

DESIGN PARA INOVAÇÃO SOCIAL E SUSTENTABILIDADE: UM TEMPO E ESPAÇO PARA A COOPERAÇÃO E CONTEMPLAÇÃO NA HORTA DO VINIL

Fernanda Gusmão Pernes¹

ESDI, Escola Superior de Desenho Industrial (UERJ)

RESUMO: Com bases no Design para Inovação Social e Sustentabilidade e na literatura de Buyng Chul Han “Sociedade do Cansaço”, o presente estudo investiga a possibilidade de pessoas terem um espaço para a contemplação dentro da Horta do Vinil. O objetivo principal é o de explorar como o Design de Serviços pode ser utilizado para criar um tempo e lugar voltado à contemplação dentro das hortas urbanas e comunitárias tendo como estudo a Horta do Vinil na cidade do Rio de Janeiro. O recorte foi realizado com o objetivo de observar a horta como um fenômeno de práticas agroecológicas dentro de um dos bairros de maior índice de especulação imobiliária – a Barra da Tijuca. A metodologia utilizada foi um estudo de caso, baseado em observação participante e entrevistas contextuais. Para aprofundar o contexto foi projetado um serviço de mutirão contemplativo em que pausas são propostas para uma apreciação da natureza.

PALAVRAS-CHAVE: Hortas Urbanas Comunitárias; Cooperação; Design de Serviços.

ABSTRACT: *The present study investigates, based on Design for Social Innovation and Sustainability, the possibility of people having a space for contemplation at the Horta do Vinil, supported by Buyng Chul Han's literature - "The Burnout Society". The main objective is to explore how service design can be used to create a time and place for contemplation within urban and community gardens, having as a study the Horta do Vinil in the city of Rio de Janeiro. The question was carried out with the objective of observing the community garden as a phenomenon of agroecological practices within one of the neighborhoods with the highest rate of real estate speculation - Barra da Tijuca. The methodology used was a case study, focusing on participant observation and contextual interviews. To deepen the context, a contemplative task force service was designed in which pauses are proposed for an appreciation of nature.*

KEYWORDS: *Urban Community Garden; Cooperation; Service Design.*

¹ Doutoranda em Design (ESDI,UERJ); fernandagusmaopernes@gmail.com

Introdução

Este estudo introduz o tema das hortas urbanas e comunitárias para dentro do campo do Design para Inovação Social e Sustentabilidade sustentado por Manzini (2008). A Inovação Social pode ser compreendida como uma mudança de paradigma e uma nova cultura de design, a partir de movimentos que crescem organicamente, de baixo para cima (*bottom up*), ou seja, fora do campo *mainstream*. O educador e ativista Daniel Wahl (2020) coloca a inovação social como uma iniciativa que emprega novos métodos para melhorar a vida das pessoas, comunidades e ecossistemas. A ideia da sustentabilidade é tratada por Manzini (2008) como um redesenho do modo de funcionamento do design, uma vez que a humanidade começa a perceber os limites do planeta. Manzini (2008) ainda complementa que o tema da sustentabilidade deveria ser um meta-objetivo dos designers. O termo sustentabilidade vem sendo revisto por autores como Daniel Wahl (2020), que em seu livro “Design de Culturas Regenerativas” faz a pergunta sobre que ideal queremos sustentar e desta forma introduz as culturas regenerativas como um tema mais completo, que inclui a vida dos humanos e dos ecossistemas. Para visitar estes temas, este artigo tem como objetivo criar um serviço contemplativo para a Horta do Vinil, um espaço regenerativo sustentado por voluntários que atuam como hortelões. Para desenvolver este serviço, o estudo se utilizará de ferramentas do Design de Serviços, que definiremos mais adiante. A proposta do exercício contemplativo foi inspirada no livro de Buyung Chul Han – Sociedade do cansaço – e sugere a realização de uma pausa contemplativa propícia para o ambiente da horta.

Em diferentes lugares, tem gente lutando para este planeta ter uma chance, por meio da agroecologia, da permacultura. Essa micropolítica está se disseminando e vai ocupar o lugar da desilusão com a macropolítica. Os agentes da micropolítica são pessoas plantando horta no quintal da casa, abrindo calçadas para deixar brotar seja lá o que for. Elas acreditam que é possível remover o túmulo de concreto das metrópoles. (KRENAK, 2020, p.12)

O líder indígena e filósofo Ailton Krenak (2020) observa esses movimentos de agroecologia e permacultura como parte de uma micropolítica, que carrega a premissa de transformar o cemitério urbano em vida. As hortas urbanas e comunitárias ocupam espaços que antes eram ociosos e sem vida que, agora, dão lugar ao cultivo de alimentos e relações sociais. Essas pessoas gostam de plantar seguindo os princípios da agroecologia ou da permacultura que atuam com uma visão sistêmica sobre os aspectos ambientais, sociais, culturais, éticos e

políticos da agricultura². Além disso, as hortas urbanas e comunitárias trazem de volta os laços sociais com a vizinhança e os colocam frente a questões sociais, com os atores que usam o local no dia a dia, como os moradores de rua.

Na história, as hortas urbanas ganharam espaço no século XX fornecendo alimentos para as crianças na Alemanha do pós-guerra. Nos Estados Unidos dos anos 60 e 70, as hortas urbanas e comunitárias ganharam um contexto de ativismo frente ao descaso dos terrenos degradados e prédios abandonados. Liderados pela artista e ativista Liz Christy, os guerrilheiros verdes³ formaram um movimento de hortas comunitárias que recuperavam terrenos baldios. Os terrenos da cidade de Nova Iorque eram transformados em canteiros como forma de protestar frente à decadência urbana da época.

No Brasil, os movimentos de hortas urbanas e comunitárias ganharam força e expressão durante o ano de 2013 em que as pessoas foram às ruas para protestar contra o aumento das passagens de ônibus. Os movimentos das hortas começaram a nascer junto com esses protestos e muitas hortas atuam como resistência frente à especulação imobiliária⁴ na cidade do Rio de Janeiro. Atualmente existem poucas políticas públicas na cidade que incentivem a proposta das hortas. Em 2006 a Prefeitura do Rio criou o projeto Hortas Cariocas⁵, destinado a promover um maior engajamento no plantio de alimentos orgânicos para populações de baixa renda e/ou que vivem próximos de favelas. A Fundação Parques e Jardins possui o programa Adote Rio⁶ em que praças, parques e canteiros podem ser adotados por uma organização, comunidade ou até pessoa física. Os dois projetos são passos positivos para a cidade e dependem dos engajamentos da sociedade civil carioca.

São estes os espaços de engajamento em que são formadas as hortas urbanas e comunitárias. Estes movimentos exigem tempo e esforços de uma cooperação mútua para regenerar espaços ociosos ou abandonados. Muitas das hortas são mantidas pela força de um serviço voluntário que se auto organiza para realizar as tarefas de cuidados e manutenção. As

² Fonte: Cartilha Agroecológica – Instituto Giramundo Mutuando. Disponível em <<https://www.fca.unesp.br/Home/Extensao/GrupoTimbo/CartilhaAgroecologica.pdf>>. Acesso em 29/11/2021.

³ Fonte: <https://www.greenguerillas.org/history>. Acesso em 26/09/2021.

⁴ Fonte: https://www.ademi.org.br/article.php3?id_article=77488. Acesso em 25/07/2022.

⁵ Fonte: <https://www.rio.rj.gov.br/web/smac/hortas-cariocas>. Acesso em 30/03/2022.

⁶ Fonte: <http://adote.rio/>. Acesso em 30/03/2022.

comunidades das hortas urbanas são formadas por grupos de pessoas que demonstram força e união na construção de um ambiente de sinergia e confiança (MACY e Johnstone, 2020).

Práticas voltadas para o Design Social e Sustentabilidade foram contempladas no estudo sobre a horta comunitária do Parque do Martelo (PERNES e CIPOLLA, 2018). Neste estudo, Pernes e Cipolla observam que as hortas urbanas contribuem positivamente para a promoção da sustentabilidade no ambiente urbano e beneficiam os atores locais.

Como visto antes, o principal objetivo deste estudo é investigar se dentro do espaço colaborativo das hortas, existe espaço para uma atividade contemplativa. Este estudo tem como objetivos secundários identificar quais as principais motivações dos hortelões e sistematizar um serviço contemplativo para a Horta do Vinil. Esta pesquisa se encontra no campo do design pois este permite transformar visões de mundo por meio de processos, serviços e sistemas (WAHL, 2020). Para a sua realização foi apresentado o tema do Design de Serviços, uma discussão teórica sobre a cooperação e a contemplação e uma breve apresentação da Horta do Vinil.

Design de Serviços

O Design de Serviços é uma abordagem relativamente nova, que busca desenvolver um serviço por meio de processos de design e ferramentas multidisciplinares. A horta é um serviço que é produzido pelos hortelões e a partir dessa ação é que ela ganha valor. O interessante deste processo é garantir que as pessoas interajam durante o serviço e que, para isto acontecer, este dever ser validado ou até experimentado por meio de protótipos. Manzini (2017) cita que exemplos de serviços como as hortas comunitárias e os jardins de bairro, quando criados e mantidos pela vizinhança, melhoram a qualidade da cidade e do tecido social. Stickdorn e Schneider (2014) argumentam que os serviços são criados pela interação entre o provedor e o usuário e que a principal intenção é a de atender as necessidades do usuário. Trazer esta abordagem do design de serviços é conveniente porque a horta é um local de muita interação. Contudo, ter um espaço para a contemplação é algo desafiador nos dias de hoje em que a atividade produtiva se apresenta mais valorizada na sociedade.

Cooperação e Contemplação

As hortas urbanas e comunitárias são um espaço propício para a cooperação e a colaboração. É somente por meio do trabalho voluntário que muitas hortas urbanas são

sustentadas. As tarefas são realizadas alternadamente de acordo com as demandas naturais de manejo e poda e as possibilidades de cada hortelão. As ações são organizadas como um compromisso informal dentro de um processo de autogestão, em que a maioria define o melhor horário das atividades. A comunidade busca manter o compromisso com os mutirões mensais em que são realizadas grandes atividades coletivas para atender as principais necessidades da horta como a poda, o plantio e a limpeza do capim colônio. Se algum voluntário não puder comparecer ao mutirão, as tarefas são reorganizadas pelo grupo para que a horta tenha os cuidados necessários.

A cooperação é definida pelo sociólogo Richard Sennett (2012) como uma troca em que ambas as partes se beneficiam. O biólogo e ativista Daniel Wahl sugere que uma cultura baseada na colaboração envolva também a natureza como vencedora (ganha-ganha-ganha) e que ela “vença primeiro, por ser ela a provedora da abundância da qual dependemos” (WAHL, 2020, p.26). Dentro das hortas comunitárias, o espírito colaborativo prevalece nas atividades e comunicação entre os integrantes. Desta forma, são cultivados também os laços sociais que resultam em um grande exemplo de cidadania. As hortas comunitárias exigem uma forte dedicação e muito envolvimento para encarar os desafios do dia a dia como as pragas e os roubos de mudas e ferramentas. Apesar dos desafios diários, constata-se uma grande empatia entre as pessoas, que sorriem e carregam expressões de bem-estar.

O movimento das hortas urbanas tem se mostrado como espaços de cooperação, mas questiona-se se existe espaço para a contemplação em um ambiente urbano. Segundo o filósofo coreano Byung Chul Han (2015), somente o ser humano pode desfrutar da atividade contemplativa. Os outros animais, estão em constante estado de multitarefa e, portanto, em estado de alerta. Eles não conseguem contemplar.

Dentro da cultura ocidental, os momentos de ócio e contemplação foram deixados de lado. Caminha-se na direção contrária, ou seja, a da produtividade e aceleração. A filósofa Hannah Arendt em seu capítulo *Vita Activa* (2007) retrata o ser humano como um *animal laborans* – voltado para o trabalho e a produtividade, que se esqueceu de contemplar em prol de uma *vida activa*. Arendt considera a vida contemplativa uma pausa saudável para o fluxo da *vida activa* e reciprocamente, a *vida activa* é compreendida como um movimento saudável para o momento contemplativo, e assim continuamente.

Observar como a natureza se desenvolve, acompanhar o crescimento de mudas e sementes faz parte das atividades dos hortelões. Contudo, este estudo quer investigar se, dentro das hortas, onde elementos naturais predominam, existe um espaço para contemplar, ou, um espaço para uma atividade contemplativa. Será possível existir um lugar na cidade em que se contemple os movimentos da natureza? Ou ainda, poder contemplar a natureza como uma forma de libertação total da cidade ou na busca de um refúgio (SOARES, 2018)?

Horta do Vinil

A Horta do Vinil está localizada na Barra da Tijuca e sua comunidade vem gerando um crescente movimento de agroecologia. A horta está localizada numa praça pública na rua Ricardo Marinho, ao lado do condomínio Parque das Rosas e não é registrada formalmente na prefeitura. O local da praça é um terreno público que estava abandonado quando, em 2018, a Prefeitura fez uma tentativa de venda, uma vez que o bairro atualmente é líder na busca por moradia⁷. A partir deste fato, parte da vizinhança se uniu para se manifestar contra a venda da praça. Como resultado desse movimento, um pequeno grupo começou a plantar com a intenção de regenerar o local e, assim, surgiu a Horta do Vinil. As pessoas que formam essa comunidade fazem parte da vizinhança tais como moradores do condomínio do Parque das Rosas e condomínios próximos. A comunidade possui um número de 17 integrantes que se comunicam via um grupo de *whatsapp* no qual a autora participa e gerencia perfis nas redes sociais *facebook* e *instagram*. Há também o caso de voluntários residentes em outros bairros da cidade que se somam a pessoas engajadas na proposta.

Hoje, o grupo continua ativo e se caracteriza como um movimento de plantio agroflorestal que se articula por meio das redes sociais para a realização dos mutirões mensais. Mesmo durante a pandemia, os mutirões de plantio vêm acontecendo com todos os cuidados: com uso de máscara e distanciamento social. A Horta do Vinil resiste com sua luta contra a venda do terreno e desta forma conecta pessoas engajadas na causa na construção de um espaço coletivo.

⁷ Fonte: <https://vejario.abril.com.br/cidade/barra-tijuca-bairro-mais-procurado/>. Acesso em 15/11/2021.

Figura 1 – Mutirão na Horta do Vinil



Fonte: Acervo pessoal da autora (2021)

Metodologia

Para realizar este estudo, focou-se primeiramente na questão da contemplação tal como levantada no livro “Sociedade do cansaço” do filósofo Han (2015), e também a partir de considerações da filósofa Hannah Arendt (2007). A contemplação é um movimento intuitivo e bastante individual e pode ser uma atividade enriquecida dentro de um meio natural, por isso o desejo de fazer consonância com o tema das hortas urbanas. A proposta de contemplação é que ela surja entre os momentos de colaboração que são sustentados na horta. A ideia de trazer a contemplação junto à colaboração faz parte de uma continuidade da pesquisa da autora.

A pesquisadora possui experiência com o voluntariado em outras hortas urbanas da cidade desde 2015 e, durante o ano de 2020, residiu próximo a Horta do Vinil, fato que a aproximou da comunidade e a envolveu nos mutirões. O fato da pesquisadora atuar como uma voluntária com profundo interesse em estar e pertencer a lugares como as hortas urbanas permitiu gerar confiança nas relações com a comunidade. Esse laço de confiança funciona como um passaporte para um ambiente descontraído de conversa e fácil disponibilidade para realizar registros audiovisuais e entrevistas.

Uma das metodologias escolhidas para este estudo foi a observação participante - um processo cognitivo fundamental para compreender como a comunidade é autogerida, como a

horta funciona e identificar os grupos de interesse. A observação participante é uma técnica de investigação em que o observador “partilha, na medida em que as circunstâncias o permitam, as atividades, as ocasiões, os interesses e os afetos de um grupo de pessoas ou de uma comunidade”⁸. De acordo com a psicóloga Maria Teresa Anguera (2003), a observação participante tem como objetivo obter dados pelo contato direto com o sujeito observado e ainda analisar condutas não verbais, condutas posturais e contextos espaciais. A autora complementa: a observação nos permite descrever a realidade com todos os sujeitos para que ela possa ser analisada (ANGUERA, 2003) e desta forma se faz imprescindível para este estudo. A observação participante foi realizada na horta durante os mutirões de Setembro, Outubro de 2021 e Março de 2022.

Para dar uma amplitude do estudo, foram realizados os diários de pesquisa, em que o sociólogo Antonio Carlos Gil chama de notas de campo para uma pesquisa etnográfica. As notas de campo servem como um diário em que o pesquisador anota em um caderninho com um detalhamento das atividades e o universo simbólico do campo. Gil (2010) recomenda que as notas devem ser anotadas durante ou logo após a obtenção de dados para evitar a perda de detalhes importantes.

Este estudo de caráter exploratório busca observar de perto os fenômenos da horta. Para alcançar resultados pontuais, foram realizadas entrevistas contextuais com alguns hortelões com o objetivo de saber as principais motivações, como as pessoas colaboram e se realizam algum tipo de contemplação. As entrevistas contextuais são uma técnica de pesquisa etnográfica e uma ferramenta do Design de Serviços. São conduzidas no ambiente, ou contexto em que ocorre o serviço (Stickdorn e Schneider, 2014).

As entrevistas contextuais se basearam nas seguintes perguntas:

1. Qual é a sua frequência na horta?
2. Como você conheceu a horta e quais as suas principais motivações?
3. Você acredita que na horta exista um espaço para a contemplação?

⁸ Fonte: Porto Editora – *observação participante* na Infopédia [em linha]. Porto: Porto Editora. [consult. 2022-01-19 18:49:02]. Disponível em [https://www.infopedia.pt/\\$observacao-participante](https://www.infopedia.pt/$observacao-participante).

Com o objetivo de sistematizar o mutirão como um serviço acessível para qualquer pessoa interessada no tema, foi utilizada a ferramenta Mapa de Jornada do Usuário do Design de Serviços na criação de um serviço contemplativo. Com a ferramenta é possível identificar as etapas ou os pontos de contato em que uma pessoa realiza o serviço, ao mesmo tempo que identifica o local em que acontece (Stickdorn e Schneider, 2014). O mapa facilita o entendimento do percurso do serviço uma vez que identifica passo a passo as atividades. Com essa ferramenta ficou mais fácil de apresentar o serviço para os hortelões, uma vez que ela é compreendida em uma narrativa linear do tempo.

A atividade contemplativa foi realizada dentro de uma área da horta rodeada por troncos de árvores, onde acontecem as rodas de conversa e reuniões em volta de uma fogueira. Para que as pessoas estivessem mais conectadas com a proposta da contemplação do serviço, a atividade contemplativa foi introduzida por uma meditação *Pinakarri*, oriunda da metodologia de projetos colaborativos *Dragon Dreaming*. *Pinakarri* é uma palavra de origem aborígene australiana que significa escuta profunda. O *Pinakarri* tem uma utilidade singular, ao silenciar podemos escutar o que está dentro de nós e perceber o que realmente queremos.

Após o exercício meditativo, foi proposta uma dinâmica contemplativa que consistia em perguntas e respostas entre os hortelões. Foram sugeridas perguntas que fossem inspiradas na natureza. Após os hortelões preencherem as perguntas, os papéis foram dobrados e embaralhados. Com os papéis dobrados, foi sugerido que cada um pegasse um papel e fosse em busca na natureza de uma atividade contemplativa que os auxiliasse a escreverem as respostas. Depois desta pausa contemplativa de aproximadamente 8 minutos, as pessoas foram abrindo os papéis e lendo as perguntas e respostas em seguida. Após todas as perguntas e respostas terem sido lidas, colocamos os papéis junto ao centro da roda em que estavam as sementes que iríamos plantar naquele dia. Ao terminar a atividade contemplativa, foi feito o planejamento das atividades do resto do dia.

Resultados da Observação Participante e Entrevistas

Estar imerso dentro dos mutirões de plantio da horta do vinil é uma atividade que reconecta o ser humano à natureza, ainda que em espaço urbano. A prática do mutirão faz com que os hortelões se conectem por meio de uma prática pela qual eles têm um profundo apreço. Muitos deles têm o desejo de construir mais espaços verdes na cidade na busca de uma

qualidade de vida e cidadania. A horta do vinil está localizada numa praça pública extensa, que contém um anfiteatro de cimento e duas quadras poliesportivas. Estar ali presente é uma atividade que conecta os tecidos sociais: a comunidade dos hortelões e frequentadores. As pessoas que frequentam o local diariamente são os motoristas dos ônibus do condomínio Rosas, entregadores de aplicativo e guardadores de carro. Os motoristas dos ônibus de condomínio usam o tronco da amendoeira para pendurar um saquinho com copos descartáveis para a hora do café. O anfiteatro da praça é usado como pausa ou *pit stop* dos rapazes entregadores de aplicativos. Nesta área, os rapazes descansam, conversam e fumam. Quando faz frio, eles juntam galhos e fazem uma pequena fogueira para se esquentar. A praça não possui um banheiro público e um “matinho” acaba virando espaço para um mictório improvisado usado pelos motoristas e entregadores. Em frente à horta existem dois bancos de cimento entre duas amendoeiras, e quem costuma frequentar o local são os guardadores de automóveis para uma pausa na sombra.

A seguir uma tabela com o resultado das entrevistas:

Tabela 1 – Entrevista com Hortelão 1

Perguntas	Hortelão 1, 20 anos, atriz, moradora da Barra da Tijuca
Qual é a sua frequência na horta?	Frequenta há 1 ano.
Como você conheceu a horta e quais as suas principais motivações?	Conheceu a horta por meio da rede social de um amigo. Começou a trabalhar na horta durante a pandemia porque não estava se sentindo bem em casa. Gosta de estar na natureza, cultiva sua saúde mental e tem interesse no tema da Agroecologia.
Você acredita que na horta exista um espaço para a contemplação?	Nunca tinha pensado na contemplação até conhecer o espaço da Horta do Vinil e emergir essa necessidade de contemplar a natureza e conhecer novas pessoas e culturas diferentes. E acredita estar faltando mais espaços de natureza na cidade.

Fonte: Elaborado pela autora

Tabela 2 – Entrevista com Hortelão 2

Perguntas	Hortelão 2, 30 anos, bióloga, moradora da Barra da Tijuca
Qual é a sua frequência na horta?	Segunda vez no mutirão.
Como você conheceu a horta e quais as suas principais motivações?	Conheceu a horta por meio da irmã que trabalha com agroecologia e sua principal motivação era trabalhar na composteira e levar o seu lixo. Acha que estar na horta é também fazer terapia e tecer relações. Acredita que fazer as coisas com as próprias mãos ajuda a saber mais quem você é.
Você acredita que na horta exista um espaço para a contemplação?	Ter espaços para contemplar a natureza me remete ao jeito em que fui criada no Alto da Boa Vista em frente a floresta. Acredita que a mata é o seu lugar. Tem o objetivo de colaborar e tecer relações com as pessoas. Pensa que a Horta do Vinil é um espaço que tem muito mais valor do que um shopping e sim um espaço para as crianças brincarem e terem acesso à comida.

Fonte: Elaborado pela autora.

Tabela 3 – Entrevista com Hortelão 3

Perguntas	Hortelão 3, designer, moradora da Barra da Tijuca
Qual é a sua frequência na horta?	Frequenta desde 2018 e participou do início do movimento de criação da horta.
Como você conheceu a horta e quais as suas principais motivações?	Frequenta a horta desde 2018 quando os moradores se uniram contra a venda do terreno da praça. Foi no primeiro mutirão de plantio em 2018 e gostou da proposta. Antes da pandemia, trabalhava no centro e só ia na horta nos fins de semana. Durante a pandemia, sempre que pode vai até a horta.
Você acredita que na horta exista um espaço para a contemplação?	Sua principal motivação é mexer na terra, estar na natureza, aprender sobre panes e agrofloresta. Além de ser um resgate com a natureza. Gosta de contemplar o micro, acompanhar uma folhinha ou flor crescer.

Gosta de ir sozinha e gosta de plantar ervas medicinais. Acredita que a horta é uma tentativa de construir uma cidade e relações mais saudável.

Fonte: Elaborado pela autora.

Mutirão de Plantio

A prática principal que sustenta o envolvimento de trabalho dos hortelões são os mutirões mensais. Os mutirões voltaram com força no segundo semestre de 2021 quando a maior parte da população já estava vacinada. É durante o mutirão que a magia acontece: as relações sociais são tecidas, os manejos de limpeza, a poda e o plantio são realizados. Antes da pandemia aconteciam várias atividades educativas e agora, durante a pandemia, os mutirões continuam acontecendo mensalmente, durante o sábado, das 9h às 16h.

Para melhor visualizar como o mutirão é realizado, foi gerado um desenho que mostra as principais atividades do serviço, baseando-se na ferramenta do *Design Thinking* de Serviços – Mapa de Jornada do Usuário. A ferramenta do Mapa de Jornada do Usuário acontece como “uma narrativa que detalha as interações com o serviço” (Stickdorn e Schneider, 2014, p.160) e que podem gerar insights a partir dos pontos de contato com o usuário. O mapa é um esboço de como funciona o serviço e “uma vez identificados os pontos de contato, eles podem ser conectados por uma representação visual geral da experiência” (Stickdorn e Schneider, 2014, p.160).

Figura 2 – Mapa de Jornada do Usuário do Mutirão

mapa de jornada do usuário | mutirão na horta do vinil



*é sugerido levar um alimento para o lanche coletivo e uma quantia sugerida de 30 reais para a caixinha/atividade da horta.

Fonte: Adaptado de Stickdorn e Schneider (2014).

Figura 3 – Mapa de Jornada do Usuário do Mutirão (continuação)

mapa de jornada do usuário | mutirão na horta do vinil



*é sugerido levar um alimento para o lanche coletivo e uma quantia sugerida de 30 reais para a caixinha da horta.

Fonte: Adaptado de Stickdorn e Schneider (2014).

Serviço de contemplação na Horta do Vinil – Mutirão Contemplativo

Para que se favoreça ainda mais um universo da contemplação da natureza dentro da Horta do Vinil, foi desenvolvido um serviço sistematizado de mutirão de plantio com pausas direcionadas para a atividade da contemplação. O exercício da contemplação se faz importante como um movimento de pausa entre as atividades. O ato de contemplar não é tão cultivado na atual era contemporânea e capitalista em que a velocidade acelerada prevalece. Como relata Han, frente à vida, “reagimos com hiperatividade, com a histeria do trabalho e da produção” (HAN, 2015, p.29). Essa contemplação pode vir a ser uma vivência individual ou coletiva. A etapa de contemplação foi inspirada pela natureza do meio ambiente da horta e o contato com a natureza humana por meio das relações interpessoais.

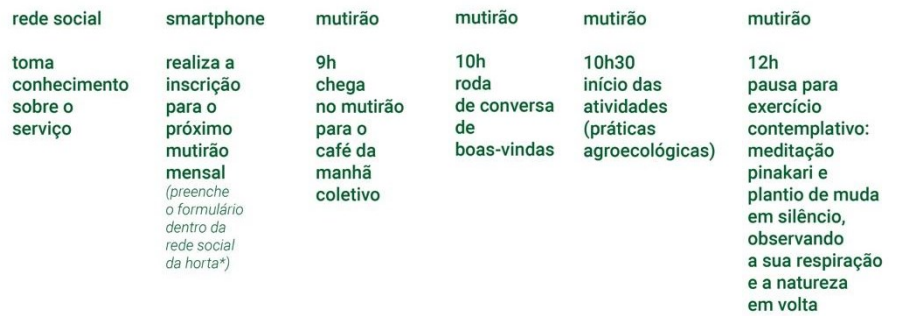
Para que as pessoas estivessem mais conectadas com a proposta da contemplação, a pausa foi realizada por uma meditação *Pinakarri* – oriunda da metodologia de projetos colaborativos *Dragon Dreaming*. *Pinakarri* é uma palavra de origem aborígene australiana que significa escuta profunda. O *Pinakarri* tem uma utilidade singular, ao silenciar podemos escutar o que está dentro de nós e perceber o que realmente queremos.

A pausa para a contemplação será sugerida a partir do roteiro:

1. Meditação inspirada no *Pinakarri* da metodologia *Dragon Dreaming* – consiste em uma prática de roda de um minuto de respiração profunda com os olhos fechados contemplando os ruídos sonoros e se possível com os pés na terra.
2. Realização de atividade de na horta de contemplação: sugestão de prática em silêncio e observar os sons da natureza. Prática de 20 min.

Figura 4 – Mapa de Jornada do Usuário do Mutirão Contemplativo

mapa da jornada do usuário | mutirão contemplativo na horta do vinil



*é sugerido levar um alimento para o lanche coletivo e uma quantia sugerida de 30 reais para a caixinha da horta.

Fonte: Adaptado de Stickdom e Schneider (2014).

Figura 5 – Mapa de Jornada do Usuário do Mutirão Contemplativo (cont.)

mapa da jornada do usuário | mutirão contemplativo na horta do vinil



*é sugerido levar um alimento para o lanche coletivo e uma quantia sugerida de 30 reais para a caixinha da horta.

Fonte: Adaptado de Stickdom e Schneider (2014).

Validação do Mutirão Contemplativo na Horta do Vinil junto aos hortelões

A proposta de uma validação do serviço junto aos usuários é um exercício importante para o avanço da proposta num possível formato de protótipo. Antes que o mutirão contemplativo fosse exercido, foi importante ter um primeiro contato com os hortelões e realizar pequenas entrevistas informais. Eles puderam falar abertamente sobre suas visões e de como a proposta poderia integrar à prática ritualística do mutirão. Os hortelões também trouxeram as necessidades previstas para o próximo mutirão como a irrigação da horta, já que não chovia há mais de 20 dias.

Durante a validação, foram realizadas entrevistas informais com os 3 hortelões por meio de uma ligação telefônica simples, em que o serviço foi apresentado. Nesta etapa foi importante esclarecer que um *feedback* seria saudável sendo ele, positivo ou negativo, e que sugestões eram muito bem-vindas. Foi importante combinar também que aspectos pessoais ficariam de fora e que o papel da pesquisadora era de uma escuta ativa e impessoal.

Validação do Serviço Contemplativo com hortelão 1

Foi realizado contato com a horteloa 1 com duração de 40 minutos. Foi mostrada do serviço contemplativo e comentado sobre a importância da realização desse movimento dentro da cidade. Por mais que um mutirão seja um evento bastante movimentado, que este possa ter um espaço para pausas. Sua primeira reação foi positiva e disse ter gostado da proposta. Ela achou interessante levar a proposta para que fosse validada no próximo mutirão junto ao grupo de voluntários. A horteloa disse que costuma chegar mais cedo nos dias de mutirão, se senta no banco próximo da horta e contempla a natureza ouvindo música.

Validação do Serviço Contemplativo com hortelão 3

A pesquisadora fez contato com a horteloa 3 no mesmo dia que a anterior. Ao apresentar a proposta do serviço, ela achou a proposta interessante e pediu para que o tempo da roda de conversa fosse alongado até às 17h, já que algumas pessoas gostam de ficar na horta até o final da tarde. A horteloa também sugeriu que o tempo da roda de conversa final fosse aumentado, já que algumas pessoas gostam de acender uma fogueira e tocar violão como uma celebração do encontro. Ela relatou que a pandemia afastou alguns voluntários e que devido aos

compromissos pessoais e de trabalho, algumas pessoas dispersaram. Ela ficou saudosa dos momentos pré-pandemia, em que eram realizados na praça vários encontros da comunidade local, como a Rio Eco Pet – um evento que falava sobre a importância da reciclagem – e ainda fazia o recolhimento de tampinhas de garrafa pet. Ela lembrou também que um dos líderes que cativava muitos voluntários se mudou para Petrópolis e está um pouco afastado da horta. Ela confirmou que no próximo sábado haveria um mutirão e que poderia ser realizada a proposta do exercício contemplativo. Por fim, ela pediu uma ajuda com um contato com o condomínio vizinho para conseguir uma mangueira emprestada para irrigar a horta, já que a área estava muito seca.

Validação do Serviço Contemplativo com hortelão 2

No dia seguinte, a pesquisadora conversou com a horteloa 2, que foi muito receptiva. Ela achou muito interessante a proposta e sugeriu algumas modificações nos horários. Ela sugeriu que os exercícios contemplativos fossem realizados junto à roda de conversa, por ser um momento propício de união entre as pessoas. Como a questão da irrigação já era algo planejado para o próximo mutirão, ela sugeriu que a contemplação se estendesse pelo movimento da irrigação da horta como um momento contemplativo ativo. A horteloa fez uma associação do mutirão de plantio com a história do plantio de milho no dia de São José que prepara a colheita para o dia 24 de junho, dia de São João, dia em que se come o milho nas festas juninas. Foi muito interessante a associação do próximo mutirão coincidindo com o dia 19 de março – dia de São João – e foi gerado um clima de grande interesse para que o mutirão contemplativo fosse realizado no próximo sábado.

Foi a partir desse exercício de validação do serviço que a pesquisadora sentiu uma maior confiança em trazer a proposta para o próximo mutirão que se aproximava. Uma boa abertura para o tema e para a prática foram a motivação necessária para que a atividade pudesse acontecer. Com os ajustes necessários e sugeridos pelas hortelãs, a prática da contemplação foi acomodada dentro de um espaço propício em que todos estivessem reunidos.

Protótipo do Mutirão Contemplativo na Horta do Vinil

Tendo uma boa receptividade no primeiro contato com os hortelões, foram realizados certos ajustes que foram pensados para a sua receptividade. O mutirão foi realizado durante o sábado, dia 19 de março e tinha como objetivo: irrigar a horta, limpar os canteiros, fazer um

manejo na composteira, plantar novas sementes e realizar a atividade contemplativa. A comunidade estava disponível para a realização do mutirão apesar de alguns integrantes não estarem presentes. Estavam presentes 6 adultos e 1 criança. Fazia um sol de verão de rachar: 38 graus Celsius. A seguir, um relato em formato de diário do mutirão contemplativo:

Figura 6 – Mutirão contemplativo.



Fonte: Acervo da autora.

Diário de Pesquisa

Data: 19 de março de 2022.

Local: Horta do Vinil (Barra da Tijuca).

Evento: Mutirão contemplativo.

Horário: 9h às 17h.

Estavam presentes: 6 adultos e 1 criança.

Foi criada uma arte nas redes sociais convocando a comunidade e seguidores para o mutirão de março na horta do vinil. A autora da pesquisa se sentiu à vontade para desenvolver a arte, já que possui habilidades com o design gráfico. Feita a arte, outra pessoa desenvolveu o texto do convite e foi feita a publicação. Como o tema da atividade contemplativa foi levantado dentro do grupo da horta e aceito, não foi necessário mencionar a atividade nas redes sociais. Fazia muito calor pela manhã e eu havia separado uma garrafa gelada de 1,5l de água e mais

uma penca de bananas para o nosso café coletivo. Estava um pouco atrasada e bastante carregada, perdi o meu chapéu no meio do caminho e estava me dando conta de que iria passar o dia sem chapéu no transporte até a Barra da Tijuca. Os hortelões haviam me pedido uma ajuda e consegui uma mangueira do condomínio atrás da horta que poderia nos ceder 30 minutos de irrigação para a horta. Antes de eu chegar na horta, uma horteloa havia conseguido o contato com o síndico do condomínio e já estava dando início à irrigação da horta.

Cheguei atrasada na horta, estava muito carregada e perdi o meu chapéu no meio do caminho. Ao chegar na horta pude constatar a felicidade da horteloa com a mangueira, tentando levar a água a todos os canteiros. Organizei minhas coisas em cima da mesa da praça e logo depois chegaram mais 2 pessoas para o nosso mutirão. Como já eram 10h da manhã e tínhamos de devolver a mangueira ao condomínio, resolvemos continuar com a irrigação e as outras pessoas começaram a recolher algumas folhas secas para a compostagem. Conseguimos ficar com a mangueira até quase meio-dia e praticamente todos os canteiros foram irrigados. A terra estava bem seca e algumas folhas bem caidinhas. Por volta das 11:45h, chegou a última pessoa prevista e devolvemos a mangueira, muito agradecidos. Aproveitamos também para nos refrescar um pouco e também encher garrafas pets e baldes disponíveis.

Sugeri que, com a presença de todos, estávamos preparados para realizar a atividade e que depois poderíamos planejar o resto do dia. O grupo aceitou e logo nos direcionamos para um círculo formado por troncos e banquetas improvisadas de madeira. No centro do círculo havia um lugar para fogueira e ali fiz um altar improvisado com folhas secas vermelhas e amarelas e uma folha de bananeira e as arranjei em cima da peneira da compostagem. Em cima da folha de bananeira colocamos o milho vermelho e o feijão que iríamos plantar.

Com todos sentados em círculo, sugeri uma meditação de 1 minuto inspirada no *pinakarri*. Como estava muito calor e as pessoas estavam muito agitadas, pensei na possibilidade de realizar uma dinâmica contemplativa. Essa dinâmica entraria no lugar da irrigação, já que já havíamos concluído a atividade e a maioria das pessoas havia se atrasado.

Sentamos em círculo e comecei a meditação de 1 minuto com respirações profundas. Foi o suficiente para as pessoas se acalmarem e estarem dispostas para a atividade. Dava para ver um semblante mais calmo no rosto das pessoas, e até uma serenidade. Uma hortelã havia levado papéis e canetas coloridas para a realização da dinâmica. Sugeri que cada um pegasse uma folha em branco e com uma caneta colorida escrevesse uma pergunta para a natureza e que não se preocupasse com a resposta pois a natureza sempre dá as respostas. Escrita as perguntas,

pedi para que todos dobrassem o papel e colocassem no nosso altar junto às sementes. Pedi para que a criança presente embaralhasse os papéis e pedi para que todos recolhessem de volta um papel. Pedi para conferirem se não haviam pego a sua própria pergunta. Todos com um novo papel em mãos, pedi para lerem a pergunta internamente e buscarem a resposta contemplando a natureza – e que deixassem a natureza trazer a resposta. Deixei claro que daria uns minutinhos para fazer a atividade e responderem às perguntas. As pessoas foram para locais na horta em que se sentiram confiantes para escrever a resposta. Eu também estava participando da dinâmica e também fui contemplar a natureza em busca de uma resposta para o meu papelzinho. Passados em torno de 5 minutos as pessoas foram voltando para o círculo e pedi para alguém que começasse a falar sobre a experiência. Uma pessoa começou a relatar sobre a sua reflexão e leu sua resposta e devolveu o papel da pergunta para o autor e assim sucessivamente até a última pergunta ser lida.

Ao término do exercício perguntei como estavam se sentindo e aproveitamos a oportunidade de estarmos unidos para planejar as ações do resto do dia. Planejamos as ações como limpeza dos canteiros, manejo da composteira, algumas podas e os plantios de uma muda de caju, milho e feijão. Durante o mutirão também conseguimos colher um grande cacho de bananas verdes e abater a bananeira. Como haviam vários montinhos de folhas secas na frente da horta, demos uma peneirada nesse material orgânico que serviria de adubo para as novas sementes. Ao final do mutirão, cerca de 16h, apareceu um casal querendo conhecer a horta e se juntou a nós no plantio das sementes de milho e feijão. Ao término do plantio das sementes, guardamos as ferramentas e distribuimos a banana verde, recolhemos o lixo e fechamos as atividades às 17:30h já cansados, porém satisfeitos com o dia.

Figura 7 – Altar com a atividade contemplativa e as sementes.



Fonte: Acervo da autora.

Discussão

O processo da construção do serviço contemplativo foi possível de ser realizado uma vez que a pesquisadora fez uma imersão no campo a partir do seu interesse pessoal e voluntariado prévios. A pesquisadora percebe que é muito positivo para a pesquisa estar imersa em um ambiente que já é conhecido e com um foco de interesse, o que facilita a convivência. Tendo como ponto de partida a contemplação tal como apresentada no livro de Han (2015), foram realizados observação participante e diários de pesquisa como forma de compreender e vivenciar como os processos operacionais acontecem na horta – entre eles: a irrigação, a poda, a limpeza, o plantio, a compostagem e as relações sociais.

Já as entrevistas contextuais serviram para aprofundar as relações e compreender as motivações, estímulos, interesses pessoais e esmiuçar detalhes dos processos da horta. Durante as entrevistas, foram entrevistados 3 hortelões com idades entre 20 e 60 anos. O resultado da entrevista mostrou que a maioria das pessoas são residentes do bairro e moram nos condomínios próximos. Há também no mutirão a presença de voluntários moradores de outros bairros. Pela observação participante ficou evidente o bonito movimento das pessoas, que ao chegar na horta

são solícitas e engajadas, em sua maioria, cooperam no que for preciso. Existe espaço para voluntários que exercem uma maior liderança por terem mais prática de manejo agroflorestal.

Para os hortelões, a horta é um espaço urbano de bastante trabalho, em média 8 horas de um sábado ou domingo de mutirão. As pessoas gostam de estar num espaço ao ar livre, de estar perto da natureza e de contribuir para que este espaço floresça com muito engajamento de algumas atividades propostas como: limpeza das composteiras, plantio de mudas, recolhimento de folhas secas, retirada do capim colonial dos canteiros. Para estes, um espaço contemplativo se dá durante a atividade proposta. Para eles, a horta urbana funciona como um lugar de convívio e trocas sociais e um espaço para uma atividade próxima da natureza e dos aprendizados que estão propostos dentro da Agroecologia.

Os hortelões de 20 a 30 anos cooperam com facilidade: contribuem para uma boa comunicação e agilidade entre as tarefas propostas e um bom entendimento entre as atividades inesperadas. Eles gostam de estar num lugar cercado de natureza, principalmente que funcione como um refúgio durante o período de isolamento da pandemia. Estes contemplam a natureza e apreciam estar imersos em um local público que possa servir como uma expressão coletiva seja por meio do plantio ou pelos muros pintados de arte e grafite. Muitos se reconhecem na natureza e querem estar próximos de pessoas que pensam da mesma forma, pessoas que se unem pelo tema da agrofloresta e que formam uma tribo de troca de saberes e aprendizados.

A horteloa de 60 anos comentou ser uma prática prazerosa estar no coletivo e conhecer pessoas com o mesmo interesse. Este participante aprecia os detalhes e o tempo da natureza, do brotar das flores e das leguminosas, da transformação da fauna local como o casulo de uma borboleta e ninho de passarinhos. Relatou que contempla a presença de novas espécies de pássaros. E também gosta de acompanhar o crescimento de perto de mudas e atua como fiscalizador do local, alertando sobre alguma movimentação suspeita no local durante o dia ou à noite.

A receptividade positiva dos hortelões para desenvolver o exercício contemplativo foi suficiente para o desenvolvimento do mutirão que se aproximava. O uso da ferramenta Mapa da Jornada do Usuário - oriunda do Design de Serviços - foi enriquecedora para a visualização e o planejamento da proposta do mutirão contemplativo. A ferramenta apoiou a pesquisadora a transformar o serviço já existente – do mutirão – em um serviço mais colaborativo e aprazível, capaz de trazer a importância de cuidar da cidade e do meio ambiente. A ferramenta atuou também como um suporte visual para ilustrar e engajar os hortelões.

No dia do mutirão, foi importante planejar a atividade contemplativa já validada junto às outras demandas previstas para o mutirão. Contudo, durante o mutirão, a pesquisadora teve que reajustar os horários planejados de acordo com os imprevistos. Em um primeiro momento, a pesquisadora pensou que poderia ser um desafio realizar uma atividade contemplativa num dia quente de verão. O mutirão começou com o empréstimo da mangueira do condomínio vizinho para a irrigação, fato que foi uma surpresa positiva para todos. A dispersão inicial com a felicidade da mangueira e os atrasos na chegada da horta foram contornados com uma receptividade positiva dos hortelões para a realização da proposta. A atividade foi vista como algo lúdico e prazeroso, e de certa forma integrativa e fortalecedora do grupo presente.

Com a atividade realizada, os hortelões se engajaram em ativar de volta as atividades que eram realizadas em comunhão antes da pandemia. O exercício contemplativo despertou o desejo de atrair novas pessoas para conhecerem e se aproximarem da comunidade. Com a presença de nova programação na horta, será possível engajar um maior número de pessoas e até futuros hortelões. A motivação de realizar novas ações foi muito frutífera e positiva do impacto do exercício contemplativo.

Considerações finais

Este estudo faz parte da continuação da pesquisa da autora voltada para as hortas urbanas e comunitárias. Compreender as hortas urbanas como um serviço disponível na cidade é algo desafiador, visto que não é compreendida desta forma pelos cariocas. A ferramenta Mapa de Jornada do Usuário ofereceu um panorama linear de como as atividades acontecem, e desta forma estratégica contribui para um entendimento geral de como são realizadas as atividades de um mutirão. A sistematização do serviço como o mutirão contemplativo, simplificou e facilitou o planejamento da atividade e o uso da ferramenta Mapa de Jornada do Usuário foi satisfatória. As atividades convencionais do mutirão puderam ser reorganizadas e realinhadas de acordo com os imprevistos, condições meteorológicas e casualidades pontuais do dia. A atividade contemplativa ajudou os hortelões a se encorajarem a realizar novas atividades educativas dentro da Horta do Vinil. E esse foi um dos pontos mais positivos da atividade: encorajar a comunidade para seguir em frente com novas propostas.

A cooperação foi revisitada como um ponto forte dentro das hortas comunitárias. Ao fazer parte do voluntariado na Horta do Vinil, a cooperação é percebida nas atitudes, apoios e ajudas na realização de atividades. A cooperação faz parte de uma educação informal, em que voluntários trocam saberes e conhecimentos sobre suas práticas agroecológicas. O

conhecimento das práticas agroecológicas também vem de voluntários especialistas que frequentam os mutirões e agregam muitos saberes. A motivação dos voluntários é sempre cultivada e bem absorvida pelo grupo: as pessoas trocam informações pelas redes sociais e até alguns buscam cursos livres de agroecologia para se aprofundar no tema.

O tema da contemplação apareceu de um lugar individual e particular. Com o ritmo da cidade grande, as pessoas chegam na horta com muita vontade de atuar mas ao mesmo tempo de estar num espaço que as celebre como natureza. Com uma atividade programada para uma pausa para contemplar e ouvir a natureza, ficou clara a intenção de promover uma contemplação. A atividade demonstrou que uma contemplação pode ser planejada com a intenção de fazer uma pausa e sentir o meio ambiente. A contemplação, abordada no livro de Han (2015) foi muito importante para pensar como essa atividade tão saudável pode se encaixar nos dias de hoje em uma sociedade marcada pelo cansaço de sua alta velocidade e produtividade.

Os hortelões munidos de uma atividade cooperativa e contemplativa conseguem afirmar suas presenças frente aos grandes problemas enfrentados nas cidades. Esses movimentos de agroecologia podem parecer com um gesto de lazer ou uma simples jardinagem, mas que no fundo carrega uma intensidade de uma atuação política frente aos desafios urbanos. Hortas comunitárias como a Horta do Vinil representam movimentos de luta frente à especulação imobiliária, na construção de espaços verdes que tragam benefícios para uma qualidade de vida na cidade.

Apesar de cada mutirão ter a sua particularidade, este tipo de serviço de um mutirão contemplativo pode ser um incentivo de atividades adaptáveis para hortas urbanas e comunitárias que tenham características semelhantes à Horta do Vinil, ajustando os horários e possibilidades.

Para que se aprofunde este estudo será necessário continuar com os questionamentos sobre como o Design pode facilitar que emergjam iniciativas colaborativas e contemplativas para dentro das hortas urbanas por meio de uma sistematização de atividades. Para isso, o estudo realizado na Horta do Vinil poderá ser ampliado para outras hortas urbanas e comunitárias. Com o mutirão contemplativo adaptado para outras hortas, o serviço poderá ser validado e prototipado para que seja reproduzido em outros cenários e possivelmente alcance outros contextos.

Referências

- ANGUERA, Maria Teresa. **La observación. En C. Moreno Rosset (Ed.), Evaluación psicológica. Concepto, proceso y aplicación en las áreas del desarrollo y de la inteligencia** (pp. 271-308). Madrid: Sanz y Torres, 2003.
- ARENDDT, Hannah. **A Condição Humana**. Ed. Forense Universitária, 2007.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar processos de pesquisa**. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2010 (1987).
- GUIA PRÁTICO DRAGON DREAMING: uma Introdução sobre como tornar seus sonhos em realidade através do amor em ação. Versão 2.0, Janeiro, Imagem de Luiza Padoa. Este texto está licenciado pela Creative Commons Attribution- ShareAlike 3.0 Unported License. Disponível em: <https://pve.institutovotorantim.org.br/wp-content/uploads/Guia-Pr%C3%A1tico-Dragon-Dreaming-v02.pdf>
- HAN, B Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis, RJ. Vozes, 2015.
- KRENAK, Ailton. **A vida não é útil**. Companhia das Letras, 2020.
- MACY, Joanna; JOHNSTONE, Chris; **Esperança Ativa: como encarar o caos em que vivemos sem enlouquecer**. Rio de Janeiro: Bambual Editora, 2020 (2012).
- MANZINI, Ezio. **Design para a inovação social e sustentabilidade: comunidades criativas, organizações colaborativas e novas redes projetuais**. Rio de Janeiro: Epapers, 2008.
- MANZINI, Ezio. **Design: quando todos fazem design: uma introdução ao design para inovação social**. São Leopoldo, RS. Ed. UNISINOS, 2017.
- PAPANEK, Vitor. **Design for the real world: human ecology and social change**. Chicago: Chicago Review Press, 2005.
- PERNES, Fernanda Gusmão; CIPOLLA, Carla; **"Comunidade Criativa: um estudo de caso sobre a Horta Comunitária do Parque do Martelo"**, p. 4245-4256. In: ANAIS DO 13º CONGRESSO PESQUISA E DESENVOLVIMENTO EM DESIGN (2018). São Paulo: Blucher, 2019.
- SOARES, Eunice. **Projectar o Invisível: Um espaço de contemplação na paisagem escandinava**. Universidade do Porto. Dissertação, 2018.
- SENNETT, Richard. **Juntos. Os rituais, os prazeres e a política da cooperação**. Record, 2012.
- STICKDORN, Marc; SCHNEIDER, Jacob. **Isto é Design Thinking de Serviços**. Porto Alegre. Bookman, 2014 (2010).
- WAHL, Daniel Christian. **Design de culturas regenerativas**. Rio de Janeiro: Bambual Editora, 2020.