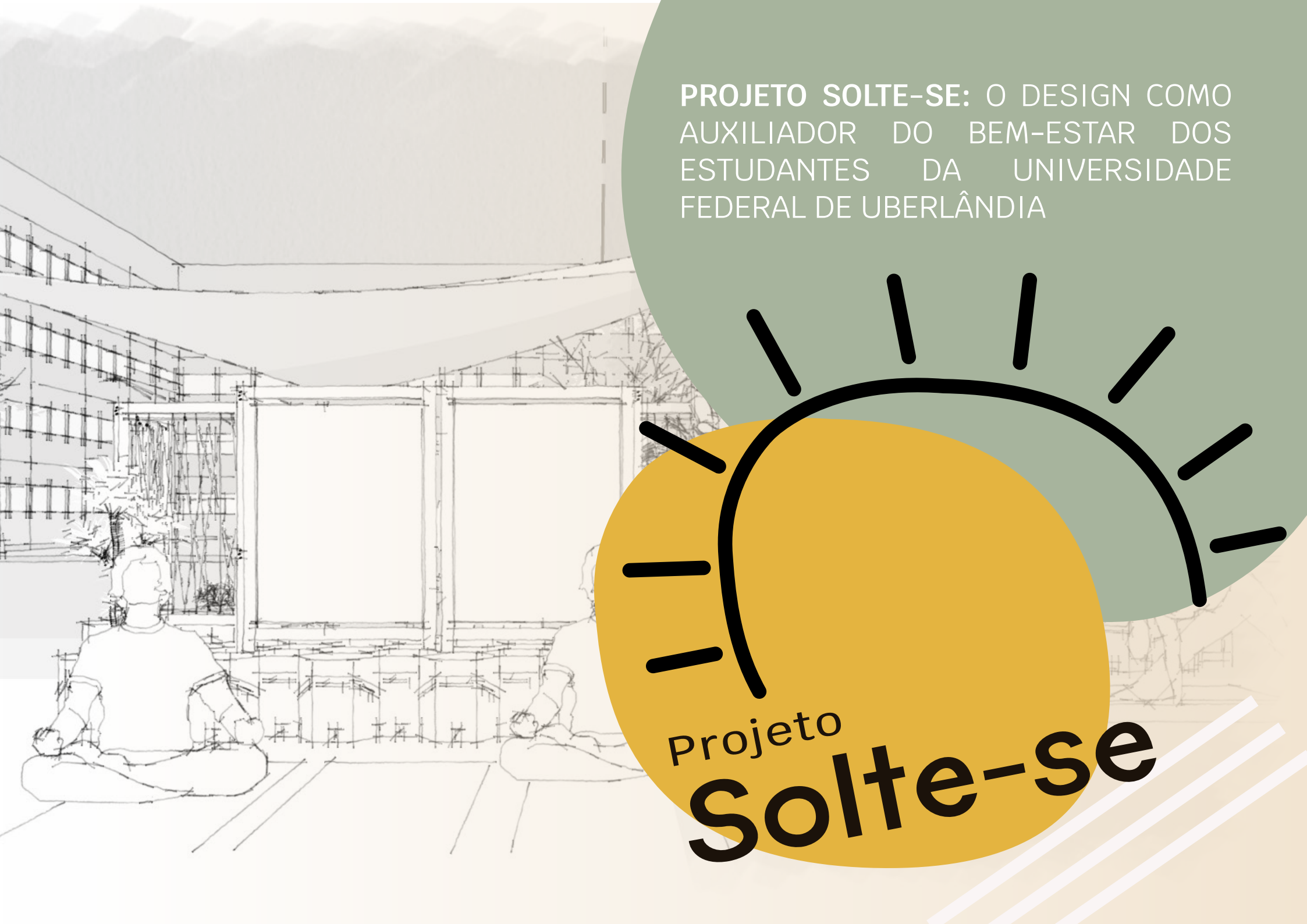


PROJETO SOLTE-SE: O DESIGN COMO
AUXILIADOR DO BEM-ESTAR DOS
ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DE UBERLÂNDIA



Projeto
Solte-se





UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE ARQUITETURA E URBANISMO E DESIGN

Trabalho de Conclusão de Curso de Design

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Viviane dos Guimarães Alvim Nunes

Aluno: Lucas Cândido Barbosa

UBERLÂNDIA - 2020

OBRIGADO!

Dedico esse trabalho primeiramente aos meus pais, pelo apoio, estímulo e todo suporte que a mim ofertaram durante esse ciclo acadêmico que aqui finalizo.

Aos meus amigos pelo carinho, força e principalmente a presença. Especialmente à Vitoria por todas as incalculáveis vezes que esteve comigo, rindo, chorando e trabalhando; à Karina que me acolheu em Uberlândia, me fazendo sentir em casa; à Pyetro, Pedro e Rafael pelo apoio e amizade mais que necessária, e a todos os que aqui não nomearei, mas saibam que sem vocês não teria chegado tão longe.

À minha orientadora, Viviane dos Guimarães Alvim Nunes, por acreditar no potencial do meu trabalho, pelo seu tempo e dedicação e principalmente pela sua paciência doada em todo o contexto em que passamos nesse último ano.

Aos membros da minha banca de defesa, cujo o trabalho e ensinamentos durante a graduação me incentivaram a buscar ser um aluno e profissional melhor.

Termino dedicando a Deus, aos astros e a mim por nunca desistir do que acredito.

RESUMO

O ingresso à universidade envolve uma série de mudanças expressivas relacionadas a nova rotina, impondo aos estudantes vários desafios tais como prazos a cumprir, dificuldades financeiras e adaptações culturais que podem se transformar em potenciais estressores. O presente trabalho apresenta uma reflexão sobre o papel do design na sociedade, em busca da melhoria da qualidade de vida do estudante da Universidade Federal de Uberlândia. Tem como objetivo projetar um espaço modular e itinerante no sentido de minimizar os impactos de uma rotina estressante vivida pelos estudantes, estimulando a prática de atividades e sua interconexão com novos grupos. Para tanto partiu-se do estudo sobre design e suas ramificações – design thinking, design gráfico ambiental, design itinerante e wayfinding, utilizando-se também métodos para a identificação dos usuários e suas necessidades (por meio de questionário) bem como a análise de similares, definição dos requisitos do projeto e briefing. A partir da geração de alternativas foi desenvolvida a solução final do projeto, com o intuito de integrar-se ao meio acadêmico de forma eficaz e significativa, expandindo seu propósito para além de um ambiente de desconpressão, mas principalmente de acolhimento e integração.

Palavras-chave: Projeto Solte-se; Qualidade de vida Estudantil; Ambiente Efêmero; Design Thinking; Design Gráfico Ambiental.

College admissions involves a series of significant changes related to a new routine, challenging students to deadlines, financial difficulties and cultural adaptations that can transform itself into stressors. The following paper presents a reflection over the role of design on society, searching for life quality improvement on the Uberlândia Federal University's students. The main goal is to design a shifting and easy moving space, focused on minimizing the impacts of the student's stressful routine, stimulating activities and intergroup connections. For such, it starts on the study of design and their ramifications – design thinking, environmental graphic design, moving design and way finding – also using methods for user identification and their needs (through an online survey) as well as similar projects analysis, establishing project requirements and briefing, looking to integrate itself on an academic environment of decompression, but mainly of welcoming and social integration

key-words: Solte-se Project; Student life quality; Passing Environment; Design Thinking; environmental graphic design

ABSTRACT

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

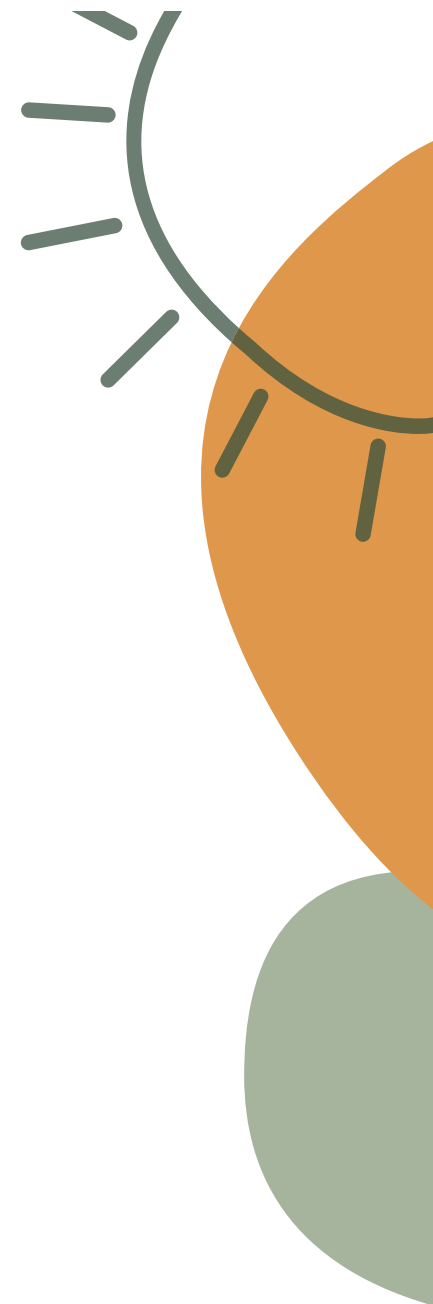
Figura 01 – Dificuldades emocionais dos graduandos – 2018.....	10
Figura 02 – Níveis de respostas biológica ao estresse.....	15
Figura 03 – Diagrama dos pilares.....	23
Figura 04 – Diagrama do Double Diamond.....	26
Figura 05 – Design Gráfico Ambiental e suas áreas.....	29
Figura 06 – Sala de jogos do escritório do Google Brasil, São Paulo.....	38
Figura 07 – Biblioteca dos funcionários do escritório do Google Brasil, São Paulo...	39
Figura 08 – Exemplo do uso de sinalética.....	39
Figura 09 – Uso da sinalização no ambiente.....	39
Figura 10 – Escritório da sede da Linx, São Paulo.....	40
Figura 11 – Sala de descompressão do HC Unicamp.....	40
Figura 12 – Uso dos painéis de papelão com conteúdo visual impresso.....	41
Figura 13 – Uso dos painéis e papelão com conteúdo visual sobreposto.....	41
Figura 14 – Blocos do workshop expostos em praça pública.....	42
Figura 15 – Blocos sendo utilizados.....	42
Figura 16 – Cavaletes de Lina Bo Bardi em exposição no Masp em 2015.....	43
Figura 17 – Detalhes do cavalete.....	43
Figura 18 – Estrutura tubular que cooperou com o evento.....	44
Figura 19 – Estrutura tubular que cooperou com o evento.....	44
Figura 20 – Uso de sinalização no espaço.....	44
Figura 21 – Estrutura de tenda.....	45
Figura 22 – MUJI Rest Stop na Cooper Square.....	46
Figura 23 – MUJI Rest Stop na Cooper Square sendo utilizada.....	46
Figura 24 – Espaço exposto em um workshop.....	48
Figura 25 – Síntese os dados recolhidos pelo questionário.....	51
Figura 26 – Diagrama de síntese.....	52
Figura 27 – Mapa de empatia.....	53
Figura 28 – Persona.....	54
Figura 29 – Jornadado Usuário.....	55
Figura 30 – Mapa de síntese.....	56
Figura 31 – Moodboard de soluções projetuais.....	57
Figura 32 – Moodboard de referência de composição.....	57
Figura 33 – Moodboard de referência de comunicação visual.....	58

LISTA DE QUADROS

Quadro 01 – Fundamentos do Design Thinking.....	25
Quadro 02 – Etapas do Double Diamond.....	26
Quadro 03 – Comparativo entre Sinalização e Seleñatica.....	30
Quadro 04 – Fundamentos do Design Thinking.....	31
Quadro 05 – Resumo das fases de projeto.....	35
Quadro 06 – Dificuldades emocionais dos estudantes da UFU.....	36
Quadro 07 – Atividades que aliviam o estresse.....	38
Quadro 08 – Análise do caso 01.....	42
Quadro 09 – Análise do caso 02.....	43
Quadro 10 – Análise do caso 03.....	43
Quadro 11 – Análise do caso 04.....	44
Quadro 12 – Análise do caso 05.....	45
Quadro 13 – Análise do caso 06.....	47
Quadro 14 – Análise do caso 07.....	48
Quadro 15 – Síntese das informações.....	59
Quadro 16 – Plantas sugeridas.....	64

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	09
1.1	JUSTIFICATIVA	11
1.2	OBJETIVO	12
1.2.1	OBJETIVO GERAL	12
1.2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
1.3	PROCESSO METODOLÓGICO	12
1.4	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
2.	RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE, ESTRESSORES E QUALIDADE DE VIDA	14
2.1	SAÚDE MENTAL NAS UNIVERSIDADES BRASILEIRAS	17
2.2	SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA	19
3.	DESIGN COMO INTERLOCUTOR PROJETUAL	21
3.1	PENSAMENDO COMO UM DESIGNER	23
3.1.1	PROCESSO DO DESIGN THINKING	25
4.	DESIGN MODULAR E ITINERANTE	28
4.1	DESIGN GRÁFICO AMBIENTAL	29
4.1.1	SINALIZAÇÃO	30
4.1.2	SEÑALETICA	30
4.1.3	WAYFINDING	31
4.1.4	DESIGN ITINERANTE	32
5.	ESCOPO PREMILINAR DO PROJETO	33
5.1.	METODOLOGIA ADOTADA	34
5.1.1	DESCOBERTA	35
5.1.2	DEFINIÇÃO	51
5.1.3	DESENVOLVIMENTO	57
5.1.4	ENTREGA	68
6	CONCLUSÃO	77
	REFERÊNCIAS	80
	APÊNDICE	84



CÁPITULO 01

A stylized sun graphic composed of a thick dark green arc at the bottom and several short, dark green lines radiating upwards from the arc, resembling sunbeams. The word 'INTRODUÇÃO' is centered over the sun.

INTRODUÇÃO

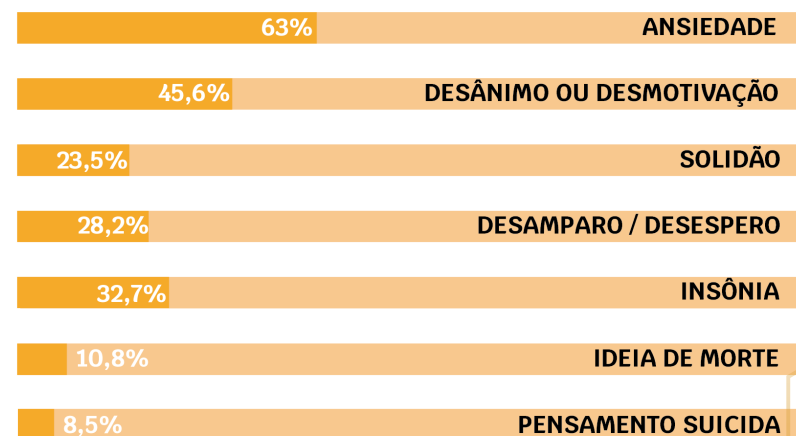
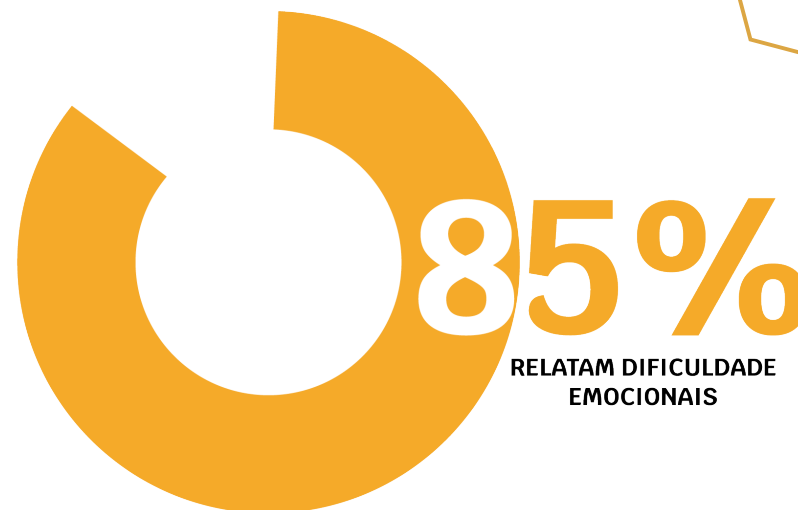
O ingresso à universidade envolve uma série de mudanças expressivas relacionadas a nova rotina estudantil e de vida adulta. Por volta dos dezessete ou dezoito anos, o jovem é inserido ao espaço acadêmico e logo é exposto a alguns fatores como prazos, dificuldades financeiras e inserção em um ambiente cultural diferente, que se tornam cotidianas para o estudante. Estes fatores são potenciais estressores que, em níveis elevados, acarretam prejuízos na qualidade de vida e no desempenho profissional do indivíduo (LANTYER et.al, 2013).

Um questionário elaborado pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes) em 2018, feito com 424 mil estudantes das universidades federais, revelou que **83,5% destes sofreram algum tipo de dificuldade emocional**; sendo que **63,6% sofreram de ansiedade**; **9% procuraram algum de atendimento psicológico no ano anterior a pesquisa**; **9,7% estão em acompanhamento psicológico** e **6,5% tomam medicação psiquiátrica**. Estes resultados foram os piores em relação a mesma pesquisa realizada em 2014, onde a quantidade de alunos com pensamento suicida dobrou, indo de 4,13% para 8,5% (FONAPRACE / ANDIFES, 2018).

Susan Andrews (2015), psicóloga e antropóloga formada pela Universidade de Harvard e doutora em Psicologia Transpessoal pela Universidade de Greenwich, cita que a rotina acelerada do dia-a-dia torna as pessoas mais estressadas. Afirma também que **“todos precisamos do estresse para evoluir”**, sendo um fator humano natural. O estresse é uma reação normal e instintiva do organismo, sendo um conjunto de processos emocionais, comportamentais e fisiológicos necessária

principalmente para a sobrevivência, uma vez que corpo entra em estado de alerta quando estressado, reagindo em situações que necessitam de uma maior capacidade de adaptação de fatores percebidos como uma ameaça (ALCINO, 2004).

Figura 01: Dificuldades emocionais dos graduandos - 2018



Fonte: Adaptado da V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos das Instituições Federais de Ensino Superior, 2018

Logo, deduz-se que não se pode evitar o estresse, e sim controlá-lo. Segundo Angela Biaggio (2014), a ansiedade demasiada é prejudicial em qualquer situação, seja de aprendizagem, social ou situações em que o indivíduo deva tomar decisões importantes. É destacado por Andrews também a necessidade de uma pausa durante o dia-a-dia para “desaceleração”, seja por meio de uma atividade relaxante, ou uma respiração diafragmática por 30 segundos.

Neste contexto, é preciso levar adiante não somente a discussão de como lidar com os estressores do dia-a-dia no ambiente acadêmico mas também de como auxiliar na promoção de atividades que resultarão na melhoria da qualidade de vida do corpo estudantil.

Confrontando estes fatores, observa-se a carência de um espaço de decompressão dentro do campus universitário que vise ao estímulo relaxante e a educação a respeito da saúde mental, sendo este um ambiente necessariamente de livre acesso e utilização, garantindo o conforto e a boa permanência do usuário.

Assim, o *Design Thinking* torna-se um grande colaborador para a ideação e construção desse espaço, já que busca o desenvolvimento de soluções de problemas complexos através de métodos de processos disponíveis, centradas no ser humano. Esses métodos englobam *brainstorming*, pesquisa, seleção de ideias, prototipagens, entre outros. É uma forma de pensar, que combina as demandas e necessidades com as possibilidades de realizações tecnológicas disponíveis, adequando-se aos problemas mutáveis que causam impactos às necessidades das pessoas, o que garante uma percepção e concepção total do projeto.

Logo, é definido inicialmente que este ambiente servirá não apenas para descanso e relaxamento, mas

também como interface para discussões e difusão do tema “**Saúde mental na universidade**”. A proposta inicial é planejar este ambiente como um módulo itinerante para que seja possível o seu deslocamento por todo o território acadêmico local, integrando-se assim diferentes grupos e locais.

A fim de delimitar a zona de pesquisa, foi definido como ambiente para estudos e implantação conceitual do espaço o Campus Santa Mônica da Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais. Acredita-se que a efetivação deste espaço não apenas possibilitará a melhoria da discussão em tempo integral a respeito das dificuldades emocionais, mas também a criação de um ambiente confortável e prazeroso para que discentes e demais inseridos naquele espaço possam mudar suas atitudes frente aos estressores.

1.1 JUSTIFICATIVA

O ingresso e a convivência na universidade são um processo por si só frustrante, onde o acúmulo de tarefas, a pressão familiar, a entrada e permanência no mercado de trabalho, além de possíveis desamparos sociais e dificuldade de interação e identificação cultural podem gerar crises psicológicas. A psicóloga Valéria Paiva salienta que o discente que tem pouca resiliência, pouca tolerância à frustração, geralmente não frequenta grupos de apoio, e tem tendência de desenvolver transtornos depressivos. Portanto, é necessário ajudá-lo a encontrar recursos de superação e a fazer processos de autoconhecimento por meio de orientações psicológicas, a fim de fazê-lo entender e refletir sobre dificuldades e impactos dos sofrimentos psíquicos em sua vida pessoal e acadêmica.

Neste contexto geral, constata-se a necessidade de aumentar ainda mais a oferta de projetos que estimulem o autoconhecimento e relaxamento desses indivíduos que sofrem com os estressores

relacionados ao meio acadêmico. Além disso, é necessário difundir o tema, conscientizando-os sobre os processos possíveis para diminuir os sintomas dessas crises, argumentar sobre a valorização à vida e desenvolver de uma meta maior.

Logo, entende-se que a implementação de um espaço dedicado à valorização da vida e lições de como lidar com fatores do cotidiano que geram estresse é fundamental, uma vez que este seria capaz de promover o diálogo e conscientização a respeito dos transtornos mentais – em específico a ansiedade. Este espaço também tende a ajudar as experiências de convivência de interação entre aqueles que ali frequentam, sendo assim um ponto de integração.

O Design Thinking aqui atua como um facilitador para a solução criativa e certa deste problema; funciona também como um modo de concepção do espaço como um todo, preocupando-se na construção do ambiente, dos serviços ali prestados, na experiência dos usuários e no modo como o projeto é visto por terceiros.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1. OBJETIVO GERAL:

Projetar um espaço itinerante que servirá de interface e apoio de discussões e atividades para trabalhar a ansiedade e estresse no contexto atual do Campus Santa Mônica, propondo assim um espaço de bem-estar, visualmente agradável, funcional, confortável e intuitivo aos estudantes.

1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Para atingir o objetivo principal de projetar um ambiente itinerante de valorização da vida, pretende-se:

- a) Estudar as dinâmicas e práticas para valorização da vida;
- b) Analisar espaços modulares e/ou itinerantes com potencial de relaxamento;
- c) Estudar o potencial das metodologias de design para potencializar e planejar soluções, por meio do Design Thinking e Design Estratégico;
- d) Desenvolver o briefing do projeto assim como material de divulgação e promoção do espaço.

1.3 PROCESSO METODOLÓGICO

A metodologia consiste no levantamento e no estudo de fontes bibliográficas estipulados no referencial teórico, formulando uma síntese de conhecimento a respeito da saúde mental – não somente dos estudantes universitários, mas também do indivíduo de modo geral. A pesquisa utilizada é quali-quantitativa, onde é feita uma revisão de literatura em artigos científicos e complementada por revisão documental em jornais online e sites sobre saúde mental e vida acadêmica. O trabalho incluiu ainda um levantamento com 100 estudantes universitários da Universidade Federal de Uberlândia, no dia 25 de setembro de 2019 a respeito da rotina e condição emocional dos mesmos. O referencial teórico adotado para se projetar o espaço de decompressão é apresentado no item 1.4, a seguir.

1.4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A estrutura teórica deste trabalho é dividida em 5 tópicos considerados essenciais para o desenvolvimento do projeto final, sendo estes:

1 – Relação entre estresse, estressores e qualidade de vida: Apresenta uma síntese sobre a saúde mental do homem contemporâneo e as principais doenças e problemas que possam dificultar uma boa qualidade de vida.

2 – Saúde mental das universidades brasileiras: Contextualiza de modo geral a situação emocional dos alunos de graduação das universidades, identificando os principais grupos e realidades afetados por transtornos ligados a saúde mental.

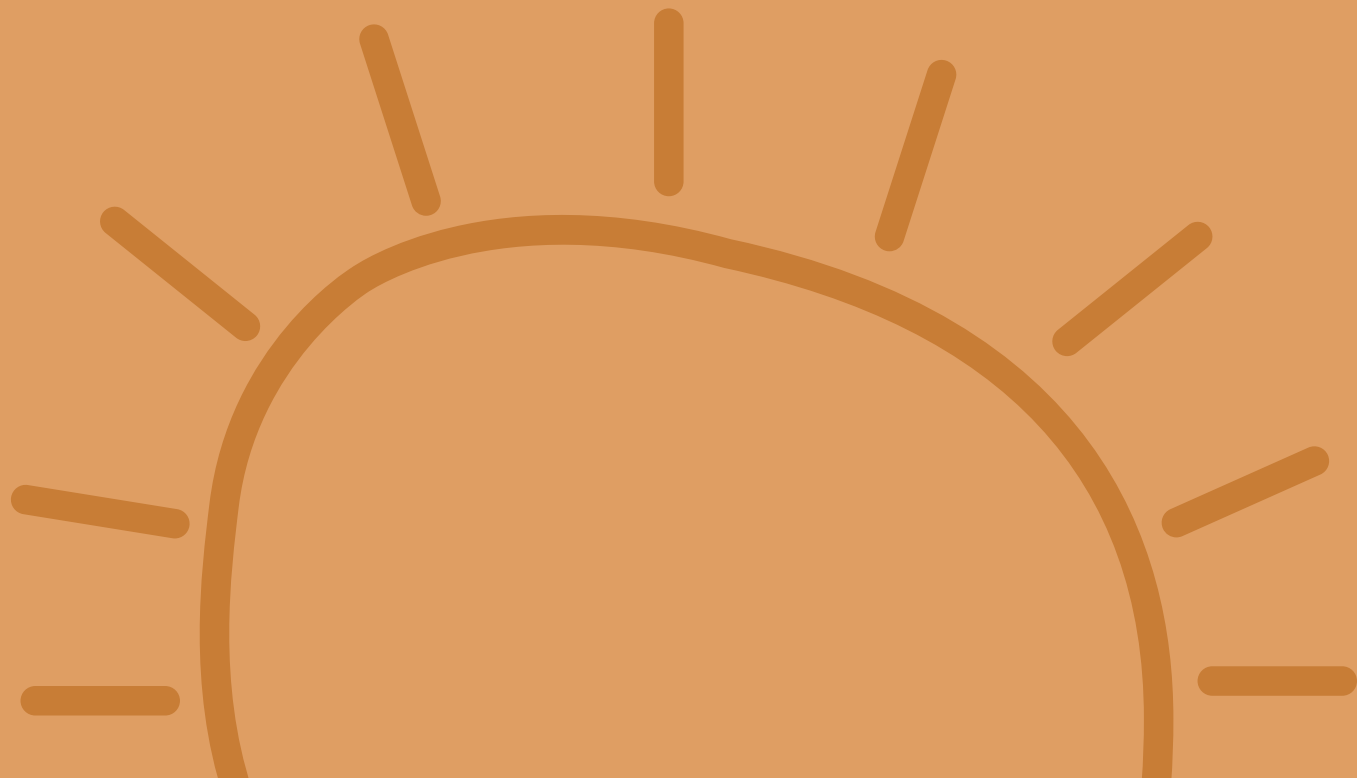
3 – Saúde mental na Universidade Federal de Uberlândia: Restringe a análise quanto à saúde mental dos graduandos da Universidade Federal da cidade de Uberlândia, Minas Gerais. Também expõe as alternativas e soluções encontradas e oferecidas pela UFU diante dos problemas de seus discentes.

4 – Design como interlocutor projetual: Abordar o design como estrutura chave para o projeto de produtos, assim como sua origem, definições e metodologia. Aqui são apresentados os métodos projetuais do Design Thinking e Double Diamond.

5– Design modular e itinerante: Estudar as possibilidades do design na construção de um espaço itinerante, modular e total, apresentando o Design Gráfico Ambiental e suas ramificações.

RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE, ESTRESSORES E QUALIDADE DE VIDA

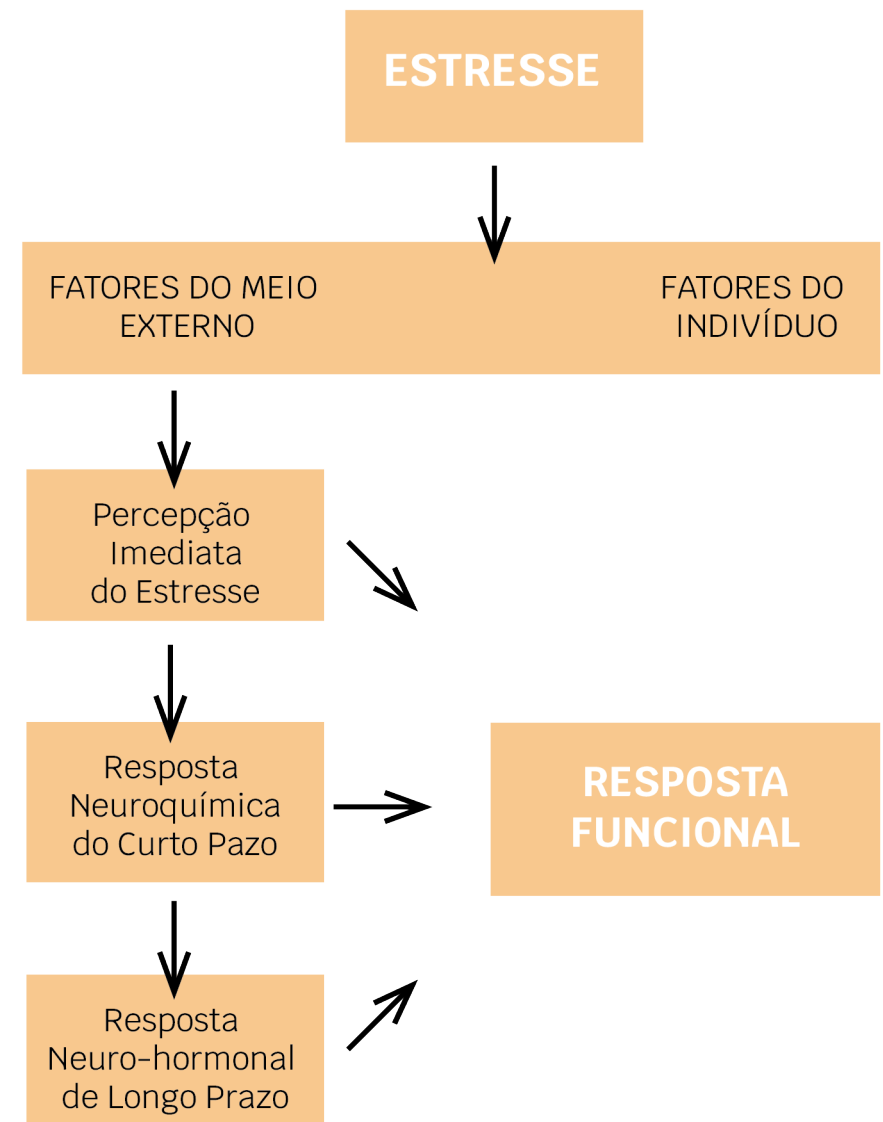
CÁPITULO 02



Stephan Oliveira, professor de neuropsiquiatria infantil da Universidade Federal Fluminense, diz que existem alguns fatores que podem gerar transtornos ligados à saúde mental ao universitário, sendo estes a cobrança, a competitividade, as relações interpessoais, a dificuldade de conciliar vida acadêmica e social, a ameaça de desemprego, o fracasso profissional e a distância da família. Estes fatores, por sua vez, podem elevar o nível de estresse e ansiedade no indivíduo, que interferem na qualidade de vida e desempenho profissional (UFF, 2017). O termo “estresse” traduz um conjunto de reações fisiológicas e comportamentais que se manifestam frente à presença de estímulos que provocam a ruptura da homeostasia interna do organismo (LANTYER et.al, 2016). Em tese, o organismo tenta se adaptar a uma situação que gera, de alguma forma, tensão e irritação ou que impliquem em uma mudança ambiental.

O cérebro é forçado a elaborar um comportamento para lidar com esses novos estressores, que diferem de seus padrões habituais já superados. Segundo os mesmos autores, um estressor é um estímulo que provoca a resposta ao estresse. Sendo assim, estressor é tudo aquilo que demanda algum tipo de adaptação por parte do indivíduo (figura 02). Segundo Zaklr (2001) quanto maior forem a intensidade, frequência e o tempo de duração dos estressores, maior será a probabilidade de se desenvolver reações de estresse

Figura 02: Níveis de resposta biológica ao estresse



Fonte: Adaptado de Margis, et al. (2003)

As fontes do estresse podem ser agrupadas em **eventos de vida** (*life-events*), **acontecimentos diários menores** e **situação de tensão crônica**. Os eventos de vida são diferenciados em independentes e dependentes (MARGIS et al., 2003). Os independentes relacionam fatores que não dependem diretamente do controle do indivíduo, sendo assim mudanças inesperadas e inevitáveis. Quanto à realidade do universitário, essas mudanças podem ser políticas ou didáticas da instituição, greves ou/e qualquer situação que ocorra fora do controle do estudante e se configuram como ameaças concretas. Já os eventos de vida dependentes estão ligados ao modo como o indivíduo processa e avalia os fatos, determinados de acordo com o critério de avaliação sobre onde é identificado perigo ou não. Em síntese, são os gerados por conflitos internos, como ansiedade, timidez e medos.

Os denominados acontecimentos diários menores são eventos que podem ser vivenciados em diversos momentos cotidianas, tais como esperar filas, ouvir ruídos provocados por aglomeração de pessoas, entre outros, e que também podem resultar o estresse. Segundo Margis et.al (2003) os acontecimentos diários menores, quando frequentes, geram resposta de estresse com efeitos psicológicos e biológicos negativos mais importantes do que eventos de vida estressores de menor frequência.

Diferentemente do evento de vida estressor que, na maioria dos casos, pode ser superado rapidamente assim que o fator causador de estresse e desadaptação for removido, o evento traumático pode gerar estresse relativamente intenso que persiste por um grande período mesmo após o afastamento do seu causador. São exemplos desse evento traumático um relacionamento perturbado, a morte de um parente, repentina mudança, longos períodos

longe de familiares e até reprovações e perdas de assistências estudantis.

As fontes de estresse, aqui denominadas eventos de vida estressores, são absolutos em todo e qualquer cenário. Todavia, o que difere é a maneira como o indivíduo reage a esse evento. Sendo assim, um único estressor pode desencadear distintas reações em diferentes pessoas (SANTOS, 1995). Assim, também é percebido que cada indivíduo possui um nível de tolerância a situações estressantes, ligados às experiências vividas por cada um. Nesses contextos, pessoas que já tiveram um histórico em seu passado de acontecimentos estressantes, tendem a reagir com mais naturalidade em eventos recentes.

A ansiedade, o medo e o estresse são fatores naturais, presentes nos seres vivos como reações de defesa dos animais, em resposta aos perigos encontrados em seu meio ambiente. Esses fatores são herdados filogeneticamente dos nossos antepassados primatas e dos primeiros homens, que necessitavam de medo e ansiedade para sobreviver aos perigos do ambiente primitivo que ameaçavam seu bem-estar, gerando uma série de respostas comportamentais para lidar com a situação. Fisiologicamente, a ansiedade, o medo e o estresse aumentam a produção de hormônios e substâncias, como a adrenalina, que nos fazem fugir ou lutar contra situações adversas (ANGELA, 2014)

A psicóloga Dra. Susan Andrews (2005) explica que o estresse é prejudicial a longo prazo, quando não há pausa para recuperações, ou quando reagimos hostilmente às situações. Em ambos os casos, a produção de adrenalina não é suficiente para mobilizar o corpo para reagir, e este precisa secretar cortisol, que em excesso é tóxico ao organismo,

podendo enfraquecer o sistema imunológico. **Quem vive com altos níveis de cortisol tem cinco vezes mais chances de ter algum problema sério de saúde e até mesmo vir a óbito precocemente**, conclui a doutora. Assim, os estressores são necessários para vivermos e sobrevivermos, mas quando frequentes os efeitos psicológicos e biológicos são negativos. Logo, **para uma boa qualidade de vida, é necessário lidar com os estressores, uma vez que são inevitáveis**.

Para que as taxas de cortisol sejam diminuídas, a psicóloga indica a utilização de técnicas naturais para manter as glândulas suprarrenais sob controle, recondicionando-as para que não secretem excessiva quantidade de hormônios. Essas técnicas consistem em 20 minutos de práticas simples que devem ser feitas todos os dias, e estas são a respiração diafragmática, os exercícios de biopsicologia, a automassagem e o relaxamento profundo seguido de meditação para estimular a chamada ‘coerência cardíaca’ – estado que influi de forma positiva no ritmo do coração. A Dra. Andrews pontua que o estresse de certa forma faz bem, uma vez que ele aumenta a produtividade e fortalece o sistema imunológico, e conclui que o que torna as pessoas doentes é enfrentá-lo de modo errado (ANDREWS, 2015).

2.1 SAÚDE MENTAL NAS UNIVERSIDADES BRASILEIRAS

De acordo com estudos da OMS, **o Brasil é o país com maior taxa de ansiedade do mundo e o quinto em casos de depressão** (BERTOLOTE, FLEISCHMANN, 2002), e esta realidade é visível dentro do ambiente universitário. A Pesquisa do Perfil Socioeconômico dos (as) Estudantes de Graduação das Instituições Federais

de Ensino Superior realizado pelo Fonaprace, em sua quinta publicação – em 2018 – indica que 83,5 % dos entrevistados vivenciam alguma dificuldade emocional que interfere em sua vida acadêmica. Destes, mais da metade (63,7%) nunca procuraram atendimento psicológico, 11,1% encontra-se em tratamento psicológico e 7,5% tomam algum tipo de medicação (FONAPRACE / ANDIFES, 2018). Dificuldades de adaptação à nova situação com o ingresso ao Ensino Superior exigem do estudante recursos cognitivos e emocionais para lidar com os novos fatores expostos. Os entrevistados nos 12 meses anteriores à pesquisa apontam como obstáculos que interferem com a vida acadêmica a ansiedade, desânimo ou desmotivação, insônia ou alteração do sono, sensação de desamparo ou desespero, solidão e a tristeza persistente. Em maior número 63,6% responderam sofrer de ansiedade e 45,6% desânimo ou desmotivação.

Tabela 01: Dificuldades emocionais que interferem na vida acadêmica nos últimos doze meses, 2018 (%)

Problemas ou sensações de:	Não	Sim
Ansiedade	36,4	63,6
Tristeza persistente	77,1	22,9
Timidez excessiva	88,8	16,2
Medo/pânico	86,5	13,5
Insônia/alteração no sono	67,3	32,7
Desamparo/desespero	71,8	28,2
Desatenção/desorientação/confusão mental	77,8	22,1
Problemas alimentares	87,7	12,3
Desânimo/desmotivação	54,4	45,6
Solidão	76,5	23,5
Ideia de morte	89,2	10,8
Pensamento suicida	91,5	8,5
Dificuldades emocionais	16,5	83,5

Fonte: **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos das Instituições Federais de Ensino Superior, 2018**

Exigências acadêmicas de apresentação de trabalhos e seminários, exposição de ideias e opiniões em grupo são frequentes eventos de vida estressores que podem gerar alto nível de ansiedade (MARTINEZ et al., 2000). As consequências do alto nível de estresse e ansiedade podem desencadear episódios de excessiva timidez, tremores, suor, gagueira, taquicardia, falhas de memória e vontade de escapar de situações. Tais reações resultam em baixo desempenho acadêmico, dúvidas quanto à escolha profissional e desistência do curso universitário. A V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018, pontua que 19,5% dos entrevistados trancam o curso quando a razão é saúde. A ansiedade afeta 6 a cada 10 estudantes. A pesquisa também lista os fatores que mais interferem significativamente no desempenho acadêmico dos universitários brasileiros, sendo elas, em ordem decrescente: a falta de disciplina de estudos (28,4%), as dificuldades financeiras (24,7%), a carga excessiva de trabalhos estudantis (23,7%) empatada com os problemas emocionais (23,7%) e o tempo de deslocamento para a universidade (18,9%) (FONAPRACE, 2018).

O suicídio é considerado a segunda causa de morte entre o público universitário (SANTOS et al., 2017). Ainda que o Brasil aponte baixa taxa de suicídios em comparação a outros países – 5,8 a cada 100 mil habitantes –, os números de casos têm crescido no decorrer dos anos, sendo considerado um problema de saúde pública. Nas IFES o pensamento suicida é mais recorrente entre pessoas do sexo feminino (60,3%) do que entre as do sexo masculino (38,6%). Pessoas com este pensamento geralmente apresentam sentimento de tristeza ou depressão, solidão, desamparo, desesperança e autodepreciação. Segundo a V Pesquisa (...) (FONAPRACE, 2018), o percentual de estudantes com ideação de morte é de 10,8%, enquanto o pensamento suicida afeta 8,5% dos entrevistados. Esses dados alertam sobre a necessidade de intervenção e suporte à saúde mental do estudante.

Em 2007, o Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) já recomendava a criação de grupos multiprofissionais e saúde mental que atuassem em uma perspectiva interdisciplinar (BRASIL, 2007). Alunos em situação de vulnerabilidade socioeconômica, oriundos de outros municípios ou Estados, que fazem uso de bolsas assistenciais ou que moram em alojamentos universitários são mais passivos de exposição a desgastes emocionais e situações de vida estressantes, necessitando de atenção especial em relação à sua qualidade de vida. Segundo a pesquisa da Fonaprace (2018), a sexualidade é um marcador social de importância para as políticas de prevenção ao suicídio, uma vez que os dados indicam que o pensamento suicida em heterossexuais aparece em 5,9% dos casos; em homossexuais sobe para 14,9%; em bissexuais, 22,7%; em pansexuais, 33,4%; e em assexuais, 31,5%. Ainda fazendo um recorte social sobre o pensamento suicida o índice de incidência em amarelos é de 8,7%; 8,9% para brancos; 7,6% para pardos; 9,9% para pretos não-quilombolas; 5,7 % para pretos quilombolas; 3,4% para indígenas aldeados e 12,0% para indígenas não-aldeados. Por fim, o pensamento de morte é prevalente entre estudantes de Humanas (11,1%), da região Sudeste (9,8%), em municípios de IDHM muito alto (10,9%) ou muito baixo (10,5%), entre 18 e 24 anos (9,7%) e com origem em escola particular (9,1%) (FONAPRACE, 2018).

A literatura expõe a importância e necessidade de construção de dispositivos de atenção à saúde mental dos estudantes universitários brasileiros, compostos por equipes multiprofissionais treinadas para efetuar atendimentos em situações de crises emocionais (FIGUEIREDO, OLIVEIRA, 1995). Essa intervenção deve agir de forma acolhedora, auxiliando o indivíduo que está enfrentando crises ou atravessando um momento crítico.

2.2.SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

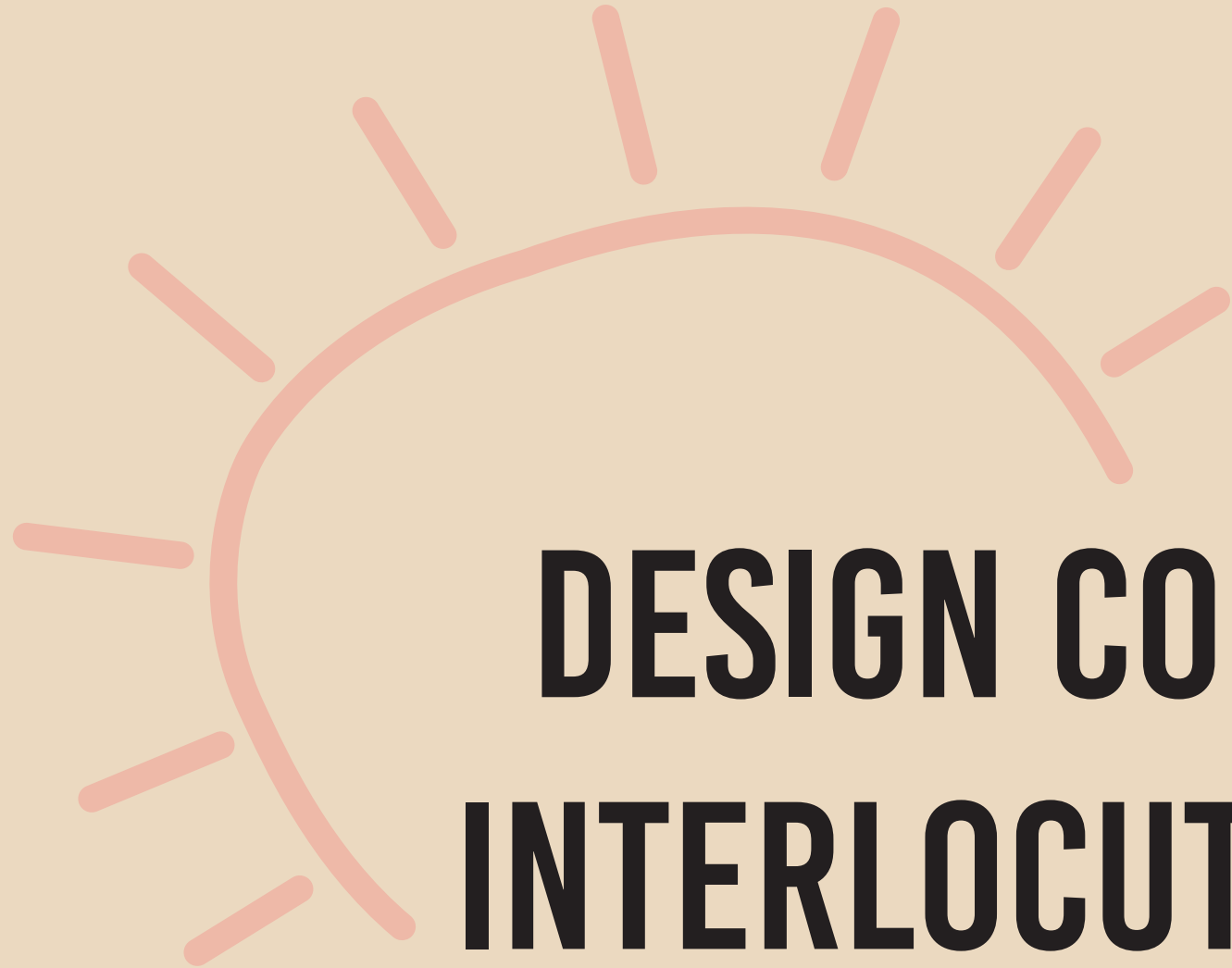
Em 2014 uma pesquisa realizada pela Universidade Federal de Uberlândia sobre o perfil dos estudantes da instituição, dos 22.017 estudantes de graduação participantes, quase 70% destes declararam ter passado por dificuldades emocionais durante os últimos 12 meses anteriores à aplicação do questionário (CESPES, PROEX, PROGRAD; 2015), cerca de 68,7% dos graduados nunca procuraram atendimento psicológico na vida, enquanto 19% dos estudantes procuram atendimento há mais de um ano, 7,8% nos últimos doze meses e 4,5% estavam em acompanhamento. Quanto à faixa etária, “17 anos e menos” e “de 18 a 22 anos”, 11,8% e 71% respectivamente nunca procuraram ajuda psicológica há um ano; 4,4% e 6,9% nos últimos doze meses, e 3% e 4% estavam em acompanhamento. Quanto às outras faixas, o índice de procura no último ano antecedente à pesquisa eleva, sendo, por exemplo, 21,3% e 23,9% em faixas “de 23 a 27 anos” e “28 anos e mais”. Também 89,5% do total de estudantes nunca tomaram algum tipo de medicação psiquiátrica, enquanto 7,2% já fizeram uso no passado e não tomam mais e 3,2% ainda fazem o uso.

A ansiedade foi o principal causador de dificuldades emocionais, onde 57,1% afirmaram ter sofrido em algum período. Outros distúrbios emocionais citados foram a insônia e/ou alteração significativa do sono (27,5%); a sensação de desamparo, desespero e desesperança (18,2%); a tristeza persistente (15,3%); a sensação de desatenção, desorientação e confusão mental (14,4%); timidez excessiva (12%); problemas alimentares – grandes alterações do peso, apetite; anorexia; bulimia – (9,5%); medo e pânico (7,9%) e pôr fim a ideia de morte e pensamento suicida (4% e 2,8%, respectivamente). Em números absolutos, em 2014, 12.633 graduandos na UFU declaravam sofrer de ansiedade e 618 tinham pensamento suicida (CEPES/IEUFU, PROEX, PROGRAD, CTI, 2018). Infelizmente não foram identificados dados oficiais sobre o número atualizado dos estudantes no ano de 2020 que sofrem de problemas emocionais, mas deduz-se que esse valor deve ter aumentado significativamente, em comparativo à V Pesquisa do Perfil Socioeconômico onde, em 2014, 79,8% dos entrevistados responderam viver algum tipo de dificuldade emocional, e em 2018 83,5% faziam a mesma afirmação, resultando assim um aumento de 3,7% entre as duas pesquisas (FONAPRACE, 2018).

Tabela 02: Dificuldades emocionais que interferem na vida acadêmica dos graduandos UFU nos últimos doze meses, 2014 (%)

Problemas ou sensações de:	Freq.	Perc.(%) (22.107 = 100)
Ansiedade	12.633	57,1
Insônia/alteração no sono	6.077	27,5
Sensação de desamparo/ desespero/desesperança	4.042	18,2
Tristeza persistente	3.391	15,3
Sensação de desatenção / desorientação / confusão mental	3.176	14,4
Timidez excessiva	2.660	12
Problemas alimentares	2.100	9,5
Medo/pânico	1.744	7,9
Ideia de morte	885	4
Pensamento suicida	618	2,8
Outros	1.677	7,6

Fonte: UFU (CEPES/IEUFU, PROEX, PROGRAD, CTI). Pesquisa Perfil do Graduando UFU - 2014



**DESIGN COMO
INTERLOCUTOR
PROJETUAL**

O design está imerso em uma constante discussão sobre qual é sua origem e tradução para o português. Embora o seu significado geralmente seja atribuído à conceitos estéticos – como uma ferramenta para conceder valor a um determinado objeto, o design tem a função de melhorar o bem-estar na vida das pessoas. Seu nome deriva do termo latino “*designare*”, verbo que abrange os sentidos de **designar** e **de desenhar**. Em inglês a palavra design pode ser usada tanto com um substantivo quanto verbo. Como substantivo, tem sentido de “**propósito**”, “**plano**”, “**forma**”, ou seja, o “**resultado de se seguir um plano de ação**”, ou então um produto finalizado de forma geral. Por sua vez, o verbo – to design – se aplica ao processo de dar origem e desenvolvimento, significando entre outros termos “**tramar algo**”, “**simular**”, “**projetar**”, “**proceder de modo estratégico**” (FLUSSER, 2007). O dicionário Aurélio define design como a concepção de um projeto ou modelo.

Apesar das distintas formas de se pensar e entender “design”, todas partem do princípio do projeto de produtos (entende-se: serviço, projetos gráficos e produtos tangíveis). Papanek evidencia em seu livro “*Design for the Real World*” (1971) que o design é o planejamento e a padronização de qualquer ato em direção a um fim desejado. É o planejamento de processos para se atacar um problema por meio da criatividade e intuição, quando aliados a um mapeamento de informações e prototipação interativa de soluções (RIZARDI, 2007, p.14). Esse problema pode ser desde questões capitalistas de produção, até necessidades sociais e ambientais.

Vários autores definem e exemplificam, de forma complementar, o conceito de design. Para Schulmann (1994), é um método criador, integrador e

horizontal, no qual o designer – aquele que faz design – tem uma abordagem e uma experiência multidisciplinar. Ele é o especialista de um trabalho específico para a análise e para resolução de problemas ligados ao desenvolvimento de um produto novo. O autor aponta que o designer não é um “artista” que faz belos artefatos, que essa visão de design limitado à linguagem estética é muito redutora.

Se não é o caso de criar um objeto sem dar grande atenção a sua beleza, é preciso que o aspecto desse objeto comunique alguma mensagem, permitindo ao comprador identificar as características e as qualidades do que ele adquire, em função dos seus próprios desejos e aspirações (SCHULMANN, 1994, pag. 33).

Segundo Lobach (2001), o conceito de design compreende a concretização de uma ideia em forma de projetos ou modelos, mediante a construção e configuração resultando em um produto industrial passível de produção em série. Pontua também que design é uma ideia, um projeto ou um plano para a solução de um problema determinado.

Cardoso (2000) diz que design é uma atividade que gera projetos, no sentido objetivo de planos, esboços ou de modelos:

Diferentemente de outras atividades ditas projetais [...], como arquitetura e a engenharia, o design costuma projetar determinados tipos de artefatos móveis, se bem que as três atividades sejam limítrofes e se misturam às vezes na prática. A distinção entre design e outras atividades que geram artefatos móveis, como artesanato, artes plásticas e artes gráficas, tem sido outra preocupação constante para os forjadores de definições, e o anseio de alguns designers de se distanciarem do fazer artesanal ou artístico tem engendrado prescrições extremamente rígidas e preconceituosas. Design, artes e artesanato

têm muito em comum e hoje, quando design já atingiu uma certa maturidade institucional, muitos designers começam a perceber o valor de resgatar as antigas relações com o fazer manual (CARDOSO, 2000, p.17).

Pode-se, então, concluir que o design está ligado às práticas de projeto e se encontra em um meio termo entre a arte e a técnica, correlacionando as áreas mais criativas e as áreas mais exatas, tornando possível uma nova forma de cultura.

A discussão do tema permite a reinvenção dos limites do significado das palavras, fazendo com que as possibilidades do que é e o que faz o design sejam quase que incalculáveis. Em um mundo complexo e instável, o design vem enfrentando diversas transformações em sua prática em nossa sociedade (RIZARDI, 2017). Conseqüentemente, o termo é utilizado para os mais diversos tipos de projetos, como Design de Embalagem, Design de Mobiliário, Design de Interiores, Design de Ambientes, Design de Iluminação, além da sua utilização no sentido de atribuir valor e status a um produto. A principal questão imutável e indiscutível é sua contribuição para a vida das pessoas por meio dos projetos que visem à melhoria na vida dos usuários através de produtos, serviços e ambientes.

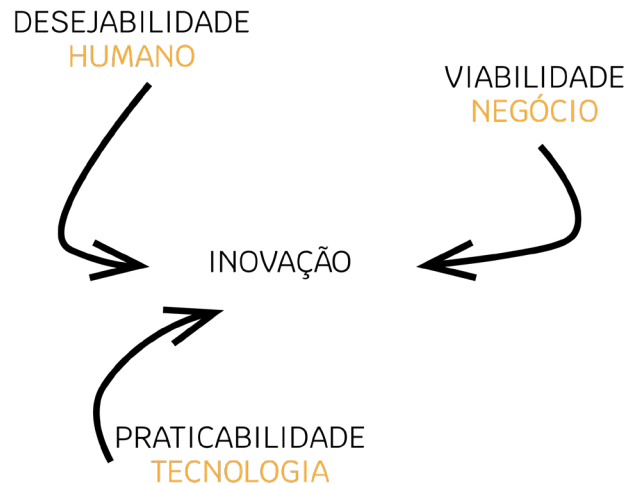
Todavia, historicamente o design tem sido tratado como um passo menos importante no processo de desenvolvimento, onde os designers, que desempenhavam nenhum papel no início do trabalho de inovação, apenas dão um belo invólucro em torno da ideia (BROWN, 2008, p.2). Este começa a ganhar destaque durante a última metade do século XX, como um aditivo valioso no setor de eletrônico de consumo, automotivos e embalagens, tornando uma ideia já desenvolvida mais atraente.

Atualmente, o papel do designer evoluiu para desenvolvedor dessas ideias, visando atender melhor às necessidades e desejos dos consumidores e usuários. Assim, este não somente é um profissional criativo, como também um facilitador da criatividade, trazendo pessoas de diversas áreas, potenciais usuários do produto e demais stakeholders de um ecossistema a coletivamente projetar uma solução para determinado problema (RIZARD, 2017, p.21). Portanto, cada vez mais, o designer deve ser um profissional consciente e responsável por tudo que produz, atentando-se para não criar embalagens prejudiciais ao meio-ambiente, produtos que causem ferimentos, objetos não ergonômicos, além de se basear em princípios de reutilização e reciclagem e sempre com atenção principal no usuário final e não nas necessidades industriais.

Segundo Brown (2010, p.3), o designer deve ter o pensamento de projeto estabelecendo a correspondência entre as necessidades humanas com os recursos técnicos disponíveis considerando as restrições práticas dos negócios. Dessa forma, um bom projeto de design deve necessariamente equilibrar três pilares:

- a) **Praticabilidade:** que significa que o produto é passível de ser realizado e ter bom êxito, permanecendo funcional num futuro próximo;
- b) **Viabilidade:** diz respeito a viabilidade técnica do projeto em curto prazo, sendo tecnologicamente possível. Tornando-se parte de um modelo de negócios sustentável;
- c) **Desejabilidade:** que incita o desejo, faz sentido e tem valor para as pessoas.

Figura 03: Diagrama dos pilares



Fonte: Adaptado de BROWN, 2010

Brown (2010) diz que um designer competente solucionará todas essas três restrições de projeto, mas um *design thinker* os colocará em equilíbrio harmonioso. Quando alinhado, todo o projeto torna-se orientado pelas pessoas envolvidas naqueles contextos, considerando clientes, colaboradores, usuários e demais atores.

3.1 PENSANDO COMO UM DESIGNER

Tim Brown, CEO (*chief executive officer*) da IDEO, empresa globalmente reconhecida por processo de inovação – em seu livro “Design Thinking: uma metodologia poderosa para decretar o fim de velhas ideias” (2010), diz que atualmente enfrentamos desafios mais abrangentes do que os recursos criativos disponíveis. Logo, precisamos de um meio de abordar a inovação de modo eficaz e amplamente acessível, permitindo gerar ideias inovadoras e possíveis de serem implementadas, integrando todos os aspectos

de negócios e da sociedade. Segundo o autor, o Design Thinking (DT) oferece esse tipo de abordagem:

Como o design thinking equilibra as perspectivas dos usuários, da tecnologia e dos negócios, é, por natureza, integrador. Como ponto de partida, contudo, ele privilegia o usuário final, e é por isso que tenho me referido repetidamente a ele como uma abordagem à inovação centrada no ser humano. Os ‘design thinkers’ observam como as pessoas se comportam, como o contexto de uma experiência afeta sua reação a produtos e serviços. Eles levam em consideração o sentido emocional das coisas, bem como seu desempenho funcional. E, com base nisso, tentam identificar as necessidades não declaradas, ou latentes, das pessoas e traduzi-las em oportunidades. A abordagem centrada no ser humano do design thinker pode fundamentar novas ofertas e aumentar as chances de sua aceitação ao vinculá-las a comportamentos existentes. (BROWN, 2010, p.215).

Assim, o Design Thinking é uma abordagem que busca estabelecer o equilíbrio entre as necessidades humanas com os recursos técnicos disponíveis considerando as restrições práticas dos negócios (BROWN, 2010, p.03). Alinhando o que é desejado do ponto de vista humano com o que é tecnologicamente possível e economicamente viável.

Não se trata de uma proposta apenas centrada no ser humano; ela é profundamente humana pela própria natureza. O design thinking se baseia na capacidade de ser intuitivos, reconhecer padrões, desenvolver ideias que tenham um significado emocional além do funcional, nos expressar em mídia além de palavras ou símbolos. (BROWN, 2010, p.04)

Em tradução livre, design thinking se refere à maneira que o designer pensa, em como este

utiliza do seu raciocínio para enxergar um problema que prejudica ou impede a experiência e o bem-estar na vida das pessoas, e assim gerar soluções. Essa forma de pensar e projetar focado no design é denominado pensamento abduativo, forma que destoa das práticas convencionais de resolução de problemas no meio empresarial. Esse tipo de pensamento consiste em usar as experiências e repertório de conhecimento do projetista para resolver problemas, sendo a relação de casualidade entre os dados, sugerindo hipóteses de possíveis verdades. Tem caráter explicativo e intuitivo, buscando validade e a melhor explicação da resolução, em vez da melhor probabilidade matemática.

- **Pensamento dedutivo:** Prova o que deve ser. Sendo um pensamento analítico ou convergente, busca várias informações e converge em direção a um único resultado, concluindo algo a partir de informações existentes; logo, não produz conhecimento novo.
- **Pensamento intuitivo:** Mostra o que atualmente é operacional, busca o conhecimento de forma empírica, por meio da experimentação e observação. Sendo um conhecimento sistemático ou divergente, vai do específico para o geral, prevendo o futuro a partir de dados passados, sem produzir novos conhecimento.
- **Pensamento abduativo:** Faz uma sugestão de algo que pode ser. Sendo um extremo dos dois pensamentos – dedutivo e intuitivo, busca a confiabilidade e a validade. Esse tipo de raciocínio produz a criatividade e a inovação, uma vez que é a única lógica que introduz uma nova ideia.

O Design Thinking (DT) promove o equilíbrio entre o pensamento analítico e o intuitivo a fim de gerar ideias

inovadoras e possíveis. Esse tipo de “pensar” leva à transformação, evolução e inovação; permite o projeto das soluções que passam do complexo ao simples, criando um afinamento de conhecimentos. Assim é desenvolvida uma visão holística, construtiva e experimental focada na criação de soluções para as necessidades do usuário.

3.1.1. PROCESSO DO DESIGN THINKING

O design thinker sabe identificar e solucionar problemas reais de maneira efetiva, abordando de diferentes perspectivas e ângulos. Dessa forma é priorizado o trabalho colaborativo entre equipes, uma vez que profissionais distintos contribuem com diferentes olhares e interpretações variadas sobre a questão, gerando soluções inovadoras (VIANNA et al., 2011, p.8). Seu processo de projeto não é linear, pois investiga distintas possibilidades, permitindo também a constante exploração e atualização dos dados. As etapas bases são ideação, inspiração e implementação:

[...] os design thinkers sabem que não existem uma “melhor forma” de percorrer o processo. Há pontos de partida e pontos de referência úteis ao longo do caminho, mas o continuum da inovação pode ser visto mais como um sistema de espaços que se sobrepõem do que como uma sequência de passos ordenados. Podemos pensar nesses como a inspiração, o problema ou a oportunidade que motiva a busca por soluções; a idealização, o processo de gerar, desenvolver e testar ideais; e a implementação, o caminho que vai do estúdio de design ao mercado. Os projetos podem percorrer esses espaços mais de uma vez à medida que a equipe lapida suas ideias e explora novos direcionamentos. (BROWN, 2010, p.16)

Cada uma dessas etapas possui ferramentas e instruções que constituem uma metodologia de projeto. Por sua natureza versátil, o DT permite trabalhar de forma diferentes; assim sua estrutura e métodos utilizados

podem variar, não existindo assim uma estrutura chave ou ideal, desde que os princípios de inspiração, ideação e implementação já citados sejam respeitados.

Para auxiliar no desenvolvimento deste projeto, foram selecionados dois pontos de vistas sobre design Thinking, que são: Tim Brown (2008) e Double Diamond (2015)

3.1.1.1. DESIGN THINKING POR TIM BROWN (2008)

O esquema de Tim Brown (2010) permite entender a metodologia do Design Thinking, definindo as etapas de processo, onde o designer pode trabalhar de formas diferentes. Assim, a estrutura pode ser subdividida em três espaços fundamentais, que são:

Quadro 01: Fundamentos do Design Thinking

- **Inspiração:** : é o momento de exploração de contexto, no qual os membros da equipe de design deverão se aprofundar no desafio, entender as pessoas envolvidas, ou seja, imergir naquele ecossistema para se extrair uma grande quantidade de informações.
- **Ideação:** consiste no estudo dos dados levantados na inspiração, desenvolvimento de ideias, testes de protótipos e refinamento de soluções.
- **Implementação:** preocupa-se com a viabilização da solução, considerando tópicos como mercado, o modelo de negócios, parcerias e aspectos relacionados ao empreendimento.

Fonte: Rizard, 2017, p.44

3.1.1.2. DOUBLE DIAMOND POR DESIGN COUNCIL

O Double Diamond é uma metodologia de design desenvolvida em 2005 pelo Conselho de Design (*Design Council UK*) – instituição sem fins lucrativos do Reino Unido, que tem como máxima “**um ótimo design que melhore a vida e melhore as coisas**”. Seu propósito é auxiliar na definição de uma melhor solução para os problemas, sejam eles de design ou não, de modo ágil e claro para designers e não designers.

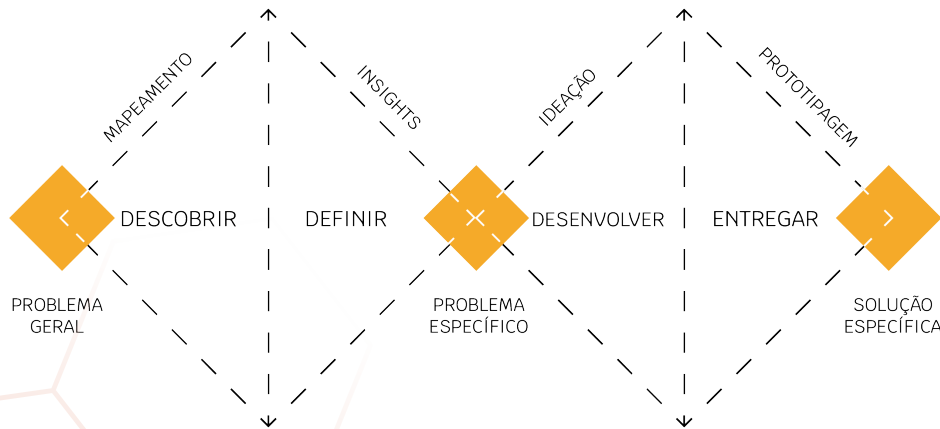
Essa metodologia descreve o modo de pensar que os designers usam – em outras palavras: o design thinking. Consistindo basicamente em uma abordagem para divergir e convergir ideias, adota a lógica do pensamento abduutivo para garantir uma avaliação mais profunda e completa de um número maior de possibilidades mais assertivas. Formada por quatro fases que atuam de forma flexível, adaptável e não linear, possibilitando que o designer adapte a forma a sua necessidade, o processo captura pontos em comum do processo criativo. Essas fases são: **Descobrir, Definir, Desenvolver e Entregar.**

Em seu processo inicialmente é feita uma imersão completa no determinado problema, consistindo em um mapeamento de observação e vivência dentro do contexto analisado, para que depois seja produzida uma solução final. Assim, o projeto é aperfeiçoado constantemente, quando são feitos inúmeros testes para que seja encontrada uma solução final, e não uma medida paliativa, antes que chegue ao público-alvo. Tim Brown (2008) observa que esse processo de prototipagem constante é o ideal, onde são corrigidas possíveis falhas ao longo do caminho: “Falhe muitas vezes para ter sucesso mais cedo”.

É melhor assumir uma abordagem experimental: compartilhar processos, incentivar a propriedade coletiva de ideias e permitir que as equipes aprendam umas com as outras. (Brown, 2008, p. 17)

Geralmente sua representação visual é simbolizada por dois losangos, denominados diamantes (figura 04). O primeiro representando o processo de **pesquisa e exploração** (pensamento divergente) seguido por uma **definição** (pensamento convergente); o segundo diamante consiste em **ideação** (pensamento divergente) e uma ação mais focadas e direcionadas de **validação** (pensamento convergente). É possível, e às vezes necessário, fazer várias rodadas de pensamentos divergentes e convergentes no decorrer do percurso.

Figura 04: Diagrama do Double Diamond



Fonte: Adaptado de Design Council, 2005

As quatro etapas são compostas por:

Quadro 02: Etapas do Double Diamond

- **Descobrir:** Aqui o primeiro diamante é aberto, auxiliando designers a entenderem o problema em vez de simplesmente assumirem qual é. Além de fazer a imersão e contextualização do possível problema, seu propósito é gerar o maior número de ideias e problemas possíveis. Aqui o importante é a quantidade, e não a qualidade, pois isso será averiguado posteriormente. Os designers devem ter organização nessa etapa, para registrar e observar o máximo de dados possíveis, seja por foto, vídeos e anotações. Isso também ajudará a entender qual é a atual experiência do usuário coexistindo com o atual problema

- **Definir:** Com o fechamento do primeiro diamante, todas as informações coletadas durante a descoberta ajudam a definir e entender o real problema. Esse é o momento de definir qual é o propósito e aonde se quer ou não chegar. Necessário aqui ouvir o usuário final, a fim de estudá-lo e entendê-lo e, principalmente, conhecê-lo. Assim é definido qual o caminho será traçado pra chegar à solução final, mesmo que durante o processo seja necessário voltar atrás no início do diamante para rever e redefinir as ações.

- **Desenvolvimento:** Nessa etapa o segundo diamante é aberto, definindo as distintas soluções para o problema encontrado. É feita uma busca de inspirações, testes e prototipagens.

- **Entrega:** Nesse momento são realizados testes sobre as soluções desenvolvidas de forma mais assertiva, a fim de entregar a melhor solução do problema. Também é feita uma sondagem a respeito dos feedbacks, ouvindo dos usuários que participaram os testes, pontos de ganhos e perdas do projeto e, se necessário, deve-se voltar em alguma etapa do diamante para que seja feita alguma melhoria.

Fonte: Adaptado de Design Council, 2005

Assim, na utilização dos dois diamantes, o primeiro identifica qual é o problema, e o segundo define a solução, impedindo que seja resolvido o problema errado, ou então a entrega de uma solução com pouca desejabilidade, viabilidade e/ou praticidade. É importante entender que ao final do segundo não será garantida a entrega final da solução: a proposta do diagrama é que seja feita uma constante melhoria e aprendizagem a cada etapa para que, se necessário, seja reiniciado algum arco em busca de um resultado mais assertivo para um problema real.

- **PRINCÍPIOS DO DESIGN**

Segundo o *Design Council* (2005) a estrutura para a inovação descreve quatro princípios básicos a serem adotados para uma resolução eficaz de um problema:

- o **Colocar as pessoas em primeiro lugar:** Compreenda as pessoas que utilizarão o serviço/produto, assim como suas necessidades, pontos fortes e aspirações.

- o **Comunicar-se visualmente e de forma inclusiva:** Ajude as pessoas a obter uma compreensão compartilhada do problema e das ideias.

- o **Colabora e co-criar:** Trabalhe junto e inspire-se com o que os outros estão fazendo.

- o **Iterar constantemente:** Faça isso para detectar erros antecipadamente, evitar riscos e criar confiança em suas ideias.

- **TOOLKIT POR DESIGN COUNCIL**

O Double Diamond deixa livre para que seja

criado, adaptado e adotado um portfólio de métodos de design para ajudar a identificar e enfrentar desafios e alcançar resultados bem-sucedidos. Essas ferramentas analíticas ajudam a decompor problemas complexos, a fim de compreendê-los melhor. Fundamentalmente é possível separar o toolkit – conjunto de guias, ferramentas e diretrizes para facilitar a resolução de um problema – em três áreas para auxiliar o processo de design de explorar, moldar e construir:

- o **Explorar:** desafios, necessidades e oportunidades
- o **Moldar:** protótipos, ideias e visões
- o **Construir:** ideias, planos e conhecimento.

Para este projeto de pesquisa foram utilizadas algumas ferramentas de conhecimento do autor adquiridas durante o processo de graduação em design, assim como outras que a bibliografia aponta como básicas e necessárias para o processo.

CÁPITULO 04

DESIGN MODULAR E ITINERANTE

A stylized sun graphic in the top right corner, composed of a thick yellow arc and several shorter yellow lines radiating from it. A white outline of a pentagon is visible in the bottom right corner.

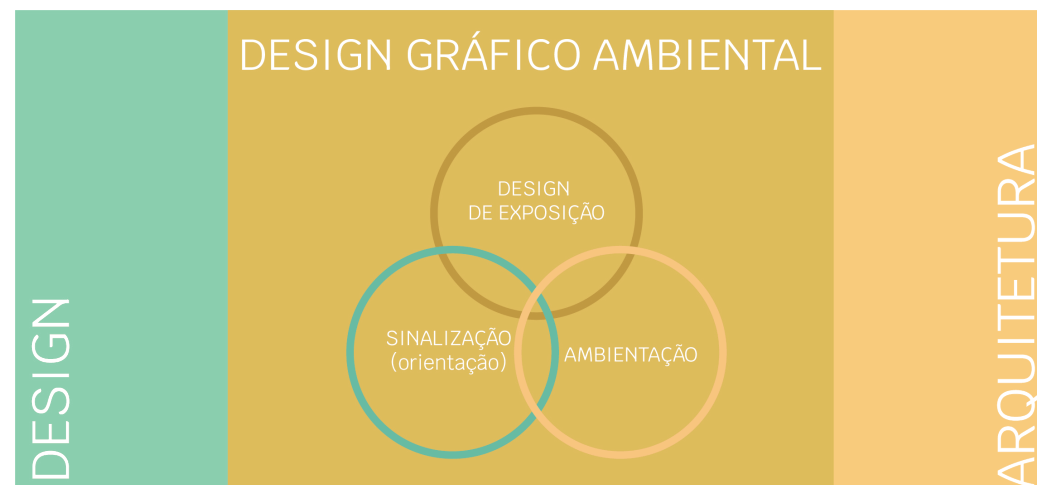
A interdisciplinaridade está relacionada ao modo de se fazer ciência frente a fragmentação de conhecimentos, logo o design está relacionado a essa prática uma vez que a mesma permite a ramificação de suas vertentes, apoiando-se na arquitetura, artes e engenharia. Nesta fragmentação se encontra o design gráfico, design de ambientes, design de produto, design modular e itinerante entre outros.

4.1. DESIGN GRÁFICO AMBIENTAL

Segundo Cossio (2011), os limites entre as disciplinas de arquitetura de interiores e do design visual, que interferem no espaço, não eram bem definidos e as vezes acabam se mesclando até meados do século XX. Essa síntese passou a ser denominada como **Design Gráfico-Ambiental**, definido pela *Society for Environmental Graphic Design (SEGD)* como a inter-relação de disciplinas projetuais, nas quais estão envolvidas design gráfico, a arquitetura, o design de produto e o paisagismo; sendo assim a conexão visual entre a informação (design gráfico) e a edificação (arquitetura).

O Design Gráfico Ambiental pode ser, então, entendido como uma área multidisciplinar sem fronteiras nitidamente definidas, subdividida em três categorias: **sinalização**, **ambientação** e **design de exposição**. Essas subáreas podem trabalhar de forma integrada, demonstrada na figura 05.

Figura 05: Design Gráfico Ambiental e suas áreas



Fonte: Elaborado pelo autor (2020)

4.1.1. SINALIZAÇÃO

A sinalização tem a função de otimizar e até mesmo viabilizar a utilização e o funcionamento de espaços, sejam abertos ou construídos através de elementos direcionais, locais e informativos, em diversos formatos e materiais (COSSIO, 2011, p.05). Esses elementos são usados para comunicar informações específicas em sistemas de identificação, interpretação, orientação, regulamentação e ambientação. Segundo a Associação dos Designers Gráficos (ADG), sinalização costuma ser implementada em edifícios complexos, como shopping centers, supermercados, terminais de transporte, hospitais, museus entre outros. Sua principal função é otimizar e até mesmo viabilizar o funcionamento desses edifícios (GUIA ADG BRASIL, 2004). Embora pareça simples, existe uma complexidade quando atributos como linguagem gráfica mais expressivas, uso de tipografias e cores introduzem dois conceitos importantes no contexto: *señalética* e *wayfinding*.

4.1.2. SEÑALETICA

Señalética, conforme descrito por Costa (1992), é o fruto da ciência de comunicação social ou da informação e da semiótica. É a evolução da prática da sinalização, aplicada aos problemas particulares de informação espacial, que se integra ao espaço, ao ambiente e contribuindo para reforçar uma identidade. Seu papel é estabelecer a comunicação visual de forma rápida, instantânea e universal ao indivíduo, onde esse terá autonomia nos ambientes, resolvendo as necessidades informativa para ele tome suas decisões - denominada como economia generalizada: máxima informação com o mínimo de elementos e esforço do receptor pra sua identificação e compreensão. Sua estratégia de comunicação é a distribuição de lógica de mensagens fixas, ou estáticas localizadas “in situ”, destinada à atenção voluntária e seletiva do usuário nos postos-chaves do espaço (COSSIO, 2011). Em sua composição há a utilização de textos e/ou figuras, cor e espaços gráficos – a limitação física do suporte material da informação.

Quadro 03: Comparativo entre Sinalização e Señalética

Sinalização	Señalética
A sinalização tem como objetivo a regulamentação do fluxo de pessoas e veículos	A señalética tem como objetivo identificar, regulamentar e facilitar o acesso das pessoas aos serviços em um espaço existente (interno ou externo)
É um sistema que determina condutores	É um sistema que fornece opções de ações. As necessidades determinam o sistema.
É um sistema universal, criado como tal	É um sistema que deve ser criado ou adaptado cada situação
Os sinais independem dos problemas de itinerários	Os sinais, e as informações escritas são consequência de problemas específicos
O código de leitura é conhecido, a priori	código de leitura é parcialmente conhecido
As placas são normalizadas e padronizadas e encontram-se disponíveis na indústria	As placas são normalizadas e padronizadas pelo projetista, e são fabricadas especialmente
É indiferente às características do entorno	Está sujeita às características do entorno
Fornecer ao entorno característica de uniformidade	Fornecer no entorno características de identidade e diferenciação
Não influi na imagem do entorno	Reforça a marca na imagem
É restrita a ela mesma	Pode se desdobrar em sistemas de identidade visual ou ser derivada deles

Fonte: Adaptado de COSTA (1992)

4.1.3 WAYFINDING

O *Wayfinding* é entendido como planejamento espacial – a ordenação das informações na tomada de decisões – e a comunicação – a percepção do espaço, a circulação, os fluxos, as referências, e o mais importante: a informação.

Para Athur e Passini (1992) a informação é concebida segundo critérios

de legibilidade, visibilidade, compreensibilidade, estética, cor e forma. Para Ross (2012), *wayfinding* pode ser descrito como os processos cognitivos que todas as pessoas executam ao deslocar pelo espaço.

O quadro 04 apresenta alguns princípios do wayfinding.

Quadro 04: Fundamentos do Design Thinking

Criação de uma identidade em cada local planejado, a fim de ajudar o indivíduo a associar os elementos mais próximos ao espaço; no uso de pontos de referência para fornecer pistas de orientação e pontos de memória.

Criação de caminhos bem estruturados – com início, meio e fim – que indicam o progresso do indivíduo durante o percurso; criação de regiões de diferentes características visuais em um macro-espaço, para dividir as regiões em identidades distintas das demais, tendo um conjunto de atributos visuais característico.

Limitar as opções de navegação do usuário, consistindo na criação de um caminho principal para ser seguido; a utilização de pontos de vista de pesquisa, ou seja, um mapa, algo que o receptor possa utilizar para se localizar dentro do ambiente, saber os ambientes vizinhos, tamanho do espaço e distância até o destino.

Fornecer sinais em pontos de decisão para auxiliar a decisão, que são pontos para que o usuário possa decidir continuar ou mudar sua rota, este sinal deve também conter informações adicionais para auxiliar na tomada da decisão.

Fonte: Instituto MIT

Resumidamente, o conceito de *wayfinding* é formar imagens mentais de nosso entorno ambiental com base na sensação e memória (LYNCHE, 1997), consistindo na busca por pistas ou informações no ambiente que garantam elementos estruturais ou mentais para se achar um caminho ou delimitar um destino. Assim o *wayfinding* influencia na mobilidade

e o deslocamento de forma mais fácil e rápida, bem como ordena o ambiente de maneira que ele apresente um sistema de referências à percepção do sujeito e possibilite melhor organização das atividades e informações contidas nele; este processo também valoriza o espaço (NOGUEIRA, 2017, p.70).

4.1.3.1. AMBIENTAÇÃO

Entende-se ambientação como a atividade dos seres humanos de transformarem espaços, dando significação aos lugares, criando uma imagem distinta para um local (CALORI, 2007); exclusivamente quando se trata de Design Gráfico Ambiental, a ambientação é a comunicação de forma explícita. Está correlacionada à promoção e ao consumo de produtos e serviços, contrapondo-se a outra vertente, o design de exposição. Na ambientação o intuito é chamar a atenção, atrair, encantar o consumidor criando uma experiência no ponto de vendas, ambientes temáticos e eventos, relacionando o emocional e a experiência, através da disponibilidade de informações no espaço que conecta a marca com o consumidor (SCHERER, 2014, p.8)

4.1.3.2. DESIGN DE EXPOSIÇÕES

Para Calori (2007), o Design de Exposições conta uma história sobre o significado de um conceito ou tema, um objeto, um espaço, um evento, uma história, uma empresa e seus produtos e assim por diante. Logo, toda exposição possui uma narrativa com a qual se quer comunicar e/ou contar um relato, seja de forma simples ou com uma história complexa baseada em pesquisas. Pode ser composta por imagens, artefatos, mídias audiovisuais e recursos interativos. Assim, busca-se materializar uma ideia tornando-a uma experiência para educar e interpretar informações uma história, uma empresa e seus produtos e assim por diante. Logo, toda exposição possui

uma narrativa com a qual se quer comunicar e/ou contar um relato, seja de forma simples ou com uma história complexa baseada em pesquisas. Pode ser composta por imagens, artefatos, mídias audiovisuais e recursos interativos. Assim, busca-se materializar uma ideia tornando-a uma experiência para educar e interpretar informações.

4.1.4. DESIGN ITINERANTE

Uma vez compreendido que Design é o processo ou ciência para solucionar um determinado problema por meio de ferramentas e ações, subdividindo-o em algumas áreas é possível encontrar especialidades que se ramificam a fim de alcançar com mais propriedade o problema. Dentro essas subcategorias encontra-se o Design Itinerante.

Para entender seu real significado, é preciso lembrar que ser “itinerante” significa ir de um lugar a outro sem permanecer fixo em nenhum deles. Assim cria-se uma nova oportunidade de abranger zonas não contempladas, potencializando o impacto das intervenções. No projeto, algumas questões devem ser consideradas tais como: facilidade de acesso, agilidade de mutação e durabilidade do material, que possibilitam a itinerância portátil. Segundo Paz (2008) “Quanto menor o tempo de estadia de uma construção no espaço, maior a sensação de sua efemeridade”.

Adaptando as palavras de Paz (2008), existem três modos de deslocar uma construção, tornando-a móvel, que são:

- o **Partição:** Característica que permite o objeto ser subdividido em partes que, quando separados, podem ser transportados;

- o **Compactação:** Possibilita o objeto diminuir seu volume, descartando espaços desnecessário para seu transporte, assim como poder ser descompactado quando for utilizado;

- o **Rigidez:** Quando a estrutura se torna única, tornando-se sólida e possível de ser transportada.

O objeto itinerante deve necessariamente ter atenção não somente em montagem e desmontagem, mas também na remontagem, possibilitando seu emprego novamente. Assim, o processo de junção das partes não pode sofrer danificações ou alteração, minimizando perdas.

A modularidade também é um conceito importante quando tratamos de um objeto itinerante e/ou efêmero, o que possibilita a adaptação dos componentes do objeto construído – módulos, de forma a adaptar o sistema em diferentes cenários.

Karl Ulrich e Even Eppinger dizem que a característica mais importante do design do produto é o poder que ele tem de ser modular, gerando possibilidades flexíveis e de fácil implementação, facilmente montado, desmontado, armazenado e transportado (ARAUJO, 2017). Isso inclui também características de alteração e atualização de módulos, possibilitando a recuperação, reutilização e/ou reciclagem das partes, se necessário.

A stylized sun icon composed of a dark green semi-circular arc with several short, dark green lines radiating from it, positioned behind the main title text.

ESCOPO DO PROJETO

5.1. METODOLOGIA ADOTADA

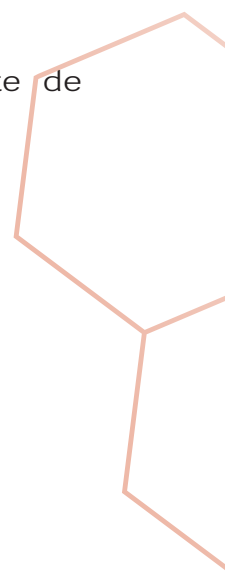
O resultado deste trabalho consiste em um projeto de um espaço, modular e itinerante, com intuito de se integrar ao espaço, gerando uma ambientação dedicada à desconpressão e permanência do indivíduo, nos espaços acadêmicos. Esse produto poderá ser montado e desmontado facilmente, assim como compactado quando desmontado, adaptável a diferentes configurações, cenários e transportes. Também está correlacionado ao projeto do espaço o planejamento de um design total, onde desde a ambientação dos sistemas gráficos que consiste na comunicação visual, imagem e símbolo.

Por seu caráter itinerante, a implantação do projeto pode ser feita em qualquer ambiente, externo ou interno. Por sua característica modular e adaptativa, o produto pode se adequar a qualquer ambiente e configuração. Todavia, para delimitar o estudo de possibilidades de projeto, foi definida uma execução conceitual no Campus Santa Mônica, da Universidade Federal de Uberlândia, em específico o saguão do Bloco 5 OB.

Visando contribuir para a qualidade de vida dos estudantes, foi desenvolvido uma iniciativa denominada **Projeto Solte-se**, um programa dedicado a ambientação de um espaço voltado ao lazer, desconpressão e permanência do indivíduo, fazendo parte então do projeto a criação do conceito, ideias e identidade visual do projeto. Não caberá ao presente projeto a definição das atividades que ocorrerão no espaço, sendo seu propósito servir de interface e facilitador para que os montadores, usuários e profissionais definam a seu critério como o utilizarão, dentro do conceito do espaço.

A metodologia consiste em todas as etapas a serem realizadas a fim de obter a melhor resolução possível e final do projeto. Para o desenvolvimento deste trabalho foram utilizadas as diretrizes do Double Diamond a fim de estruturar as etapas e, seguindo a metodologia sugerida pelo Design Council (2005), dividiu-se as tarefas nas seguintes etapas:

1. **Descobertas:** Reenquadramento; entrevista; pesquisa desk.
2. **Definição:** Sintetização dos dados; mapa de empatia; persona; jornada do usuário; definição de problemas; definição de soluções,
3. **Desenvolvimento:** *Brainstorming*; rascunhos, maquete de baixa fidelidade, definições visuais.
4. **Entrega:** *Storyboard*, *blueprint*, maquete de alta fidelidade



Quadro 05: Resumo das fases de projeto

Fases de projeto	Ferramenta e etapas de processo	Descrição
Descoberta	Reenquadramento	Etapa onde são examinados os problemas e qualquer questão não resolvida, a fim não deixar lacunas de informações
	Pesquisa Desk	Etapa onde é feita a revisão em base de dados (livros, revistas, plataformas virtuais), a fim de analisar holisticamente as situações externas relacionadas o desafio, investigando similares, estudos acadêmicos e análogos
	Entrevista	Podem ser feitas em grupos, individualmente ou com especialistas, onde direcionam o entrevistado a questões chaves por meio de conversação e questionamento
Definição	Sintetização	Resumo de um conjunto de dados de forma qualitativa e quantitativa
	Mapa de Empatia	Diagrama utilizado a fim de conhecer melhor o cliente, detalhando a sua personalidade e compreender suas motivações, dores e expectativas a respeito de um determinado produto
	Persona	Representação conceitual do usuário-alvo do projeto, baseado em dados reais, para sintetizar as principais características desse público
	Jornada do Usuário	Representação gráfica das etapas de relacionamento do cliente com um produto ou serviço, onde é descrito os passos percorridos antes, durante e depois da compra, contato ou utilização.
	Definições	Definição que sintetiza os possíveis problemas e soluções encontrados.
	Moodboard	Ferramenta que representa de forma gráfica uma série de referências visuais que sintetizam alguma ideia
Desenvolvimento	Brainstorming	Técnica de estímulo do pensamento criativo cujo objetivo é gerar um grande número de ideias e potenciais soluções de um problema
	Sketches	Rabisco, esboço ou rascunho, que auxilia no planejamento a fim de expressar uma ideia de forma rápida e pouco elaborada
	Maquete de baixa fidelidade	Protótipo feito geralmente de papel, com o objetivo de esboçar tridimensionalmente o que será o produto, sem se preocupar com cores, aparência e disposição dos elementos
Entrega	Storyboard	Comunicam um conceito de visualização das interações dos usuários por meio de uma arte de narrativa focado na experiência de uma pessoa. Serve como um protótipo do conceito de um serviço
	Blueprint	Ferramenta de visualização operacional que descreve a natureza e as características da interação de um serviço,

Fonte: Elaborado pelo autor (2020)

5.1.1 DESCOBERTA:

A primeira etapa do Design Thinking consiste na descoberta, onde é feita uma aproximação do contexto do problema com o intuito de analisar todo o cenário e os envolvidos na cadeia de sistema que engloba o problema. Aqui iremos dividir a descoberta em duas etapas: **Imersão Preliminar** e **Imersão Profundidade**. A primeira consiste no entendimento inicial do problema, a estruturação do escopo de projeto, seu objetivo, a definição dos usuários e os stakeholders que serão abordados. A partir do resultado dessa primeira imersão, são elaborados os temas a serem investigados posteriormente. Vianna et al. (2011) dizem que nesta etapa é feito um **reenquadramento**, a fim de examinar os problemas e as questões não resolvidas e também quebrar crenças e suposições que não auxiliaram na construção de novas ideias. Por fim, uma **pesquisa desk** é desenvolvida para entender o cenário e as tendências sobre o assunto, por meio da busca de informações em fontes diversas. Na etapa de imersão em profundidade é feito uma exploração a fundo do contexto da vida dos atores e comportamentos externos, procurando focar no ser humano. Nesta etapa é desenvolvida **entrevistas, observações e registros fotográficos**.

5.1.1.1 REENQUADRAMENTO

O mapeamento a respeito da saúde mental do estudante universitário brasileiro foi abordado no tópico 5.2, **“Saúde mental das universidades brasileiras”**. Foi constatado que em 2018, em nível nacional, 83,5% dos alunos entrevistados na V Pesquisa de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) graduandos (as) das IFES alegaram sofrer de alguma dificuldade emocional. Quando se é reduzido o

território de exploração para os campi da Universidade Federal de Uberlândia, o percentual de alunos com a mesma alegação é de 69,8%, em 2014.

Podemos afirmar por meio desses dados que a ansiedade é a dificuldade emocional que mais interfere na vida acadêmica dos discentes, onde 51% do total de alunos entrevistados em uma pesquisa realizada na UFU, em 2014, afirmaram sofrer pelo período dos últimos 12 meses anteriores a pesquisa. No quadro 06 podemos analisar a relação entre as dificuldades emocionais.

Quadro 06: Dificuldades emocionais dos estudantes da UFU

Ansiedade – 57,1%
Insônia ou alteração significativa do sono – 27,5%
Sensação de desamparo/desespero/desesperança – 18,2%
Tristeza persiste – 15,3%
Sensação de desatenção/desorientação/confusão mental – 14,4%
Tímidez excessiva – 12%
Problemas alimentares
(grandes alterações de peso ou apetite; anorexia; bulimia) – 9,5%
Medo/pânico – 7,9%
Ideia de morte – 4%
Pensamento suicida – 2,8%

Fonte: UFU (CEPES/IEUFU, PROEX, PROGRAD, CTI). Pesquisa Perfil do Graduando UFU – 2014

Todos esses fatores podem ter sido potencializados com a pandemia pelo novo Coronavírus¹ (COVID-19), que aumentou a ansiedade gerada pelo isolamento social e o medo de interrupção da formação. Maia (2020) cita que todas as pandemias são geradoras de forte impacto social, econômico e político. Também são observados efeitos psicológicos

negativos, quando analisados os cenários afetados por pandemias passadas como Gripe Suína (H1N1) ou Ébola. Esses efeitos são, principalmente, confusão, raiva e estresse pós-traumático que podem se estender por um período de tempo mais alargado. São estressores, nesse contexto, o efeito de duração do período de quarentena, receios em relação ao vírus ou à infecção, a frustração, a dimensão de rendimento, a informação inadequada e o estigma (BROOKS et al., 2020). Quanto aos universitários que tiveram o cenário de vida acadêmica pausadas abruptamente em resposta ao decreto do estado de emergência, esses podem ter desencadeado dificuldades adaptativas e estados emocionais menos positivos (MAIA, 2020). No sentido de minimizar os efeitos da pandemia do COVID-19, existem várias recomendações à população geral para que sejam adotados comportamentos que permitem a redução da ansiedade (WHO, 2020).

Com esse saldo, fica evidente a necessidade de gerar diálogo sobre a saúde mental pois, apesar dos esforços das campanhas existentes, as dificuldades emocionais e o suicídio ainda são um tabu. Este é um assunto evitado e visto como antinatural para ser discutido abertamente, fazendo com que as informações a respeito sejam de difícil acesso.

Segundo o Centro de Valorização da Vida (CVV), a primeira medida preventiva é a educação. Campanhas como **Setembro Amarelo**, desenvolvida em 2014 pela Associação Brasileira de Psiquiatria, têm como o objetivo conscientizar as pessoas sobre o suicídio, tornando mais acessível informações sobre o tema, permitindo com que as pessoas possam ter acesso a recursos de prevenção. É necessário também falar com responsabilidade, de forma adequada, e alinhada com o que recomendam as autoridades de saúde, tornando mais eficaz o objetivo de prevenção. Assim é necessário não expor detalhes do ato, imagens, relatos,

cartas, e sempre divulgar em conjunto formas de prevenção e identificação de sintomas.

Uma estratégia importante nesse contexto é a escuta qualificada, com **um olhar zeloso sobre a situação**, possível de perceber qualquer mudança de comportamento e circunstância de vida que podem acarretar fator de risco. É preciso, portanto, construir uma rede de apoio para garantir o suporte para quem está em sofrimento. Essa rede é constituída, geralmente, por grupos de pessoas, familiares, órgãos públicos ou profissionais.

No contexto acadêmico, existem projetos que auxiliam as comunidades internas e externas, dialogando sobre saúde mental e práticas em busca do bem-estar do indivíduo. Na Universidade Federal de Uberlândia (UFU) existem algumas iniciativas, como a Clínica Poética, o Recore, o Medita UFU, e o Grupo Terapêutico On-line, o Toca. Também, é desenvolvido o “Mês para vida e Setembro Amarelo”, ação que tem como objetivo conscientizar as pessoas sobre o suicídio, por meio de debates, palestras, mesas redondas e outras atividades em todos os campi da universidade.

5.1.1.2. PESQUISA DESK – REDUZINDO O NÍVEL DE STRESS

O estresse é um conjunto de reações físicas e psicológicas que causam mudanças no organismo que, quando crônico, resulta na hiperatividade do sistema e na secreção de hormônios, como o cortisol, que se tornam tóxicos para a saúde. A função normal desse hormônio é ajudar o corpo a reagir as mudanças causadas por estressores e torna-lo mais atento a realizar funções que demandam mais atenção. Mas quando em excesso, intoxica o corpo, estando relacionado à diminuição de concentração

e produtividade, sentimento de irritação e impaciência, aumento do batimento cardíaco e ansiedade. Em níveis altos, o estresse está relacionado à perda óssea, redução muscular, supressão do sistema imunológico, morte das células cerebrais e depressão.

Abordada dentro do contexto da bioquímica, a felicidade está relacionada ao nível regular de cortisol. Pessoas felizes secretam cerca de 32% menos cortisol durante o dia, mesmo quando submetidas a situações estressoras (ANDREWS, 2003). Por outro lado, pessoas que sofrem de depressão, ansiedade crônica, transtorno de personalidade Borderline e de neuroticismo, têm níveis e cortisol significativamente elevados, o que é chamado de “hipercortisolemia”. Dessa forma, para diminuir os níveis de cortisol no organismo e, conseqüentemente, a ansiedade, são necessárias práticas de atividades como meditação, yoga, massagens, respiração diafragmática, relaxamento profundo e sono adequado. Assim é possível regular o nível de ansiedade, manter o equilíbrio mental e a saúde física, além de nos mantermos mais resilientes a ponto de transformar o estresse a nosso favor.

A pausa dedicada ao gerenciamento do estresse e relaxamento é muito importante para efeitos positivos no bem-estar. Algumas atividades além de aliviar o estresse, trazem diversos benefícios à vida pessoal, como a maior disposição para trabalho. Alguns meios são:

1= Doença provocada pelo Coronavirus Disease 2019, identificada pela primeira vez em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, China, e em janeiro de 2020 foi declarada pela World Health Organization (WHO, 2020) como emergência em saúde pública de interesse internacional.

Quadro 07: Atividades que aliviam o estresse

Exercícios físicos: a prática de exercícios regularmente a melhoria de funções cardiovasculares e respiratórias, ajudando no condicionamento físico e no estímulo da produção de substância como endorfina e serotonina, estas responsáveis pela sensação de bem-estar.

Técnicas de relaxamento: une a respiração, meditação e a yoga que estabilizam o sistema nervoso, assim como a redução da pressão arterial. Também contribuem para a melhoria da imunidade, qualidade do sono e digestão.

Alimentação Saudável: Um corpo estressado consome muito mais energia do que o comum, e para repor esses nutrientes é preciso uma alimentação variada, composta por verduras, frutas ricas em vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio, cálcio e manganês.

Medicamentos: Ajudam na administração de sintomas como a insônia, perda de apetite e irritabilidade, mas somente quando receitado por um médico qualificado que definirá melhor o tratamento.

Fonte: Adaptado de Qualicorpo (2016)

Em nível empresarial é percebido o constante esgotamento e estresse dos trabalhadores que resultam em baixo rendimento e insatisfação. Neste cenário, os gestores começaram a proporcionar ambientes de decompressão e momentos de socialização para seus funcionários: algumas ideias criadas são salas de jogos, bibliotecas, *happy hours*, aulas de yoga e meditação. O objetivo principal das salas de decompressão é criar ambientes são divertidos e descontraídos, além de confortáveis, que revigorem os trabalhadores, relaxando-os e aliviando suas tensões. Quando bem desenvolvido, os benefícios de um ambiente de

decompressão dentro de uma empresa são significativos como, por exemplo, estímulo dos funcionários, aumento da produtividade, maior interatividade entre pessoas e a prevenção de afastamentos interpessoal e profissional. A utilização de cores vibrantes, móveis confortáveis e paisagismo ajudam na ambientação do espaço.

A exemplo dessa prática temos o escritório do Google Brasil (figuras 6 e 7), distribuído nas duas torres do Pátio Victor Malzoni, na Avenida Faria Lima, em São Paulo, que oferecem ambientes descontraídos, regalias e redes de descanso para seus funcionários. Observa-se também uma linguagem visual nos mobiliários coloridos e diferentes, uso de conceitos de *wayfinding* para criação de sinalização mais criativa e interações sensoriais (figuras 8 e 9).

Figura 06: Sala de jogos do escritório do Google Brasil, São Paulo



Fonte: Rodrigo Ghedin/Gazeta do Povo

Figura 07: Biblioteca dos funcionários do escritório do Google Brasil, São Paulo



Fonte: Rodrigo Ghedin/Gazeta do Povo

Figura 08: Biblioteca dos funcionários do escritório do Google Brasil, São Paulo



Fonte: Rodrigo Ghedin/Gazeta do Povo

Figura 09: Uso da sinalização no ambiente



Fonte: Rodrigo Ghedin/Gazeta do Povo

O arquiteto Enrico Benedetti (EXAME, 2018) diz que é importante criar espaços de trabalho que não sejam mesas e cadeiras tradicionais para que as pessoas se encontrem e resolvam coisas, afirmando que não é necessária intervenção obrigatória de pufes, jogos e mimos para se obter um ambiente estimulante e relaxante. Outro exemplo é o escritório da sede da Linx, em São Paulo. Este ambiente não possui escorregadores e mesas de sinucas – presentes em escritórios de startups jovens, mas ainda assim se consiste jovem, acolhedor, moderno e tecnológico, com espaços abertos e pontos de integração. As cores da empresa são utilizadas em toda a ambientação, onde paletas diferentes identificam as seções dentro do espaço, com decoração despojada e paisagismo para criar um local mais aconchegante e estimulante.

Figura 10: Escritório da sede da Linx, São Paulo



Fonte: Divulgação/Arealis

Esse conceito de salas de decompressão para auxiliar no alívio de tensões e integração de pessoas é utilizado não somente em ambientes empresariais. Outro contexto é o Hospital de Clínicas (HC) da Unicamp, que disponibilizou camas de pallets doadas pela Faculdade de Engenharia Agrícola da Unicamp (Feagri), através de Seção de Protótipos, com o objetivo de proporcionar um ambiente de descanso mais agradável e confortável para os profissionais de saúde que atuam diariamente no hospital. A ação ocorreu pelo desencadeamento da pandemia do COVID-19, onde se teve uma maior preocupação para proporcionar aos profissionais do HC Unicamp maior cuidado, uma vez que a jornada de trabalho dobrou, segundo a diretora do Departamento de Enfermagem, Eliane Boaventura Bargas Zeferino. A mesma confirma que as salas de decompressão criadas ajudam os profissionais a se desconectar um pouco do trabalho, retornando às atividades com mais atenção sendo, portanto, um alívio fundamental para o estresse. Também foram criados hortas e jardins verticais, além da inserção de mesas, sofás e bancos.

Figura 11: Sala de decompressão do HC Unicamp



Fonte: Imprensa FCM

Por meio dessa contextualização é observado a eficiência de um espaço dedicado a esse momento de “pausa” no dia-a-dia das pessoas, sendo desde um momento de atenção plena, como um relaxamento através de práticas de exercícios e hobbies. No cenário acadêmico se faz ainda mais necessário para que os estudantes tenham um espaço dedicado, tanto em quesito de lazer quanto de saúde mental e emocional.

Em períodos da campanha de Setembro Amarelo, várias universidades estimulam o diálogo a respeito da valorização da vida, mas aqui é observada a necessidade de uma iniciativa que atua de forma integral durante todo o ano, assim como a constante discussão sobre o tema, para que fique fácil o acesso e procura por ajuda, assim como o entendimento dos sintomas resultante dos desgastes mental. A UFU apresenta uma série de projetos já citados, que acontecem em períodos e lugares distintos dentro dos campi. Nesta premissa de facilitar a busca de informações, é necessário o uso de uma plataforma que integrará todos esses projetos, e informações que melhor irá auxiliar o discente no alívio dos seus estressores e procura por ajuda especializada

5.1.1.3. PESQUISA DESK – ANÁLISES DE SIMILARES

Uma vez planejada a criação de um ambiente com caráter de descompressão e com característica itinerante e modular, foram feitos estudos de casos de similares, analisando projetos de produtos e ambientes com potencial de relaxamento, para identificar suas características e fatores que podem favorecer insights durante o processo de desenvolvimento. Aqui foram selecionados projetos com características modulares, itinerantes, efêmeras, de design total e/ou que têm como finalidade objetivos semelhantes previsto neste projeto. O Google Acadêmico e o website ArchDaily foram as principais plataformas de pesquisa para o encontro dos casos. O Pinterest também foi uma plataforma auxiliadora a fim de encontrar, por meio da semiótica, fontes e dados que contribuirão no entendimento do contexto.

• CASO 01: Painéis De Suporte Para Exposição Cartonlab

O Cartonlab é um grupo fundado em 2010 pelo estúdio de arquitetura Moho Arquitectos, com o objetivo pioneiro de concepção de produtos e serviços utilizando o papelão como matéria-prima. Sua filosofia consiste em projetos com design personalizado, exclusivo, 100% reciclável e reutilizável, e produzido com materiais certificados. Os painéis de suporte para exposições, criados pelo grupo, contêm função dupla: estruturar a exposição e integrar seu conteúdo expositivo. Estes painéis se mantêm conectados por meio de bases conectoras que os interligam e dão estabilidade, cuja característica é possibilitar inúmeras composições e diagramações.

Essa possibilidade modular permite distribuir os **painéis modularmente**, cruzando-os de modo aleatório e independente. O conteúdo visual dos painéis pode ser

impresso diretamente no papelão ou anexados por meio de posters, fotografias, ilustrações e etc. Os módulos se baseiam no design de dobras e, uma vez montados, formam paredes contínuas com o conteúdo da exposição. Com isso é possível criar áreas de interesse, corredores, ambientes fechados ou formar rotas. Esses painéis são, na sua maioria, de **fácil e rápida montagem e desmontagem**, sendo que o papelão apresenta inúmeras possibilidades em relação ao design, destacando as possibilidades de inovação e personalização desse tipo de estrutura. Quando desmontado, é possível ser empilhado facilmente, o que também coopera na organização das peças para o transporte, reforçando a característica de itinerância do produto.

Figura 12: Uso dos painéis de papelão com conteúdo visual impresso



Fonte: Cartonlab

Figura 13: Uso dos painéis de papelão com conteúdo visual sobreposta



Fonte: Cartonlab

Quadro 08: Síntese do Caso 01

Similar	Componentes e materiais	Vantagens	Desvantagens
Exposição com painéis CartonLab	Papelão	Sustentável	Frágil
	Encaixes em papelão	Reciclável	Pouca resistência a peso
		Modulável	Nenhuma resistência a intempéries
		Fácil montagem e desmontagem	Fixação por pressão das peças de pouca segurança
		Possibilita intervenção do design gráfico	
		Montagem e desmontagem não necessitam de mão-de-obra especializada	
Compacto quando desmontado			

Fonte: Elaborado pelo autor

• **CASO 02: Workshop #Centropraquem**

O 2º Workshop Internacional de Intervenções Urbanas e Instalações Efêmeras ocorreu entre os dias 22 e 27 de fevereiro de 2016, e teve como objetivo reunir profissionais da Paraíba, do Ceará, do Distrito Federal, do Rio de Janeiro, de São Paulo, do Rio Grande do Sul e do Paraná, a fim de discutir o desenvolvimento de uma **intervenção efêmera com intuito de gerar consciência** sobre o uso dos centros das cidades, em particular o da cidade de João Pessoa/PB. Esse workshop parte da premissa que os centros das cidades são atualmente abandonados e subutilizados.

O produto desse workshop foi a confecção de 40 cubos que contam com faces espelhadas e que, quando alinhados, compõem a frase “#CentroPraQuem?”, questionando a quem pertence esses espaços. **Além de efêmera, essa intervenção é itinerante**, uma vez que se desloca entre

os locais de interesse do centro da cidade como a Praça Vidal de Negreiros, a Praça Rio Branco, a Praça da Igreja de São Francisco, a Casa da Pólvora e pôr fim a Praça Anthenor Navarro (BARATTO, 2016). Os blocos foram deixados expostos para que fossem apropriados pela população que frequenta a praça, assim como gerar a curiosidade para ir atrás da hashtag #CentroPraQuem? que, quando pesquisada nas redes sociais, emerge o usuário no tema de discussão desse projeto.

Figura 14: Blocos do workshop expostos em praça pública



Fonte: Pós DAEE

Figura 15: Blocos sendo utilizados



Fonte: Pós DAEE

Quadro 09: Síntese do Caso 02

Similar	Componentes e materiais	Vantagens	Desvantagens
Workshop #CentroPraQuem?	Compensado	Reciclável	Não possibilita montagem em outra configuração
		Modulável	Pouca resistência a peso
		Multianual	Passível de furto ou depredação considerado sua exposição
		Leve	

Fonte: Elaborado pelo autor

• **CASO 03: Cavaletes De Lina Bo Bardi**

Em 1968, a arquiteta ítalo-brasileira Lina Bo Bardi desenvolveu o emblemático cavaletes de vidro que serviram como suporte de algumas pinturas na pinacoteca do Museu de Arte de São Paulo (MASP). Seguindo o desenho do prédio do museu – um bloco suspenso no ar – os cavaletes fixavam as telas em retângulos de vidros, apoiados em pequenos cubos de concreto, dando sensação de suspensão das obras formando um desenho simples, porém ousado. Essas peças eram dispostas em uma grande sala, quebrando a lógica museológica europeia de quadros nas paredes e distantes do público, sendo colocados em mesmo nível hierárquico dos expectadores. Sua disposição aleatória cria um labirinto de obras, fazendo com que a observação e **experiência de estar em contato com essa exposição seja única**, uma vez que não há uma ordem e contextualização a ser seguida guiado pela curadoria. A exposição descontinuada em 1996 voltou à cena em 2015, com algumas mudanças quanto a requisitos referentes ao desenho industrial dos cavaletes. No caso analisado é observada sua solução projetual e sua disposição livre no cenário.

Figura 16: Cavaletes de Lina Bo Bardi em exposição no Masp em 2015



Fonte: Romullo Baratto

Figura 17: Cavaletes de Lina Bo Bardi em exposição no Masp em 2015



Fonte: Romullo Baratto

Quadro 10: Síntese do Caso 03

Similar	Componentes e materiais	Vantagens	Desvantagens
Cavaletes Lina Bo Bardi para o MASP	Vidro	Firme	Montagem e desmontagem necessitam de mão-de-obra especializada
	Cimento	Modulável	Fixação das peças impede modulação em diferentes configurações de uso
	Madeira	Design limpo	Difícil transporte quando montado
	Estrutura aparafusada	Peças fixas, impedindo perdas	O vidro requer cuidado e atenção

Fonte: Elaborado pelo autor

• **CASO 04: Ocupação Conexidade**

O Conexidade é um evento com programação de atividades culturais e educativas nos campos da arte, esporte e tecnologia, realizado na Praça XV de Novembro, localizada na zona central da cidade do Rio de Janeiro. Foi realizada pela Rio de Negócios, empresa de projetos que atua nos setores de economia criativa, com patrocínio cultural da operadora de telecomunicações brasileira Oi e o Centro Cultural Oi Futura. O evento, ocorrido em dezembro de 2018, recebeu cerca de 36.000 pessoas durante 97 horas de programação aberta e gratuita, com a participação de quase 400 artistas, esportistas, empreendedores e comunicadores.

A ocupação teve uma arquitetura temporária composta por estrutura tubular que abrigou as diversas atividades ocorridas no evento como shows, palestras, oficinas, apresentações de rua entre outras. O sistema também serviu como suporte para o mobiliário e áreas de encontros, de estar e de brincar. A estrutura tubular, que se assemelha a andaimes de construção civil, não faz nenhuma separação de ambiência, climática ou de piso, onde cada espaço foi concebido para a simples intenção de usufruir e celebrar a praça, servindo como um potente catalisador de encontros da vida urbana. Foram utilizadas malhas tensionadas para, além de vedações leves e fechamento para proteger do sol, também potencializar a linguagem da estrutura de suporte.

Figura 18: Estrutura tubular que cooperou com o evento



Fonte: Renato Mangolin

Figura 20: Uso de sinalização no espaço



Fonte: Renato Mangolin

Pode-se observar a efemeridade desse espaço em sua estrutura, onde suas juntas frias tornam-no de **fácil montagem, desmontagem e transporte.**

Figura 19: Estrutura tubular que cooperou com o evento



Fonte: Renato Mangolin

Quadro 11: Síntese do Caso 04

Similar	Componentes e materiais	Vantagens	Desvantagens
Ocupação Conexidade	Lonas ortofônicas	Modulável	Peso elevado
	Telas agrícolas	Compacto quando desmontado	Peças soltas podem ser perdidas quando desmontado
	Juntas frias	Resistente a peso	Montagem e desmontagem necessitam de uma mão-de-obra especializada
	Estrutura parafusada	Rígido e de boa fixação	O vidro requer cuidado e atenção
Grande versatilidade de utilização		Elevado volume de peças para transporte e armazenamento	

Fonte: Elaborado pelo autor

• **CASO 05: Estrutura De Tenda**

As tendas, também conhecidas como gazebos, são encontradas no mercado de distintas formas, tamanhos e materiais. Seu propósito de utilização também é diversificado, sendo de uso para fins de lazer em ambientes de praia e campings, assim como estrutura para receber eventos como casamentos, feiras e demais festividades. Propõem então uma diversidade em quesito de aplicação. Sua estrutura mais comum geralmente é composta por pés de sustentação fabricadas em chapa de aço com regulagem telescópica, conectados internamente por um aramado de aço pantográfico.

Seu tamponamento consiste em uma fibra tensionada, em maioria sendo o Nylon impermeável. É observada a **praticidade em sua montagem e desmontagem, além da possibilidade de compactação quando desmontado**. Dependendo do tamanho da estrutura, esta pode chegar até mais de 50 kg, o que dificulta o transporte pelo usuário. Outro ponto aqui analisado é sua estrutura que não possibilita personalizar a configuração do produto e de montagem (FRAKE, 2014).

Figura 21 : Estrutura de tenda



Fonte: Pinterest

Quadro 12: Síntese do Caso 05

Similar	Componentes e materiais	Vantagens	Desvantagens
Estrutura de tenda	Geralmente cobertura de nylon tensionada, pés de chapas de aço com regulagem	Modulável	Pouca resistência a peso
		Compacto quando desmontado	Peças soltas podem ser perdidas quando desmontado
		Altura regulagem	Fixação das peças impede modulação em diferentes configurações de uso
		Rígido e de boa fixação	O vidro requer cuidado e atenção
		Resistente a intempéries	Elevado volume de peças para transporte e armazenamento
		Peças fixas, impedindo perdas	
		Cria sombreamento	
		Montagem e desmontagem não necessitam de mão-de-obra especializada	

Fonte: Pinterest

- **CASO 06: Muji Rest Stop**

A MUJI é uma marca de design japonesa que oferece uma variedade de produtos que incluem utensílios domésticos, roupas e alimentos. O caso analisado inaugurou seu stand em maio de 2015 na Cooper Square, em Nova York, uma instalação interativa chamada Muji Rest Stop, sendo uma compilação de uma série de produtos já existente da Muji. Seu propósito foi criar um espaço para que os nova-iorquinos pudessem escapar da agitação da cidade. O ambiente é composto por duas grandes almofadas, além de ser equipado com uma tecnologia da Muji – Muji to Relax – permite com que o usuário possa se conectar com o aplicativo, que vem com cinco trilhas sonoras atmosféricas de relaxamento, que incluem sons de cachoeiras, brisa de floresta e uma fogueira crepitante; que ajudam a dispersão daqueles que ali se encontram. Também há difusores de aroma que exalam um perfume de toque essenciais. Toda essa experiência é combinada com o design requintado do stand feito de carvalho branco, aço e elementos de algodão cru. A ambientação é criada por meio de velas aromáticas, utilização de plantas e interfaces iluminadas.

Figura 22: MUJI Rest Stop na Cooper Square



Fonte: Muji Facebook

Figura 23: MUJI Rest Stop na Cooper Square sendo utilizada



Fonte: Muji Facebook

Quadro 13: Síntese do Caso 06

Similar	Componentes e materiais	Vantagens	Desvantagens
Soft spot: Muji's pit stop	Carvalho branco	Confortável	Não possibilita montagem em outra configuração
	Aço	Possibilita uma experiência sensorial	Montagem e desmontagem necessitam de uma mão-de-obra especializada
	Tela em algodão cru	Cria sombreamento	Peças soltas podem ser perdidas quando desmontado
		Design limpo	Nenhuma resistência a intemperes
		Existência de plantas	Difícil transporte quando montado
		Oferece pontos de tomada e música ambiente	
		Compacto quando desmontado	

Fonte: Pinterest

- CASO 07: Star-Me-Up Labs**

Em parceria com a Adobe Austrália e o estúdio de design *For the People*, o Star-Me-Up Labs é um projeto que oferece a resolução de problemas de design de startups por meio de *branding* e consultoria. Este pop-up, realizado em eventos e espaços de *co-working* permite com que o usuário crie um protótipo de uma identidade gráfica para o seu negócio, definindo os processos de *branding*, design e concept design, tudo de forma gratuita. Sua estrutura é composta basicamente de hastes metálicas fundidas e blocos de madeiras com que permitem um desdobramento de configuração flexível, sendo assim modular.

Figura 24: Espaço exposto em um workshop



Fonte: For the People

Quadro 14: Síntese do Caso 07

Similar	Componentes e materiais	Vantagens	Desvantagens
Star-Me-Up Labs	Hastes metálicas, unidas através de pressão por pinos de rosca	Compacto quando desmontado	Montagem e desmontagem necessitam de mão-de-obra especializada
	Acessórios em compensado, plástico e papel	Multiuso	Fixação das peças impede modulação e diferentes configurações de uso
		Peças fixas, impendo perdas	
		Design limpo	
Possibilita intervenção de design gráfico			

Fonte: Pinterest

5.1.1.4. ANÁLISE DOS CASOS

Os similares analisados foram selecionados por apresentarem características passíveis de serem adotadas no presente trabalho. A partir dos similares, foram selecionadas algumas características vantajosas para o projeto:

- Estrutura modular;
- Fácil montagem e desmontagem;
- Adequação em diferentes espaços, capacidade de se modular;
- Adaptável em diferentes configurações;
- Segurança;
- Passível de ser transportado;
- Passível de ser compactado quando desmontado;
- Resistente a intemperes;
- Resistente a impacto.

Quanto à escolha de material, foi observado que as estruturas que são sustentadas por metais garantem mais segurança e estabilidade. Também, que o fechamento dos similares 04 e 05 – de tecidos possíveis de serem tensionados, lona e nylon,

respectivamente – apresentam características de serem resistentes ao impacto/tração e impermeabilização. Outro material que aparece é o concreto, como possibilidade de estrutura para fixação.

A respeito de soluções projetuais, o similar 01 apresenta uma possibilidade de configuração modular, mediante uso de chapas padronizadas que podem ser dispostas nos espaços, criando distintas opções de layout e o uso do design gráfico para gerenciar informações expostas no ambiente permite a transmissão de conteúdo de forma didática e lúdica. Por fim, retornando ao caso 04, a proposta de não fazer distinção de ambiência torna o espaço aberto para que as atividades ali ocorridas sejam definidas durante a utilização por aqueles ali presente.

Essas características ficam em aberto como possibilidades projetuais, que serão retomadas nas etapas de ideação e desenvolvimento.

5.1.1.5. ENTREVISTA

Segundo Viana et al. (2011) a pesquisa consiste no aprofundamento do contexto de vida dos atores, identificando comportamentos extremos e possibilidade de mapear seus padrões e necessidades latentes. Uma das ferramentas que possibilitam o entendimento dos clientes/usuários é a entrevista, que permite entender suas perspectivas, crenças, necessidades e anseios.

Para este projeto foi adotado o *Screenner* (questionário) online com os potenciais usuários. Desta forma, é feito uma lista de perguntas para que o entrevistado responda, sendo assim um conjunto de questões que fornecem uma maneira estruturada de questionar um grupo de pessoas a fim de entender as experiências de vida, relatos e porquês dos usuários. O Google Forms foi definido como interface e gerenciador do questionário, que consiste em 20 questões de múltipla escolha e descritivas. O formulário foi divulgado no dia 25 de setembro de 2019, ficando em circulação pelo período três semanas. Foi disseminado entre os estudantes da Universidade Federal de Uberlândia por meio de compartilhamento de links via WhatsApp e Facebook. Neste contexto, foram obtidas 100 respostas de diferentes

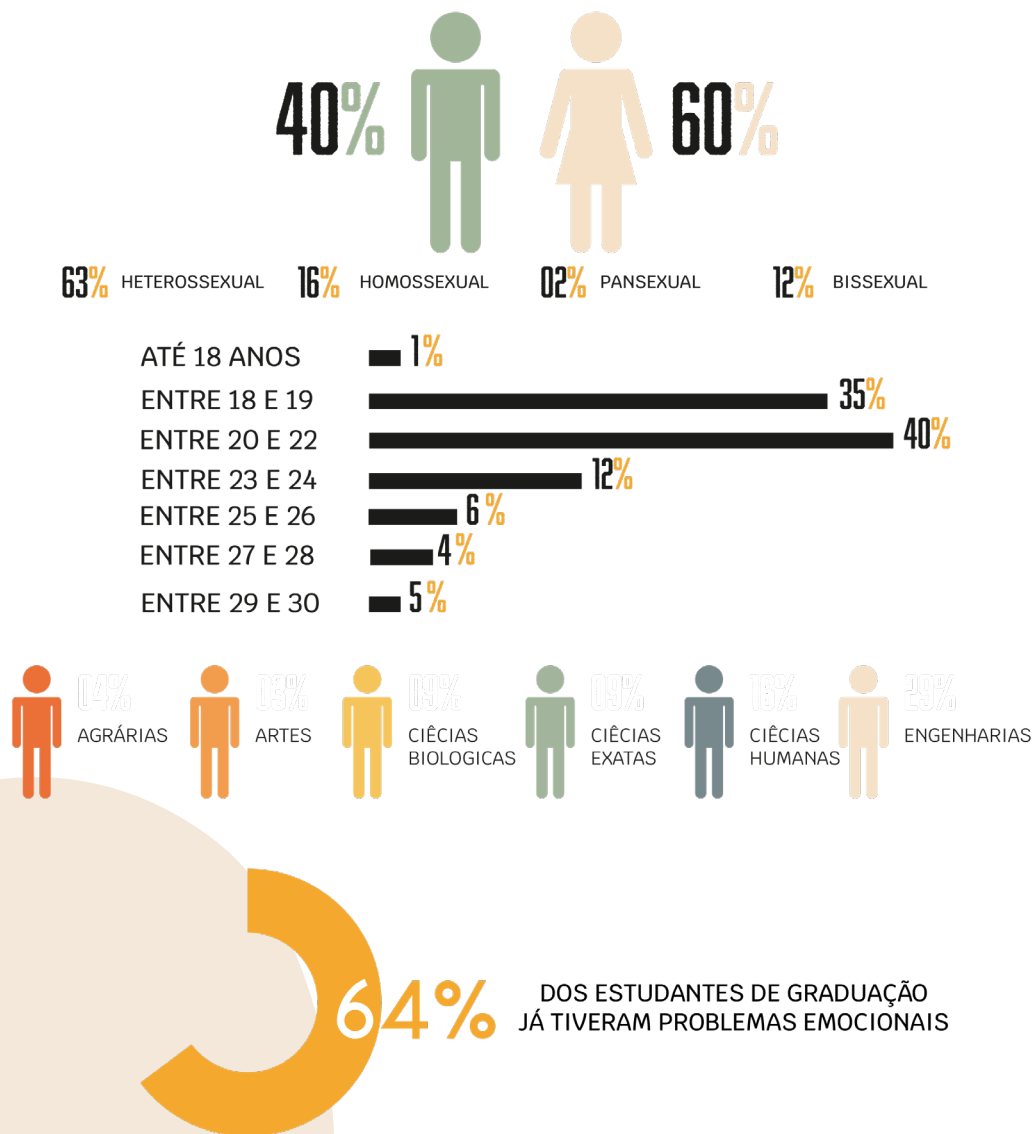
estudantes de distintos cursos da UFU.

Logo, em relação aos estudantes entrevistados, é possível constatar a partir do questionário que:

- 1) Em relação a faixa etária, 40% tem entre 20 e 21 anos; 35% tem entre 18 e 19 anos; 12% tem entre 23 e 24 anos; 6% tem entre 25 e 26 anos; 2% tem entre 29 e 30 anos e apenas 1% tem 18 anos ou menos.
- 2) Em relação ao curso, 29% pertence a área de engenharia, 16% a área de ciências humanas, 9% a área de ciências exatas, 4% a área de ciências agrárias e 3% a área das artes.
- 3) 60% dos que responderam são do sexo feminino, e 40% são do sexo masculino.
- 4) Em relação a orientação sexual, 63% se identificam como heterossexual, 16% como homossexual, 12% como bissexual e 2% como pansexual.
- 5) 32% dos entrevistados são empregados, 51% não trabalha e 17% está à procura.

- 6) Quanto a moradia, 54% mora com os familiares, 26% moram com desconhecidos, 13% moram sozinhos e 7% moram com namorados, conjugues e/ou similar.
- 7) Quanto aos hobbies, 17% dos entrevistados citam a prática de esportes; 15% praticam leitura; 14% escutam música; 10% jogam games eletrônicos; 10% assistem conteúdo áudio visual (filmes, series, desenhos, e outros); 5% frequentam a academia; 4% tocam algum tipo de instrumento; 4% praticam culinária; 4% fotografam; 4% ilustram; 3% praticam algum tipo de exercício físico; 3% fazem artesanato; 2% estudam; 2% citam dormir como hobby; e em menor número com 1%; definem comer; maquiagem e interação com pets, cada.
- 8) Desses hobbies, 38% afirmam conseguir desempenhá-los dentro da universidade, enquanto 62% não conseguem.
- 9) Em relação ao tempo gasto dentro da universidade 9% gastam menos de 2 horas; 14% gastam de 2 à 4 horas; 17% gastam de 4 à 6 horas; 17% gastam de 6 à 8 horas; 22% gastam de 8 à 10 horas; 17% gastam de 10 à 12 horas; e 4% gastam acima de 12 horas.
- 10) Quando perguntado as atividades exercidas durante os intervalos e momentos de ócio, os entrevistados respondem em mais vezes: interação social, se alimentar, a utilização do smartphone, revisar as atividades acadêmica, descansar, ouvir música, assistir filmes e por fim desenhar.
- 11) Quanto ao período de aula 79% estudam em período integral, 14% em período diurno e 7% em período noturno.
- 12) Quanto ao período dedicado ao descanso a variável é de 10 minutos a meia hora, com 47%. 32% indicam um tempo de 30 a 60 minutos; 16% indicam menos de dez minutos, 1% indica mais de uma hora e 4 % não descansa.
- 13) Em relação aos lugares preferidos para descansar, foi citado em mais frequência os saguões dos blocos, salas de aulas vazias e áreas arborizadas.
- 14) Em relação ao que sentem falta nesses espaços, citam locais com maior conforto para sentar e deitar, ventilação, uma infraestrutura melhor preparada, pontos de tomadas e privacidade.
- 15) Quando perguntado qual o nível de estresse, de 0 a 10, é a rotina, 32% deram a nota 8, 23% deram a nota 7, 16% deram a nota 4, 13% deram a nota 10, 11% deram a nota 6 e por fim 5% deram a nota 5.
- 16) Em relação ao o que é mais estressante na rotina estudantil, foi pontuado os prazos, expectativas frustradas com o curso, fatores relacionados a gastos, relacionamento discente-coordenação, relação discente-docente.
- 17) 34% já recorreram algum tipo de ajuda psicológica, enquanto 66% nunca procuraram.
- 18) Os que responderam que já procuraram ajuda, citam que procuraram terapia e psicólogos particulares.
- 19) 64% dos entrevistados afirmam sofrer de crises emocionais, assim como conhecem outros que sofrem dentro do contexto acadêmico.
- 20) Os entrevistados sugerem o desenvolvimento de locais para relaxamento, acompanhamento psicológico, atividades psicológicas de auxílio educacional, rodas de conversas e atividades práticas e prazos mais flexíveis a fim de ajudar a

Figura 25: Síntese dos dados recolhidos pelo questionário



Fonte: Elaborado pelo autor

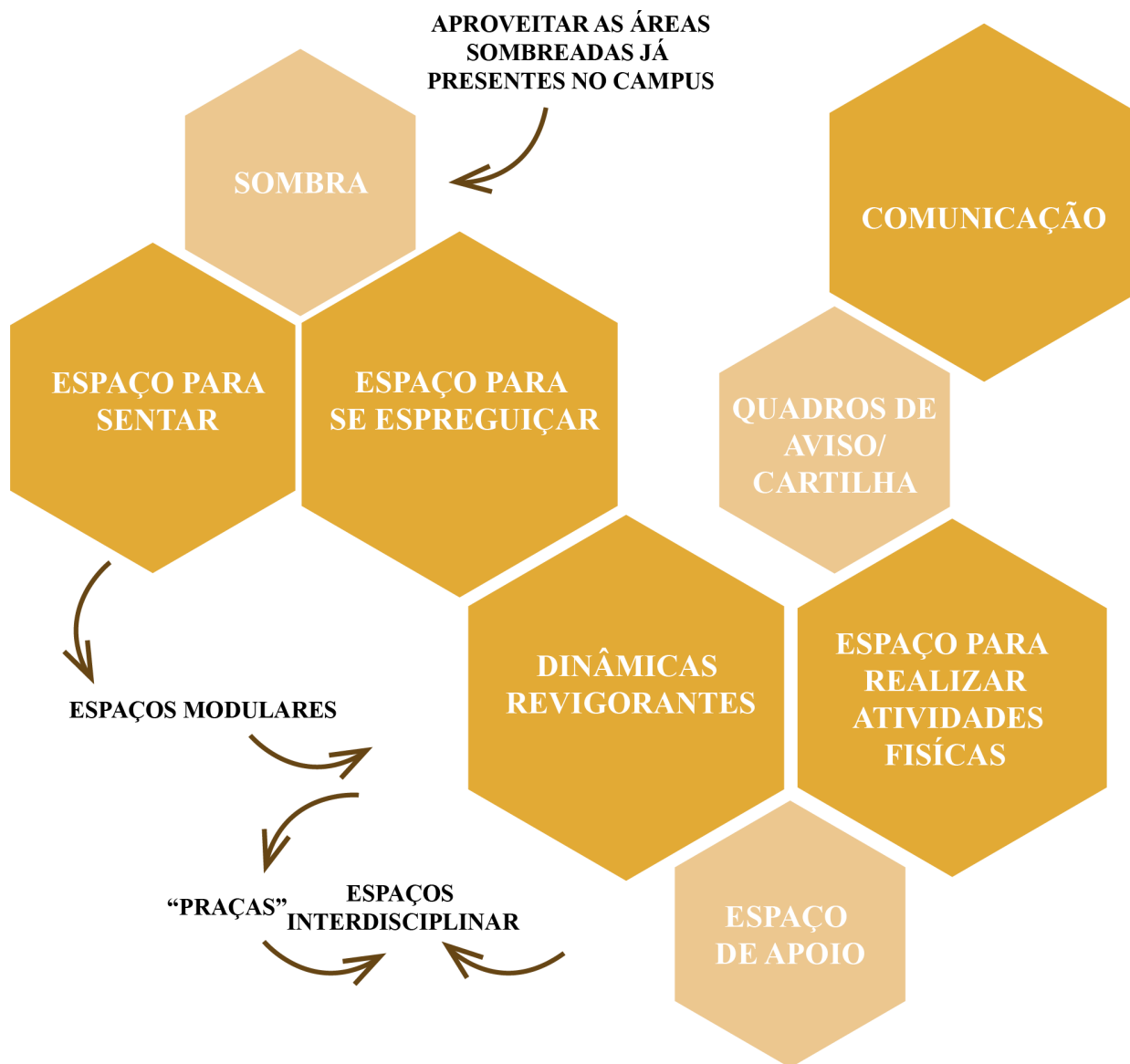
5.1.2. DEFINIÇÃO

Após as etapas de imersão, foram feitas a análise e a síntese dos dados coletados, sintetizando o conhecimento em *insight*. Aqui é definido um resumo criativo e claro que, por meio do pensamento convergente, busca restringir as melhores ideias, vendo o que é possível e realista.

5.1.2.1. SINTETIZANDO INFORMAÇÕES

Por meio das análises dos similares, das respostas dos entrevistados no questionário e de observações e leituras, foi feito um refinamento das sugestões dos estudantes, convertido em requisitos dos usuários e posteriormente em requisito do projeto. Entende-se aqui que as sugestões dos alunos, apresentadas durante o questionário, são ideias que estes acreditam ser o melhor para solucionar seus respectivos problemas frente a rotina estressante da universidade. Essas sugestões foram convertidas em requisitos dos usuários, que são as necessidades implícitas e explícitas identificadas pelo designer em uma linguagem mais técnica. Por meio deste foi possível definir os requisitos do projeto, que basicamente é um escopo do briefing, com as instruções básicas a serem seguidas para se atingir as expectativas do usuário final, assim como necessidades técnicas observadas pelo designer como necessária. O diagrama (figura 25) evidencia também os potenciais tópicos que devem se adequar ao projeto.

Figura 26: Diagrama de síntese



Fonte: Elaborado pelo autor

Como este projeto conta com um leque muito extenso de sugestões do usuário, foi necessário priorizar e redefinir as opções, convertendo-as em opções mais relevantes para a solução final. Foram definidos como requisito do usuário: a realização de atividade física, ambiente destinado ao lazer e recreação, atividades com profissionais qualificados, possibilidade de interação e conversação e atividades correlacionadas à academia. A fim de agregar preliminarmente as possibilidades do que poderá ou não ser feito, o requisito do projeto elege algumas possíveis soluções projetuais a ser estudadas.

5.1.2.2. MAPA DE EMPATIA

O mapa de empatia sintetiza e organiza as informações do cliente, a fim de entender as motivações, pensamentos e sensações do potencial usuário. Por meio do resultado é possível definir uma persona e servir como insumo na fase de ideação.

É observado que as dores indicadas pelos entrevistados estão relacionadas ao desamparo, seja provocado pela sensação de constante cobrança ou por inseguranças ao procurar ajuda profissional; logo, sentem-se desmotivados e cansados em procurar algum tipo de apoio, seja por vergonha ou falta de interesse. Os entrevistados também apontam a necessidade de pertencer e um

Figura 27: Mapa de empatia



Fonte: Elaborado pelo autor

ambiente onde possam se sentir menos pressionados.

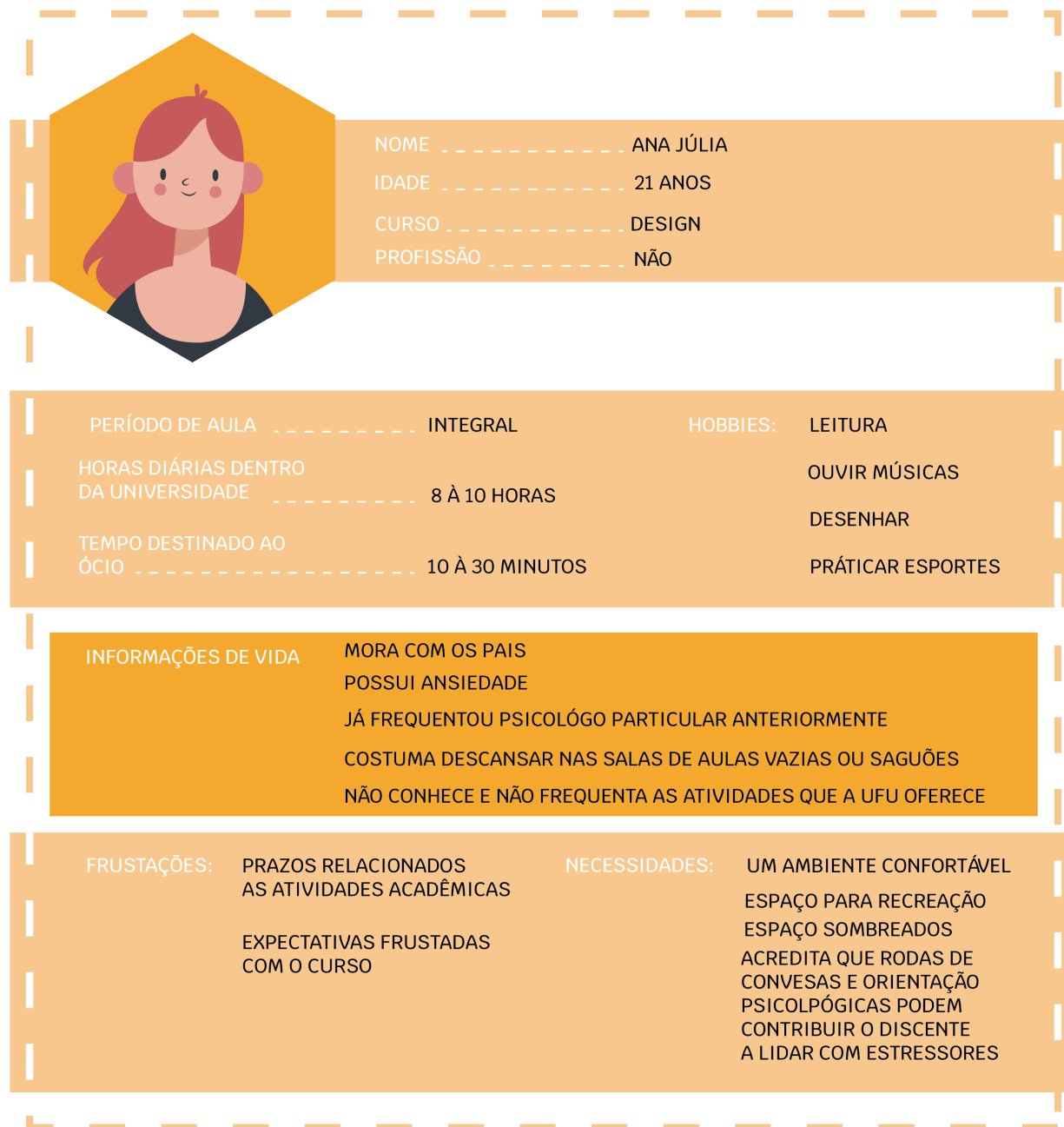
5.1.2.3. PERSONA

Sintetizando as informações obtidas durante a entrevista e observação, foi definido uma persona que representa as motivações, desejos, expectativas e necessidades, reunindo as características observadas e sintetizadas dos 100 estudantes que participaram do questionário.

Nesse contexto, surge Ana Júlia, graduanda de design, de 21 anos. Ela estuda em período integral, passando cerca de 8 a 10 horas na universidade, logo não trabalha, e dedica todo seu tempo para os estudos. Fora os pequenos intervalos entre uma aula e outra e a espera em filas, ela reserva 30 minutos do seu dia para o ócio, que consiste em ler um livro inacabado ou escutar seu álbum favorito no Spotify. Ana Júlia também gosta muito de praticar esporte, mas não o faz dentro do âmbito acadêmico.

A estudante relata ter algumas crises ansiosas reservada aos prazos de entrega de trabalho, e que já frequentou psicólogo anteriormente.

Figura 28: Persona



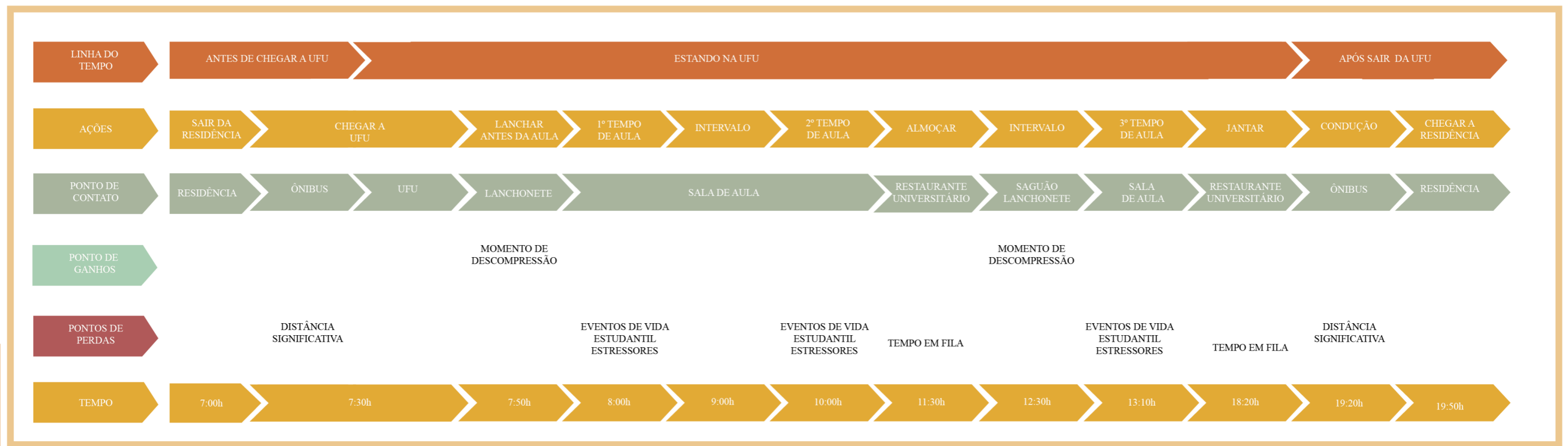
Fonte: Elaborado pelo autor

Essa também não conhece as atividades que a universidade oferece a respeito das práticas em busca de saúde mental. Sente falta de um espaço diferente dentro da universidade com assentos confortáveis para relaxar, e acredita que rodas de conversas e orientações psicológicas ajudam o estudante a lidar com seus estressores. Ela também gostaria que esse ambiente fosse limpo, e com boa climatização.

5.1.2.4. JORNADA DO USUÁRIO

Definida a persona, foi possível traçar e analisar a sua jornada do usuário, que consiste no percurso diário desde a sua saída da residência, sua condução até a chegada, estadia e despedida da universidade. Aqui, foram considerados os dados que a persona “Ana Júlia” nos oferece, ou seja, estuda em período integral, almoça, lancha e janta dentro do território da UFU – em lanchonetes e restaurante universitário (RU), seus hobbies, práticas e tempo de descanso. Foram considerados como momentos de pausa os intervalos, onde se é possível ter um hiato dedicado ao ócio; logo, esperas em fila ou em condução foram desconsiderados. Com base nesses dados, podemos analisar que os momentos com mais tempo dedicado a si acontecem após as aulas. Nestes períodos, a estudante permanece nos espaços vazios como salas ou saguões, onde pode interagir com outros estudantes.

Figura 29: Jornada do Usuário



Fonte: Elaborado pelo autor

5.1.2.5. DEFINIÇÕES FINAIS

Aqui podemos fazer algumas suposições de como correlacionar os problemas como as potenciais soluções.

Figura 30: Mapa de síntese



Fonte: Elaborado pelo autor

O projeto desenvolvido deve ter caráter de descompressão, a fim de receber o estudante que, durante sua rotina de aula, poderá frequentar o espaço em busca de uma experiência inusual de relaxamento e lazer. Essa estadia não tem tempo e lugar de permanência definidos. Os alunos podem desempenhar e executar distantes atividades, relacionadas ao que consideram como prática de relaxamento. A proposta do projeto inclui a criação de uma experiência que desperta consciência sobre a vida e o bem

estar. Apesar da não definição de ambiência, é pré-definido que o espaço deve estar preparado para receber uma dessas atividades, ou todas:

- o Atividades de descanso;
- o Atividades de descompressão;
- o Atividades relacionado à conversação a respeito

de saúde mental e valorização da vida.

Outra proposta é o recebimento e/ou divulgação dos projetos da UFU que promovam o bem-estar e a valorização da vida. O projeto deve se atentar às possibilidades de modularidade e itinerância, uma vez que se tem como objetivo deslocar o projeto por todo o território da universidade e entre campi, com objetivo de atingir diferentes estudantes e realidades.

5.1.3. DESENVOLVIMENTO

A partir das análises dos processos de imersão e descoberta, foi estimulado a criatividade para a geração de soluções que se adequem as necessidades do projeto anteriormente definidas. Embora o conceito do projeto já tivesse sido pré-definido pelo autor desde o princípio, por meio do refinamento da definição foi possível resumi-lo em uma frase de *concept design* “**A necessidade de um olhar zeloso para o bem-estar dos estudantes**”. Aqui a palavra “estudantes” é pontuada no plural, evidenciando que se busca atingir mais de uma pessoa, com o propósito de chegar ao máximo de discentes possíveis e disponíveis.

5.1.3.1. MOODBOARD

Buscando criar um referencial visual a respeito da identidade e conceito do projeto, foram elaborados *moodboards* para impulsionar o desenvolvimento de ideias e servir como um facilitador de consultas. O primeiro (figura 30) reflete as ideias que se quer atingir no produto final, trazendo similares e analogias que carregam conceito de **versatilidade, flexibilidade, modularidade e transportabilidade**. O segundo e o terceiro simbolizam os conceitos estéticos a serem transmitidos no sentido de ambientação e simbolismo. Na figura 31 busca-se definir uma **estética minimalista, uso de cores estratégicas, presença de móveis soltos e plantas**. E na figura 32, algumas ideias sobre a marca e o funcionamento da identidade visual, analisando imagens com **cores vivas, simples, símbolos criativos** e de **fácil assimilação**.

Figura 31: Moodboard de soluções projetuais



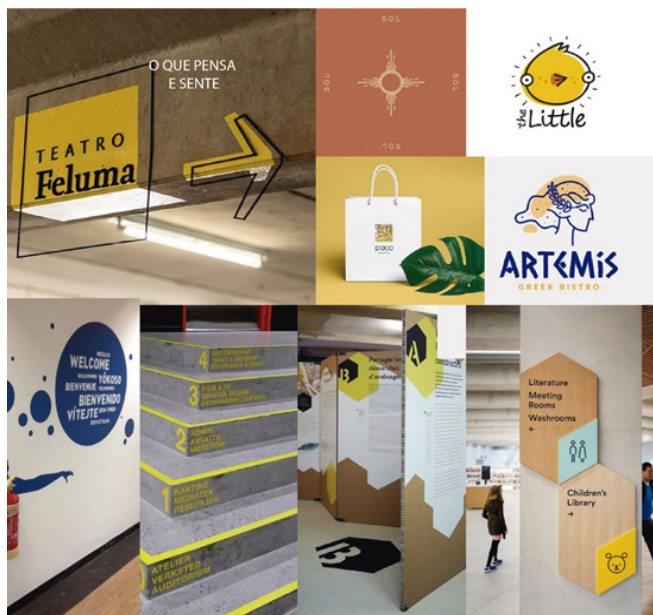
Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 32: Moodboard de referências de composição



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 33: Moodboard de referência de comunicação visual



Fonte: : Elaborado pelo autor

5.1.3.2. BRAINSTORMING

Baseado na coleta e análise de dados dos questionários, observações e exploração de similares, foi iniciado o estudo do projeto, seu funcionamento, forma e identidade.

- **ELABORANDO IDEIAS**

Iniciando a geração de alternativas baseado na premissa do *concept design*, na bagagem teórica, na análise de similares e nas demais observações, foram extraídas as **necessidades do projeto**. Inicialmente, foram coletadas, de forma qualitativa, todas as sugestões que os entrevistados deram quando perguntados sobre o que gostariam de ter um

ambiente ideal para descanso e desconpressão. Convergindo as sugestões, foram simplificadas em aspectos potencialmente contempláveis ao projeto, que aqui foi denominado **requisito do usuário**. Divergindo essas informações, foram elaboradas as **necessidades de projetos**, ou seja, as necessidades explícitas e implícitas identificadas, e com a tradução das palavras dos entrevistados a uma linguagem mais certa e técnica.

Grande parte desses requisitos – tanto dos usuários quanto de projeto – demonstram importância para o desenvolvimento do produto, a fim de definir as instruções necessárias para gerar um roteiro de processos e objetivos. Podemos então afirmar que esses requisitos do projeto compõem o *briefing*.

Características relacionadas à montagem e desmontagem, flexibilidade, modularidade e personalização são aspectos bases quando à ambientação e estrutura do espaço. Quanto às atividades e necessidades básicas que acontecerão neste ambiente, é possível definir e separar o ambiente em espaços para sentar, espaço para deitar, espaço para apoiar objetos e espaço onde irão ocorrer atividades físicas específicas. Pontos para um mural ou interface de exposição de informações, e presença de área sombreadas que também são tópicos inseridos nesse briefing. O quadro 15 sintetiza essas informações:

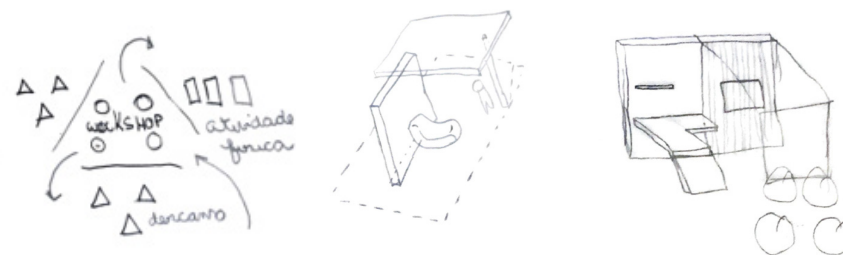
Quadro 15: Análise do caso 07

Sugestão do usuário	Requisito do usuário	Requisito do projeto
Espaço para atividade física	Possibilidade de realização de atividades físicas	Equipamentos resistentes a impacto
Espaço para yoga		Equipamentos resistentes a intempéries
Espaço para alongamento		Equipamentos que permite diferentes configurações, fácil modulação
Incentivo a dança		
Espaço para cochilo	Ambientes destinado ao lazer ou recreação	Espaços acolchoados e/ou confortáveis para sentar
Espaço para música		Dispor de isolamento solar
Espaço dedicado a banho de sol		Equipamentos personalizáveis
Espaço para relaxar		
Interação com os cachorros dos campi		
Eventos de lazer e atividades recreativas		
Conforto		
Meditação (coletiva e individual)	Atividades com profissionais da saúde	Utilização de meios gráficos e visuais para indicação de ajuda profissional
Apoio psicológico		Facilitar o uso para que equipes possam desenvolver melhor diferentes dinâmicas
Terapia		
Palestras a respeito de saúde mental e autoconhecimento		
Conscientização e empatia	Possibilidade de realizar interação e conversação	Equipamentos confortáveis para media estadia
Espaços para oração		
Interações entre cursos	Atividades correlacionadas a academia	Espaço dedicado a estudo
Diminuição da carga horaria		
Fim de trabalhos em grupo		
Melhor relação entre discente, docentes e coordenação		
Melhoria de dinâmica em sala de aula		

Fonte: : Elaborado pelo autor

Uma vez definido o que se quer projetar assim como os objetivos a serem cumpridos, iniciam-se os primeiros esboços e maquetes. Foram desenvolvidos quatro rascunhos por meio de sketches esquemáticos em folhas de ofício, apresentados nas figuras 33, 34, 35 respectivamente. No primeiro sketch (figura 33), existe um diagrama onde se buscou gerenciar as possibilidades, organizando e segregando os espaços por atividades. Inicialmente foi idealizado como divisor das áreas algum tipo de estrutura plana, que funcionaria como paredes, delimitando espaços. Aqui o objetivo era criar uma ambiência, sem criar espaços totalmente fechados e divididos, a proposta era desenvolver uma independência em cada espaço, para que possam funcionar em sincronia um com o outro, assim como individualmente. As figuras 34 e 35 apresentam as primeiras opções quanto a forma, onde se foi idealizado a presença de assento grandes e confortáveis e mesas para apoio.

Figuras 34 a 36: Diagrama de espaços preliminar

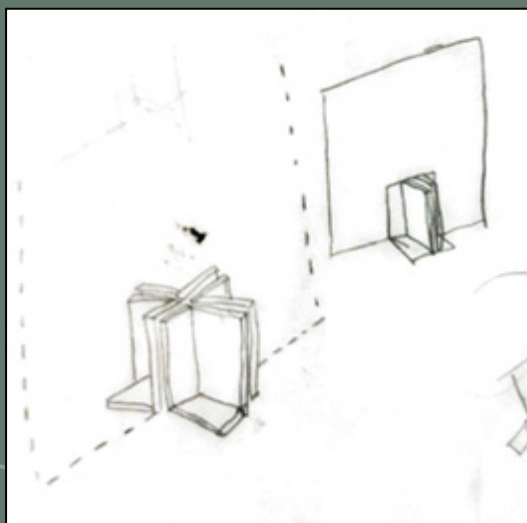


Fonte: : Elaborado pelo autor

Nas primeiras opções de projeto a estrutura pré-definida foi composta por chapas de OSB, material resistente composto por tiras trituradas de madeira, que garante resistência, rigidez, estabilidade e qualidade. Essa chapa é muito utilizada na construção civil, e logo apresenta também resistência a intemperes e impacto. A figura 36 representa o estudo de encaixes das pranchas uma as outras por meio de discos de conexões – similares a usado no case

Dos sketches iniciais, foi escolhida uma opção para desenvolvimento mais assertivo, onde foi criado uma figura 3D no software SketchUp, para se ter maior entendimento quanto a relação de forma, materiais e disposição. Nesta plataforma, foi usado como cenário um espaço de 7,5 metros por 7,5 metros, referente a 1/4 do tamanho total do saguão do Bloco 5 O-B da UFU. Dentro desse esquema, foram desenvolvidas outras três opções de disposição do espaço (figuras 37, 38, 39), a fim de analisar a modularidade e possibilidades projetuais

Figura 37: Estudo de encaixes



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 38 Maquete 3D



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 39: Maquete 3D



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 40: Maquete 3D



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 41: Maquete 3D



Fonte: Elaborado pelo autor

Além das chapas de OSB foram trazidos para esse espaço puffs, pallets, almofadas, pegboards, plantas e estantes dedicadas a livros. Aqui a ideia era criar um ambiente que destoasse do cenário acadêmico, com cores chamativas, formas interessantes e mobiliário divertidos e confortáveis que convidasse o usuário a pertencer ao ambiente.

Analisando essa opção, é possível identificar algumas restrições e problemas de soluções projetuais. Primeiramente, foi observado que a montagem do produto como um todo aparenta ser pouco prática e com uma modularidade engessada. Os blocos aqui criados apresentam uma possibilidade de compactação e transportabilidade negativa quanto a proposta para esse tipo de projeto. Também foi percebido o uso de muitas peças distintas soltas, o que dificultaria a exposição do ambiente em cenários externos e abertos, passíveis de serem furtados, danificados ou qualquer tipo de intervenção por terceiros. Também o grande volume de peças interfere na otimização de custos e dificulta o transporte. O peso das placas de OSB também foi um fator negativo, implicando desde ao transporte quanto à segurança dos que ali estiverem. Logo foi necessário a readequação da proposta, procurando uma simplificação do sistema, revisando melhor atender tanto as necessidades do cliente quanto os requisitos necessários do projeto.

- **REELABORANDO IDEIAS**

Nesta segunda etapa de desenvolvimento de ideias buscou-se otimizar as propostas anteriores, a fim de gerar outras mais eficientes, verificando o que poderia ser aproveitado dos sketches iniciais, validando sua viabilidade para então prosseguir com o refinamento e seleção de propostas.

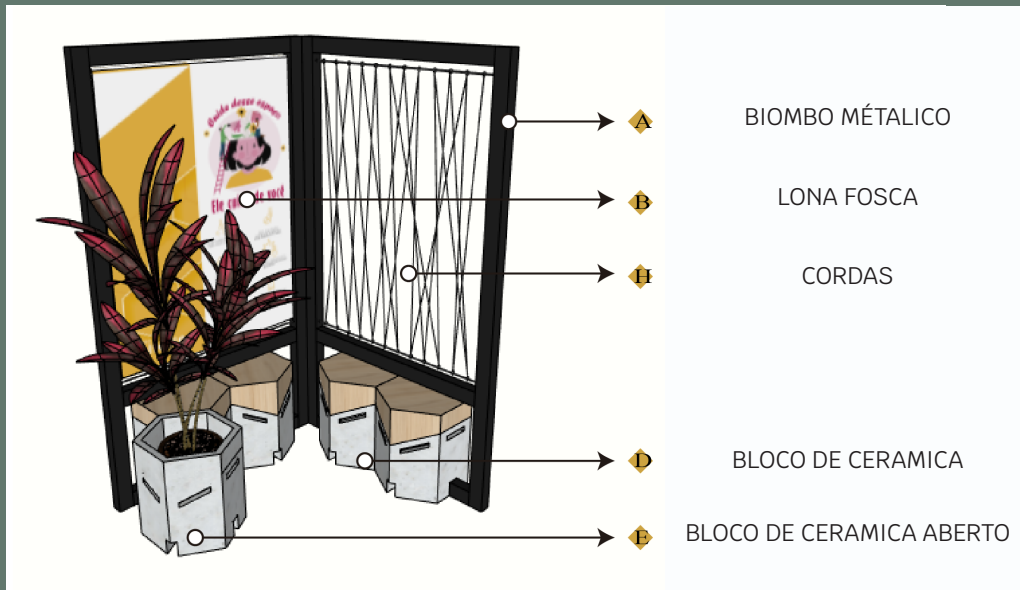
Analisando novamente os casos similares e desenvolvendo novos esboços, foi esquematizada uma estrutura mais limpa e leve, sendo essa uma característica positiva anteriormente definida. Neste processo, temos hastes metálicas fixas por meio de soldagem, criando painéis ordenados a fim de criar pontos de interesse no espaço. Os painéis contarão com lonas tensionadas e fixadas, que receberão impressões gráficas, utilizadas como interface de comunicação visual.

Estão presentes na proposta a utilização de blocos rígidos – a serem definidos – tanto como “lugar para sentar” e “lugar para apoiar”, bem como auxiliares da sustentação das estruturas. Além desses blocos, tapetes feitos 100% de espuma foram definidos como “lugar de sentar”, e que também poderão contribuir para a utilização em atividades como pilates e yoga que podem ocorrer no espaço, assim como utilizados para deitar e relaxar. O uso de redes de balanço serve como um item descontraído para criar zonas de interesse para o usuário, além de compor um ambiente confortável e diferente para relaxamento. O uso de plantas foi preservado da proposta anterior, acreditando contribuir na ambientação do espaço proposto.

- Refinando Ideias

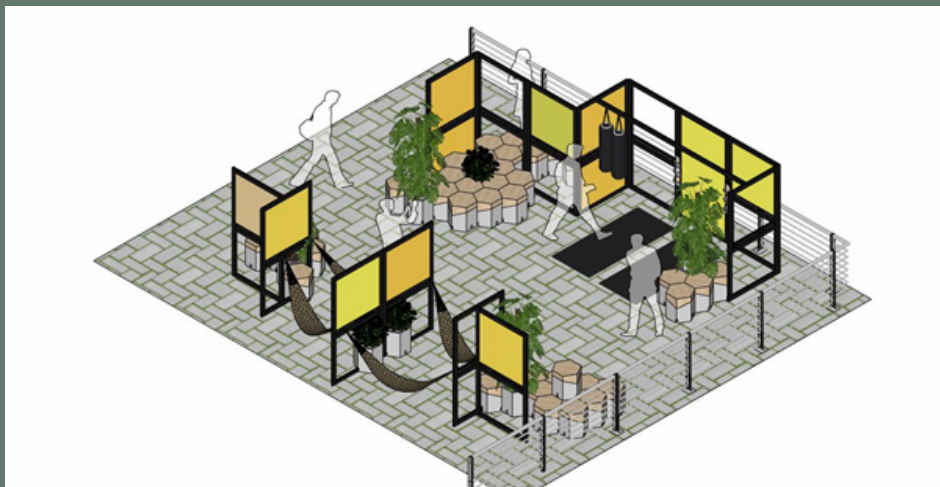
A utilização da estrutura metálica foi identificada como melhor solução de projeto, onde o metalon é uma opção eficiente e resistente. Quanto à possibilidade de sombreamento e fechamento do objeto, este se dá por meio de um jogo de tecido de lycra que é tensionado por hastes metálicas presas a blocos maciços de concreto. Os esquemas apresentados na figura 40, 41, 42 e 43 mostram a montagem e disposição das peças

Figura 42: Diagrama de espaços preliminar



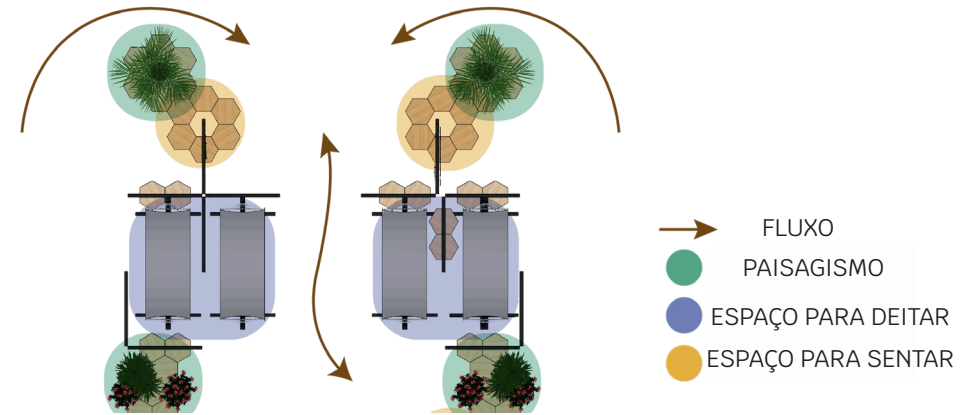
Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 43: Diagrama de espaços preliminar



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 44: Diagrama de espaços preliminar



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 45: Diagrama de espaços preliminar



Fonte: Elaborado pelo autor

A **peça A** consiste em painéis estruturados por hastes de metalon retangular de seção 7cm x 5cm. O comprimento vertical das peças é de 200cm, e de 100cm na horizontal. Essas hastes são soldadas entre si, formando uma estrutura singular e retangular composta por 6 hastes. Há também uma haste mais fina, nomeada de espeto, também de ferro de 18mm, que servirá de estrutura para receber e fixar a lona (peça B). Essa estrutura é ligada a outra por meio de três dobradiças Merkel 184 Fzl, fixadas em sua extensão vertical, possibilitando a abertura e modulação dessas placas, funcionando como duas folhas de uma porta tipo camarão. Denominaremos essas estruturas ligadas por dobradiças como biombo metálico.

A **peça B** consiste em uma lona fosca de 440 gramas, com dimensão 95cm x 130cm, que servirá para receber peças gráficas seja por meio de impressão ou colagem. Utilizada como expositor de grafismos e textos impressos, fabricada em material resistente a tração e intemperares. A lona é fixada por ilhós no espeto metálico presente na estrutura.

A **peça C** consiste no tamponamento em lycra tensionada – tecido sintético que é uma solução barata, versátil e flexível. Este será preso por ganchos em outras hastes a fim de tensionar o tecido, criando sombreamento e fechamentos.

A **peça D** consiste em um bloco hexagonal de concreto e madeira, que servirá tanto como assento quanto como suporte para apoio. Na base desse bloco existe uma abertura de 30mm x 70mm que servirá para encaixar as hastes horizontais da base do biombo metálico, garantindo a estabilidade das peças.

A **peça E** consiste também em um bloco hexagonal

de concreto, com encaixes na base para se fixar ao biombo metálico. Porém, diferentemente da peça D, este é um bloco oco, funcionando como um vaso, que servirá para receber o paisagismo.

As plantas aqui utilizadas e definidas são apresentadas no quadro 16, e foram selecionadas por suas propriedades adaptativas em áreas com e sem sombreamento, regas espaçadas e resistências.





A **peça F** consiste nas redes, estruturadas nas mesmas hastes metálicas do biombo.

A **peça G** consiste em tapetes de espuma com dimensionamento de 180x60x0,5 cm, em cores não necessariamente definidas.

A **peça H** consiste em uma bolsa onde serão armazenados os tapetes.

A **peça I** consiste em cordas aramadas presas ao espeto do biombo, por meio de ilhós.

Quadro 16: Estudo de logotipo

Nome	Referência		
<p>Nome popular: Dracena Vermelha</p> <p>Nome científico: <i>Cordyline terminalis</i></p>		<p>Nome popular: Luca-Elefante</p> <p>Nome científico: <i>Yucca gigantea</i></p>	
<p>Nome popular: Hibisco</p> <p>Nome Científico: <i>Hibiscus rosa-sinensis</i></p>		<p>Nome popular: Areca-bambu</p> <p>Nome científico: <i>Dyopsis lutescens</i></p>	

Fonte: Elaborado pelo autor

- DEFININDO A MARCA

A criação do nome da iniciativa a ser desenvolvida também faz parte do escopo desse projeto. Uma vez explorados e analisados os similares, foi desenvolvido um *moodboard* (figura 32) que simboliza as ideias a serem atingidas nessa etapa. É observada aqui a presença de elementos juvenis, que exaltam alegria, simbolismos de energia e movimento.

Posteriormente, foi feito um processo de *naming*, para se definir o melhor nome do projeto. Nesta etapa, foi escrito todo e qualquer potencial nome ou símbolo que poderia servir de inspiração nesta etapa de nomeação. Correlacionado o conteúdo do *moodboard*, as palavras encontradas, fazem ligação aos termos “viver”, “energia”, “luz” e “acordar” – que são termos intrinsecamente ligados a proposta do projeto.

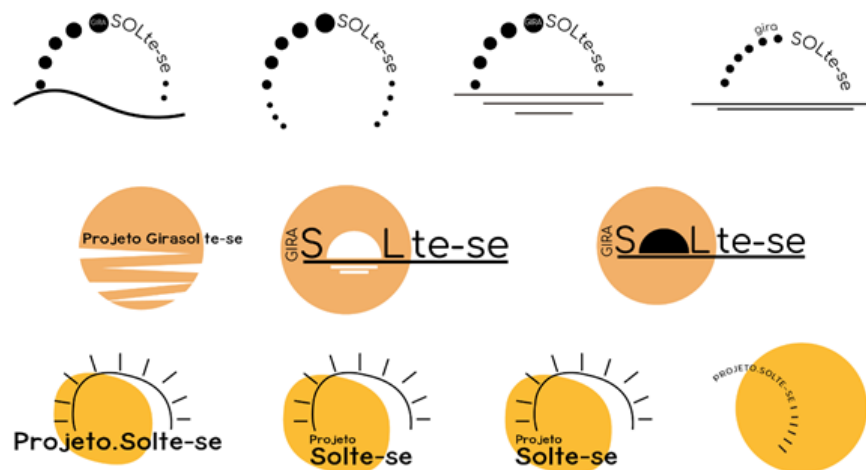
Após este estímulo de pensamento criativo, foram filtradas as opções em três possíveis nomes: **Projeto Girassol de Van Gogh**, **Projeto Gira-Sol** e **Projeto Solte-se**. Alguns esquemas de logotipos foram desenvolvidos a fim de estudar as possibilidades, como observado na figura 44.

Em função da melhor adequação ao conceito proposto e sua forma mais receptiva, o nome escolhido foi “Projeto Solte-se”. De forma direta, podemos definir que este nome, ligado a ação de “se soltar”, tem a mesma sinergia de todo o conceito e propósito desse projeto, que deseja criar um ambiente para os estudantes “soltarem-se da rotina estressante”.

A construção do símbolo é representada por um sol descaracterizado. Sua forma remete a um desenho juvenil, a fim de fazer um apelo emocional quanto a infância do observador. O preenchimento do sol na cor amarela é desfocado

do desenho, remetendo a sensação de movimento, que também é uma característica do projeto – a itinerância. Os signos do logo podem proporcionar distintas interpretações dependendo de como são diagramados. Como já explicado, estes podem simbolizar simplesmente um sol, ou um sol em movimento, ou então um olho, baseado na ideia de “olhar mais zeloso”. A figura 45 mostra as três variações do logo, suas cores, tipografia e aplicação em um *mockup*.

Figura 46: Estudo de logotipo



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 47: Apresentação e aplicação do logo



Fonte : Elaborado pelo autor

• **DEFININDO A SINALIZAÇÃO**

Quanto à sinalização, foram esquematizados seis pictogramas que servirão para identificar e instruir o público quanto a utilização e boa convivência. A representação gráfica escolhida remete a hexágonos utilizado no desenho do projeto – referente aos blocos de concreto, uso do mesmo tom de amarelo utilizado no logo e formas simples e leves. Esses são:

Figura 48: Apresentação e aplicação do logo



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 49: Apresentação e aplicação do logo



Fonte : Elaborado pelo autor

- **DEFININDO A IDENTIDADE VISUAL**

Uma vez definidos o logotipo e as cores utilizadas, a criação da identidade para o design gráfico consistiu na utilização de imagens vetoriais de formas simples e divertida, cores quentes variantes do amarelo. Mensagens de apoio de rápido assimilação, a fim de criar uma atmosfera receptiva de acolhimento e atenção aos estudantes. O importante é conciliar cores e formas divertidas a informações de cuidado a saúde mental. Foram desenvolvidos alguns gráficos para serem aplicados as lonas (figura 48) e em panfletos de disseminação de conteúdo (figura 49).

Figura 50: Aplicação do design gráfico



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 51: Aplicação do design gráfico



Fonte: Elaborado pelo autor

5.1.4. ENTREGA

A fim de visualizar a composição total do espaço, foram desenvolvidas maquetes 3D, por meio de imagens foto-realistas. Assim, a utilização de materiais, configurações e todo o dimensionamento ficou melhor entendida. Estudando as propriedades de modularidade e possibilidade do projeto, foram planejados dois layouts ambientados em espaços diferentes. O primeiro se encontra no Saguão do 50B, e o segundo na área externa do bloco 3C, ambos localizados dentro do campus Santa Mônica, da Universidade Federal de Uberlândia.

O primeiro ambiente (figuras 50, 51, 52) tem a premissa de ser uma “**hora do break**” dentro da rotina estudantil. Um espaço desenvolvido para receber os estudados depois de uma série de atividades acadêmicas exaustiva. Contando com uma rede estruturada em hastes metálicas pretas e tapetes de algodão, é um espaço dedicado a receber as pessoas com índole de ócio, mas não somente. O espaço também possibilita realizar atividades como workshops gerenciados por grupos relacionados à universidade, como os projetos que já ocorrem na UFU, por exemplo. A presença de plantas traz uma atmosfera de praça para o espaço, tornando o pavimento cimentício mais agradável e vivo

O segundo ambiente (figura 53, 54, 55) tem uma proposta de criar um espaço de descompressão a longo prazo, dedicado a compor, com atividades de lazer e/ou física, os espaços

abertos não aproveitados do campus, gerando um outro significado para o espaço que antes era apenas de transição. Aqui, a utilização da cobertura em estrutura tensionada, garante uma zona sombreada, plantas e assentos, tornando o espaço ideal para rodas de conversas, meditação, leitura ou apenas descanso..

Em ambos há a presença das lonas dentro dos biombos a fim de informar e dialogar com o usuário, sendo essenciais para que o mesmo saiba tanto de informações de como melhor aproveitar o espaço assim como outras mais precisas como direcionamento profissional.

A utilização das cordas aramadas serve para serem utilizadas livremente pelos usuários, a fim de divulgar eventos, negócios ou uma arte.

Importante ressaltar que há necessidade de supervisão quanto à utilização do espaço, assunto que não será abordado, uma vez que o foco do projeto é a concepção do espaço. Também é necessária uma equipe de limpeza, suporte de gerenciamento de mídia sociais e limpeza, conforme demonstrado na figura 56, onde pode-se ver toda a cadeia de serviços correlacionado ao uso do ambiente.

Figura 52: Ambiente 01



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 53: Ambiente 01



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 54: Ambiente 01



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 55: Ambiente 02



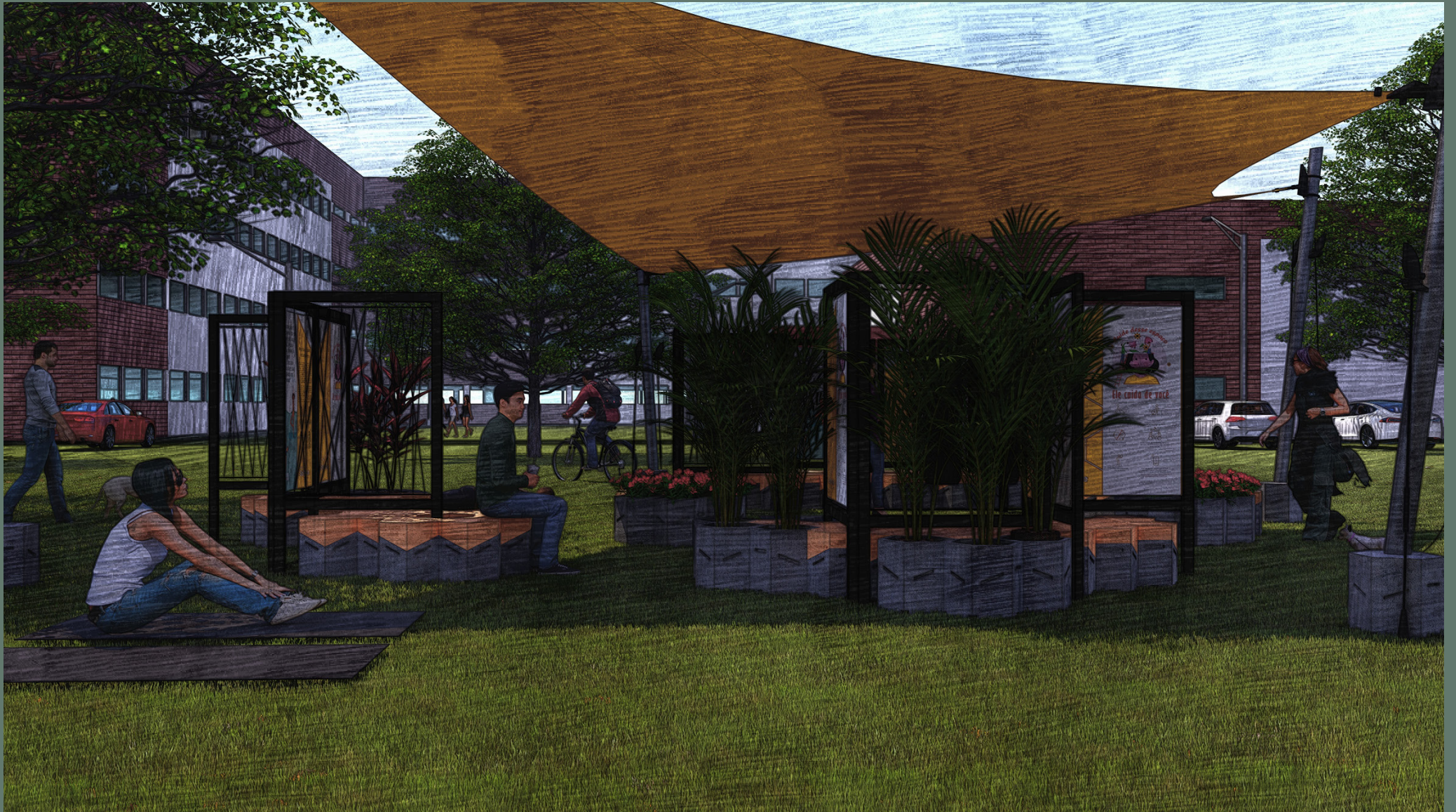
Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 56: Ambiente 02



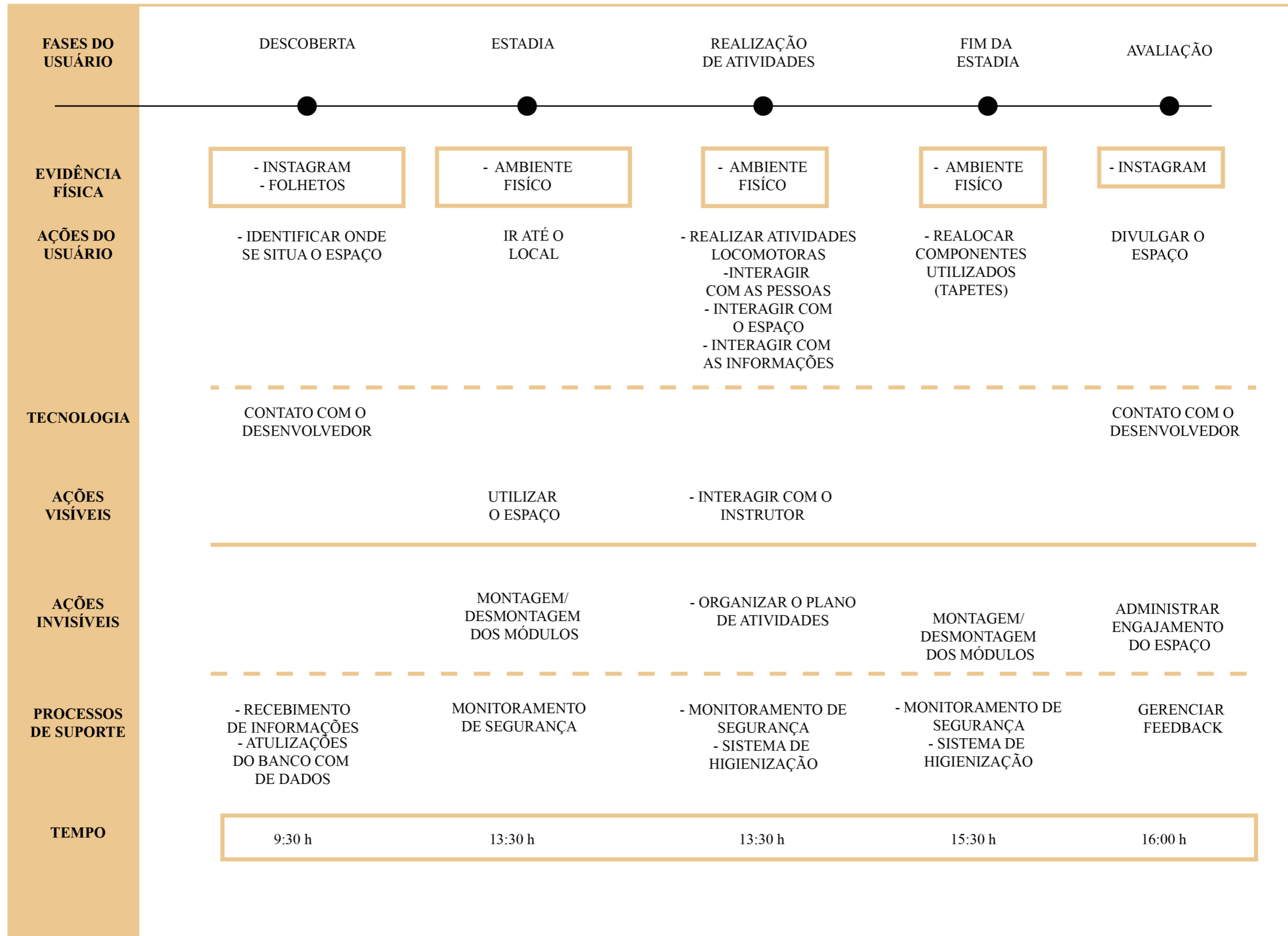
Fonte : Elaborado pelo autor

Figura 57: Ambiente 02



Fonte: Elaborado pelo autor

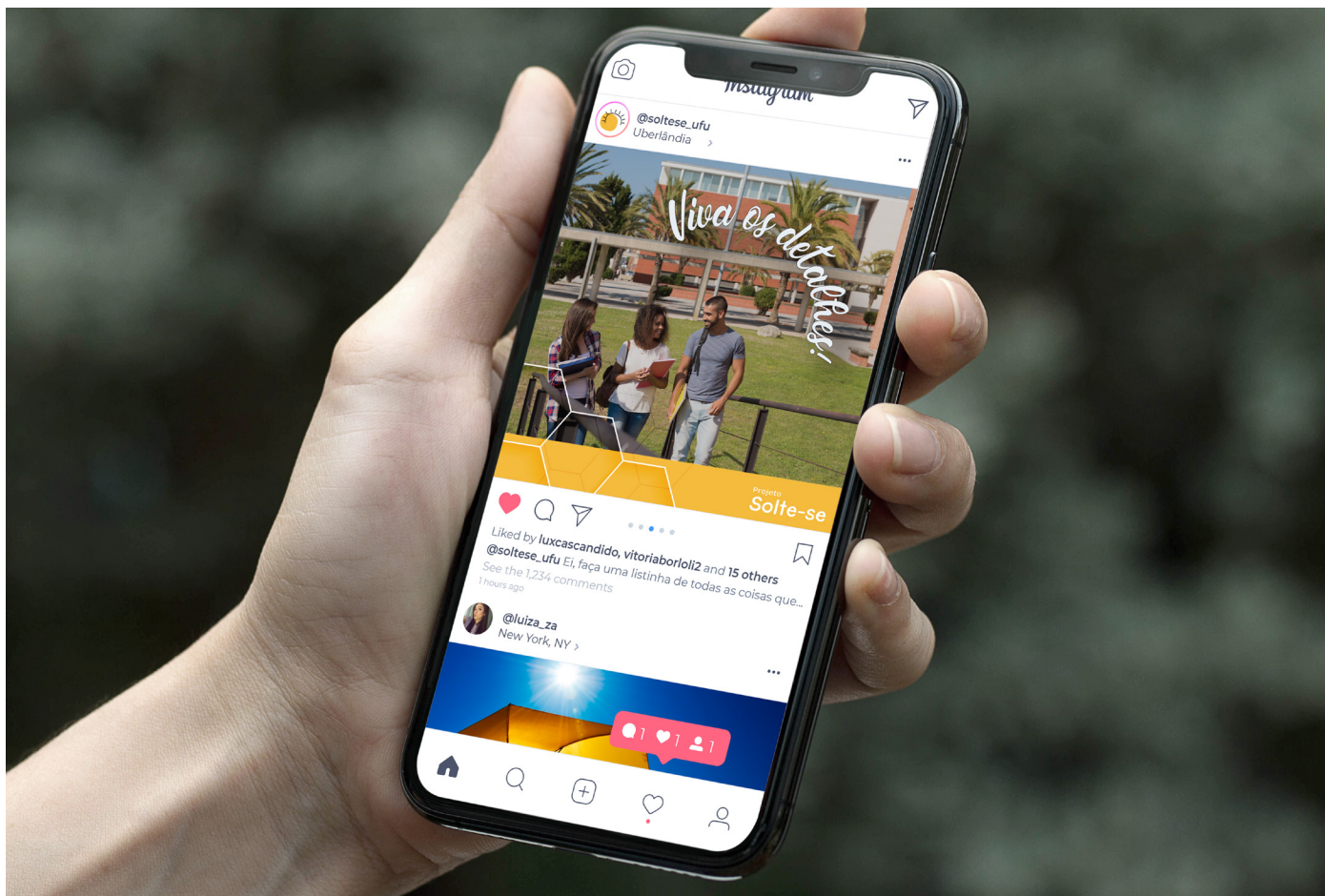
Figura 58: Blueprint Service



Fonte: Elaborado pelo autor

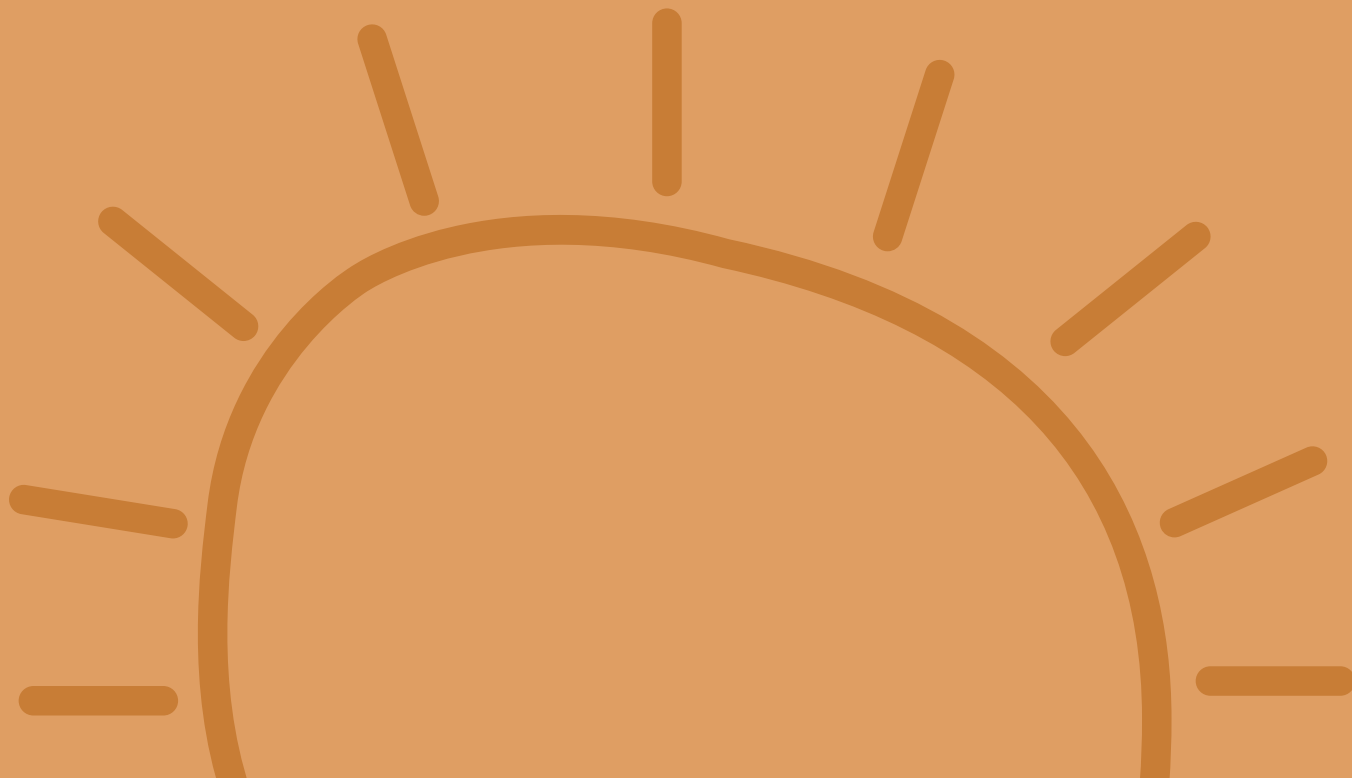
Quanto a sinalização, o uso de folhetos fixados a murais no campus, assim como na figura 47, serve como uma apresentação convidativa do espaço. Dado ao seu caráter itinerante, o local onde ficará situado o espaço poderá mudar, logo para se aproveitar os mesmos panfletos, o endereço do espaço é substituído por um QR code que redimensiona o usuário a página online do espaço no Instagram, onde serão feitas atualizações periódicas sobre sua localização, além de servir como complemento para a difusão de informações. O uso dessa rede aqui é muito importante, uma vez que se torna o principal contato de comunicação direta entre o usuário e os desenvolvedores (figura 57).

Figura 59: Interface da rede social



Fonte: Elaborado pelo autor

CONCLUSÃO



CÁPITULO 06

Programas de intervenção para alunos universitários são fundamentais para todo seu processo de adaptação, permanência e desenvolvimento dentro da universidade, uma vez que o ingresso no ensino superior exige dos discentes recursos cognitivos e emocionais que podem desencadear vários pontos negativos quanto a sua potencialidade e até crise emocionais. Logo, é necessário um cuidado maior sobre as condições de vida do estudante, a fim de melhorar sua experiência e qualidade de vida, criando com isso melhores condições quanto ao aprendizado de recursos cognitivos alternativos no manejo de emoções negativas, constantemente presentes no contexto da universidade (Lantyer et al., 2013).

Assim, integrar os programas de intervenção psicológicas oferecidas pelas universidades em um ambiente único que promoverá a desconpressão e as trocas entre os estudantes pode contribuir para a melhoria do desempenho acadêmico, ao mesmo tempo que disponibilizar um espaço de boa convivência e integração apresenta-se como uma solução não somente viável mas também necessária.

Por fim, a oportunidade de estudar sobre o tema da qualidade de vida do estudante e a busca por uma solução projetual contemplando todos os aspectos apresentados foi muito valiosa pois permitiu associar todo o conhecimento adquirido ao longo de minha formação em Design e orientá-lo para responder a uma demanda real e relevante. Desejo que esse trabalho possa inspirar a Universidade Federal de Uberlândia na execução do projeto, transformando o espaço conceitual aqui proposto em um ambiente real que possa ser vivenciado por toda a comunidade universitária.



REFERÊNCIAS

FONAPRACE/ANDIFES. V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos das Instituições Federais de Ensino Superior. Brasília: FONAPRACE/ANDIFES, 2018.

BORTOLETO, Gisele. Susan Andrews fala sobre ciência da felicidade. [S. l.], 27 set. 2015. Disponível em: https://www.diariodaregiao.com.br/_conteudo/vidaestilo/susan-andrews-fala-sobre-ci%C3%Aancia-da-felicidade-1.368854.html. Acesso em: 7 ago. 2019.

ALCINO, A. B. Criando stress com o pensamento. In: LIPP, M. N. (org). O stress está dentro de você. 6 ed. São Paulo: Contexto, 2004. p. 35-49.

BIAGGIO, A. M. B., & Natalício, L. (1979). Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Rio de Janeiro: Centro Editor de Psicologia Aplicada-CEPA.

TEDESCHI, Giovanna. Crises psicológicas afetam universitários: Principais queixas são problemas como depressão e ansiedade. Uberlândia, 4 nov. 2018. Disponível em: <http://www.comunica.ufu.br/noticia/2018/04/crises-psicologicas-afetam-universitarios>. Acesso em: 12 set. 2019.

CAROLINE, Victória. Iniciativas da UFF focam a saúde mental de seus alunos. [S. l.], 27 set. 2017. Disponível em: <http://www.uff.br/?q=autor/victoria-caroline-estagiaria-de-jornalismo>. Acesso em: 18 set. 2019

LANTYER, A. da S.; VARANDA, C. C.; SOUZA, F. G. de; PADOVANI, R. da C.; VIANA, M. de B. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, [S. l.], v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016.

ZAKIR, S. (2001). Enfrentamento e percepção de controlabilidade pessoal e situacional nas reações de stress. Tese de doutorado não publicada. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas

MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul, Porto Alegre , v. 25, supl. 1, p. 65-74, Apr. 2003 .

SANTOS, O. A. (1995). Ninguém more de trabalhar: o mito do stress (3ª. Ed(São Paulo:

Textonovo.

BERTOLETE, J. M., & Fleischmann, A. (2002). Suicide and psychiatric diagnosis: a worldwide perspective. *World Psychiatry*, 1, 181-185.

MARTÍNEZ, Sílvia Alícia – A cultura jovem na ótica dos(as) professores(as) de uma escola de ensino médio In CANDAU, Vera Maria. Reinventar a escola. Petrópolis, RJ: Vozes 2000, p. 79 –101

WHO (2012). World Health Organization. Depression. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/index.html>>. Acesso em: 10 out. 2020.

SANTOS, H.G.B. et al. Factors associated with suicidal ideation among university students. *Revista Latino-Americana. Enfermagem*, v. 25:e2878, 2017

FIGUEIREDO, Rosely Moralez de; OLIVEIRA, Maria Antonia Paduane. Necessidades de estudantes universitários para implantação de um serviço de orientação e educação em saúde mental. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 3, n. 1, p. 05-14, Jan. 1995

CEPES/IEUFU. IV Pesquisa do Perfil do Graduando das IFES - 2014

FLUSSER, Vilém. O mundo codificado: por uma filosofia do design e da comunicação. Rafael Cardoso(org). Tradução: Raquel Abi-Sâmara. São Paulo: Cosac Naify, 2007

PAPANEK, Victor. Design for the Real World: Human Ecology and Social Change. Londres: Thames and Hudson, 1984.

RIZARDI, Bruno. Design Thinking para inovação social. Orientador: Prof.^a. Dr^a. Ana Luisa B. Lustosa Cavalcante. 2017. 135 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Design Gráfico) - Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2017.

SCHULMANN, D. O Desenho Industrial. Campinas, São Paulo. Editora Papirus. 1994.

LOBACH, B. Design industrial: bases para a configuração dos produtos industriais. São Paulo: Edgard Blucher, 2001
CARDOSO, R.. Uma introdução à história do design.3. ed.São Paulo:EdgardBlücher, 2008.

BROWN, Tim. Design Thinking: Uma Metodologia Poderosa para Decretar o Fim das Velhas Ideias. Rio de Janeiro: Campus, 2008.

VIANNA, Mauricio; VIANNA, Ysmar; K. ADLER, Isabel; LUCENA, Brenda; RUSSO, Beatriz. Design Thinking: Inovação em negócios. 1. ed. [S. l.: s. n.], 30/04/2014. 85 p

WHAT is the framework for innovation?: Design Council's evolved Double Diamond. [S. l.], 18 mar. 2015. Disponível em: <https://www.designcouncil.org.uk/news-opinion/what-framework-innovation-design-councils-evolved-double-diamond>. Acesso em: 11 mar. 2020.

COSSIO, Gustavo. Design de Exposição de Design; 2011

ADG ASSOCIAÇÃO DOS DESIGNERS GRÁFICOS (Brasil). 2000. ABC da ADG: Glossário de termos e verbetes utilizados em design gráfico. São Paulo: ADG.

COSTA, Joan. 2007. Señalética Corporativa. Barcelona: Costa Punto Com.

CARDOSO, Eduardo et al. Contribuição metodológica em design de sinalização. Disponível em:<http://www.infodesign.org.br/revista/index.php/infodesign/article/viewFile/107/107>.

ARTHUR, P.; PASSINI, R. Wayfinding-People, Signs, and Architecture (1ª ed. 1992). New York: McGraw-Hill. 2002.

ROSS, Mark. The Wayfinders. Disponível em: [Andlt;http://dotdash.com.au/Andgt;](http://dotdash.com.au/) Acessado em 06 jul. 2020.

LYNCH, K. A imagem da cidade. Trad. Jefferson Luiz Camargo. São Paulo: Martins Fontes, 1997. 227 p.

NOGUEIRA, Daniel. Infografia no Brasil: Panorama de uma linguagem multimodal. Orientador: Prof.ª. Vera Lúcia Moreira dos Santos Nojima. 2019. 242 f. Tese (Doutor em Design) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, [S. l.], 04/2019. Disponível em: <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/45966/45966.PDF>. Acesso em: 21 ago. 2020.

SCHERER, Fabiano. Design Gráfico Ambiental: Revisão e definição de conceitos. P&D 2014 Congresso Brasileiro de

Pesquisa e Desenvolvimento em Design, Gramado, p. 1, 2 out. 2014.

CALORI, Chris. Signage and Wayfinding Design: A Complete Guide to Creating Environmental Graphic Design Systems. : Wiley, 2007.

PAZ, Daniel. Arquitetura efêmera ou transitória: Esboços de uma caracterização. [S. l.], 9 nov. 2008. Disponível em: <https://www.vitruvius.com.br/revistas/read/arquitextos/09.102/97>. Acesso em: 12 set. 2020.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas, v. 37, e200067, 2020

ANDREWS, Susan. Stress a seu favor: Como gerenciar sua vida. [S. l.]: Editora Ágora, 2003. 112 p.

QUALICORP, Conheça técnicas de relaxamento contra o estresse. [S. l.]: 24 ago. 2016. Disponível em: <https://www.qualicorp.com.br/qualicorp-explica/bem-estar/conheca-tecnicas-de-relaxamento-contra-o-estresse/>. Acesso em: 10 nov. 2020

EXAME, O Problema de escritórios como o Google, com pufes e videogame. [S. l.], 17 set. 2018. Disponível em: <https://exame.com/negocios/o-problema-de-escritorios-como-o-google-com-pufes-e-videogame/>. Acesso em: 11 nov. 2020.

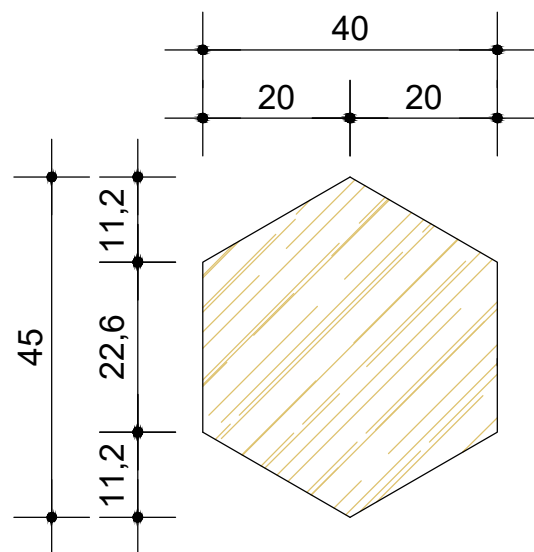
DA CRUZ, Patrícia. Estrutura Modular para atrações itinerantes diversas. Orientador: Fabio Ponto da Silva. 2014. 213 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Design Gráfico) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

MARGIS, Regina et al . Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul, Porto Alegre*, v. 25, supl. 1, p. 65–74, Apr. 2003

ROSS, Mark. The Wayfinders. Disponível em: Acessado em 14 mar. 2012

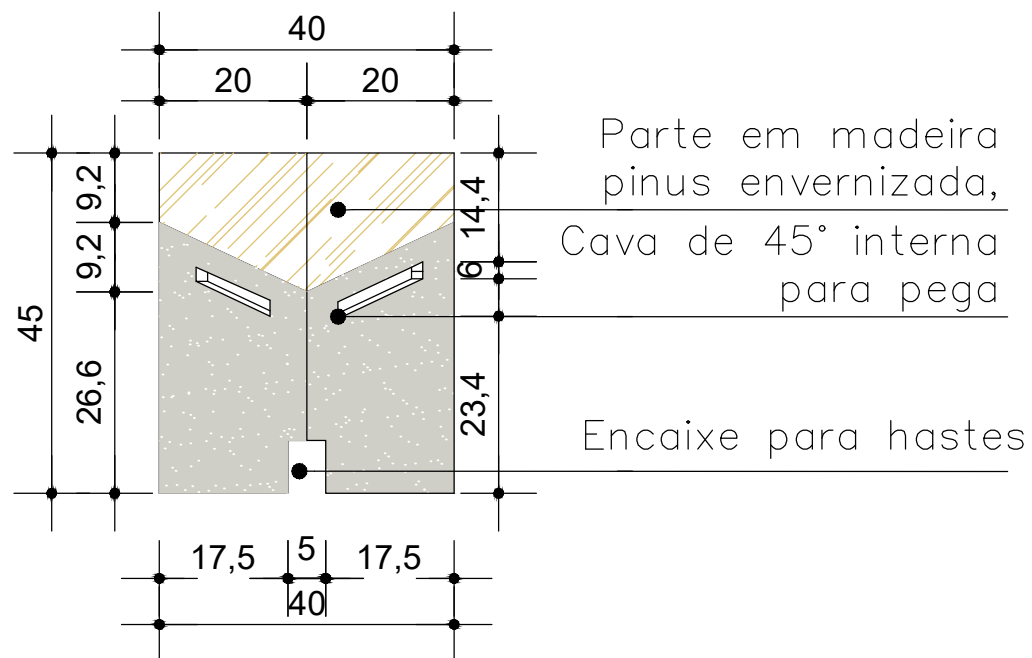
APÊNDICES:

APÊNDICE 01 - DETALHAMENTO TÉCNICO 01



BLOCO ASSENTO

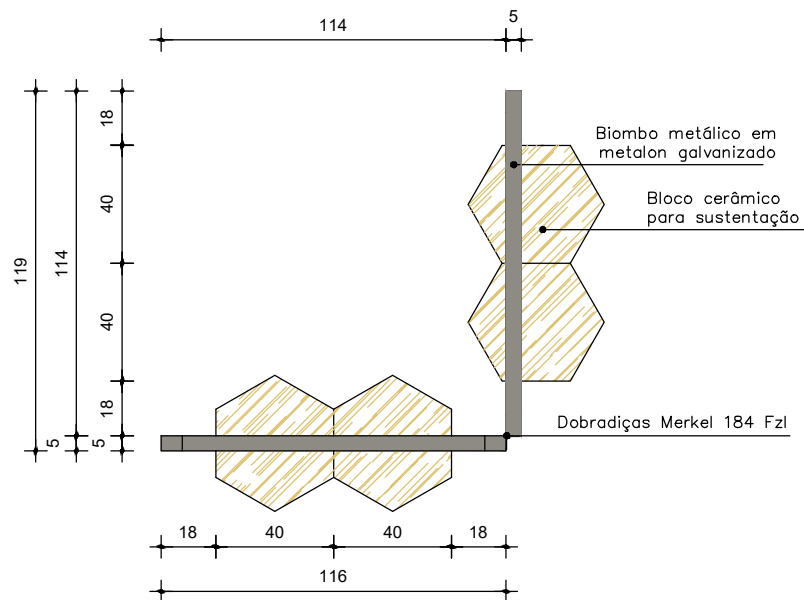
VISTA SUPERIOR - ESCALA 1:5



BLOCO ASSENTO

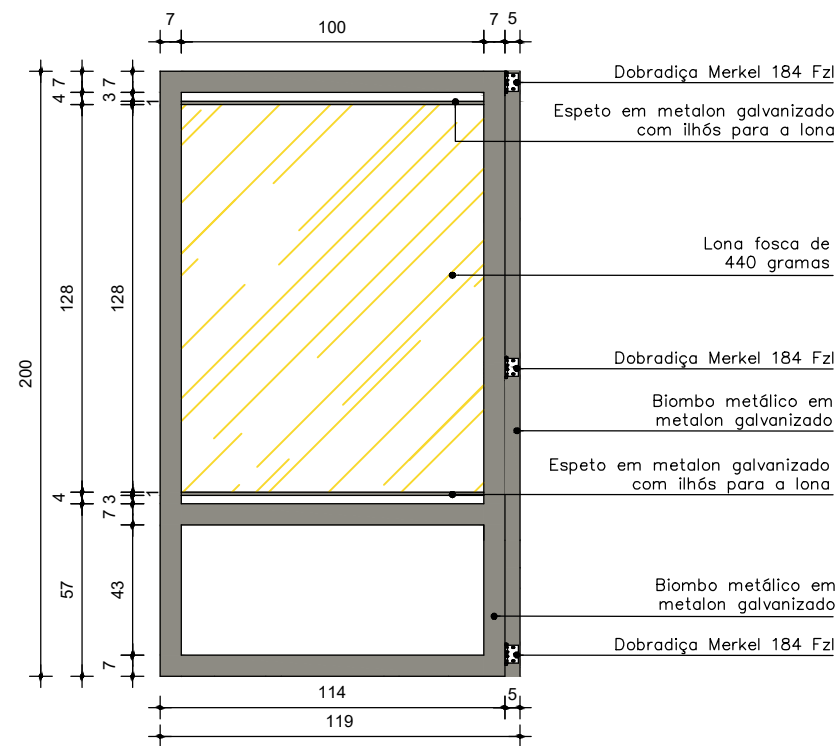
VISTA LATERAL - ESCALA 1:5

APÊNDICES:
APÊNDICE 02 – DETALHAMENTO TÉCNICO 02



BIOMBO METÁLICO

VISTA SUPERIOR – ESCALA 1:25

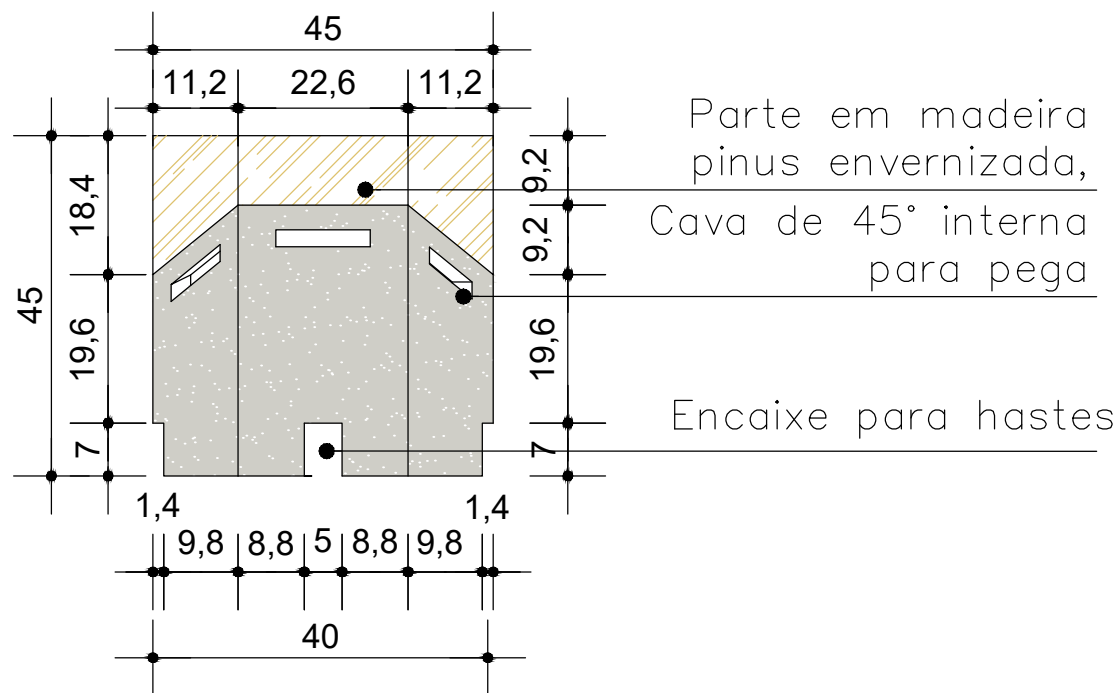


BIOMBO METÁLICO

VISTA FRONTAL – ESCALA 1:5

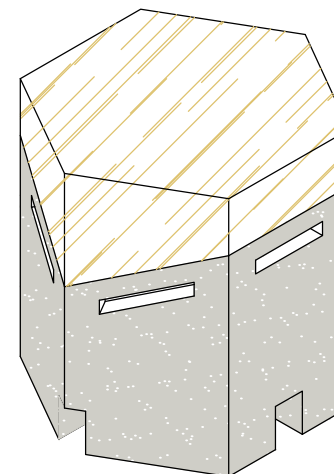
APÊNDICES:

APÊNDICE 03 - DETALHAMENTO TÉCNICO 03



BLOCO ASSENTO

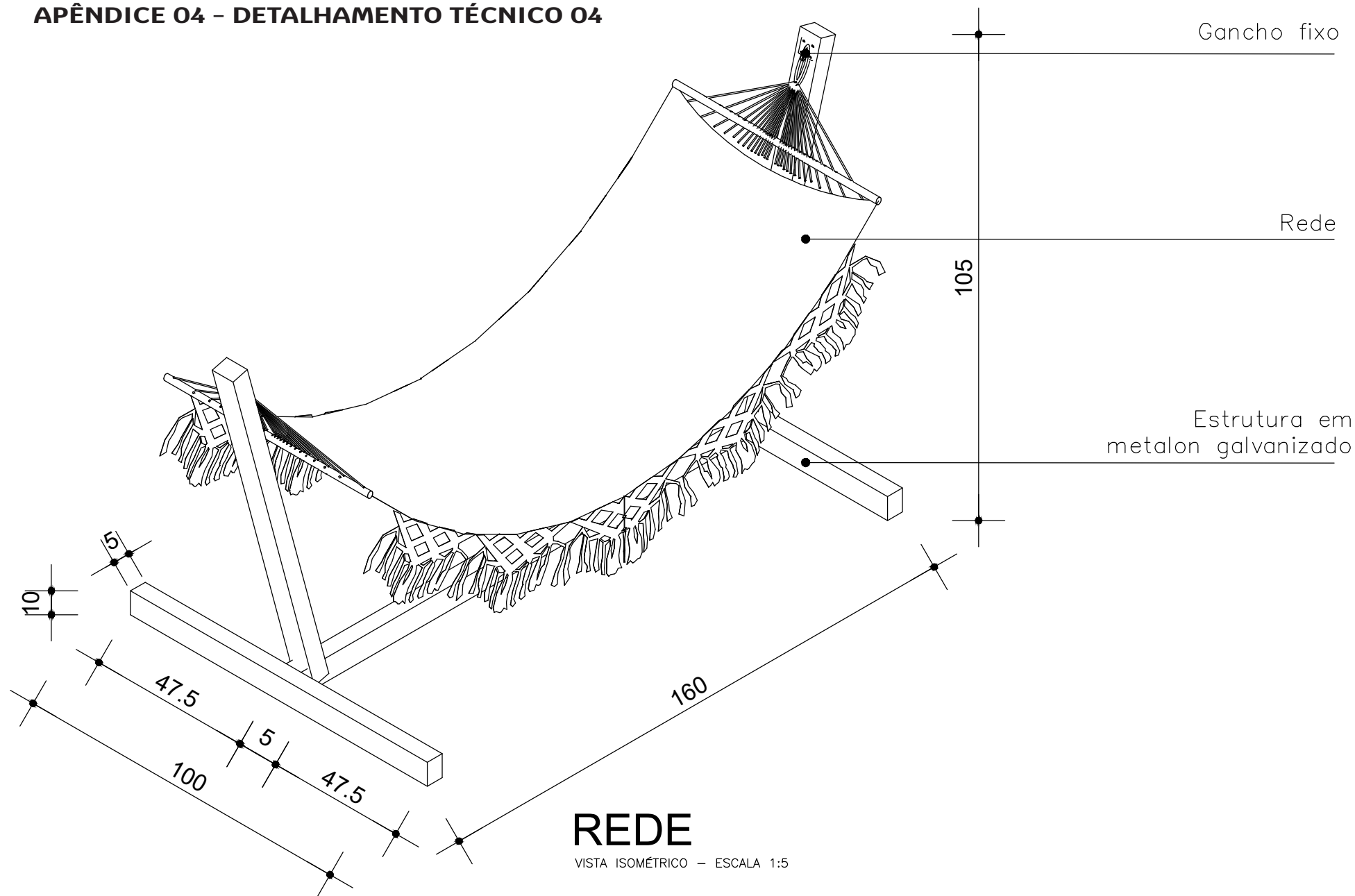
VISTA FRONTAL - ESCALA 1:5



BLOCO ASSENTO

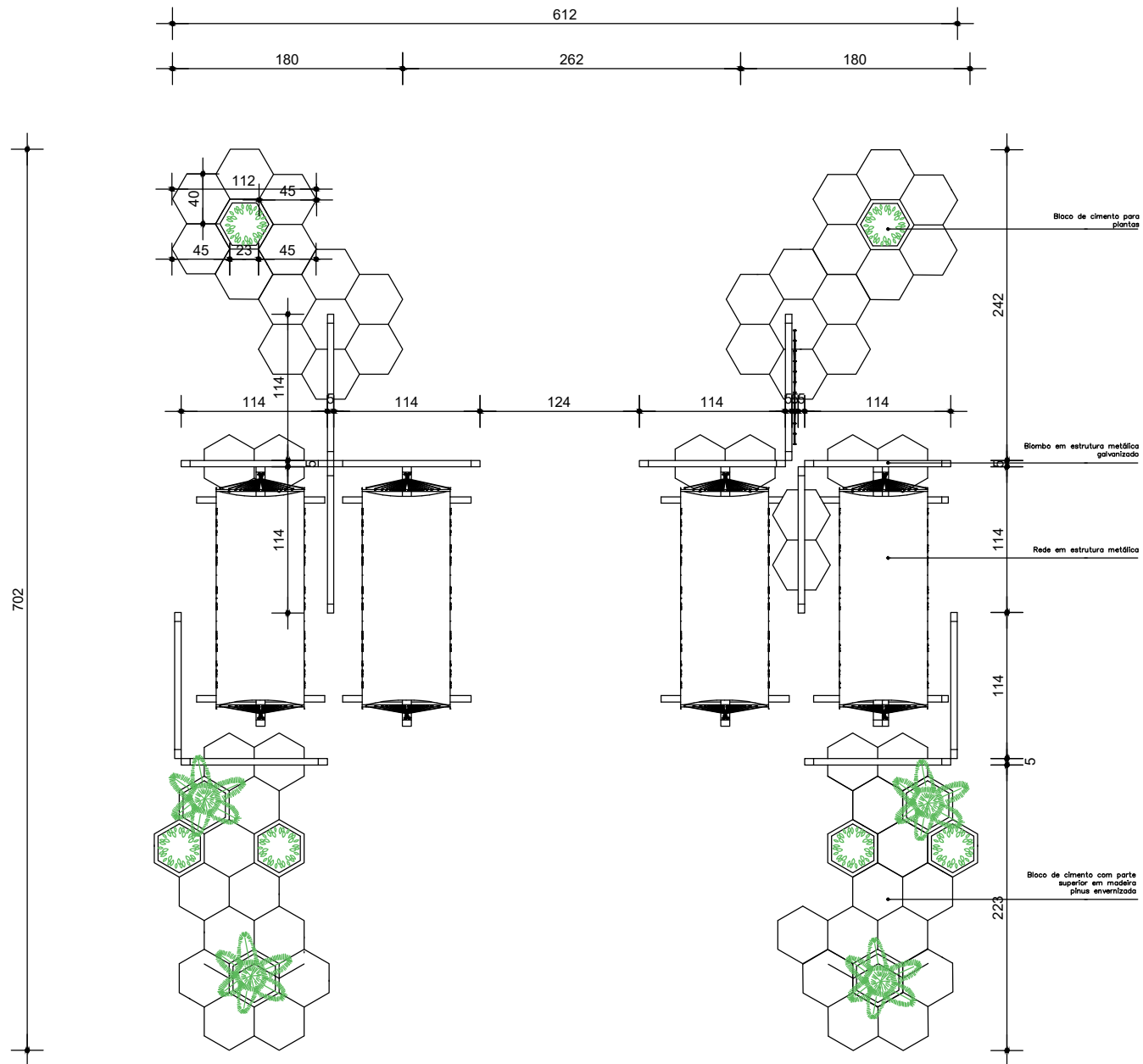
VISTA ISOMÉTRICA - ESCALA 1:5

APÊNDICES:
APÊNDICE 04 - DETALHAMENTO TÉCNICO 04



APÊNDICES:

APÊNDICE 05- DETALHAMENTO TÉCNICO 05

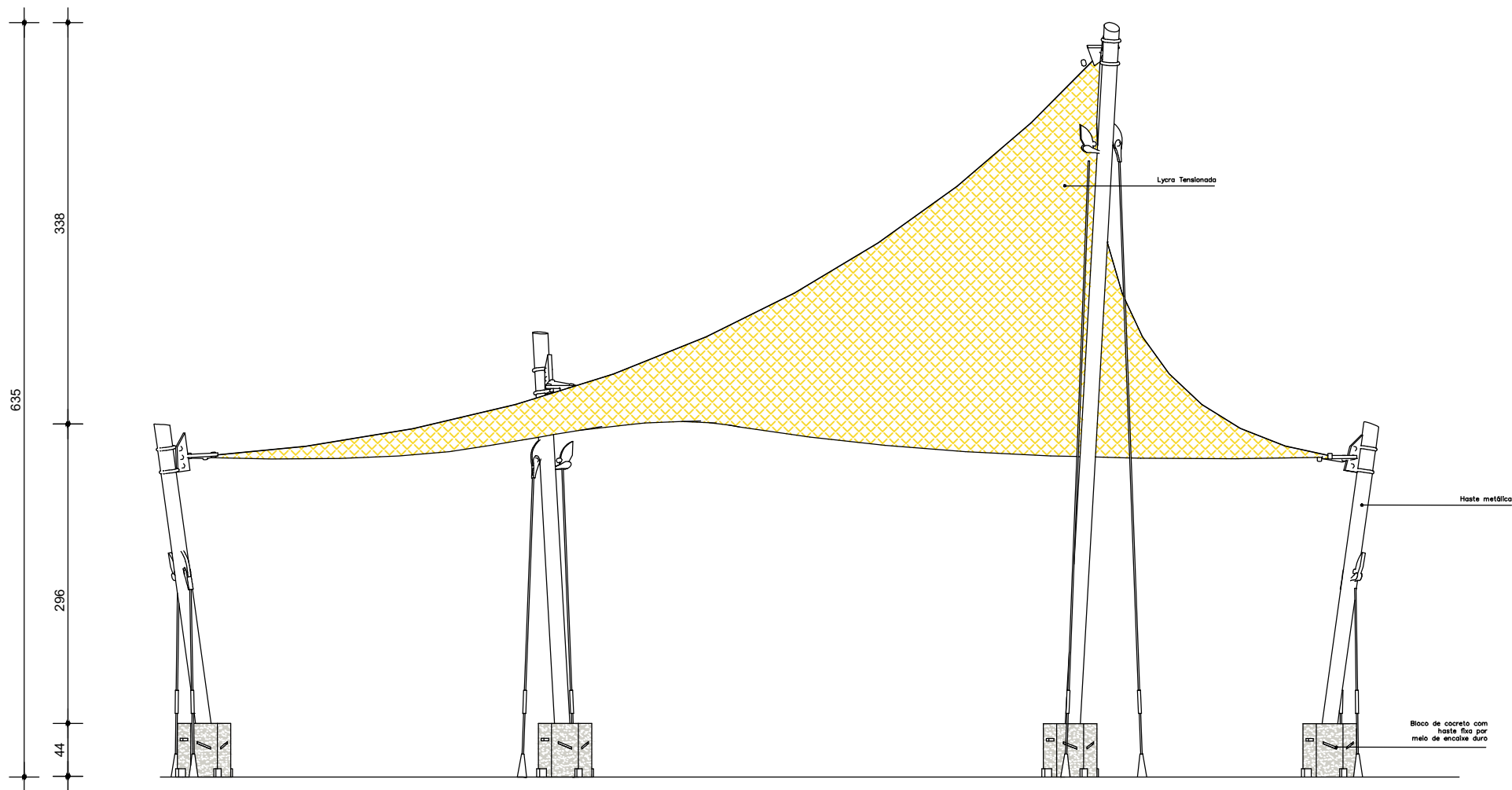


LAYOU 1 - ESPAÇO SOLTE-SE
 VISTA SUPERIOR - ESCALA 1:50

APÊNDICES:

APÊNDICE 06 - DETALHAMENTO TÉCNICO 06

992



VISTA FRONTAL - LAYOUT 2

TENDA PARA ÁREA EXTERNA - ESCALA 1:50

APÊNDICES:

QUESTIONÁRIO ELABORADO E DISTRIBUÍDO PELO GOOGLE FORMS

24/12/2020

Questionário

Questionário

Questionário anônimo para fins acadêmico e realização de TCC, responda de forma sincera o máximo de questões possível. Agradeço desde já!

***Obrigatório**

1. Qual sua idade? *

2. Qual seu curso? *

3. Se identifica com qual sexo? *

Marcar apenas uma oval.

- Masculino
 Feminino
 Outro

4. Orientação Sexual? *

Marcar apenas uma oval.

- Homossexual
 Heterossexual
 Bissexual
 Pansexual
 Outro

24/12/2020

Questionário

5. Você trabalha? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 À procura

6. Com quem você mora? *

Marcar apenas uma oval.

- Família
 Namorado (a); cônjuge; similar
 Conhecidos
 Sozinho

7. Possui hobby? Qual? *

8. Pratica esse hobby dentro da universidade? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

9. Você passa quanto tempo dentro da universidade?

APÊNDICES:

QUESTIONÁRIO ELABORADO E DISTRIBUÍDO PELO GOOGLE FORMS

24/12/2020

Questionário

10. O que você costuma fazer durante os intervalos das aulas e/ou pausas para relaxamento e recreação?

11. Qual seu período de aula? *

Marcar apenas uma oval.

- Diurno
 Noturno
 Integral

12. Desse tempo na UFU, quantos minutos você dedica ao descanso? *

Marcar apenas uma oval.

- Menos de dez minutos
 Entre dez minutos e meia hora
 Entre meia hora e uma hora
 Outro: _____

13. Onde você costuma descansar e realizar atividades de relaxamento (ex. Saguão do bloco, áreas arborizadas, etc) *

24/12/2020

Questionário

14. O que você sente falta nesse espaço? *

15. De 0 a 10, o quanto você acha sua rotina de estudante estressante? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10

APÊNDICES:

QUESTIONÁRIO ELABORADO E DISTRIBUÍDO PELO GOOGLE FORMS

24/12/2020

Questionário

16. O que mais lhe estressa? Mais de uma opção pode ser assinalada *

Marque todas que se aplicam.

- Prazos;
- Interação social;
- Expectativas frustradas com o curso;
- Deslocamento entre campus;
- Deslocamento entre blocos;
- Deslocamento entre sua casa e universidade;
- Fatores relacionado aos gastos;
- Fatores relacionado ao conteúdo de aula;
- Relação docente-discente;
- Relação discente-coordenação;
- Relação discente-discente

Outro: _____

17. Você já frequentou ou frequenta algum espaço ou atividade para ajuda psicológica? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

18. Se sim, qual?

19. Você ou alguém do seu círculo social dentro da universidade sofre com algum tipo de crise emocional? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim - Eu
- Sim - Conhecidos
- Sim - eu e conhecidos
- Não

24/12/2020

Questionário

20. Que atividades ou ações você acredita que ajudariam a lidar com os estressores do dia-a-dia acadêmico? *

Agradeço desde já!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

APÊNDICES: COMUNICAÇÃO VISUAL

CUIDE DE QUEM ESTÁ SEMPRE COM VOCÊ! CUIDE DE VOCÊ!

Como você está? Como está sua de saúde mental

No Brasil, cerca de 5,8% da população sofre de algum tipo de depressão, o que afeta diretamente a qualidade de vida das pessoas, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Com este cenário, falar sobre a saúde mental se torna fundamental para nossa sociedade, pois ela é a principal responsável pelas nossas emoções e sentimentos.

O QUE SIGNIFICA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL?

Além de ossos e músculos, nós também somos feitos de conteúdos psicológicos. Todo o nosso contexto de vida tem relação direta com a nossa mente. Portanto, ter saúde mental significa estar bem consigo mesmo e com os

outros, encarar as exigências da vida, saber lidar com as boas e desagradáveis emoções, além de aceitar seus limites.

O objetivo é buscar um estado de consciência em que prestamos atenção ao momento presente, sem remoer o passado ou nos preocupar demasiadamente com o futuro.

HÁBITOS PARA UMA QUALIDADE DE VIDA

Alguns hábitos são essenciais na busca por este objetivo e também por uma boa qualidade de vida. Os principais são:

- Praticar atividades físicas
- Manter uma alimentação saudável
- Não se rotular e deixar que os outros o ajudem
- Reforçar laços de amizade
- Ter maior contato com a natureza
- Preservar momentos com a família
- Ter boas noites de sono
- Manter uma boa relação consigo mesmo



O MOMENTO DA SUA VIDA É AGORA

SUA SAÚDE MENTAL IMPORTA!

Resiliência, substantivo feminino

capacidade de se adaptar aos contratempos ou às mudanças

Ser resiliente é aprender com seus erros, se adaptar e crescer com eles

Resiliência: Capacidade de lidar com seus próprios problemas e superá-los. A palavra resiliência vem do latim: Resilire, que significa "voltar atrás". Está associada à capacidade que cada pessoa tem de lidar com seus próprios problemas, de sobreviver e superar momentos difíceis, diante de situações adversas e não ceder à pressão, independentemente da situação. Estudiosos no assunto afirmam que precisamos dessa desordem, desse caos, para sobrevivermos e crescermos. O benefício vindo da experiência do estresse torna o ser humano melhor que antes. Além disso, pessoas que são resilientes tendem a levar uma vida mais significativa e desenvolver relações mais harmoniosas com aqueles que estão ao seu redor, pois são indivíduos

que possuem uma visão mais otimista da vida. A resiliência demonstra se uma pessoa sabe ou não trabalhar bem sob pressão. É mais que educação, experiência, treinamento. O nível de resiliência de um indivíduo determina quem terá sucesso e quem se perderá pelo caminho. Quanto mais resiliente é alguém, mais forte e preparado ele estará para lidar com as adversidades da vida.



O SEU 100% NÃO É SEMPRE IGUAL E TÁ TUDO BEM :)

Alguns estão solteiros. Alguns estão casados e esperaram 10 anos para ter um filho, e outros tiveram um filho depois de um ano de casados. Alguns se formaram aos 22 anos, e esperaram 5 anos para conseguir um bom emprego. Outros se formaram aos 27 e encontraram o emprego de seus sonhos imediatamente! Alguns se tornaram presidentes de grandes empresas aos 25 e morreram aos 50, enquanto outros se tornaram presidentes aos 50, e viveram até os 90. Cada um trabalha com seu próprio "fuso horário". As pessoas conseguem lidar com situações apenas de acordo com seu próprio tempo. Trabalhe com o seu próprio tempo.

Seus colegas, amigos, e conhecidos mais jovens podem parecer estar "a

frente" de você, e outros podem parecer estar "atrás". Não os inveje nem zombe deles. Estão em seu próprio tempo. E você está no seu!

Portanto, quando for se comparar a alguém, lembre-se que todos, nesse mundo tem seu próprio fuso horário. Tem pessoas ao seu redor que você sempre vê "a sua frente", outros que estão atrás, mas acima disso tenha a clareza que todos estão em seu ritmo. Seguem correndo essa maratona chamada VIDA no seu próprio tempo!

Continue sua jornada, passo a passo, use calçados confortáveis, aproveite as paisagens da estrada e procure doar o melhor de si ao universo. Siga no seu tempo até que um dia vai olhar para trás e dizer:
- Vivi tudo isso e valeu a pena!



APÊNDICES: COMUNICAÇÃO VISUAL



Seu bem-estar emocional e sua saúde mental devem ser prioridade em sua vida! Todo dia é dia de praticar o autocuidado.

- ◆ Seja compreensível e generoso consigo mesmo;
- ◆ Descansar e relaxar é importante, não se cobre demais!
- ◆ Mantenha por perto as pessoas que você ama!
- ◆ Mantenha por perto as pessoas que você ama!

Projeto
Solte-se

“A MEDITAÇÃO É UMA FORMA DE SE COLOCAR NO AQUI E AGORA, POIS AJUDA A TIRAR A MENTE DAS OCUPAÇÕES DO FUTURO QUE SÃO GERADORAS DE ANSIEDADE”



Meditação para estudantes:

A vida do aluno pode ser estressante, mas isso não significa que os alunos tenham que deixar o estresse tomar conta de suas vidas. Ao incorporar a meditação à vida cotidiana e praticar técnicas de meditação para estudantes universitários, os alunos podem não apenas aliviar a pressão, mas também melhorar sua memória, foco e, por fim, suas notas.

Para muitos estudantes, experiência na faculdade evoca fotos de festas noturnas, o temido recém-chegado 15, falta de sono e resaca.

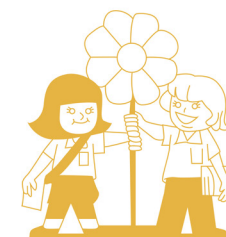
No entanto, ninguém disse que deveria ser, e muitos estudantes usam a faculdade como uma oportunidade de explorar modos de vida novos e saudáveis aos quais talvez não tenham sido expostos em casa.

Aqueles que já estão acostumados a uma vida saudável podem usar sua crescente independência para adaptar suas práticas saudáveis às suas necessidades específicas.



Projeto
Solte-se

FAÇA TERAPIA



GOSTOSO DEMAIS

Projeto
Solte-se

APÊNDICES: COMUNICAÇÃO VISUAL

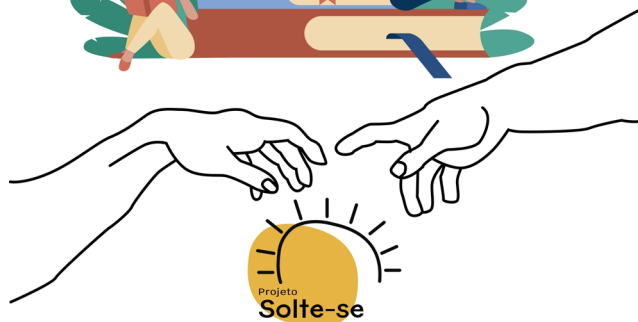
PROJETO SOLTE-SE CUIDE DE VOCÊ!

Ei, há quanto tempo você não se dá uma pausa? Com nossas vidas tão corridas, raramente tiramos um tempo para nós mesmos.

APROVEITE ESSE ESPAÇO PARA PENSAR UM POUCO E DESCANSAR

Uma pausa pode ajudar a restabelecer o ritmo para que as coisas voltem a se encaixar e as ideias voltem a aparecer com mais força e criatividade.

VAMOS JUNTOS?



PROJETO SOLTE-SE CUIDE DE VOCÊ!

Em momentos difíceis ou frente a alguns problemas que parecem de difícil solução, muitas pessoas pensam em procurar um psicólogo, mas desistem por diversos motivos: medo, desconhecimento ou até mesmo por não acreditarem que um profissional especializado poderá ajudar. Mas a psicologia tem por objetivo ajudar as pessoas a se conhecerem melhor, e assim encontrar dentro de si mesmas as respostas que procuram. Se você tem dúvidas sobre quando procurar um psicólogo.

A Clínica Psicológica foi fundada no ano de 1980, é um órgão complementar da Universidade Federal de Uberlândia, vinculado ao Instituto de Psicologia, com direção específica. Tem como meta básica, quando voltada ao ensino, propiciar a prática profissional dos alunos do Curso de Psicologia. Enquanto Clínica-Escola constitui-se em campo de estágio supervisionado obrigatório para obtenção do grau em Psicologia (Bacharelado e Formação de Psicólogo), sendo que os estágios em Psicologia Clínica e Escolar são realizados na própria Clínica Psicológica. Os demais estágios (Organizacional, Comunitário e Saúde), ocorrem em diversas instituições credenciadas ou conveniadas com a UFU.

Os atendimentos em Psicoterapia na Clínica Psicológica ocorrem por meio de convênio estabelecido com o HC-UFU/SUS, e são realizados por estagiários que estão se formando no curso.

Orientações:
- Informamos que a Clínica Psicológica do Instituto de Psicologia da UFU atende gratuitamente a comunidade de segunda a sexta-feira, das 08h às 18h.

- O ingresso na Clínica Psicológica se dá mediante inscrição em lista de espera. Na medida em que as vagas vão surgindo, entramos em

contato com o interessado para informar sobre a possibilidade de iniciar a terapia.

- Para a inscrição basta que o interessado entre em contato conosco pelos telefones 3225-8503 ou 3225-8508 - Contato Recepção: (34) 3225-8503 / 3225-8508 E-mail: recepcao@psi.ufu.br



Ele cuida de você



ESSE ESPAÇO FOI FEITO PARA VOCÊ, APROVEITE!



FAÇA SUA PARTE! NOS AJUDE A MANTER ESSE AMBIENTE LIMPO.



EVITE CORRER NESSE ESPAÇO



PARA UMA BOM PERMANÊNCIA, RESPEITE O ESPAÇO DO OUTRO, DIALOGUE



EVITE LOCOMOVER OS BLOCOS



VIU ALGUMA COISA QUE LHE DEIXOU DESCONFORTÁVEL? NOS NOTIFIQUE PELO INSTAGRAM OU ENTRE EM CONTATO COM A SEGURANÇA DO CAMPUS



EI, HÁ QUANTO TEMPO
VOCÊ NÃO SE
DÁ UMA PAUSA?

**ESTAMOS
PELA UFU!**



USE O SEU CELULAR
PARA NOS ENCONTRAR



APROVEITE ESSE ESPAÇO PARA
PENSAR UM POUCO E DESCANSAR

