PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA POLITÉCNICA E DE ARTES
CURSO DE DESIGN

DARA CÂNDIDO ROCHA

SABORES DO AFETO: UMA EXPERIÊNCIA EDITORIAL

EXPLORANDO OS LAÇOS ENTRE CORPO, COMIDA E SOCIEDADE

Goiânia
2024

DARA CÂNDIDO ROCHA

SABORES DO AFETO: UMA EXPERIÊNCIA EDITORIAL

EXPLORANDO OS LAÇOS ENTRE CORPO, COMIDA E SOCIEDADE

Monografia e Projeto apresentados ao Curso de Design da Escola Politécnica e de Artes da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, para a obtenção do grau de Bacharel em Design.
Orientador: Profa. Dra. Ana Paula Neres de Santana Bandeira

Goiânia
2024

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
GABINETE DO REITOR

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946.1000
www.pucgoias.edu.br • reitoria@pucgoias.edu.br

RESOLUÇÃO n° 038/2020 – CEPE

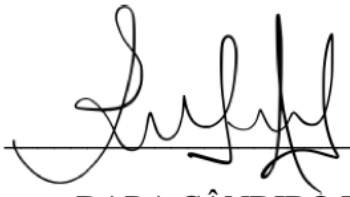
ANEXO I

APÊNDICE ao TCC

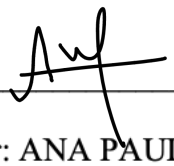
Termo de autorização de publicação de produção acadêmica

O(A) estudante DARA CÂNDIDO ROCHA do Curso de DESIGN, matrícula 2021.1.0042.0012-5, telefone: 62982001234 e-mail DARA_C_ROCHA@HOTMAIL.COM , na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do Autor), autoriza a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado SABORES DO AFETO: UMA EXPERIÊNCIA EDITORIAL, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto(PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND); Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT); outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 11 de DEZEMBRO de 2024.

Assinatura do autor: 

Nome completo do autor: DARA CÂNDIDO ROCHA

Assinatura do professor–orientador: 

Nome completo do professor-orientador: ANA PAULA N. DE S. BANDEIRA

Dedico este projeto a aqueles que travam batalhas com o prato, o espelho e a balança. E a todos que desejam encontrar afeto na comida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a cada pessoa que perpassou pelo meu caminho e, por isso, me fez chegar até aqui.

À minha avó, Abadia, por ter me inspirado e ensinado meus primeiros passos na cozinha. À minha mãe e meu pai, Nara e Jeovah, por ouvir, apoiar e me incentivar ao longo da vida e por tudo que fizeram para que eu pudesse ter ensino superior. À Fernanda Miramontes, nutricionista comportamental, que me ensinou que a alimentação pode ser gentil e acolhedora.

Aos meus professores que passaram por toda minha jornada acadêmica, que contribuíram não apenas para minha formação profissional, como para minha formação pessoal também. Em especial, minha professora orientadora, Ana Bandeira que, com conhecimento, incentivo, escuta e leveza, tornou esse trabalho possível.

Agradeço aos amigos que cruzaram meu caminho ao longo da graduação e da vida e me mudaram de alguma forma, minha história não seria a mesma sem vocês.

Por fim, agradeço a mim mesma. Por me permitir me encontrar em um curso e profissão que me identifico, e ter superado obstáculos, sobretudo na saúde física e emocional, para chegar até aqui. O caminho nem sempre é como esperado, mas a trilha da vida acontece *entre* os planos que traçamos.

“O que impede a ação é o que a faz avançar. O que se põe no caminho torna-se o caminho.”

(Marco Aurélio)

“A vida é o que acontece entre os nossos planos.”

(Rita Von Hunty)

RESUMO

É fato que as pessoas se alimentam. Assim como foi dito por Anthelme Brillat-Savarin (1995), "Os animais pastam, os homens comem, mas apenas o homem de espírito sabe comer". Pensar no como, o que e o porquê de seus hábitos alimentares serem como são é fundamental para entender do funcionamento humano e das influências que podem alterá-lo. Explorar alimentação é entender que está para além do campo nutricional. Questões culturais, socioeconômicas, ambientais, sensoriais e perceptivas também são formas de induzir a maneira de se relacionar com a comida. O presente projeto visa questionar, refletir e entender onde acontece a intersecção do design com a comida e com o afeto e, através de um livro experimental como projeto final de design, realizar um resgate ao analógico, momento de contemplação e atenção plena.

Palavras-chave: comida, afeto, design, contemplação.

ABSTRACT

It is a fact that people eat. As Anthelme Brillat-Savarin (1995) said, "Animals feed, men eat, but only men of spirit know how to eat." Reflecting on how, what, and why your eating habits are as they are fundamental to understanding human functioning and the influences that can alter it. Exploring food means understanding that it goes beyond the nutritional field. Cultural, socioeconomic, environmental, sensory, and perceptual issues also influence how one relates to food. This project aims to question, reflect, and understand where the intersection of design, food, and affection occurs and, through an experimental book as the final design project, to achieve a return to the analog, a moment of contemplation and full attention.

Keywords: food, affection, design, contemplation.

LISTA DE FIGURAS

IMAGEM 1 – DIMENSÕES DA SAÚDE INTEGRAL 15
IMAGEM 2 – MODELO DE SINTONIA E AUTORREGULAÇÃO 18
IMAGEM 3 – NUVEM DE PALAVRAS 30
IMAGEM 4 – CADERNO DO AUTOCONHECIMENTO: MERGULHO EM MIM 31
IMAGEM 5 – CADERNO NOA 31
IMAGEM 6 – CADERNO DE RECEITAS - CRIARE 32
IMAGEM 7 – ESPELHO EDITORIAL 33
IMAGEM 8 – ESBOÇO INICIAL 34
IMAGEM 9 – ESBOÇO INICIAL 35
IMAGEM 10 – ESBOÇO INICIAL 35
IMAGEM 11 – ESBOÇO INICIAL: PÁGINAS PARA RECEITAS 36
IMAGEM 12 – PAINEL DE REFERÊNCIAS VISUAIS 37
IMAGEM 13 – NAMING 38
IMAGEM 14 – EXPERIMENTAÇÕES TIPOGRÁFICAS 39
IMAGEM 15 – COMPOSIÇÕES TIPOGRÁFICOS 39
IMAGEM 16 – DEFINIÇÃO TIPOGRÁFICA 40
IMAGEM 17 – SABORES DO AFETO, VARIAÇÕES DE LOGO 41
IMAGEM 18 – PALETA DE CORES 41
IMAGEM 19 – PATTERN 42
IMAGEM 20 – MOCKUPS INICIAIS; LIVRO E PATTERN 43
IMAGEM 21 – MOCKUP CAIXA 43
IMAGEM 22 – FOLHA DE ROSTO 47
IMAGEM 23 – RECEITA ‘DUPLA’; DUAS PÁGINAS 47
IMAGEM 24 – PÁGINAS COM PERGUNTAS 48
IMAGEM 25 – PÁGINAS COM RECEITA E PÁGINA CAPITULAR 48
IMAGEM 26 – PÁGINA COM PERGUNTA E ESPAÇO PARA REFLEXÃO 49
IMAGEM 27 – PÁGINA COM PERGUNTA E PÁGINA DE RECEITA 49
IMAGEM 28 – PÁGINA FINAL 50
IMAGEM 29 – CARD SENSORIAL: VISÃO 51
IMAGEM 30 – CARD SENSORIAL: OLFATO 52
IMAGEM 31 – CARD SENSORIAL: PALADAR 53
IMAGEM 32 – CARD SENSORIAL: AUDIÇÃO 53
IMAGEM 33 – CARD SENSORIAL: TATO 54
IMAGEM 34 – GUIA DO LIVRO 55
IMAGEM 35 – BONECO CAIXA 56
IMAGEM 36 – COSTURA COPTA INTERNA 56
IMAGEM 37 – INTERIOR DO LIVRO 57
IMAGEM 38 – CONTRACAPA E CAPA DO LIVRO 58
IMAGEM 39 – COSTURA COPTA 58
IMAGEM 40 – CARDS SENSORIAIS 59
IMAGEM 41 – GUIA DO LIVRO; PANO DE PRATO 60
IMAGEM 42 – CAIXA 60
IMAGEM 43 – TAMPA, EM PROCESSO DE IMPRESSÃO 61
IMAGEM 44 – TAMPA E CAIXA 61
IMAGEM 45 – CINTA 62
IMAGEM 46 – VISTA SUPERIOR FECHADA 64
IMAGEM 47 – VISTA DA CAIXA ABERTA 65
IMAGEM 49 – GUIA 66
IMAGEM 50 – LIVRO 67
IMAGEM 51 – CARDS SENSORIAIS 68

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO **10**
FORMULAÇÃO DO PROBLEMA **12**
1. INGREDIENTES TEÓRICOS **14**
1.1. ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E VIDA SAUDÁVEL 14
1.1.1. MENTALIDADE DE DIETA *16*
1.1.2. TRANSTORNOS ALIMENTARES *17*
1.1.3. NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E COMER INTUITIVO *18*
1.2. RELAÇÃO DE SOCIEDADE COM A COMIDA 21
1.2.1. COMIDA AFETIVA *21*
1.3. CORPO, SOCIEDADE E REDES SOCIAIS 24
1.3.1. IDENTIDADE E CORPO *24*
1.3.2. REDES SOCIAIS E INFLUÊNCIA PARA DESINFORMAÇÃO *25*
1.4. RESGATE AO ANALÓGICO: UMA PROVOCAÇÃO PARA A CONTEMPORANEIDADE *27*
2. MODO DE PREPARO **29**
2.1. APRESENTAÇÃO DA METODOLOGIA 29
3. SABORES DO AFETO **37**
3.1. IDENTIDADE VISUAL 37
3.2. PRODUTO 44
3.2.1. DIAGRAMAÇÃO *44*
3.2.2. CARDS SENSORIAIS *50*
3.2.3. GUIA DO LIVRO *54*
3.2.4. CAIXA *55*
3.2.5. PRODUTO FINAL *56*
MEMORIAL **70**
CONSIDERAÇÕES FINAIS **73**
REFERÊNCIAS **74**

INTRODUÇÃO

O trabalho de conclusão de curso a seguir, consiste em uma monografia e um projeto de design que discutem e desenvolvem um estudo a respeito da relação entre comida, afeto e design editorial. A principal motivação da pesquisa foi vivências pessoais experienciadas ao longo da minha vida, por isso, peço licença para escrever e compartilhar meu breve relato, decantado pela memória, a seguir:

Fui nascida e criada em uma família onde sempre houve horário para comer, o ato de sentar-se à mesa, para uma refeição em conjunto, sempre foi “sagrado” e assim foi minha relação com a comida por muitos anos.

Uma grande influência para tal, foram meus pais e meu irmão. Desde pequena, eles trabalhavam muito, mas, mesmo com a alta demanda, sempre havia espaço para refeições e momentos de confraternizações juntos, reunidos em família, amigos e até colegas de trabalho. No dia a dia, via minha mãe cortar uma banana, sempre em cubinhos, em meu prato e no prato de meu irmão. Enquanto em dias mais especiais e marcados em calendário, via meu pai, junto de seus 2 grandes amigos, assarem carne para eventos do trabalho, para mais de 400 pessoas. Assistia ele fazendo os preparativos em casa, acordando 3 da manhã para cozinhar até a hora do almoço. Já meu irmão, nunca foi chegado na cozinha, mas sempre esteve ali para sugerir uma refeição diferente, mesmo que pedindo um *delivery*, ou até para dividirmos um chocolate enquanto eu passava por momentos difíceis.

Visitar e passar o mês de férias na casa de meus avós maternos também contribuiu para esse processo. Ver minha avó cozinhar, com tanto amor, criou em mim o interesse de aprender a misturar ingredientes e transformar em algo belo e delicioso também. E, com meus 8 anos, assei meu primeiro bolo junto com minha avó. Via sempre ela acompanhar a receita pelo caderno que escreveu ao longo da vida e, mesmo quando não estávamos na casa dela, eu e minha mãe víamos algumas cópias desse caderno guardadas em uma gaveta da cozinha, para que, mesmo longe, tivéssemos minha avó por perto.

No entanto, todo o afeto e amor que vi durante meu crescimento se desfez um pouco em minha adolescência. Com meus 15 anos já ouvia alguns comentários sobre corpos, não somente pontuações negativas, mas também vistos como objeto de desejo e, junto a isso, havia o começo das redes sociais e a busca por se mostrar em um ambiente virtual, e postar uma “foto bonita”, consequentemente, dando início à

comparação com o editado. Ali começou minha jornada com transtornos alimentares (TA), que durou 7 anos. A comida, que antes via como afeto e comunhão, inconscientemente, passei a vê-la como vilã.

O uso do termo “inconscientemente” dá-se pelo fato de que durante 5 anos estive com TA presente na minha vida e não sabia. Iniciar meu processo psicoterapêutico em 2021, em meio a uma pandemia, foi uma das grandes viradas de chave que tive em minha vida. Descobri que, além do transtorno da compulsão alimentar (TCA), eu também era bulímica. A bulimia nervosa (BN) me acompanhou por todos esses anos, sempre em segredo, ela vinha em forma de remorso e culpa, não apenas por “ter comido demais”, mas por ter passado por momentos bons também. Uma saída com amigos, um encontro com uma garota especial ou simplesmente um “assalto” a geladeira – depois de passar o dia sem comer, eram motivos suficientes para a prática de BN. Após longos meses de terapia, a bulimia deixou de ser uma questão, mas ainda havia a compulsão alimentar andando junto a mim. Enquanto a BN aparecia em momentos pontuais, TCA vinha de forma sorrateira, escondendo o real motivo da compulsão. Não só engolia comida nos ataques, como engolia meus sentimentos, desejos e frustrações.

Transtorno que só foi resolvido há pouco mais de um ano, com a descoberta de uma área de atuação de nutricionistas, a nutrição comportamental. Alinhado com psicoterapia, a abordagem comportamental, junto à uma profissional da área que me acolheu, escutou e acompanhou toda a minha recuperação foram minhas principais motivadoras e causas para meu processo de cura.

Hoje, depois de anos em guerra com o espelho, com a balança e com o prato, posso dizer que, para mim, comida é afeto e, ter perdido a afetividade por ela durante 7 anos, me fez reencontrar uma paixão que a Dara de 8 anos encontrou em primeiro lugar.

Agora, como estudante de design, ao decidir o tema, através de pesquisas, levantamento de dados e observações, busquei responder o seguinte questionamento: de que maneira o design pode auxiliar no processo de intersecção entre comida e afeto?

FORMULAÇÃO DO PROBLEMA

Como o design editorial pode auxiliar no processo de intersecção entre comida e afeto realizando um resgate analógico?

JUSTIFICATIVA

O presente trabalho possui relevância significativa devido à sua abordagem interdisciplinar que une os campos da alimentação, nutrição, saúde, sociedade e design. Em um contexto em que as questões relacionadas à alimentação e saúde mental têm ganhado destaque, compreender a complexidade das relações entre comida, afeto e design torna-se fundamental. No capítulo 1, ingredientes teóricos, será abordada a fundamentação teórica pautada em temas como alimentação, nutrição, vida saudável, sociedade e comida, corpo, redes sociais e resgate ao analógico. Já no capítulo 2, modo de preparo, conta com a metodologia e desenvolvimento do projeto. Enquanto no capítulo 3, Sabores do Afeto, é feita a apresentação do projeto. Este estudo não apenas amplia nosso entendimento sobre os hábitos alimentares e seus impactos na saúde física e emocional, mas também lança luz sobre as influências culturais, sociais e tecnológicas que moldam nossa relação com a comida.

Ao explorar a intersecção entre esses diferentes campos, o trabalho oferece insights valiosos para profissionais de diversas áreas, desde nutricionistas e designers até psicólogos, sociólogos e antropólogos. Além disso, a proposta do livro experimental não apenas contribui para a produção acadêmica, mas também promove uma reflexão mais ampla sobre a forma como nos relacionamos com a comida e como podemos utilizar o design como uma ferramenta para promover mudanças positivas em nossos hábitos alimentares e bem-estar geral.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Resgatar a experiência afetiva com a comida por meio de um livro experimental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar um levantamento bibliográfico sobre alimentação, nutrição e vida saudável;

- Discutir a relação atual da sociedade com a comida e de sua ligação com transtornos alimentares;
- Compreender a relação entre corpo e sociedade e sua influência nas redes;
- Propor um projeto gráfico experimental.

“A dieta determina o modo de vida de um homem”.

(Durant, 1996)

1. INGREDIENTES TEÓRICOS

1.1. ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E VIDA SAUDÁVEL

Em primeira instância, é importante relacionar alimentação, nutrição e vida saudável, termos que se interligam e criam diferentes significados quando colocados juntos. A alimentação por si só está para além da flexão do verbo que compõe a palavra. Posterior à leituras, que serão citadas no decorrer deste trabalho, entendeu-se que alimentar é um ato político, social, cultural e sensorial, alimentar é estar em contato com outras culturas e contextos e, por isso, é importante entender o seu ponto de interseção com os outros termos.

Ao falar de nutrição, é possível entender que esta está para além de questões socioculturais e políticas. Nutrição vem do verbo nutrir, por isso, possui maior ligação com nutrientes e necessidades corpóreas. Entender as necessidades do corpo passa a ser crucial, estudar quais grupos alimentares, vitaminas e nutrientes compõem seu funcionamento.

Entretanto, falar de vida saudável não é tão simples e intuitivo quanto flexionar um verbo. Não é apenas sobre alimentação e nutrição, mas também estilo de vida, saúde. Saber da sua complexidade é questionar de qual vida saudável estamos falando. Vida saudável em qual contexto? Física, mental, social? Diante disso, existe o conceito adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948: “Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença.”

Vale acrescentar uma fala feita pela Terramundi (2021), quando publica uma matéria falando sobre a vida cíclica:

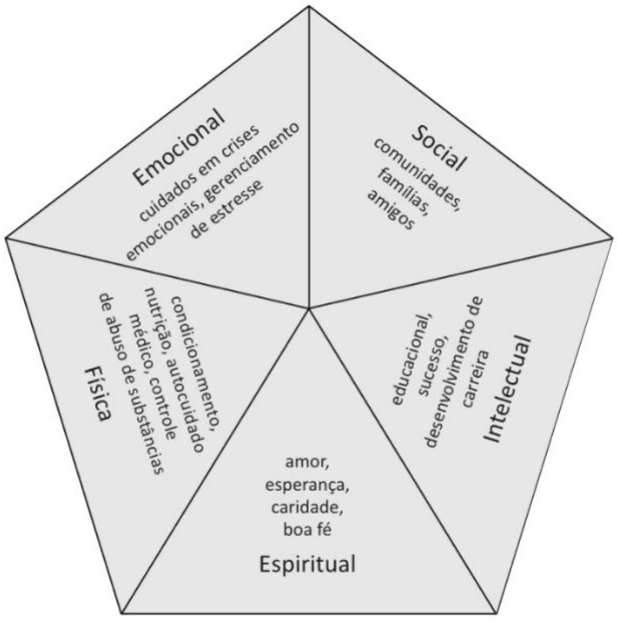
> Ciclos gestam ciclos.
>
> Somos interdependentes e conectados ao ritmo da vida. Enquanto temos nosso próprio ciclo diário, simultaneamente muitos outros estão em curso. O carbono, a água, a terra têm seus ciclos em paralelo aos nossos. Cada animal tem seu ciclo reprodutivo. Cada projeto que entramos possui também seu próprio ciclo.
>
> É necessário compreender isso: a vida é cíclica e isso é inevitável. Infelizmente, hoje vivemos em um modo tão automático, que preza apenas pela fase produtiva de cada ciclo. Isso desgasta – a natureza, o nosso corpo,

> a nossa mente. Descanso e regeneração são parte essencial de um ciclo saudável.
>
> Compreender esse ritmo é um exercício de autoconhecimento. Identificar a fase que você se encontra é o que lhe proporcionará mais assertividade no conduzir da sua vida – e nas ações que precisa tomar.
>
> Assim, é possível ser livre de verdade e cuidar de quem de fato você é. Que possamos ampliar nossa capacidade de nos renovar a cada instante.

Colocar ambas as publicações em pauta fazem com que possa ser refletido, qual conceito melhor esboça uma vida saudável? Uma vez que a Organização Mundial da Saúde interpreta como “estado de *completo* bem-estar”, entende-se que saúde é um estado permanente, tornando um ideal cada vez mais distante de ser alcançado. Em contrapartida, Terramundi exalta a importância de observar e viver a vida como ela é na natureza, cíclica.

Mais precisamente, um termo não exclui o outro, eles se complementam. Falar de vida saudável então, está para além de um estado permanente de bem-estar, mas sim um estado de equilíbrio entre mente, corpo e sociedade, de acordo com as fases vividas pelas pessoas. Assunto muito bem ilustrado na seguinte imagem retirada do livro de Naomar de Almeida Filho, “O que é saúde?” (2011):

Imagem 1 – Dimensões da saúde integral



Fonte: *apud* Almeida-Filho, 2000a.

Dessa forma, fica mais explícito que buscar o equilíbrio entre os cinco pilares apontados por Almeida-Filho (2000a), emocional, social, intelectual, espiritual e física,

pode ser a chave para uma vida saudável. Assim frisado por ALMEIDA, CASOTTI & SENA (2018), em “Reflexões sobre a complexidade de um estilo de vida saudável”:

> [...] o estilo de vida saudável seja considerado em suas várias dimensões, sobretudo, incluindo questões sociais, econômicas e culturais, sem uma busca pela sua totalidade, reducionismo ou por uma razão, mas sim por uma aproximação da realidade em determinado contexto, com informações que podem compor sua rede complexa.

1.1.1. MENTALIDADE DE DIETA

A princípio “díaita” foi o termo originalmente dito pelos gregos, carregando o significado de “modo de vida” e, com o avançar dos anos e das culturas, esse mesmo termo passa a se referir aos alimentos que comemos e bebemos, com a nova denominação, “dieta”.

O termo passa a ter mudança de significado em meados do século XIX, com o aumento da vangloriação da estética, quando surgem as dietas ditas “milagrosas”, como a “Dieta de Fletcher” (1903), que consiste em mastigar o alimento 32 vezes e cuspi-lo logo em seguida, acreditando que o corpo absorveria os nutrientes do alimento e não ganharia algum quilo. Dietas extremas como essa são ainda mais comuns na atualidade, a conhecida “Dieta da Sopa” consiste no consumo de sopas no almoço e jantar, com frutas e verduras especificamente em baixa calorias, surge no Hospital do Coração em São Paulo, pensada para pacientes em preparação para cirurgia cardiovasculares e que apresentam peso acima do recomendado. Porém, ao ser popularizada na internet, pessoas sem acompanhamento nutricional fazem seu uso indiscriminado, em prol da estética e busca pelo corpo dito “padrão”, causando risco de saúde a si próprios.

A busca pela estética é muito bem exemplificada na Fábula de Esopo “O Cisne e o Corvo”, em que narra a história de um corvo que, embora vivesse feliz com um ninho seguro e boa comida, desejava ser um belo cisne branco. Decidido a se transformar, o corvo passou a imitar os cisnes, mudando para a margem de um rio e tentando se lavar frequentemente na água, acreditando que isso o tornaria branco. No entanto, suas tentativas foram inúteis e, sem conseguir comida, acabou morrendo. A moral da história é que podemos alterar nossos hábitos, mas não nossa natureza essencial.

Uma vez que se entende a origem das dietas, existe maior facilidade em questionar seus meios e fins. Da mesma maneira que foi explicitado na moral da

fábula acima, fica o questionamento, até onde as pessoas iriam para pertencer a uma estética e encaixar em padrões inatingíveis?

A mentalidade de dieta regula não somente as relações da pessoa com sua alimentação, mas com seu corpo também. E como possível reflexo, pode haver a perda da capacidade de saborear alimentos, entender quando se tem fome, quando está saciado e na livre escolha de comidas. Dessa forma, a alimentação deixa de ser regulada por fatores internos e passa a ser regulada por fatores externos, manifestada por um padrão de pensamento produzido socialmente, este, inflexível, controlador, julgador e carregado da crença de que atingir o "corpo ideal" é o objetivo. Assim explicado por Susie Orbach, 1978:

> Mentalidade de dieta é definido como controle social e o consequente mal-estar que atravessa a nossa experiência com a alimentação e com o corpo. A maioria não sabe mais o que gosta de comer, o que é fome ou saciedade e quando as sente, sendo esses os sinais internos básicos da alimentação. A relação com a comida sofreu enorme perturbação nas últimas décadas, advinda da regulação científica, dos ideais de beleza, do crescimento da produção industrial dos alimentos, da massificação e da cultura.

E reforçado por Luciana Saddi (2020), ao dizer que "a mentalidade de dieta é causa e consequência da falta de autonomia alimentar. É produzida socialmente; está internalizada e regula as relações do homem com a comida e o corpo. Comemos de forma externalizada."

Devido a sua complexidade, comer pode exigir certo esforço, pois não envolve apenas o ato de alimentar-se. Entretanto, é um assunto que as dietas negam, segundo Alvarenga et al. (2016), tratam o homem como se fosse um animal, como se a ração fosse satisfatória, como se, via tecnologia, pudessem alterar o corpo, o paladar e até mesmo o gosto e a forma humana. Por isso, pode-se dizer que quanto maior a mentalidade de dieta, maior serão os crescimentos dos problemas alimentares.

1.1.2. TRANSTORNOS ALIMENTARES

A forma sutil (ou não) com que a sociedade carrega a mentalidade da dieta como meio para um fim – atingir o "corpo ideal", podem acarretar transtornos de comportamento alimentar (TA). Estes, são frutos de multifatores, como atitudes, hábitos e comportamentos alimentares distorcidos somado à preocupação excessiva com peso e forma corporal, podendo levar a sérios casos clínicos, psicológicos e até

de convívio social, assim reforçado por Nunes et. al. (2017). Por isso, o tratamento interdisciplinar é fundamental e específico para cada pessoa.

1.1.3. NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E COMER INTUITIVO

Sob o olhar de Marle Alvarenga et al. (2016), existe uma abordagem recente da nutrição, a nutrição comportamental. Esta, trata a alimentação para além da comida, analisando aspectos fisiológicos, sociais e emocionais do paciente, pois acredita que a atitude e comportamento alimentar são fundamentados em três pilares: afetivo (sentimentos e emoções), cognitivo (crenças e conhecimento diverso) e volitivo (vontade e intenção). Por isso, a nutrição comportamental entende que há hábitos e comportamentos alimentares que podem ou não serem prejudiciais, desconsiderando o olhar comum de categorizar alimentos como bons, ruins ou proibidos. E, alinhado à essa combinação, existe o “comer intuitivo”.

O comer intuitivo propõe a confiança em distinguir sensações físicas e emocionais, para que elas possam atender as necessidades dos indivíduos, através da sintonia entre alimentação, mente e corpo. Gerando, assim, a harmonia entre interior – sentimentos, pensamentos e necessidades fisiológicas, e exterior – comunidade, cultura e família, do indivíduo, conforme expressa na imagem (Modelo de sintonia e autorregulação) a seguir:

Imagem 2 – Modelo de sintonia e autorregulação

Fonte: Livro “Nutrição Comportamental” - 2016

Partindo do ponto em que primeiro é preciso haver uma sintonia interna para, enfim, realizar a integração do mundo externo ao processo de saúde.

No livro “Nutrição Comportamental” (2016), são propostos dez princípios que auxiliam o comer intuitivo (“rejeitar a mentalidade de dieta”, “honrar a fome”, “fazer as pazes com a comida”, “desafiar o policial alimentar”, “sentir a saciedade”, “descobrir o fator de satisfação”, “lidar com as emoções sem usar comida”, “respeitar seu corpo”, “exercitar-se – sentindo a diferença”, “honrar a saúde – praticar uma ‘nutrição gentil’”), pautados em seus pilares fundamentais: “permissão incondicional para comer; comer para atender necessidades fisiológicas e não emocionais, e apoiar-se nos sinais internos de fome e saciedade para determinar o que, quanto e quando comer.” (ALVARENGA et al., 2016) Dentre os dez princípios propostos, “honrar a fome” e “sentir a saciedade”, “fazer as pazes com a comida” e “respeitar seu corpo” melhor se relacionam com o presente trabalho.

Para honrar a fome, é preciso reconhecer seus sinais e estabelecer horários regulares para as refeições. Assim como é fundamental evitar ficar faminto, garantindo que o acesso à comida seja viável quando a fome surgir. Proposto pelas autoras, alguns exercícios podem ajudar a perceber a fome, um deles é aconselhado que o paciente treine para se alimentar quando estiver entre os níveis medianos de fome, reduzindo assim o risco de comer em excesso ou se restringir demais, e aumentando a sensação de saciedade. (ALVARENGA et al., 2016).

Enquanto o ato de “fazer as pazes com a comida” não está relacionado com o comer descontrolado, sem haver consciência do que e quando está comendo, mas a fazer questionamentos sobre a vontade do que se deseja para o momento, permitindo que as sensações do corpo possam ser percebidas ao comer o que é desejado. É “a permissão incondicional para comer deve considerar o que realmente a pessoa gosta de comer.” (ALVARENGA et al., 2016).

Um pouco mais adiante no presente trabalho será abordada mais profundamente a questão de corpo, tanto no âmbito pessoal quanto no sociocultural. Mas, ainda no livro “Nutrição Comportamental” (2016) há a presença da imagem corporal como figura de análise nos princípios do comer intuitivo, em que as autoras ressaltam como a imagem corporal é definida não só pela forma e tamanho, mas pela

maneira que a pessoa pensa, sente e faz em relação ao seu corpo. É sugerido a mudança de mentalidade de que sempre algo pode melhorado e mudado, para a mentalidade de apreciação das partes corporais que gosta ao invés das que não gosta, exercitando um respeito ao corpo.

“Os animais pastam, os homens comem, mas apenas o homem de espírito sabe comer”.

(Anthelme Brillat-Savarin, 1995)

1.2. RELAÇÃO DE SOCIEDADE COM A COMIDA

A comida e o paladar são influenciados, primeiramente, por questões culturais, como foi explorado no livro “*Patterns of Culture*” (1934) da antropóloga americana Ruth Benedict, *“human beings as creatures of society”* (tradução livre: seres humanos como criaturas da sociedade). Na obra, Benedict destaca que o comportamento, as crenças e os valores das pessoas não são apenas resultados de características biológicas ou individuais, mas são fortemente influenciados pela sociedade em que vivem. Cada cultura possui suas próprias "configurações" ou "padrões" que orientam e dão significado às ações e pensamentos dos indivíduos.

A citação de Benedict implica que, para entender completamente um indivíduo, é necessário considerar as normas, valores e práticas da sociedade que moldam sua existência, mas não excluem a singularidade de cada pessoa. Assim foi evidenciado por Cascudo, em “História da Alimentação no Brasil” (2004):

> Essa cultura é uma estratificação de hábitos. Uma tradição que se tornou critério na apreciação gustativa. O frio, o quente, o acre, o adocicado, o amargo, o salgado, tem gradações, nuanças que não são agradáveis, na mesma intensidade, ao paladar de cada homem (p.371).

1.2.1. COMIDA AFETIVA

Influenciar, tocar, atingir, modificar, são verbos sinônimos de afetar. Então, se afeto pode ser entendido como aquilo que pode causar uma mudança ou influenciar algo ou alguém, pode-se afirmar que comida é afeto. Para além dos nutrientes, a comida desenvolve e acessa outras partes do homem, as psíquicas.

O afeto relacionado à comida pode ser percebido em dois aspectos principais: no ato de preparar os alimentos, que pode envolver um vínculo emocional com o ato de cozinhar em si, e na conexão pessoal que a comida desperta, seja por sua história ou valor afetivo individual. O futuro desenvolvimento deste projeto não privilegia um aspecto em detrimento do outro; ao contrário, busca estimular reflexões que ajudem o usuário a identificar onde reside sua própria relação de afeto com a comida.

Para contextualizar onde esses tipos de afeto podem ser encontrados, é possível analisar a dicotomia entre a cozinha artística e a cozinha cotidiana. A cozinha artística se destaca por suas criações surpreendentes e ornamentos atrativos, sendo muitas vezes vista como uma forma de arte culinária que aproveita modelos anteriores ou explora elementos fora do habitual. Já a cozinha cotidiana representa a comida do dia a dia, caracterizando-se pela normalidade e simplicidade.

Essa distinção é perceptível em livros de cozinha e receituários, que frequentemente trazem receitas com condimentos mais caros e inacessíveis à economia popular. Nesses materiais, raramente são ensinados pratos simples, voltados para a realidade de grande parte da população. O mesmo ocorre com a culinária presente em hotéis de grandes cidades, chamada de cozinha “internacional”. Essa cozinha é frequentemente considerada “sem história” e “sem pátria”, pois não representa uma cultura específica, mas sim uma forma prática de preparo de alimentos que acompanha o viajante.

Para conhecer verdadeiramente a cultura alimentícia de uma região, é necessário voltar-se para os nativos e sua culinária doméstica. É importante compreender que épocas festivas, jantares com hóspedes ou eventos especiais não representam a culinária local do cotidiano; esses momentos oferecem um cardápio especial, diferente da rotina, e podem ser vistos como cerimônias. Essa particularidade explica o surgimento de doces e pratos indispensáveis à euforia coletiva que essas ocasiões trazem, como aponta Luís da Câmara Cascudo em seu livro *História da Alimentação no Brasil* (2004).

Por fim, é relevante observar que, embora a cozinha artística seja considerada uma “criação surpreendente” ou composta por “ornamentos atrativos”, isso não exclui a possibilidade de existir afeto em sua produção. O vínculo emocional com a comida pode manifestar-se em diferentes formas, independentemente do contexto em que ela é preparada.

Para ilustrar, tem-se um livro, Aos Prantos no Mercado, de Michelle Zauner, onde a assertiva acima fica manifestada de maneira autobiográfica e sensível. Explicitado logo no primeiro capítulo, Zauner relata um momento em que está em uma sessão específica do mercado coreano, fazendo compras alimentícias. Ela, que ao longo de cinco anos perdeu sua mãe e sua tia para o câncer, vê a culinária coreana para além de um simples comer.

> Então, quando vou ao H Mart, não estou apenas em busca de frutos do mar e três ramos de cebolinha por um dólar; estou à procura de memórias. Estou colhendo evidências de que a metade coreana de minha identidade não morreu quando elas morreram.

Evidenciando assim o afeto não apenas no ato de comer, mas no pré-preparo da comida em si, no ato de olhar para itens alimentícios e possuir recordações, memórias e afetividade com eles.

“A cultura é uma lente através da qual o homem vê o mundo”.

(Ruth Benedict, 1972)

1.3. CORPO, SOCIEDADE E REDES SOCIAIS

A relação entre corpo, sociedade e redes sociais se revela como um campo de estudo fascinante e complexo. A própria sociedade contemporânea, fortemente influenciada pelo fluxo constante de informações e interações nas redes sociais, molda e é moldada pelas representações e ideais de corpo e alimentação propagados nesses espaços virtuais. Onde o corpo humano se torna um espaço de representação e performance, de forma que a alimentação não apenas nutre, mas também constrói narrativas visuais e identidades digitais. Neste contexto, o design desempenha um papel fundamental na configuração das experiências alimentares digitais, mediando a relação entre indivíduos, sociedade e as plataformas online, ao mesmo tempo em que reflete e reforça as normas e valores culturais associados à alimentação e ao corpo.

1.3.1. IDENTIDADE E CORPO

Em uma primeira análise, para falar de identidade e corpo, é necessário buscar entender sobre comportamentos individuais e coletivos de uma sociedade e, para melhor auxiliar, representar e exemplificar a pesquisa, os principais autores estudados foram; Le Breton, renomado professor, sociólogo e antropólogo, é referência na antropologia do corpo e na sociologia da corporeidade. Em seu livro "A Sociologia do Corpo" (2012), ele argumenta que a existência é, primeiramente, corporal. Le Breton explora como o corpo, inserido na sociedade, serve como vetor semântico que revela sua relação com o mundo, sendo moldado pelo contexto social e cultural em que está inserido. E Goffman, sociólogo e antropólogo de destaque, em seu livro “A Representação do Eu na Vida Cotidiana” (2014), explora como os indivíduos se expressam em sociedade. Ele discute a forma como as pessoas emitem e transmitem elementos comunicativos, tanto verbais quanto não verbais.

Com seus trabalhos, é possível fundamentar a relação entre identidade, corpo e alimentação em que são mediadas por normas estéticas e sociais, este, um campo de expressão corporal, onde percepções de saúde e estética impactam a autoestima

e as escolhas dietéticas. Gerando a reflexão de que, mesmo uma atividade intrínseca da vida humana, a alimentação, ainda é moldada pela expressividade do sujeito e de seu corpo, de acordo com a sociedade que ele vive.

Atrelado à existência corporal, Corbin, Courtine e Vigarello estudam e abordam esse assunto na sua coletânea de livros “História do corpo”, especificamente no capítulo intitulado “O corpo do Rei”, (2017). Retratam como a representação do poder permanece corporal por tempo demasiado, em que o rei, no Estado, é interpretado como a “cabeça” do reino, ou seja, frisa que a expressão e existência de um corpo foi, e ainda pode ser vista como um objeto que ocupa um espaço, com função política, social. Assim, reforçado pela psicanalista Luciana Saddi (2020);

> [...] o corpo passa a ser objeto de autocontemplação, está diante e não dentro de nós, revelando que o sujeito psíquico foi expulso do homem. Enxergamos o corpo da mesma maneira como vemos uma foto. O corpo é imagem no espelho. No que tange aos cuidados corporais, observamos uma progressiva semelhança entre o funcionamento do corpo e o da máquina. Contamos calorias, controlamos inputs e outputs, calculamos massa magra, gorda etc. Nos exercitamos sob a égide de parâmetros científicos para obtermos resultados.

1.3.2. REDES SOCIAIS E INFLUÊNCIA PARA DESINFORMAÇÃO

Da mesma maneira que a sociedade influencia e molda ativamente o homem e seus padrões de comportamento, com o avanço tecnológico, as mídias sociais ganham ainda mais relevância quando consideramos suas influências, podendo promover padrões de beleza e saúde que podem influenciar profundamente a identidade e as escolhas dos indivíduos.

Além disso, desempenham um papel crucial na disseminação de informações sobre saúde e nutrição, viés ao mesmo tempo positivo, pelo alcance em larga escala de pessoas, entretanto, negativo, pois há o compartilhamento de informações falsas, prejudicando os usuários. Assunto retratado no documentário da Netflix “O dilema das redes” (2020), em que reflete sobre os benefícios das mídias sociais, mas também destaca os perigos do controle desmedido dessas ferramentas. Em um espaço onde as redes competem por nossa atenção, tornando-se viciantes e manipulando nosso comportamento e percepções, a tecnologia dos dispositivos móveis usa o reforço intermitente positivo para prender os usuários, com algoritmos que personalizam o conteúdo para cada indivíduo, causando polarização social. Em que cada pessoa tem sua própria realidade, seus próprios fatos, gerando a falsa sensação – ao longo do

tempo – de que todos concordam com você, pois todos em sua linha do tempo falam do mesmo assunto.

Para relacionar com a falsa sensação de que seu meio digital está em concordância com você, vale citar o filme “O Show de Truman - O Show da Vida” (1998), é contada a história de Truman, um cidadão comum, que vive, sem saber, um reality show permanente, desde seu nascimento. As câmeras, juntamente com os olhos de diversos telespectadores, acompanham, 24 horas por dia da vida de Truman, em uma cidade fictícia. Todas as pessoas que ele interage (os demais “habitantes”) são atores que fazem parte de um elenco, comandados pelo criador do show. O filme retrata a busca do personagem pela sua existência. Em determinado momento, há um diálogo de uma entrevista com o produtor do reality show:

> Entrevistador: ’Por que acham que o Truman nunca chegou nem perto de descobrir a realidade sobre o mundo dele até agora?’
> Produtor: ‘Aceitamos a realidade do mundo ao qual somos apresentados. É simples assim’. Grifos da autora.

A mensagem que fica é que, até mesmo em um filme de 1998, já era discutido e retratado como o controle de cada realidade pode ser manipulada e, para as empresas tecnológicas, é mais lucrativo os usuários passarem mais tempo na rede, assistindo anúncios, olhando para uma tela, do que viver a vida de forma significativa.

Em contraponto às redes sociais digitais e seu uso desmedido, buscar a contemplação pode auxiliar nesse processo de voltar para si e estar mais consciente de seu entorno. Ficar atento aos sinais que seu corpo emana, realizar atividades com presença e intenção, e resgatar o analógico, são maneiras para que essa contemplação ocorra. Chul Han (2017) pressupõe que para a vida contemplativa ocorrer é necessário treinar um olhar lento, atento, paciente, para que, assim, possamos aprender a observar.

“Agora, livro meu, vai, vai para onde o acaso te leve”.

(Paul Verlaine)

1.4. RESGATE AO ANALÓGICO: UMA PROVOCAÇÃO PARA A CONTEMPORANEIDADE

Byung-Chul Han, defende que a contemplação não é apenas um estado passivo, mas um treinamento para enxergar o mundo com profundidade e sensibilidade. No ritmo frenético da era digital, essa habilidade parece se perder, substituída por olhares rápidos e superficiais. Este projeto parte justamente dessa provocação: como podemos recuperar essa capacidade de observar? A resposta, aqui, é um convite ao resgate do analógico, materializado na criação de um *livro experimental*. No entanto, antes de avançarmos, uma pergunta se impõe: o que é, afinal, um livro?

De acordo com o dicionário, um livro é definido como uma "coleção de folhas de papel, impressas ou não, reunidas em cadernos cujos dorsos são unidos por meio de cola, costura etc., formando um volume que se recobre com capa resistente" (LIVRO, 2024). Essa definição técnica, embora precisa, limita-se ao aspecto físico do objeto, ignorando seu potencial simbólico e experiencial. Será que um livro é apenas um amontoado de páginas? Ou ele transcende sua materialidade para se tornar um espaço de diálogo, reflexão e transformação?

No universo do design editorial, o conceito de livro vai além do convencional. Livros experimentais, também conhecidos como livros-objeto, desafiam as normas tradicionais ao incorporar elementos sensoriais, plásticos e poéticos. Segundo Paiva (2010), em *A Aventura do Livro Experimental*, esse tipo de livro é "todo objeto de transfiguração da leitura que materialize o sensório, o plástico, a originalidade na concepção, intervenções poéticas, jogos gráficos e visuais".

Esses livros não são meros veículos de informação; são experiências em si mesmos. Permitem que a leitura seja um ato interativo e inventivo, convidando o leitor a participar ativamente do processo. Diferentemente do livro convencional, que muitas vezes mantém o leitor em uma posição passiva, o livro experimental enuncia, (re)significa e cria um espaço de diálogo, onde o verbal e o não verbal se encontram de forma poética.

Se um livro pode ser mais do que um objeto de leitura, então qual é o papel de um livro em nossa sociedade atual? Em um mundo onde tudo parece ser mediado por telas, onde o toque físico e o tempo de contemplação estão em declínio, o livro experimental oferece um refúgio e, ao mesmo tempo, um desafio. Ele nos provoca a repensar nossa relação com o material, o sensorial e o artístico. Ele nos lembra que o ato de abrir um livro não é apenas um gesto mecânico, mas uma porta para uma experiência única e transformadora.

Assim, retomando Chul Han, talvez o livro experimental seja, ele próprio, uma ferramenta para treinar o olhar lento, atento e paciente que ele sugere. Ao propor um livro que transcenda o convencional, este projeto convida os leitores, a não apenas consumir, mas a sentir, interagir e refletir. Em uma época em que o digital parece dominar, talvez seja no resgate do analógico que possamos redescobrir a profundidade de nossas conexões — com o mundo, com a arte e, sobretudo, conosco mesmos.

“O design cria culturas. As culturas moldam valores. Os valores determinam o futuro”.

(Robert L. Peters)

2. MODO DE PREPARO

O projeto que será desenvolvido concretizará essas reflexões por meio da criação de um *livro experimental*. Este livro será projetado para proporcionar aos usuários uma experiência contemplativa e reflexiva, especialmente durante o ato de anotar suas receitas. A proposta é explorar as dimensões sensoriais que envolvem os cinco sentidos, criando uma conexão profunda entre o usuário e o livro. Desde o toque diferenciado das páginas, os aromas sutis que remetem à culinária, as cores e texturas visuais que estimulam a criatividade, até elementos sonoros e gustativos que evocam memórias afetivas, o objetivo é transformar o simples ato de escrita em um momento de introspecção e presença. O livro busca, assim, resgatar a lentidão e a atenção plena necessárias para que o usuário não apenas registre receitas, mas também experimente e reflita sobre o valor sensorial e emocional do alimento.

2.1. APRESENTAÇÃO DA METODOLOGIA

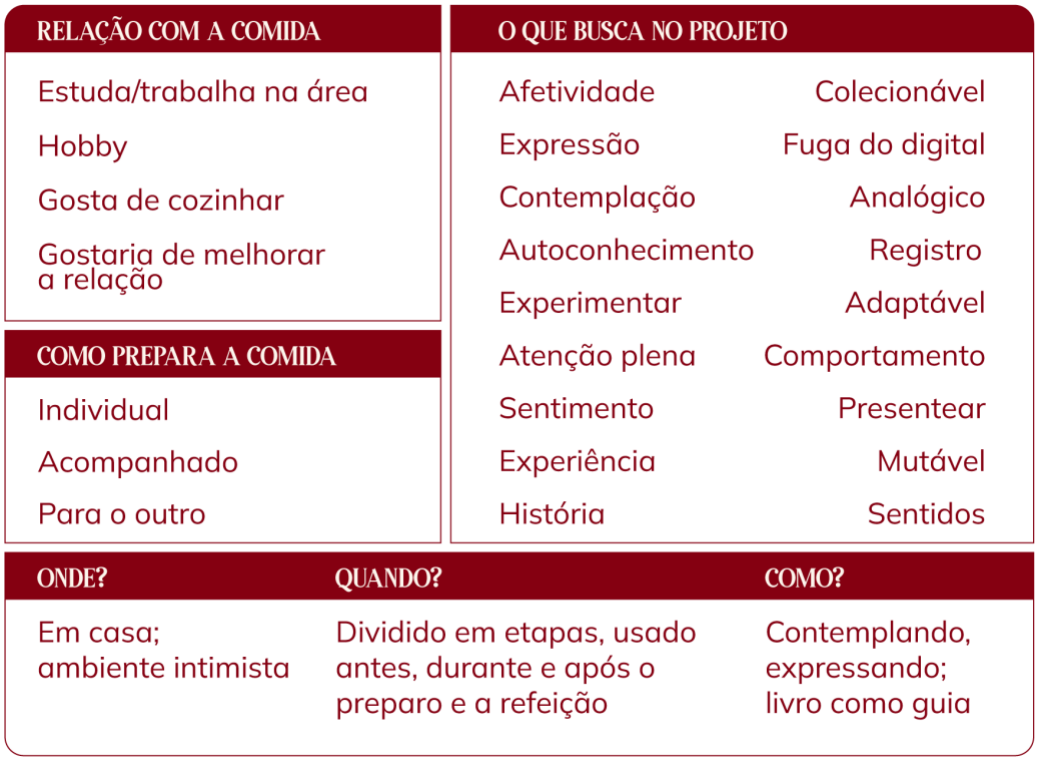
Diante do levantamento bibliográfico para a fundamentação teórica do presente trabalho, foi escolhida a metodologia de projeto de J. J. Garrett (2011), partindo dos Elementos da Experiência do Usuário, com adaptação para um projeto editorial. Com ela, foi possível reconhecer e traçar etapas de desenvolvimento do produto a partir do conteúdo reunido até então. Nesta metodologia, os elementos do editorial são sinteticamente separados nas seguintes etapas de produção: estratégia, escopo, estrutura, esqueleto e superfície, que serão desenvolvidas a seguir;

Estratégia

A primeira etapa, é caracterizada pelas necessidades do usuário e os objetivos do projeto. Para tal, foi importante entender que, por ter um público diverso e se tratar de um projeto editorial experimental, o usuário não se tratava de uma persona apenas e, por isso, através de um *brainstorming* de palavras, foram traçados características de possíveis usuários, ponderando sobre sua relação com a comida (estudante, profissional, entusiasta da área), como prepara a comida (sozinho, acompanhado) e

o que busca com o projeto (autoconhecimento, contemplação, afetividade). Conforme desenvolvido na tabela a seguir.

Imagem 3 – Nuvem de palavras



Fonte: Elaborado pela autora

Escopo

A segunda etapa abrange a definição das especificações funcionais e dos requisitos de conteúdo, estabelecendo os elementos fundamentais para atender às necessidades do usuário. Nesse ponto, foi identificado que o conceito, explicado anteriormente, de livro experimental melhor se adequava ao projeto, pois oferece tanto momentos guiados pela autora quanto espaços de autonomia para o leitor. Essa escolha permite que o usuário interaja livremente com o conteúdo, adaptando-o às suas próprias preferências e criando uma experiência pessoal e envolvente.

Quanto as especificações, foi definido que o livro contará com páginas para registro de receitas e páginas para momentos de contemplação através de perguntas reflexivas, que serão apresentadas posteriormente, divididas em cinco temas – corpo e comida; memória e alimentação; afeto e conexão; sensação e percepção; autocuidado e alimentação consciente.

PESQUISA DE SIMILARES

Complementar à etapa do escopo, para entender e nortear as definições de conteúdo, foi realizada uma pesquisa de similares.

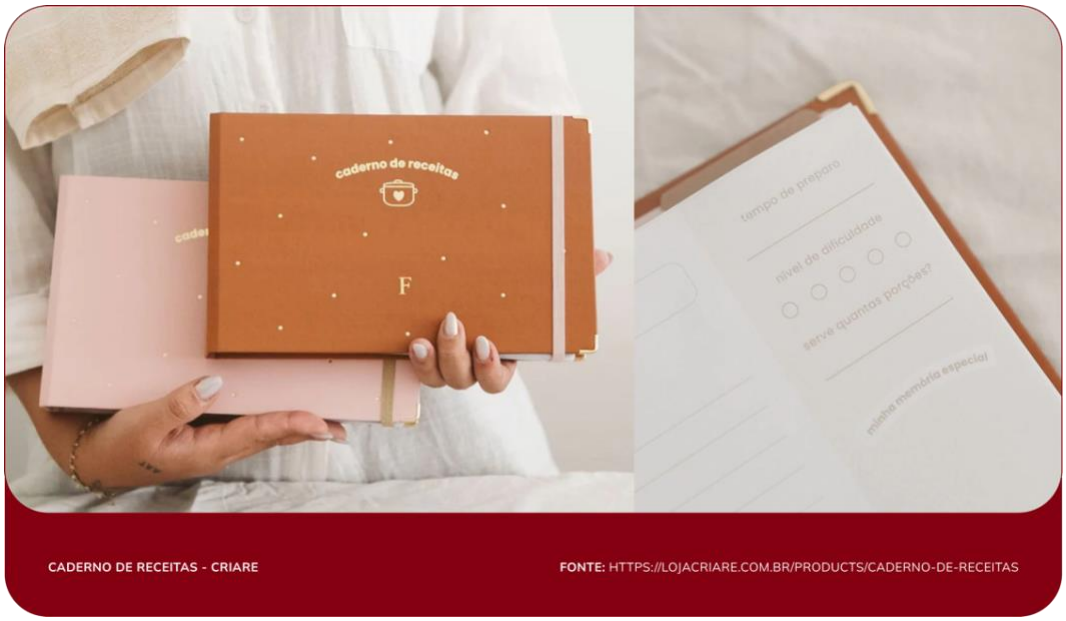
Imagem 4 – Caderno do Autoconhecimento: Mergulho Em Mim

Fonte: Elaborado pela autora

Imagem 5 – Caderno Noa

Fonte: Elaborado pela autora

Imagem 6 – Caderno de Receitas - Criare



Fonte: Elaborado pela autora

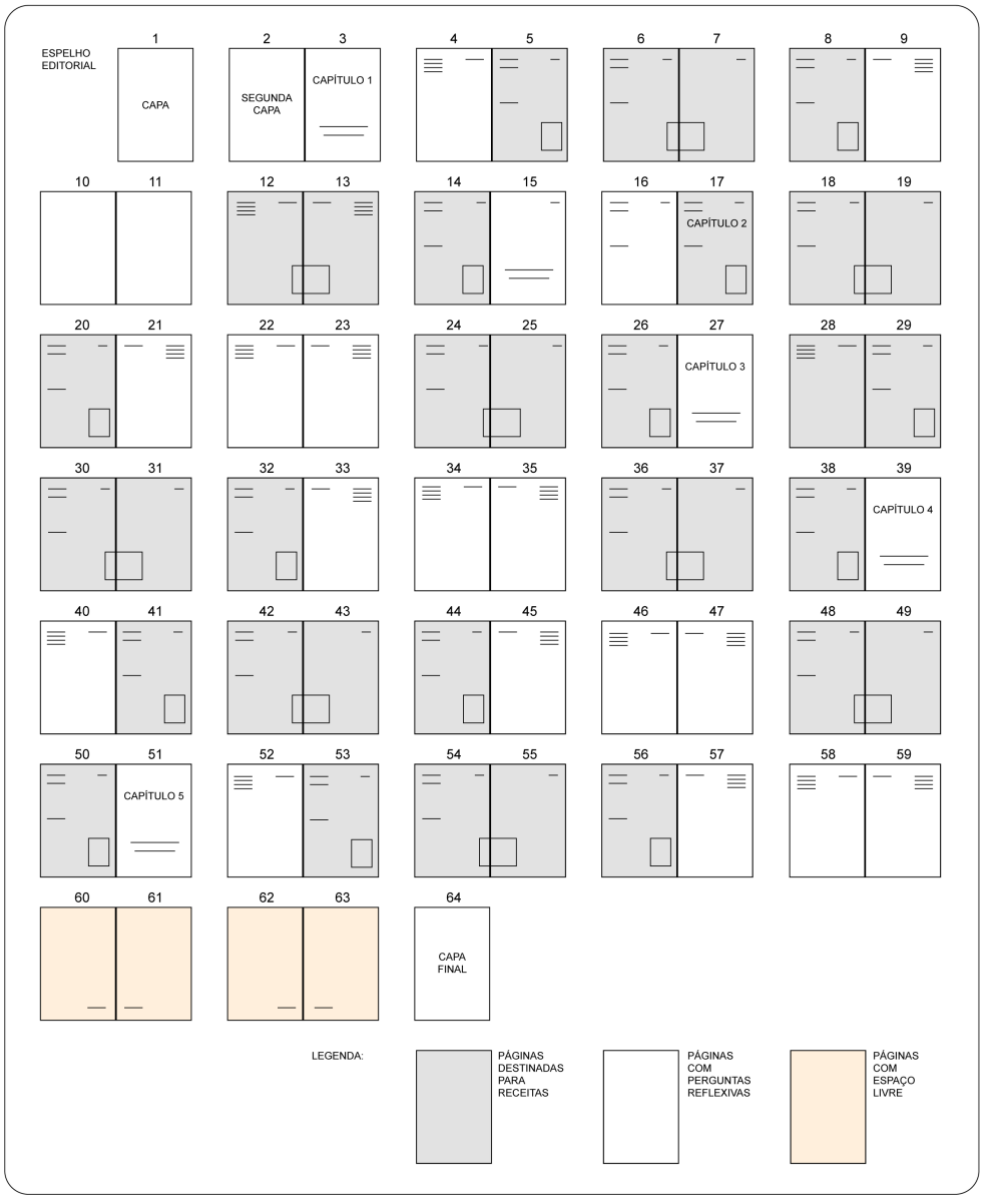
Não foi identificado um concorrente direto com o mesmo propósito deste projeto, mas foi realizada uma pesquisa voltada para livros com linguagens similares, explorando dois segmentos principais: receitas e autoconhecimento. Essa análise permitiu compreender a organização e a composição de materiais em livros interativos, além de observar como a estrutura desses formatos promove a interação com o usuário. A pesquisa também forneceu *insights* sobre a possível integração entre um livro dedicado às receitas e reflexões sobre autoconhecimento, mostrando como essas duas dimensões podem coexistir de maneira harmoniosa e enriquecedora.

No livro de receitas da Criare, imagem 6, percebeu-se um espaço lateral em cada página de receita com a frase "*minha memória especial*", dando margem para essa expressão e afetividade com a receita. Já no livro *Mergulho Em Mim*, imagem 4 há a presença de páginas com diferentes perguntas dentro da mesma temática – autoconhecimento, e que possui a distinção entre as páginas; mescla entre páginas pautadas, sem pautas, com espaços para colagem etc. Enquanto no livro *Noa*, imagem 5, observa-se a liberdade para que o leitor decida a ordem a ser usada em seu livro, tornando-o ainda mais personalizável. Por fim, foram observados a existência de espaços para expressão e anotação dentro de cada temática, ainda que houvesse liberdade para o leitor, característica convergente à proposta de Sabores do Afeto.

Estrutura

Organizou-se os elementos de conteúdo e a disposição das informações de forma coerente e acessível. Através do desenvolvimento do espelho editorial e da sintetização de conteúdos, foi crucial para definir a sequência das atividades que o leitor executaria. A estrutura foi projetada para entrelaçar as propostas do livro – receitas e perguntas de autoconhecimento, incentivando o uso espontâneo e flexível, permitindo que cada leitor escolha como seguir sua jornada.

Imagem 7 – Espelho Editorial

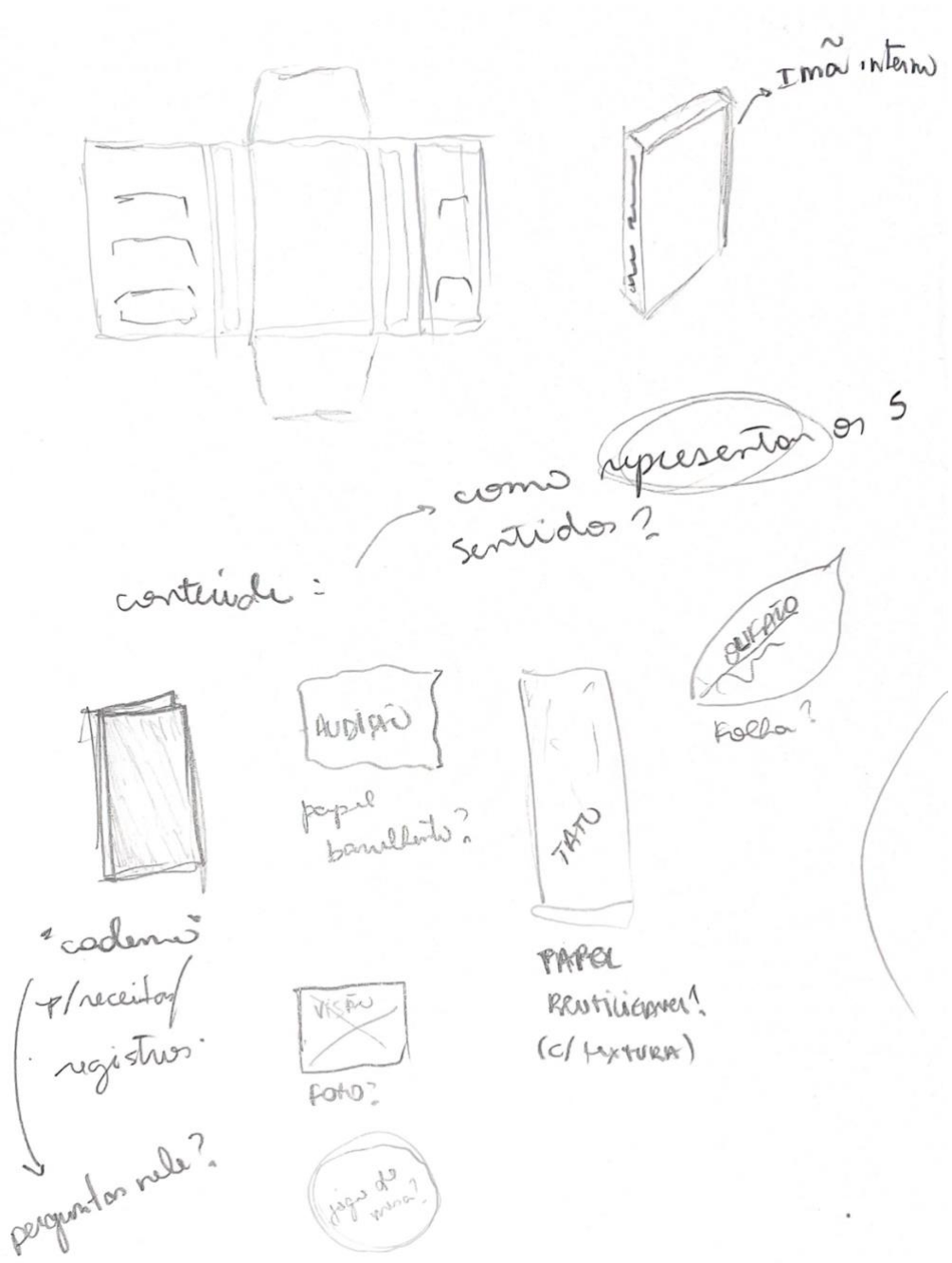


Fonte: Elaborado pela autora

Esqueleto

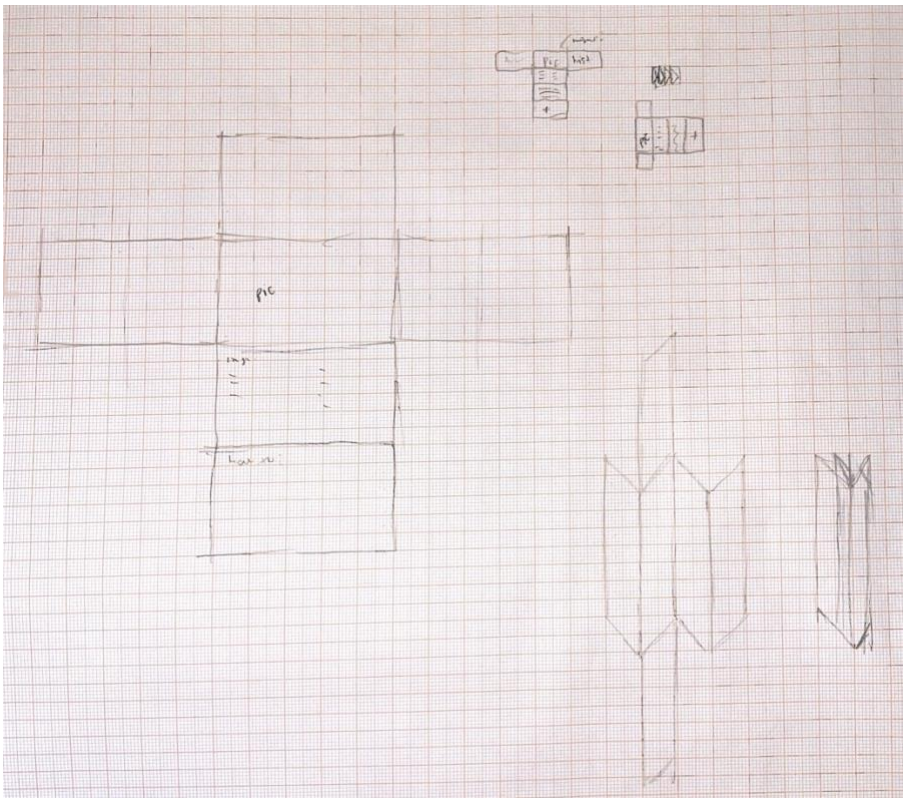
Na quarta etapa, o esqueleto do projeto definiu como as informações, imagens e textos seriam organizados nas páginas, incluindo os cards sensoriais e o livro para receitas/anotações. Esboços e layouts iniciais permitiram ajustes no design, garantindo o equilíbrio visual entre textos, ilustrações e espaços para escrita livre.

Imagem 8 – Esboço inicial



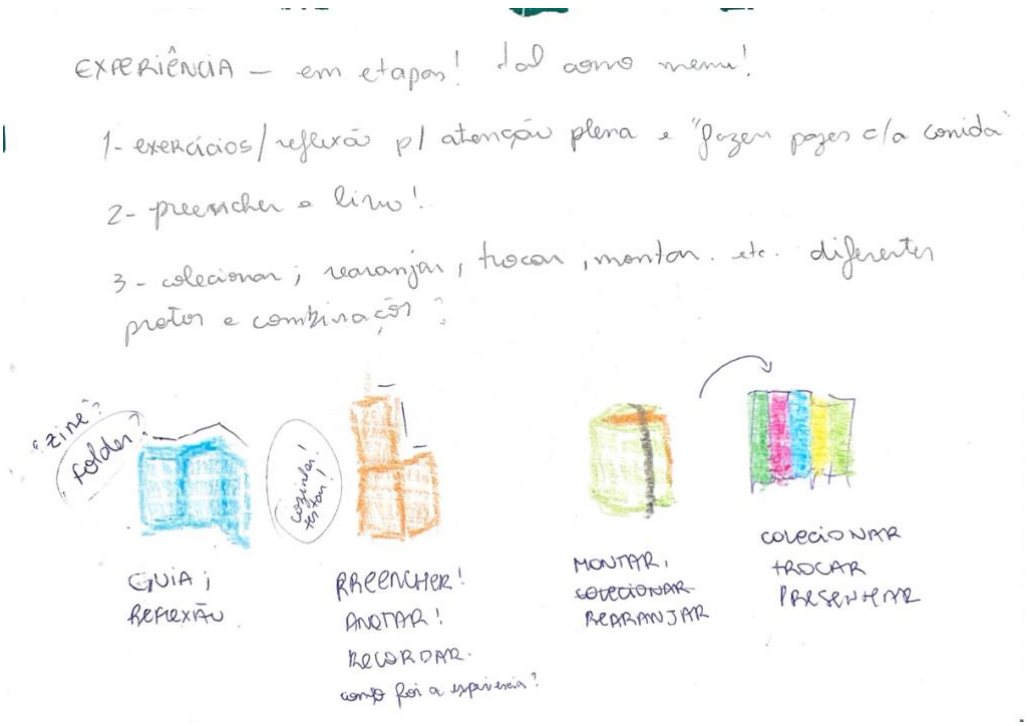
Fonte: Elaborado pela autora

Imagem 9 – Esboço inicial



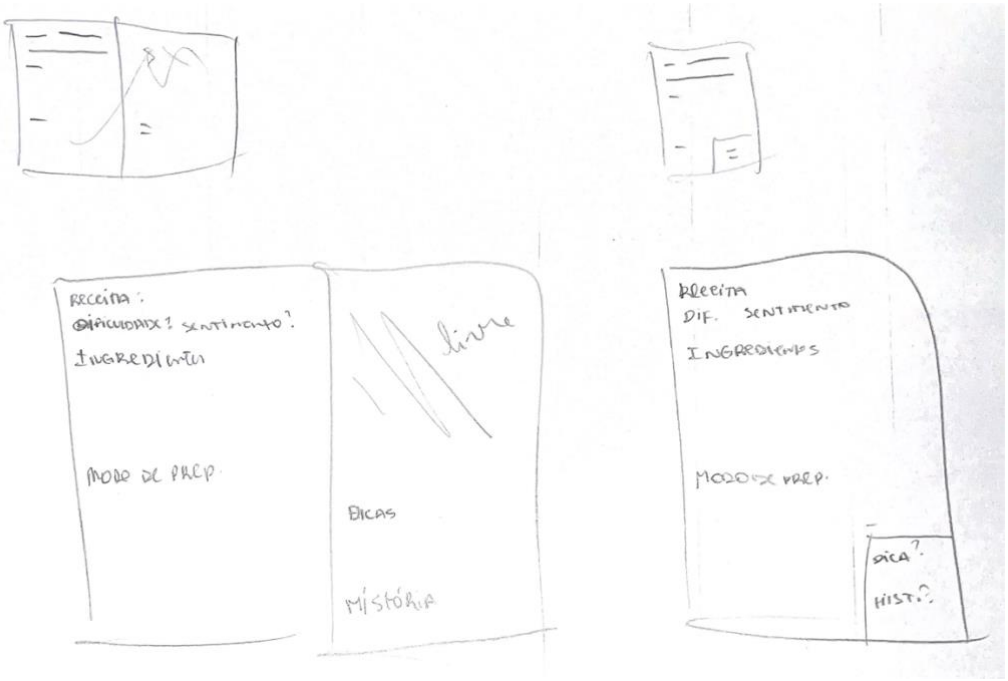
Fonte: Elaborado pela autora

Imagem 10 – Esboço inicial



Fonte: Elaborado pela autora

Imagem 11 – Esboço inicial: páginas para receitas



Fonte: Elaborado pela autora

Superfície

A etapa de superfície foi crucial para a materialização do conceito visual e sensorial do projeto, abrangendo elementos que traduzem seus valores e objetivos em forma física e estética. Essa fase concentrou-se na criação de componentes essenciais, como a identidade visual, o *naming*, a paleta de cores e o *pattern* gráfico, que juntos consolidam a proposta afetiva e contemplativa do livro. Além disso, ferramentas como o painel de referências foram integradas para garantir coerência e profundidade visual, enquanto a aplicação em mockups possibilitou ajustes e validações antecipadas. Cada detalhe foi planejado para oferecer uma experiência imersiva e sensorial, alinhando forma e conteúdo de maneira harmoniosa. A seguir, são apresentados os elementos que compõem essa etapa e suas contribuições para o projeto.

“Qualquer um que goste de comer pode aprender a cozinhar bem”.

(Jane Grigson, 1971)

3. SABORES DO AFETO

3.1. IDENTIDADE VISUAL

Responsável por traduzir a personalidade e os valores de uma marca, a identidade visual é a “vitrine” que atrairá o público-alvo em um primeiro momento. Desde a definição da missão e valores de uma marca, até escolha de cores, tipografias e comunicação visual, podem assegurar a qualidade do projeto. Foi definida a personalidade da marca – afetiva, alegre, criativa e mente aberta, que foi traduzida na identidade visual mostrada a seguir;

PAINEL DE REFERÊNCIAS VISUAIS

O painel de referências visuais funciona como uma síntese visual que facilita a compreensão e a materialização dos objetivos do projeto, contribuindo para a coerência estética e conceitual do produto final. Ferramenta essencial no processo de criação e definição da identidade visual de um projeto, ele reúne elementos gráficos, imagens, texturas, cores e tipografias que comunicam o conceito e o estilo desejados.

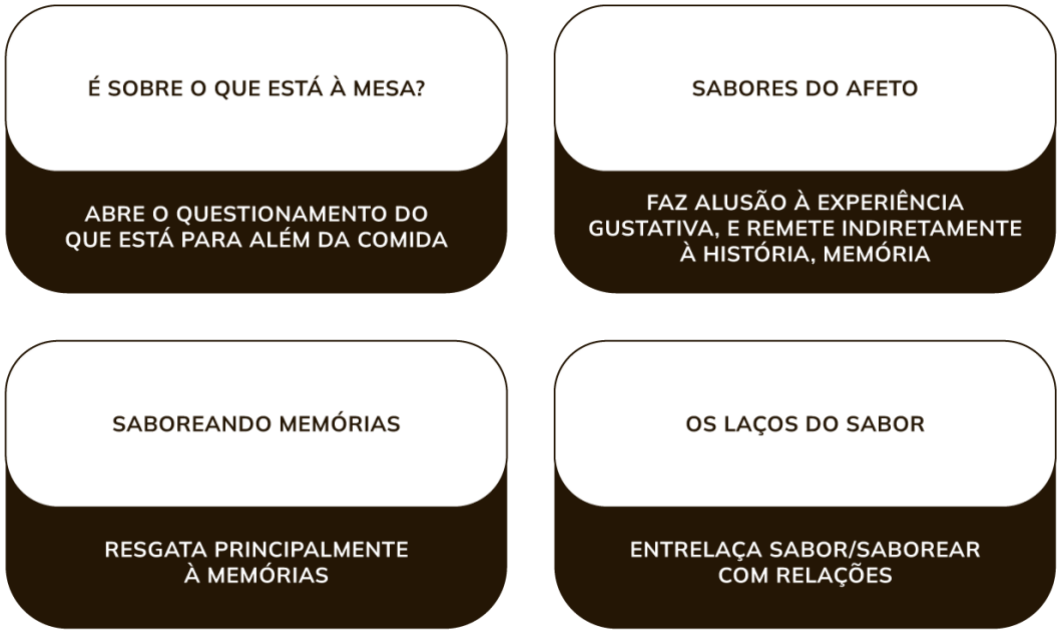
Imagem 12 – Painel de referências visuais

Fonte: Elaborado pela autora

NAMING

A escolha do nome para este trabalho foi um processo reflexivo e estratégico, fundamentado nos conceitos centrais que permeiam o projeto. Considerou-se a importância de traduzir, em poucas palavras, a essência, que aborda a relação entre comida, afeto, atenção plena e sociedade.

Imagem 13 – Naming



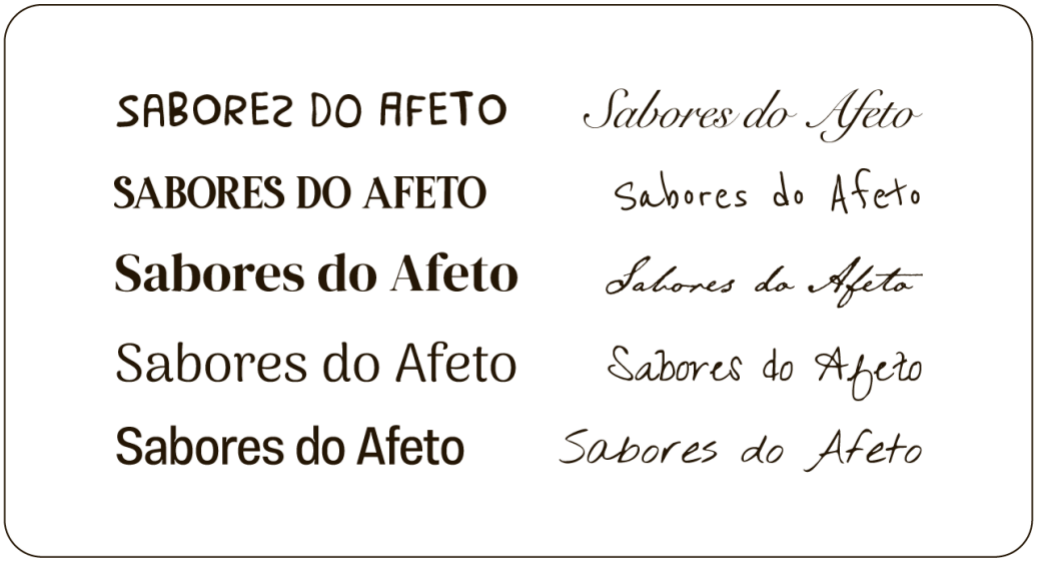
Fonte: Elaborado pela autora

"Sabores do Afeto" emergiu como uma síntese poética e direta, capaz de evocar tanto a experiência sensorial quanto os laços emocionais que o alimento é capaz de construir. Durante o processo de *naming*, priorizou-se termos que dialogassem com a subjetividade do tema e com a proposta experimental do projeto, e que despertasse curiosidade e criasse um vínculo imediato com a ideia de comida como um elemento cultural, afetivo e transformador.

TIPOGRAFIA

Responsável por transmitir personalidade, hierarquia e legibilidade ao design, a escolha da tipografia desempenha um papel fundamental na construção da identidade visual de um projeto. Foi feita uma primeira seleção de fontes que poderiam traduzir o conceito idealizado;

Imagem 14 – Experimentações tipográficas



Fonte: Elaborado pela autora

Entre as tipografias pré-selecionadas, foram feitos testes compondo dois tipos diferentes de fontes, uma com serifa, outra manuscrita. Chegando no resultado escolhido;

Imagem 15 – Composições tipográficos

Fonte: Elaborado pela autora

Combinar fontes, como uma com serifa e uma manuscrita para títulos, e uma fonte sem serifa para textos corridos, cria um equilíbrio entre impacto visual e clareza, permitindo que cada elemento textual cumpra seu propósito comunicativo. As tipografias selecionadas dialogam com o conceito do projeto e guiam o leitor de forma harmoniosa, reforçando tanto a estética quanto a funcionalidade da comunicação.

Imagem 16 – Definição tipográfica

Fonte: Elaborado pela autora

LOGOTIPO

Elemento central da identidade visual de um projeto, o logotipo funciona como um símbolo gráfico que representa os valores, o propósito e a personalidade da marca, comunica de forma clara e imediata a essência do projeto, além de estabelecer uma conexão visual consistente e confiável com o público-alvo.

No presente trabalho, foram feitas duas versões do logo, a principal – que pode, ou não, ter o subtítulo do trabalho em sua composição, e a versão horizontal, para que pudessem ser aplicadas em diferentes materiais.

Imagem 17 – Sabores do Afeto, variações de logo

Fonte: Elaborado pela autora

PALETA DE CORES

A paleta de cores é responsável por estabelecer a atmosfera emocional e conceitual da identidade visual. A combinação das cores apresentadas — Beterraba (#850011), Hortelã (#284438), Abóbora (#F18F02), Macarrão (#FFC803), Pão (#F9E3D3) e Pistache (#CCCC8F) — evoca uma conexão direta com cores presentes na cozinha e em elementos alimentares, por isso foram nomeadas pela autora de acordo com o alimento base.

Essa escolha promove um equilíbrio entre tons vibrantes e suaves, possibilitando versatilidade em aplicações e garantindo harmonia visual em materiais gráficos e editoriais.

Imagem 18 – Paleta de cores

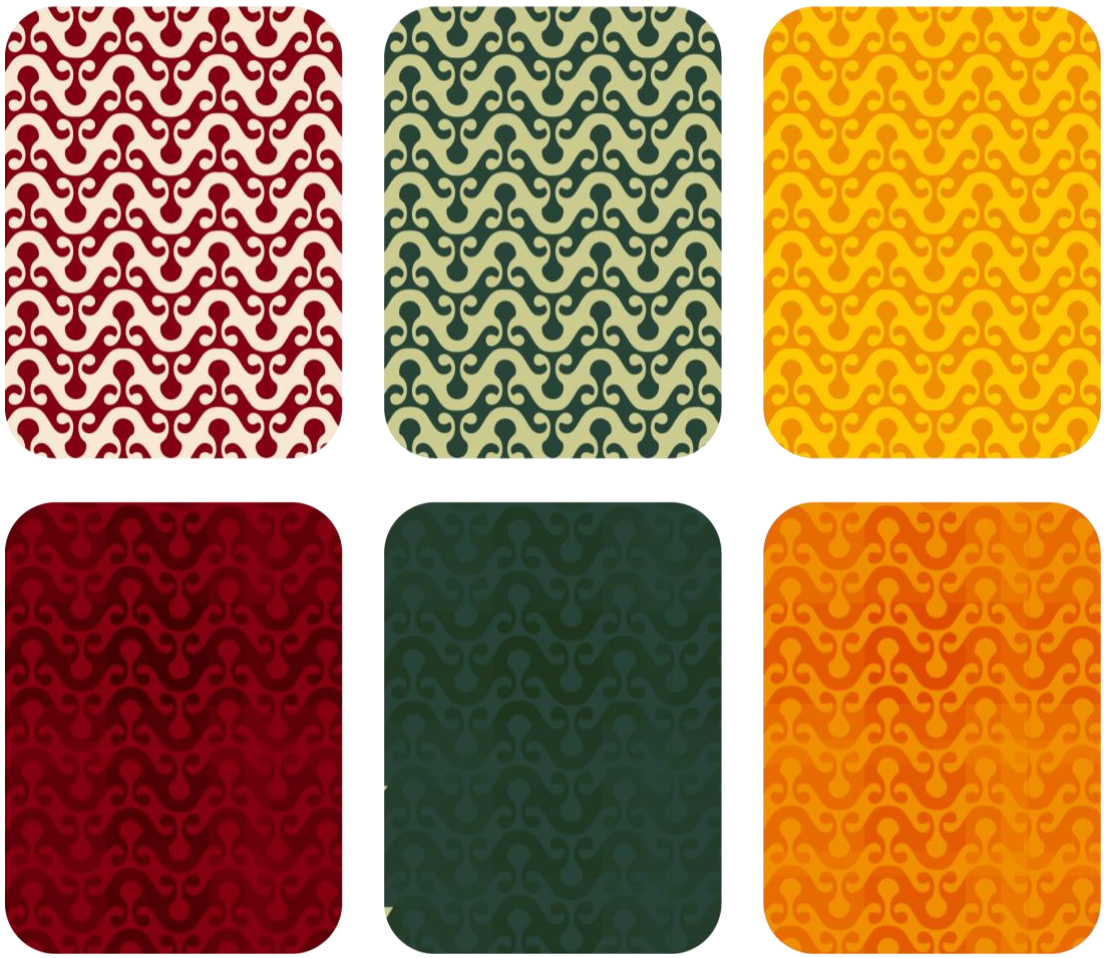
Fonte: Elaborado pela autora

PATTERN

Elemento auxiliar à identidade visual, o pattern complementa e possibilita a aplicação da identidade visual em diferentes materiais.

Construído a partir da sobreposição e repetição em grade letra “S” da tipografia principal, formando uma estampa com ritmo que conversa com a identidade visual e pode remeter elementos sensoriais da cozinha – fumaça, água, fluidez, assim como elementos concretos, como uma colher. Mais uma vez, trazendo as diferentes percepções e olhares para a mesma temática.

Imagem 19 – Pattern



Fonte: Elaborado pela autora

APLICAÇÕES

Para proporcionar uma visualização preliminar do projeto, a identidade visual foi aplicada em mockups, permitindo simular a aparência e disposição dos elementos criados. Essa etapa foi essencial para antecipar aspectos do design e possibilitar análises iniciais sobre a viabilidade e a eficácia da implementação no produto final.

Essa simulação não apenas auxiliou na validação estética, mas também permitiu ajustes estratégicos para assegurar que o resultado final atenda às expectativas e objetivos do projeto.

Imagem 20 – Mockups iniciais; livro e pattern

Fonte: Elaborado pela autora

Imagem 21 – Mockup caixa

Fonte: Elaborado pela autora

3.2. PRODUTO

3.2.1. DIAGRAMAÇÃO

A diagramação do livro foi pensada e desenvolvida para trazer flexibilidade e espontaneidade para o leitor, tornando-o objeto essencial para o desenrolar da sua própria jornada.

A proposta conta com a mescla de páginas destinadas a receitas – com espaço para colocar ingredientes, modo de preparo, tempo de preparo, quantidade de porções, nota, dicas e história do prato, e de páginas com perguntas e momentos de reflexão – divididas em cinco capítulos, são eles: Corpo e Comida, Memória e Alimentação, Afeto e Conexão, Sensação e Percepção, Autocuidado e Alimentação Consciente. Apesar de ser um livro sequencial e dividido por blocos, para não limitar e induzir o leitor a seguir a ordem proposta, optou-se por não haver numeração de páginas e, por conseguinte, não há sumário, também dispensado por se tratar de um livro experimental, acompanhado pela fala de Paiva (2010):

> A estrutura convencional do livro, que o fragmenta em partes lógicas – pré-textual, textual, pós-textual, extratextual –, é revista, *entra em crise*. Em parte autônoma, ou seja, agindo por leis próprias (tudo *é... sendo...*), experimentais, que aceitam ausências e excessos, a estrutura do livro-objeto lúdico encontra-se a serviço da transformação e ocupa novos lugares enunciativos pelo contraste e variedade que coloca à mostra.

Para compor todos os elementos textuais e figurados das páginas do livro, foi escolhida a cor principal da identidade visual, vermelho-beterraba, para manter a linguagem do projeto e realizar a lembrança de comida, calor, afeto.

Como elementos de composição, nas páginas de receitas, foi colocado um grid pontilhado sutil, para auxiliar o leitor na escrita sem que limite a sua experiência e, nos elementos de classificação (tempo de preparo, quantidade de porções, notas) a escolha da linguagem não verbal deu-se para que o leitor pudesse escolher como usar os elementos; ao invés de contar quantas porções serve, conta quantas pessoas participaram do preparo, ou até, ao invés de marcar o tempo de cozimento, colocar o horário que melhor se encaixa a refeição, por exemplo.

Enquanto nas páginas de perguntas reflexivas, optou-se por não colocar grid, linhas ou caixas, deixando o espaço livre para que o leitor não seja induzido a escrever, assim, o espaço pode também ser usado para outros fins, desenhos, colagens, fotografias etc.

Nas páginas capitulares, há a presença do título em destaque, uma reflexão relacionada ao tema que será trabalhado e uma linha, que serve tanto como elemento

decorativo, como também possui caráter funcional, em que o leitor pode, por exemplo, fazer uma divisão do livro para receitas e escrever quais receitas estarão no bloco (salgadas, doces, bebidas etc.).

Quanto às perguntas e reflexões presentes no interior do livro, foram idealizadas a partir de exercícios propostos no livro Nutrição Comportamental (2016), elas visam mergulhar no autoconhecimento e propõem que sejam respondidas da maneira que o leitor se sentir à vontade. São elas:

Tema 1: Corpo e Comida

- Como o que comemos transforma o corpo? Como somos transformados com o que comemos?

- Antes de começar o preparo e/ou a degustação dessa refeição, busque prestar atenção no seu corpo — na fome, saciedade, vontade — e prepare a refeição observando como o corpo oscila durante o processo. Observe a fome e a vontade dando espaço para a saciedade, pare quando se sentir satisfeito(a).

- Como o seu corpo responde ao ato de se alimentar com presença e atenção?

- Como o ato de comer influencia sua conexão com o corpo?

- Quais sinais de fome e saciedade você percebe ao se alimentar lentamente?

Tema 2: Memória e Alimentação

- Que memórias surgem quando nos permitimos saborear com calma e resgatar as histórias que cada alimento carrega?
- Que tal preparar um prato que carregue alguma memória que você deseja sentir hoje? De onde vem a receita? Como era preparado? Qual memória vem à tona ao preparar ou degustar esse alimento?
- Relembre suas experiências alimentares da infância. Pense no que gostava de comer e no porquê. Como você acha que essas experiências influenciam suas escolhas de hoje?

- Qual o papel da comida nas lembranças afetivas que você guarda?

- Existe um prato específico que te traz conforto? Por quê? O que nele te causa essa sensação?

Tema 3: Afeto e Conexão

- Como a comida aproxima as pessoas e fortalece vínculos? Como o ato de compartilhar transforma nossa experiência com a alimentação?

- Como a comida pode ser um ato de autocuidado e carinho com você mesmo(a)?

- Como a experiência de cozinhar e degustar em atenção plena fortalece suas relações?

- Existe alguém com quem você gostaria de compartilhar essa experiência? (Dedique esse espaço para compartilhar com essa pessoa, caso não possa compartilhar com ela). Como isso fortalece seus laços?

Tema 4: Sensações e Percepção

- Como nossos sentidos transformam o ato de comer em algo mais profundo e satisfatório?

- Como os diferentes sentidos — aroma, sabor, textura, visão — afetam sua percepção?

- De que maneira o silêncio ou o som ambiente impacta sua experiência ao comer?

- Qual sentido você sente que se destaca mais na sua experiência com a comida? E o que menos se destaca?

- Prepare um prato em que busque usar seus sentidos que geralmente menos se destacam. Toque-os, cheire-os, escute-os.

Tema 5: Autocuidado e Alimentação Consciente

- Como o ato de comer pode ser uma expressão de amor e respeito ao próprio corpo? O que significa cuidar de si mesmo por meio da alimentação?

- De que maneira estar presente com a comida altera sua relação com ela?

- Como a preparação da refeição com intenção pode ser uma prática de autocuidado?

- Como você vê a relação entre alimentação, mente e bem-estar?

- Quais práticas você gostaria de adotar para tornar a alimentação mais atenciosa?

A seguir, as páginas que exemplificam cada tópico mencionados:

Imagem 22 – Folha de rosto

Imagem 23 – Receita 'dupla'; duas páginas

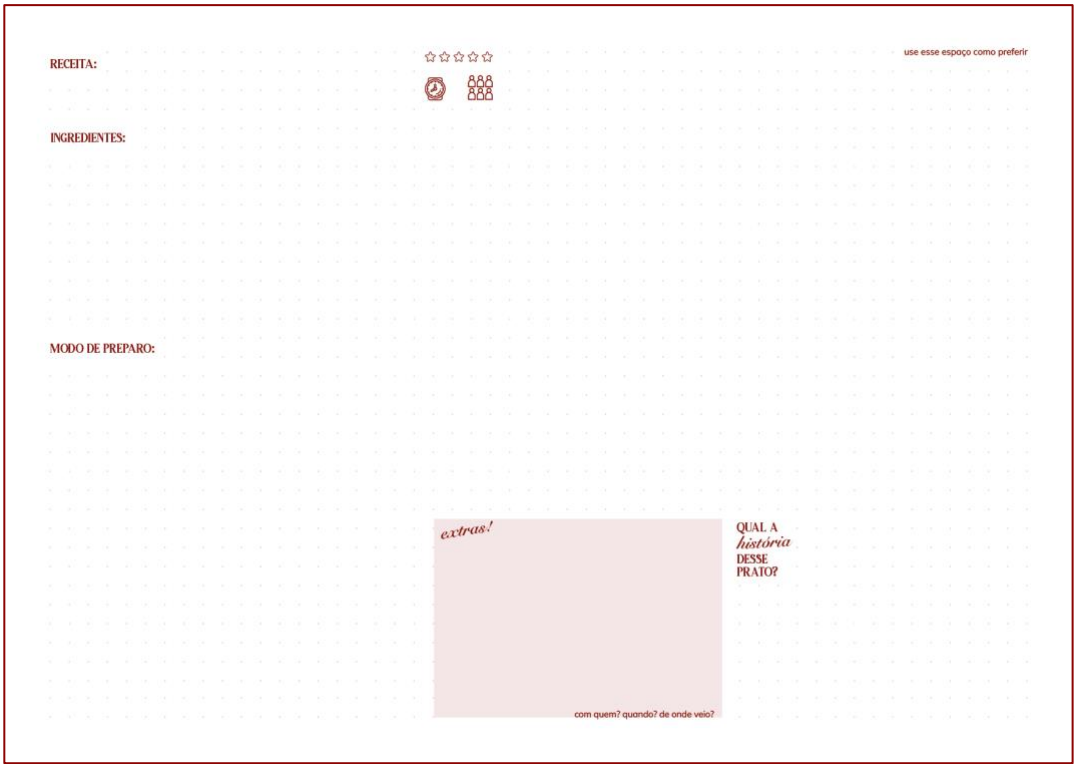


Imagem 24 – Páginas com perguntas

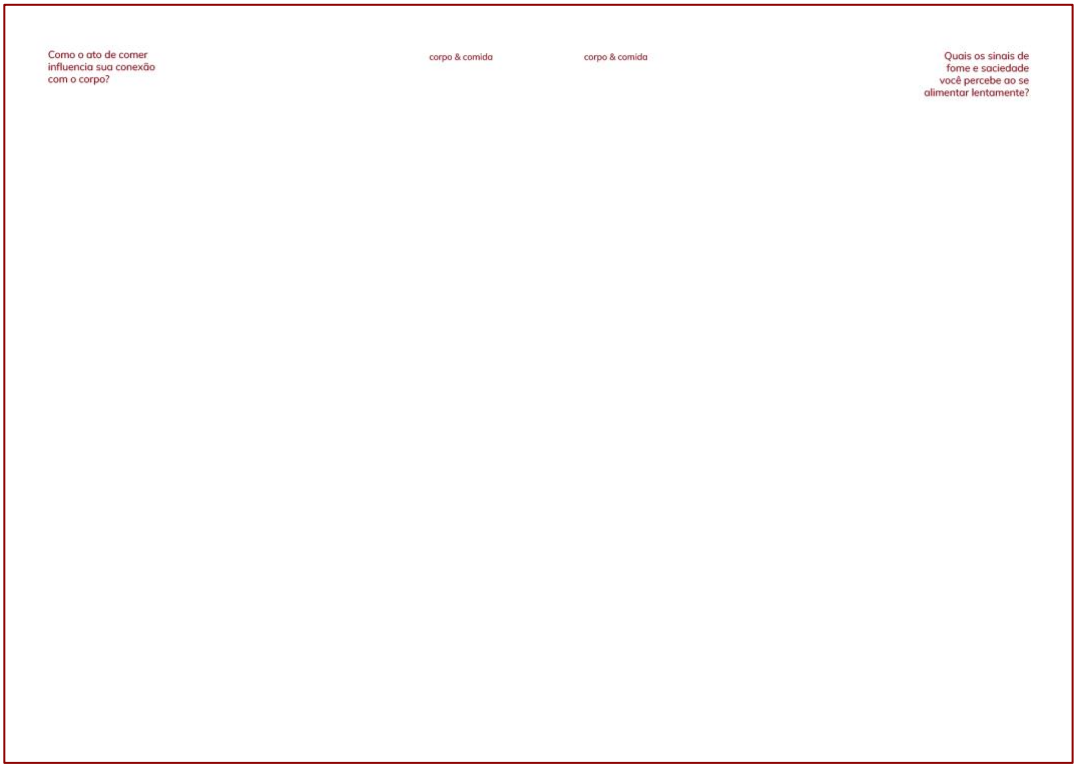


Imagem 25 – Páginas com receita e página capitular

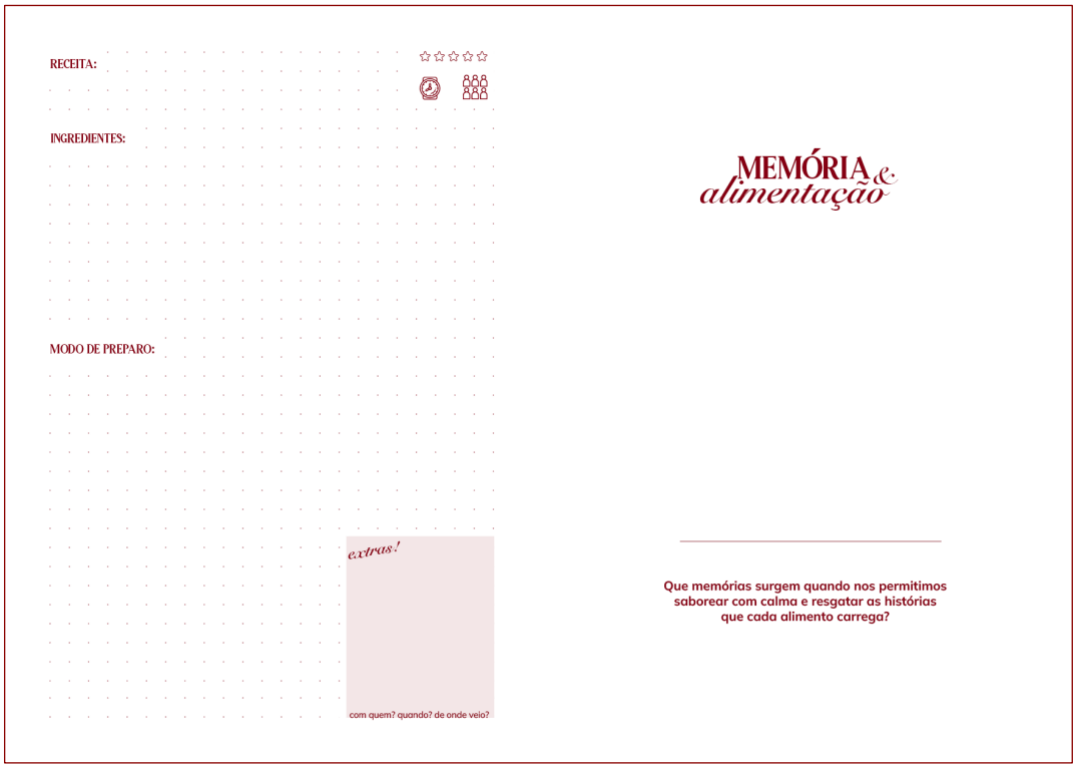


Imagem 26 – Página com pergunta e espaço para reflexão

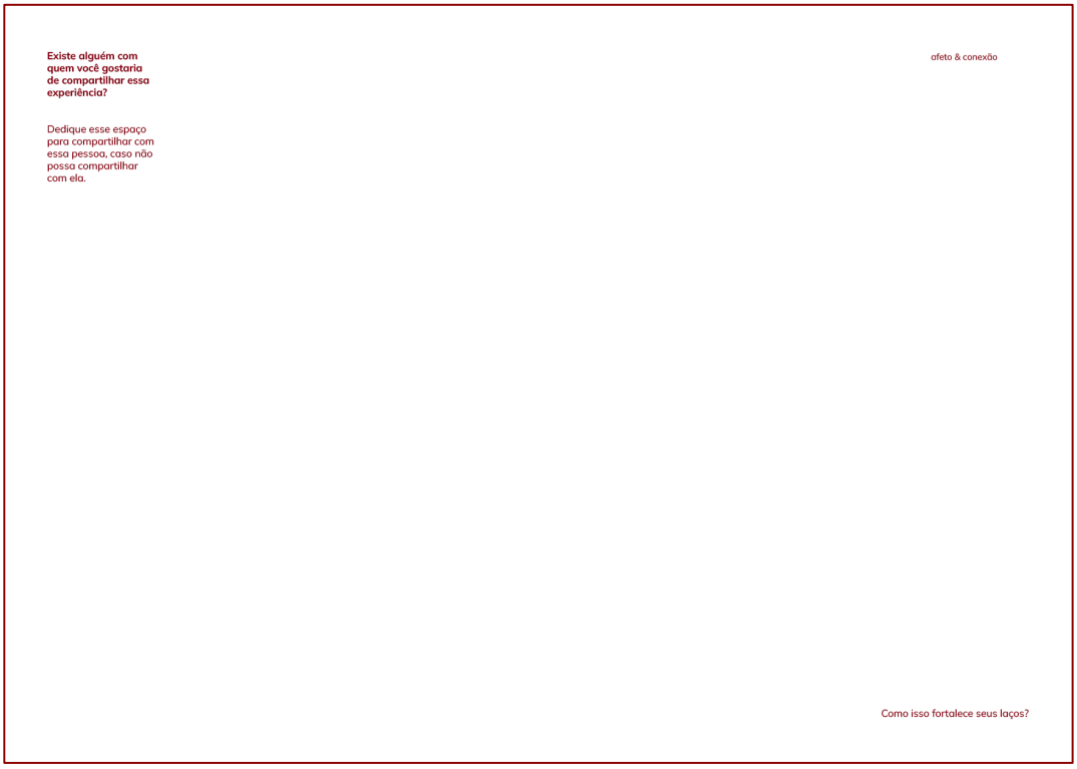


Imagem 27 – Página com pergunta e página de receita

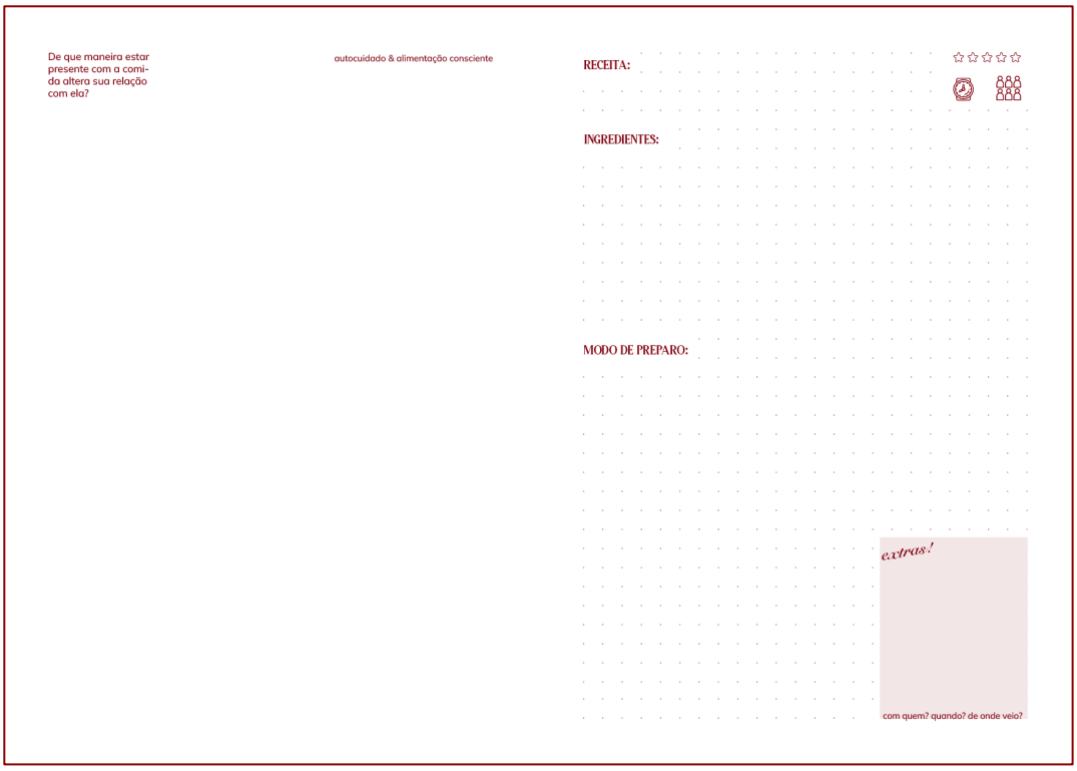
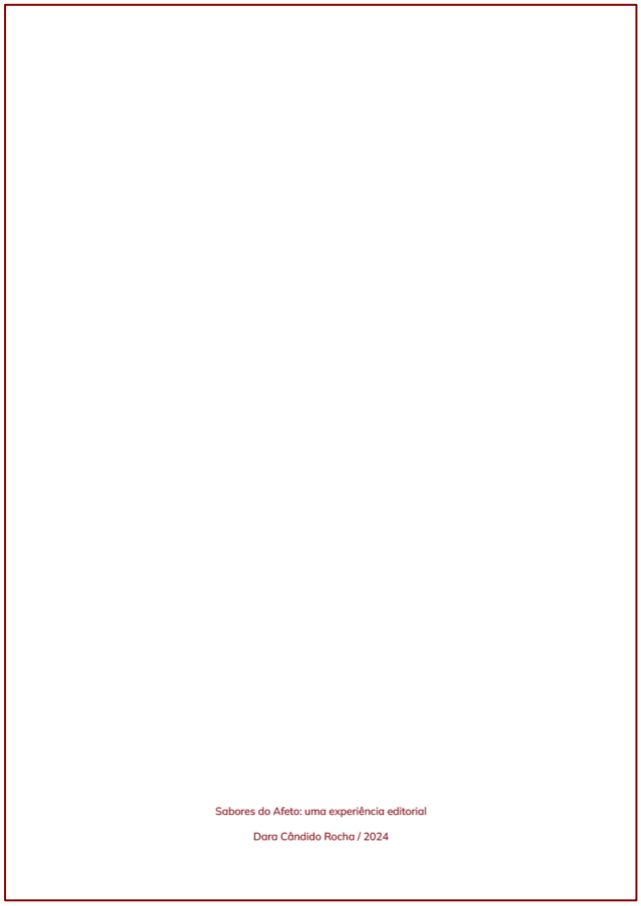


Imagem 28 – Página final



Fonte: Elaborado pela autora

3.2.2. CARDS SENSORIAIS

Assim como nas perguntas presentes no livro, a partir da leitura do livro Nutrição Comportamental (2016), foram idealizados *cards* sensoriais. Criados para incentivar a prática da atenção plena na relação com a comida, conectando os cinco sentidos – visão, olfato, paladar, tato e audição – à experiência alimentar.

Baseado na identidade visual criada, e para trazer dinamismo e fluidez aos cartões, foram desenvolvidos em tamanhos, formatos e cores diferentes. Com o título e texto na frente e o verso composto por palavras que remetam ao sentido designado.

O material proposto nos cards, possui caráter de reflexão, não necessariamente precisando ser respondido, convidando o leitor a mergulhar no momento presente, observando detalhes muitas vezes negligenciados. Foram divididos em cinco propostas, sendo elas:

- **Visão**

Intitulado de “Cenário do afeto”, a proposta explora a relação entre comida e memória, incentivando a atenção plena ao observar a mesa posta e relembrar refeições da infância. Isso aprofunda a conexão emocional com o ato de comer e destaca como detalhes visuais e memórias influenciam a experiência atual.

Imagem 29 – Card sensorial: visão

Fonte: Elaborado pela autora

- **Olfato**

Em "Aromas que guiam", é um convite a explorar o aroma dos alimentos. Estimula a percepção das mudanças no cheiro ao manipular o ingrediente e incentiva a observar como ele influencia o corpo, as expectativas e a experiência sensorial durante a refeição.

Imagem 30 – Card sensorial: olfato

Fonte: Elaborado pela autora

- **Paladar**

"Sabores em transformação" incentiva explorar a transformação de sabores e texturas durante a refeição. Ela sugere experimentar alimentos com sensações únicas, como efervescência ou dormência, e contrastes de texturas, para observar como o paladar reage e evolui ao longo da experiência.

Imagem 31 – Card sensorial: paladar

Fonte: Elaborado pela autora

- **Audição**

Já em "Sons que temperam", a audição é o foco, integrando música e sons do preparo da comida para enriquecer o ambiente e a experiência. Durante a refeição, convida a perceber os sons da mastigação e do manuseio dos alimentos, refletindo sobre como eles afetam o prazer e a saciedade.

Imagem 32 – Card sensorial: audição

Fonte: Elaborado pela autora

- **Tato**

Enfatizando o tato, "Texturas que nutrem" sugere preparar e comer alimentos com as mãos. Observa-se textura, resistência e temperatura durante o preparo, e a experiência de tocar e sentir os alimentos antes de levá-los à boca, intensificando a conexão sensorial com a refeição.

Imagem 33 – Card sensorial: tato

Fonte: Elaborado pela autora

3.2.3. GUIA DO LIVRO

O guia foi desenvolvido para dar direcionamentos e explicar a dinâmica do livro experimental. São descritos o que é cada parte presente no projeto e como são divididos, assim como é frisado a importância da liberdade de expressão e confiança no processo da jornada.

Para evocar o teor afetivo e culinário, o guia-receita foi estruturado e pensado para sua execução. Com a cor dominante da identidade visual e com características clássicas, como a estampa bordada, o guia foi serigrafado em algodão cru, simulando um pano de prato.

Imagem 34 – Guia do livro

Fonte: Elaborado pela autora

3.2.4. CAIXA

Pensada como elemento complementar à proposta do livro experimental, a caixa foi desenvolvida para desempenhar o papel de “capa” do livro, por isso foi serigrafado o título na lateral da caixa, seguindo o padrão de lombada americana, com possibilidade para ocupar um papel decorativo, caso assim seja o desejo do leitor. Assim, o ato de abrir a caixa – e se deparar com o livro, os cards, o pano de prato – faz parte da experiência editorial.

Imagem 35 – Boneco caixa

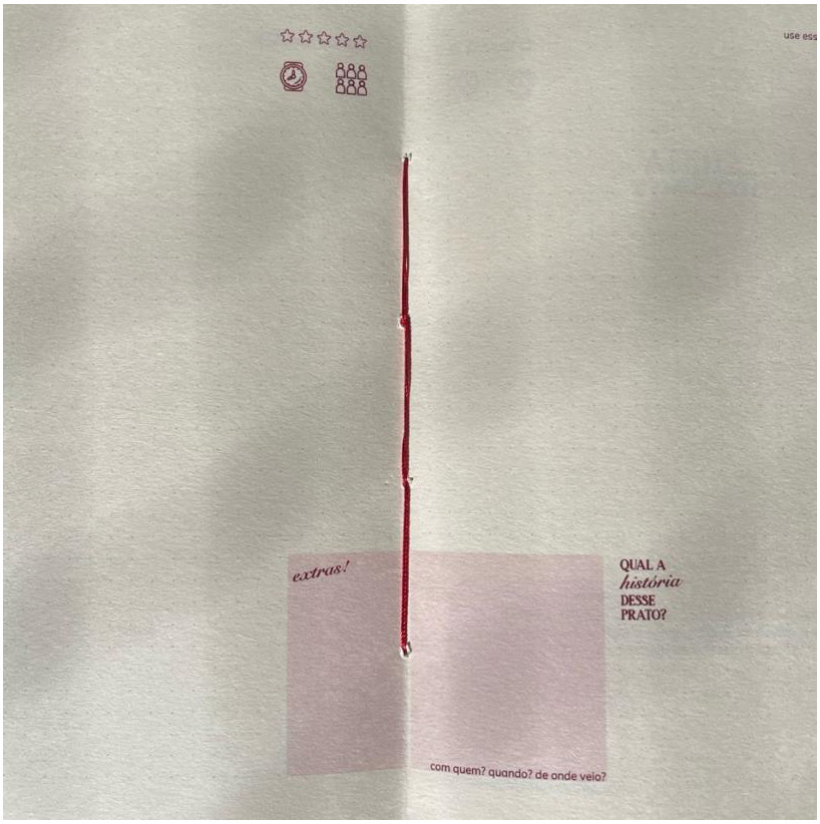
Fonte: Elaborado pela autora

3.2.5. PRODUTO FINAL

Quanto a descrição dos objetos;

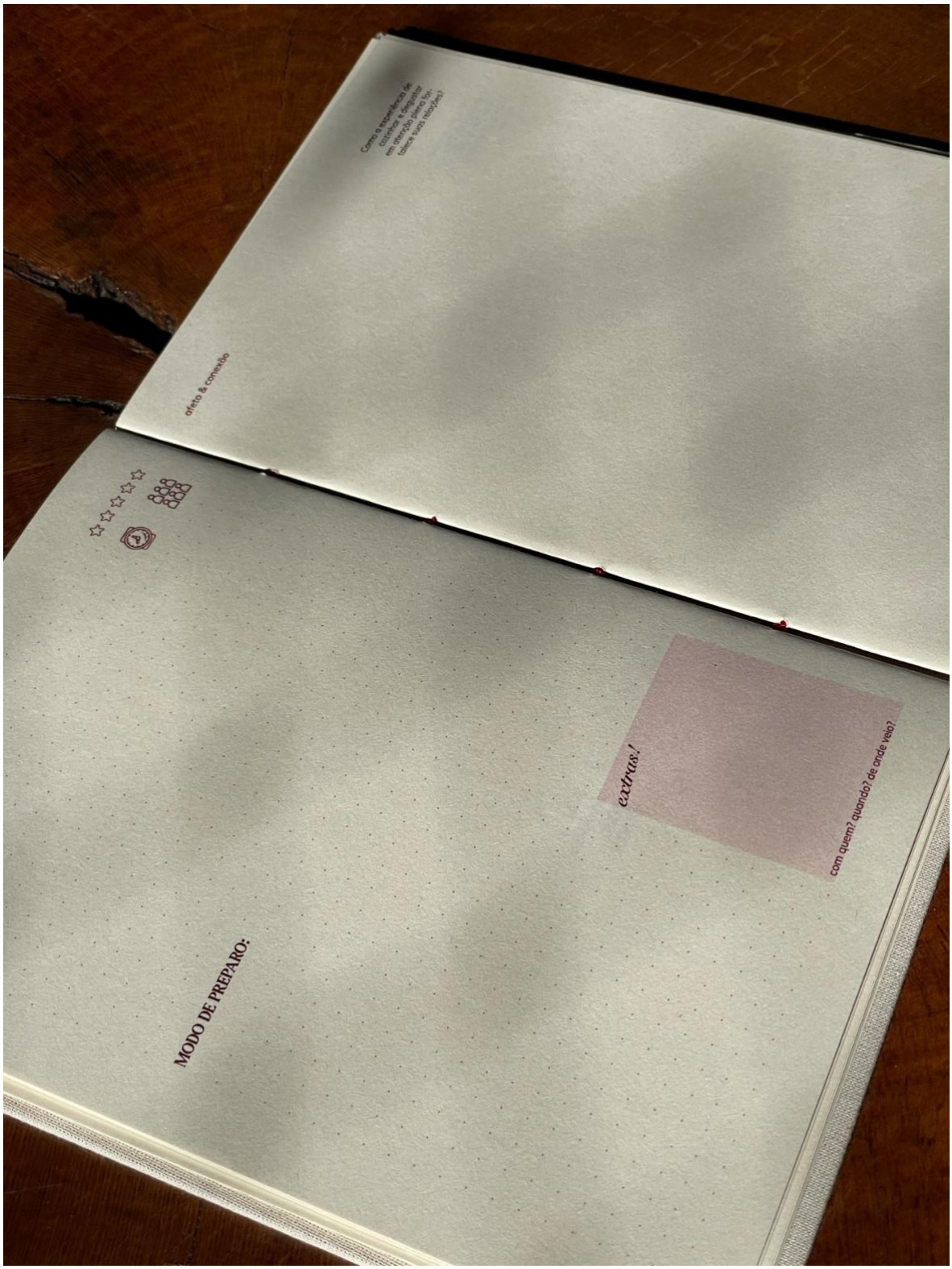
- Livro de 210x148mm, impresso na cor vermelha #850012 (CMYK 28 100 93 37) em papel Pólen 80g. Foi feita a costura Copta usando fio encerado vermelho de 1.0mm.

Imagem 36 – Costura Copta interna



Fonte: Elaborado pela autora

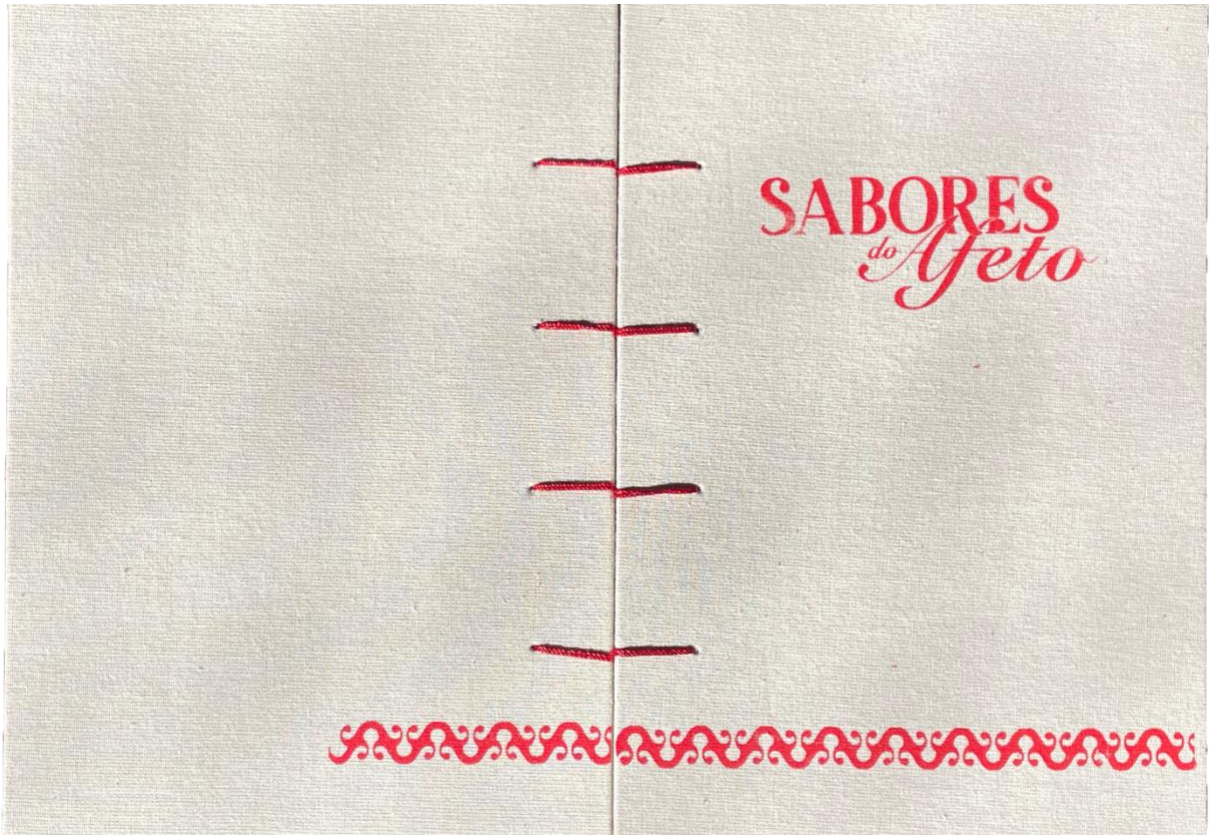
Imagem 37 – Interior do livro



Fonte: Elaborado pela autora

- Capa de 21,8x15,4cm feita em papelão Paraná 2,2mm revestido com tecido de algodão cru com a identidade visual serigrafada com tinta Hidrocryl Mix - vermelho vivo 010. Também em costura Copta com fio encerado vermelho de 1.0mm.

Imagem 38 – Contracapa e capa do livro



Fonte: Elaborado pela autora

Imagem 39 – Costura Copta

Fonte: Elaborado pela autora

- Cards sensoriais impressos em papel couchê 180gr. Nas seguintes cores e dimensões:
    - Verde escuro, #2A4C39 (CMYK 81 44 74 49), 8,5x19cm;
    - Amarelo #FEC70C (CMYK 0 23 93 0), 13x12cm;
    - Laranja, #F18F05 (CMYK 1 51 98 0), 13x16cm;
    - Vermelho, #9C1B1D (CMYK 25 99 92 24), 10,5x15cm;
    - Verde claro, #CDCC8F (CMYK 25 12 52 1), 8,5x19,3cm.

Imagem 40 – Cards sensoriais

Fonte: Elaborado pela autora

- Guia do livro de 37x19,6cm, feito com algodão cru com material serigrafado com tinta Hidrocryl Mix - vermelho vivo 010. Barra feita em máquina overloque com fio vermelho.

Imagem 41 – Guia do livro; pano de prato

Fonte: Elaborado pela autora

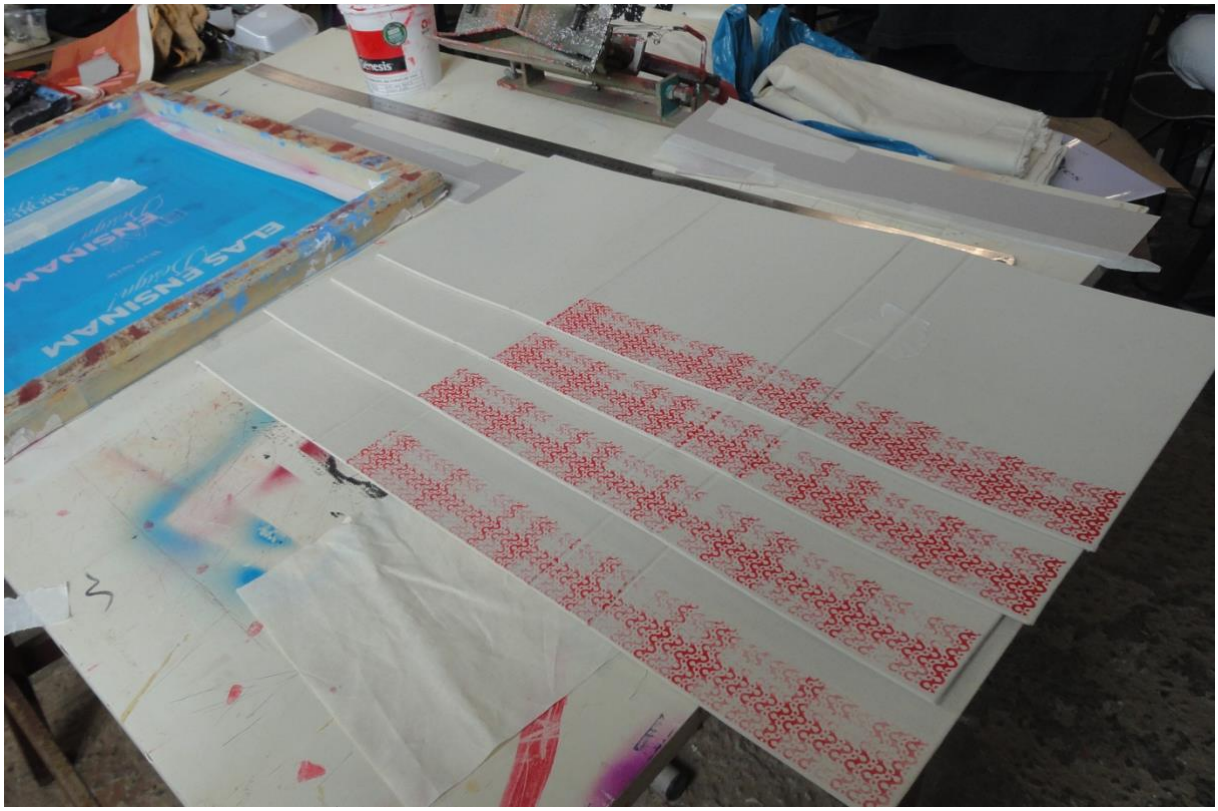
- Caixa de 23,2x16,6x3,8cm feita em papel Paraná 2,2mm revestido com tecido de algodão cru e papel Vergê creme, de 120g. Aplicação de elástico Chato vermelho de 8mm.

Imagem 42 – Caixa

Fonte: Elaborado pela autora

- “Tampa” da caixa de 24x60cm feita em papel Paraná 2,2mm revestido com tecido de algodão cru com a identidade visual serigrafada com tinta Hidrocryl Mix - vermelho vivo 010.

Imagem 43 – Tampa, em processo de impressão



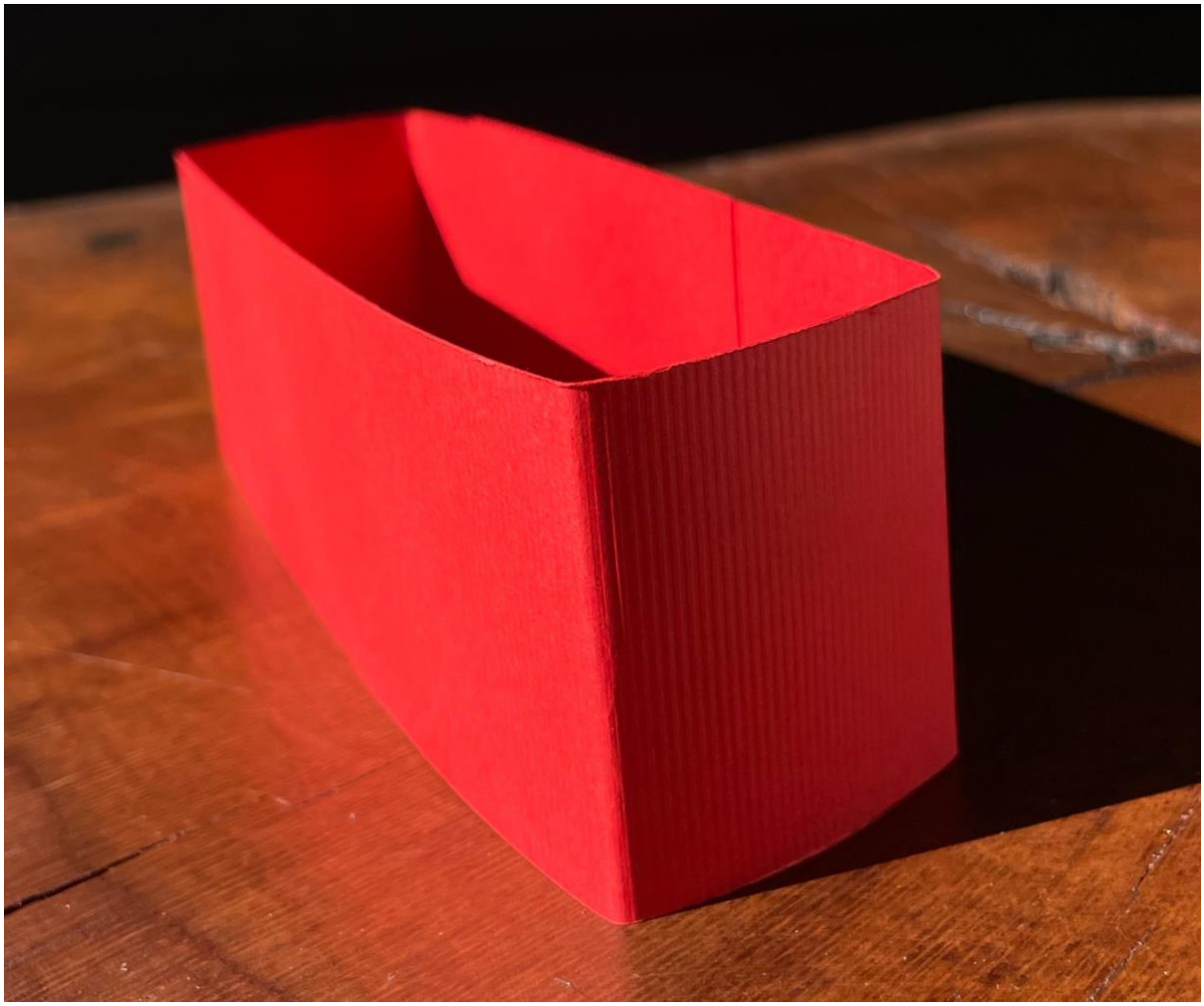
Fonte: Elaborado pela autora

Imagem 44 – Tampa e caixa

Fonte: Elaborado pela autora

- Cinta da caixa de 5x44cm feita em papel Textura Plus Micro Cotelê na cor Tóquio, de 240g. Vincado e colado com fita dupla face.

Imagem 45 – Cinta

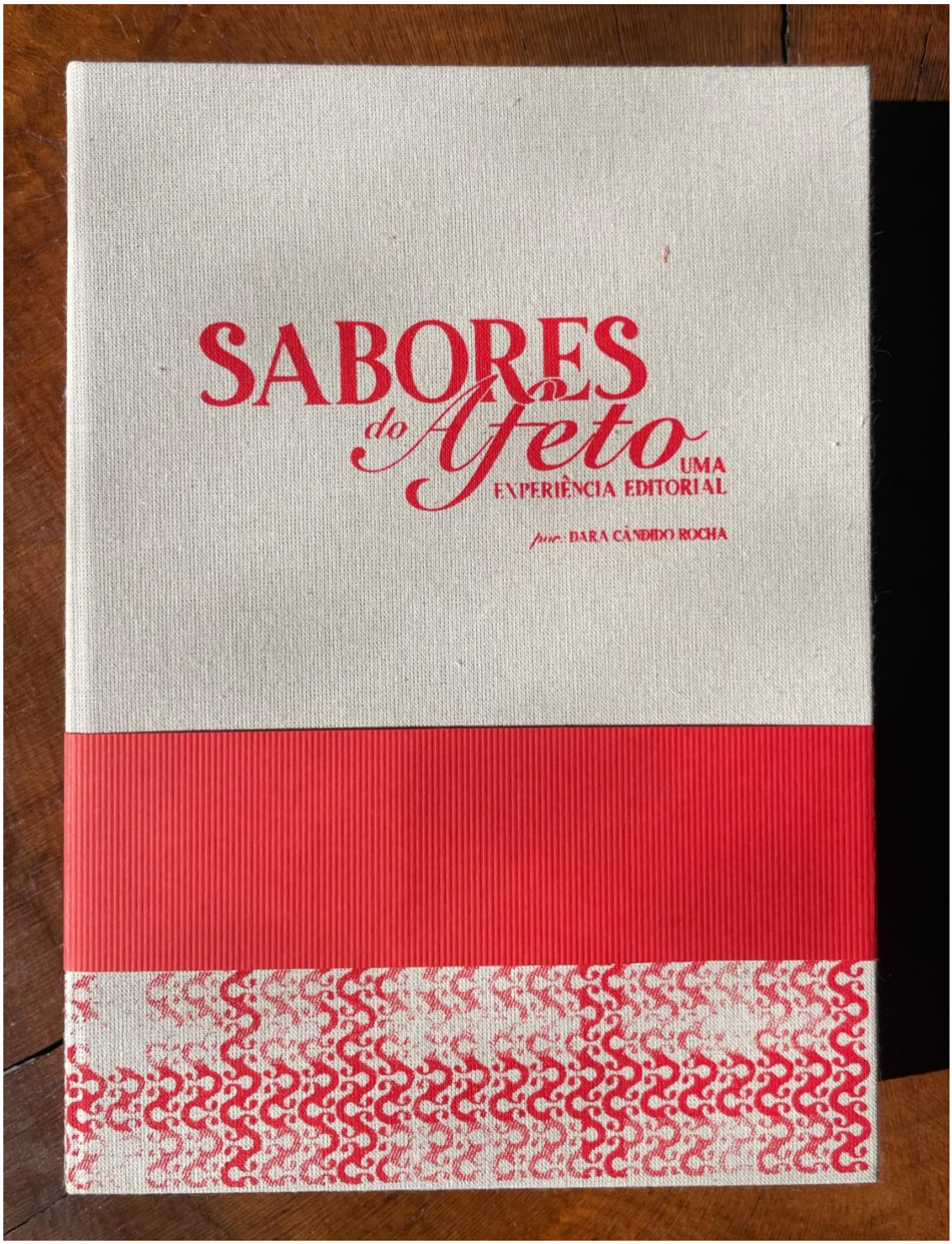


Fonte: Elaborado pela autora

A seguir, é possível observar imagens do produto final do projeto;

SABORES do Afeto
UMA EXPERIÊNCIA EDITORIAL
SABORES do Afeto
SABORES do Afeto
SABORES do Afeto
SABORES do Afeto

Imagem 46 – Vista superior fechada



Fonte: Elaborado pela autora

Imagem 47 – Vista da caixa aberta

Fonte: Elaborado pela autora

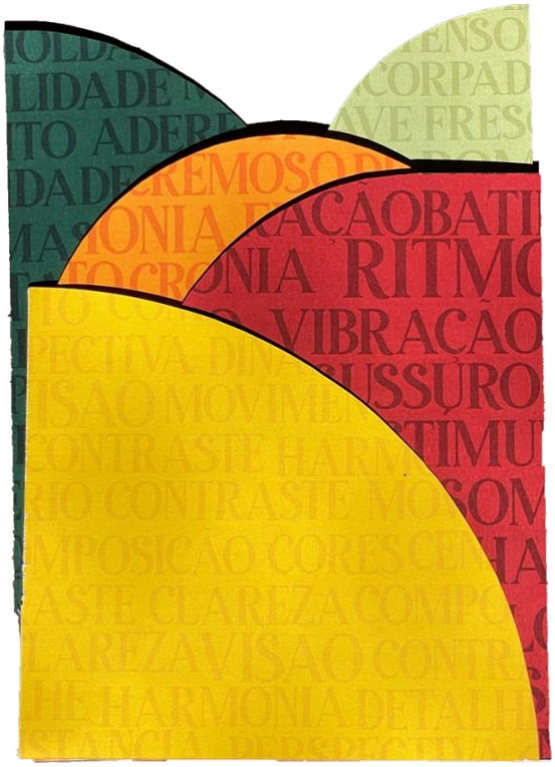
Imagem 48 – Guia

Fonte: Elaborado pela autora

Imagem 49 – Livro

Fonte: Elaborado pela autora

Imagem 50 – Cards sensoriais



Fonte: Elaborado pela autora

SABORES do Afeto

MEMORIAL

Dara Cândido Rocha

Fazer um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) é, para além do encerramento de uma graduação, uma espécie de encerramento de ciclo pessoal também. Obstáculos físicos e emocionais me acompanharam nesse processo: indecisão na escolha do tema, a insegurança de não chegar ao resultado esperado, a solidão de finalizar esse projeto isolada.

Em meados da produção do presente trabalho, enquanto realizava as entregas finais do primeiro semestre, percebi um nódulo no pescoço. Cheguei a comentar com alguns amigos, "*Pesquisei no* Google*, amiga. Igual em todas as pesquisas, pode ser gripe ou câncer*" – falei em tom de piada, rimos juntas. Era câncer.

Tudo aconteceu rápido demais. Exames decisivos, mais idas à médicos que posso contar em uma só mão e duas viagens à Brasília depois, em duas semanas, o diagnóstico estava fechado: Linfoma de Hodgkin. Me vi de frente com um diagnóstico difícil, um futuro incerto, uma nova realidade. Ouvir que está com câncer, com 23 anos, não é exatamente o que havia colocado em minha lista de '*desejos para antes dos 30*'.

Felizmente, o período de descoberta e início de tratamento ocorreu nas férias escolares, tive pouco mais de um mês para assimilar tudo o que me acontecia e tomar uma decisão: continuar, ou não, a faculdade. Seriam meses de tratamento, exames periódicos, efeitos colaterais e batalhas emocionais. A escolha de finalizar minha graduação em regime de acompanhamento e com orientações do TCC on-line, longe do contato com meus amigos, colegas e professores, foi um marco que jamais imaginei passar nos últimos meses de curso. Persisti. Devido aos efeitos colaterais do tratamento, tive orientações com menor frequência, assim como meu ritmo de produção caiu também. Não concluir passou a ser uma opção. Em silêncio, sofri com minhas limitações, me questionando a cada momento se conseguiria finalizar no tempo que gostaria, que precisaria. Insisti. Finalizei. Entreguei.

Não poderia deixar de citar que, minha visão e relação com a comida foram novamente alterados. A comida, que até então era fonte de prazer sem culpa ou restrição, passou a ser minha fonte de imunidade, desejo e resiliência. Comer passou a ser difícil não só fisicamente, devido aos efeitos colaterais da quimioterapia, também psicologicamente, em que tive uma vasta lista de restrições alimentícias e até

preparos específicos dos alimentos me eram restritos. Me vi, acima de tudo, desejando, sonhando, com a vida pós-tratamento.

Acontece que a vida não está no amanhã, a vida é hoje, agora. Só me restava adaptar. Adquiri o hábito de fechar os olhos e imaginar o que gostaria de comer – independente da restrição, me perguntava: o que nesse alimento eu busco? É a textura? É o salgado? O amargo? O ácido? É o molho que acompanha? E, assim, usei como norte para minha alimentação, a subjetividade dos meus desejos, que acabou se refletindo no desenvolvimento das atividades propostas no livro. Como já dito na Introdução deste, eu já havia ligação com o tema e, durante os últimos meses, Sabores do Afeto, tornou-se uma forma de lidar com o câncer.

No dia anterior à entrega do projeto final, faltava uma última etapa: costurar o pano de prato e, como moro no mesmo condomínio que minha avó, já estou habituada a pedir para ela me ajudar com costuras ou até mesmo usar a máquina dela para pequenos consertos. Como ela estava viajando, fui até sua casa decidida a cumprir sozinha o que me propus: costurar o pano de prato.

Alfineto o tecido, troco a linha, postura ereta e – a agulha da máquina quebra. Inconformada, fui atrás de outra agulha específica para trocar e continuar minha missão da tarde. Agulha nova, pano encaixado, pedal no jeito, a primeira linha foi. Na segunda, a agulha emperrou. Ri da situação. Se já não me bastasse a primeira, agora um segundo problema – esse, sem solução. Não consegui destravar a agulha. Escrevi um bilhete para minha avó (mesmo sabendo que mais tarde contaria a ela por telefone), juntei minhas coisas e decidi abandonar esse detalhe que faria no pano.

Chateada, voltando para meu bloco já pensando se tentaria costurar à mão, se mandaria mensagem para minha orientadora contando da decisão, encontrei minha vizinha de andar, Dona Lu. Ela estava contente em me ver, e eu, em vê-la, sempre foi muito querida com toda minha família. Caminhando para nosso elevador, comentei que fui costurar e acabou dando errado, mostrei o tecido e até onde consegui costurar. Dona Lu não somente mostrou interesse como me convidou para ir à casa dela, naquele exato minuto. Ela destrancou a porta, pedi licença, caminhamos até o último quarto da casa. Ela se senta na pequena mesa, liga a luz da máquina, pergunta qual cor de fio eu estava pensando, *"Tenho a linha aqui, Lu, olha"* – pego na bolsa o carretel. *"Lindo esse tom de vermelho, que ótimo"* – responde. Encaixa ele na máquina, pergunta se eu posso passar a linha na agulha, ela não sabe onde deixou os óculos. Me sento na cadeira e faço o que ela pede, *"Perfeito, Dara. Testa o pedal,*

veja se gosta dessa velocidade", testo e respondo que é boa, a máquina tinha um toque suave, me familiarizei logo de cara. Satisfeita com a resposta, Dona Lu pergunta se eu aceito uma água, que acabo negando. *"Então fica à vontade, querida. Preciso ir ao mercado comprar queijo pro jantar, mais tarde estou de volta",* com receio de estar incomodando pergunto se ela tinha certeza, se preferia que eu voltasse em outro momento, ela me responde já de saída *"Não, Dara, imagina. Nunca me pediu um favor, faço questão!"* – escuto a porta fechar.

Dona Lu não fazia ideia que o pano que eu precisava costurar era meu último trabalho da graduação. Não sabia que eram minhas horas finais para concluir o último arremate que encerraria a produção do projeto. Confesso que imaginei a costura de outra maneira, com um acabamento mais decorativo – que bom que saiu diferente do que esperava. A costura simples, torta e com pontas inacabadas, carregam consigo a própria essência do presente trabalho: o afeto, a conexão, a presença. Me senti nos tempos em que íamos à casa dos outros e de prontidão nos convidavam para entrar. Senti o acolhimento e a confiança que precisava para a finalização desse ciclo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto Sabores do Afeto buscou criar uma experiência editorial que promovesse a reflexão sobre a relação entre comida, sentidos e afeto, explorando práticas de atenção plena no contexto alimentar. Por meio do livro para receitas e dos cards sensoriais, foi possível propor um espaço de reconexão com o ato de comer, resgatando memórias, percepções e cuidados muitas vezes esquecidos no ritmo cotidiano.

O levantamento teórico sobre alimentação, nutrição e vida saudável ofereceu uma base sólida para compreender como a comida transcende o aspecto funcional, conectando-se a questões culturais, emocionais e comportamentais. Além disso, a discussão sobre a relação atual da sociedade com a comida e os transtornos alimentares, e ampliada pelo contexto das redes digitais, evidenciou os impactos do culto à beleza e das pressões sociais, reforçando a relevância de um projeto que valoriza um olhar mais humano e consciente.

A criação do livro experimental, concretizou o objetivo de desenvolver um projeto gráfico experimental que integrasse estética e funcionalidade. Embora os resultados da pesquisa e do desenvolvimento do projeto de design sejam promissores, a limitação de tempo e recursos impediu uma aplicação mais ampla para testar outras possibilidades de uso do material.

Como desdobramento futuro, o projeto pode ser expandido para outros nichos, além de estudos aprofundados que integrem práticas terapêuticas. Assim, Sabores do Afeto se posiciona como um ponto de partida para reflexões e experiências que transcendam o campo do design, contribuindo para a construção de um cotidiano mais consciente e afetivo.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. et. al. **Nutrição Comportamental**. 1 ed. digital. São Paulo. Editora Manole Ltda, 2016. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=Sz5qDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=%22ALVARENGA,+M.+%22%22&ots=jo7rv1aQoh&sig=iCqJE8p3puczPOZm5GNIUSalmJE&redir_esc=y#v=onepage&q=%22ALVARENGA%2C%20M.%20%22%22&f=true. Acesso em: 27 mai. 2024.

ALMEIDA, C. B. de, CASOTTI, C. A., & SENA, E. L. da S. (2018). **Reflexões sobre a complexidade de um estilo de vida saudável**. *SciELO - Scientific Electronic Library Online*. Bogotá, Colombia. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-45002018000200220&script=sci_arttext . Acesso em: 17 abr. 2024.

BENEDICT, Ruth. **Patterns of Culture**. 1. ed. New York: The New American Library of World Literature, 1946. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://static1.squarespace.com/static/5b7ea2794cde7a79e7c00582/t/65ecfc4f77e726345b6c16d7/1710029936361/patterns+of+culture.pdf. Acesso em: 31 mai. 2024.

CASCUDO, Luís da Câmara. **História da Alimentação no Brasil**. 3. ed. São Paulo: Global, 2004.

CORBIN, Alain; COURTINE, Jean-Jacques; VIGARELLO, Georges. **História do corpo**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

DE ALMEIDA FILHO, N. **O que é saúde?** [s.l.] SciELO - Editora FIOCRUZ, 2011.

ESOPO, Fábulas de. **O Cisne e o Corvo**. Tradução Adail U. Sobral e Maria Stela Gonçalves, 2 ed. Edições Loyola,2002

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

LIVRO. In: Oxford Languages, Dicionário. 2024. Disponível em: https://www.google.com/search?sca_esv=5d9046e69052c630&rlz=1C5CHFA_enBR1105BR1105&sxsrf=ADLYWIIHKLtCZH7WmWzZMpyup5iJpCrAag:1732472994686&q=livro&si=ACC90nyrPgcbTBsFIq03NzrKCa0gPf_W1wa8zKjOcQR3KsXM1Qwk3jwQQPY6VHwwrKUO4s7_MZJoL8qEpGOIbNIYGwbkGUnpzg%3D%3D&e . Acesso em 24/11/2024.

NUNES, L.; SANTOS, M.; SOUZA, A. **Fatores de risco associados ao desenvolvimento de bulimia e anorexia nervosa em estudantes universitários**: uma revisão integrativa. HU Revista, vol. 43, n. 1, pag. 61-69, 2017.

O DILEMA das redes. Direção: Jeff Orlowski Produção: Netflix, Intérpretes: Skyler Gisondo, Kara Hayward, Vincent Kartheiser Roteiro: Jeff Orlowski e Daves Coombe Los Gatos: Netflix, 2020. (94 min), color.

OMS, **Saúde** - MEC. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro092.pdf>. Acesso em: 26 apr. 2024.

Orbach S. **Fat is a feminist issue**. New York: Paddington Press;1978.

O SHOW de Truman. Direção: Peter Weir. Produção: Andrew Niccol e Scott Rudin. Intérpretes: Jim Carrey, Ed Harris, Natascha McElhone e outros. Música: Philip Glass. Los Angeles: Universal Pictures, 1998.

PAIVA, Ana Paula Mathias de. **A aventura do livro experimental**. Belo Horizonte: Autêntica Editora; São Paulo: Edusp, 2010.

SADDI, L. E., (2020). **Mentalidade de dieta, controle social do corpo e clínica contemporânea**. São Paulo. Disponível em: https://pdf.blucher.com.br/socialsciencesproceedings/iisbsbpsp/29.pdf . Acesso em: 24 abr. 2024.

TERRAMUNDI. **A vida é cíclica** (2021). Terramundi. Disponível em: <https://www.terramundi.com.br/blog/a-vida-e-ciclica/>. Acesso em: 28 apr. 2024.

ZAUNER, M. **Aos Prantos no Mercado: Memórias**. [s.l.] Fósforo, 2022.