



ACESSÓRIOS PARA A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO

Autora: Ana Clara Azevêdo Paschoal

Orientadora: Msc. Cleone Ferreira de
Souza

Universidade Federal de Campina Grande
Centro de Ciências e Tecnologia
Unidade Acadêmica de Design
Curso de Design

ACESSÓRIOS PARA A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO

Relatório técnico-científico apresentado ao Curso de Design da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito para obtenção de título de Bacharela em Design, com habilitação em Projeto de Produto.

Autora: Ana Clara Azevêdo Paschoal

Orientadora: Msc. Cleone Ferreira de Souza

Campina Grande, 2021

Universidade Federal de Campina Grande
Centro de Ciências e Tecnologia
Unidade Acadêmica de Design
Curso de Design

ACESSÓRIOS PARA A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO

Relatório técnico-científico defendido e aprovado
pela banca examinadora constituída pelos
seguintes professores:

Cleone Ferreira de Souza (Orientadora)

Nathalie Barros da Mota Silveira

Valter Oliveira Nascimento

Autora: Ana Clara Azevêdo Paschoal

Orientadora: Msc. Cleone Ferreira de Souza

Campina Grande, 2021

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, que nunca mediram esforços para incentivar a minha educação, e sempre estiveram ao meu lado nos momentos bons e ruins, meu irmão, que faz o seu papel com tanta excelência também merece estar aqui.

Aos amigos que fiz dentro da universidade, todos de alguma forma colaboraram para esse momento e para que essa jornada fosse mais doce e prazerosa, guardarei vocês em meu coração.

Ao Virtus e ao Sebrae que me receberam de braços abertos e permitiram que eu tivesse experiências tão valiosas e enriquecedoras dentro de seus ambientes de trabalho.

A todos os professores que passaram por minha vida, cada um teve sua cota para que esse momento que estou vivenciando, chegasse. Aos do departamento de Design, onde pude receber de cada um, saberes fundamentais para o meu processo de formação enquanto designer. Em especial a minha orientadora, professora Cleone que não mediu esforços e gentilezas para me ajudar a produzir este trabalho, toda a minha gratidão à atenção dada durante o meu percurso junto à UFCG.

RESUMO

Este trabalho apresenta o desenvolvimento de dois acessórios voltados para a prática de meditação. Tendo em vista que esse exercício vem se popularizando nos últimos anos, nós percebemos a oportunidade dentro do design de explorá-lo, visando melhorar a experiência do usuário que se propõe a meditar. Tivemos o intuito de desenvolver um produto com diferencial competitivo que proporcionasse melhorias na rotina do usuário, pois poucas soluções estão no mercado para atender esse público especificamente, muito do que se tem é reaproveitado de outros setores.

A proposta foi desenvolver um projeto alinhado com o usuário, respeitando sempre suas considerações em relação aos aspectos que envolviam a prática da meditação.

Propomos aqui dois produtos, o primeiro, um colchonete estruturado e o segundo um difusor de aromas. Através dessa combinação é possível criar experiências sensoriais (física, olfativa e visual) que juntas oferecem ao usuário um momento único.

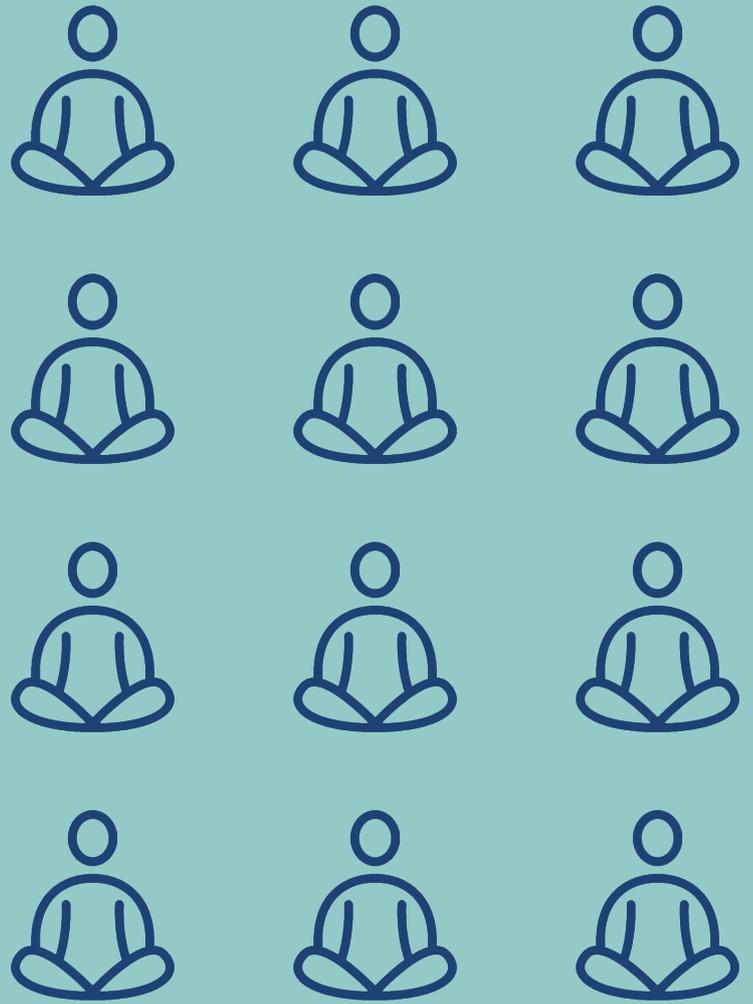
LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Mulher em meio a crise de ansiedade.....	09
Figura 2: Homem em consulta com psiquiatra.....	09
Figura 3: Mulher praticando meditação.....	10
Figura 4: Óleos essenciais e flores de lavanda.....	10
Figura 5: Mulher preocupada em meio a Covid-19.....	11
Figura 6: Mulher praticando meditação em casa.....	16
Figura 7: Difusor elétrico em ambiente doméstico.....	17
Figura 8: Produtos similares do grupo de estofados estruturados.....	18
Figura 9: Produtos similares do grupo de almofadas.....	19
Figura 10: Produtos similares do grupo de apoios emborrachados.....	19
Quadro 1: Análise dos aspectos positivos e negativos de cada grupo.....	20
Quadro 2: Questões subjetivas do questionário.....	22
Figura 11: Grupo de mulheres inseridas dentro do público - alvo definido, praticando meditação.....	23
Figura 12: Mulher abrindo tapete de loga, preparando ambiente para meditar	23
Fluxograma 1: Etapas da jornada do usuário.....	24
Figura 13: Logo "P-life".....	25
Figura 14: Sacola plástica biodegradável feita com aditivo P-life.....	25
Figura 15: Campanha da empresa americana Allbirds que produz chinelos com o E.V.A verde da Braskem.....	25
Figura 16: Tapetes de loga produzidos em TPE.....	26
Figura 17: Produtos analisados para referência em armazenamento, transporte e portabilidade.....	27
Figura 18: Produtos analisados para referência de sistemas funcionais	28
Quadro 3: Requisitos e parâmetros.....	29
Fluxograma 2: Etapas da metodologia.....	31
Figura 19: Conceito 1 aberto, dobrado e visto de trás.....	34
Figura 20: Conceito 2 aberto, dobrado e feito em E.V.A.....	35
Figura 21: Conceito 3 em forma neutra e com assento rotacionado.....	35
Figura 22: Conceito 4 em forma neutra e com peças destacadas.....	36
Figura 23: Conceito 5 em forma neutra e com assento articulado levantado.....	36
Figura 24: Conceito 2 antes do refinamento e depois de modificado.....	37
Figura 25: Conceito 3 antes do refinamento e depois de modificado.....	38
Figura 26: Conceito 5 antes do refinamento, primeira modificação e forma final definida.....	39
Figura 27: Medidas antropométricas retiradas do primeiro voluntário.....	39

Figura 28: Medidas antropométricas retiradas da segunda voluntária.....	40
Figura 29: Voluntários fazendo o uso de colchonete.....	41
Figura 30: Vistas do conceito 1.....	42
Figura 31: Vistas do conceito 2.....	43
Figura 32: Vistas do conceito 3.....	43
Figura 33: Vistas do conceito 4.....	44
Figura 34: Vistas do conceito 5.....	44
Figura 35: Vistas do conceito 1 modelado em software 3d.....	45
Quadro 4: Questões subjetivas do questionário.....	46
Figura 36: Vistas do produto final	48
Figura 37: Mockups em isopor, escala 1:6.....	49
Figura 38: Mockup em papelão, tamanho real.....	49
Figura 39: Modelo em E.V.A, tamanho real.....	49
Figura 40: Camadas do modelo.....	50
Figura 41: Vista explodida com indicação de espaço de colagem.....	50
Figura 42: Detalhamento do sistema de trava.....	50
Figura 43: Vista explodida do colchonete.....	51
Quadro 5: Nomes de elementos da vista explodida.....	51
Figura 44: Valores das medidas (mm) do colchonete em tamanho real.....	52
Figura 45: Colchonete em tons de azul.....	53
Figura 46: Colchonete em tons de verde.....	53
Figura 47: Colchonete em tons de lilás e roxo.....	53
Figura 48: Postura sugerida para o transporte do produto.....	54
Figura 49: Proposta para uso sentado com encosto.....	54
Figura 50: Proposta para uso sem encosto.....	54
Figura 51: Posturas no modelo em E.V.A.....	54
Figura 52: Produto inserido no ambiente de uso.....	55
Figura 53: Simulação de uso do produto dentro do ambiente	55
Figura 54: Modelo final, produzido em tamanho real.....	82
Figura 55: Produtos similares	83
Figura 56: Muckup piramidal, cúbico e retangular.....	84
Figura 57: Mockups ao lado do mockup de tapete.....	84
Figura 58: Chapas de polietileno.....	85
Figura 59: Filtro.....	85
Figura 60: Gabinete do circuito.....	85
Figura 61: Saída do vapor.....	85
Figura 62: Perspectiva explodida.....	86
Quadro 6: Itens da perspectiva explodida.....	86
Figura 63: Conexão da fonte de energia.....	87
Figura 64: Acionamento do vapor e LED.....	87
Figura 65: Difusor em uso próximo ao tapete.....	87
Figura 66: Difusor em uso acompanhado do tapete.....	87
Figura 67: Modelo inserido em ambiente de uso	88

SUMÁRIO

1	Introdução.....	09
1.1	Oportunidade.....	11
1.2	Objetivos.....	11
1.2.1	Objetivo geral.....	11
1.2.2	Objetivos específicos.....	11
1.3	Delimitação.....	12
1.4	Finalidade.....	12
1.5	Justificativa.....	13
2	Levantamento e análise de dados.....	15
2.1	Meditação.....	15
2.1.2	Aromaterapia.....	17
2.2	Análise de similares.....	18
2.2.1	Estofados estruturados.....	18
2.2.2	Almofadas.....	19
2.2.3	Apoios emborrachados.....	19
2.3	Quadro comparativo.....	20
2.4	Questionário 1.....	20
2.5	Público - alvo.....	23
2.6	Jornada do usuário.....	23
2.7	Levantamento de materiais.....	24
2.7.1	Go green P-life.....	25
2.7.2	E.V.A I'm green bio-based.....	25
2.7.3	TPE.....	26
2.8	Material selecionado.....	26
2.9	Referências de armazenamento, transporte e portabilidade.....	27
2.9.1	Estudo de sistemas funcionais	28
2.10	Requisitos e parâmetros.....	29
3	Anteprojeto.....	31
3.1	Metodologia.....	31
3.2	Geração de conceitos.....	32
3.2.1	Ideias preliminares.....	32
3.2.2	Conceitos em massa de modelar.....	34
3.3	Refinamento conceitos 2, 3 e 4.....	37
3.4	Medidas antropométricas.....	39
3.4.1	Experiência.....	41
3.5	Mockups em escala.....	42
3.6	Questionário 2.....	45
4	Projeto.....	48
4.1	Mescla dos conceitos 1 e 2.....	49
4.2	Sistemas funcionais.....	50
4.2.1	Colagem e trava.....	50
4.3	Perspectiva explodida.....	51
4.4	Medidas gerais.....	52
4.5	Estudos de cor.....	52
4.6	Usabilidade.....	54
4.7	Produto no ambiente.....	55
4.8	Desenho técnico.....	56
5	Projeto.....	82
5.1	Análise de similares.....	83
5.2	Análise formal e geral de conceitos.....	84
5.3	Materiais.....	85
5.4	Sistemas.....	85
5.5	Perspectiva explodida.....	86
5.6	Usabilidade.....	87
5.7	Produto no ambiente.....	88
5.8	Desenho técnico.....	88
6	Conclusão.....	95
7	Referências bibliográficas.....	69
8	Apêndice.....	97



INTRODUÇÃO

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a OMS (2017) o Brasil é o país com maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo (Figura 1), correspondendo à 18,6 milhões de brasileiros ou seja, 9,3% da população, já se tratando de depressão cerca de 12 milhões de brasileiros sofrem desse mal o que corresponde a 5,8% da população, índice acima da média global que é de 4,4%, esta é a segunda maior taxa de toda a América, atrás apenas dos Estados Unidos.



Figura 1: Mulher em meio a crise de ansiedade
Fonte: <https://istockphoto.com/>

Por se tratar de um mal, de certa forma recente, e que ainda envolve tabus, os problemas de saúde psíquica não são diagnosticados tão facilmente pelo paciente como seriam caso fossem doenças físicas, muitas vezes os sintomas podem ser taxados como: cansaço ou fraqueza, camuflando o real problema, dificultando e adiando o seu tratamento.

Porém, com a propagação de informações através, principalmente, das novas mídias digitais, e criação de campanhas nacionais como o Janeiro Branco (mês dedicado à conscientização da saúde mental) e o Setembro Amarelo (mês dedicado à prevenção ao suicídio), a saúde mental está recebendo maior visibilidade e a população está mais alerta e consciente quanto aos cuidados que devem ser dados a mesma.



Figura 2: Homem em consulta com psiquiatra
Fonte: <https://freepik.com/>

Com o primeiro passo dado (autodiagnóstico), é chegada a hora de procurar ajuda. Profissionais como psicólogos, psiquiatras e neurologistas são os principais responsáveis por tratar doenças e transtornos dessa área (figura 2).

Existem diversas intervenções e abordagens que podem ser aplicadas, em certos casos, a associação de medicamentos psicotrópicos também é recomendada pelos especialistas para complementar a intervenção. Apesar da resistência de uns, o tratamento dessas adversidades vem se aperfeiçoando ao longo dos anos e trazendo resultados positivos aos que se submetem.

Soma-se a isso a importância de uma alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos,

este último envolve diversas atividades que podem trabalhar o corpo e mente juntos, e são excelentes auxiliares na contribuição da saúde do cérebro, pois hormônios como endorfina, cortisol e serotonina são liberados, proporcionando a sensação de recompensa, bem-estar, reduzindo o estresse, regulando a tensão, humor e sono, além da melhora no sistema cognitivo.

Exercícios de caráter holístico ou de conscientização corporal (que unem corpo e mente), envolvem posturas, movimentos, controle respiratório e estímulos cerebrais que, além de oferecer um bem-estar momentâneo trazem benefícios a longo prazo. Surgidas em sua grande maioria no Oriente há milhares de anos, essas terapias vêm ganhando popularidade no Ocidente, por oferecer resultados satisfatórios aos seus adeptos e cada vez mais respaldo científico quanto aos seus benefícios.



Figura 3: Mulher praticando meditação
Fonte: <https://today.com/>

O governo brasileiro já percebeu a importância das terapias alternativas, e passou a atuar no sentido de normatizar tais atividades. A portaria Nº 971, publicada em 2006 pelo Ministério da saúde diz que, o ministério da saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), atendendo a recomendações feitas pela OMS que desde a década de 80 estimula o investimento de políticas públicas nessa área. As PNPIC ou PICS são terapias e práticas de medicina complementar/alternativa que vem agregar às técnicas de medicina ocidental moderna, elas surgem com o propósito de auxiliar a promoção da saúde, ou seja, a prevenção e tratamento de doenças. Atualmente 29 atividades são ofertadas pelo SUS nessa categoria, dentre elas estão: Acupuntura, hipnose, quiropraxia, yoga, reiki, shantala, meditação (figura 3) e aromaterapia (figura 4).



Figura 4: Óleos essenciais e flores de lavanda
Fonte: <https://hatchrealty.com/>

Após diversas pesquisas identificamos a meditação e a aromaterapia como práticas que apresentam oportunidades de intervenção projetual através do design de produto, sendo assim foram selecionados como objeto de estudo deste trabalho.

1.1 OPORTUNIDADE

O interesse do ocidente por terapias milenares cresceu juntamente com o estresse nas cidades e as estatísticas de transtornos mentais. Com isso, observa-se um aumento na procura de cursos, aulas, mentorias relacionados a tal temática. Com a ciência comprovando a eficácia de tais práticas na saúde física e fisiológica, a meditação agora ganha notoriedade e atenção até pelos mais descrentes de seus benefícios. Uma das maiores oportunidades que a atividade meditativa teve para se popularizar de vez no século 21 foi a pandemia do novo Coronavírus.



Figura 5: Mulher preocupada usando máscara

Fonte: <https://saude.abril.com.br/>

Se antes a saúde mental já era um problema, hoje, ela está ainda mais ameaçada, com a população isolada e receosa por suas vidas (figura 5). As buscas por meditação na plataforma Google cresceram 4000% durante a pandemia (ESTADÃO, 2020), atingindo o recorde dos últimos 16 anos. Não há momento melhor que esse para que se invista em conhecimento, produtos e tecnologia voltados para a área.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 GERAL

Promover uma experiência física e sensorial para os praticantes de meditação.

1.2.2 ESPECÍFICOS

- Conhecer perfil de usuários;
- Apresentar soluções de baixo impacto ambiental;

PRODUTO 1

- Auxiliar indivíduos que sentem dificuldades em manter a postura de meditação;
- Projetar uma solução portátil e individual;

PRODUTO 2

- Desenvolver um produto que complemente a experiência proporcionada pelo primeiro.

1.3 DELIMITAÇÃO

Este trabalho tem o objetivo de desenvolver duas soluções projetuais para praticantes de meditação, um **colchonete estruturado** e um **difusor de aromas**. Acreditamos que um produto pode complementar o outro através da associação de dois tipos de terapia diferentes.

1.4 FINALIDADE

A finalidade dos produtos desenvolvidos nessa pesquisa é melhorar a qualidade de vida de usuários que estão se propondo a meditar, sejam eles novatos ou veteranos na área, além de, incentivar a disseminação das terapias alternativas ao colocar no mercado um produto que ainda apresenta poucas soluções similares.

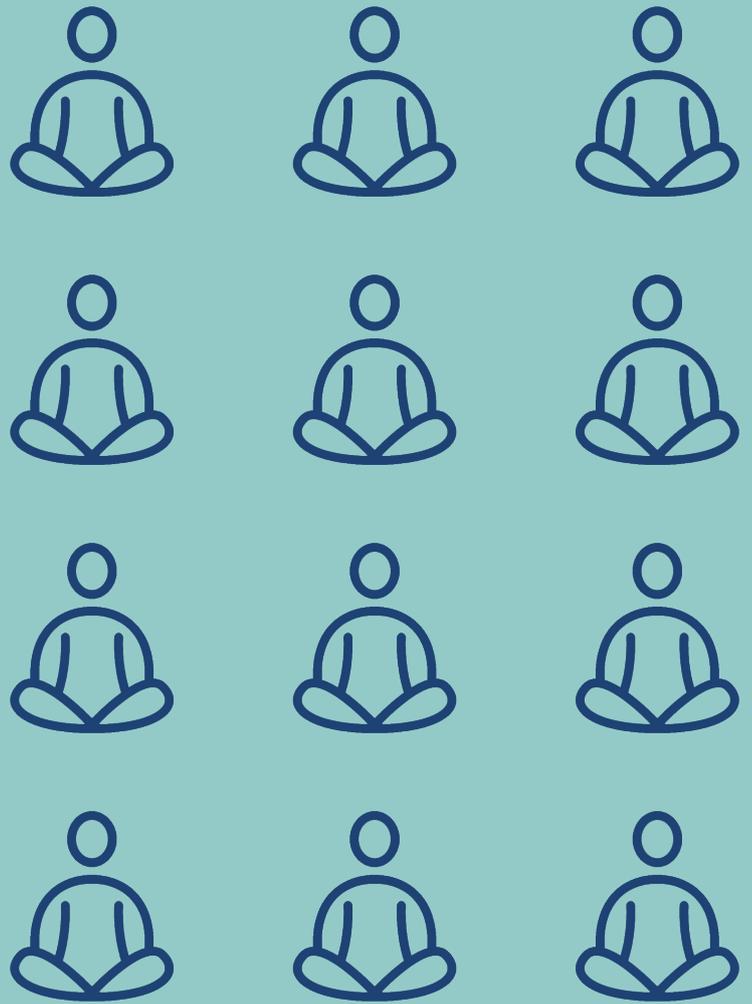
1.5 JUSTIFICATIVA

Não é fácil encontrar em meio a uma rotina atarefada oportunidades para parar e respirar, dedicar um momento para si. Não por acaso, são os indivíduos de agenda mais lotada que precisam de mais momentos como esse. É justamente na correria e sobrecarga que a ansiedade e depressão começam a dar os seus primeiros sinais.

Em 2011, o então diretor-Geral Assistente de Doenças Não Transmissíveis e Saúde Mental da OMS, Dr. Ala Alwan, declarou que os governos gastam mais recursos voltados para problemas de saúde mental em hospitais psiquiátricos, e que, se houvesse mais investimento em soluções preventivas, uma maior parcela da população seria atendida e mais cedo os problemas poderiam ser diagnosticados e tratados, descartando assim a necessidade de gastos hospitalares com pacientes já doentes.

O melhor caminho é a prevenção. Consideramos válida toda e qualquer iniciativa que possa facilitar o exercício da meditação como elemento capaz de trazer serenidade, equilíbrio e concentração. Neste sentido, apresentamos aqui dois equipamentos que contribuem para otimizar e estimular a experiência.

A necessidade desse tipo de recurso tornou-se mais evidente após o advento da pandemia do Covid-19, onde, atividades que antes podiam ser praticadas em espaços externos tais como, academias e parques, precisaram ser adaptadas ao ambiente doméstico.



LEVANTAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

2 LEVANTAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

2.1 MEDITAÇÃO

Demarzo (2011) define a meditação como um exercício integrativo de mente e corpo, baseando-se na vivência do presente, através de um estado de consciência plena e não julgadora, onde o indivíduo foca sua atenção em um pensamento, objeto ou atividade. Advinda originalmente do oriente, mais especificamente da Índia e China. Os primeiros registros pictográficos de tal prática encontram-se em textos que embasaram os fundamentos do Hinduísmo e Taoísmo, isso cerca de 1500 anos antes de Cristo (MURPHY ET AL, 1997). Pouco mais a frente tais técnicas foram aplicadas em vertentes filosóficas e tradições que não estavam ligadas diretamente a alguma religião, mas que tinham o intuito de oferecer experiências espirituais.

O grande marco de sua difusão no ocidente foi no “World Parliament of Religions” (Parlamento Mundial das Religiões), um evento ocorrido em 1893 em Chicago, onde o monge Swami Vivekananda apresentou aos norte-americanos os princípios da yoga e meditação, aguçando nos estadunidenses o interesse pela religião, filosofia e espiritualismo orientais (STRAUSS 2008). Consequentemente, vários mestres e professores espirituais famosos migraram para os Estados Unidos visando difundir seus princípios e ganhar novos adeptos.

Um desses ícones foi Maharishi Mahesh Yogi, difusor da meditação transcendental, que ficou conhecido como “Guru dos Beatles”, após convencer os quatro músicos ingleses a exercerem tal técnica depois de ministrarem um curso de “Regeneração Espiritual”, o que contribuiu para a popularização da meditação no ocidente (O GLOBO,2018).

Após observar que certas habilidades eram desenvolvidas e que elas iam além de um processo empírico, a ciência e o meio acadêmico passaram a enxergar a meditação com outros olhos,

e começaram a investigar os efeitos psicofisiológicos provocados no corpo, dando respaldo científico à prática dessa atividade. Através de Exames de EEG (Eletroencefalograma) em Yogis (praticantes de yoga), pesquisadores concluíram que, processos até então considerados involuntários eram possíveis de ser controlados como, batimentos cardíacos, pressão arterial e temperatura corporal, pois eles desenvolveram esta habilidade através do treino da consciência corporal.

Voltando ao contexto social, a meditação no Brasil vem ganhando mais adeptos nos últimos anos. Seja em casa, no trabalho ou na escola, a tradição milenar foi adaptada ao cotidiano das pessoas que se refugiam no pouco tempo livre onde quer que estejam para simplesmente parar e tomar consciência do agora.

No mês de março de 2020, o mundo foi atingido pelo Covid-19, uma pandemia que mudou a rotina de grande parte da população mundial. A quarentena em casa é uma das recomendações dos órgãos de saúde para diminuir o ciclo de contágio do novo Coronavírus (Covid-19), desta forma os que podem usufruir dessa condição passaram a ter uma rotina que provavelmente nunca vivenciaram antes. O medo do contágio, a perda de entes queridos, a crise econômica, a necessidade de exposição de certos trabalhadores como os profissionais que estão na linha de frente do controle da doença, os limites que o ambiente doméstico IMPÔS, tudo isso são fatores que podem desencadear abalos na saúde mental e física das pessoas. Pouco mais da metade da população brasileira recorreu a alguma prática integrativa no primeiro ano de pandemia do Covid-19 (FIOCRUZ, 2021). A meditação volta a ganhar notoriedade por poder contribuir para a manutenção do equilíbrio emocional em meio a uma realidade caótica (figura 6).



Figura 6: Mulher praticando meditação em casa

Fonte: <https://stock.adobe.com/>

2.1.2 AROMATERAPIA

A aromaterapia é outro tratamento que está em ascensão e que também faz parte das PICs. A aromaterapia pode ser definida como uma arte e ciência que busca promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções, através do uso terapêutico do aroma natural das plantas por meio de seus óleos essenciais (GRACE, 1999; ULRICH, 2004). Os óleos essenciais são compostos destilados das essências de plantas em sua forma mais pura. São mais conhecidos no ocidente pela sua aplicação em cosméticos e uso em spa's e tratamentos estéticos, porém, seu emprego em terapias para tratamento de enfermidades pode datar de mais de 2.000 anos a.C (BOURRET, 1981; GOGTAY et al., 2002). Paul Belaiche e Jean Claude Lapraz realizaram estudos que comprovaram clinicamente que os OE (Sigla para óleos essenciais) contêm propriedades antivirais, antibacterianas, antifúngicas e antissépticas (ROSE, 1996). Foi a bioquímica Margaret Maury que introduziu o viés holístico deste produto, através da aplicação em massagens e inalação, justificando o que se acredita até hoje: melhorias nos sintomas de ansiedade, na qualidade do sono, no estresse, alívio de dores musculares entre outros.

Apesar de ser controversa quanto a sua eficácia pelo meio científico, a verdade é que sua popularidade vem crescendo nos últimos anos. De acordo com o instituto Euromonitor a estimativa é de que o mercado de óleos essenciais cresça 12% em todo o mundo até 2023, na América Latina é estimado que esse valor seja de 10%.

A aromaterapia pode ser realizada de várias formas, seu princípio é a inalação, que pode acontecer tanto através da aplicação do óleo diretamente no corpo como pela aromatização de ambientes. Os difusores elétricos (figura 7) realizam esta tarefa de forma prática e eficaz, pois geram uma fonte de calor compatível com a temperatura ideal de volatilização do óleo essencial, podendo ficar por longas horas em funcionamento e beneficiar todas as pessoas que estejam inseridas no ambiente em que ele está funcionando.



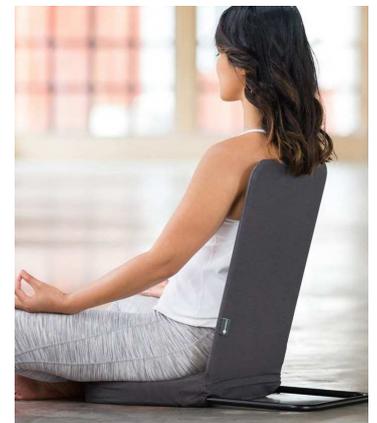
Figura 7: Difusor elétrico em ambiente doméstico
Fonte: <https://guia55.com.br/>

2.2 ANÁLISE DE SIMILARES

Para conhecer e estudar quais os produtos já estão no mercado atendendo esse público, foi realizada uma pesquisa de similares. Após analisar materiais que executam a mesma função ou tarefas afins, destacamos três categorias principais de produtos similares: Estofados estruturados, almofadas e recursos oriundos da ioga e pilates (apoios emborrachados).

2.2.1 ESTOFADOS ESTRUTURADOS

Figura 8: Produtos similares do grupo de estofados estruturados
Fonte: Arquivo pessoal



2.2.2 ALMOFADAS

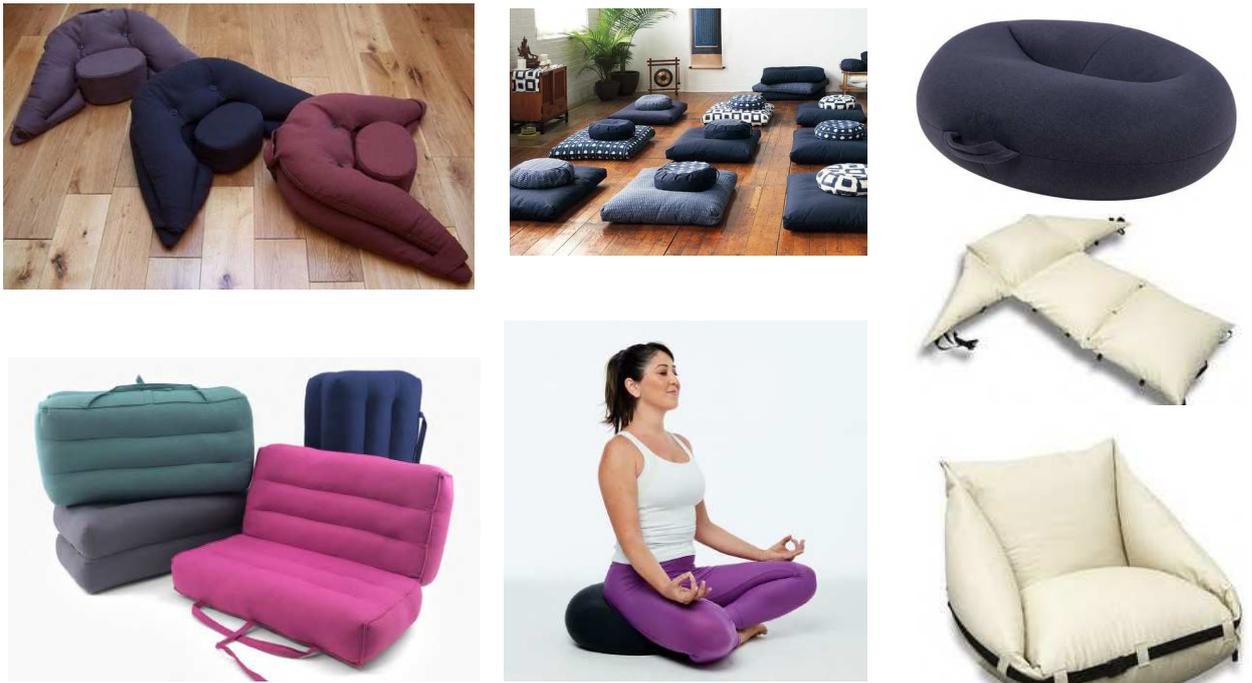


Figura 9: Produtos similares do grupo de almofadas

Fonte: Arquivo pessoal

2.2.3 RECURSOS ORIUNDOS DA IOGA E PILATES (APOIOS EMBORRACHADOS)

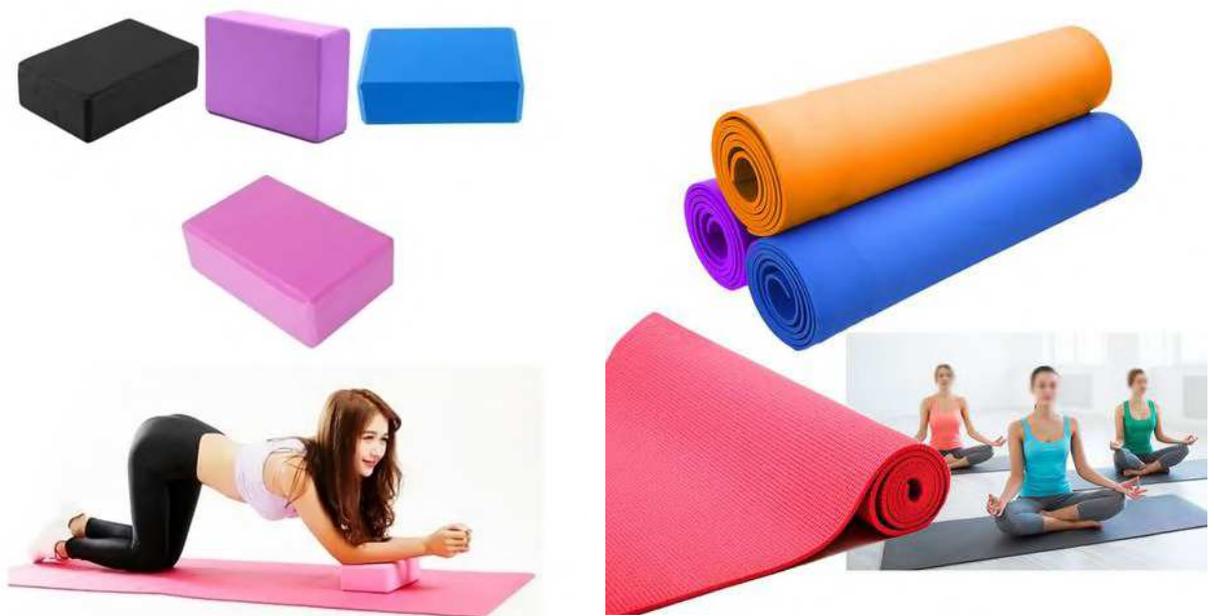


Figura 10: Produtos similares do grupo de apoios emborrachados

Fonte: Arquivo pessoal

2.3 QUADRO COMPARATIVO

Logo após a análise destacamos os aspectos positivos e negativos de cada grupo e criamos o seguinte quadro:

GRUPOS	POSITIVOS	NEGATIVOS
ESTOFADOS ESTRUTURADOS	<ul style="list-style-type: none">- Ergonômico- Confortável- Estruturado- Resistente- Possui opções com regulagens para adaptação ao corpo	<ul style="list-style-type: none">- Produtos quase sempre robustos- Possivelmente pesados devido ao material- Estética antiquada
ALMOFADAS	<ul style="list-style-type: none">- Portáteis- Leves- Baixo custo- Oferecem certo conforto	<ul style="list-style-type: none">- Necessita de higiene mais constante- Algumas alternativas deixam o usuário parcialmente em contato com o chão
RECURSOS ORIUNDOS DA IOGA E PILATES (APOIOS EMBORRACHADOS)	<ul style="list-style-type: none">- Atende mais de um tipo de prática- Material confortável e adequado para o tipo de tarefa- O “tijolo” oferece variação de composições	<ul style="list-style-type: none">- O tapete oferece pouco/nenhum conforto

Quadro 1: Análise dos aspectos positivos e negativos de cada grupo
Fonte: Arquivo pessoal

2.4 QUESTIONÁRIO 1

Após estudar os produtos voltados para a atividade de meditar, fomos conhecer o público-alvo através da realização de uma pesquisa. Aplicamos um questionário via Google Forms, direcionado aos praticantes da meditação. O questionário foi divulgado através das redes sociais e recebeu respostas de 55 usuários, que ofereceram os seguintes dados:

Sexo

- 67,3% - Feminino
- 32,7% - Masculino

Idade

- 41,8% - Entre 21 e 25 anos
- 25,5% - Entre 26 e 30 anos
- 12,7% - Entre 15 e 20 anos

Há quanto tempo pratica meditação?

- 36,4% - Pouco mais de um ano
- 27,3% - Menos de um ano
- 16,4% - Entre 2 e 3 anos

O que o levou a optar pela atividade? (Múltipla escolha)

- 80% - Busca por melhorias na saúde emocional
- 49,1% - Busca por melhorias na capacidade de concentração
- 34,5% - Alinhamento com princípios religiosos e/ou filosóficos
- 30,9% - Textos e/ou relatos lidos na internet, livros, revistas...

A pandemia do Covid-19 o influenciou a iniciar ou a permanecer com a prática?

- 89,1% - Sim
- 10,9% - Não

Das opções abaixo qual, ou quais, você utiliza durante a atividade?

- 56,4% - Cama
- 45,5% - Tapete
- 32,7 - Almofada

<p>QUAIS BENEFÍCIOS A MEDITAÇÃO TROUXE PARA A SUA VIDA?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Controle da ansiedade; - Maior capacidade de concentração; - Controle emocional e consciência corporal; - Sensação de bem-estar; - Autoconhecimento; - Qualidade do sono; - Evolução e aprofundamento da fé; - Produtividade, paciência; - Leveza, calma, paz.
<p>VOCÊ SENTE ALGUM DESCONFORTO FÍSICO DURANTE O PROCESSO DE MEDITAÇÃO? SE SIM, DESCREVA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Muitos responderam que não sentiam, ou que sentiram apenas no início das práticas e depois se acostumaram; - Coluna; - Dificuldade em manter a postura ereta; - Lombar; - Dormência nas pernas; - Tensão e dor no pescoço; - Quadril; - Coceira.
<p>EM QUE TIPO DE AMBIENTE (LUGAR FÍSICO?) VOCÊ PREFERE REALIZAR A ATIVIDADE?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Quarto; - Sala; - Em casa; - Ao ar livre; - Ambiente silencioso; - Arejado; - Próximo à natureza; - No escuro; - Na varanda; - Jardim; - Na sombra; - Ventilação e luz natural; - Templo.
<p>COMENTÁRIOS RELEVANTES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Faço antes/depois da aula de yoga” - Pratica 10 a 15 minutos antes de estudar/ dormir, depois de acordar; - Prepara o ambiente com música, incenso, cristais, velas, sinos; - Realiza preces, leitura antes/depois.

Quadro 2: Questões subjetivas do questionário
Fonte: Arquivo pessoal

2.5 PÚBLICO - ALVO

O público-alvo foi definido tomando como base os resultados obtidos no questionário. O produto será voltado (preferencialmente) ao público feminino, dentro da faixa dos 21 aos 30 anos, que já praticam meditação ou pretendem adentrar na atividade (figura 11).



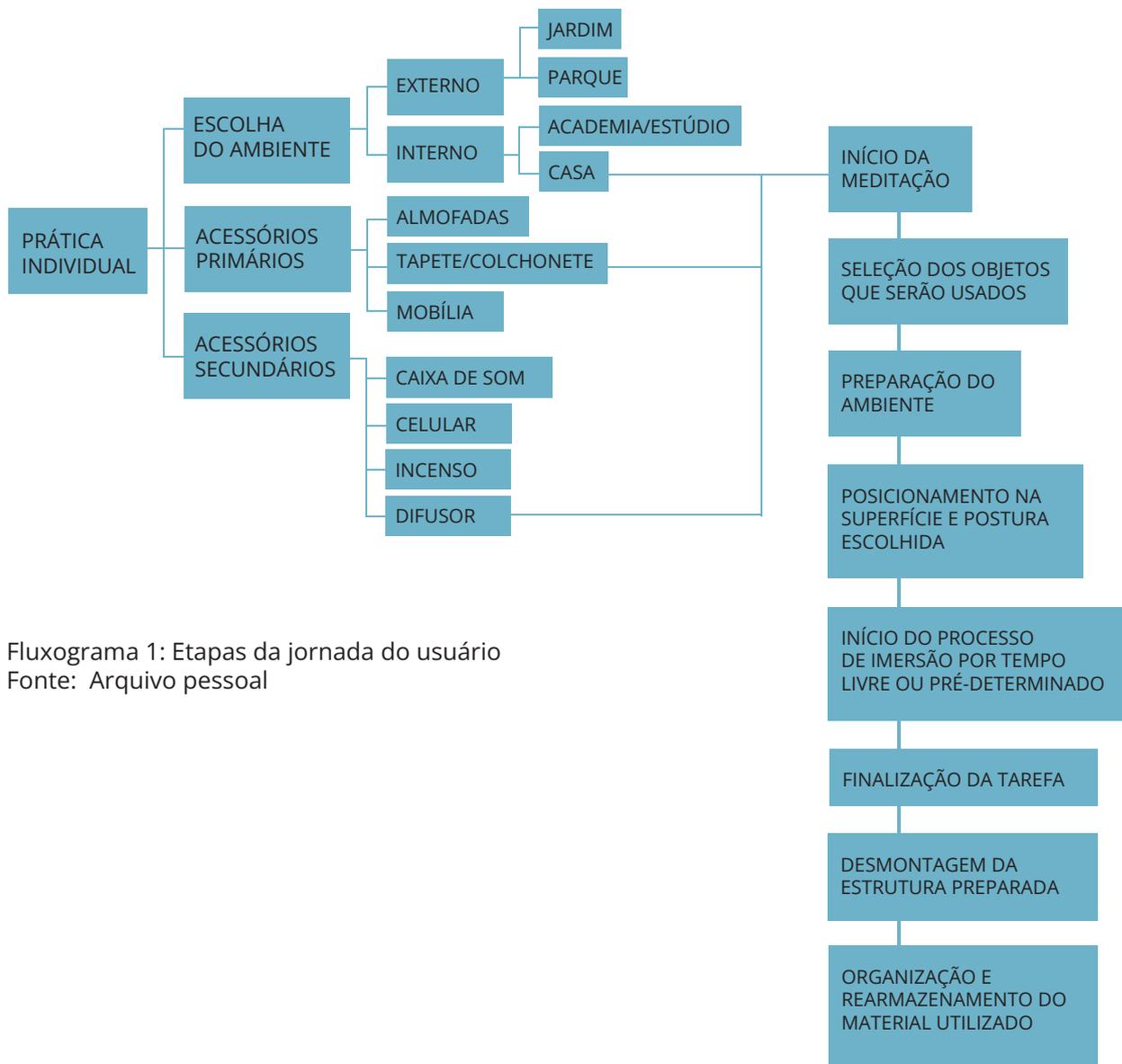
Figura 11: Grupo de mulheres inseridas dentro do público - alvo definido, praticando meditação.
Fonte: <https://lovepolis.com/>

2.6 JORNADA DO USUÁRIO

Sabe-se que a jornada do usuário envolve desde o momento em que se adquire um produto até o descarte do mesmo. Porém, no fluxograma a seguir focamos na construção da rotina de um praticante que opta por realizar a atividade de forma individual, baseado nos relatos que obtivemos no questionário (figura 12).



Figura 12: Mulher abrindo tapete de ioga, preparando ambiente para meditar
Fonte: <https://superprof.com.br>



Fluxograma 1: Etapas da jornada do usuário
 Fonte: Arquivo pessoal

2.7 LEVANTAMENTO DE MATERIAIS

O material definido para o produto foi o E.V.A (etileno acetato de vinila), que já é amplamente utilizado em ambientes de academia, estúdios de ioga e pilates, justamente por possuir características como: resistência, durabilidade e conforto. Porém, um fator foi levantado como relevante durante a pesquisa através do questionário, seria enriquecedor para o produto se ele tivesse um apelo ecológico em sua matéria - prima, sendo assim, foi dado início a uma pesquisa de possíveis similares ou substitutos que mantivesse propriedades importantes do e.v.a porém não fosse tão poluente. Com isso três soluções foram encontradas.

2.7.1 GO GREEN P-LIFE

A “Go green p-life” (figura 13) é um aditivo produzido pela empresa “Eco Ventures Bioplastics”. De acordo com informações da própria companhia, este produto é uma resina pró degradante, advinda do óleo do coco da palmeira, que, quando adicionada na composição de plásticos durante a produção, torna o produto advindo daquele material, biodegradável (figura 14), reduzindo seu tempo de vida útil no meio ambiente.



Figura 13: Logo “P-life”
Fonte: <https://ecoventuresbrasil.com/>



Figura 14: Sacola plástica biodegradável feita com aditivo P-life
Fonte: Arquivo pessoal

2.7.2 E.V.A I'M GREEN™ BIO-BASED

O “I’m green” é um selo que marca todas as resinas da Braskem feitas a partir de fontes renováveis. A Braskem é a empresa responsável pelo “E.V.A verde”, um E.V.A produzido a partir da cana-de-açúcar (figura 15). Nesse caso, o que ocorre em seu processo de fabricação é uma substituição na matéria prima que compõe o produto, troca-se o etileno (o “E” da sigla) por etanol. A resina pode ser processada em moldagem por injeção ou compressão.



Figura 15: Campanha da startup americana Allbirds que produz chinelos com o E.V.A verde da Braskem
Fonte: <https://metropoles.com/>

Por ser de origem renovável, o material captura CO₂ em seu processo produtivo, isso permite que a Braskem anule a sua pegada de carbono. Além disso, a empresa garante que o E.V.A verde possui as mesmas propriedades físicas do E.V.A de origem fóssil.

2.7.3 TPE

O TPE é uma sigla para elastômeros termoplásticos, que une as propriedades da borracha e do plástico em uma só matéria-prima. O material já é utilizado em alguns tapetes de ioga que estão no mercado, por empresas que buscam o apelo ecológico para suas marcas, pois o T.P.E é um material reciclável e biodegradável (figura 16).



Figura 16: Tapetes de ioga produzidos em TPE
Fonte: <http://t.dhgate.com>

2.8 MATERIAL SELECIONADO

O critério para seleção da melhor matéria - prima foi escolher a que apresentasse a tecnologia verde mais eficaz, implementada em sua fabricação. O que apresentou melhor desempenho foi o aditivo Go green p-life, porém, ao buscar contato com a Eco Ventures Bioplastics para recolher mais informações sobre seu produto não obtivemos resposta, o que acabou limitando o conhecimento de suas propriedades e possível aplicabilidade nos acessórios em desenvolvimento. A segunda opção da lista foi o E.V.A verde da Braskem, empresa que respondeu nossas mensagens e tirou dúvidas, permitindo assim que confirmássemos a possibilidade de aplicação do seu produto como matéria prima dos acessórios deste projeto.

2.9 REFERÊNCIA DE ARMAZENAMENTO, TRANSPORTE E PORTABILIDADE

Seleção de produtos analisados para possível referência projetual nos quesitos citados acima.



Figura 17: Produtos analisados para referência em armazenamento, transporte e portabilidade.
Fonte: <http://pinterest.com/>

2.9.1 ESTUDO DE SISTEMAS FUNCIONAIS

Seleção de produtos analisados para possível referência projetual nos quesitos citados acima.

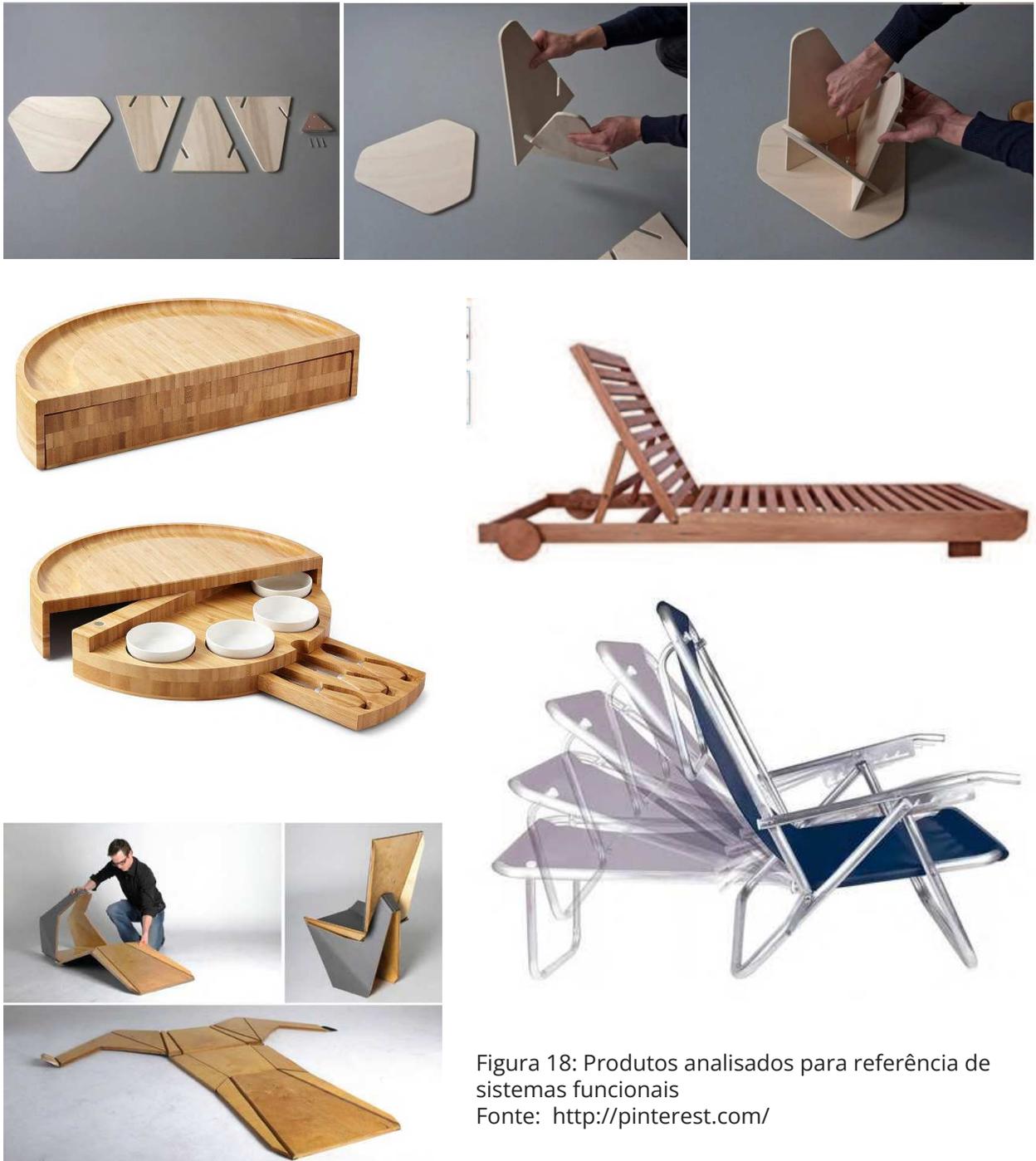


Figura 18: Produtos analisados para referência de sistemas funcionais
Fonte: <http://pinterest.com/>

2.10 REQUISITOS E PARÂMETROS

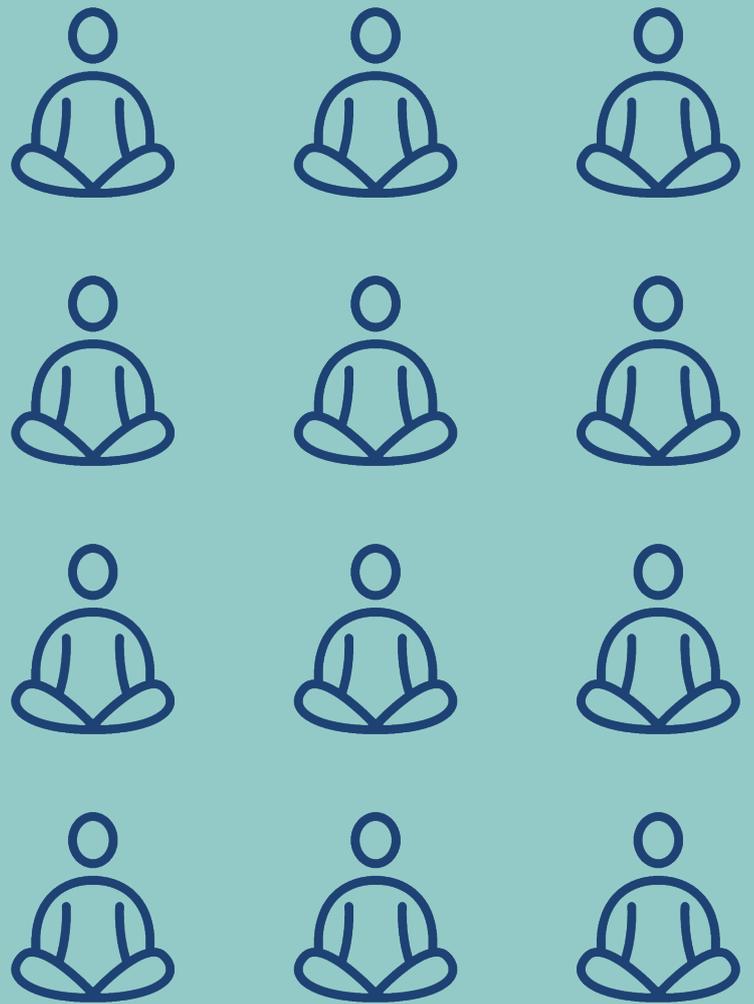
Diz respeito aos dois produtos

Diz respeito ao produto 1

Diz respeito ao produto 2

REQUISITOS	PARÂMETROS
Atender preferências dos usuários	Aplicar questionários junto ao público-alvo
Fazer uso de materiais com apelo ecológico	Utilizar material de origem renovável (matéria - prima advinda da cana - de - açúcar).
Possuir material macio e agradável ao entrar em contato com a pele	Utilizar E.V.A como material principal
Ser confortável	Respeitar a antropometria do percentil 90 como média para o dimensionamento
Ser portátil	O produto dobrado não pode ultrapassar as dimensões de 70cmx90cm
Ser transportável	O produto permite dobrar e fazer uso de alças
Promover uma experiência sensorial olfativa	Desenvolvimento de um difusor de aromas elétrico
Promover uma experiência sensorial visual	Implemento de luzes em LED
Tornar perceptível ao usuário os produtos enquanto conjunto	Fazer associação morfológica entre os dois produtos

Quadro 3: Requisitos e parâmetros
Fonte: Arquivo pessoal

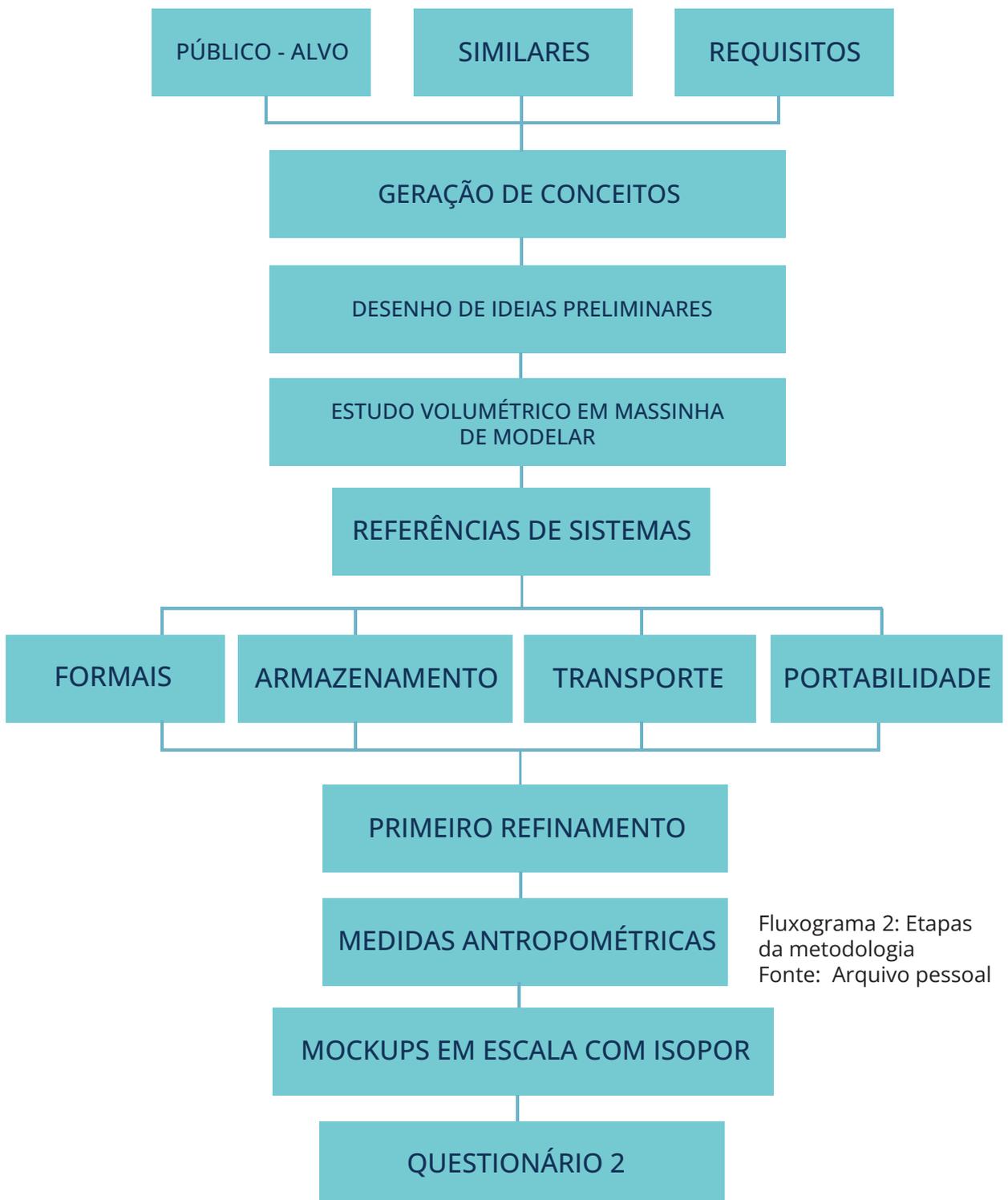


ANTEPROJETO

3 ANTEPROJETO

Esta etapa consiste no desenvolvimento projetual das primeiras soluções para os problemas e oportunidades diagnosticados até agora.

3.1 METODOLOGIA



Fluxograma 2: Etapas da metodologia
Fonte: Arquivo pessoal

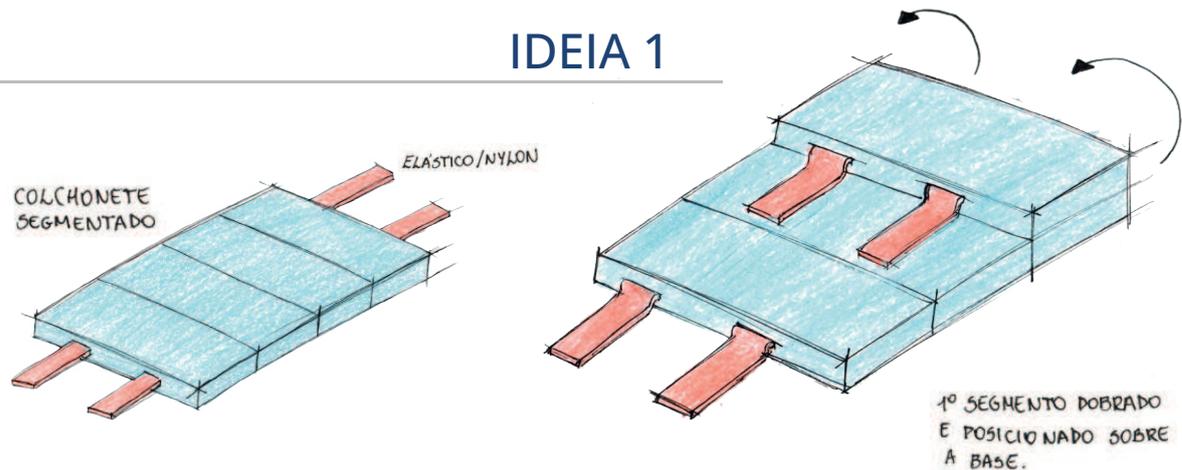
3.2 GERAÇÃO DE CONCEITOS

A partir das preferências dos usuários e dos aspectos positivos dos similares, os conceitos começaram a ser gerados. A ideia inicial foi criar uma proposta, pelo menos, para cada grupo de similares identificado: estofados estruturados, almofadas estofadas e apoios emborrachados.

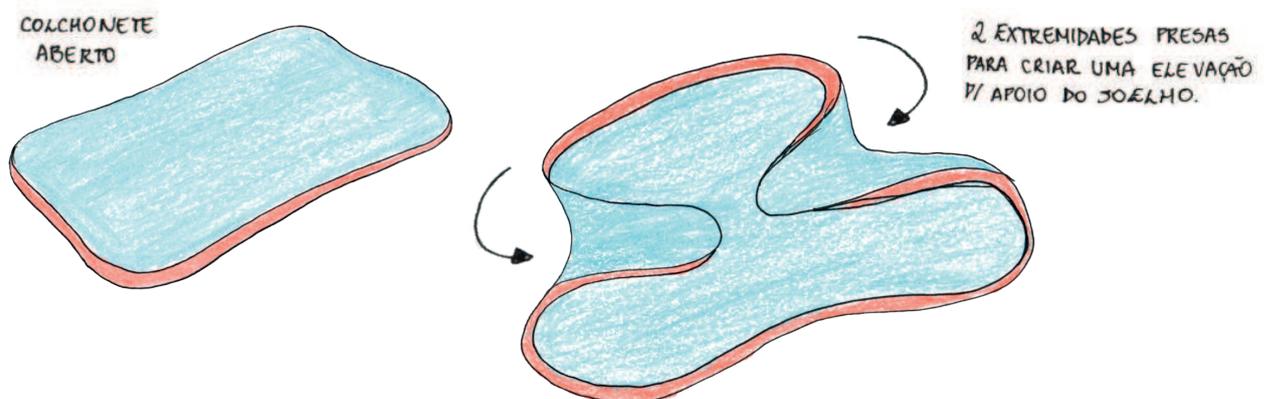
3.2.1 IDEIAS PRELIMINARES

Desenho das 5 primeiras ideias geradas tomando como base os similares, e produtos vistos nas referências de armazenamento, transporte, portabilidade e sistemas funcionais.

IDEIA 1

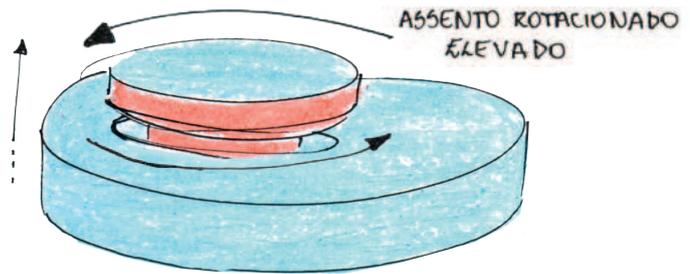
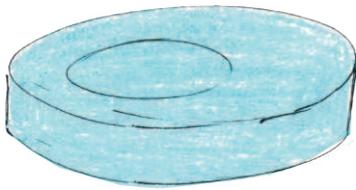


IDEIA 2

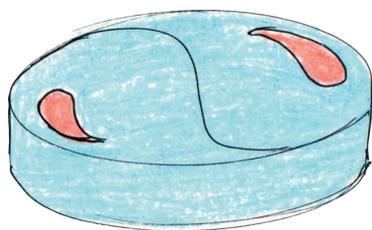


IDEIA 3

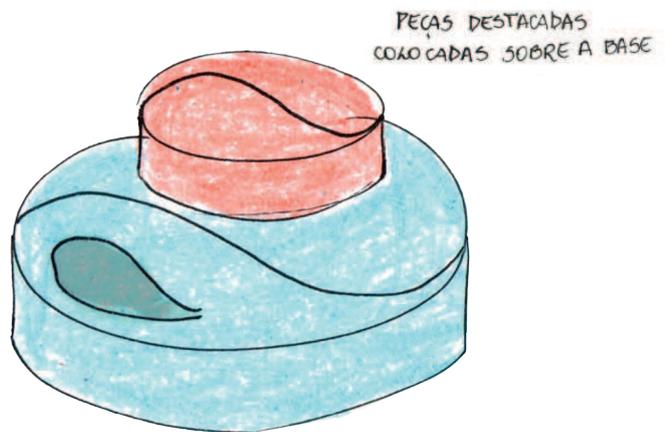
FORMA NEUTRA



IDEIA 4

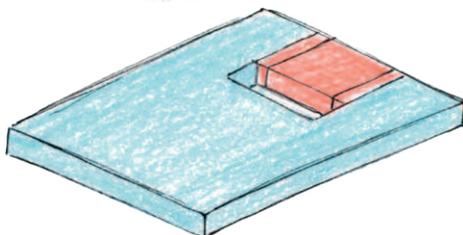


FORMA NEUTRA

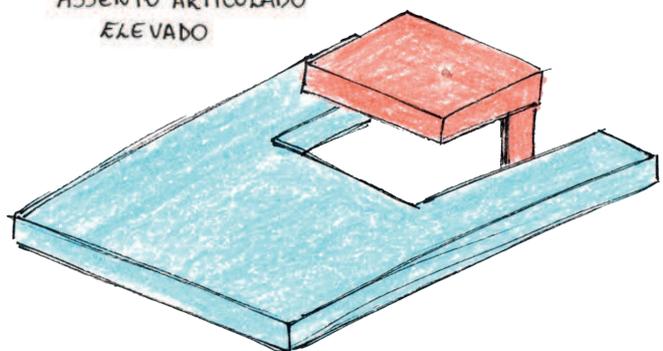


IDEIA 5

POSICÃO NEUTRA



ASSENTO ARTICULADO ELEVADO



3.2.2 CONCEITOS EM MASSA DE MODELAR

Visando estimular a criatividade e ter uma noção volumétrica das ideias desenhadas, os conceitos foram montados em massinha de modelar.

CONCEITO 1

Tomando como base os “tijolos” do pilates, esse conceito se enquadra na categoria de apoios emborrachados. São placas retangulares ligadas por uma tira em nylon formando um colchonete, que, quando tem seus segmentos dobrados e posicionados em cima da base adquirem uma diferença de altura, isso cria um assento elevado em relação a base do colchonete, para apoiar os pés.



Figura 19: Conceito 1 aberto, dobrado e visto de trás.
Fonte: Arquivo pessoal

CONCEITO 2

Para essa ideia tomou-se como base o grupo de almofadas estruturadas. A partir de amarrações estratégicas, desenvolve-se um “corpo” semi-rígido, que cria um encosto para as costas e apoio para os joelhos quando montado. Sua forma original (retangular) também permite o uso como colchonete.



Figura 20: Conceito 2 aberto, dobrado e feito em E.V.A
Fonte: Arquivo pessoal

CONCEITO 3

Para o conceito 3 a referência foi o grupo dos estofados estruturados, utiliza-se aqui a primeira ideia com formas circulares, orgânicas. Com sistema de elevação mecânico, a partir da rotação, a altura do assento é determinada pelo usuário.

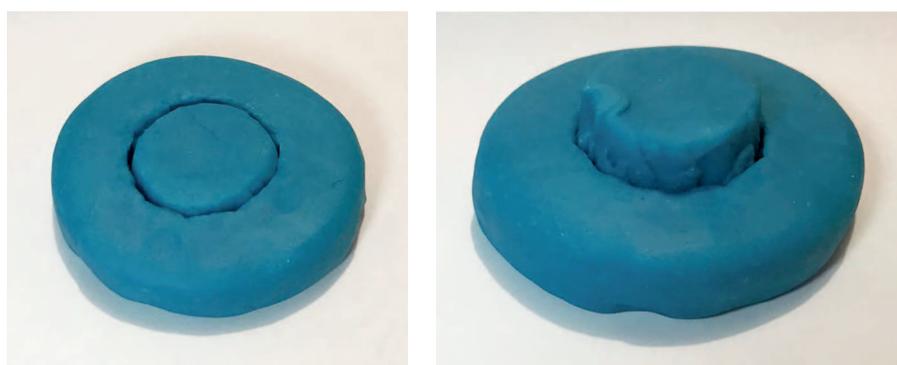


Figura 21: Conceito 3 em forma neutra e com assento rotacionado
Fonte: Arquivo pessoal

CONCEITO 4

Esse conceito se classifica como um apoio emborrachado e a proposta é fazer uso de um sistema de encaixe que se destaca e ao ser reposicionado oferece uma base para um assento mais elevado.



Figura 22: Conceito 4 em forma neutra e com peças destacadas
Fonte: Arquivo pessoal

CONCEITO 5

Esta ideia não advém dos grupos de similares, o conceito 5 se baseia em um sistema utilizado em cadeiras de praia e espreguiçadeiras. Esse sistema permite a elevação e/ou a inclinação de uma superfície (assento reclinável), oferecendo um apoio para a realização da atividade.

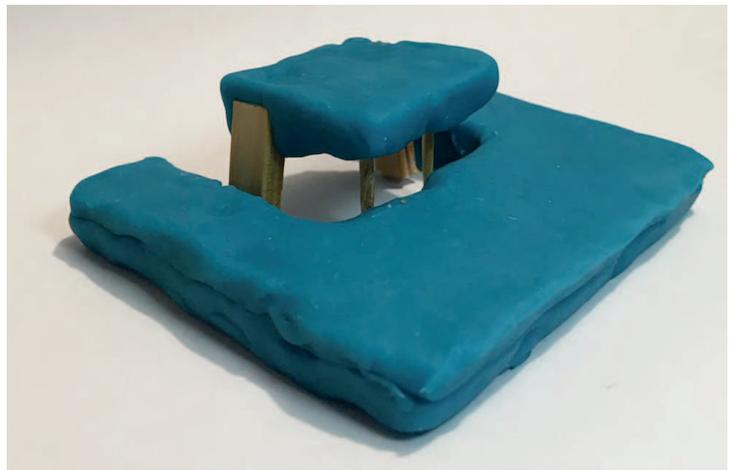
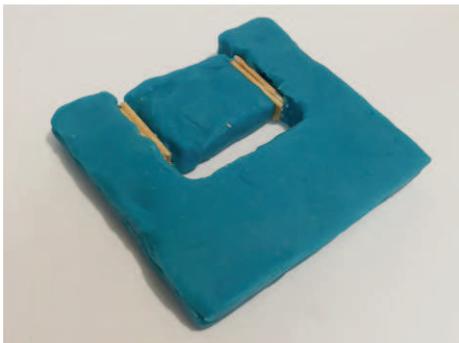


Figura 23: Conceito 5 em forma neutra e com assento articulado levantado
Fonte: Arquivo pessoal

3.3 REFINAMENTO CONCEITOS 2, 3 E 4

Após a geração das primeiras propostas de conceitos, e estudo de referências visuais relacionadas à armazenagem, transporte, portabilidade e sistema funcional, podemos realizar um primeiro refinamento, tendo em vista que, quando iniciamos uma análise mais aprofundada das ideias desenvolvidas até então, identificamos que alguns aspectos dos mesmos iriam inviabilizar o prosseguimento do projeto, com isso os modelos 2, 3 e 4 passaram por alterações.

CONCEITO 2

A ideia original para esse conceito era utilizar um material maleável porém resistente para que ele próprio criasse um encosto que suportasse o peso do corpo ao acomodar-se e uma elevação nas laterais onde iria-se apoiar os joelhos, apenas com a junção de duas extremidades. Dada a dificuldade de encontrar um material que permitisse tal feito, a ideia foi utilizarmos dobras que promovessem a mesma função além de um material mais rígido.

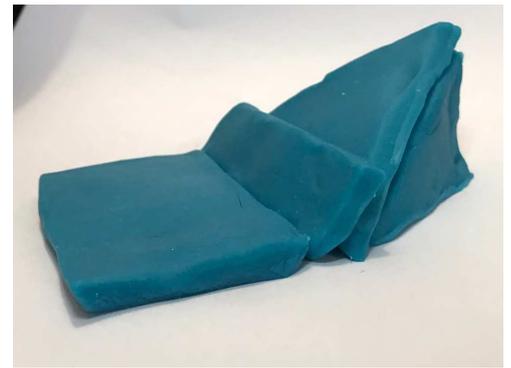


Figura 24: Conceito 2 antes do refinamento e depois de modificado

Fonte: Arquivo pessoal

CONCEITO 3

Quando especulamos como seria o sistema que rotacionaria o assento para cima, percebemos que as soluções além de precisarem ser muito resistentes elas poderiam alterar a morfologia da peça. Com isso, uma nova consulta às referências de sistemas funcionais foi feita e dali uma ideia de aproveitamento surgiu, utilizar o mesmo esquema da petisqueira (figura 18) ligados por um eixo que permitiria a rotação e criação de um assento elevado.



Figura 25: Conceito 3 antes do refinamento e depois de modificado
Fonte: Arquivo pessoal

CONCEITO 4

Este conceito passou por duas modificações:

- Após analisar a forma inicial (circular) observamos que a mesma não possuía uma superfície de apoio para os pés, justamente pelo vazado que ficava quando as peças eram destacadas, outra tentativa foi feita baseando-se no mesmo sistema de desencaixe, porém, com um desenho retangular, mas também possuía o mesmo problema.
- Por fim, a solução foi encontrar outra proposta que atendesse a necessidade de se criar uma superfície elevada em relação ao chão, surge o último refinamento, que através de dobras e encaixes pôde resolver esse problema.

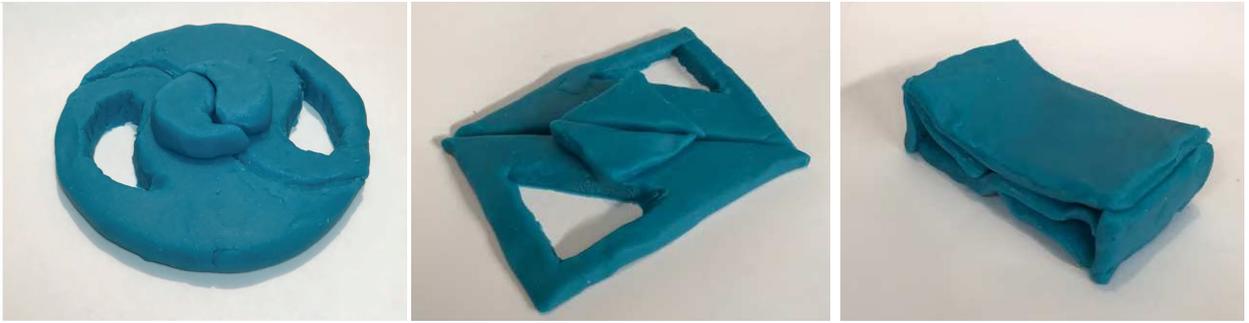


Figura 26: Conceito 5 antes do refinamento, primeira modificação e forma final definida
Fonte: Arquivo pessoal

3.4 MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Para a definição do dimensionamento dos conceitos realizamos a retirada de medidas duas pessoas, que, mesmo que não pertencentes ao público-alvo, se adequam ao percentil 90 e puderam oferecer dados, para uma meça inicial, com isso, estabelecemos o dimensionamento básico necessário para a construção dos mockups. Além disso, perguntas e relatos foram feitos durante a medição dos mesmos, para conhecer suas características e o que elas implicaram na experiência de posicionar-se na postura mais comum para meditar durante alguns minutos.

USUÁRIO 1



Figura 27: Medidas antropométricas retiradas do primeiro voluntário
Fonte: Arquivo pessoal



PASCHOAL - 52 ANOS - 1,69M DE ALTURA

- Realiza apenas caminhada como atividade física;
- Possui duas hérnias, umbilical e inguinal;
- Sentiu dificuldades quando solicitei que dobrasse as pernas, como nas imagens;
- Alegou sentir incômodos no joelho e quadril (próximo a região do apêndice), após pouco tempo de teste, e logo ao fim quando se levantou queixou-se de dores nos glúteos.

USUÁRIO 2

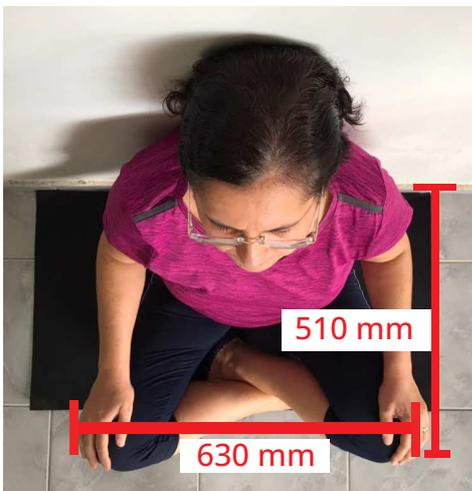


Figura 28: Medidas antropométricas retiradas da segunda voluntária
Fonte: Arquivo pessoal



CLÁUDIA - 56 ANOS - 1,62M DE ALTURA

- Realiza caminhada, corrida e musculação, como atividade física;
- Alegou sentir incômodos na lateral do pé onde os joelhos ficam em cima, leve incômodo para dobrar as pernas, além de sentir dificuldade para manter a posição ereta por ter má postura.

3.4.1 EXPERIÊNCIA

Realizamos uma primeira experiência utilizando apenas uma folha de e.v.a como “tapete”, um colchonete (20mm de espessura, 1800mm de comprimento e espuma de alta densidade) foi entregue aos usuários para que pudessem posicioná-lo da forma que mais considerassem confortável. Os registros representam as escolhas de cada um, o primeiro usuário alegou que este recurso lhe proporcionou uma melhora de 50% no quesito conforto quando comparado a folha de e.v.a, já a segunda usuária avaliou uma melhora de 80% na mesma relação.



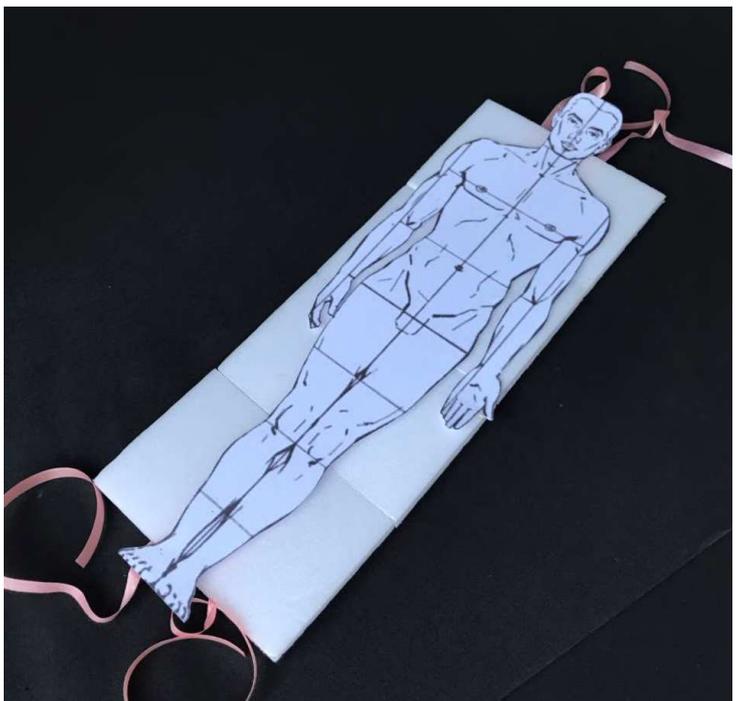
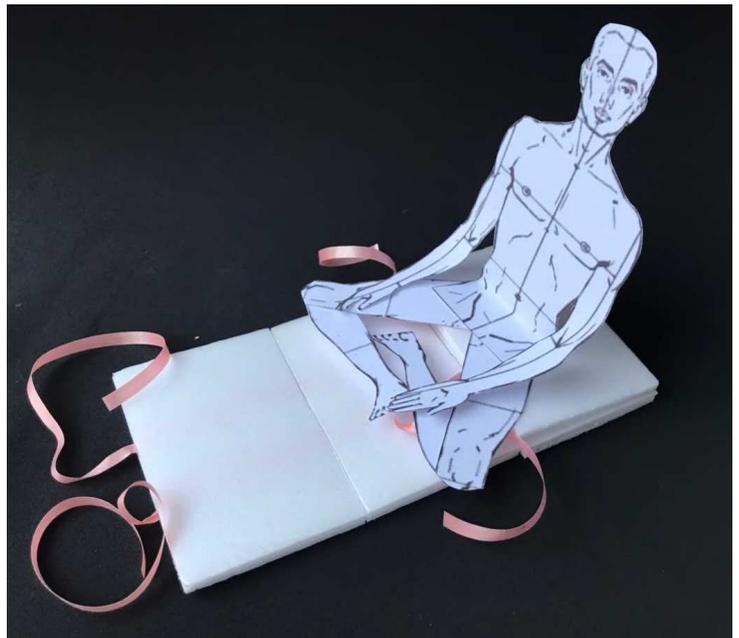
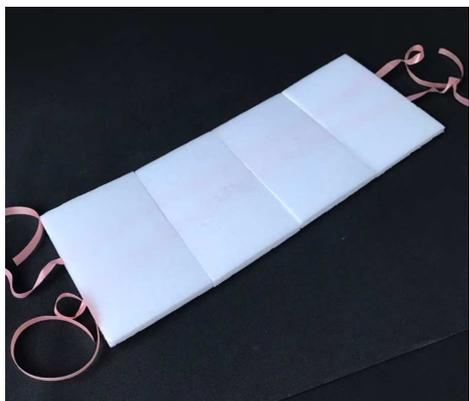
Figura 29: Voluntários fazendo o uso de colchonete
Fonte: Arquivo pessoal

3.5 MOCKUPS EM ESCALA

Com primeiro refinamento realizado e recolhimento de medidas antropométricas de modelos, é chegada a hora de produzir mockups em escala (1:6). O material escolhido para essa etapa foram placas de isopor (de 3mm de espessura), além de um boneco em papel com 1,76m de estatura para auxiliar na demonstração das posturas.

CONCEITO 1

Figura 30: Vistas do conceito 1
Fonte: Arquivo pessoal



CONCEITO 2

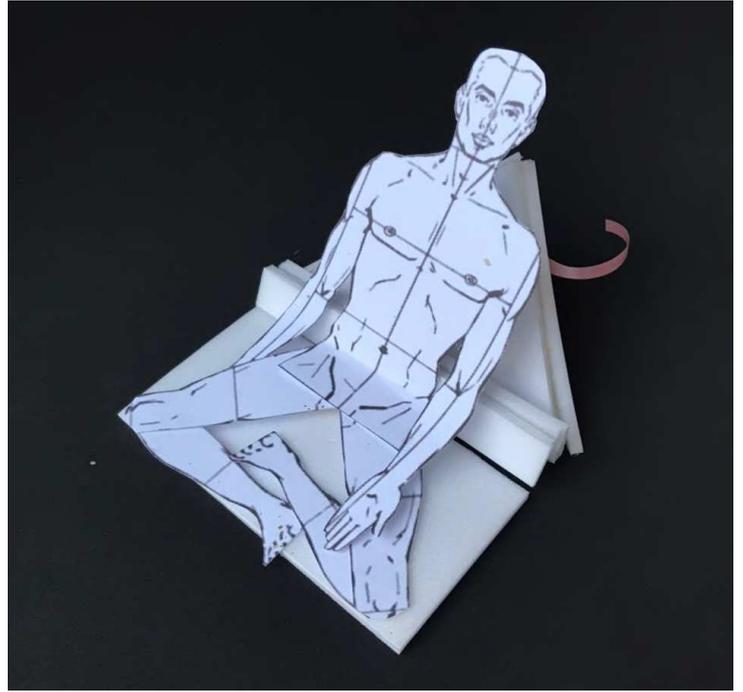
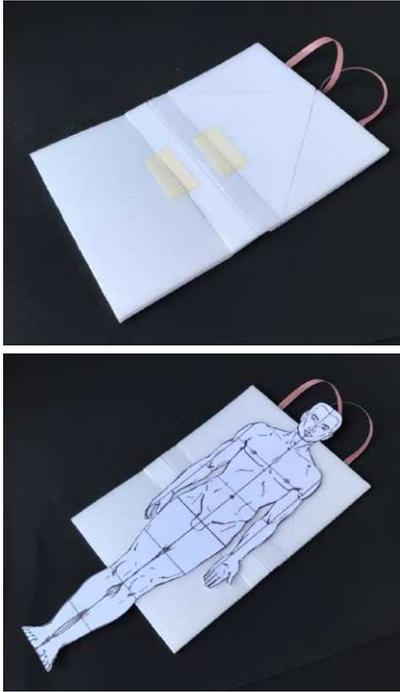


Figura 31: Vistas do conceito 2
Fonte: Arquivo pessoal

CONCEITO 3



Figura 32: Vistas do conceito 3
Fonte: Arquivo pessoal

CONCEITO 4

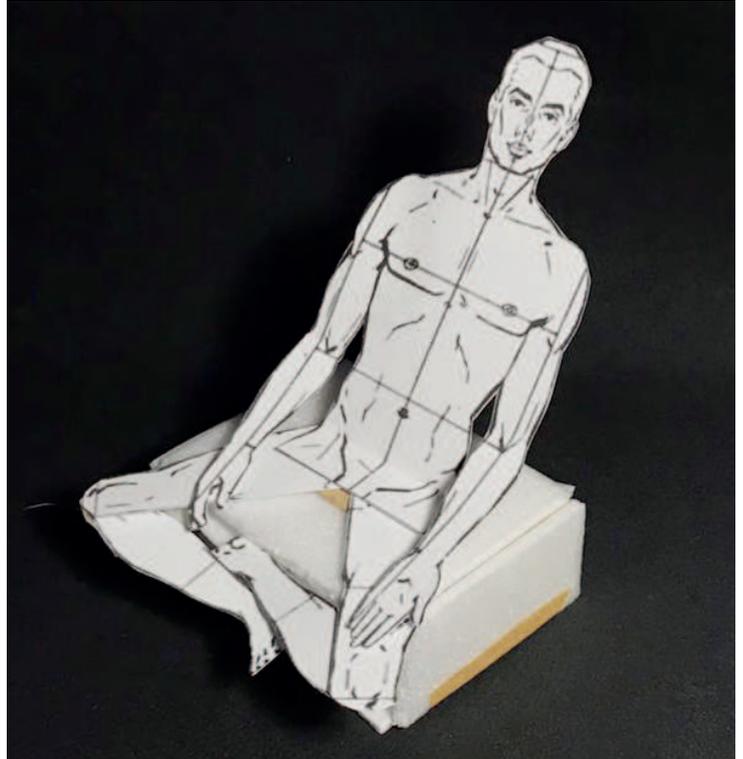
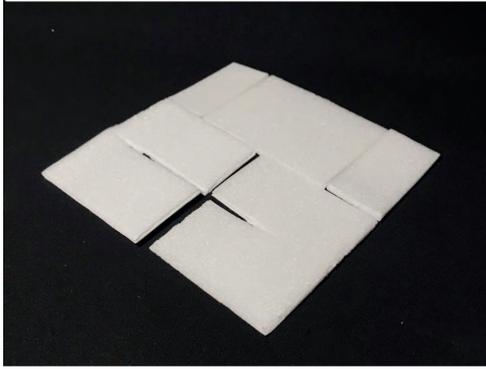


Figura 33: Vistas do conceito 4
Fonte: Arquivo pessoal

CONCEITO 5

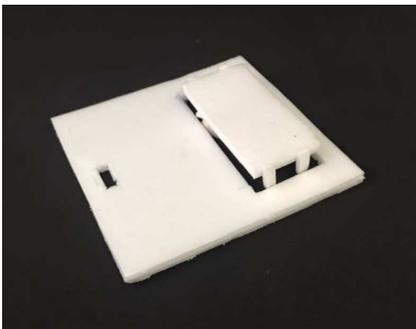


Figura 34: Vistas do conceito 5
Fonte: Arquivo pessoal

3.6 QUESTIONÁRIO

Nesta etapa os conceitos refinados foram modelados digitalmente (figura 35) e apresentados ao público, novamente, em formato de questionário, com o objetivo receber um feedback dos futuros usuários, e assim selecionar o modelo melhor avaliado para a etapa de desenvolvimento. Os dados obtidos foram:

Qual dos modelos abaixo lhe parece mais confortável?

- 36,1% - Modelo 2
- 30,6% - Modelo 1
- 16,7% - Modelo 3

Dos modelos abaixo, qual lhe parece mais prático para ser transportado?

- 55,6% - Modelo 1
- 41,7% - Modelo 2
- 2,8% - Modelo 5

Qual desses modelos mais lhe agrada?

- 33,3% - Modelo 1
- 25% - Modelo 3
- 22,2% - Modelo 4

Considerando que você tivesse que precificar o produto que MENOS lhe agradou, em quanto você avaliaria numa escala de R\$30,00 a R\$200,00?

- Média mais votada: Entre R\$50 e R\$100

Considerando que você tivesse que precificar o produto que MAIS lhe agradou, em quanto você avaliaria numa escala de R\$30,00 a R\$200,00?

- Média mais votada: Entre R\$100 e R\$150

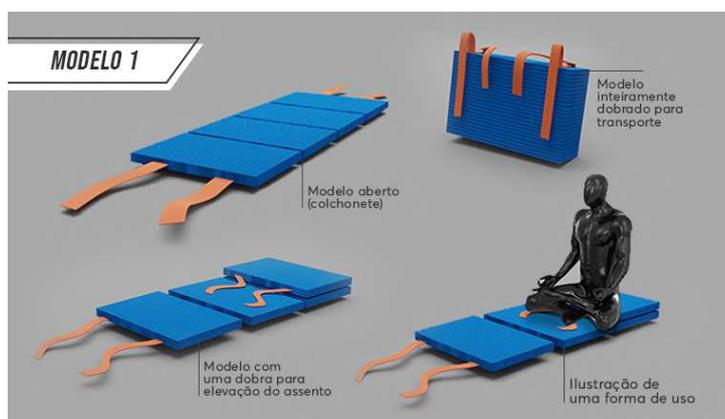


Figura 35: Vistas do conceito 1 modelado em software 3d
Fonte: Arquivo pessoal

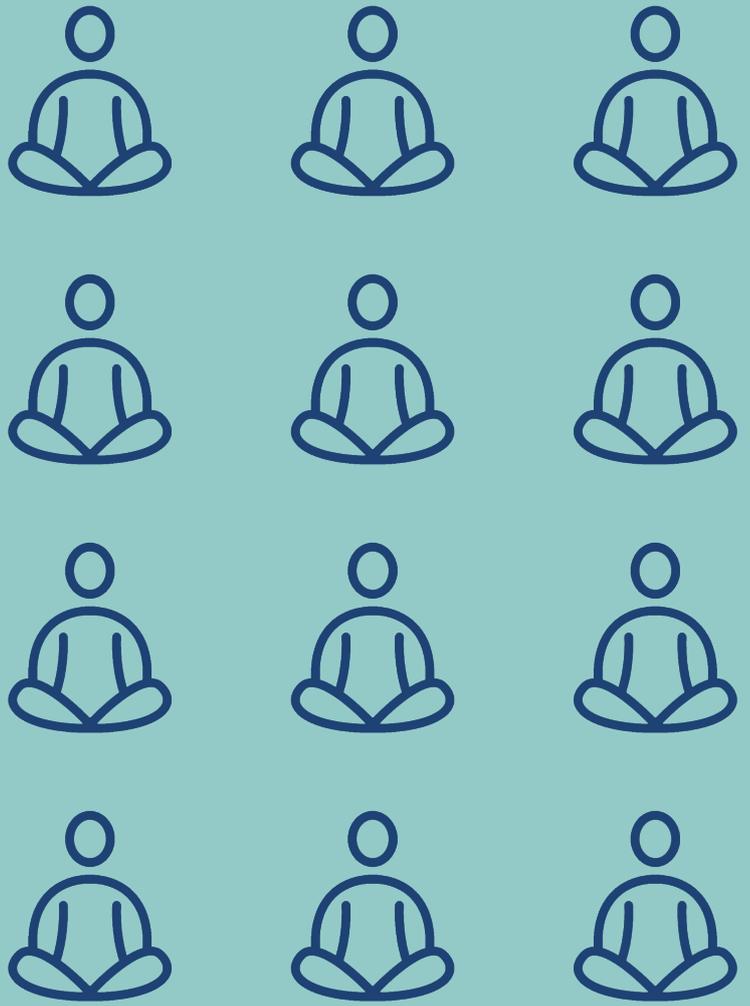
DOS CINCO
MODELOS AQUI
APRESENTADOS,
QUAL O QUE
MAIS LHE
AGRADOU? POR
QUE?

- **Atributos dados ao modelo 2 (mais escolhido):** Possui apoio nas costas - usa menos material - é mais fino - confortável - dobras interessantes - aparenta ser leve - encosto ajuda para outros usos além da meditação.
- **Atributos dados ao modelo 1:** Conforto e praticidade de transporte; fácil manuseio - adequa-se a anatomia - leveza - possibilidade de uso como colchonete - possui elevação para apoio do ísquio - dobrável - variedade de uso.
- **Atributos dados ao modelo 3:** Estética pelo uso do círculo - elevação no assento em relação ao apoio dos pés - forma mais fluida, leve e orgânica, remete mais ao ato de meditar e se conectar aos espaços e a natureza - estética - apoio na lombar e conforto.
- **Atributos dados ao modelo 4:** Elevação do quadril, conforto na postura - mais alto, mais estabilidade - ajuda na postura ereta sem causar danos à coluna - anatomia, design - sofisticado - permite o encaixe do quadril e coluna ereta.

DOS CINCO
MODELOS AQUI
APRESENTADOS,
QUAL O QUE
MENOS LHE
AGRADOU? POR
QUE?

- **Observações dadas ao modelo 5 (mais votado):** Grande, pesado - ergonomia questionável - muito elevado - desconfortável - pesado, rústico - não é prático - difícil de compreender - machuca os pés - maior que o necessário.
- **Observações dadas ao modelo 4:** Desconfortável - formas e linhas "duras, pesadas e racionais", deveria ter contato mais próximo ao chão - pouco convidativo para sentar e relaxar - material e maneira de posicionar pernas desconfortáveis.
- **Observações dadas ao modelo 3:** Desconfortável - a diferença da altura do assento e apoio para os pés é pequena, tornando o produto menos interessante e talvez irrelevante - falta de apresentação da forma de transporte - parece pequeno.
- **Observações dadas ao modelo 2:** Dificulta e provoca dores - desconfortável apesar do encosto - mais adequado não possuir encosto para que não acabe dormindo.
- **Observações dadas ao modelo 1:** Postura não relaxada.

Quadro 4: Questões subjetivas do questionário
Fonte: Arquivo pessoal



PROJETO

4 PROJETO

Fase final onde será apresentada a solução final escolhida além de, seus sistemas funcionais, usabilidade, análise cromática, desenho técnico e protótipo.



Figura 36: Vistas do produto final
Fonte: Arquivo pessoal

4.1 MESCLA DOS CONCEITOS 1 E 2

O que determinou a escolha do conceito foi o resultado obtido no questionário, os modelos 1 e 2 foram os que receberam mais avaliações positivas dentro das categorias avaliadas. Ficou claro que, a praticidade (tanto do uso em si como do transporte) e a possibilidade de uso como colchonete do conceito 1, e as dobras que permitem a criação de um encosto do conceito 2, agradaram bastante os usuários.

Com isso, surgiu a idéia de um segundo refinamento: Desenvolver uma mescla desses dois conceitos, manter a solução para encosto do segundo e acrescentar a extensão do primeiro que cria um grande colchonete. Após a criação de mockups em isopor (figura 37) e papelão (figura 38), além do modelo no próprio material (figura 39), verificamos outra mudança necessária, que foi a aplicação de uma placa em polietileno entre as camadas de eva para oferecer mais resistência para a estrutura. O material também é produzido a partir de origem renovável, mesma matéria prima utilizada no e.v.a verde da Braskem.

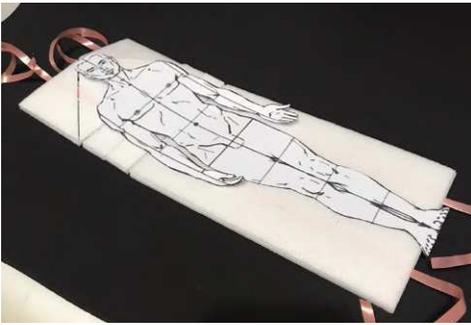


Figura 37: Mockups em isopor, escala 1:6

Fonte: Arquivo pessoal

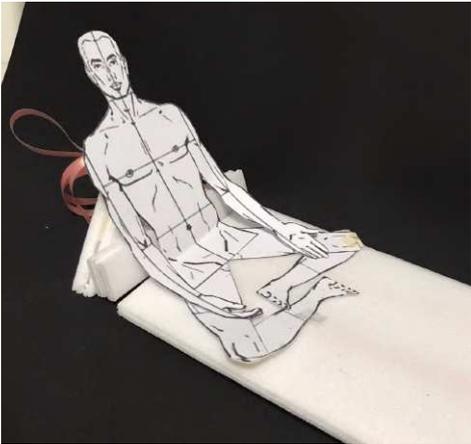


Figura 38: Mockup em papelão, tamanho real

Fonte: Arquivo pessoal



Figura 39: Modelo em E.V.A, tamanho real

Fonte: Arquivo pessoal

4.2 SISTEMAS FUNCIONAIS

O tapete possui um sistema “sanduíche” de montagem, as partes vão sendo sobrepostas para que se atinja a espessura desejada e para que a cinta de nylon passe por dentro de toda a estrutura.



Figura 40: Camadas do modelo
Fonte: Arquivo pessoal

4.2.1 COLAGEM E TRAVA

A parte destacada em laranja é onde será aplicado cola à base d'água, para que todas as camadas se unam. As partes que não possuem a marcação é justamente no rebaixo por onde a cinta poderá deslizar.

O sistema de trava escolhido foi o ajustador de correia de deslizar, que já é comumente utilizado em cintos e em alças de tapetes de loga também, é um mecanismo que quanto mais forçado mais prende o tecido que está sendo transpassado.



Figura 42: Detalhamento do sistema de trava
Fonte: Arquivo pessoal

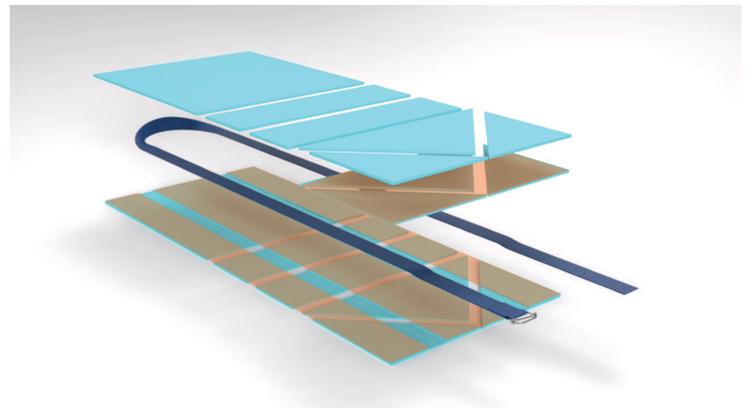


Figura 41: Vista explodida com indicação de espaço de colagem
Fonte: Arquivo pessoal

4.3 PERSPECTIVA EXPLODIDA

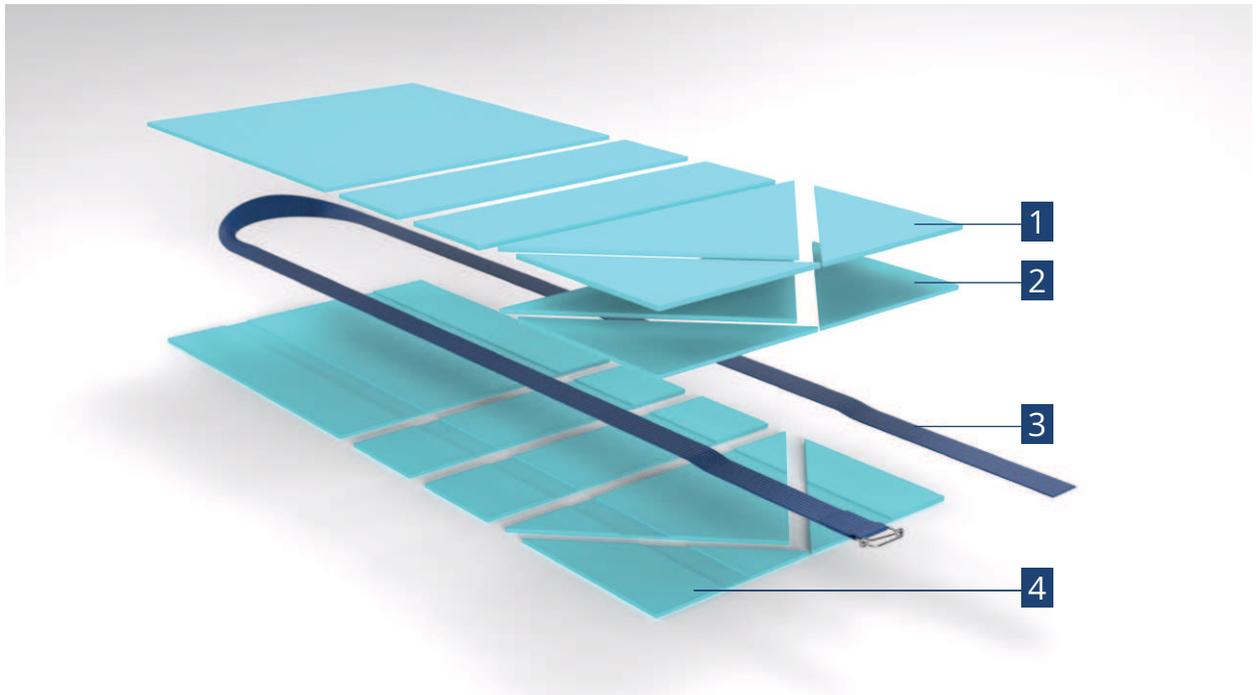


Figura 43: Vista explodida do colchonete
Fonte: Arquivo pessoal

1	Camada superior de recortes de E.V.A
2	Camada de recortes de placa de polietileno
3	Cinta de nylon
4	Camada inferior de recortes de E.V.A

Quadro 5: Nomes de elementos da vista explodida
Fonte: Arquivo pessoal

4.4 MEDIDAS GERAIS

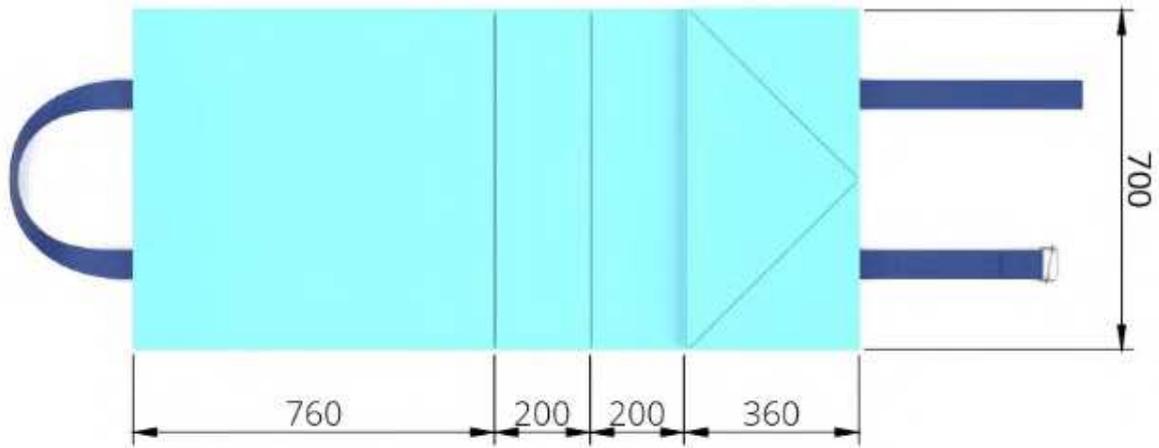


Figura 44: Valores das medidas (mm) do colchonete em tamanho real
Fonte: Arquivo pessoal

- Espessura do colchonete - 20mm;
- Espessura do segmento com placa de polietileno - 30mm;
- Comprimento da cinta - 3000mm

4.5 ESTUDOS DE COR

Para a definição das cores do colchonete, uma análise cromática foi realizada visando identificar os matizes mais associados a sensações de calma, bem-estar e tranquilidade.

De acordo com a psicologia das cores cada cor pode representar uma sensação ou emoção diferentes, esse princípio foi aplicado na hora de escolher a paleta que melhor se encaixaria no perfil criado.

A ideia era que, apesar de não fazer uso de cores neutras, o tapete possuísse pouco contraste com o ambiente e fizesse o uso de apenas uma cor que se diferencia no tom (o mais claro sempre o dominante), e no material em que seria aplicado.

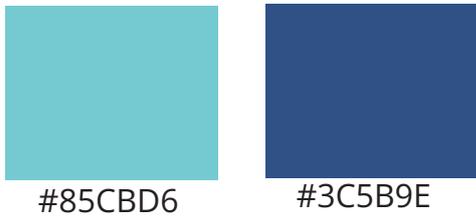


Figura 45: Colchonete em tons de azul
Fonte: Arquivo pessoal



A cor azul é associada a sensação de serenidade e estabilidade, é a cor mais querida entre homens e mulheres. É a cor das virtudes intelectuais e da harmonia (HELLER, 2000).

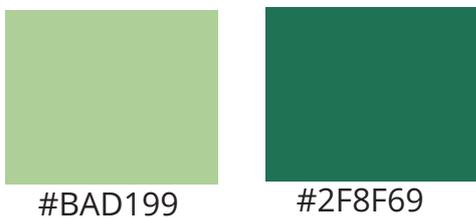
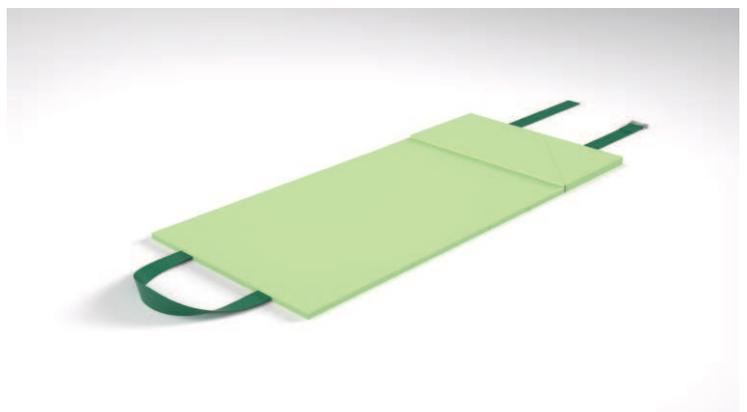


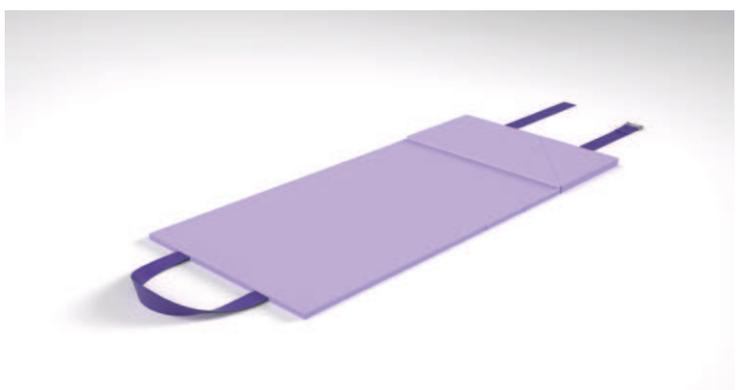
Figura 46: Colchonete em tons de verde
Fonte: Arquivo pessoal



Segundo Heller (2000), verde é a mais calmante dentre todas as cores, é a cor do sentimento de estar em segurança. Além de estar associada à natureza, refrescância e esperança.



Figura 47: Colchonete em tons de lilás e roxo
Fonte: Arquivo pessoal



Lilás/roxo está relacionado diretamente à espiritualidade e misticismo. De acordo com os princípios que regem a cromoterapia o lilás é um tom purificador que transforma energias negativas em positivas, além ser associada a sossego e relaxamento.

4.6 USABILIDADE

As imagens abaixo representam algumas posturas do usuário ao fazer uso do colchonete para meditar, porém, consideramos também várias outras que são possíveis levando em conta que esse produto é multifuncional e pode ser aproveitado para outras tarefas. A principal delas é seu uso com encosto, o usuário está sentado de pernas cruzadas e em postura ereta com uma leve inclinação para trás, onde busca encostar a região lombar no apoio retangular



Figura 48: Postura sugerida para o transporte do produto
Fonte: Arquivo pessoal



Figura 49: Proposta para uso sentado com encosto
Fonte: Arquivo pessoal



Figura 50: Proposta para uso sem encosto
Fonte: Arquivo pessoal



Figura 51: Posturas no modelo em E.V.A
Fonte: Arquivo pessoal



4.7 PRODUTO NO AMBIENTE

O produto foi desenvolvido para uso doméstico ,porém, isso não descarta sua possibilidade de uso em ambientes externos.

O ideal é que se pratique em um espaço silencioso e agradável para o usuário.

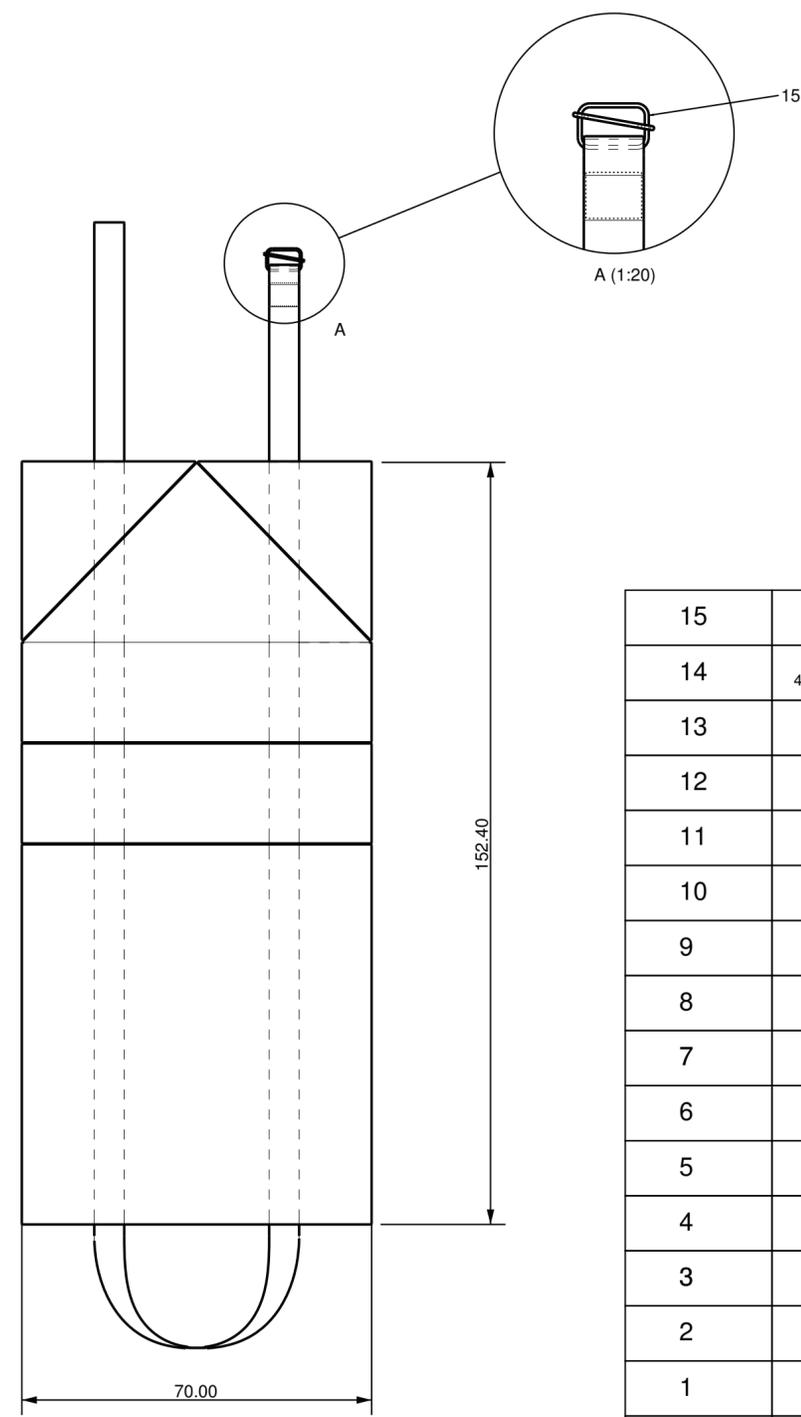
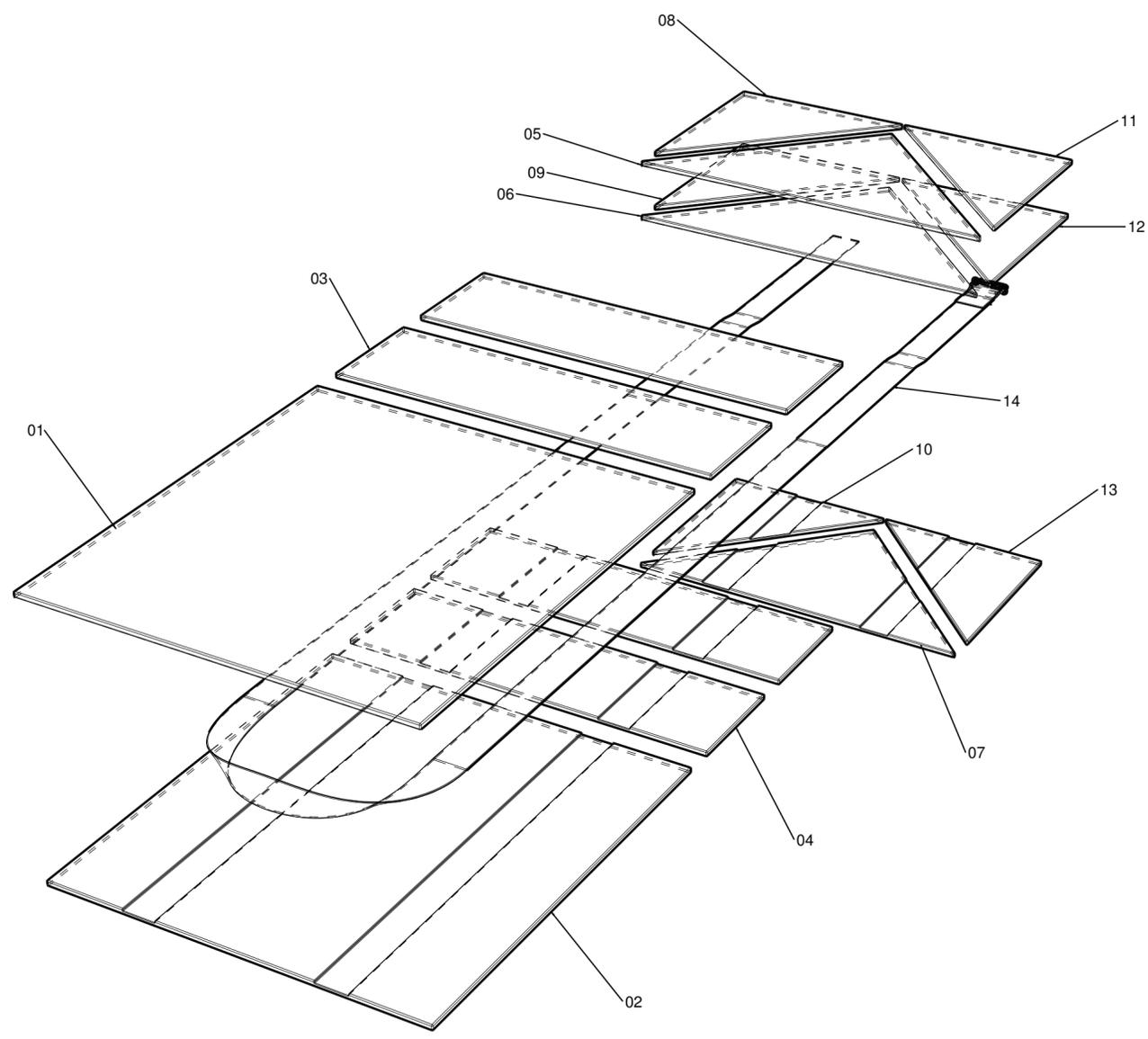
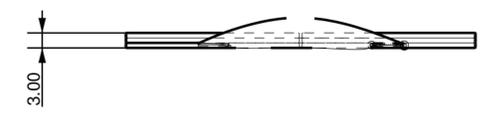


Figura 52: Produto inserido no ambiente de uso
Fonte: Arquivo pessoal



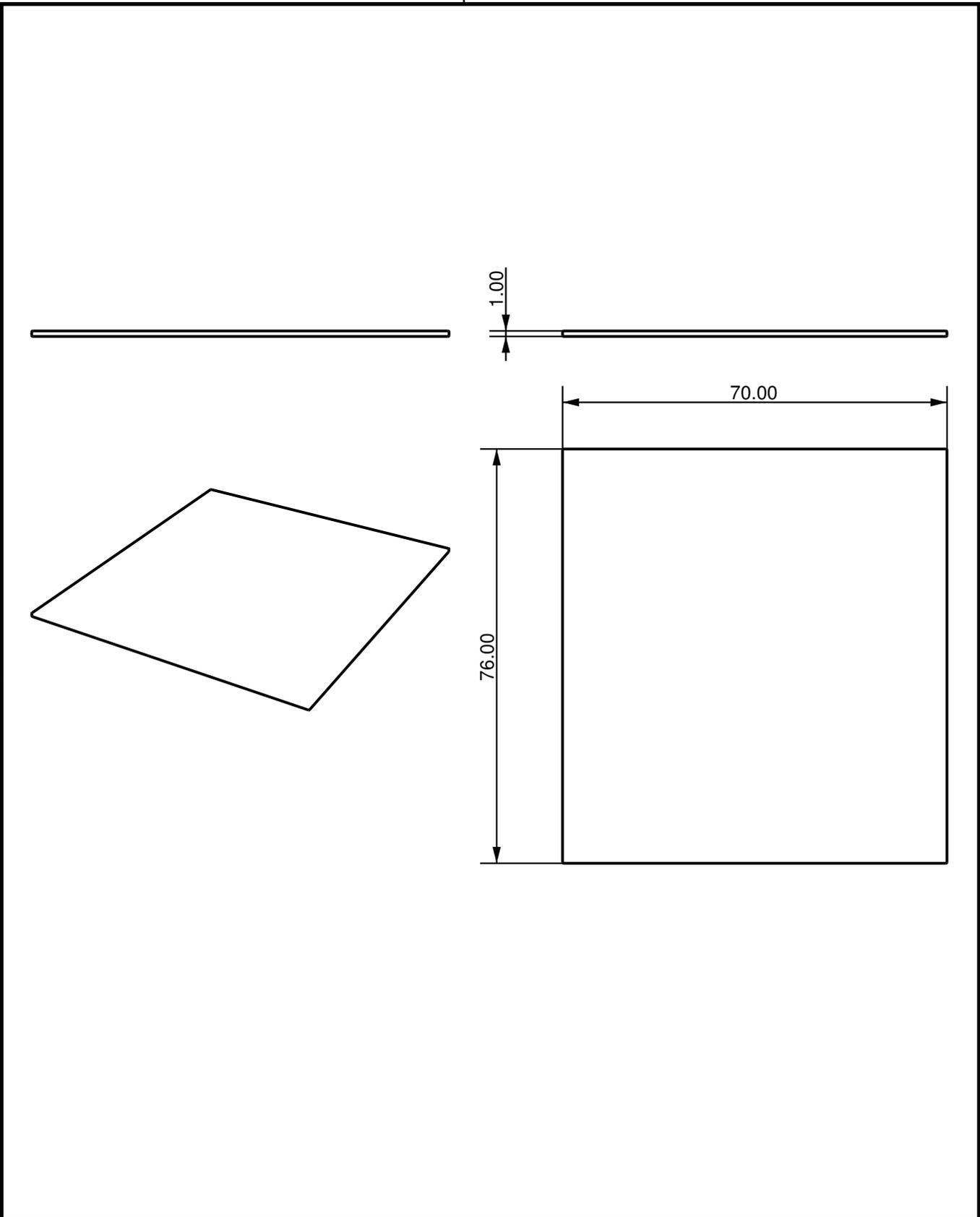
Figura 53: Simulação de uso do produto dentro do ambiente
Fonte: Arquivo pessoal

4.8 DESENHO TÉCNICO

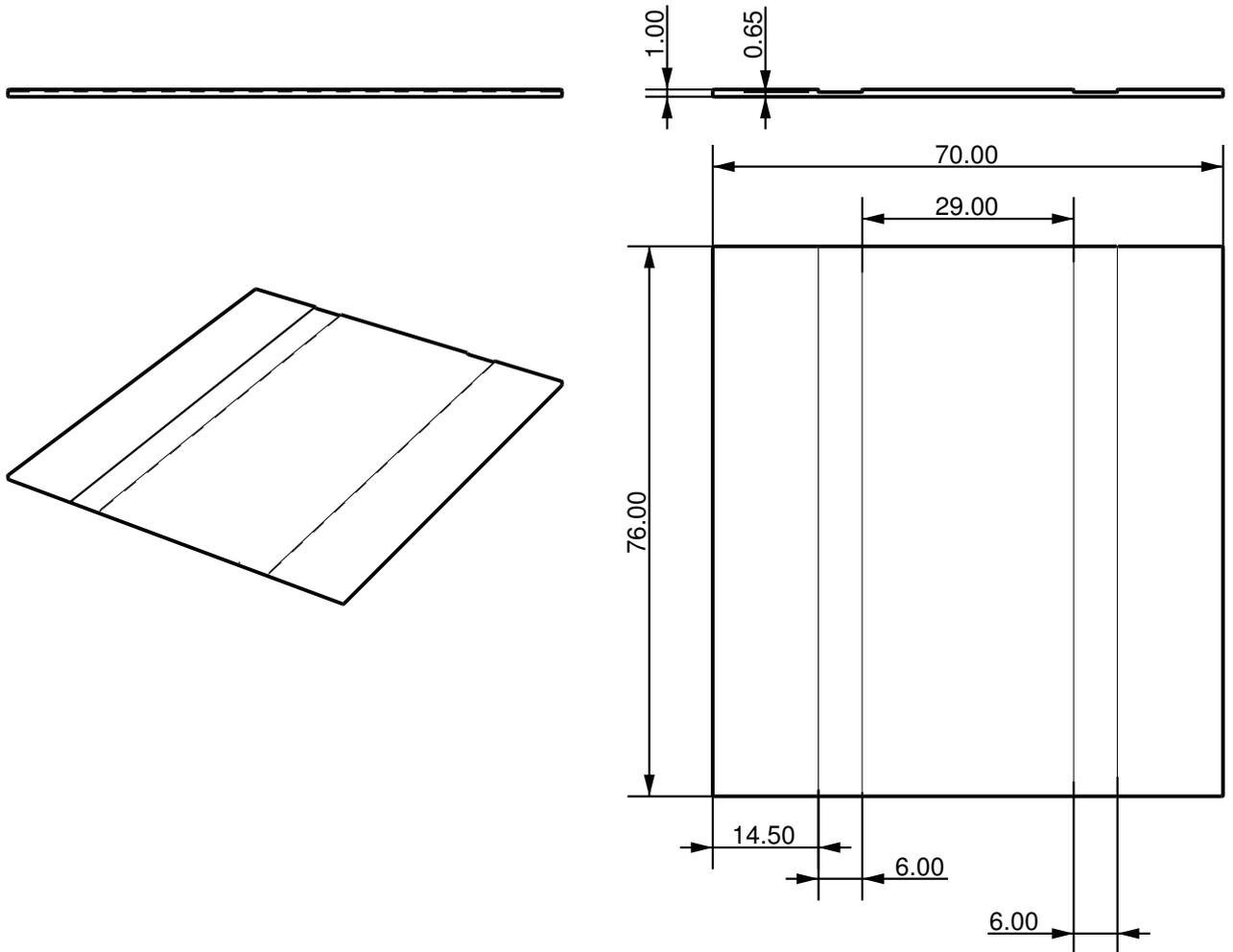


15	TRAVA	METAL	1
14	CINTA 410 CM X 3 CM	NYLON	1
13	PEÇA 13	POLIMERO	1
12	PEÇA 12	POLIMERO	1
11	PEÇA 11	ESPUMA EVA	1
10	PEÇA 10	POLIMERO	1
9	PEÇA 9	POLIMERO	1
8	PEÇA 8	ESPUMA EVA	1
7	PEÇA 7	ESPUMA EVA	1
6	PEÇA 6	POLIMERO	1
5	PEÇA 5	ESPUMA EVA	1
4	PEÇA 4	ESPUMA EVA	2
3	PEÇA 3	ESPUMA EVA	2
2	PEÇA 2	ESPUMA EVA	1
1	PEÇA 1	ESPUMA EVA	1
Item	Nome	Material	Quantidade

Título ACESSÓRIOS PARA A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO				ANA CLARA		
Poduto / Referência COLCHONETE ESTRUTURADO						
Pormenorização CONJUNTO		Projeção 1° Diedro	Escala 1:10	Unidade cm	Formato A2	Folha 1/14
Desenho	Data	Nome	Assinatura			
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.			
Aprovação						



Título PEÇA 1				ANA CLARA	
Produto / Referência COLCHONETE ESTRUTURADO					
Pormenorização Componente		Projeção 1° Diedro	Escala 1:10		
Desenho	Data	Nome	Assinatura		Formato A4
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação					Folha 2/14



Título
PEÇA 2

Produto / Referência
COLCHONETE ESTRUTURADO

Pormenorização Componente	Projeção 1° Diedro	Escala 1:10	Unidade mm
------------------------------	-----------------------	----------------	---------------

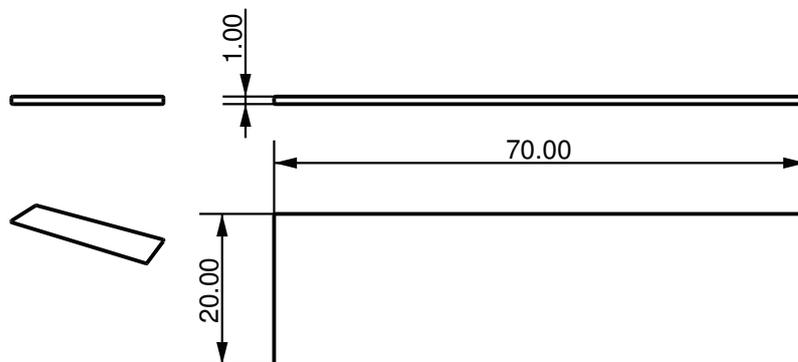
Desenho	Data	Nome	Assinatura
---------	------	------	------------

	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.
--	----------	-----------	--------

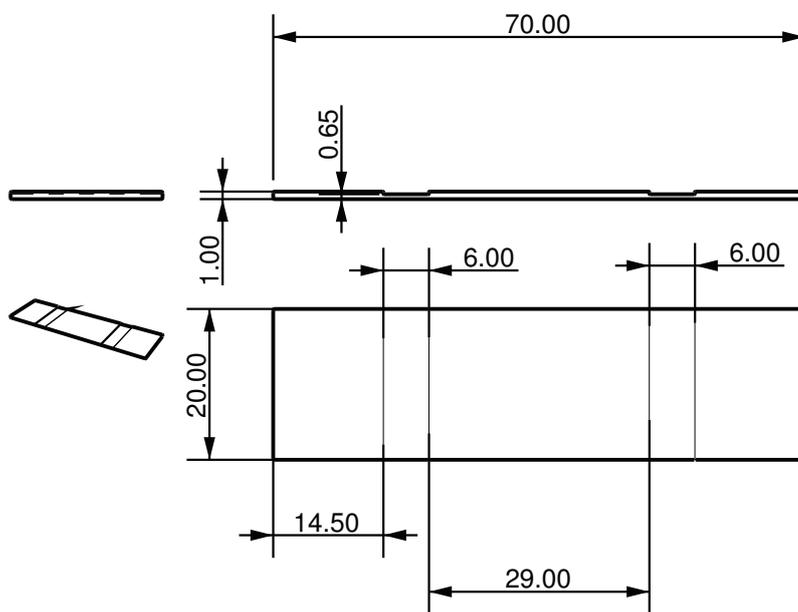
Aprovação			
-----------	--	--	--

ANA CLARA

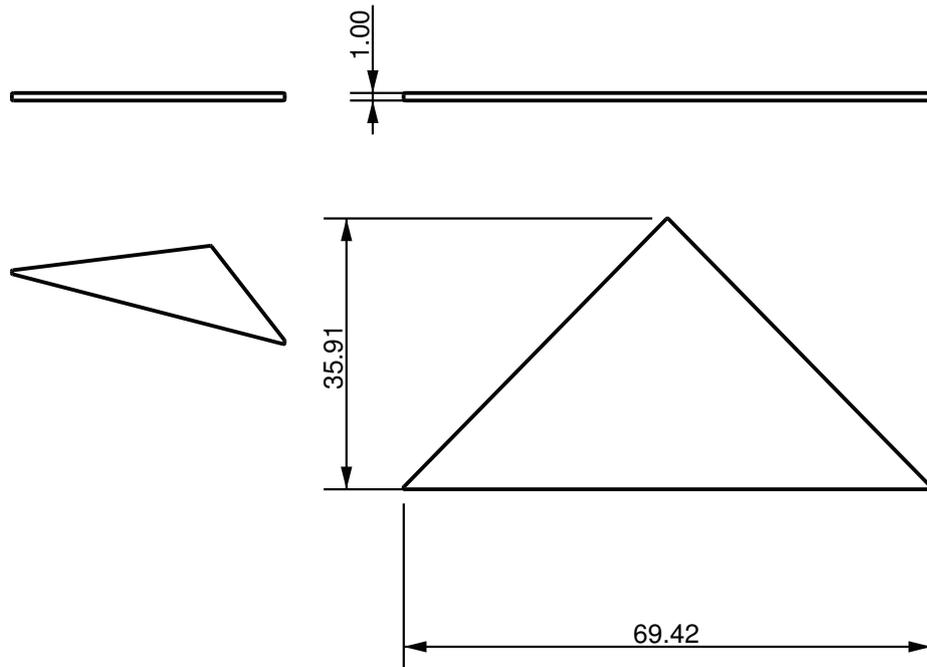
Formato A4	Folha 3/14
----------------------	----------------------



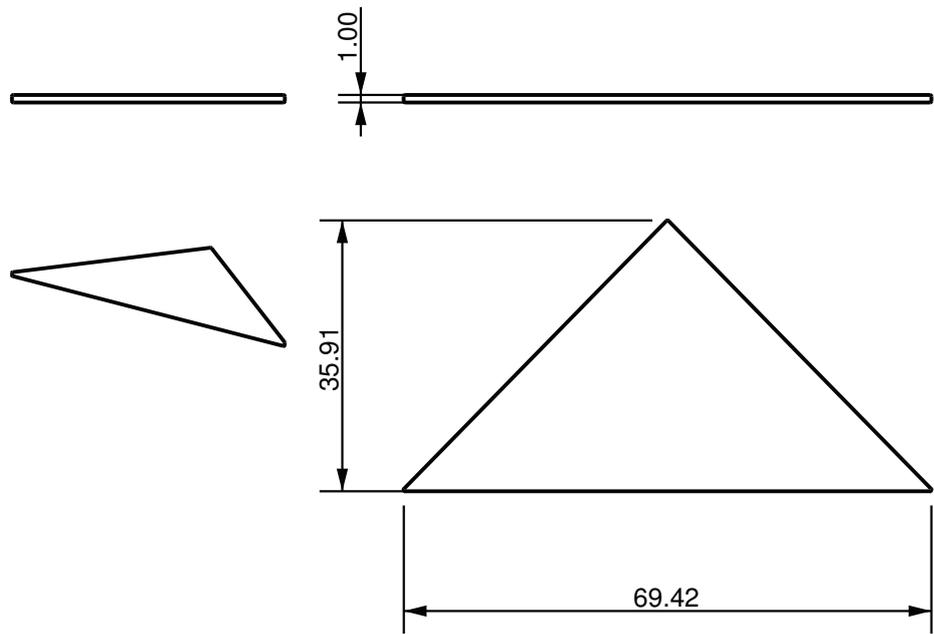
Título PEÇA 3				ANA CLARA	
Produto / Referência COLCHONETE ESTRUTURADO					
Pormenorização Componente		Projeção 1° Diedro	Escala 1:10		
Desenho	Data	Nome	Assinatura		Formato A4
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação					



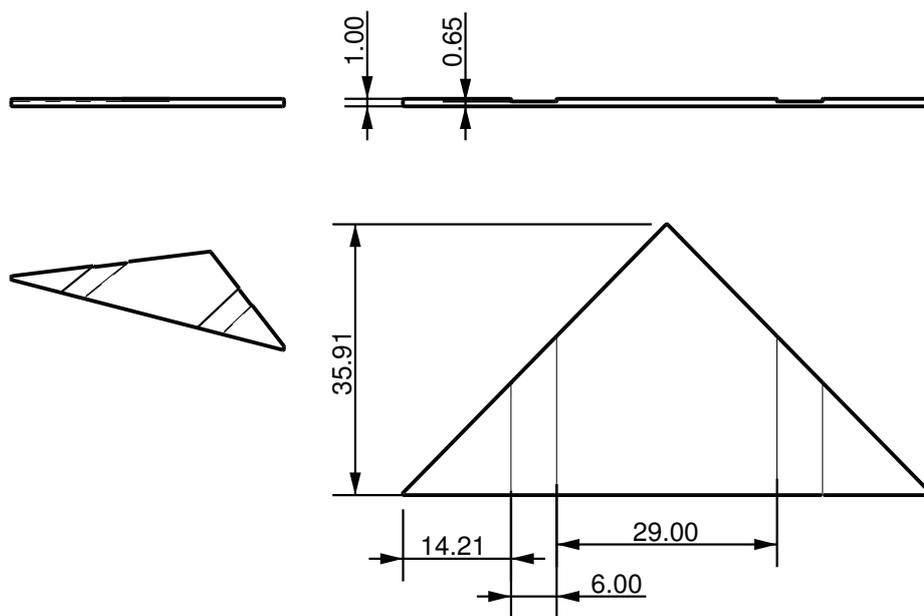
Título				ANA CLARA	
PEÇA 4					
Produto / Referência					
COLCHONETE ESTRUTURADO					
Pormenorização		Projeção	Escala		
Componente		1° Diedro	1:10	mm	
Desenho	Data	Nome	Assinatura		
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação			Formato	Folha	
			A4	5/14	



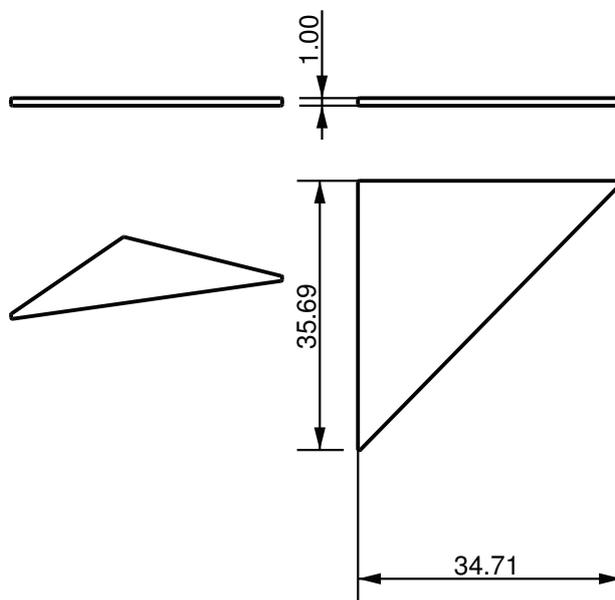
Título				ANA CLARA	
PEÇA 5					
Produto / Referência					
COLCHONETE ESTRUTURADO					
Pormenorização		Projeção	Escala		
Componente		1° Diedro	1:10	mm	
Desenho	Data	Nome	Assinatura		
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação			Formato	Folha	
			A4	6/14	



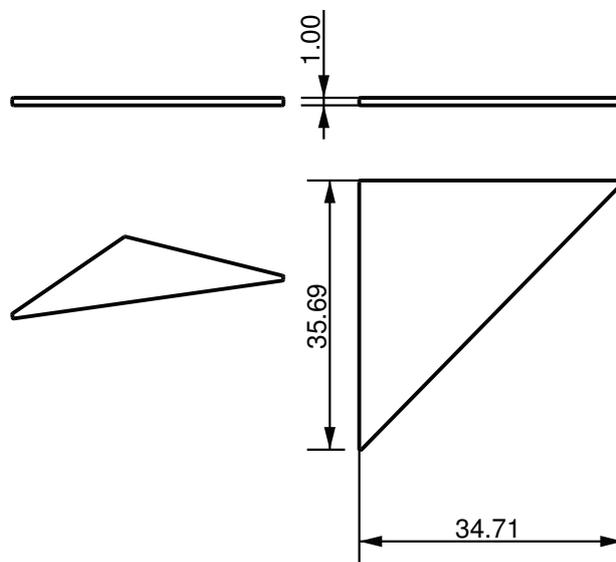
Título PEÇA 6				ANA CLARA	
Produto / Referência COLCHONETE ESTRUTURADO					
Pormenorização Componente		Projeção 1° Diedro	Escala 1:10		
Desenho	Data	Nome	Assinatura		Formato A4
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação					



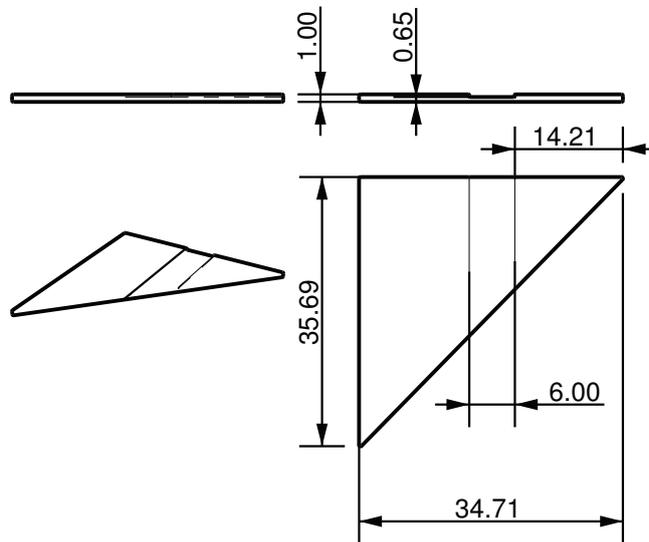
Título PEÇA 7				ANA CLARA	
Produto / Referência COLCHONETE ESTRUTURADO					
Pormenorização Componente		Projeção 1° Diedro	Escala 1:10		
Desenho	Data	Nome	Assinatura		Formato A4
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação					Folha 8/14



Título PEÇA 8				ANA CLARA	
Produto / Referência COLCHONETE ESTRUTURADO					
Pormenorização Componente		Projeção 1° Diedro	Escala 1:10		
Desenho	Data	Nome	Assinatura		Formato A4
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação					Folha 9/14



Título PEÇA 9				ANA CLARA	
Produto / Referência COLCHONETE ESTRUTURADO					
Pormenorização Componente		Projeção 1° Diedro	Escala 1:10	Unidade mm	
Desenho	Data	Nome	Assinatura		
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação			Formato A4		Folha 10/14



Título
PEÇA 10

Produto / Referência
COLCHONETE ESTRUTURADO

Pormenorização
Componente

Projeção
1° Diedro

Escala
1:10

Unidade
mm

Desenho

Data

Nome

Assinatura

13/10/21

ANA CLARA

ANA C.

Aprovação

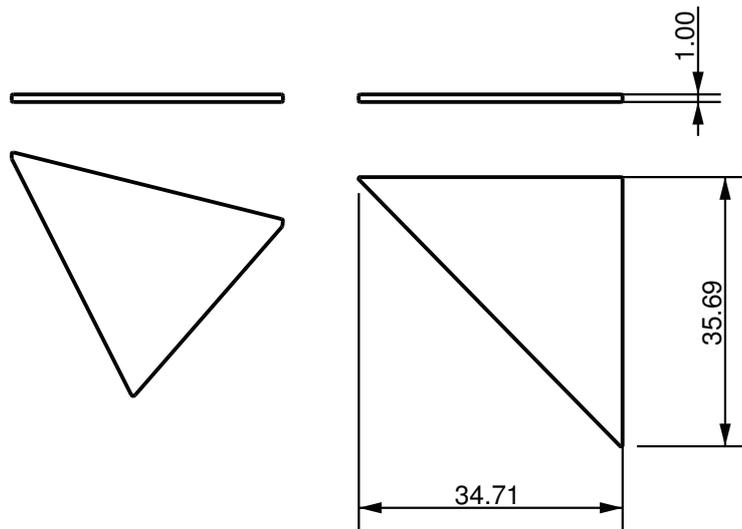
ANA CLARA

Formato

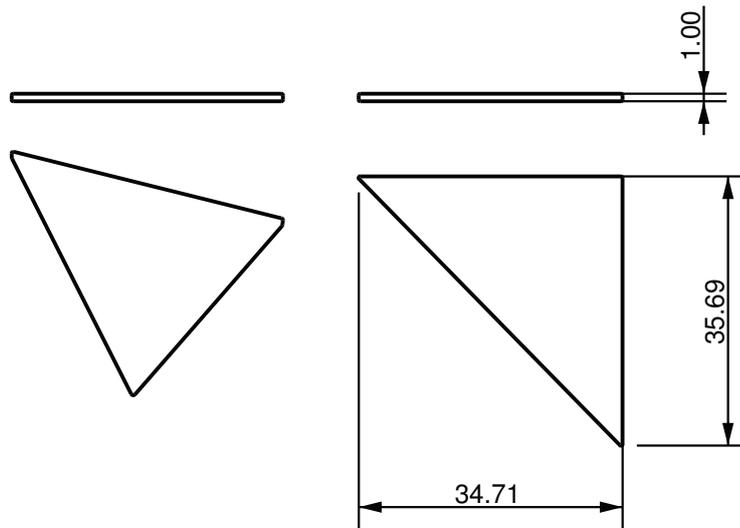
Folha

A4

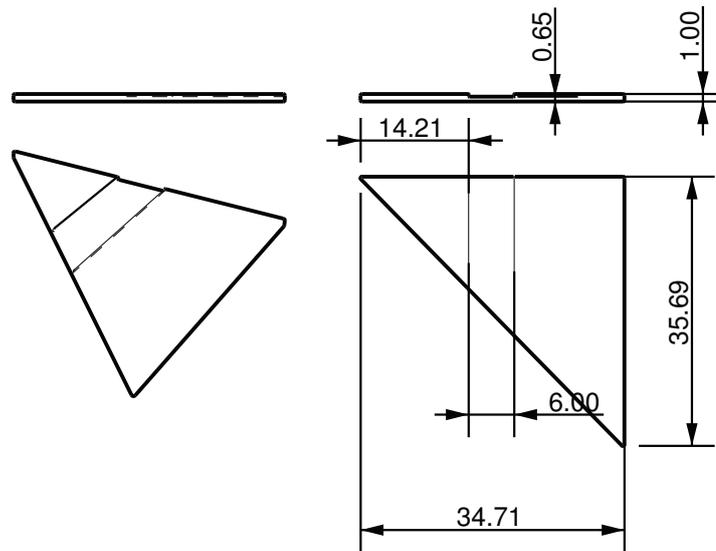
11/14



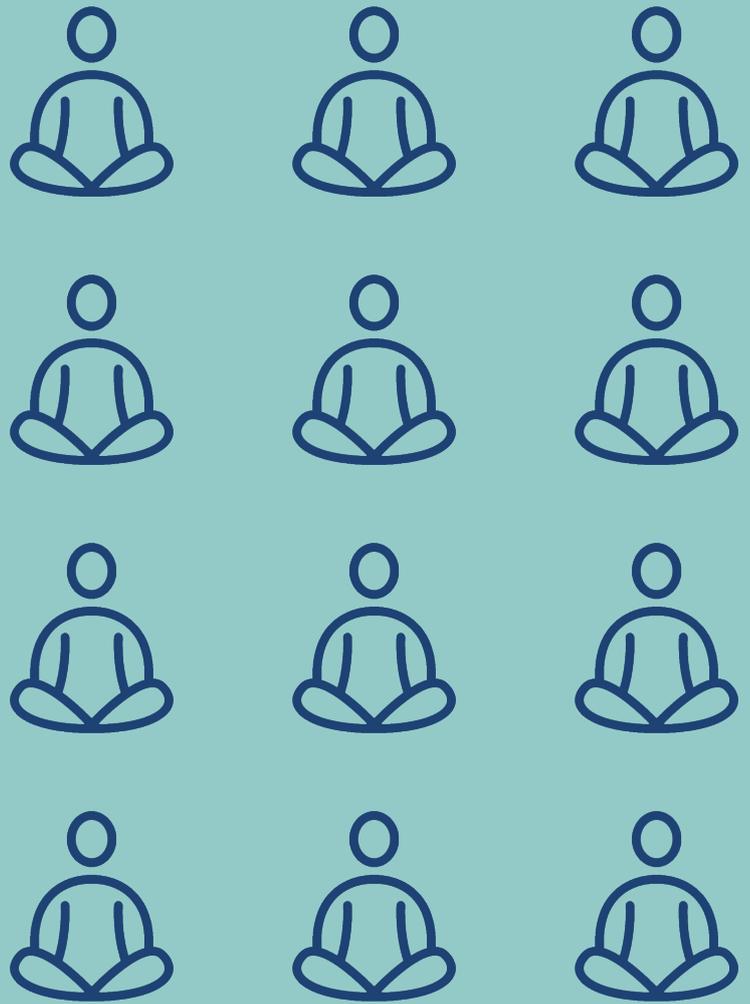
Título				ANA CLARA	
PEÇA 11					
Produto / Referência					
COLCHONETE ESTRUTURADO					
Pormenorização		Projeção	Escala	Unidade	
Componente		1° Diedro	1:10	mm	
Desenho	Data	Nome	Assinatura		Formato
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação					A4
					12/14



Título				ANA CLARA	
PEÇA 12					
Produto / Referência					
COLCHONETE ESTRUTURADO					
Pormenorização		Projeção	Escala	Unidade	
Componente		1° Diedro	1:10	mm	
Desenho	Data	Nome	Assinatura		Formato
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação					Folha
					A4
					13/14



Título				ANA CLARA	
PEÇA 13					
Produto / Referência					
COLCHONETE ESTRUTURADO					
Pormenorização		Projeção	Escala	Unidade	
Componente		1° Diedro	1:10	mm	
Desenho	Data	Nome	Assinatura		Formato
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação					A4
					14/14



PRODUTO 2

5 PROJETO

Após o fim do processo projetual do colchonete estruturado observamos a oportunidade de desenvolver um produto que complementasse a atividade meditativa e promovesse uma experiência ainda mais proveitosa ao usuário. Com isso, surge a ideia de desenvolver um **difusor de aromas elétrico**, produto que já é associado ao exercício por alguns praticantes, e que pode agregar também a esta pesquisa. Este aparelho tem a função de difundir o óleo essencial junto a água através de calor e transformar o líquido em vapor.



Figura 54: Modelo final, produzido em tamanho real
Fonte: Arquivo pessoal

5.1 ANÁLISE DE SIMILARES

Análise de produtos similares que se encontram disponíveis no mercado para referência projetual.



Figura 55: Produtos similares
Fonte: <http://pinterest.com>



5.2 ANÁLISE FORMAL E GERAÇÃO DE CONCEITOS

O intuito do difusor de aromas proposto nesse trabalho é que ele seja atrelado ao colchonete como um complemento da experiência meditativa, e para relacionar dois produtos tão distintos, propomos uma associação morfológica. Já que o colchonete possui formas triangulares, quadradas e retangulares, cada uma dessas foi tridimensionalizada (através de mockup em isopor). Geramos uma pirâmide, um cubo e um paralelepípedo.

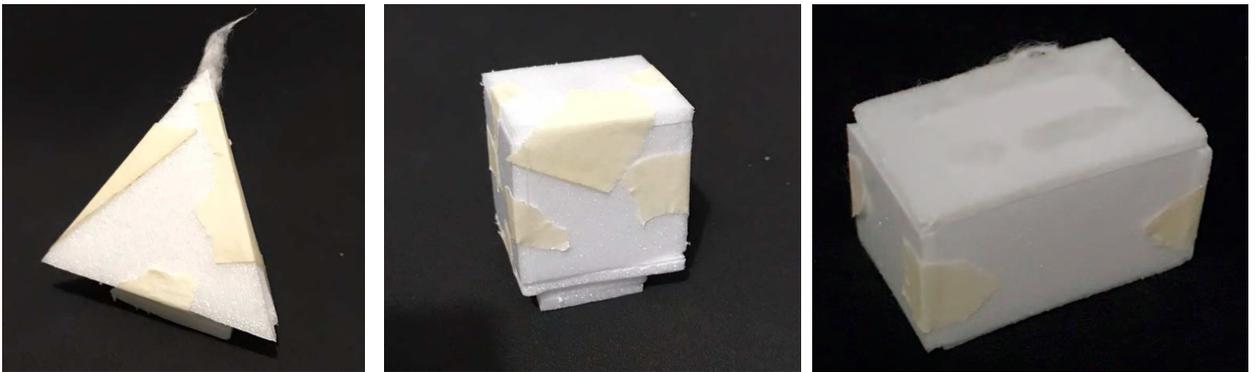


Figura 56: Mockup piramidal, cúbico e retangular
Fonte: Arquivo pessoal

Em seguida, foram posicionados ao lado do produto 1 com o intuito de observar quais iriam se associar melhor à forma do colchonete. Concluímos que todas elas atingiram o objetivo, porém, o modelo mais atrativo seria a pirâmide, que representava o diferencial do produto 1, além de que, não encontramos nenhum similar morfológicamente parecido, o que poderia se tornar um diferencial e gerar mais um atrativo para este difusor.



Figura 57: Mockups ao lado do mockup de tapete
Fonte: Arquivo pessoal

5.3 MATERIAIS

O material proposto para o corpo do difusor é o polietileno (figura 58), que, por questão de logística seria a proposta mais adequada a ser aplicada, pois é o mesmo material utilizado no produto 1 produzido pela Braskem a partir de matéria prima renovável. Seus componentes seriam no mesmo material, porém em cores diferentes. Para o corpo ou “casca” do produto, usamos o tom branco, pois através da análise de similares verificamos que os produtos com luzes em LED embutido deixavam o produto esteticamente mais atrativo e agregavam a função de um abajur, para isso, é necessário que o corpo do produto seja branco ou transparente para que a luz atravesse o material e crie o efeito desejado. Os componentes desse material serão em polietileno transparente e branco.



Figura 58: Chapa de polietileno
Fonte: <https://plastolandia.com.br/>



Figura 59: Filtro
Fonte: <https://mercadolivre.com.br>



Figura 60: Gabinete do circuito.
Fonte: <https://mercadolivre.com.br>

5.4 SISTEMA

O sistema de circuito utilizado no produto é o mesmo encontrado nos seus concorrentes. Um filtro composto por haste vazada com espuma em seu interior (figura 59), suga a água de dentro do depósito, que passa pelo circuito (figura 60) e é transformada em vapor, que sai pelo orifício superior (figura 61).

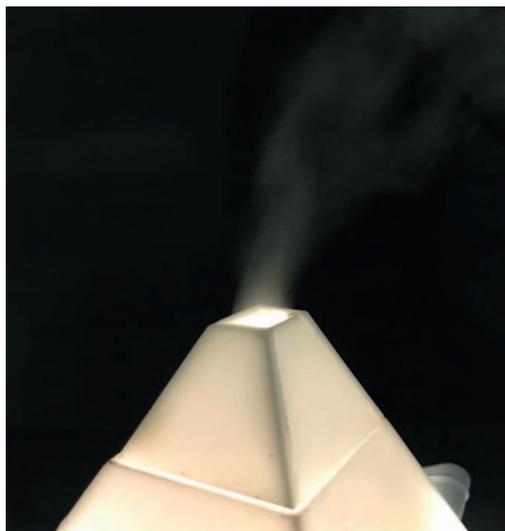


Figura 61: Saída do vapor
Fonte: Arquivo pessoal

5.5 PERSPECTIVA EXPODIDA

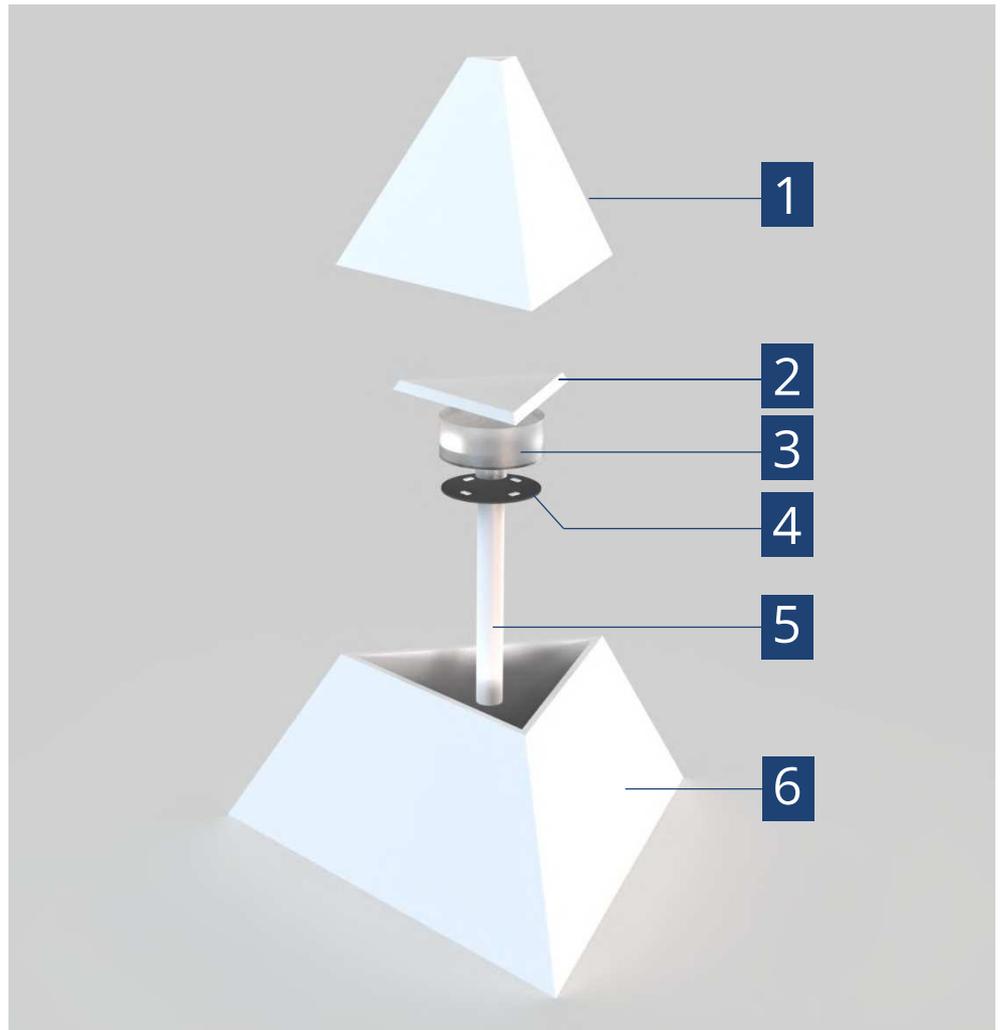


Figura 62: Perspectiva explodida
Fonte: Arquivo pessoal

1	Cúpula de exaustor (saída do vapor)
2	Suporte de fixação do gabinete
3	Gabinete do circuito
4	Disco de circuito com LED's
5	Filtro
6	Reservatório de líquidos

Quadro 6: Itens da perspectiva explodida
Fonte: Arquivo pessoal

5.6 USABILIDADE



Figura 63: Conexão da fonte de energia
Fonte: Arquivo pessoal

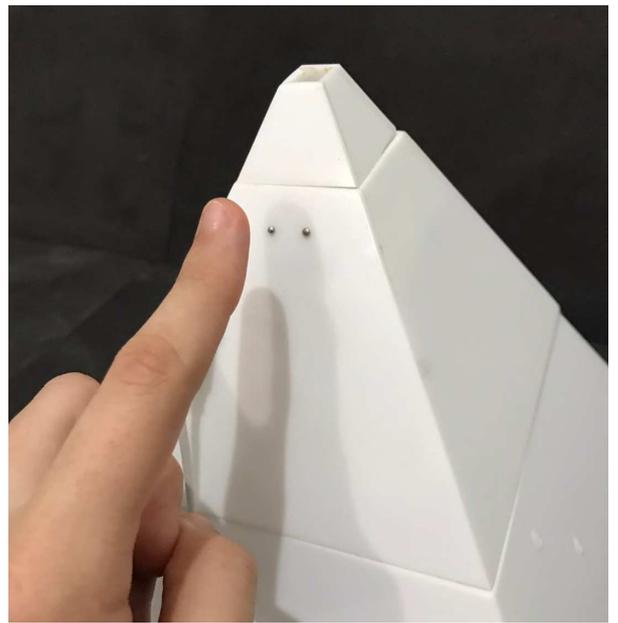


Figura 64: Acionamento do vapor e LED
Fonte: Arquivo pessoal



Figura 65: Difusor em uso
próximo ao tapete
Fonte: Arquivo pessoal



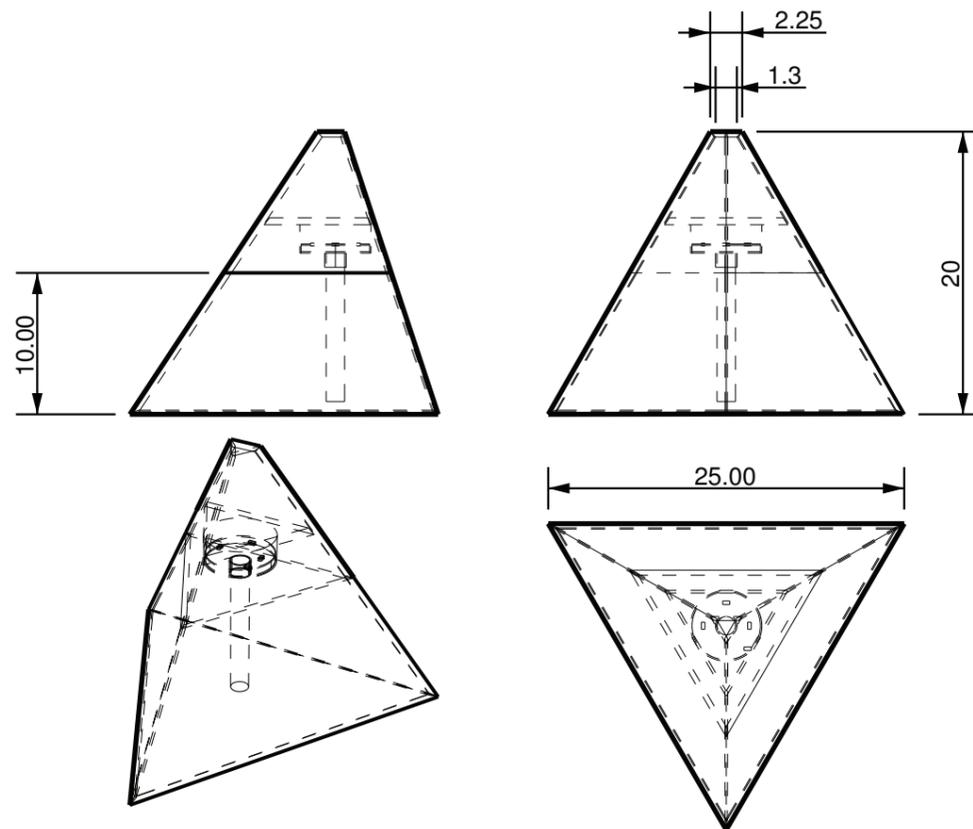
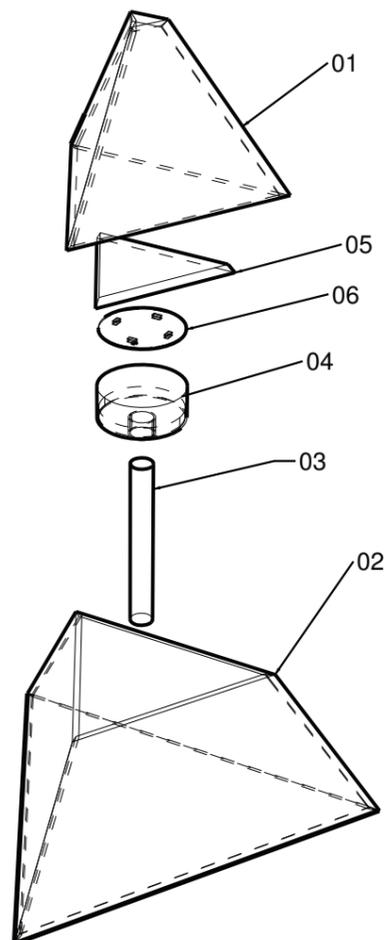
Figura 66: Difusor em uso acompanhado do tapete
Fonte: Arquivo pessoal

5.7 PRODUTO NO AMBIENTE



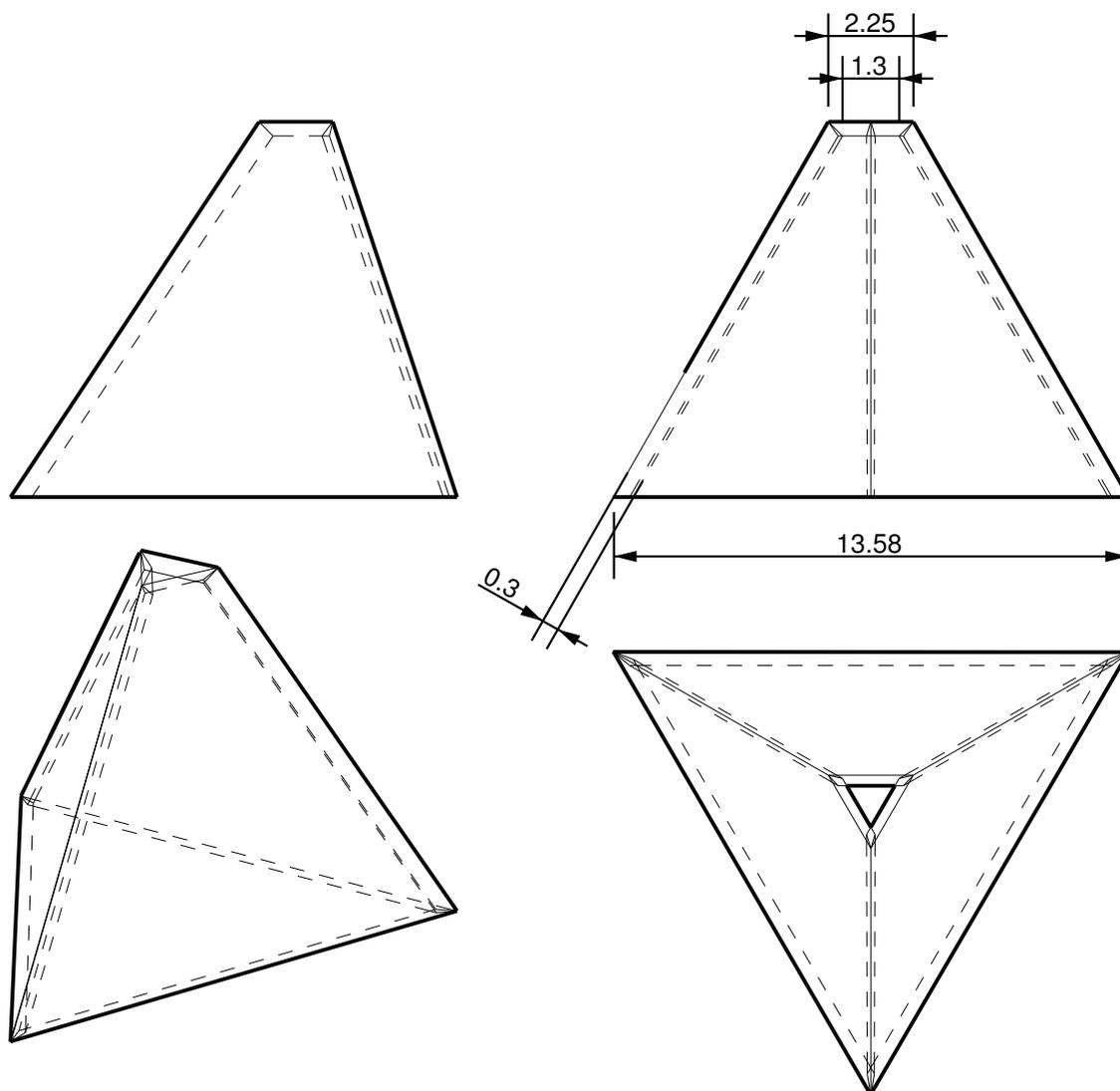
Figura 67: Modelo inserido em ambiente de uso
Fonte: Arquivo pessoal

5.8 DESENHO TÉCNICO



6	PEÇA 6	SEMI-CONDUTOR (IMPLEMENTO)	1
5	PEÇA 5	POLIMERO	1
4	PEÇA 4	POLIMERO	1
3	PEÇA 3	POLIMERO	1
2	PEÇA 2	POLIMERO	1
1	PEÇA 1	POLIMERO	1
Item	Nome	Material	Quantidade

Título ACESSÓRIOS PARA A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO				ANA CLARA	
Produto / Referência DIFUSOR DE AROMAS					
Pormenorização CONJUNTO		Projeção 1° Diedro	Escala 1:10		
Desenho	Data	Nome	Assinatura		
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação				Formato A3	Folha 1/6



Título
PEÇA 1

Produto / Referência
DIFUSOR DE AROMAS

Pormenorização Componente	Projeção 1° Diedro	Escala 1:2	Unidade cm
------------------------------	-----------------------	---------------	---------------

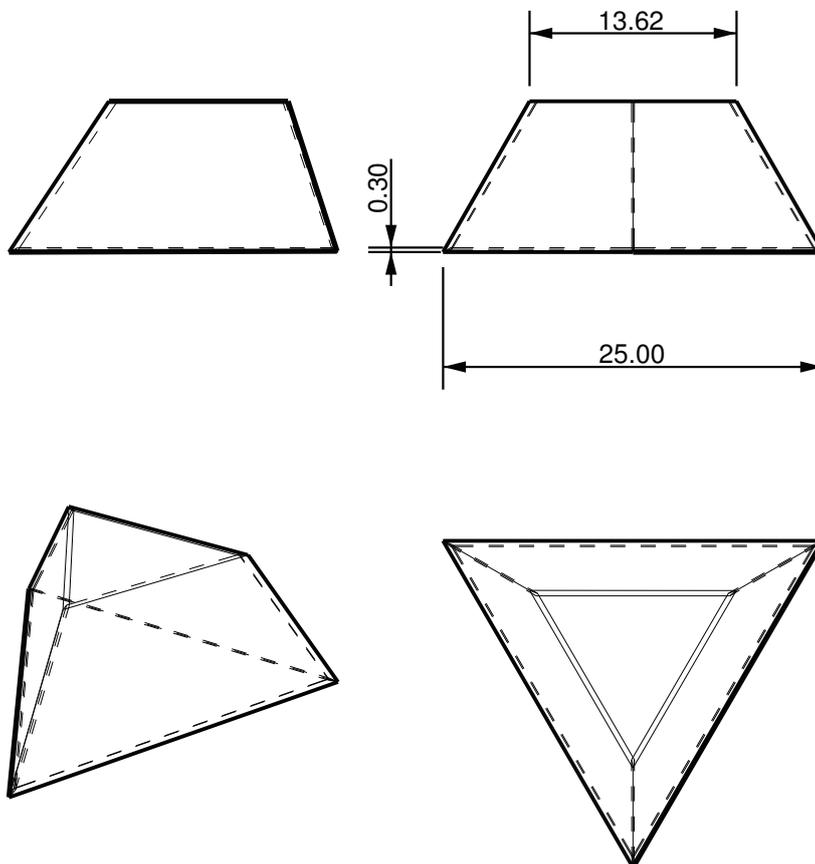
Desenho	Data	Nome	Assinatura
---------	------	------	------------

	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.
--	----------	-----------	--------

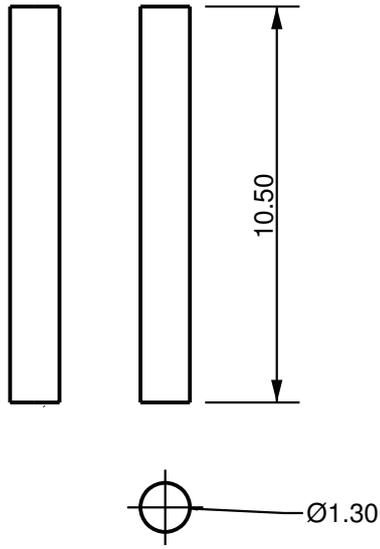
Aprovação			
-----------	--	--	--

ANA CLARA

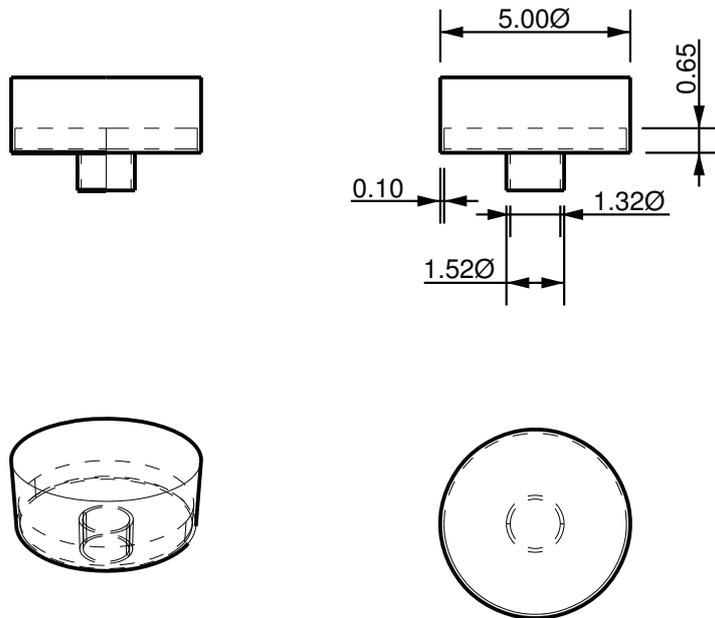
Formato A4	Folha 2/6
----------------------	---------------------



Título				ANA CLARA	
PEÇA 2					
Produto / Referência					
DIFUSOR DE AROMAS					
Pormenorização		Projeção	Escala	Unidade	
Componente		1° Diedro	1:5	cm	
Desenho	Data	Nome	Assinatura		Formato
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação					Folha
					A4
					3/6



Título PEÇA 3				ANA CLARA	
Produto / Referência DIFUSOR DE AROMAS					
Pormenorização Componente		Projeção 1° Diedro	Escala 1:2	Unidade cm	
Desenho	Data	Nome	Assinatura		
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		Formato A4
Aprovação					Folha 4/6



Título
PEÇA 4

Produto / Referência
DIFUSOR DE AROMAS

Pormenorização Componente	Projeção 1° Diedro	Escala 1:10	Unidade cm
------------------------------	-----------------------	----------------	---------------

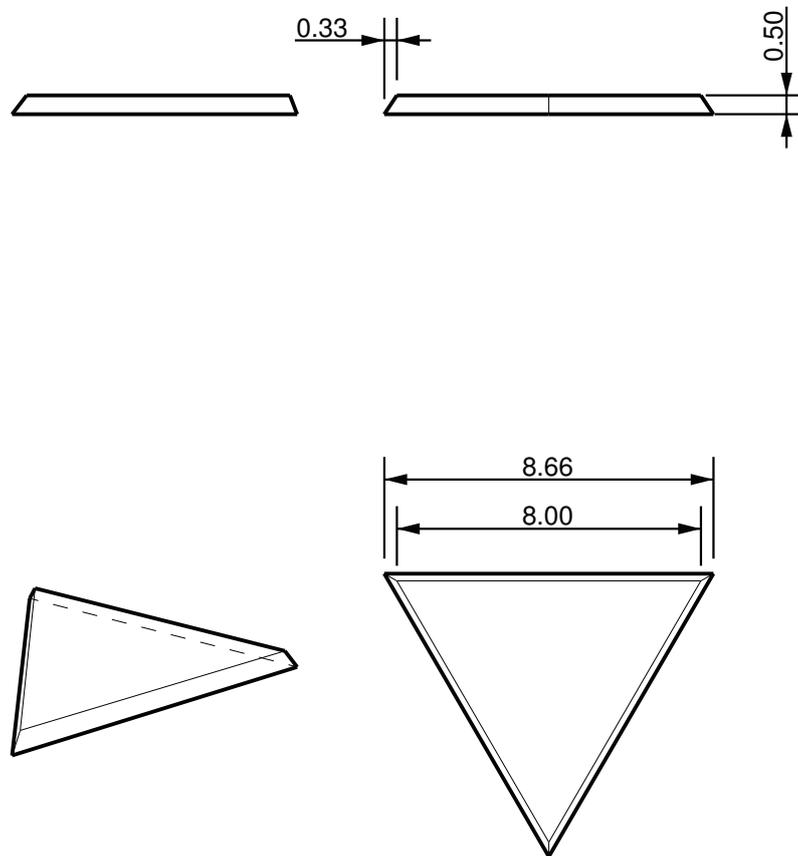
Desenho	Data	Nome	Assinatura
---------	------	------	------------

	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.
--	----------	-----------	--------

Aprovação			
-----------	--	--	--

ANA CLARA

Formato A4	Folha 5/6
----------------------	---------------------



Título PEÇA 5				ANA CLARA	
Produto / Referência DIFUSOR DE AROMAS					
Pormenorização Componente		Projeção 1° Diedro	Escala 1:10		
Desenho	Data	Nome	Assinatura		Formato A4
	13/10/21	ANA CLARA	ANA C.		
Aprovação					Folha 6/6

6 CONCLUSÃO

Quando comecei a reunir informações sobre a meditação e a aromaterapia fui percebendo aos poucos quão importante estas terapias são e como elas podem ajudar seus praticantes na busca por melhorias na saúde mental. Procurei desenvolver dois produtos que fossem funcionais e complementares. Tenho a clara certeza de este é um mercado em ascensão.

Os produtos aqui apresentados foram desenvolvidos tendo como base pesquisas bibliográficas que contemplaram desde a origem de tais práticas, até os seus benefícios finais. Estudos sobre antropometria, consciência, uso medicinal de essências, pesquisas sobre materiais adequados, foram realizados a fim de que, terminando o estudo, tivéssemos algo que realmente pudesse cumprir com suas funções terapêuticas e relaxantes.

Ao fim dessa pesquisa pude concluir que os produtos desenvolvidos atendem aos requisitos que foram definidos de forma eficaz. Entendo que mais estudos devam ser realizados para verificar a real viabilidade de produção de cada um.

Percebo agora a importância de cada disciplina estudada durante o curso de Design onde, à sua maneira, cada saber apreendido viabilizou a conclusão da pesquisa. Tenho plena convicção de que a meta de me tornar uma designer está cada vez mais próxima e que, a excelência tão sonhada, virá com a junção dos conhecimentos adquiridos na Academia.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, 21 mar. 2018. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/biblioteca/acer-vo/Mzc=>. Acesso em: 06 de outubro de 2021
2. Murphy, M., Donovan, S., & Taylor, E. (1997). The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research [Os efeitos físicos e psicológicos da meditação: Uma revisão da pesquisa contemporânea]. Institute of Noetic Sciences
3. Demarzo, M. M. P. (2011). Meditação aplicada à saúde. Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade. Artmed, 6, 1-18
4. STRAUSS, S. Adapt, Adjust, Accommodate: the Production of Yoga in a Transnational World. In: SINGLETON, M. & BYRNE, J. (orgs.) Yoga in the Modern World, Contemporary Perspectives. London: Routledge, p.49-74, 2008.
5. GRACE, K. Introdução à Aromaterapia. In: GRACE, K. Aromaterapia: o poder curativo dos aromas. São Paulo: Mandarine, 1999.
6. ULRICH, H.N.A. Óleos etéreos. In: ULRICH, H.N.A. Manual prático de aromaterapia. Porto Alegre: Premier, 2004. 13-9.
7. HELLER, Eva. A Psicologia das Cores: Como as cores afetam a emoção e a razão. São Paulo: Editora Gustavo Gili, 2012.
8. Fundação Oswaldo Cruz- Fiocruz – Dados sobre práticas integrativas. <https://portal.fiocruz.br/noticia/webinar-divulga-dados-sobre-praticas-integrativas-e-complementares-em-saude-29/7> Acesso em 05/10/2021
9. Maharishi Mahesh yogi guru dos Beatles que difundiu meditação transcendental no ocidente. O Globo, 2021. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/cultura/maharishi-mahesh-yogi-guru-dos-beatles-que-difundiu-meditacao-transcendental-no-ocidente-1-22281071>. Acesso em: 29/09/2021.
10. BOURRET, J. C. Les Nouveaux Sices de La medicina par lês plantes. Hachette, 1981; 45: 454-76.
11. GOGTAY, N.J., BHATT, H.A., DALVI, S.S., KSHIRSAGAR, N.A. The use and safety of nonallopathic Indian medicines. Drug Safety, 2002; 25(14): 1005-19.
12. ROSE, J. O livro de aromaterapia. Rio de Janeiro: Campus, 1996.
13. Catálogo I'm green, 2021: Soluções sustentáveis para uma economia circular. São Paulo: Braskem, 2021. 20 p
14. Resinas biodegradáveis produzidas no Brasil, 2021. Disponível em: <https://www.ecoventuresbrasil.com/>. Acesso em: 20/09/2021
15. LIMA, Marco Antônio Magalhães, Introdução aos Materiais e Processos para Designers, Rio de Janeiro: Editora Ciência Moderna Ltda, 2006.

8 APÊNDICE

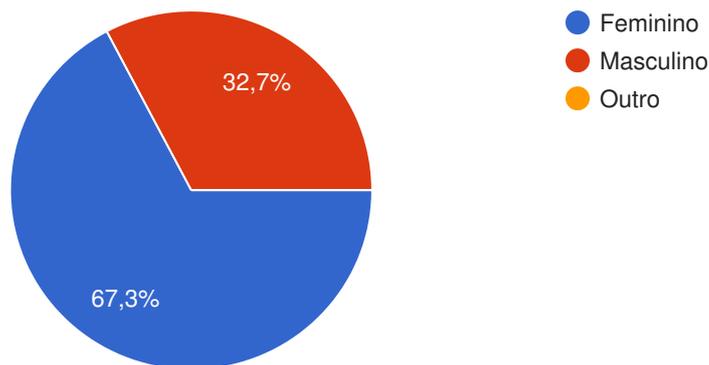


Levantamento de dados sobre a prática da meditação

55 respostas

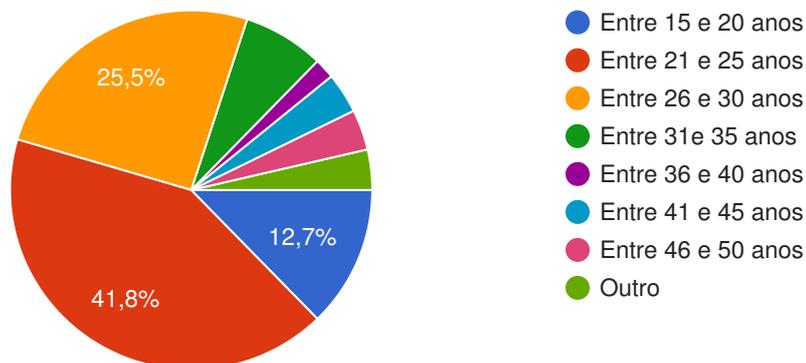
Sexo

55 respostas



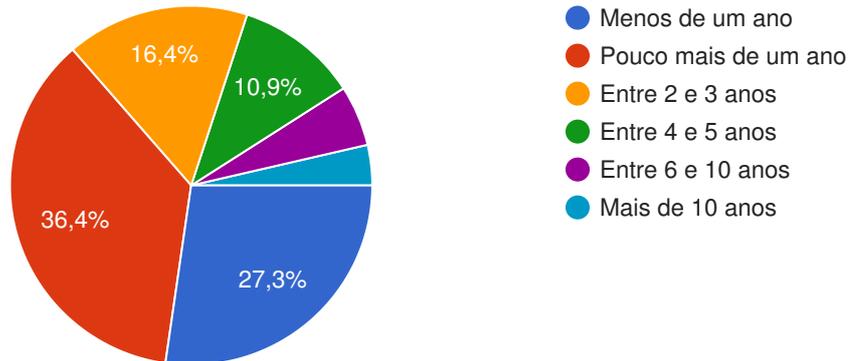
Idade

55 respostas



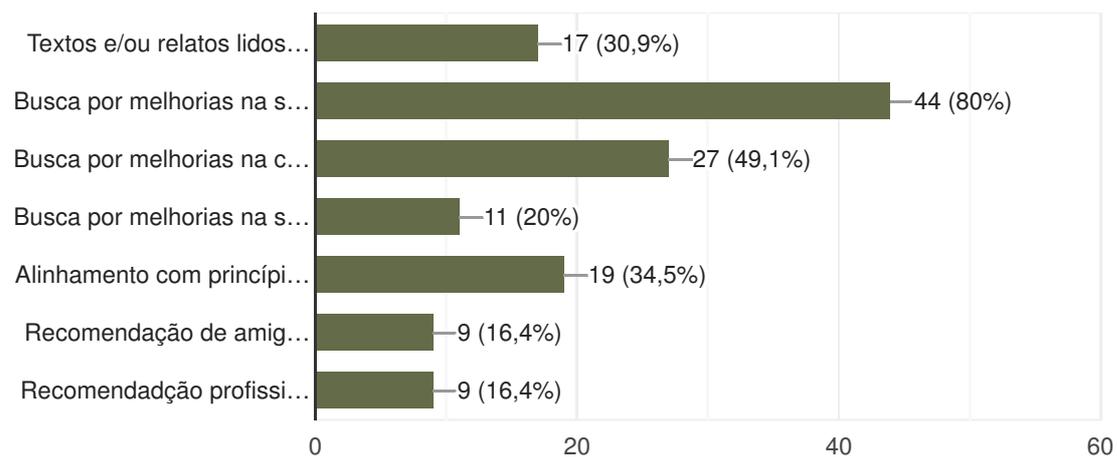
Há quanto tempo pratica meditação?

55 respostas



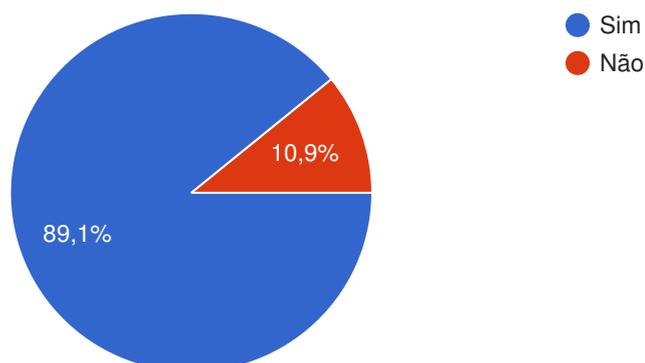
O que o levou a optar pela atividade?

55 respostas



A pandemia do Covid-19 o influenciou a iniciar ou a permanecer com a prática?

55 respostas



Quais benefícios a meditação trouxe para a sua vida?

55 respostas

Melhorou minha capacidade de concentração.

Diminuiu bastante a ansiedade que eu tinha, me deixou mais motivada, diminui a compulsão alimentar e conseguir melhorar a qualidade do sono

Controle da ansiedade, melhorias na concentração, melhoria na vontade de viver, melhorou minha produtividade no trabalho.

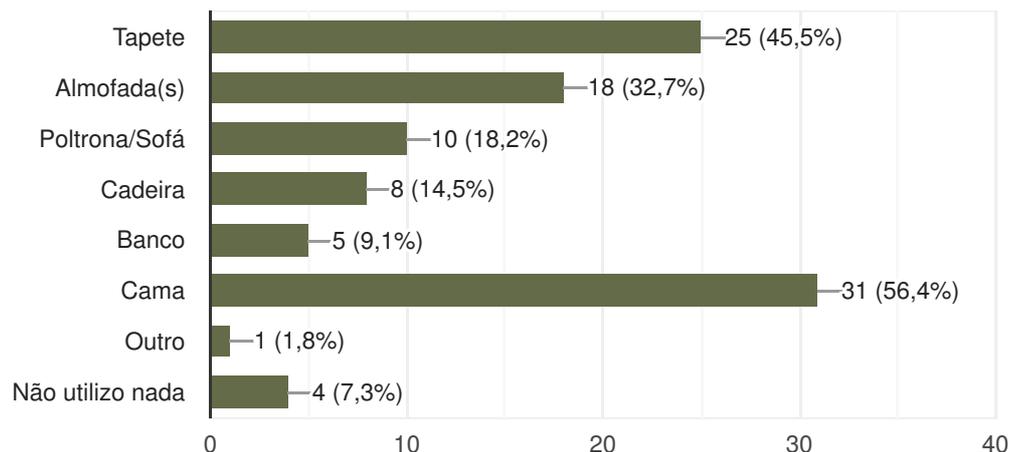
Principalmente ajuda na concentração, na fuga da realidade e como calmante

Concentração, saúde mental, sono...

A meditação tem me permitido tomar decisões baseadas em racionalidade. Sinto que meu dia fica mais produtivo e organizado quando medito pela manhã, além de sentir que consigo resolver empecilhos e contratempos que surgem diariamente de uma melhor forma. Quando medito antes dormir, consigo limpar minha mente de pensamentos relacionados a rotina que antes me causavam insônia.

Das opções abaixo qual, ou quais, você utiliza durante a atividade?

55 respostas



Você sente algum desconforto físico durante o processo de meditação? Se sim, descreva.

38 respostas

Não

dor na lombar

Sentia no início da prática quando sentava no chão/tapete e tentava manter a postura ereta conforme necessário. Na tentativa de acertar a posição eu sentia dores na lombar e no quadril, além de uma leve dormência nas pernas. Hoje não sinto mais.

Não

não

Algumas dores devido a ficar muito tempo na mesma posição.

no começo é natural sentir dores em lugares que nem lembrávamos da existência, mas com a prática vai ficando cada vez mais fácil e gostoso de se fazer.

Não, é questão de costume.



Em que tipo de ambiente você prefere realizar a atividade?

55 respostas

No quarto

Quarto

no meu quarto

Num ambiente silencioso, arejado e em contato com a natureza. Consigo ter tudo isso dentro da minha casa..

Tapete ou cadeira

Quarto e sala

Quarto

ao ar livre ou no quarto

Quarto ou locais ao ar livre silenciosos.



Caso deseje, conte-nos mais sobre sua experiência com a meditação ou seja, algo que não perguntamos anteriormente, mas que você considera relevante para este trabalho (como por exemplo, a sua rotina, sua preparação para o exercício), sinta-se à vontade. Sua colaboração é de grande valia para o enriquecimento desta pesquisa.

26 respostas

Antes de meditar, eu faço ioga mais ou menos de 20 a 30 minutos, acendo um consenso, coloco uma música que me acalma, quando medito pela noite, gosto de deixar a luz desligada apenas com uma luz de canto ligada.

Fazer meditação sempre antes de estudar, ler ou fazer alguma atividade que considero importante melhora muito meu foco, ainda que seja por pouco tempo (5 a 10 minutos).

Geralmente realizo duas meditações por dia. De cerca de 10 a 15 minutos. Uma assim que acordo, que me permite começar o dia com mais calma e concentração, além de ajustar as tarefas mentalmente. Medito na cama, com fones de ouvido com cancelamento que permitem que barulhos externos não me atrapalhem. Na parte da noite, realizo uma meditação mindfulness priorizando aliviar a mente para dormir tranquilo.

A meditação me ajudou no processo de controle da ansiedade e também a melhorar a concentração seja nos estudos ou em algum afazer. Além de trazer tranquilidade e equilíbrio espiritual.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)

Google Formulários





Avaliação de modelos

37 respostas

[Publicar análise](#)

MODELO 1 (Imagem ilustrativa apenas para observação, desnecessário responder)

0 resposta

Ainda não há respostas para esta pergunta.

MODELO 2 (Imagem ilustrativa apenas para observação, desnecessário responder)

0 resposta

Ainda não há respostas para esta pergunta.

MODELO 3 (Imagem ilustrativa apenas para observação, desnecessário responder)

0 resposta

Ainda não há respostas para esta pergunta.

MODELO 4 (Imagem ilustrativa apenas para observação, desnecessário responder)

0 resposta

Ainda não há respostas para esta pergunta.



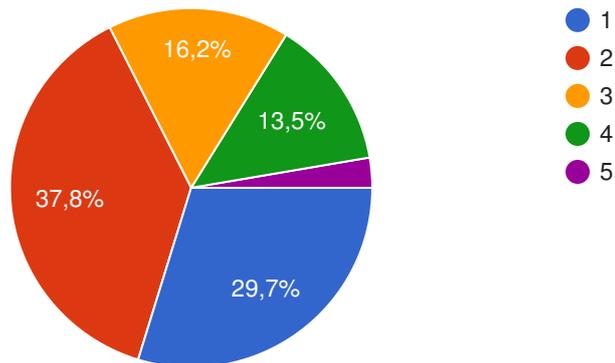
MODELO 5 (Imagem ilustrativa apenas para observação, desnecessário responder)

0 resposta

Ainda não há respostas para esta pergunta.

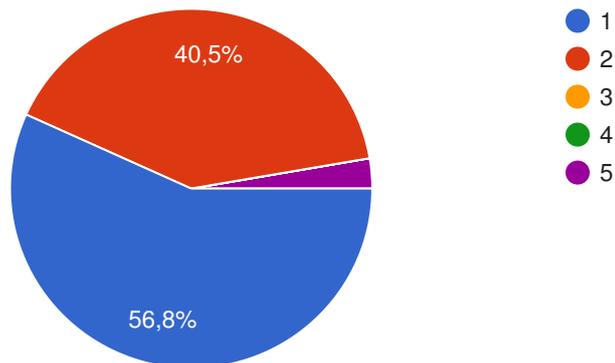
a) Qual dos modelos abaixo lhe parece mais confortável?

37 respostas



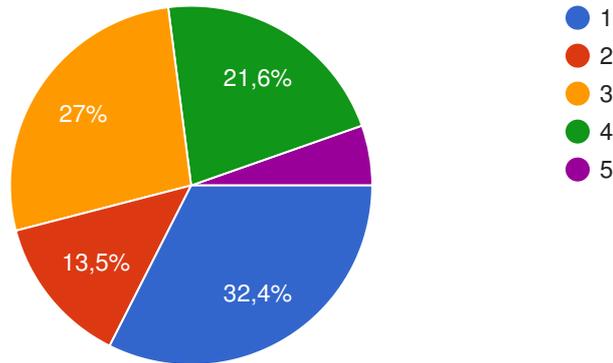
b) Dos modelos abaixo, qual lhe parece mais prático para ser transportado?

37 respostas



c) Qual desses modelos mais lhe agrada?

37 respostas



d) Dos cinco modelos aqui apresentados, qual o que MAIS lhe agradou? Por que?

37 respostas

Pelo apoio em sentar-se

O segundo pois tem apoio nas costas.

Gostei que o modelo 1 da pra ser usado como colchonete

O modelo 4. Sua anatomia.

3

Mod. 2 - Dar mais comodidade a coluna

O 5 e o 3, a posição parece confortável

1, por questões da minha anatomia corpórea

1, pois tem fácil manuseio



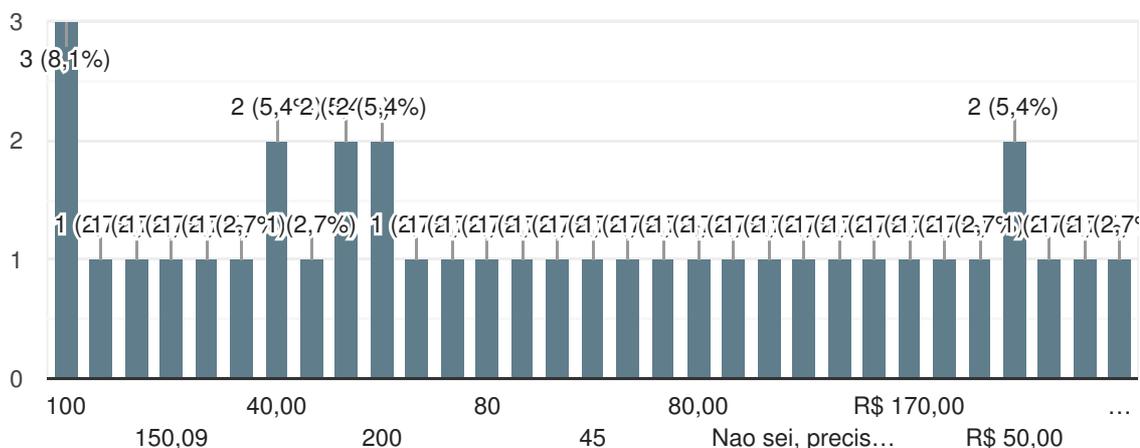
f) Dos cinco modelos aqui apresentados, qual o que MENOS lhe agradou? Por que?

37 respostas

- O um pelo tamanho
- O modelo 4. Pois parece desconfortável
- Acho que não entendi como se transporta o modelo 3
- O modelo 5 . Acho pela imagem que machucaria meus pés.
- 2 pois apesar do encosto parece desconfortável
- Nos 5 parece pesado
- O 2, talvez seja mais adequado sem se encostar
- 5, muito elevado.
- 3, formato inconfortavel

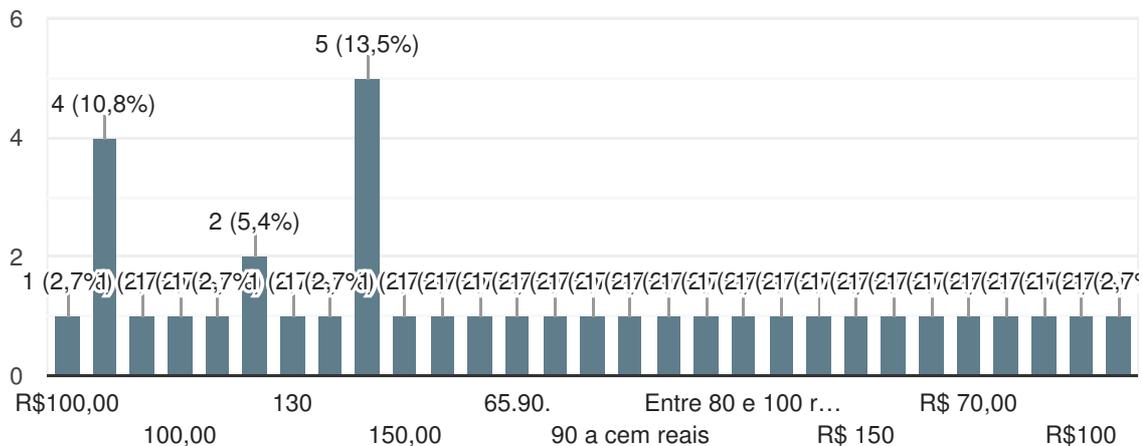
g) Considerando que você tivesse que precificar o produto que MENOS lhe agradou, em quanto você avaliaria numa escala de R\$30,00 a R\$200,00?

37 respostas



h) Considerando que você tivesse que precificar o produto que MAIS lhe agradou, em quanto você avaliaria numa escala de R\$30,00 a R\$200,00?

37 respostas



Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)

Google Formulários

