pesquisa “observação participante” que consiste na imersão do pesquisador em outro contexto cultural para pesquisá-lo no dia a dia, convivendo com o público para captar a sua realidade – no caso dele, conviveu com nativos de sociedades tribais. A publicação do seu diário primeiramente causou repulsa, pois os relatos revelaram angústia, insegurança, egocentrismo, hipocondria e preconceito do antropólogo. Porém, com o tempo, o diário passou a ser reconhecido justamente por mostrar com franqueza o impacto profundo que uma pesquisa de campo da dimensão que Malinowski se propunha poderia provocar na vida de um pesquisador (SILVA, 1998).

Com isso, percebe-se que a exposição do diário, quando realizada pelo seu autor, tende a ser seletiva. Ou seja, o autor vai querer expor as partes do diário que se sente mais à vontade para mostrar ou que julga mais significativas. Ou, se por acaso se propor a expor todo o diário, provavelmente irá preenchê-lo com um certo senso crítico.

De qualquer forma, as possibilidades de conexão via *Internet* impulsionaram a vontade de expor registros sobre a vida diária. Em 2008, a prática diarística ganha dimensão global com o movimento *Urban Sketchers*⁴⁰ a partir da exposição das páginas do diário gráfico do jornalista Gabi Campanario em seu *blog*. Seus seguidores passaram a formar grupos em várias cidades do mundo para registrar suas visões sobre locais públicos e partilhá-las em páginas virtuais (Figura 22).

Figura 22: Página no Facebook do grupo *Urban Sketchers Rio*.



Fonte: *Urban Sketchers Rio* (2013).

Uma característica da comunidade é que os seus membros não se intitulam desenhistas, ilustradores, pintores ou artistas – mesmo que vários sejam –, mas

⁴⁰ Para mais informações, acessar o site dos *Urban Sketchers*, disponível em: <www.urbanskechers.org> Acesso em 21 dez. 2019.

sketchers, pessoas que fazem esboços ou rascunhos. Essa denominação com certeza contribuiu para o ingresso de participantes de áreas distintas na comunidade, colaborando para a sua diversidade. Atualmente há cerca de 220 grupos formados para encontros periódicos de *Urban Sketchers* em todo o mundo e em cada ano uma cidade é escolhida para um simpósio mundial. Alguns países realizam eventos nacionais e em 2020 o Rio de Janeiro foi a cidade escolhida para sediar o encontro.

É relevante observar que no movimento *Urban Sketchers*, o registro precisa ser realizado no local – não podem ser feitos registros a partir de fotografias ou vídeos. Esse requisito incentiva os encontros presenciais que por sua vez remetem à vivência nos locais visitados, socialização – inclusive entre viajantes – e, dependendo da vontade do participante, busca de informações culturais, diversão, troca de saberes sobre técnicas e materiais artísticos com outros *sketchers* e até mesmo uso da tecnologia para postar fotos e vídeos dos trabalhos na *Internet*.

O interesse por encontros presenciais de grupos como os *Urban Sketchers*, ou seja, em torno de um interesse em comum, parece ser uma reação diante do distanciamento provocado pelas conexões puramente digitais. Diante disso, talvez seja certo afirmar que, quanto mais a tecnologia fizer a mediação entre as pessoas, mais necessidade de contato humano para compensar o afastamento presencial. Porém, os encontros presenciais passam a ser mais seletivos e proveitosos, pois se referem a algum interesse especial.

Também se observa o interesse pelos diários na área de educação e pesquisa. A revista *Imaginar* de Portugal, publicou uma edição inteira – o número 54 (IMAGINAR, 2012) –, somente com artigos científicos sobre o uso de diários gráficos na educação. O uso de “diários de campo”, uma prática presente principalmente na antropologia, vem sendo assimilada como recurso metodológico em disciplinas diversas tanto no formato escrito quanto visual. É interessante reparar que o uso de um diário em sala de aula tem um caráter exploratório – a pessoa usa exclusivamente para ela –, mas também serve para organizar e expor suas impressões sobre o assunto estudado para o professor e para a turma.

3.2.4. Benefícios da prática diarística

Machado (2007, p. 113-114) lista benefícios relatados por vários pensadores conhecidos – Freud, Wittgenstein, Virginia Woolf, Susan Sontag, Andre Gide, Malinowski, entre outros – que utilizaram diários escritos, como, p. ex.:

- descobrir os próprios pensamentos e aprofundá-los (avaliar, questionar e buscar justificativas para eles);
- ter um conhecimento mais aprofundado de si mesmo;
- exercer uma constante autoavaliação e autocrítica sobre suas ações e sobre os trabalhos em desenvolvimento;
- deixar uma relação escrita dos acontecimentos vividos [...]

Por si só o registro diarístico, que geralmente é realizado de forma individual, possibilita uma observação mais atenta dos acontecimentos e uma maior consciência de como se é afetado por esses acontecimentos. A prática diarística integra a pessoa ao seu meio de uma maneira mais reflexiva. Porém, essa reflexão pode ser ampliada quando os registros de um diário são compartilhados com um grupo de participantes. Isso porque o encontro pode ser direcionado para estimular o diálogo e proporcionar uma perspectiva maior sobre o modo diverso das pessoas reagirem diante dos acontecimentos.

Essa abertura aumenta a percepção da realidade e pode contribuir para uma visão mais ampla sobre o momento de vida facilitando, por exemplo, a criação de sentido, a reflexão pessoal, a socialização, a troca de saberes e afetos e o despertar para novas possibilidades de atuação. Para certos idosos que se encontram mais isolados do convívio social ativo – ou seja, afastados de onde haja uma participação realmente ativa – pode ser uma maneira de reativá-lo. Dessa forma, observa-se que uma atividade com diários pode proporcionar benefícios aos participantes.

3.3.

Um breve diálogo com Martin Buber sobre relações

Como já visto, as interações pessoais são importantes em idades mais avançadas, pois o isolamento é uma tendência. Consequentemente, veio a necessidade de investigar como a interação entre os participantes do LC poderia ocorrer de forma mais proveitosa, visto que a atividade é realizada de modo presencial, em grupo, e o diálogo é incentivado. Nesse sentido, essa seção apresenta o filósofo Martin Buber e algumas de suas reflexões sobre um fato que é primordial no seu pensamento: “a relação, o diálogo na atitude existencial do face a face” (ZUBEN, 2003, p. 63).

Segundo Newton Zuben (2003), professor de filosofia, pesquisador e tradutor da obra de Buber, ele é reconhecido como filósofo, teólogo, pedagogo, sociólogo, escritor e seu pensamento vem influenciando a Psiquiatria, Psicologia, Educação, Sociologia e Teologia, além da Filosofia. No Design, Buber aparece como referência em trabalhos relacionados ao vetor social, principalmente associado à prática de serviços que requerem interações mais atentas e humanas – ou seja, relações pessoais menos “automatizadas” ou “mecânicas” (ver, p. ex.: MANZINI, 2017; CIPOLLA e MANZINI, 2009, CIPOLLA e BARTHOLO, 2014; THACKARA, 2008; MARGOLIN, 1984). Em um mundo cada vez mais automatizado, onde ocorre a redução de encontros presenciais devido a uma certa pressão por maior desempenho, produção e lucro, a obra de Buber parece gerar interesse pela necessidade de se compensar a desumanização crescente, que provavelmente vem sendo incitada por esse tipo de cultura.

No entanto, diante de um pensador tão amplo e das limitações desta dissertação, pretende-se aqui estabelecer abertura para um breve diálogo com a sua obra. Foi escolhido o livro *Encontro: fragmentos autobiográficos* de Buber (1991) como ponto de partida para uma reflexão com as ideias do autor pertinentes ao LC, visto que este trabalho se relaciona com relatos pessoais.

3.3.1. Sobre Martin Buber

Martin Buber nasceu em Viena em 8 de fevereiro de 1878 numa família judaica e morreu em 13 de junho de 1965, em Jerusalém. Quando ele tinha apenas três anos seus pais se separaram e ele ficou aos cuidados dos avós paternos, Salomão e Adele Buber, que moravam em *Lemberg*⁴¹ (SANTIAGO, 2008). O seu avô era uma autoridade na comunidade judaica e Buber fez uma imersão nessa cultura desde cedo, tendo contato com adeptos do *hassidismo*, uma vertente da mística judaica que influenciou o seu pensamento (ZUBEN, 2003).

Como observa Maurice Friedman (1960), estudioso e biógrafo de Buber, o hassidismo foi um movimento de reação ao formalismo e ao intelectualismo judaico que ganhou força no século XVIII na Polônia, liderado por Baal-Shem-Tov. Esse líder e seus seguidores exaltavam a simplicidade e a devoção acima da mera erudição. Buber foi um estudioso do hassidismo durante toda a vida e publicou várias histórias hassídicas. Buber, revela que:

Deus, assim ensina o Baal-Schem, está em cada coisa como sua essência primordial. Ele só pode ser apreendido pela força mais íntima da alma. Se esta força for liberada, então é dado ao homem em cada lugar e em cada época receber o divino. Toda ação que é dedicada em si mesma, embora pareça sempre tão modesta e inexpressiva para aqueles que a veem de fora, é o caminho para o coração do mundo. Em todas as coisas, até naquelas que parecem completamente mortas, habitam fagulhas de vida que caem dentro das almas preparadas para recebê-las. O que chamamos mal não é essência, mas carência (BUBER, 2000, p. 34).

Percebe-se que pela visão hassídica, somente com a participação ativa – ou utilizando uma expressão mais alinhada com o pensamento de Buber, com uma participação dialógica – pode ocorrer o encontro com as “fagulhas de vida”. Aqui se observa que é possível entrar em relação com qualquer coisa, até mesmo aquelas “que parecem completamente mortas” para que a vida fecunde. Seguindo esse

⁴¹ Apesar de ter sido uma cidade polonesa desde 1340, em 1772 passou para a Áustria – portanto, na época da infância de Buber, na década de 1880, *Lemberg* era uma cidade austríaca. A partir de 1919 se tornou novamente uma cidade polonesa e, a partir de 1939, ucraniana. Informação obtida no site Wikipedia, disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Lviv>> Acesso em 29 dez. 2019.

raciocínio, o mais importante não está fora e nem dentro da pessoa, mas na relação entre o ser humano e o mundo.

Por meio dos relatos autobiográficos de Buber, é possível verificar como certos momentos da sua vida foram significativos para a elaboração da sua filosofia do diálogo. No livro *Encontro: fragmentos autobiográficos* (BUBER, 1991), Buber relata que tudo o que ele experienciou sobre o autêntico encontro teve origem em um fato que ocorreu quando ele tinha apenas quatro anos, na casa dos seus avós. Certo dia, conversando com uma menina um pouco mais velha que ajudava a sua avó a tomar conta dele, ela lhe disse que a sua mãe não voltaria nunca mais. A fala da menina o impactou de tal maneira que, apesar de ele ter ficado calado na hora, aquele momento ficou gravado para sempre. Talvez, como supõe Friedman (1996, apud SANTIAGO, 2008), tenha sido uma maneira de Buber, enquanto criança, manter a sua mãe presente por outra via, ou seja, pela constante lembrança da sua ausência.

Buber continua o relato dizendo que, cerca de dez anos depois, percebeu que aquele sentimento de desencontro não pertencia somente a ele, mas também ao ser humano. E, mais tarde, que descrevia o fracasso de um verdadeiro encontro entre seres humanos (BUBER, 1991). Presença e ausência, encontro e desencontro... esses pares de palavras representam opostos, mas Buber acabou arrumando uma maneira de conviver com o paradoxo, pois, apesar da ausência, manteve a mãe presente. Com o passar do tempo, o autor foi elaborando o seu pensamento que tem como eixo central justamente o uso de paradoxos. Como observa Zuben:

O paradoxo é a paixão do pensamento; o pensador sem paradoxo é como um amante sem paixão, um sujeito medíocre. Martin Buber, por ter assumido o paradoxo tanto em sua vida como em suas obras, pode ser considerado como um dos grandes pensadores da nossa época (ZUBEN, 2003, p. 59).

Buber relata que só foi para a escola aos dez anos, no entanto, antes do ensino formal, ele já estava aprendendo outras línguas em aulas particulares, pois sua avó considerava que o “humanismo centrado na linguagem era o nobre caminho da educação” (BUBER, 1991, p. 11). Buber percebia a admiração dos avós pelas palavras e, apesar do avô Salomão ser reconhecido como intelectual e líder no meio

judaico, foi observando sua avó que ele foi tocado. Buber reparava como ela gostava de ler e refletir sobre o que lia, pronunciando as partes que mais gostava à meia voz para si, tomando notas sobre suas leituras em cadernos, declarando para os outros verbalmente o que percebia de interessante ou simplesmente ficando em uma atitude contemplativa, meditando sobre suas percepções. Diante dessas observações, Buber diz que a experiência de ler era sempre transformada em uma reflexão pessoal e ele compreendeu que esses dois momentos não eram dois estágios separados, mas dois lados de um mesmo processo (BUBER, 1991).

Pelo relato de Buber, parece que ele percebeu uma espécie de “diálogo” da avó com suas leituras, ou seja, uma relação viva e transformadora. Cabe reparar também a influência da convivência para a criação de um hábito, pois a atitude e o exemplo do outro colaboram de uma forma emotiva – que motiva o outro para agir –, o que nem sempre ocorre quando se adquire uma informação de maneira mecânica, objetiva e racional. Além disso, esse relato de Buber também mostra como pode ser benéfica a convivência intergeracional.

O acolhimento que Buber teve na casa dos avós parece ter possibilitado verdadeiros encontros. Ele acabou se tornando poliglota⁴² e essa experiência o fez refletir desde cedo sobre a “espantosa diversidade” de línguas. Ele lembra que gostava de imaginar como seriam encontros entre pessoas de línguas diferentes, e “a tensão entre aquilo que um dizia e aquilo que o outro percebia” (BUBER, 1991, p. 11).

O aprendizado de várias línguas com certeza contribuiu para Buber perceber as diferenças entre várias culturas e adquirir uma visão mais ampla sobre o ser humano e as diversas maneiras como a comunicação se manifesta. Ter morado em uma cidade de fronteira como *Lemberg*, onde conviviam austríacos, poloneses e a comunidade judaica, também deve ter contribuído para a compreensão da diversidade.

⁴² “Buber falava alemão, hebraico, ydiche, polonês, inglês, francês e italiano. Além disso, era capaz de ler em espanhol, latim, grego e holandês” (FRIEDMAN, 1988 apud SANTIAGO, 2008, p. 24)

Sobre seus primeiros anos na escola, Buber conta que estudou em uma instituição para poloneses, mas que aceitava judeus sem discriminação. Porém, havia uma reza cristã dos poloneses todas as manhãs que não fazia sentido para os judeus. Ainda assim, eles eram obrigados a ficar de pé cabisbaixos, enquanto os outros rezavam em voz alta. Buber relata que participou passivamente dessa prática diária durante oito anos, e que ela o incomodava profundamente, pois sentia que naquele momento era convertido a um simples “objeto” na sala de aula (BUBER, 1991).

Mais tarde Buber vai se aprofundar nos estudos das relações e verificar o aumento de relações monológicas – e não dialógicas, inter-humanas – no decorrer da história. Isso faz com que o outro seja coisificado, tratado como um objeto e resulte em desumanização. Ou seja, em vez de haver encontro quando as pessoas se aproximam, há um desencontro humano.

Com catorze anos, Buber volta a morar com o pai que trabalhava com agricultura e era bem-sucedido no ramo. Buber repara no modo como seu pai se relacionava, de forma muito dedicada ao trabalho, à natureza e às várias pessoas com quem convivia. Ele relata que observar as atitudes do seu pai lhe ensinava mais sobre o que era um contato social ativo e responsável do que ler sobre relações pessoais nos livros.

No período da adolescência, com 15 anos, é impactado pela leitura do livro *Prolegômenos a toda metafísica do futuro* de Kant. Por meio dessa obra, Buber tem esclarecimentos sobre a noção de finito e infinito no espaço e tempo, questões que o angustiavam de tal forma que revela ter pensado em suicídio nessa época. Buber relata que, após a leitura de Kant:

[...] não precisava mais, atormentado, procurar questionar o tempo sobre o seu fim, ele não se impunha a mim, ele era meu, pois era “nosso”. A questão foi, por sua natureza, declarada insolúvel, porém, simultaneamente, eu fui libertado dela, libertado da exigência da interrogação. O presente de então, de Kant a mim, foi a liberdade filosófica (BUBER, 1991, p. 22).

Com base no aprendido com Kant, Buber (1971, apud ZUBEN, 2003, p. 65) começou a “perceber que há o eterno, muito diferente de infinito, e que, não obstante, pode haver uma comunicação entre eu, homem, e o eterno”.

Outra obra que impactou Buber na adolescência foi *Assim falava Zaratustra*, de Nietzsche. É interessante perceber como Buber vai promovendo um diálogo entre vida social, estudos religiosos, filosofia, reflexões e como esse entrelaçamento irá resultar mais tarde na elaboração da sua filosofia do diálogo.

Em 1896, Buber matricula-se no curso de Filosofia e História da Arte na Universidade de Viena. Entre 1897-1899 estuda Psiquiatria e Sociologia na Universidade de Leipzig e na Universidade de Zurique. Em 1901 ingressa na Universidade de Berlim onde foi aluno de Wilhelm Dilthey (1833-1911) e Georg Simmel (1865-1918), dois representantes do *historicismo* alemão e em 1904 conclui o doutorado (SANTIAGO, 2008).

Sobre o período acadêmico, ainda em Viena, Buber revela que as leituras e o contato com ilustres intelectuais não exerceram muita influência sobre ele. O autor relata, contudo, três situações diversas em que se percebe seu interesse no diálogo. Na primeira, conta que tinha mais interesse nos seminários em que havia a participação de todos, alunos e professor:

“[...] no qual o mestre por vezes participava com rara igualdade, como se ele também estivesse aprendendo, e isto, às vezes, através da troca de pergunta e resposta livre de toda técnica controlada” (BUBER, 1991, p. 25).

Buber acrescenta que o que mais gostava naquele tempo era ir ao teatro municipal quase todos os dias observar como a palavra humana era “corretamente” dita, apesar de ser ficção. Dessa forma, parecia admirar os diálogos, que eram bem trabalhados nas peças teatrais. Por fim, o autor relata que em certos ambientes do cotidiano, como restaurantes, ele percebia das pessoas, em mesas próximas a sua, “a fala da linguagem, o mútuo que se torna som” (BUBER, 1991, p. 25).

É oportuno observar como Buber estava aberto para diversos tipos de situações – tanto as mais simples quanto as mais complexas – e por meio delas conseguia estabelecer uma constante reflexão e diálogo com o que vinha investigando. Isso mostra como as experiências da vida diária, até as mais comuns,

podem ser significativas e úteis para reflexões pessoais, tornando a vida mais plena de sentido.

Em 1899, Buber se casa com Paula Winkler que foi fundamental para sua vida pessoal e intelectual (SANTIAGO, 2008). Segundo Friedman,

A fundamental realidade da vida dialógica que é a confirmação e a inclusão do outro foi compreendida e validada no amor e no casamento, na tensão e no companheirismo do seu relacionamento com Paula (FRIEDMAN, 1988, p. 336 apud SANTIAGO, 2008, p. 25).

Como observado por Santiago (2008), sua esposa também ajudou Buber a se organizar intelectualmente, de modo que não se perdesse na sua juventude, entre seus múltiplos dons.

Buber ainda jovem engajou-se no Movimento Sionista. Em Berlim, entra em contato com jovens intelectuais, que haviam criado um grupo intitulado “Nova Comunidade” – *Neue Gemeinschaft* – com o lema ‘viver mais profundamente a humanidade do homem’. Os membros podiam expressar livremente as suas ideias e Buber acabou mostrando em uma apresentação para o grupo que a concepção dele de uma nova comunidade era diferente do que os outros propunham (SANTIAGO, 2008).

Em 1913, publica a primeira obra que se destaca “pelo belo estilo e pela linguagem em que expõe a densidade de seu próprio pensamento filosófico já maduro e bem articulado” (ZUBEN, 2003, p.22): *Daniel, diálogos sobre a realização* (BUBER, 1965). O livro é composto por vários diálogos que tratam de temas sobre unidade, realização, criatividade. Percebe-se principalmente as influências de Kant, Nietzsche, Dilthey e Kierkegaard que refletiram sobre espaço e tempo, finito e infinito.

Em 1923, é publicado o livro *Eu e Tu* (BUBER, 1977) em que Buber apresenta a sua filosofia do diálogo. Esse livro, apesar de não ser grande, é um marco na obra de Buber, pois a partir dele, as suas obras posteriores tomam a filosofia do diálogo como referência. Nessa obra, Buber explica que há duas formas do ser humano existir no mundo, as quais ele chama de palavras-princípio: EU-TU

e EU-ISSO. Dessa maneira, na concepção de Buber, não existe a possibilidade do “eu” existir sozinho, pois “o mundo é duplo para o homem” (BUBER, 2001, p. 9).

Buber (1977) explica que as palavras-princípio se referem não apenas às relações entre pessoas, mas também às relações com a natureza e com os seres espirituais. No entanto, é com as pessoas que há uma interação mais evidente, isto é, há uma resposta, que muitas vezes é facilitada pela linguagem. A capacidade de resposta está associada à ideia de responsabilidade, ou seja, as pessoas devem responder de forma responsável.

Os dois estados de existência são atitudes que as pessoas tomam diante das coisas do mundo. A atitude EU-ISSO é a mais comum e se refere a toda experiência objetivante. P. ex., quando alguém se relaciona com outra pessoa ou qualquer outra coisa com o objetivo de tirar algum proveito, como aprender alguma coisa, vender algo etc. Nesse tipo de relacionamento, a outra pessoa serve para uma utilidade preconcebida e, por isso, o outro acaba sendo “coisificado”, o que impede uma relação de igual para igual. Em princípio, não há algo errado com esse tipo de relacionamento e ele é necessário para haver organização e praticidade na vida social. No entanto, Buber alerta: “o homem não pode viver sem o ISSO, mas aquele que vive somente com o ISSO não é homem” (BUBER, 1977, p. 38).

Nesse sentido, a relação EU-TU, apesar de mais rara, é essencial para o verdadeiro encontro com a realidade. Não é possível predeterminar um encontro EU-TU, ele simplesmente acontece como uma graça, mas é necessário que a pessoa esteja aberta, receptiva para uma relação dialógica, totalizante. O relacionamento EU-ISSO é monológico, porém, é possível que a partir dele ocorra uma relação EU-TU se houver abertura. E o mesmo acontece com uma relação EU-TU, pois, assim que ela termina no presente, torna-se apenas um conhecimento, um relacionamento EU-ISSO.

Buber (1977) explica como os dois tipos de atitudes se distinguem: o “eu” dos relacionamentos EU-ISSO é “egótico” e separa, já o “eu” das relações EU-TU aparece como “pessoa” e vincula. Dessa maneira, o modo como cada “eu” se apresenta é diferente, pois:

O **egótico** aparece na medida em que se distingue de outros egóticos”. A **persona** aparece no momento em que entra em relação com outras pessoas. O primeiro é a forma espiritual da diferenciação natural, a segunda é a forma espiritual do vínculo natural (BUBER, 1977, p. 72, grifos do autor).

Com essa explicação, percebe-se que em uma sociedade competitiva, o “aparecer” por meio da separação é mais valorizado, pois é desse modo que as pessoas se distinguem, sendo vistas como superiores. Porém, não é a distinção pelo “ter” alguma coisa a mais que leva à verdadeira realização, visto que desse modo não há encontro. A “experimentação” ou a “utilização” de algo preconcebido não promove uma participação real e Buber observa:

O egótico não só não participa como também não conquista atualidade alguma. Ele se contrapõe ao outro e procura, pela experiência e pela utilização, apoderar-se do máximo que lhe é possível. Tal é a sua dinâmica: o pôr-se à parte e a tomada de posse; ambas operações se passam no ISSO, no que não é atual. O sujeito, tal como ele se reconhece, pode apoderar-se de tudo quanto queira, que daí ele não obterá substância alguma, ele permanece como um ponto, funcional, o experimentador, o utilizador, e nada mais. Todo o seu modo de ser múltiplo ou sua ambiciosa “individualidade” não podem lhe proporcionar substância alguma (BUBER, 1977, p. 74-75).

Em outro texto, em um contexto relacional mais amplo, Buber faz uma crítica sobre o modo como a história é ensinada, enfatizando as vitórias e derrotas, vencedores e perdedores, o “sucesso” de certos povos sobre os outros. Segundo ele, seria mais proveitoso estudar com profundidade, não as batalhas que separaram a humanidade, mas, aquelas que serviram para fortalecer os vínculos comunitários – apesar das diferenças. Isto é, a “batalha empreendida pela humanidade em se tornar uma comunidade” (BUBER, 2008, p. 98).

3.3.2.

Em busca do humano nas relações interpessoais

Em livro posterior, *Do diálogo e do dialógico* (BUBER, 1982), há um texto com o título “Elementos do inter-humano” em que Buber discorre de uma forma mais sistemática o modo como uma relação inter-humana pode ser facilitada.

Buber começa explicando que nos agrupamentos sociais, apesar das pessoas se reunirem, existe a tendência de elas se voltarem para a obra coletiva e se afastarem das relações pessoais – o que em princípio não deveria ocorrer por estarem mais próximas. Na verdade, a coletividade atrai o indivíduo porque "o liberta da solidão, do seu medo diante do cosmos, da sensação de estar perdido" (BUBER, 1982, p. 136). No entanto, o filósofo observa que as relações inter-humanas podem ocorrer de forma fortuita e em situações simples do cotidiano, mesmo entre estranhos ou adversários, basta "que cada um dos dois se torne consciente do outro de tal forma que precisamente por isso assuma para com ele um comportamento que não o considere e não o trate como seu objeto, mas como seu parceiro num acontecimento da vida" (BUBER, 1982, p. 137-138).

A possibilidade de haver encontro, apesar das diferenças, ocorre por meio de relações dialógicas. Buber, em outro texto intitulado "*Distance and relation*" (BUBER, 2002 apud SANTIAGO, 2008), explica que o ser humano, diferentemente dos animais que estão "presos" a um ambiente natural, habita o mundo. O ser humano tem a capacidade de criar um "mundo" sentido e isso faz com que ele possa se distanciar do ambiente natural em que se encontra. Essa capacidade simbólica e singular é uma característica do humano que provoca um "desencontro" com a realidade que se apresenta. Dessa maneira, para o indivíduo se realizar como pessoa – existir plenamente – precisa entrar em relação com a realidade diante dele e isso ocorre por meio de relações dialógicas.

Quando se trata de uma relação dialógica entre pessoas⁴³, ou seja, interpessoal, Buber prefere chamar de relação inter-humana, pois nesta há uma confirmação do humano. A relação inter-humana requer duas atitudes, uma se refere a enunciação da palavra e outra, a se colocar disponível – presente – para responder à enunciação do outro. Devido à distância originária é natural haver diferenças entre os indivíduos, mas eles têm a palavra e, por meio da linguagem⁴⁴, que é muito

⁴³ Além do encontro com pessoas, Buber se refere ao encontro com a natureza e seres espirituais (BUBER, 1977).

⁴⁴ Um outro pensador importante sobre relações dialógicas, mas com maior ênfase no estudo da linguagem verbal é Mikhail Bakhtin (1895-1975).

desenvolvida do ser humano, é possível o encontro entre humanos. Distanciar-se é uma característica geral do ser humano, mas entrar em uma relação dialógica, que promove o encontro, depende da atitude da pessoa.

Retomando o texto “Elementos do inter-humano”, um fator que interfere na existência inter-humana se refere a ser e parecer. Há duas maneiras de existir: uma é baseada no ser e outra na impressão que se quer causar aos outros, ou seja, no parecer. De certa forma, essas duas espécies de existência se misturam em cada pessoa e não é possível alguém existir apenas em uma espécie. Porém, pelo comportamento das pessoas, é possível observar que uma delas geralmente predomina.

Ainda assim, quanto a parecer, Buber diz que pode ser percebido de duas maneiras. A primeira diz respeito a querer “fabricar” um ser que não se é e que por isso não condiz com a existência do indivíduo. A outra ocorre quando se aparenta algo que se deseja ser – p. ex., quando um jovem tem verdadeira admiração por alguém e o imita. Nesse caso, há uma representação, mas ela é autêntica, não é uma simulação. Isto é, não é uma mentira com relação à existência da pessoa – ao seu ser –, enquanto a primeira é. Buber cita uma espécie de máxima para mostrar o valor desse tipo de representação autêntica: “*Deixai-me, pois, parecer até eu ser*” (BUBER, 1982, p. 142). Pode-se dizer que essa representação, com relação ao ser, não é uma aparência, pois:

Não importa que um diga ao outro tudo que lhe ocorre, mas importa unicamente que ele não permita que entre ele e o outro se introduza sub-repticiamente alguma aparência. Não importa que um ‘se abandone’ perante o outro, mas importa que ele permita ao homem com o qual se comunica de participar do seu ser. É a autenticidade do inter-humano que importa; onde ela não existe, o humano também não pode ser autêntico (BUBER, 1982, p. 143).

Quanto à esperança de um indivíduo centrado na aparência querer se voltar para a existência pelo ser, Buber tem esperança e diz que é possível, pois a aparência é como um fantasma que um dia pode lhe provocar repugnância. Consequentemente,

se houver desgosto pela representação de si por um fantasma, o indivíduo pode reunir suas forças para voltar a ser-pessoa (BUBER, 1982).

Na sequência, Buber comenta que a conversação se tornou palavreado, pois as pessoas quando se reúnem gostam de falar apenas sobre seus próprios assuntos e, apesar de escutarem o que os outros dizem, na verdade não têm interesse pelo outro, o que impossibilita o verdadeiro encontro inter-humano. Essa tendência acaba sendo vista como uma fatalidade do mundo moderno e muitos rotulam “qualquer pensamento de uma ruptura de romantismo reacionário” (BUBER, 1982, p. 146). Mas Buber enfatiza que:

Quem reconhece realmente quão longe a nossa geração se transviou da verdadeira liberdade, da livre generosidade do Eu e Tu, deve, por força do caráter de missão de todo grande conhecimento deste gênero, exercer ele próprio – mesmo que seja o único na Terra a fazê-lo – o contato direto e a este não abdicar, até que os escarnecedores se assustem e percebam na voz deste homem a voz da sua própria nostalgia reprimida (BUBER, 1982, p. 146).

Em vez de centrar-se somente em si e enxergar o outro de forma reduzida, analítica e dedutiva, é preciso lembrar que existe um dom único do espírito que pertence e determina a vida de cada pessoa. Assim sendo, é importante se expor ao outro tomando conhecimento dele na sua totalidade, percebendo “o centro dinâmico que imprime o perceptível signo da unicidade e toda a sua manifestação, ação e atitude” (BUBER, 1982, p. 147). Mesmo assim, é possível que não haja abertura por parte da outra pessoa, porém é a única maneira do encontro inter-humano acontecer.

Outro fator que impede o encontro inter-humano pode ocorrer quando se deseja influenciar alguém “na sua forma de pensar e na sua forma de viver” (BUBER, 1982, p. 149). Há duas formas de se relacionar nesse sentido. A primeira ocorre por meio da imposição e a segunda, quando alguém quer encontrar na alma do outro a mesma coisa reconhecida por ele como certa e, nesse sentido, propicia uma abertura para o outro encontrá-la. A primeira, Buber percebe que, no seu tempo, desenvolveu-se no campo da propaganda política e a segunda, na educação.

Quanto ao propagandista, não se interessa pelo outro, as características pessoais servem apenas se ele puder tirar proveito delas. O que importa é a

quantidade de membros, uma massa despersonalizada. O partido político age por meio de coação suprimindo o fator humano, apesar de haver a ilusão de autonomia.

Já o verdadeiro educador, compreende o processo de desenvolvimento pessoal em si mesmo, sabe que cada indivíduo tem aptidão para se tornar uma pessoa única e reconhece que pode propiciar apenas uma abertura para o outro encontrar o que é certo a sua maneira. Dessa forma, contribui para o desenvolvimento do outro.

Resumindo, existem três pressupostos básicos para a existência do inter-humano: “que a aparência não intervenha perniciosamente na relação [...], que cada um tenha o outro em mente e que o torne presente no seu ser pessoal. Que nenhum dos parceiros queira impor-se ao outro” (BUBER, 1982, p. 152).

Na filosofia do diálogo se percebe que o foco não está centrado na pessoa e nem fora dela, está no “entre”, ou seja, na relação entre o indivíduo e o mundo. Assim sendo, observa-se que:

Não se trata de colocar o 'eu' em primeiro lugar e visar somente a si, desejar o outro apenas como meio de satisfação de desejos próprios, nem de colocar o outro como centro das decisões e da vida, o que significa anular-se perante o outro, mas de visar um projeto e uma práxis em comum com o outro, o que implica superação de conflitos, participação, inclusão, ternura e cuidado no trato (VERÍSSIMO, 2010, p22).

Como visto, em uma relação inter-humana não é necessário haver a preocupação de se chegar a um consenso, pois a diferença é uma característica do ser humano. Não está em jogo impor o que se pensa e nem ter que aceitar para si o que o outro diz. Nem tanto é um jogo competitivo em que alguém se sobressai por causa das diferenças. As diferenças servem para enriquecer os encontros, para mostrar que em torno de um assunto há várias formas de sentir, refletir e agir. Por não ser um jogo competitivo cada parceiro pode dizer o que sente, o que gosta ou não gosta, o que prefere expressar ou fazer naquele momento. Mas, não basta dizer. Tão importante quanto, é ouvir com atenção, responder ao que se ouve de coração aberto. Uma grande vantagem da relação inter-humana é que a pessoa tem liberdade para ser ela mesma e conhecer o outro de forma mais verdadeira. Quando isso ocorre, o ambiente se abre para o encontro humano que atualiza e

revitaliza as pessoas envolvidas. Nesse sentido, pode-se dizer que o que se ganha com esse tipo de relação é a vida realmente vivida.

3.4. Considerações parciais

Este capítulo, uma revisão bibliográfica em vários campos relacionados à ação projetual do LC, contribuiu para o desenvolvimento de novas práticas diarísticas durante as atividades. Mesmo os aspectos que já se tinha certo conhecimento, ao serem revistos de uma forma mais atenta, proporcionaram *insights* para o refinamento do LC.

Foi verificado que o envelhecimento populacional e o aumento da longevidade exigem ações para a sociedade em geral e para os indivíduos, em particular. A maior compreensão sobre o público sênior na atualidade, que não corresponde aos estereótipos que foram criados em outros tempos, amplia a visão sobre como ele pode participar de forma mais ativa e isso contribui tanto para o seu próprio bem-estar quanto para o bem-estar da sociedade. Assim sendo, para que essa participação aumente, são necessárias inovações alinhadas com as características desse novo público.

Foi verificado que a prática diarística se manifestou de formas variadas no decorrer da história, servindo para funções diversas, tanto relacionadas à exploração de assuntos particulares e, mais recentemente, quanto à exposição de questões que o autor tenha interesse em compartilhar. Portanto, esses dois aspectos podem ser explorados em uma ação projetual com diários, ampliando o alcance da atividade.

Observou-se como é importante a abertura para relações dialógicas, pois é por meio delas que as pessoas têm oportunidade de interagir com mais sinceridade e humanidade, o que torna os encontros mais significativos e a vida mais plena, proporcionando um sentimento de integração, confiança e pertencimento, em vez da criação de um ambiente competitivo e excludente.

De acordo com o exposto, de forma geral, foi percebido que na dinâmica da vida existem dois momentos correlacionados. O primeiro tem um caráter mais

individual e se relaciona com a exploração de interesses pessoais, isto é, coisas com as quais a pessoa se identifica e, por isso, podem motivá-la a agir e querer se desenvolver em um assunto específico. O segundo momento, refere-se à interação do indivíduo com o meio social, em que ele pode se fortalecer e se realizar por se tornar parte de um todo maior. Se a interação social for bem-sucedida, promove melhorias na qualidade de vida. Uma das vias para melhorar a qualidade de vida é o aumento do bem-estar subjetivo que age como uma força resiliente, muitas vezes compensando as perdas que porventura ocorram na fase do envelhecimento.

Dessa forma, apesar de os encontros no LC serem em grupo, os temas passaram a ser planejados com duas principais finalidades: contribuir (1) para a exploração da identidade e (2) para a renovação da sociabilidade.

Essas duas finalidades estão identificadas como demandas do público sênior que podem ser atendidas pelo design emocional em capítulo de livro intitulado *Design emocional para maiores de 60: contribuições para se viver mais e melhor* (DAMAZIO, PINA e CECCON, 2017), juntamente com outras cinco, totalizando sete demandas: (1) Design para afirmação da identidade; (2) Design para a renovação da sociabilidade; (3) Design para a revitalização da cidadania; (4) Design para o bem-estar; (5) Design para o autocuidado (ou resiliência); (6) Design para a diversão; (7) Design para o aprendizado.

Pina (2019), em sua tese de doutorado, faz uma observação sobre a demanda “afirmação da identidade”:

Constatou-se a importância para os informantes não apenas de continuar a fazer o que sempre fizeram e de ser o que sempre foram, mas também de experimentar novas formas de fazer e de ser. Muitos afirmaram que com o avançar da idade conseguiram encontrar tempo, coragem e disposição para fazer o que gostariam de ter feito quando jovens e, por razões variadas, não fizeram. Alguns revelaram ficar contrariados com a ingerência dos filhos em suas vidas (PINA, 2019, p. 24).

Seguindo essa observação, nesta pesquisa preferiu-se utilizar a expressão “*exploração da identidade*” em vez de “*afirmação da identidade*”. Essa reflexão também está alinhada com estudos de sociólogos contemporâneos como Stuart Hall (1932-2014), pois observam que houve uma mudança na percepção da identidade e que, se antes ela tinha um caráter mais centrado e fixo, hoje é descentrada e

flexível. Hall (2006) promove reflexão sobre a identidade do sujeito na atualidade, que ele denomina sujeito pós-moderno, demonstrando que ela é mais flexível do que os outros dois modelos de identidade que foram predominantes em outros momentos, o sujeito iluminista e o sujeito sociológico. Enquanto o sujeito iluminista estava centrado na razão e o sujeito sociológico estava centrado na estrutura social das cidades que iam crescendo e se organizando, o sujeito pós-moderno aparece descentrado.

Se por um lado essa descentralização traz um certo desconforto e uma “crise de identidade” na atualidade, por outro, dá liberdade para as pessoas terem novas experiências, podendo se afastar de papéis que não se identificam mais, o que pode fazer sentido quando as pessoas passam por transformações como as que se colocam em cada uma das etapas de nossa trajetória de vida.

Se atualmente está cada vez mais comum chegar aos 100 anos, por que não experimentar novas atividades, novos relacionamentos ou mesmo uma nova profissão que contribuam com a qualidade de vida na idade mais avançada? Dessa maneira, pode-se explorar a identidade de acordo com reflexões no presente, fortalecendo certos aspectos e revisando outros, de modo que a vida vá se adaptando às mudanças que ocorrem com a própria pessoa e com o meio onde se vive. Assim sendo, é preciso haver um espaço para reflexão e trocas de ideias sobre o que significa a velhice na atualidade e uma atividade diarística como o Livro Criativo pode colaborar nesse sentido.

Por outro lado, realizar essa atividade em grupo, trocando ideias, reconhecendo semelhanças e observando diferenças, amplia a perspectiva sobre a percepção da realidade que é contemplada sob vários pontos de vista. Foi verificado também que a socialização é fator importante para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Nesse contexto, a atividade LC contribui para promover a autoexpressão e uma consciência maior sobre o outro, facilitando a participação social e a socialização.

A exploração da identidade, como geralmente já vinha sendo realizada no LC, enfatiza o registro das coisas que interessam especificamente ao autor do diário, mesmo que o registro seja realizado em um encontro em grupo. Tais registros

servem como suporte e como meio para o autor refletir e explorar os seus próprios interesses, para comentá-los com o grupo e para fazer com que todos o conheçam melhor. A ênfase é na exploração da identidade, ou seja, está voltada para o indivíduo.

A segunda finalidade diz respeito à troca de experiências e busca-se promover um entrosamento maior, valorizando a presença dos participantes. Dessa forma, o que os outros expõem também é registrado em cada diário e o registro representa a vivência durante aquele encontro específico. Assim sendo, para participar, cada pessoa tem que se colocar de uma forma mais ativa, “co-respondendo” ao chamado do encontro. Ou, em outras palavras, cada participante se torna co-responsável para que aquele momento ganhe vida.

4. Oficina Intensiva do Livro Criativo: um experimento para aprimoramento

Este capítulo se refere a oficina intitulada “Introdução ao Livro Criativo: o diário gráfico como instrumento para atividades reflexivas e interpessoais” ministrada pelo autor e oferecida no programa *PUC-Rio Mais de 50* por meio da *Coordenação Central de Extensão da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro* (CCE – PUC-Rio). O programa *PUC-Rio Mais de 50* foi concebido pela professora Vera Damazio e Marília Ceccon a partir das demandas do público sênior identificadas pela abordagem do design emocional⁴⁵.

A oficina foi programada para os dias 22/09, 29/09 e 05/10/2019⁴⁶ das 19h às 21h, direcionada ao público maior de 50 anos que tivesse interesse em utilizar diários gráficos, tanto para o seu uso quanto para orientar atividade mediadas por diários gráficos com grupo de seniores. Foi decidido que esta seria uma oficina real, de acordo com os requisitos exigidos pela CCE – PUC-Rio.

4.1. Conceituação

O conceito de oficina do LC oferecida pela CCE consistiu em oferecer uma introdução prática e teórica para interessados em utilizar diários gráficos e replicar a atividade com grupos de seniores. Para explicar os principais fundamentos do LC, que foram identificados ao longo desta dissertação, foi decidido que haveria uma parte expositiva, além das partes dialogada e prática.

A oficina teve como objetivo “sensibilizar e treinar os participantes para a utilização de diários gráficos como um instrumento que facilita a participação ativa

⁴⁵ O desenvolvimento do programa *PUC-Rio Mais de 50* foi descrito na dissertação intitulada *Design e Envelhecimento: Técnicas de identificação de demandas dos maiores de 60 anos* (CECCON, 2015).

⁴⁶ Apesar de ser um curso intensivo de apenas seis horas, optou-se por realizá-lo em encontros semanais – isto é, uma vez por semana – com duas horas e não em dias seguidos, pois os participantes têm mais tempo para refletir durante a semana sobre os conteúdos e para explorar os seus diários até o encontro seguinte.

em reflexões pessoais e relações interpessoais”. Esse objetivo enfatiza as demandas do público sênior referentes à “exploração da identidade” e à “renovação da sociabilidade” (com base em DAMAZIO, PINA e CECCON; 2017)⁴⁷ que foram identificados como as mais relevantes para o LC.

A princípio, um curso do programa *PUC-Rio Mais de 50* é dirigido ao público de 50 anos ou mais, porém, na descrição do público-alvo para esse curso, foi decidido que não haveria restrição quanto à idade, pois poderia haver interesse de pessoas com menos de 50 anos em realizar atividades com o público sênior. Essa decisão também promoveria o contato intergeracional⁴⁸. Foi definido que o público-alvo incluiria principalmente cuidadores e acompanhantes de idosos, psicólogos, terapeutas ocupacionais, arteterapeutas, assistentes sociais e fonoaudiólogos. Não houve pré-requisitos para o curso, porém ele foi indicado para pessoas que se sentissem motivadas em realizar trabalhos manuais.

Como a prática do LC requer o desenvolvimento de habilidades expressivas por meio de vários recursos – desenho, colagem, escrita, pintura – foi estabelecido que o aspirante a tutor deveria praticar a atividade. A partir da sua vivência na prática, poderia direcionar as suas habilidades para planejar encontros mais criativos. Dessa maneira, não bastaria apenas observar como os outros respondem aos temas e criam seus registros, mas também como ele mesmo reage aos temas, como cria os seus próprios registros e desenvolve as suas habilidades.

Para facilitar o acompanhamento de observação pelos aspirantes a tutores, foi decidido que haveria outro suporte, o “diário de campo”. Este também confeccionado de forma artesanal, porém de forma bem mais simples do que o modelo utilizado como diário gráfico no LC – que é feito para os registros gráficos dos participantes seniores durante a atividade.

⁴⁷ Segundo o artigo das autoras, quanto à identidade, a frase é “afirmação da identidade”, mas preferiu-se neste trabalho utilizar “exploração da identidade” conforme explicado na Introdução – capítulo 1.

⁴⁸ Se houver muita diferença entre as idades dos participantes, o tutor precisa ter certa atenção com a condução da aula.

Para divulgação do curso intensivo foi feito um vídeo com o autor apresentando a oficina. Esse vídeo foi disponibilizado no *Instagram*, *Youtube* e *Facebook* (Figura 23).

Figura 23: Telas do vídeo feito para divulgação da oficina.



Fontes: <<https://www.facebook.com/pucmaisdecinquenta/videos/922658528083164/>> e <<https://www.youtube.com/watch?v=13bdkgD3Y30>> acesso em 23/09/2019

4.2. Planejamento

O curso foi planejado com três aulas teóricas e práticas, seguindo modelo sugerido pelo programa *PUC-Rio Mais de 50*. Optou-se por aulas expositivas – com apresentação de slides –, dialogadas e práticas. Para facilitar a retenção das informações foi disponibilizada apostila em PDF com os tópicos principais do conteúdo das aulas e modelos esquematizados para planos de aula já realizados pelo tutor com turmas do LC. Também foi decidido oferecer todo o material – básico – para confecção da encadernação e para uso nas atividades práticas.

A seguir será feita descrição do conteúdo de cada aula.

4.2.1. Primeira aula

Nesta aula o tutor deve apresentar o LC de forma geral e confeccionar as encadernações – o diário de campo e o diário gráfico. Também deve falar sobre as cinco etapas dos encontros⁴⁹, sobre os materiais e recursos expressivos utilizados.

Realizar a apresentação geral tendo como base o relato do capítulo 2, mas de forma muito sucinta, apenas para se entender o contexto geral que possibilitou o desenvolvimento do LC. Esclarecer que as atividades do LC se referem à “exploração da identidade” e “renovação da sociabilidade” como foi explicado nas Considerações parciais, seção 3.4, e no capítulo 5, seção 5.2.

Na parte prática confeccionar o modelo de encadernação para os registros do LC – o “livro criativo” de cada participante – e o modelo mais simples, utilizado como diário de campo⁵⁰.

No final da aula, para demonstrar como o tutor pode promover a troca de opiniões da segunda etapa, fazer uma simulação de tema e perguntar a impressão que o tema provoca em cada um – ex.: a partir do tema “amizade”⁵¹ falar a primeira ideia que surge. O tutor anota as palavras na lousa e pede, para quem quiser, comentar por que escolheu a sua palavra; se alguém lembrou de alguma situação marcante com algum amigo; se já viu algum filme ou leu livro sobre amizade etc.

4.2.2. Segunda aula

Apresentar breve histórico sobre diários com base na seção 3.3, “Sobre a prática diarística”. Verificar por meio de exemplos como ficam os registros feitos

⁴⁹ Ver capítulo 5, seção 5.1.

⁵⁰ O passo a passo e os materiais para a confecção das duas encadernações estão descritos no capítulo 5 seções 5.6.1., 5.6.2, 5.7.1. e 5.7.2.

⁵¹ É um bom tema para o dia do amigo (20/07).

em diários gráficos com recursos diversos: escrita, desenho, colagem, pintura, fotografia.

Mostrar que a “exploração da identidade” e a “renovação da sociabilidade” estão alinhadas com as demandas do público sênior com base em artigo de Damazio, Pina e Ceccon (2017) e são priorizadas no LC, mas que as outras demandas identificadas também podem servir para criação de atividades mais específicas⁵².

Nessa aula, o foco é a exploração da identidade e, para uma reflexão sobre o assunto, foi decidido apresentar os três tipos de identidades segundo o sociólogo Stuart Hall (2006): identidade do sujeito iluminista, do sujeito sociológico e do sujeito pós-moderno. A intenção é mostrar que a identidade na atualidade tem um caráter mais flexível e também pode ser explorada, não precisa apenas ser afirmada.

Apresentar sugestão de modelo para planos de aula do LC com tópicos relevantes para a condução das aulas: Modelo, Tema/Mote, Objetivo, Apresentação e conversa, Criação, Sugestões/Dicas, Observações, Referências. Mostrar um modelo de plano de aula preenchido com o tema “Mãos”, relacionado à “exploração da identidade”⁵³ e realizar a dinâmica para todos fazerem o registro no diário gráfico de acordo com o esquema planejado no plano de aula.

Explicar como as três formas geométricas básicas – círculo, quadrado e triângulo – podem servir como inspiração para desenhos, recortes, colagens e tipografia⁵⁴.

No fim da aula solicitar aos participantes que pensem em outra ideia para trabalhar a exploração da identidade, tentem descrevê-la em um plano de aula e criem um registro no LC durante a semana. Como sugestão para o registro de exploração da identidade é apresentada a “estrela de cor”, pois as impressões provocadas pelas cores podem levar para coisas que cada um se identifica. Outra sugestão é refletir sobre a própria identidade por meio dos sentidos – audição, paladar, tato, visão, olfato.

⁵²As outras demandas são: cidadania, aprendizagem, bem-estar espiritual, diversão

⁵³ Ver Apêndice A: “Exemplos de planos de aula para exploração da identidade”.

⁵⁴ Sobre as três formas geométricas, ver capítulo 5, seção 5.4.2., “Formas geométricas básicas e linhas associadas”.

4.2.3. Terceira aula

Começar com todos apresentando os trabalhos sobre identidade. Depois o tutor fala sobre importância da socialização, principalmente para o público sênior, pois pode ter mais dificuldades para conviver socialmente devido à aposentadoria, saída dos filhos de casa, separação ou perda do cônjuge.

Apresentar o pensador Martin Buber e comentar algumas de suas reflexões sobre relações dialógicas como apresentado no capítulo 3, seção 3.3., “Um breve diálogo com Martin Buber sobre relações”.

Mostrar plano de aula relacionado à “renovação da sociabilidade” com o tema “Interesses da turma em torno de um assunto”⁵⁵ mencionando que, no LC, elas ocorrem quando a interação entre os participantes é enfatizada e se registra, no próprio diário, as opiniões e os interesses dos outros, além das próprias opiniões.

4.3. Relato da aplicação

Inscreveram-se sete mulheres com idades entre 47 e 61 anos, mas compareceram cinco. Uma das participantes já realizava atividades com idosos e disse que gostaria de utilizar diários com eles. Duas participantes comentaram que gostariam de utilizar diários em algum trabalho social, mas ainda não sabiam se com idosos ou com outras faixas etárias. Outras duas participantes são amigas e estavam pensando utilizar diários para registrar atividades que gostam de realizar em conjunto, como viagens e encontros em grupo como degustação de vinhos.

4.3.1. Primeira aula

Logo no início da primeira aula foi feito o diário de campo para mostrar que

⁵⁵Ver Anexo 2: “Exemplos de planos de aula para renovação da sociabilidade”.

a participação deve ser imediata. Aproveitamos esse momento para cada um dizer o seu nome para a turma e falar um pouco de si. Assim que o diário de campo ficou pronto foi sugerido que se alguém quisesse poderia tomar nota dos nomes e algumas informações sobre os outros participantes no diário de campo.

O diário de campo é feito de uma forma muito simples e, nesse primeiro momento, alguns participantes se manifestaram observando que fazer um simples bloco já torna a experiência com o suporte mais significativa. Uma das participantes observou que a confecção é muito simples, mas disse que se surpreendeu por nunca ter pensado em fazer uma encadernação tão óbvia.

Na parte prática de confecção do modelo do outro diário, o diário gráfico do LC, todos se saíram muito bem e disseram que gostaram de aprender a fazer a encadernação (Figura 24). Alguns ficaram em dúvida se participantes com mais idade davam conta de fazer e foi explicado que se eles forem ativos conseguem, às vezes precisando de algum apoio. De qualquer forma, é sempre melhor fazer a encadernação junto com o participante, mesmo que seja com ele apenas observando como são feitas certas partes, do que entregá-la pronta.

Nessa primeira aula houve alguns contratempos. Um deles foi que a sala reservada para o curso não tinha mesas, mas carteiras universitárias – não são boas por não ter espaço para apoio do material e não serem planas. Para a aula seguinte foi reservada outra sala e esse problema foi contornado. Outro foi que o material solicitado para o curso e que estava a cargo dos organizadores também não chegou a tempo para a primeira aula – por sorte não eram muitos participantes e eu tinha em casa o material para cinco encadernações e foi possível realizar a aula.

Figura 24: Participantes da oficina confeccionando o modelo de diário gráfico artesanal do Livro Criativo.



Fonte: Arquivo do autor.

4.3.2. Segunda aula

A segunda aula foi realizada em uma sala com mesas para desenho no Departamento de Arquitetura e todos se sentiram mais bem acomodados. O ponto forte da segunda aula foi a parte prática que foi enfatizada devido ao fato de ter havido um problema no início com o equipamento para projetar os slides preparados em *powerpoint*. Dessa forma, a aula que estava programada para começar com a parte teórica, começou com a parte prática.

Todos trouxeram imagens que se identificavam para serem trabalhadas em tema sobre exploração da identidade. Fizemos a conversa com o tema/mote “mãos” e foi mostrado como são feitas as colagens e como se pode trabalhar com sombreados de silhuetas por meio de raspagens. Os participantes fizeram alguns moldes, testaram as raspagens e após uma hora de aula, apesar dos participantes estarem bem entretidos com a parte prática, foi decidido que seria melhor terminar de fazer o registro em casa para ser apresentada a parte teórica, pois o problema do equipamento já estava solucionado. Os participantes estavam muito motivados e gostaram da ideia de pensar em outros temas para fazer registros sobre exploração

da identidade, tais como se expressar por meio de uma cor preferida, utilizando alguma música, leitura, sonhos, alguma viagem. Ficaram de trazer os registros feitos nos diários para a terceira e última aula.

Infelizmente não lembrei de tirar foto dessa aula.

4.3.3. Terceira aula

Na terceira aula, cada participante apresentou seus registros sobre exploração da identidade. Trouxeram o registro com o tema apresentado na aula anterior – mãos – e mais outros explorando outros temas. Os participantes conseguiram falar muito bem sobre si mesmos apresentando seus registros com interesses pessoais (Figura 25). Duas participantes trouxeram também o plano de aula descrito relacionado com o registro apresentado.

Figura 25: Exemplos de registros dos participantes.



Fonte: Arquivo do autor.

Para essa aula estava programado falar sobre a necessidade da socialização para o público sênior e, coincidentemente, durante o período da oficina houve um evento do Ministério Público associado ao assunto intitulado “A humanização do cuidado no envelhecimento” (Figura 26) que foi comentado na aula, pois fui ao evento. Como é uma prática diarística, sempre é bom aproveitar algum acontecimento ou evento atual para mostrar que as reflexões durante os encontros podem e devem se referir a vida diária de todos.

Foram mostrados alguns trechos da obra de Martin Buber sobre as relações dialógicas para uma reflexão sobre como as relações entre os participantes podem ser conduzidas de forma mais humanizada. Por fim, foi realizada a dinâmica sobre renovação da sociabilidade com o tema “Interesses da turma em torno de um assunto” que também foi apresentada com o esquema do plano de aula⁵⁶. Nessa atividade os participantes aproveitaram para anotar seus contatos para se comunicarem após o curso. Uma das participantes sugeriu fazer um encontro informal com os livros para todos praticarem em conjunto. A finalização dessa atividade foi terminada em casa.

Figura 26: Evento “A humanização do cuidado no envelhecimento”.



Fonte: <http://www.mprj.mp.br/home/-/detalhe-noticia/visualizar/76304> acesso em 23/09/2019

⁵⁶Esse plano de aula está no Anexo 2.

4.4. Observações sobre a oficina intensiva

A oficina serviu para o autor realizar um planejamento detalhado sobre como difundir o modelo de atividade do LC para pessoas interessadas em utilizar diários gráficos com seniores. Durante o processo verificou-se que certos atributos são fundamentais para quem deseja ministrar a oficina de acordo com o modelo do LC. São eles:

- Domínio da confecção da encadernação artesanal, o diário gráfico do LC.
- Prática de observação participante com o diário de campo.
- Habilidade para criação de formas variadas partindo de reflexões sobre os três tipos de linhas e formas básicas.
- Conhecimento básico de teoria da cor para combinações, associações de ideias, sentimentos, impressões.
- Capacidade de planejar atividades para exploração da identidade e renovação da sociabilidade de acordo com os tópicos do plano de aula sugerido para as atividades do LC.

Esses atributos estão comentados de forma detalhada no capítulo 5. Foi observado que seis horas é um tempo curto para apresentar e praticar o conteúdo para uma introdução ao LC tendo em vista que podem ocorrer alguns contratemplos, inclusive atrasos devido a problemas com trânsito, chuva, impossibilidade de alguém frequentar alguma das aulas. Os próprios participantes comentaram que acharam a duração do curso pequena.

Dessa forma, verificou-se que um curso com este conteúdo deve ser realizado no mínimo em quatro aulas de duas horas e trinta minutos, totalizando carga horária de dez horas. Assim sendo, os participantes podem explorar um pouco mais os diários e apresentar/comentar também os registros feitos sobre renovação da sociabilidade que não foram finalizados. Nessa última aula também poderia ter sido realizada uma simulação do evento de confraternização do LC, o “Varal Literário”.

5. Descrição da atividade Livro Criativo aprimorada

Neste capítulo é apresentada a atividade do LC de uma forma mais sistematizada, com sugestões e orientações para quem pretende realizar atividade com seniores utilizando diários gráficos. Por ser uma atividade criativa que envolve grupos diversos, no decorrer da prática é provável que cada tutor vá adaptando o método de acordo com as suas habilidades, conhecimentos, recursos, pesquisas e contato com os participantes seniores.

Em princípio, o LC tem como público-alvo participantes seniores ativos, isto é, com autonomia – poder para decidir o que deseja – e independência – capacidade de realizar as coisas por si mesmo. Dentre esses dois quesitos, a autonomia é o mais importante e, por isso, podem participar também pessoas com grau leve de dependência, desde que acompanhadas por ajudantes que os apoie quando necessário, tal como fazer algum recorte detalhado que exija mais da coordenação motora fina.

Este capítulo está dividido nas seguintes seções: (5.1.) Apresentação da atividade Livro Criativo; (5.2.) Sobre os encontros para exploração da identidade e para renovação da sociabilidade; (5.3.) Condução dos encontros; (5.4.) Elementos visuais básicos para os registros; (5.5.) Temas para o Livro Criativo; (5.6.) Materiais; (5.7.) Confecção das encadernações artesanais; (5.8.) Características gerais dos recursos expressivos e sugestões práticas para aplicação no Livro Criativo; (5.9.) Varal Literário.

5.1. Apresentação da atividade Livro Criativo

Características gerais do LC:

- É uma atividade em grupo para seniores, guiada por um tutor;
- Número de participantes: 6 a 16;

- Periodicidade: encontros semanais com duração de duas horas⁵⁷;
- Suporte: diário com 64 páginas confeccionado artesanalmente pelos participantes no primeiro encontro;
- Os registros são realizados com recursos variados – colagem, desenho, pintura, fotografia, escrita.

As aulas se dividem em cinco etapas, em que o tutor: (1) apresenta o tema ou escolhe um tema com a turma, (2) promove troca de opiniões, (3) oferece algumas dicas/orientações para utilização dos recursos de expressão, (4) solicita que cada um crie o seu registro, (5) incentiva apresentação coletiva dos registros (Figura 27).

Figura 27: Cinco etapas dos encontros do Livro Criativo guiadas pelo tutor.



Fonte: Arquivo do autor

Foi observado que existe a tendência de os primeiros encontros serem nessa sequência, mas, como os diários ficam com os participantes, pode ocorrer dos

⁵⁷Até oito participantes a duração pode ser de 1h30 minutos em vez de 2h, pois as etapas 2 e 5 com menos participantes duram menos.

registros serem finalizados em casa e até de haver inspiração para novos registros. O uso do diário em casa é um sinal de que há mais engajamento com a prática diarística. No intuito de valorizar a atitude dos participantes que utilizam os diários em casa, o tutor pode iniciar o encontro pedindo para eles apresentarem seus registros feitos em casa para a turma. Dessa forma, a sequência apresentada no parágrafo anterior pode variar de duas maneiras:

- a) Inicia pela (5b) apresentação dos participantes que finalizaram o registro do encontro anterior em casa ou fizeram novos registros, depois entram as etapas (1), (2), (3), (4) e (5a) apresentação dos participantes que finalizaram os registros no próprio encontro.
- b) No caso de toda a turma ou grande maioria optar por finalizar e/ou fazer novos registros em casa a sequência pode mudar para (5b), (1), (2), (3), (4).

Para a etapa 1 é importante que o tutor prepare uma lista de temas – ver como essa lista pode ser feita adiante, na seção 5.5. Quando houver mais de um tema para ser proposto pode ser feita votação ou fazer o outro tema no encontro seguinte.

Na etapa 2 foi observado que certos temas pegam algumas pessoas de surpresa e ela pode ter um “branco” e não saber responder na hora, mas isso não tem problema. Por exemplo, digamos que o tema seja “o que eu gostaria de aprender na minha idade”. Caso a pessoa tenha dúvida sobre o que responder naquele momento, pode dizer algo como “nunca me passou pela cabeça, mas gostei da ideia” ou “não quero me preocupar com isso, prefiro aproveitar meu tempo com outras coisas”. Esses tipos de expressões são muito bons e devem ser anotados na lousa junto com outras opiniões mais definidas. Como visto no subcapítulo 3.1, o público sênior é muito heterogêneo e isso deve ser considerado. Apesar de parecer que essas opiniões sejam vagas para representar o tema, muitas vezes elas surpreendem porque ficam mais originais e autênticas – e o melhor, o participante fica satisfeito por ter expressado o que realmente sente.

De qualquer forma, o tutor deve deixar claro que essa primeira expressão geral sobre o tema não é definitiva, ou seja, o participante não precisa fazer o registro de acordo com o que ele disse na etapa 2. As opiniões colhidas servem apenas para se fazer uma lista geral de ideias como se fosse uma “tempestade de ideias” – *brainstorm* – sem pensar muito. Mas, depois, cada um pode analisar com mais calma tudo o que foi dito, combinar algumas opiniões, associar outras ideias, selecionar imagens e recursos visuais e se inspirar para fazer o seu registro.

Na etapa 3 podem ser feitas algumas reflexões tomando como referência combinações com os elementos visuais básicos utilizados no LC – ver adiante a seção 5.4. Principalmente nos primeiros encontros, o tutor deve auxiliar quanto ao modo de usar os vários recursos – ver orientações adiante, na seção 5.8.

A etapa 4 é individual e cada um tem liberdade para explorar os recursos e fazer da forma que mais lhe agrada. Alguns participantes são mais inseguros para se expressar e gostam de pedir a opinião do tutor, para ver se ele aprova que seja feito de uma determinada maneira ou pedindo para o tutor dizer qual cor ou qual imagem seria boa para associar com determinado tema. Nesses casos, o tutor pode fazer o participante refletir. No tema citado acima, “o que eu gostaria de aprender na minha idade”, o tutor pode perguntar ao participante quais as imagens que ele associa com aprendizagem – livros, escola, professor, *Internet*, alguém pensando ou realizando algo, palavras que indiquem essas coisas etc. O participante pode selecionar nas revistas imagens, palavras e frases associadas ao tema para fazer uma colagem que pode ser complementada com grafismos, escrita e pintura. O mais importante é explorar os vários recursos e fazer algo combinando as principais coisas que encontrou, de modo que seja criado algum sentido para ele.

Na etapa 5 pode ocorrer de alguns participantes mais tímidos quererem mostrar seus registros apenas para o tutor. Nesse caso, o tutor pode pedir permissão para apresentar os registros desses participantes para a turma⁵⁸ e, dessa forma, o

⁵⁸ Caso algum participante não queira, não se deve obrigar, pois ele pode ter colocado algo mais íntimo que não queira compartilhar. Porém, espera-se que com o tempo todos percebam que os encontros do LC ocorrem nesse formato e tenham interesse em criar seus registros para serem compartilhados.

participante vai percebendo como o seu registro pode ser apresentado para todos⁵⁹. Com jeito, o tutor pode ir integrando esses participantes na etapa 5 perguntando alguns detalhes sobre os registros deles enquanto os apresenta. Assim, os mais tímidos vão se soltando aos poucos e com o tempo é possível que se sintam à vontade para apresentar seus registros sozinhos. Esse processo é importante para certos seniores desenvolverem a capacidade de se expressar e expor suas ideias e, quando conseguem superar a timidez, alguns se manifestam depois dizendo que ficaram felizes por superar essa barreira.

5.2.

Sobre os encontros para exploração da identidade e para renovação da sociabilidade

No LC há dois modelos de encontros: um para exploração da identidade e outro para renovação da sociabilidade. A ênfase nesses dois modelos foi se fortalecendo nessa pesquisa ao ser verificado no capítulo 3 que o aumento da longevidade torna a velhice uma nova fase para se explorar novas experiências de vida de acordo com as mudanças que ela acarreta. Nesse sentido, é preciso explorar a identidade para adaptação em novas fases. Foi verificado que a prática diarística serve tanto para a exploração pessoal quanto para a exposição dessa reflexão pessoal. Sendo a socialização um quesito importante para a saúde na velhice, a renovação da sociabilidade é extremamente relevante em uma atividade para seniores.

No primeiro modelo, a ênfase é na individualidade e o autor do diário deve se voltar para si mesmo, numa atitude de autoconhecimento, autopercepção e autodesenvolvimento. Deve-se levar em conta que é um bom momento para rever coisas antigas, ver se elas ainda fazem sentido, se devem ser resgatadas ou se é melhor experimentar coisas novas, fazer descobertas e até mesmo adquirir novos hábitos. A exploração da identidade serve também para os outros participantes

⁵⁹ O tutor pode comentar os recursos que ele utilizou, as cores que predominam, se houver algum texto pode ler em voz alta etc.

conhecerem melhor o autor do diário quando ele apresenta os seus registros para a turma, saber quais são suas preferências, atitudes, ideias, interesses.

No segundo modelo, renovação da sociabilidade, o tutor promove troca de informações entre os participantes de forma mais ativa. Isso quer dizer que as informações expressadas pelo(s) outro(s) devem ser registradas no diário de quem está ouvindo. Nem tudo precisa ser registrado, apenas as características mais marcantes, que ajudam a conhecer um pouco mais o(s) outro(s) participante(s). Foi observado que essa experiência aproxima os participantes, pois, com o tempo, vão se conhecendo melhor⁶⁰.

Para coletar as informações dos colegas no modelo de renovação da sociabilidade, o tutor deve realizar dinâmicas em que as opiniões de cada participante sejam retidas para serem colocadas nos registros. Nesse sentido, as opiniões podem ser colocadas na lousa junto ao nome de quem deu a opinião ou cada participante pode ir tomando nota em um papel separado para depois registrar no diário gráfico. Podem ser coletadas opiniões em encontros com temas como, por exemplo, “um filme marcante”. Nesse caso, cada participante pode falar o nome do filme e porque se identificou com ele. Enquanto isso, todos anotam o nome do participante e o nome do filme e depois cada um deve fazer um registro que contenha o nome de todos com os respectivos títulos de filmes. Mas deve fazer isso de uma forma gráfica, associando imagens que remetam a alguns filmes citados ou a cinema de forma geral.

Outra maneira de realizar um encontro para renovação da sociabilidade é formar duplas para se coletar informações de apenas uma pessoa. Em duplas ou grupos menores, os participantes dialogam melhor sobre o tema e podem fazer um registro mais detalhado sobre o que cada um conta.

Nas dinâmicas para registros para renovação da sociabilidade, quem está tomando nota também pode colocar suas impressões sobre o que o(s) outro(s)

⁶⁰ Registrar coisas sobre o outro no diário facilita a retenção das informações. Desde coisas simples como os nomes e datas de aniversários dos outros participantes – que, apesar da convivência, nem sempre são decorados por todos – até informações mais específicas, sobre experiências de vida marcantes dos colegas e coisas que valorizam.

revela(m), fazendo uma espécie de entrecruzamento de ideias. Na verdade, o registro é uma interpretação do autor sobre a impressão que o encontro com o outro lhe causou e pode ser considerada como a configuração de uma resposta elaborada esteticamente. Assim, pode-se dizer que ele dá uma atenção ao outro de uma forma mais cuidadosa do que geralmente se faz no dia a dia e isso aproxima os participantes de forma mais afetiva.

Para facilitar a condução dos encontros de forma mais organizada para o tutor, tanto de exploração da identidade quanto de renovação da sociabilidade, foi feito um esquema com tópicos relevantes (Figura 28). Nos Apêndices A e B há seis exemplos preenchidos.

Figura 28: Esquema para “planos de aula” do Livro Criativo.

Modelo	(Exploração da identidade ou Renovação da sociabilidade)
Tema/mote	
Objetivo	
Apresentação e conversa	
Criação	
Sugestões/Dicas	
Observações	
Referências	

Fonte: Criação do autor

Tanto no modelo de exploração da identidade quanto no de renovação da sociabilidade ocorrem diálogos, principalmente na etapa 2 dos encontros, quando o tutor promove a troca de opiniões sobre o tema apresentado. É preciso ter em mente que as relações devem ser dialógicas⁶¹, com respeito aos diversos tipos de opiniões.

⁶¹ Sobre as relações dialógicas ver capítulo 3, seção 3.3.

O tutor deve explicar que em uma relação dialógica não é necessário concordar com a ideia do outro, mas enquanto alguém estiver falando deve ser ouvido com atenção e respeito. Pode haver divergências entre os participantes e eles podem expressá-las, mas não é preciso chegar a um consenso ou falar de forma impositiva. O tutor deve interferir caso perceba que alguém está querendo impor a sua opinião ao outro como correta⁶².

Em casos de decisões que precisem ser tomadas para todos – como a escolha de um único tema para ser trabalhado pela turma inteira em determinado encontro – pode ser feita uma votação. De qualquer forma, se ainda assim o tema for muito incômodo para alguém, pode ser sugerido para este participante fazer um registro sobre outro tema qualquer que lhe interesse de forma individual e apresentar para a turma.

Alguns participantes relatam que às vezes começam a trabalhar sobre o tema escolhido para um determinado encontro e de repente surge uma outra ideia mais interessante e que os empolga mais para fazer o registro. Não há problema se isso ocorrer, o participante deve ter liberdade para registrar no seu diário o que preferir. O mais importante é realizar algo que faça sentido para ele e esse tipo de ocorrência pode ser comentada pelo participante quando apresenta o seu registro, mesmo que seja sobre outro tema.

5.3. Condução dos encontros

O tutor do LC pode atuar inspirado em algumas recomendações para entrevistadores de grupos focais tais como ser flexível, ser bom ouvinte, ser objetivo no sentido de fazer a mediação entre os diversos participantes (FONTANA E FREY, 2000, apud FLICK, 2004). É importante ficar atento para não haver uma dominação do encontro por alguns participantes, como acontece

⁶²Em um dos encontros, em época de eleição, foi decidido haver uma conversa sobre o impacto do momento político na vida dos participantes, mas o tema teve que ser mudado devido a exaltação de alguns participantes que não aceitavam as opiniões contrárias.

quando alguém fala muito e alguns ficam sem tempo ou sem vez para falar. Nesse sentido, o tutor deve, com sensibilidade, estimular os mais reservados para expressar suas impressões e opiniões sobre o tema.

Durante a condução do encontro é fundamental:

- a) Facilitar a *participação imediata*, espontânea e emocional dos participantes. Para tanto o tutor deve:
 - Apresentar temas amplos e de interesse geral;
 - Reduzir o receio de errar apresentando formas de corrigir resultados indesejados – uma maneira simples é colar algo por cima do que o autor considera como erro;
 - Para quem esteja muito inseguro para realizar o registro diretamente no livro pode-se sugerir que faça em uma folha à parte e depois cole no livro;
 - Tentar aproveitar todas as manifestações, até as de desinteresse ou sem relação aparente com o tema – nesse caso, o registro representa a impressão que o tema causou ao participante.
- b) Enfatizar a importância de cada participante explorar, comentar e *fazer seus registros a partir de seus próprios interesses*, experiências, sentimentos, capacidades, impressões, ideias, entre outros aspectos de sua individualidade. Para tanto o tutor deve:
 - Ressaltar que o diário pertence ao participante, para ele expressar as coisas que lhe interessam e não para ficar preocupado em agradar o tutor e/ou os colegas. Pode ocorrer de certas escolhas que são registradas serem do interesse de várias pessoas – como associar uma determinada letra de música a um tema –, mas nesse caso não há problema de se realizar um registro parecido ao de outro colega, o que importa é que o autor realmente tenha interesse pelo que registra.

- Se houver a tendência recorrente de alguém querer comparar os seus registros com os das outras pessoas – tanto para dizer que o seu não está tão bem feito quanto o dos outros ou que o seu está melhor do que o dos outros –, mostrar que os registros ficam diferentes, pois são feitos com características individuais.

Para os participantes mais motivados, é importante *possibilitar o aprofundamento* em interesses individuais e o desenvolvimento de trabalhos mais complexos e elaborados. Nesse caso, o tutor pode fornecer informações sobre técnicas, materiais e referências em geral; estimular a apresentação dos resultados das descobertas individuais do participante para o grupo; permitir a exploração de outros recursos e materiais durante os encontros – como uma caneta específica para caligrafia.

Para facilitar a condução dos encontros recomenda-se fazer um plano de “aula”⁶³ com tópicos relevantes para a condução, nos modelos de exploração da identidade e renovação da sociabilidade⁶⁴. Ter os planos de aula feitos facilita a condução e a replicação do mesmo tema com outras turmas. Também facilita o desenvolvimento e aprimoramento dos temas a partir de cada experiência. Porém, o tutor deve ter flexibilidade para sair do planejamento caso perceba que o tema proposto não interessou à maioria, que causou muito estranhamento, constrangimento ou se perceber que alguém propôs outro tema que a turma se mostrou mais interessada.

⁶³ “Aula” está entre aspas porque, na verdade, os encontros do LC não são considerados aulas com o objetivo de se aprender algo, mas foi utilizado assim porque é comum o termo “plano de aula”.

⁶⁴ Ver exemplos nos Anexos 1 e 2.

5.4. Elementos visuais básicos para os registros

Os elementos básicos⁶⁵ escolhidos para serem trabalhados como “matéria-prima” para os registros visuais no LC foram:

- a) Cores⁶⁶
 - a. primárias: amarelo, vermelho e azul
 - b. secundárias: verde, laranja e violeta
 - c. marrom e cinza também são cores utilizadas em vários tons, mas no LC, foi decidido que elas são feitas a partir de misturas.
- b) Formas geométricas básicas
 - a. Quadrado
 - b. Círculo
 - c. Triângulo
- c) Linhas associadas às formas geométricas básicas
 - a. Linhas retas horizontais e verticais
 - b. Linhas onduladas
 - c. Linhas diagonais ou em ziguezague

Esses elementos básicos serão comentados a seguir.

5.4.1. Cores

De acordo com Dondis (1997, p. 23), cor é o “elemento visual mais expressivo e emocional”. E mais adiante afirma que “cada uma das cores [...] tem

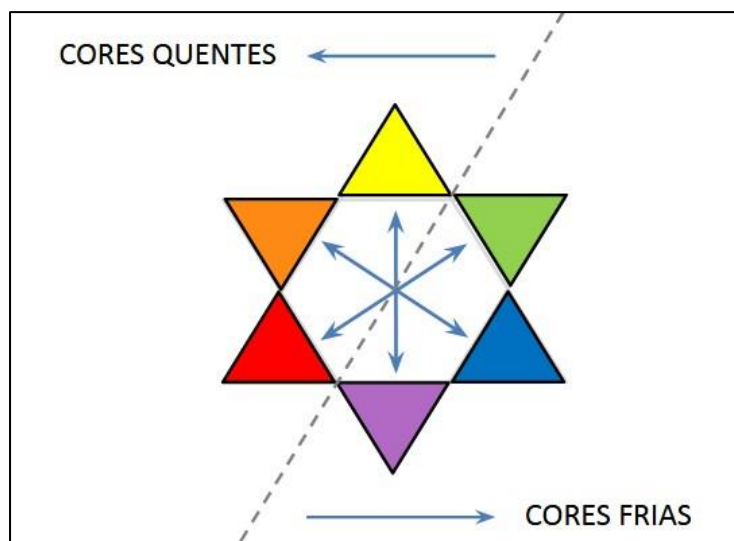
⁶⁵ Esses elementos são utilizados como requisitos básicos para os participantes terem mais facilidade para se expressar por meio dos recursos visuais, mas não há restrição para uso de outros elementos.

⁶⁶ O sistema de cor utilizado no LC com as cores primárias e secundárias citadas foi escolhido por ser “o mais comum entre os artistas e artesãos na realização das suas obras” (PEDROSA, 2008, p. 32). Dondis (1997) também utiliza esse sistema para explicar as cores.

inúmeros significados associativos e simbólicos⁶⁷. Assim, a cor oferece um vocabulário enorme e de grande utilidade para o alfabetismo visual” (DONDIS, 1997, p. 64). Nesse sentido, o tutor deve mostrar que as cores e suas combinações são boas para associar ideias e sentimentos, tanto de forma geral quanto particular. Desse modo, o vermelho pode sugerir paixão, raiva e perigo de uma forma mais geral, mas também pode representar algo particular como um carro ou uma roupa vermelha que remetam a certos eventos marcantes da vida pessoal de algum participante e os sentimentos relacionados a esses eventos podem ser registrados.

As cores são apresentadas no LC em uma “estrela de cor” (Figura 29) feita com dois triângulos, um para cima com as cores primárias nas pontas e outro para baixo com as cores secundárias⁶⁸. As cores secundárias devem ficar entre as primárias que dão origem a elas (Figura 30).

Figura 29: Estrela de cor para identificar cores primárias e secundárias, cores quentes e frias, cores complementares.



Fonte: Desenho do autor

⁶⁷ Por exemplo, o vermelho pode ser associado com sangue ou fogo, mas simbolizar paixão, perigo.

⁶⁸ Pode ser comentado que existem cores terciárias, mas é sugerido que não sejam colocadas em evidência, pois foi observado que geram certa confusão, podendo causar desconforto e discussões desnecessárias. No entanto, elas naturalmente aparecem nos registros.

A estrela de cor também serve para mostrar que as cores podem ser divididas em cores quentes e cores frias e para identificar pares de cores complementares – na estrela de cor ficam em posição oposta – amarelo x violeta, vermelho x verde, azul x laranja (Figura 31). Saber essas classificações pode facilitar a representação de certos temas a partir de combinações. Por exemplo, para representar um paradoxo podem ser utilizadas cores complementares, que são contrastantes, para representar um clima noturno podem ser utilizadas cores frias e assim por diante. Mas, essas associações são livres, cada um pode explorar da forma que quiser.

Figura 30: Formação das cores secundárias

Verde	=	Amarelo	+	Azul
Laranja	=	Amarelo	+	Vermelho
Violeta	=	Azul	+	Vermelho

Fonte: Criado pelo autor

Figura 31: Pares de cores complementares

Verde	x	Vermelho
Violeta	x	Amarelo
Laranja	x	Azul

Fonte: Criado pelo autor

É importante que cada participante tenha no seu livro o registro da estrela de cor para serem realizadas reflexões sobre o uso das cores em registros futuros e sugere-se que seja feito um encontro para registrá-la⁶⁹. No início de exploração das cores é sugerido utilizar apenas as cores primárias, pois podem ser misturadas para se chegar as cores secundárias. Depois que os participantes estiverem mais seguros de como misturar as primárias para chegar às cores secundárias são acrescentadas as cores secundárias já prontas. Essas duas etapas facilitam o manuseio das cores e o controle sobre as nuances que podem ser obtidas.

⁶⁹ Ver no Apêndice A sugestão de plano de aula para registro da estrela de cor.

Além das cores primárias e secundárias existem as cores neutras e os tons marrons. Quanto aos tons marrons, no LC é sugerido que sejam feitos misturando as três cores primárias ou duas cores complementares. Com essas misturas podem ser feitos vários tons marrons para pintar tons de pele, coloração de madeiras, tons terrosos. Quanto aos tons de cinza, sugere-se que sejam feitos com a mistura de marrom e azul. Quanto ao preto pode ser feito como se fosse um tom de cinza bem escuro. O branco, em princípio, aparece como fundo do papel branco, ou seja, é uma ausência de cor⁷⁰.

5.4.2. **Formas geométricas básicas e linhas associadas**

As formas geométricas e respectivas linhas (Figura 32) também podem ser usadas para associar ideias gerais e particulares. Dondis (1997) esclarece que as três formas geométricas básicas podem ser combinadas para se fazer todas as outras formas⁷¹.

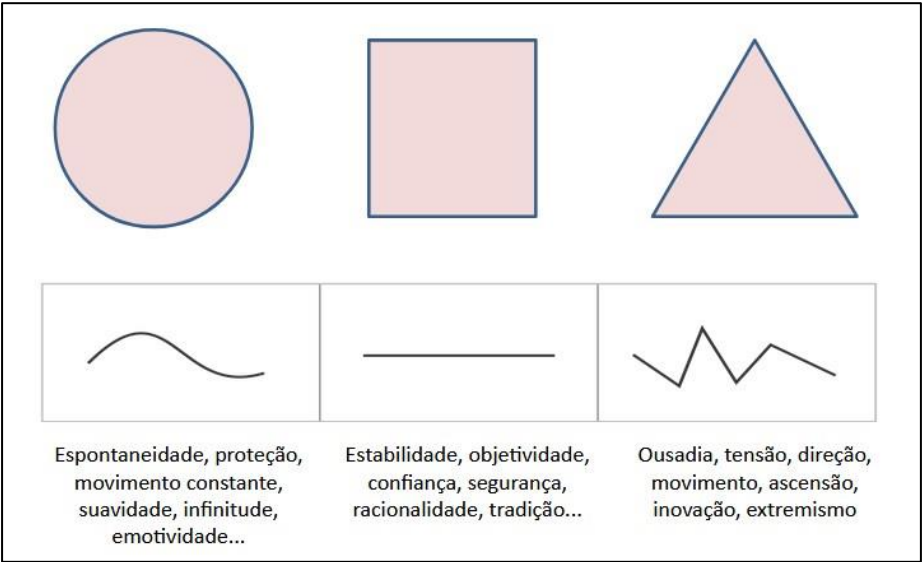
As linhas associadas às formas geométricas básicas têm várias utilidades. Servem para fazer variações nos contornos dos recortes e, dessa maneira, uma imagem pode ser recortada de forma quadrada, retangular, redonda, triangular, ondulada, em diagonal, em ziguezague ou misturando todas essas opções de linhas. As formas geométricas e linhas também podem ser utilizadas para fazer variações caligráficas e tipográficas, desenhando as letras tendo como referência alguma forma geométrica ou fazendo linhas diferentes para escrever de forma não convencional. Essas sugestões são boas para quebrar a monotonia de recortes que

⁷⁰ No LC optou-se por utilizar poucas cores já misturadas. Isso reduz o custo e estimula a experimentação criativa das cores desenvolvendo a habilidade dos participantes para variar os tons. Dessa maneira, não é necessário comprar as tintas das cores marrom, preto, cinza e branco. Ainda assim, havendo dificuldade para se obter as seis cores – primárias e secundárias –, a atividade pode ser realizada apenas com as cores primárias, pois as secundárias são obtidas a partir da mistura das primárias.

⁷¹ Desse modo, as três formas geométricas básicas podem ser comparadas às três cores primárias que também servem para fazer todas as outras cores.

geralmente são feitos de forma retangular ou da escrita convencional feita em linhas horizontais ou com um único desenho de letras (Figura 33).

Figura 32: Formas geométricas básicas, linhas correspondentes e ideias associadas.



Fonte: adaptado de Dondis (1997)

Figura 33: Registros feitos com combinações diversas de formas e linhas.



Fonte: Registros cedidos por participantes do Livro Criativo.

5.5. Temas para o Livro Criativo

Os temas devem ser planejados visando a exploração da identidade ou renovação da sociabilidade. Sugere-se começar com as atividades de exploração da identidade para o participante refletir sobre os seus interesses, sentimentos e depois interagir com os outros de forma mais consciente sobre as suas preferências⁷². Porém, as atividades de exploração da identidade devem continuar mesmo após começarem as de renovação da sociabilidade.

Alguns temas planejados para exploração de identidade podem ser utilizados depois em encontro de renovação da sociabilidade. Por exemplo, um tema de exploração da identidade sobre “um lugar agradável” pode se tornar um tema de renovação da sociabilidade formando-se duplas em que cada um vai contar mais detalhes sobre o lugar escolhido – pode contar quando foi, com quem foi, o que viu lá de mais interessante, qual o sentimento que sentiu etc. – e o outro vai fazer um registro sobre o relato do colega e pode colocar a suas impressões também, se gostaria ou não de visitar aquele lugar, como iria se preparar para ir, o que parece ser mais curioso ou interessante etc.

Os temas dos primeiros encontros do LC podem ser relacionados com a exploração de elementos visuais – cores e formas; percepção sobre os sentidos – visão, tato, paladar, olfato; preferências de atividades gerais – culturais, lazer, trabalho, atividades físicas; representação visual de alguma música, de um poema, de um livro.

As datas comemorativas sempre são interessantes para servir de temas. Mesmo que um ou outro participante não tenha interesse por alguma data, pode ser sugerido que ele faça uma crítica ou registre algo diferente que prefere fazer naquela data. Certas pessoas gostam de pesquisar determinados assuntos e, assim, alguém pode se interessar em saber as origens do dia do trabalho ou fazer uma pesquisa

⁷² Recomenda-se que as turmas sejam formadas no início de cada semestre, mas foi observado que a entrada de novos participantes em qualquer momento não traz muitas dificuldades, pois há um tema novo por encontro e as reflexões sobre os elementos visuais sempre são comentadas.

sobre os santos das festas juninas e depois apresentar para o grupo. Esses tipos de pesquisas podem ser incentivados.

Outra sugestão de tema pode ser algum acontecimento marcante que ocorra durante os encontros como Copa do Mundo ou algo fora do comum⁷³. Para novos temas é preciso ter sempre em mente que o LC é uma prática diarística, então são registrados acontecimentos ou coisas que são relevantes na vida dos participantes.

O LC é uma atividade dialogada e o tutor convive com os participantes. Assim sendo, pode trocar opiniões, saberes, sentimentos tanto de forma verbal quanto pelos outros recursos utilizados na atividade. É importante que o tutor também se exercite na prática diarística para ir desenvolvendo suas habilidades e propor novas atividades. Os registros feitos no seu diário podem servir também para exemplificar algum tema mais complexo que irá ser trabalhado, mas o tutor deve ficar atento para não direcionar a turma para fazer algo semelhante⁷⁴. Dessa maneira, participando ativamente como os outros, o tutor percebe como pode conduzir a atividade de forma mais integrada, colocando-se mais próximo da turma, percebendo que temas são mais fáceis ou difíceis de trabalhar e também sentindo como os comentários dos participantes sobre os seus registros impactam o seu modo de agir.

Essa atitude participativa do tutor está relacionada com o método de *Observação Participante*. Segundo Mónico, Alferes, Castro & Parreira (2017), citando Pawlowski, Andersen, Troelsen, & Schipperijn (2016):

[...] a observação participante inscreve-se numa abordagem de observação etnográfica no qual o observador participa ativamente nas atividades de recolha de dados, sendo requerida a capacidade do investigador se adaptar à situação (MÓNICO, ALFERES, CASTRO & PARREIRA, 2017, p. 724).

Com o tempo, conhecendo melhor a turma, os temas podem ser mais direcionados aos interesses do grupo. Assim, se houver o interesse de todos por

⁷³ No momento em que escrevo esse texto, o Rio de Janeiro enfrenta um problema com a água que está imprópria para beber. É um acontecimento que afeta a todos e isso pode ser um tema para se saber como cada pessoa enfrenta o problema e como esse fato pode ser registrado no diário.

⁷⁴ Se o tutor tiver muita habilidade com as técnicas, deve ter cuidado para não inibir os participantes.

literatura – conto, poesia, romance –, pode ser combinado ler alguma coisa que interesse a todos e depois ser feita uma conversa e um registro. Sendo um romance, pode ser feito mais de um registro, p. ex., um sobre cada capítulo. É importante ficar atento para se comentar e registrar os sentimentos e impressões que determinada experiência provocou em cada um e não tentar fazer uma descrição “correta” sobre a obra⁷⁵. Da mesma forma, se houver interesse de todos por outro assunto – tais como arte, alimentação saudável, atividade física, música, empreendedorismo, viagem –, ele pode ser aproveitado para o grupo cultivar as coisas que mais lhes interessam.

5.6. Materiais

Há três listas de materiais. Uma para a encadernação do diário gráfico, outra para o diário de campo⁷⁶ e uma terceira para a realização dos registros.

Existem muitas opções de marcas e modelos dos itens do material e os tutores e participantes podem ir testando as opções para encontrar aqueles que melhor se adaptam ao seu uso e que são viáveis para cada turma. Sugere-se no início começar com materiais básicos para não haver receio de utilizá-los.

Além dos materiais convencionais são sugeridos materiais alternativos que tornam a atividade mais viável e promove abertura para a pesquisa criativa de materiais não convencionais. Já foi observado que esse tipo de pesquisa interessa a alguns participantes que se motivam para observar mais atentamente objetos do dia a dia e encontrar maneiras de reutilizá-los em seus registros como filtros de café manchados, folhas e flores secas, linhas, retalhos de pano. Dessa forma, exercitam a sua criatividade e surpreendem a si mesmos e ao grupo.

⁷⁵ A literatura vem sendo utilizada nesse sentido como um potente recurso para promover a humanização nas relações interpessoais (ver GALLIAN, 2017, 2012).

⁷⁶ O diário de campo é opcional, serve principalmente para aqueles que pretendem ministrar a atividade, mas também para quem quiser ter um suporte a mais para explorar e organizar melhor suas ideias.

Vários artistas gostam de trabalhar reaproveitando materiais descartados como o artista plástico brasileiro Vik Muniz⁷⁷. O músico Stephen Nachmanovitch (1993, p.81) observa que “a necessidade nos obriga a improvisar com o material que temos à mão, a recorrer a uma engenhosidade e a uma inventividade que talvez não emergissem se pudéssemos adquirir soluções prontas”. Assim sendo, observa-se que a restrição de materiais pode ser aproveitada de forma positiva.

5.6.1.

Material para a encadernação do diário gráfico

- a) papel kraft 420g. Obs.: o formato da capa é 21,5 cm x 32,5 cm, mas a folha de papel kraft é vendida em dois formatos muito grandes (usar o formato 76 x 112 cm, dá para 10 capas). É necessário cortar as capas em uma base de corte com um estilete apoiado em uma régua de ferro (requer paciência para fazer a marcação do corte corretamente e muito cuidado para o estilete não escapar da régua)⁷⁸.
- b) 10 folhas de bloco desenho com papel branco formato A4 para pinturas aguadas. Sugestão: bloco de desenho Canson Branco A4 180g (vem c/ 20 folhas, dá para fazer duas encadernações)
- c) 6 folhas de papel colorido 120g (cartolina formato A4), sugestão: pacote marca Kit Card ou Color Set. Também pode ser usado papel kraft 120g, 180g ou 200g formato A4.
- d) linha encerada (“cordonê encerado” marca Setanyl, 1 ou 2 cores)
- e) agulha nº 18 sem ponta
- f) colher de pau (substitui dobradeira de papel).
- g) colher de sopa (para fazer vincos para a dobra da lombada)
- h) régua de ferro 30 cm

⁷⁷ O documentário *Lixo Extraordinário* (2011) apresenta um de seus grandes projetos.

⁷⁸ No Rio de Janeiro, existe uma loja especializada em papeis que entrega o papel cortado (comprar a folha 76 x 112 cm e pedir para cortar em 10 pedaços de 21,5 cm x 32,5 cm). Disponível em <<http://www.diplomatapapel.com.br/>> Acesso: 14/12/2018.

- i) régua transparente (opcional, pois pode ser medido com a régua de ferro)
- j) tesoura escolar sem ponta (não pode ser grande, pois dificulta o recorte de detalhes – esse item também faz parte do material para as atividades, não precisa comprar duas vezes)
- k) furador de papel (“ferramenta auxiliar para costura” da marca TEC ou “agulhão”)
- l) tábua de cozinha para cortar alimentos (ou base de corte para papeis)
- m) moeda de 10 centavos para marcar o arredondamento dos cantos e cortar com tesoura (substitui cantoneira da marca TEC).

5.6.2.

Material para a encadernação do diário de campo

- a) papel kraft 420g. Obs.: o formato da capa é 21,5 cm x 32,5 cm, mas a folha de papel kraft é vendida em dois formatos muito grandes (usar o formato 76 x 112 cm, dá para 10 capas). É necessário cortar as capas em uma base de corte com um estilete apoiado em uma régua de ferro (requer paciência para fazer a marcação do corte corretamente e muito cuidado para o estilete não escapar da régua). No Rio de Janeiro, uma alternativa é comprar as folhas grandes na Diplomata Papeis e pedir para eles mesmos cortarem (comprar a folha 76 x 112 cm e cortar em 10 pedaços de 21,5 cm x 32,5 cm)
- b) 50 cm de elástico espessura 6mm
- c) 16 folhas brancas A4 75g ou 90g (alternativa: também podem ser utilizadas folhas coloridas para dividir os assuntos ou testar colagens. Sugestão: papel Chamequinho colorido, papel kraft 90g)

5.6.3.

Material para as atividades

- a) Tintas: a aquarela em pastilha é mais prática de usar porque pode ser aplicada diretamente sem precisar de godê, para iniciantes pode ser usada a aquarela escolar. Uma alternativa para render mais é usar tinta guache escolar diluída em água (pote 250 ml para cada cor. Existe o pote com um dosador na tampa que é melhor para colocar a tinta no godê). Comprar as cores primárias e secundárias: vermelho, azul, amarelo, laranja, violeta, verde⁷⁹. Uma alternativa é anilina líquida comestível que também pode ser diluída em um pouco de água, mas não tem um bom padrão de cor.
- b) caneta esferográfica preta (a caneta ideal é tipo nanquim à prova d'água, mas é mais cara, é um item que pode ser sugerido para os mais interessados em desenho)
- c) tubo de cola 40g
- d) pazinha de sorvete (para espalhar a cola)
- e) lápis comum nº 2
- f) borracha branca
- g) tesoura escolar sem ponta (não pode ser grande, pois dificulta o recorte de detalhes – esse item também faz parte do material para a encadernação, não precisa comprar duas vezes)
- h) copo plástico 500 ml (para colocar água para pincéis)
- i) papel toalha (para secar os pincéis ou a mão se sujar com tinta aguada)
- j) pincel escolar redondo nº 18, 20 ou 22 (sugestões: marca Tigre séries 145 e 266 ou marca Condor séries 470 e 473)
- k) fita crepe
- l) esponja dupla face (para trabalhos com raspagem)
- m) revistas para recortar, embalagens, papeis em geral

⁷⁹ Foi decidido que os tons de cinza e marrons sejam feitos a partir de misturas e o branco utilizado como fundo do papel branco, ver adiante no item 5.3.2.1. Cor.

- n) Obs.: se for utilizada tinta guache ou anilina é preciso ter um godê para depositar as tintas que serão utilizadas (pode ser embalagem de ovos de plástico). Se estiver usando aquarela em pastilha não precisa.

5.7. Confeção das encadernações artesanais

5.7.1. Diário Gráfico

Os principais requisitos para a confecção do diário gráfico artesanal foram: ter uma boa abertura, próxima a 180º; ter as folhas costuradas e não coladas para as páginas não se soltarem; ter papéis para uso de tinta aguada; ter um número de páginas que pudesse ser preenchido em cerca de um semestre – optou-se por 64 páginas⁸⁰ –; ter algumas páginas coloridas para variar os fundos das colagens; ter uma capa que possa ser customizada; ter a aparência de um livro médio; ser uma encadernação leve.

As principais restrições foram: não prender as páginas com espiral ou argolas, pois cada registro deve ocupar duas páginas abertas sem uma separação muito marcada entre elas; não ter capa dura para não dificultar a confecção e nem aumentar o peso do diário; não ter custo elevado.

Quando o diário é completado, o participante faz um novo. Para facilitar a confecção, o autor fez um vídeo que está disponível na plataforma *YouTube*⁸¹ (GARAY, 2017). A seguir é descrito o passo a passo para confecção:

⁸⁰ Os registros são feitos em páginas duplas, como são 64 páginas cabem 32 registros. O semestre tem cerca de 24 aulas, então, se for feito um registro por aula e mais oito em casa, o diário é preenchido.

⁸¹ Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Rzq3_4qcnAc> Acesso em: 23 de out. 2018

- a) destacar 10 folhas de papel do bloco de desenho com folhas brancas e escolher 6 folhas de papel colorido. Dividir as folhas em dois grupos com 8 (cada um com 5 folhas brancas e 3 coloridas), dobrar ao meio cada grupo de 8 folhas para formar 2 cadernos (usar colher de pau como dobradeira).
- b) pegar 1 capa de papel kraft 420g. Obs.: algumas folhas vêm com aplicação de verniz de proteção em apenas um lado (fica um pouco mais escuro), este lado deve ficar para fora, pois do lado do verniz o papel fica mais protegido e não desgasta tanto quanto o lado sem verniz. Fazer a lombada do lado de dentro (sem verniz) marcando cada ponto em 15,5 cm a partir de cada um dos lados menores (o espaço que fica no meio com 1,5 cm é a lombada). Essa marcação também pode ser feita diretamente, marcando de uma vez em 15,5 cm e 17 cm.
- c) usar uma colher de sopa para marcar o vinco (sulco para a dobra) com apoio da régua. Usar a régua de aço para dobrar empurrando a capa por baixo com a mão.
- d) arredondar os cantos da capa marcando a curva com lápis e moeda de 10 centavos (ou usar cantoneira).
- e) riscar com a régua uma linha no meio da lombada de forma que a lombada fique dividida em 2 partes iguais (é mais prático fazer essa marcação a olho nu, mas para quem quiser maior precisão pode ser medida com a régua: a lombada tem 1,5 cm = 15 mm, então o meio dela será em 7,5 mm)
- f) separar um caderno de 8 folhas já dobradas e marcar com a régua o 1º ponto na folha de dentro (exatamente no meio da dobra) para fazer o furo central (9,5 cm)
- g) marcar 8 cm do 1º ponto que já está marcado para cima e para baixo para fazer os dois furos nas extremidades (são três furos ao todo)
- h) furar um caderno (grupo de 8 folhas) com o furador dobrando a folha de papel utilizando base de corte
- i) colocar uma folha do caderno de 8 folhas já furadas por dentro das outras 8 e furar o outro caderno (não precisa marcar o furo nas outras folhas, pois as que

já foram furadas indicam o local do furo). Repor a folha no outro caderno já furado

- j) colocar o 1º grupo de 8 folhas furadas por dentro da capa próximo à linha riscada no centro da lombada e marcar os furos na lombada da capa (marcar os furos próximos à linha riscada, mas não em cima dela). Reparar que as folhas deverão estar centralizadas na capa, sobra um pequeno espaço em cima e outro embaixo da capa
- k) colocar o 2º caderno de 8 folhas furadas invertido por dentro da capa e marcar os furos na lombada da capa (reparar que as folhas deverão estar centralizadas na capa, sobra um pequeno espaço em cima e outro embaixo da capa). A marcação dos furos de um caderno deve ficar dentro da lombada do lado esquerdo e do outro caderno do lado direito da lombada.
- l) Furar a capa, 1º de dentro para fora, 1º apenas um furinho (utilizar base de corte) e depois de fora para dentro (p/ aumentar o furo).
- m) (obs: a partir daqui deve ser feito para os 2 cadernos) cortar um pedaço de linha com cerca de 2 vezes a altura de cada caderno (pode ser um pouco maior para facilitar o manuseio da linha) e colocar a linha na agulha (não precisa amarrar a linha na agulha, basta dobrar, pois a linha encerada “gruda” bem na agulha)
- n) costura: começar por dentro, pelo furo do centro (obs.: passar a linha por todas as folhas e pela capa até sobrar uns 15 cm para dentro do caderno)
- o) ir com a linha por fora e entrar por qualquer furo das extremidades
- p) por dentro ir para o furo da outra extremidade
- q) por fora entrar novamente pelo furo do centro de modo que cada ponta da linha fique de um lado da linha que passa de um furo extremo para o outro (tomar cuidado para a linha não entrar na outra linha)
- r) dar dois nós na parte de dentro do caderno envolvendo a linha que passa pelos dois furos extremos
- s) Aparar as pontas da linha deixando cerca de 2 cm de sobra (não cortar rente ao nó, pois poderá desfazê-lo)

5.7.2. Diário de campo

- a) Fazer um vinco no meio da capa com a colher de sopa e dobrar com régua de ferro (como tem 32,5 cm de largura, o centro fica em 16,25 cm)
- b) colocar cerca de 16 folhas brancas dobradas ao meio (podem ser colocadas algumas folhas coloridas – são boas para dividir os assuntos anotados ou para testar rapidamente algumas colagens com fundo diferente de branco)
- c) amarrar as folhas na capa com elástico - dar um nó

5.8. Características gerais dos recursos expressivos e sugestões práticas para aplicação no Livro Criativo

Como visto, no LC são utilizados vários recursos expressivos: (1) colagem, (2) pintura, (3) desenho e (4) escrita. Nesta seção eles serão descritos brevemente para facilitar a aplicação pelo tutor na atividade LC. Ter a possibilidade de utilizar vários recursos deve ser entendido como uma vantagem, pois há mais liberdade e amplitude para o participante se expressar por meio daqueles que se sente mais confortável e/ou motivado.

Esses recursos expressivos também são reconhecidos como técnicas artísticas. Porém, em primeiro lugar, é importante destacar que a sensibilidade, a criatividade e os processos de criação não são estados e comportamentos exclusivos dos artistas, pertencem a todos os seres humanos (OSTROWER, 1983). Por isso, todas as pessoas podem e devem se expressar criativamente e, por que não dizer, artisticamente.

Cabe observar que, a princípio, no LC os recursos servem principalmente para expressão e não para o aprimoramento das técnicas artísticas ou ensino de artes, história da arte etc. Dessa forma, não é exigido que o tutor domine as técnicas ou conceitos artísticos e que o participante tenha alguma experiência ou expectativa de se desenvolver artisticamente. Porém, tanto o tutor quanto os participantes mais interessados em arte podem querer aproveitar as práticas do LC para treinar e

desenvolver suas habilidades artísticas ou pesquisar sobre movimentos artísticos, artistas, obras de arte e isso pode ser feito. Cada técnica artística – como qualquer outro assunto que se queira explorar com a prática diarística – pode ser aprofundada de acordo com a experiência, interesse e motivação dos participantes.

Como já comentado, as mensagens visuais podem ser utilizadas de forma representacional, abstrata ou simbólica (DONDIS, 1997). Assim sendo, os participantes se envolvem com os registros de várias maneiras: podem representar alguma coisa específica de forma mais direta, combinar os elementos visuais de um jeito que agrade esteticamente e simbolizar alguma ideia de forma mais ampla. Para exemplificar, com o tema “casamento” pode ser utilizada a foto do parceiro para representá-lo no registro, pode ser feita uma combinação de desenhos abstratos utilizando apenas duas formas com duas cores e, simbolicamente, pode ser feito um registro com corações, alianças, laços.

Uma observação pertinente sobre o ato criativo, de forma geral, é que ele tem uma função reestruturadora e essa característica é importante para envolver os participantes de forma ativa e positiva no presente. A artista plástica Fayga Ostrower (1920-2001) esclarece que:

Compreendemos, na criação, que a ulterior finalidade de nosso fazer seja poder ampliar em nós a experiência de vitalidade. Criar não representa um relaxamento ou um esvaziamento pessoal, nem uma substituição imaginativa da realidade; criar representa uma intensificação do viver, um vivenciar-se no fazer; e, em vez de substituir a realidade, é a realidade; é uma realidade nova que adquire dimensões novas pelo fato de nos articularmos, em nós e perante nós mesmos, em níveis de consciência mais elevados e mais complexos. Somos, nós, a realidade nova. Daí o sentimento do essencial e necessário no criar, o sentimento de um crescimento interior, em que nos ampliamos em nossa abertura para a vida. (OSTROWER, 1983, p. 28)

O escritor japonês Haruki Murakami, de modo semelhante, afirma que desde o seu primeiro romance escreve para se sentir bem. E reflete sobre o ato criativo:

[...] todo e qualquer ato criativo visa, em maior ou menor grau, a uma autocorreção. Em outras palavras, através dele fazemos uma relativização de nós mesmos, inserindo a nossa alma em um recipiente de formato diferente do atual e, assim, procuramos eliminar (ou subliminar) a contradição, a distorção e a deformação que inevitavelmente surgem ao longo da vida. (MURAKAMI, 2017, p. 137)

Nesse sentido, quem se envolve com criação sai da postura de espectador passivo diante do que acontece na vida e entra em sua dinâmica. A energia dispensada na criação – observar, sentir, refletir, manipular, transformar, formar, expressar – serve para integrar o indivíduo ao que se passa diante dele e, nesse processo, ele descobre e se redescobre, constrói e se reconstrói. Assim sendo, pode-se dizer que a energia destinada à criação potencializa a vida do autor.

5.8.1. Colagem

A colagem geralmente é reconhecida como uma técnica artística recente, com origem nos artistas plásticos Pablo Picasso (1881-1973) e Georges Braque (1882-1963) no início do séc XX. Porém, de forma mais abrangente, pode ser vista como um processo de combinação de elementos para criação de uma nova forma como, por exemplo, em mosaicos, vitrais e combinações decorativas diversas. Um filme de cinema pode ser entendido como uma “colagem” feita com “recortes” de elementos diversos: várias tomadas de filmagens, o enredo, sons incidentais, música e falas. Dessa maneira, também é possível se pensar em uma “colagem” com imagens encontradas na vida cotidiana – em impressos, fotos etc. – para expressar sentimentos e valores pessoais.

Foi observado que a colagem é boa para o início da atividade com o LC, pois pode ser adaptada a vários níveis de habilidade com bom resultado. Quem tem habilidade pode realizar recortes mais detalhados e montagens complexas e quem tem pouca habilidade pode recortar e colar de forma simples. Inclusive os recortes podem ser feitos sem tesoura, com papel rasgado à mão e isso pode tornar os registros mais expressivos.

É importante perceber que o modo como se recorta uma imagem ajuda a ressignificá-la – uma imagem pode ser recortada de forma quadrada, circular ou com silhuetas diversas tais como coração, pássaro, rosto de perfil etc.

Além das imagens, as palavras e textos que também são encontrados nos impressos podem ser aproveitados como elementos gráficos, promovendo uma integração da linguagem textual com a linguagem visual.

Dicas gerais para o LC:

- a colagem pode servir para se cobrir facilmente alguns erros (p. ex.: uma palavra escrita errada) ou qualquer coisa que desagrade, basta colar algo em cima. Mesmo um registro inteiro pode ser “apagado” completamente com uma colagem grande por cima.
- para colar sem gastar muita cola e não enrugar muito o recorte: (1) colocar a peça que será colada em cima de uma revista aberta (em uma página que não tenha uma imagem boa para recortar) para não sujar a mesa ou o livro; (2) no verso da peça que será colada passar um risco de cola apenas nas margens; (3) arrastar a cola para fora da peça com uma pazinha de plástico. Logo após, fechar a revista para a cola arrastada não sujar algo e colar a peça no diário.
- Recortes com papel dobrado facilitam a replicação de uma mesma forma e é um bom recurso para se criar registros com simetrias e padrões.

5.8.2. Pintura

A pintura é muito antiga – desde a arte rupestre – e é feita com vários tipos de tintas e técnicas que servem para a realização de manifestações visuais com uma ou mais cores. Em diários gráficos a aquarela é a preferida, principalmente no formato em pastilha que é mais prático de carregar em pequenos estojos junto com o diário. Se houver possibilidade de utilizar a aquarela, ela é recomendada.

Uma outra tinta utilizada em diários é o guache que se diferencia da aquarela por ser uma tinta mais opaca – a aquarela é mais transparente. No LC, optou-se pelo guache por ser uma tinta com o custo mais baixo, mas alguns participantes gostam de comprar e usar aquarela. Para se obter um efeito mais próximo à aquarela, a tinta guache pode ser utilizada bem aguada.

A pintura está associada ao uso das cores e suas combinações. No LC isso é aproveitado para cada um refletir e expressar as várias impressões, sensações e associações que as cores possibilitam⁸².

Quando se começa a pintar com tinta aguada geralmente é percebido uma sensação de desconforto porque não dá para controlar muito a tinta. Ela escorre facilmente pelo papel e se mistura com as outras cores que já estão pintadas. No LC, isso pode ser comentado dizendo que é preciso ter uma atitude mais flexível para ir se adaptando.

No início é melhor começar explorando pinturas com áreas mais amplas como pintar o fundo das páginas, fazendo grafismos não muito definidos com misturas de cores etc. Essas pinturas menos pretensiosas muitas vezes surpreendem quando são encontrados alguns efeitos expressivos ou tonalidades de cor que agradam. Com a prática, os participantes vão tendo mais controle com as tintas e pincéis e passam a utilizá-los com mais precisão.

Dicas gerais para o LC:

- Para aquarela em pastilha, antes de começar a pintar deve-se umedecer as pastilhas para soltar a tinta.
- As áreas do papel que serão pintadas podem ser umedecidas com água antes de aplicar a tinta (ela se espalha mais fácil na área molhada).
- A aquarela é uma tinta transparente, então é melhor começar a pintar com as cores mais claras (as cores mais escuras aparecem melhor por cima das cores claras do que o contrário).
- Quando quiser que as tintas se misturem no papel, pintar antes das tintas secarem; quando não quiser que se misturem muito, pintar após a camada anterior secar.
- Para espalhar a tinta na pintura de forma mais uniforme: inclinar um pouco o livro de forma que a pocinha de tinta vá sendo conduzida para baixo com o pincel.

⁸² Ver neste capítulo a seção 5.4.1.

- Sempre lavar o pincel com água após o uso, retirando bem a tinta. Também é preciso lembrar de limpar o pincel quando se muda a tinta.
- Não guardar o pincel com a ponta para baixo, pois danifica o pincel. Os pinceis podem ser guardados no próprio copo que se usa para água, mas com a ponta para cima.
- Se for utilizada tinta guache, elas podem ser guardadas já diluídas em água em potes plásticos ou garrafinhas, pois isso agiliza a distribuição das tintas nos godês (ou embalagens plásticas de ovos) na hora da aula.
- Quando alguma área fica muito molhada de tinta o excesso pode ser “sugado” com o pincel seco.

5.8.3. Desenho

O desenho também é uma manifestação visual antiga. Geralmente o desenho se refere à criação de formas bidimensionais feitas por meio de um contorno com linhas. O contorno das formas revela fronteiras, aguça a percepção sobre a diferença ou semelhança existente entre as coisas observadas, figuras e fundos.

Diferentemente da fotografia, o desenho livre possibilita uma maior participação da pessoa na imagem retratada, tornando-se uma interpretação do que é observado. Nesse sentido, o desenhista pode se expressar com mais intensidade, representando de forma mais definida ou com mais ênfase o que acha relevante.

Pode ser realizado como desenho de memória (passado), desenho de observação (presente) e de imaginação (futuro, sonho). No desenho de observação, percebem-se detalhes que geram maior aproximação com aquilo que está sendo desenhado. Essa característica colabora para uma observação mais atenta sobre o que nos rodeia – lugares, pessoas, objetos –, tornando o momento vivido mais marcante e significativo⁸³.

Dicas gerais para o LC:

⁸³ Essa observação muitas vezes é manifestada por participantes da comunidade *Urban Sketchers*.

- Não forçar muito o lápis no papel para não ficar marcado quando fizer um desenho preliminar (que será coberto depois com caneta ou pintura).
- Segurar o lápis, caneta ou pincel mais próximo da ponta dá uma sensação de maior controle, mas pode “prender” o gesto e assim o desenho pode perder a espontaneidade. É bom experimentar outras formas de segurar o lápis, um pouco mais para cima do cabo.
- Experimentar “desenhar” as letras em vez de simplesmente escrever torna a escrita mais expressiva – principalmente em palavras avulsas ou frases curtas.
- Para quem tem muito receio de desenhar, podem ser utilizados alguns moldes para serem contornados com lápis ou caneta no diário (a própria mão, silhuetas diversas que podem ser selecionadas de imagens de revistas, recortadas com cuidado e coladas em papel mais grosso).

5.8.4. Escrita

Na história a escrita é um recurso mais recente do que o desenho e a pintura. E, apesar de também ser antigo, nem todos têm o hábito de escrever. É o recurso do LC mais objetivo e pode servir para o participante expressar de forma mais direta o que deseja comunicar. Alguns participantes que gostam de escrever procuram a atividade e, como geralmente quem escreve também gosta de ler, é comum que sejam escritos em seus registros textos autorais e/ou citações de textos das obras apreciadas⁸⁴.

Recomenda-se sempre colocar alguma imagem para acompanhar os textos, pois o LC, em princípio, é um diário gráfico. Foi verificado no subcapítulo 3.2 que a expressão visual pode proporcionar uma abertura de associações devido ao caráter

⁸⁴ Quando o texto não for autoral é recomendado colocar a referência – basta o nome do autor.

representativo, abstrato e simbólico das imagens. Além de complementar o texto e ampliar as reflexões sobre o tema abordado, o uso de imagens também torna cada registro diferente do outro e isso facilita que determinado registro no diário seja encontrado mais facilmente.

Trechos de letras de músicas, ditados populares e provérbios também são interessantes para complementar os registros. Certos participantes gostam de pesquisar frases na *Internet* relacionadas aos temas para copiá-las.

Durante a etapa 2 dos encontros do LC em que há troca de opiniões⁸⁵, o tutor escreve na lousa o que vai sendo dito e algumas falas podem ser aproveitadas para serem escritas nos registros.

Dicas gerais para o LC:

- A escrita pode ser feita manualmente no livro, mas alguns participantes gostam de escrever no computador e imprimir com fontes variadas para depois colar.
- Lembrar que as letras podem ser “desenhadas”, por exemplo, associando as ideias das formas geométricas. A escrita manual também não precisa ser escrita sempre em linha reta, pode ser feita em linhas onduladas, diagonais, verticais, seguindo o contorno de alguma imagem (por exemplo, de montanhas no fundo de uma paisagem, nuvens etc.).

5.9. Varal Literário

No final de cada período do LC, é feito um evento de confraternização chamado Varal Literário. Este evento geralmente ocorre no final do ano ou no final de cada semestre – depende do ritmo da turma. Nas turmas em que há produção dos registros em casa, além dos feitos nos encontros, os livros são completados mais cedo, muitos em um semestre. Por isso faz mais sentido serem realizados dois

⁸⁵ Ver seção 5.1. deste capítulo.

eventos, um no meio do ano e outro no final. Mas, mesmo que algumas pessoas não tenham completado o livro podem participar do Varal Literário e falar sobre os registros que fizeram, comentar o seu processo criativo, as relações com os outros participantes etc. O evento geralmente é divulgado para familiares, amigos, profissionais que trabalham com o público sênior, pesquisadores e interessados em conhecer o LC.

O Varal Literário pode servir para as pessoas que queiram saber como funciona o Livro Criativo e ver os resultados. Por isso, além da participação dos seniores, o tutor deve fazer uma breve apresentação na abertura do evento explicando o LC. Ele pode fazer um breve histórico sobre diários mostrando que além dos diários escritos existem os diários gráficos, falar sobre a condução dos encontros, explicar os modelos para a exploração da identidade e para a renovação da sociabilidade e comentar alguns temas que foram trabalhados no período.

No evento, os livros são pendurados na frente da plateia em um varal e cada participante, um de cada vez, apresenta o seu para os presentes, como em um sarau literário. É um momento em que se percebe o impacto da atividade sobre os participantes, os temas que mais agradaram, as surpresas que tiveram, os momentos de diversão, as lembranças marcantes, a felicidade de conviver em grupo trocando experiências significativas sobre a vida e a gratidão por terem uma atividade em que podem se expressar com criatividade e liberdade.

6. Considerações finais

Em primeiro lugar reconhecemos que começar uma prática diarística é algo simples. A princípio, basta um caderno, uma caneta e vontade para registrar as nossas impressões sobre o que se passa na vida, seja com a linguagem verbal, visual ou ambas. Essa é uma característica que possibilita o início imediato dessa prática e, portanto, deve ser lembrada como uma vantagem sobre outros tipos de atividade. Porém, observamos que para a prática diarística se tornar um hábito periódico duradouro, prazeroso e que proporcione benefícios para participantes seniores, é importante que sejam observados pontos mais específicos. Neste trabalho buscamos colaborar nesse sentido, trazendo reflexões e orientações para a realização de atividade com o público sênior utilizando diários gráficos.

No capítulo dois foi realizada uma narrativa pessoal para se conhecer como a atividade LC foi concebida e desenvolvida. Também foi realizada uma roda de conversa no intuito de ter mais clareza sobre alguns benefícios que já vinham sendo percebidos pelo autor devido as manifestações espontâneas dos participantes durante os encontros. Dessa forma, verificou-se que a atividade facilita a reflexão pessoal, colabora para a socialização, exercita a cognição, estimula a criatividade, promove a autoestima, desenvolve a expressão e motiva alguns participantes para utilizar o computador, seja para manipular imagens, imprimir e colar nos diários ou pesquisar sobre os temas na *Internet*.

Foi percebido que os participantes descobrem novos usos para o diário de acordo com seus interesses e isso os motiva. Assim, a encadernação também pode ser utilizada para criar histórias infantis com ilustrações, escrever poesias, montar álbum de fotografias, dar de presente – com as páginas preenchidas ou não – e interagir com os netos preenchendo as páginas juntos. Decidiu-se que essas descobertas criativas devem ser valorizadas e apresentadas nos encontros, pois motivam a participação e o envolvimento com a atividade.

Apesar do autor já estar praticando a atividade antes do mestrado, a narrativa pessoal sobre o percurso revelou algumas questões que precisavam ser melhor

investigadas: (1) a importância de conhecer o fenômeno do envelhecimento populacional e da longevidade – para entender as características do público sênior que frequenta o LC; (2) como surgiu e se desenvolveu a prática diarística no decorrer da história – visando entender o potencial do diário para facilitar a sua utilização em uma atividade específica com seniores; e (3) o modo como as relações pessoais podem ser facilitadas durante os encontros – para que se crie um ambiente confortável para a expressão criativa e interações diversas como trocas de experiências, sentimentos, reflexões, ideias e afetos.

Nesse sentido, as três questões citadas acima foram pesquisadas por meio de revisão bibliográfica. Na revisão sobre envelhecimento populacional e longevidade observou-se que esses são fenômenos recentes e, por isso, uma atividade com diários colabora para os participantes refletirem sobre novas possibilidades de se viver a fase denominada velhice. Foi entendido também que o público sênior é diverso, não deve ser infantilizado e que a participação pode ser motivada a partir de questões que cada um se identifica, de acordo com a sua cultura e capacidades.

Outro ponto relevante se refere à importância do contato social após 60 anos, pois existe a tendência dos seniores se isolarem. Constatou-se que a socialização é tão ou mais importante quanto outras questões já reconhecidas como essenciais para o envelhecimento saudável, tais como fazer exercícios físicos e alimentar-se de forma equilibrada. Dessa maneira, percebeu-se o quanto é importante a criação de um ambiente que possibilite interações sociais saudáveis.

Na revisão bibliográfica sobre o diário foi compreendido que a prática diarística veio se estabelecendo lentamente a partir do hábito dos filósofos do período helenístico e romano que já tomavam notas em cadernos com o objetivo de refletir e melhorar suas condutas na vida diária. Com o tempo a prática diarística foi se popularizando e, há mais de um século, vem sendo cultivada tanto por pessoas ilustres quanto por pessoas comuns – e que em alguns casos se tornam ilustres justamente devido à publicação da sua prática diarística. Observou-se que a prática traz benefícios principalmente relacionados ao autoconhecimento, autoavaliação, organização de ideias.

Confirmou-se que os autores de diários se expressam com escrita – mais comum – e/ou com imagens. Verificou-se que a prática diarística serviu para artistas, mulheres e adolescentes expressarem suas reflexões, ideias e sentimentos sobre a vida em épocas que ainda não se percebia o valor dos seus pontos de vista – assim sendo, concluiu-se que a prática diarística pode ser útil também para expressar os sentimentos e desejos na fase da velhice, colaborando para a maior compreensão na atualidade sobre esse momento da vida. Também foi verificado que nas últimas décadas há a tendência e o interesse de se utilizar o diário em grupo, de uma forma expositiva e não apenas explorativa – como geralmente o diário é utilizado. Assim sendo, foi decidido que nos encontros do LC deve-se dar mais abertura para a exposição dos diários durante os encontros.

Para a prática diarística do LC, percebeu-se que o diário deve ser tratado como um objeto único, pois isso facilita que seja criado um vínculo emocional mais forte do participante com o meio utilizado para autoexpressão. Dessa forma, recomenda-se que a encadernação seja confeccionada pelos próprios participantes e não comprada pronta. Para facilitar a confecção do diário de forma artesanal, sugere-se que ele seja feito com base em orientações descritas no capítulo 5.

A leitura sobre Buber e as relações dialógicas serviu para entender que a interação entre pessoas diversas pode ser facilitada quando se respeita as diferenças – que, na verdade, é uma característica comum de todo ser humano – evitando a imposição de ideias tidas por cada um como corretas. A partir dessa consciência, as relações podem se tornar mais autênticas, colaborativas e a convivência mais proveitosa para todos. Assim sendo, é necessário deixar claro que cada participante do LC tem liberdade para expor a sua visão pessoal sobre os temas. Com o tempo foi observado que o vínculo entre as pessoas se fortalece porque cada um percebe que pode se expressar com mais sinceridade. Indo além, quando se quebra a barreira de querer aparentar algo que não se é, as singularidades passam a ser valorizadas e cada um explora a atividade de uma maneira mais significativa para o seu próprio desenvolvimento e para colaborar de uma forma não competitiva, dando apoio para o outro se desenvolver de acordo com a própria vontade.

O planejamento e a realização da oficina intensiva, que foram descritos no capítulo quatro, serviram para definir tópicos importantes para quem deseja ministrar a atividade: o domínio sobre a confecção da encadernação, o conhecimento sobre o sistema de cor utilizado no LC e noções sobre simbologia das cores, a compreensão sobre ideias relacionadas às formas geométricas básicas e suas linhas. Também foi percebida a importância do tutor realizar planejamento para os encontros seguindo etapas identificadas como importantes para a condução de dois modelos utilizados no LC: exploração da identidade e renovação da sociabilidade.

Por último, no capítulo 5, foi realizada uma descrição mais detalhada, com recomendações, orientações e dicas para quem deseja ministrar a atividade do modo como foi desenvolvida pelo autor. Essa descrição apresenta a forma como o LC se configurou até o momento, porém é importante deixar claro que existe abertura para adaptações de acordo com as características de cada tutor, do grupo de seniores e da cultura do local onde a atividade é oferecida.

O envelhecimento populacional e a longevidade são fenômenos recentes e, por isso, há muitas questões importantes para serem observadas e estudadas no decorrer das próximas décadas. Após essa pesquisa, constatou-se o quanto uma atividade com diários pode ser benéfica para a exploração da identidade e da renovação da sociabilidade dos participantes seniores. O presente trabalho teve como foco o modo de realizar uma atividade diarística com seniores ativos, mas percebe-se a importância de desdobramentos futuros que serão comentadas a seguir.

Um deles se refere à análise sobre o que é registrado nos diários. Desse modo, o diário, além dos dois benefícios citados, transforma-se em um instrumento valioso de pesquisa sobre a cultura do envelhecimento que poderá ser registrada nos diários do LC e, com esse apoio, ser narrada pelos participantes. Essa análise pode revelar com mais clareza como as pessoas com mais de 60 anos vêm atuando e vivenciando essa fase na atualidade. Por exemplo, as demandas do design emocional já citadas – identidade, sociabilidade, cidadania, aprendizagem, diversão, bem-estar espiritual, autocuidado – poderiam servir para o participante

sênior se envolver com essas questões trocando opiniões em grupo, criando registros no LC e, depois, fazendo um relato autobiográfico⁸⁶, refletindo sobre como sua história pessoal contribuiu para ele tratar essas questões na atualidade. O processo contribuirá para o participante se envolver com os assuntos, refletir sobre sua história pessoal e seu momento de vida e deixar um relato para análise.

O pesquisador/tutor também poderá narrar a história do seu encontro com o grupo, como ele planejou cada encontro, como eles aconteceram e analisar as narrativas dos seniores. Tomando esta dissertação como base, podem ser realizadas oficinas com o propósito de formar multiplicadores do LC e, dessa forma, promover troca de experiências entre os tutores para maior alcance da pesquisa e interpretação dos registros dos participantes seniores.

Outra forma de desdobramento deste trabalho é a adaptação do LC para pessoas com idades mais avançadas, com algum grau mais elevado de dependência. O segmento de seniores acima dos 80 anos é o que mais cresce (OMS, 2005), sendo, portanto, um público que demanda atividades inovadoras, mas projetadas de acordo com suas especificidades.

Durante o mestrado, o autor começou a realizar a atividade LC com idosos institucionalizados e vem adaptando a sua condução para um público acima de 80 anos que requer mais cuidado e maior consciência por parte dos tutores sobre patologias que possam ocorrer nessa fase, como a doença de Alzheimer, dificuldades motoras e de expressão verbal.

Há também a necessidade do público sênior se adaptar ao uso de aparelhos tecnológicos que possibilitem encontros remotos, principalmente após a pandemia do *Covid-19* que provocou um grande isolamento social. Nesse sentido, os encontros do Livro Criativo precisam ser adaptados para ocorrerem também por meio digital, para não haver necessidade de serem interrompidos no caso de haver isolamento. Desde abril de 2020 o autor vem produzindo vídeos em canal do *YouTube* (LIVRO CRIATIVO, 2020) com atividades do Livro Criativo para os antigos participantes e novos que queiram experimentar a atividade por meio

⁸⁶ Essa narrativa poderá ser gravada ou, se o participante preferir, escrita por ele.

remoto, mas é preciso pesquisar as dificuldades encontradas por certos participantes seniores e projetar ambientes virtuais mais amigáveis para eles.

Por fim, observamos que essa pesquisa trouxe possibilidades de se refletir sobre o papel do designer diante do envelhecimento populacional e da longevidade. Percebemos que, devido à certas perdas e problemas que podem ocorrer com mais frequência na velhice, existe a tendência de se valorizar ações e inovações associadas à prevenção e/ou ao tratamento de doenças e isso remete à atuação de profissionais da área da saúde ou serviços associados a ela. Reconhecemos que esse tipo de trabalho é extremamente importante, mas existe um mundo de possibilidades que precisa ser proposto para se viver melhor, de forma mais ativa e participativa na velhice. Como visto, pesquisas comprovam que a socialização é uma demanda importante⁸⁷. Para esta e outras demandas – tais como aprendizagem, cidadania e diversão – os designers podem colaborar desenhando novos caminhos para se viver mais e melhor.

⁸⁷ No capítulo três foram comentadas as pesquisas de Waldinger (2015) e Holt-Lunstad, Smith e Layton (2010).

7. Referências bibliográficas

ADAMS, T.E.; ELLIS, C.; JONES, S.H. Autoethnography. In **The International Encyclopedia of Communication Research Methods** (Eds J. Matthes, C.S. Davis and R.F. Potter). Ago. 2017. Doi:10.1002/9781118901731.iecrm0011. Disponível em:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/9781118901731.iecrm0011>.

Acesso em: 03 jan. 2020.

ALARCÃO, Renato. **Diário Gráfico**: oficina de criatividade que usa o livro como suporte. 2014. Disponível em: <<http://alarcao.com.br/oficinas/diario-grafico/>> Acesso em: 13 set. 2018.

ALBERCA, Manuel. **Las hijas de Ana Frank. Diarios intimos y adolescencia**. Revista de Filología y Lingüística de la Universidad de Costa Rica, vol. 36, no. 2, 2010, p. 9+. Disponível em: <<http://link.galegroup.com/apps/doc/A303640907/AONE?u=capex&sid=AONE&xid=223205e5>>. Acesso: 20 mai. 2018.

BALTES, P. B.; SMITH, J. Novas fronteiras para o futuro do envelhecimento: a velhice bem-sucedida do idoso jovem aos dilemas da quarta idade. **A Terceira Idade**, v.17, n.36, p.7-31, 2006.

BALTES P.B. On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. **American Psychologist**, v. 52, n. 4, p. 366-380, 1997.

BALTES P.B. The aging mind: Potential and limits. **The Gerontologist**. 33: p. 580-594, 1993.

BARCELLOS, Sergio da Silva. **Escritas do eu, refúgio do outro - identidade e alteridade na escrita diarística**. Rio de Janeiro, 2009, 263p. Tese de doutorado (Doutorado em Letras) – Departamento de Letras, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2009.

BARTHOLO Jr. Roberto. **Você e eu**: Martin Buber, presença e palavra. Rio de Janeiro: Garamond, 2001. Col. Ideias sustentáveis.

BOCHNER, Arthur P.; ELLIS, Carolyn. Personal Narrative as a Social Approach to Interpersonal Communication, **Communication Theory**, v. 2, n. 2, May 1992, p. 165-172, <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.1992.tb00036.x>

BROOKER, Dawn. **Person-centred dementia care**: making services better. Jessica Kingsley Publishers, 2007.

BUBER, Martin. **Sobre comunidade**. São Paulo: Perspectiva, 2008. 136 p.

BUBER, Martin. **Eu e Tu**. 2. ed. São Paulo: Centauro, 1977. 170 p.

BUBER, Martin. **Do diálogo e do dialógico**. São Paulo: Perspectiva, 1982.

BUBER, Martin. **Daniel, dialogues on realization**. Trad. Maurice Friedman. New York: McGraw-Hill Book, 1965.

CAMARANO, Ana Amélia; KANSO, Solange. Envelhecimento da População Brasileira: uma Contribuição Demográfica. In: FREITAS, E.V. et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

CAMPOS, Ricardo. Imagem e tecnologias visuais em pesquisa social: tendências e desafios. Martins, Raimundo e Tourinho, Irene (orgs.). **Processos de prática e pesquisa em cultura visual e educação**. Santa Maria: Ed. da UFSM, 2013.

CANÊDO A.C., LOURENÇO R.A. Determinantes do envelhecimento bem-sucedido. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**. 2017; v. 16, n. 1, p. 51-55.

CARADEC, V. Da terceira idade à idade avançada: a conquista da velhice. In: GOLDENBERG, Mirian. **Velho é lindo!** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2016. P. 11-38.

CARDOSO, Rafael. **Design para um mundo complexo**. São Paulo: Cosac Naif, 2012.

CECCON, Marília. **Design e Envelhecimento: técnicas de identificação de demandas dos maiores de 60 anos**. 2015. 145p. Dissertação (Mestrado em Design) – Departamento de Artes e Design, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.

CHAIMOWICZ, Flávio. **Saúde do Idoso**. 2. ed. Belo Horizonte: Nescon UFMG, 2013. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/3836.pdf>> Acesso: 13/05/2018.

CHARLOTTE Salomon: A obra de uma vida. Morashá. 2012. Disponível em <<http://www.morasha.com.br/arte-e-cultura/charlotte-salomon-a-obra-de-uma-vida.html>> Acesso em: 02 dez. 2019.

CHIBANDA, Dixon. **Why I train grandmothers to treat depression**. TED Women. Nov, 2017. Disponível em: <https://www.ted.com/talks/dixon_chibanda_why_i_train_grandmothers_to_treat_depression> Acesso em 20/06/2019. Acesso em: 14/06/2019.

CÍCERO, Marco Túlio. **Saber Envelhecer e da amizade**. Porto Alegre: LP&M, 1997.

CIPOLLA, C.; BARTHOLO, R. Empathy or inclusion: A dialogical approach to socially responsible design. **International Journal of Design**, v. 8, n. 2, p. 87-100, 2014.

CIPOLLA, C.; MANZINI, E. Relational Services. **Knowledge, Technology & Policy**, v. 22, n. 1, p. 45-50, 2009.

COSTA, Susana V. e GARAY, Boris. Livro Criativo e Extensão: Experiência com idosos no Programa “Colégio Pedro II Aberto à Terceira Idade”. In FREITAS, A. et al. (Orgs). **Extensão na Educação Básica**. Coletânea: O Novo Velho Colégio Pedro II (Vol. VIII). Rio de Janeiro: Colégio Pedro II, 2017.

COUTINHO, L. Adolescência, cultura contemporânea e educação. **Estilos da Clínica. Revista sobre a infância com problemas**, v. 14, n. 27, p. 134-149, 1 dez. 2009.

CRESWELL, John W. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa: escolhendo entre cinco abordagens**. Trad. Sandra Mallmann da Rosa. 3. ed. Porto Alegre: Penso, 2014.

CRUZ, Tiago. O diário privado e o caderno público. In CRUZ, Tiago (coord). **Nós e os cadernos**. vol. 1. Centro de Investigação em Artes e Comunicação (Ciac) Universidade do Algarve: Faro PT, 2018.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

CSIKSZENTMIHALYI, M; ROCHBERG-HALTON, E. **The meaning of things: Domestic Symbols and the self**. Cambridge: Cambridge University Press, 1999.

CSIKSZENTMIHALYI, M. Design & Order in Everyday Life. In: Margolin, V. & Buchanan, R. (eds.). **The Idea of Design** (pp. 118-126). Cambridge: MIT Press, 1995.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: The Psychology of Optimal Experience**. New York: Harper and Row, 1990.

CUNHA, Gilson Luis da. Mecanismos biológicos do envelhecimento. In: FREITAS, E.V. et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

CUNHA, Maria Teresa Santos. **Do baú ao arquivo: escritas de si, escritas do outro**. Revista Patrimônio e Memória, v.3, n.1, p. 45-62, 2007. Disponível em: <http://pem.assis.unesp.br/index.php/pem/article/view/8/455> Acesso: 13/04/2018.

DAMAZIO, Vera; PINA, Fernanda; CECCON, Marília. Design emocional para maiores de 60: contribuições para se viver mais e melhor. In: **Ecovisões projetuais: pesquisas em design e sustentabilidade no Brasil**. São Paulo: Blucher, 2017. P. 37-48.

DAMAZIO, Vera; COUTO, Rita. **Social Design**. The Bloomsbury Encyclopedia of Design, 2015.

DAMAZIO, Vera. **Emotional Design**. The Bloomsbury Encyclopedia of Design, 2015.

DONDIS, A. Dondis. **Sintaxe da linguagem visual**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

ELLIS, Carolyn; ADAMS, Tony E.; BOCHNER, Arthur P. Autoethnography: An Overview. **Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research**, v. 12, n. 1, article 10, jan. 2011. Disponível em: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs1101108>. Acesso em 13 jul. 2019.

FLANNIGAN, Elsie. **52 Scrapbooking challenges**. Korea: Primedia Inc., 2006.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**: curso dado no Collège de France (1981-1982). Tradução de Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FOUCAULT, Michel. A escrita de si. In: **O que é um autor?** Lisboa: Nova Vega, 1992.

FRANK, Anne. **O diário de Anne Frank**. Edição integral. Rio de Janeiro: Ed. Record, 2000.

FRASCARA, J. People-centered design: complexities and uncertainties. In _____. (ed.) **Design and the Social Sciences: making connections**. Taylor & Francis Publishing House, London: 2001a. P 33-39.

FRASCARA, J. The dematerialization of design/La desmaterialización del diseño. **Tipográfica**, v. 50, n. 1825. Buenos Aires: Nov. 2001b. Disponível em: <<http://www.ico-d.org/connect/features/post/76.php>> Acesso em: 01 dez. 2018.

FRASCARA, J. **Diseño gráfico para la gente**. Buenos Aires: Ediciones Infinito, 2000.

FRIEDMAN, Maurice. **Martin Buber, The Life of Dialogue**. New York: Harper Torchbooks, 1960.

FRUTIGER, Adrian. **Sinais e Símbolos: desenho, projeto e significado**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

GALLIAN, D. **A literatura como remédio**: os clássicos e a saúde da alma. São Paulo: Martin Claret, 2017. 216 p.

GALLIAN, D.M.C.; PONDÉ, L.F.; RUIZ, R. Humanização, humanismos e humanidades: problematizando conceitos e práticas no contexto da saúde no Brasil. **Rev. Int. Hum. Med.**, v.1, n.1, p.5-15, 2012.

GARAY, Boris; DAMAZIO, Vera. Livro Criativo: reflexões sobre as funções do diário gráfico em uma atividade com seniores. In: POCINHO, R.; CARRANA, P.; NAVARRO-PARDA, E. et al. (Coords.) **Envelhecimento como perspectiva futura**: Livro de Atas do Ageing Congress 2019. Coimbra PT: Thomson Reuters Aranzadi, 2019.

GARAY, Boris. **Livro Criativo**: um sketchbook fácil de fazer. 04/04/2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=I_o2sqdSdCk&t=376s>

Acesso em: 06 de jun. 2020.

GOMES, A. L. Z.; OTHERO, M. B. Cuidados paliativos. **Estud. av.**, São Paulo, v. 30, n. 88, p. 155-166, dez. 2016.

HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**, 11ª. Edição. São Paulo: DP&A, 2006.

HEYDEN-RYNSCH, Verena von der. **Écrire la vi: trois siècles de journaux intimes féminins**. Paris: Gallimard, 1998.

HERNÁNDEZ, Fernando. Pesquisar com imagens, pesquisar sobre imagens: revelar aquilo que permanece invisível nas pedagogias da cultura visual. In MARTINS, R; TOURINHO, I. (Org.). **Processos e práticas de pesquisa em cultura visual e educação**. Santa Maria. Ed. da UFSM, 2013.

HERNANDEZ, Fernando. **Catadores da Cultura Visual**: Proposta para uma nova narrativa educacional. Porto Alegre: Mediação, 2007.

HOLT-LUNSTAD, J.; SMITH T. B.; LAYTON, J. B. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. **PLoS Medicine**, v. 7, n. 7, 2010. e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

IBGE. **Projeção da população por sexo e idade - 2010/2060**. Arquivo: projecoos_2018_populacao_2010_2060.xls. 2019. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao?=&t=resultados> > Acesso: 19/06/2019.

IBGE. Tábua completa de mortalidade para o Brasil – 2018. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/3097/tcmb_2018.pdf> Acesso: 09 dez 2019.

IBGE. Tábua completa de mortalidade para o Brasil – 2015. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <<http://longevidade.ind.br/wp-content/uploads/2018/12/2018.pdf>> Acesso: 30/03/2019

ILC-Brasil – Centro Internacional de Longevidade-Brasil. **Envelhecimento ativo**: um marco político em resposta à revolução da longevidade. Centro Internacional de Longevidade Brasil: Rio de Janeiro, 2015.

IMAGINAR. Porto: Edições APECV – Associação de Professores de Expressão e Comunicação Visual, n. 54. 2012.

IVB - Instituto Vital Brazil. **Centro de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento**. Disponível em: <<http://www.vitalbrazil.rj.gov.br/mobile/cepe.html>> Acesso em: 22 abr. 2018.

JESUS, Carolina de. **Quarto de despejo**: diário de uma favelada. São Paulo: Francisco Alves, 1960.

JUNG, C. G. **Memórias, sonhos, reflexões**. Edição e organização de Aniela Jaffé.

São Paulo: Nova Fronteira, 2016.

JUNG, C. G. **O Livro Vermelho, Liber Novus**. Petrópolis: Vozes, 2010.

KALACHE, A; KICKBUSCH, I. A global strategy for healthy ageing. **World Health**. Vol. 50, n. 4, 1997. P. 4–5.

KALACHE, A. **Você vai viver 30 anos mais do que seus avós**. 15/05/2013. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=grq_dTt23CY> Acesso em: 26 out. 2018.

KAHLO, Frida. **O diário de Frida Kahlo**: um autorretrato íntimo. Tradução de Mário Pontes; Introdução de Frederico Moraes. 3ª edição. Rio de Janeiro: José Olympio, 2012. 280p.

KNOWLES, M. S.; HOLTON III, E.F.; SWANSON R.A. **Aprendizagem de resultados**: uma abordagem prática para aumentar a efetividade da educação corporativa. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

LIMA, L. C. Júbilos e misérias do pequeno eu. In: LIMA, Luiz Costa. **Sociedade e discurso ficcional**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986. p. 243-309.

LIVRO CRIATIVO. Rio de Janeiro, 04 abr. 2020. YouTube: Livro Criativo. Disponível em <www.youtube.com/channel/UCbtX8EWtbjfwjuesqDSB8Jw> Acesso em 09 abr. 2020.

LIVRO CRIATIVO. Rio de Janeiro, 11 jul. 2019. Instagram: livrocriativo1. Disponível em <<https://instagram.com/livrocriativo1>> Acesso em 02 fev. 2020.

LIVRO CRIATIVO. Rio de Janeiro, 01 jul. 2014. Facebook: livrocriativo1. Disponível em <<https://www.facebook.com/livrocriativo1/>> Acesso em 30 nov. 2018.

LIXO Extraordinário. Direção: Lucy Walker. Co-direção: João Jardim, Karen Harley. Rio de Janeiro: Paris Filmes, 2011. 99 min. 1 DVD.

LUPTON, E. (Ed.) **Indie publishing**: how to design and produce your own book. New York: Princeton Architectural Press, 2008.

MACHADO, Anna Rachel (coord.), Lousada, E G e Tardelli, L S A. **Trabalhos de Pesquisa: Diários de leitura para a revisão bibliográfica**. São Paulo: Parábola Editorial, 2007. 150p.

MALINOWSKI, Branislaw. **Um diário no sentido estrito do termo**. Rio de Janeiro: Record, 1997.

MANZINI, Ezio. **Design: quando todos fazem design**: uma introdução ao design para a inovação social. São Leopoldo, RS: Unisinos, 2017. 254p.

MANZINI, Ezio. **Design para a inovação social e sustentabilidade**: Comunidades criativas, organizações colaborativas e novas redes projetuais. Rio de Janeiro: E-papers, 2008.

MATSUMOTO, D. Y. Cuidados Paliativos: conceito, fundamentos e princípios. In: CARVALHO, R. T.; PARSONS, H. A. (Org.) **Manual de Cuidados Paliativos**. São Paulo: Academia Nacional de Cuidados Paliativos (ANCP), 2012. p.23-30.

MÓNICO, L.; Alferes, V.; Parreira, P. e Castro, P. A. A Observação participante enquanto metodologia de investigação qualitativa. **Atas: Investigação Qualitativa em Ciências Sociais**, 3, p. 724-733, 2017. [versão digital] Disponível em: <<https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2017/article/view/1447>> Acesso em 11/06/2018.

MONTAIGNE, M. de. **Ensaaios**. São Paulo: Abril Cultural (Os Pensadores), 1972.

MONT'ALVÃO, C.; DAMAZIO, V. M. **Design Ergonomia Emoção**. Mauad: Rio de Janeiro, 2008.

MORLEY, Helena. **Minha vida de menina**. São Paulo: Ed. Companhia das Letras, 1998.

MURAKAMI, Haruki. **Romancista como vocação**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017. 168p.

NACHMANOVITCH, Stephen. **Ser criativo: o poder da improvisação na vida e na arte**. São Paulo: Summus, 1993.

NELSON, Harold; STOLTERMAN, Erik. **The design way: Intentional change in an unpredictable world**. MIT Press: Cambridge, MA, 2003.

NORMAN, D. **Design emocional: Por que adoramos (ou detestamos) os objetos do dia a dia**. Rocco: Rio de Janeiro, 2008.

NUSSBAUM, Martha. **Sem fins lucrativos**. Por que a democracia precisa das humanidades. São Paulo: Martins Fontes, 2015.

OLIVEIRA, Mônica. O “Livro Vermelho”: a escolha de Jung em produzir sua obra alquímica como livro. **Self - Rev Inst Junguiano São Paulo**, v. 2: n. 6, p. 1-15, ago. 2017.

OLIVETO, Paloma. **Abandono que adoece**. Correio Braziliense (online). Disponível em <<http://especiais.correiobraziliense.com.br/solidao-maltrata-o-corpo-e-a-mente-dos-idosos>>. Acesso em 10/06/2019.

OMS – Organização Mundial Da Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde (resumo)**. Genebra: OMS, 2015. Sumário Executivo.

OMS – Organização Mundial Da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), 2005.

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e processos de criação**. São Paulo: Vozes,

1983.

PAPALÉO Netto, M. O estudo da velhice: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, E.V. et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

PAPANEK, V. **Design for the real world: human ecology and social change**. Inglaterra: Paladin, 1977. 312p.

PASCHOAL, Sérgio M. P. Qualidade de vida na velhice. In: FREITAS, E.V. et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

PAVIANI, Jayme. **O ensaio como gênero textual**. V SIGET - Simpósio Internacional de Estudos de Gêneros Textuais. Caxias do Sul RS, 2009.

PEDROSA, Israel. **O universo da cor**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2008.

PINA, Fernanda. **Design, Extensão Universitária e Empreendedorismo Sênior: propostas de novos caminhos para o 50+ na universidade**. 2019. 221 p. Tese de Doutorado (Doutorado em Design) – Departamento de Artes e Design, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019.

PINKER, Susan. **O segredo para uma vida longa pode estar na sua vida social**. Palestra proferida no TED, abr. 2017. Disponível em: <https://www.ted.com/talks/susan_pinker_the_secret_to_living_longer_may_be_our_social_life?language=pt-br> Acesso em: 19 jan. 2020.

PINKER, Susan. A importância do contato face a face em nossa era digital. In **Susan Pinker. Fronteiras do pensamento** – Temporada 2017, (Libreto digital). Disponível em: <https://www.fronteiras.com/ativemanager/uploads/arquivos/produtos_culturais/9b605a2065a23fe17a23b99382acdfc6.pdf> Acesso em: 19/01/20.

POWER, Allen. **Dementia beyond disease: Enhancing well-being** (Revised edition), Baltimore, MD: Health Professions Press, Inc., 2017, 328 p.

QUADERI, André. **Abordagem não medicamentosa da doença de Alzheimer**. Lisboa: Edições Piaget, 2017.

QUINTERO, N. C. E. **Os diários de juventude de Liev Tolstói, tradução e questões sobre o gênero de diário**. 2010. 155 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Filosofia Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, 2010.

RIO DE JANEIRO (Município). Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro. **Resolução CVL N° 195, de 27/12/2019**. Dispõe sobre as Competências da Secretaria Municipal do Envelhecimento Saudável, Qualidade de Vida e Eventos. Rio de Janeiro: 2019. ¹ Disponível em

<<http://sici.rio.rj.gov.br/PAG/principal.aspx>> Acesso em 12 Jan. 2020.

ROGERS, Carl. **A terapia centrada no cliente**. São Paulo: Martins Fontes, 1975.

ROGERS, Carl. O ensino centrado no aluno. In _____. **A terapia centrada no cliente**. São Paulo: Martins Fontes, 1975a. P 439-487.

ROGERS, Carl. **Sobre o poder pessoal**. São Paulo: Martins Fontes, 1978.

SAN PAYO, Manuel; Saraiva, Pedro. **O desenho em viagem**: álbum, caderno ou diário gráfico. O álbum de Domingos António de Sequeira. Lisboa, 2009, 245p. Tese de doutorado (Doutorado em Belas-Artes) – Faculdade de Belas-Artes da Universidade de Lisboa. Lisboa, 2009.

SANTIAGO, Maria Betânia do Nascimento. **Diálogo e educação**: o pensamento pedagógico de Martin Buber. 2008. Tese de doutorado Universidade Federal de Pernambuco: Recife, 2008. 348 p.

SANTOS, Silvio M. O método da autoetnografia na pesquisa sociológica: atores, perspectivas e desafios. **Plural**, v. 24, n. 1, p. 214-241, 30 ago. 2017.

SANTOS, A. Momentos mágicos: a energia da vida. In SANTOS, A. et al. **Quando fala o coração**: a essência da psicoterapia centrada na pessoa. Artes Médicas: Porto Alegre, 1987. P. 36-55.

SÃO PAULO. Secretaria Municipal de Mobilidade e Transportes. Companhia de Engenharia de Tráfego (CET). **Manual de Sinalização Urbana**: Regulamentação de Estacionamento e Parada. Vol. 10. 2017. Disponível em: <<http://www.cetsp.com.br/media/590306/MSU-Vol-10-Parte-12-Estabelecimentos-Sinalizacao-de-Vagas-Reservadas-Rev-04-19.pdf>> Acesso em: 22 nov. 2018.

SBGG – Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. 19/06/2019. **Nota de esclarecimento à ministra Damares Alves**. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/nota-de-esclarecimento-a-ministra-damares-alves/>> Acesso em 20/06/2019

SCHEINBERGER, Felix. **Sketchbook sem limites**. São Paulo: G. Gili, 2017.

SEIDL-DE-MOURA, M. L. Algumas reflexões sobre a psicologia do desenvolvimento e sua importância no estudo da mente e comportamentos humanos. In GONDIM, S. e CHAVES, A. (Orgs.). **Práticas e saberes psicológicos e suas conexões**. Salvador: UFBA, 2011. P.163-206.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica**: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

SILVA, V. Nos bastidores da pesquisa de campo. **Cadernos de Campo**, v. 7, n. 7, p. 239-242, 30 mar. 1998. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/cadernosdecampo/article/view/52622/56526>> Acesso em 27 dez. 2019.

SIMON, H. A. **The sciences of the artificial**. 3rd. ed. Cambridge: MIT Press, 1996.

SOUZA, Felipe L. M.; NOE, Sidnei V. **O Livro Vermelho de Jung: as polaridades da psique e as concepções de Deus**. Juiz de Fora, 2015, 305 p. Tese de doutorado (Doutorado em Ciência da Religião) – Programa de Pós-Graduação em Ciência da Religião, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2015.

STUHR, Patricia L. A cultura visual na arte-educação multicultural crítica, p.131 - 152. In: MARTINS, R; TOURINHO, I. (Org.). **Educação da cultura visual: conceitos e contextos**. Santa Maria: Ed. da UFSM, 2011.

THACKARA, John. **Plano B: o design e as alternativas viáveis em um mundo complexo**. São Paulo: Saraiva, 2008.

UNFPA – Fundo de População das Nações Unidas e HelpAge International. **Envelhecimento no Século XXI: Celebração e Desafio** (Resumo). 2012. Disponível em: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf> Acesso em 23/04/2018.

UNGARINO, Rebecca. **For the first time ever there are more people over 65 than under 5**. 19 mar 2019. Disponível em: <<https://www.weforum.org/agenda/2019/03/there-are-more-people-older-than-65-than-younger-than-5-for-the-first-time-heres-how-thats-changing-the-world/>> acesso em 05/04/2019.

UNITED NATIONS. **World Population Prospects 2019: Highlights** (ST/ESA/SER.A/423). Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2019. Disponível em: <https://saudeamanha.fiocruz.br/wp-content/uploads/2019/07/WPP2019_Highlights.pdf> Acesso em 09 dez 2019.

URBAN SKETCHERS. **Our mission**. 2018. Disponível em: <<http://www.urbansketchers.org/p/our-mission.html>> Acesso em: 30 nov. 2018.

URBAN SKETCHERS RIO. Rio de Janeiro, 26 ago. 2013. Facebook: urbansketchersrio. Disponível em <<https://www.facebook.com/groups/uskrio/>> Acesso em 21 ago. 2018.

VERÍSSIMO, Luiz José. **A ética da reciprocidade: diálogo com Martin Buber**. Rio de Janeiro: Uapê, 2010. 200p.

VERÍSSIMO, R. **Desenvolvimento psicossocial (Erik Erikson)**. Porto: Faculdade de Medicina do Porto, 2002. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9133>> Acesso em: 14/06/2019.

WALDINGER, R. **Do que é feita uma vida boa?** Lições do mais longo estudo sobre felicidade. Ted Talk. Nov, 2015. Disponível em: <https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=pt-br> Acesso em: 14/06/2019.

WHO – World Health Organization. **Global Health and Aging**. US National Institute of Aging, 2011. Disponível em:
<https://www.who.int/ageing/publications/global_health.pdf> Acesso em:
11/05/2019.

ZABALZA, Miguel. **Diários de aula: um instrumento de pesquisa e desenvolvimento profissional**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

ZUBEN, Newton Aquiles von. **Martin Buber: cumplicidade e diálogo**. Bauru: EDUSC, 2003.

Apêndice A – Planos de aula para exploração da identidade

Plano de aula 1

Modelo	Exploração da identidade
Tema/mote	Mãos.
Objetivo	Refletir sobre coisas que cada um se identifica, gosta de fazer ou tem interesse em explorar.
Apresentação e conversa	O tutor apresenta o tema “mãos”. Lista com o grupo várias coisas que podem ser feitas com as mãos (escrever, gestos, rezar). Pergunta sobre coisas que cada participante prefere fazer com as mãos.
Criação	Requisito: usar a própria mão para registrar a primeira “impressão” no LC. Como é o primeiro registro, pode ser interessante escrever alguma coisa no livro como se estivesse se apresentando (“o meu nome é ... e no momento tenho interesse em...”)
Sugestões, dicas	Pode ser feito um desenho da própria mão preenchido por fora ou por dentro. Mosaico (recortar várias imagens, colar e depois recortar com a forma da mão). Escrever na linha do contorno da mão. Escolher um tipo de linha para sair como raios da mão (em cada parte pode ser escrita alguma coisa). Linhas passando pela mão (podem ser coloridas levemente por dentro da mão e escrever algo). Há alguns dizeres populares que podem ser bons para refletir, trocar ideias: “uma mão lava a outra”, “mãos à obra” (começar um trabalho), “colocar a mão na massa” (ir para a parte prática). Pode ser sugerido que os participantes troquem apertos de mãos. Para quem gosta de desenhar ou quiser experimentar o desenho pode fazer um desenho de observação da própria mão, com um ou mais gestos, posturas.
Obs.	Existem certos exercícios de desenho que funcionam como desafios e podem ser explorados: desenhar a mão apenas com uma linha (sem tirar o lápis ou caneta do papel), desenhar olhando apenas para a mão (sem olhar para o desenho que está sendo feito).
Referências	<p>FOCILLON, Henri. Elogio da mão. Clássicos Serrote. São Paulo: Instituto Moreira Salles, 2012. 40p.</p> <p>GARAY, B. Como começar um diário pessoal. 14 abr 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RSix0WOPM5g> Acesso em: 06 de jun. 2020.</p> <p>SENNET, R. A mão. In O artífice. Rio de Janeiro: Record, 2009.</p>

Plano de aula 2

Modelo	Exploração da identidade
Tema/mote	Mandala de interesses atuais
Objetivo	Identificar interesses atuais enfatizando-os em uma mandala pessoal.
Apresentação e conversa	Conversar sobre interesses atuais. Ex.: aprendizagem (algo que estude ou queira começar), atividades físicas, alimentação (dieta), viagens, passeios, leituras, música, filmes, práticas religiosas, amizades, relacionamentos pessoais. Apresentar as três formas geométricas básicas e conversar sobre o que podem sugerir.
Criação	Recortar dois círculos (diâmetro c/ cerca de 18cm) em páginas de revistas com ilustrações usando um molde p/ fazer o contorno (a tinta das páginas será raspada para o diário). Dobrar cada círculo três vezes e recortar formas pequenas pelos lados. Cada forma irá aparecer quatro vezes na mandala (ela geralmente é subdividida em múltiplos de quatro sugerindo os quatro elementos da natureza que giram em torno de um centro). “Decalcar” os círculos no diário (sobrepostos) com o lado mais grosso de uma esponja dupla face. No centro pode ser colocado o nome do autor ou a primeira letra do nome. Em alguns locais podem ser escritos os interesses pessoais que se deseja colocar em evidência para fazer uma conexão com o nome da pessoa.
Sugestões, dicas	Por fora do círculo pode ser colada alguma imagem fazendo um recorte invertido com o molde do círculo (para a imagem se encaixar ao desenho).
Obs.	Certos participantes gostam de usar régua para traçar as divisões, mas também podem ser feitas à mão livre, não precisa ser perfeito (acho melhor estimular o desenho à mão livre)
Referências	DIBO, Monalisa. Mandala: um estudo na obra de C. G. Jung. Último Andar , São Paulo, (15), 109-120, dez., 2006. GARAY. B. Ative sua mandala . 23 jun 2020. Disponível em: < https://www.youtube.com/watch?v=aWTTcwP7kZA > Acesso em: 24 jun. 2020.

Plano de aula 3

Modelo	Exploração da identidade
Tema/mote	Estrela de cor
Objetivo	Refletir sobre as cores primárias e secundárias.
Apresentação e conversa	O tutor pede para desenhar uma estrela com 2 triângulos (um para cima e o outro para baixo) a partir de molde de um triângulo com cerca de 9 cm de lado. Ele também desenha a estrela na lousa e pergunta se alguém sabe quais são as cores primárias (amarelo, vermelho e azul) e as secundárias (verde, laranja, violeta). Em cada ponta da estrela será pintada uma cor, sendo que no triângulo para cima ficam as cores primárias e no virado para baixo, as secundárias (é preciso colocar as secundárias na ordem certa – ex.: o laranja entre o vermelho e o amarelo etc.). É realizada uma conversa em que todos dizem o que cada cor pode sugerir (coisas gerais ou particulares. Ex. verde= natureza ou “passeios no Jardim Botânico”). Quem quiser pode contar alguma lembrança que remeta a certa cor (p. ex. sobre roupa que usou em ocasião especial). O tutor escreve na lousa as opiniões.
Criação	Dizer que a estrela de cor servirá como uma estrela-guia para cada um pensar em cores para os seus registros. Cada participante seleciona as coisas listadas que mais se identifica para registrar junto com a estrela de cor no seu diário e pode complementar o registro com imagens e desenhos que remetam às cores preferidas.
Sugestões, dicas	A estrela de cor tb pode ser feita em papel separado e depois colada. Pode ser feita uma pintura em volta utilizando as cores primárias bem aguadas para se verificar que quando se misturam surgem as cores secundárias. Sugere-se que antes dessa aula o tutor se informe sobre as coisas que geralmente são associadas às cores, de forma geral. Perceber que as associações podem ser representacionais (o azul representando o céu) e simbólicas (o azul simbolizando paz).
Obs.	As opiniões sobre as cores podem ter uma simbologia mais universal, mas que variam de acordo com as culturas e que cada pessoa pode fazer as suas próprias associações sobre as cores.
Referências	DONDIS, A. Dondis. Sintaxe da linguagem visual . São Paulo: Martins Fontes, 2000. GARAY. B. Como usar as cores . 24 abr 2020. Disponível em: < https://www.youtube.com/watch?v=umVJebWxwgM&t=14s > Acesso em: 26 abr. 2020.

Apêndice B – Planos de aula para renovação da sociabilidade

Plano de aula 1

Modelo	Renovação da sociabilidade
Tema/mote	Interesses da turma em torno de um assunto
Objetivo	Registrar o interesse de cada participante em torno de um assunto
Apresentação e conversa	Propor ou escolher um assunto com a turma (levar temas e sortear ou fazer votação: música, leituras, filmes, lugares, atividades da instituição como o próprio LC). O tema deve ser registrado com destaque (ex.: moldura). Cada participante escolhe palavra-chave relacionada ao tema e comenta (ex.: se o tema for uma atividade como o LC as palavras sugeridas podem ser “reflexão”, “diversão”, “amizade”, “terapia”, “criatividade” etc.).
Criação	Os rostos dos colegas serão desenhados de forma simples (pode ser como <i>emoticon</i> com característica da pessoa: cabelo liso ou encaracolado, óculos etc.) enquanto cada um comenta a sua palavra-chave (pode ser estipulado o tempo de 5 min. para cada um falar). Como desafio tentar não repetir as palavras (nesse caso, pode ser sugerido que se escolha, pelo menos, alguma outra palavra parecida, ex.: alegria/felicidade, conversas/interações etc.).
Sugestões/Dicas	Fazer “células” de acordo com o nº de participantes antes de todos começarem a falar. Para desenhá-las pode-se usar formas básicas ou outras formas simples como corações, hexágonos, balões, lâmpadas (se houver possibilidade de associar algo com o tema melhor). Levar alguns moldes de formas em bom tamanho para caber várias na página. Junto a cada nome pode ser colocado o dia do aniversário. Cada um pode dizer uma cor que prefere associar à sua ideia (a célula poderá ser pintada com essa cor para o registro ficar colorido). Em vez das células, colocar o tema no centro e dividir a área com várias linhas para fora (imitando raios de sol).
Obs.	Se houver receio ou sinal de ansiedade para fazer o desenho dos outros diretamente no diário, as células podem ser feitas em um papel separado para depois serem recortadas e coladas (dessa forma, se o desenho não ficar satisfatório poderá ser refeito depois). Se alguém não quiser desenhar deve participar apenas escrevendo o nome da pessoa e a sua palavra-chave na célula.
Referências	

Plano de aula 2

Modelo	Renovação da sociabilidade
Tema/mote	Correspondência à moda antiga
Objetivo	Incentivar a interação por meio de carta, trocar conselhos e afetos.
Apresentação e conversa	Conversa geral sobre correspondências, perguntando quem tinha o hábito de escrever cartas, como ela era elaborada (somente com escrita ou com outros recursos como desenhos, fotos, cartões?), quais eram os sentimentos de receber cartas de parentes e amigos pelo Correio. Pode ser levada alguma carta famosa não muito grande para ser lida e servir de inspiração (ver USHER, 2014).
Criação	Escrever uma pequena carta em um papel com formato A5 falando um pouco sobre si ou contando alguma experiência recente. Quem quiser pode pedir algum conselho sobre alguma dúvida, decisão etc. O tutor pode ensinar a fazer um envelope com dobradura para a carta ser colocada. As cartas serão sorteadas e quem recebe faz um registro no LC em forma de resposta para ser apresentado para todos, mas principalmente para quem escreveu a carta (a carta recebida deve ser colada no registro com ou sem envelope). A resposta pode ser em forma de carta também, mas deve ser colada no LC (quem quiser pode fazer duas cartas-resposta iguais, uma para colar no seu livro e outra para entregar ao participante que escreveu a 1ª carta).
Sugestões/Dicas	Lembrar que a carta pode conter, além da escrita, alguma imagem. A 1ª carta pode ser duplicada, uma para ser distribuída e outra para ser guardada no livro de quem escreveu e virar outro registro comentando a resposta que o outro fez (pode ser retirada uma foto do registro do outro para imprimir e colar junto).
Obs.	Este encontro tb pode ser feito após um encontro para exploração da identidade apresentando alguma carta famosa que pode ser lida por todos e comentada no registro.
Referências	FOUCAULT, Michel. A escrita de si. In. Ética, sexualidade e política . Coleção: Ditos e Escritos. vol. V. São Paulo: Forense Universitária, 2004. USHER, Shaun (org.). Cartas extraordinárias: a correspondência inesquecível de pessoas notáveis . São Paulo : Cia. Das Letras, 2014.

Plano de aula 3

Modelo	Renovação da sociabilidade
Tema/mote	Jogo aberto
Objetivo	Criar um registro para montar um jogo com questões que o autor acha interessantes para refletir e interagir (o registro servirá como módulo de tabuleiro de jogo para a turma juntar os livros e jogar).
Apresentação e conversa	Conversa para listar perguntas que sejam interessantes ou curiosas para reflexão e para conhecer interesses e opiniões de todos. Para haver mais interação as perguntas não devem ser “fechadas” (não podem ter resposta “sim” ou “não”). Ex. de perguntas: O que te inspira? O que deseja aprender? Um lugar para visitar; uma boa lembrança; uma comida/bebida que gosta; um caminho que a vida te levou; uma qualidade que aprecia (em si ou nas pessoas); um bom filme; uma música marcante etc. O tutor deve anotar as perguntas na lousa com o nome de quem sugeriu ao lado.
Criação	Distribuir molde de círculo com 6,5 cm de diâmetro. Requisito: fazer um “caminho” no livro da esquerda para direita com 6 círculos (são as “casas” do jogo – a forma circular é melhor para fazer curvas com o caminho). Deverão ser escritas 6 perguntas com letra legível, uma em cada círculo (3 escolhidas pelo autor + 3 sorteadas. As sorteadas devem ser escritas c/ o nome de quem sugeriu). O registro deverá ser complementado com elementos visuais associados às perguntas. Quando todos terminarem (pode ser na aula seguinte) cada um deve recortar um pequeno círculo c/ 2 cm e escrever seu nome para jogar utilizando um dado. Ao cair na casa responde para o grupo a pergunta da “casa”. Obs.: Quando jogar, as conversas podem ser aprofundadas com os outros perguntando mais detalhes para quem está respondendo – quem quiser pode ir anotando algumas respostas para ser feito outro registro sobre as coisas ditas durante o jogo que lhe interessaram.
Sugestões/Dicas	Se não quiser que a pergunta apareça diretamente no registro pode ser colada por baixo de uma imagem do tamanho do círculo (nesse caso, colar a imagem apenas de um lado com pouca cola de modo que possa ser “aberta” para se ler a pergunta escrita embaixo). O registro serve para jogar em grupo, mas também funciona para ser visualizado (as perguntas podem servir para reflexão do leitor). Se a turma preferir pode ser escolhido um tema para o jogo inteiro.
Obs.	
Referências	