



Universidade de Brasília

Instituto de Artes

Departamento de Design

Programa de Pós-Graduação em Design

Espelho no papel: o cultivo do olhar humano de si através de sistemas manuais de informação pessoal

Naira Almeida da Silva

Orientadora

Profa. Dra. Ana Mansur de Oliveira

Brasília

2025

NAIRA ALMEIDA DA SILVA

Espelho no papel:
o cultivo do olhar humano de si através de sistemas
manuais de informação pessoal

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Design da Universidade de Brasília, como requisito para a obtenção do título de Mestre em Design.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Mansur de Oliveira

Ficha catalográfica elaborada automaticamente,
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

SS586e Silva, Naira Almeida da
Espelho no papel: o cultivo do olhar humano de si através
de sistemas manuais de informação pessoal / Naira Almeida da
Silva; orientador Ana Mansur de Oliveira. -- Brasília, 2025.
94 p.

Dissertação(Mestrado em Design) -- Universidade de
Brasília, 2025.

1. Bullet Journal. 2. Design da Informação. 3.
autorreflexão. 4. sistemas manuais de informação. 5.
sistemas de informação pessoal. I. Oliveira, Ana Mansur de,
orient. II. Título.



Universidade de Brasília

Instituto de Artes

Departamento de Design

Programa de Pós-Graduação em Design

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Design da Universidade de Brasília, intitulada *Espelho no papel: o cultivo do olhar humano de si através de sistemas manuais de informação pessoal*, de autoria de Naira Almeida da Silva, aprovada pela banca examinadora constituída pelos seguintes professores:

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Ana Mansur de Oliveira – Universidade de Brasília (Orientadora)

Prof. Dr. Tiago Barros Pontes e Silva – Universidade de Brasília

Profa. Dra. Julie de Araujo Pires – Universidade Federal do Rio de Janeiro

Aprovada em 31 de Janeiro de 2025.

“People propose, science studies, technology conforms”

Don Norman

“Eu falo enquanto pessoa, num contexto de uma experiência
e de uma aprendizagem pessoais”

Carl Rogers

Agradecimentos

Agradeço à minha família, em especial meus pais, Zaida e Milton, pelo apoio, carinho, encorajamento e por serem partes fundamentais de quem eu sou.

Agradeço ao Programa de Pós-Graduação em Design da Universidade de Brasília por possibilitar essa jornada de aprendizagem. Agradeço aos professores Tiago Barros, Virgínia Souto, Daniela Garrossini, Julie Pires e Breno Abreu, por terem apoiado e acompanhado de perto meu processo de aprendizagem e construção da pesquisa. Agradeço ao servidor Rodrigo de Souza, que com muita dedicação me orientou nos processos burocráticos do mestrado. Agradeço em especial à minha orientadora, Ana Mansur, por toda dedicação, cuidado, carinho, compreensão e acolhimento. Agradeço também aos colegas que tive a oportunidade de conhecer no programa pelas trocas e suporte no processo do mestrado.

Resumo

Lidar com as informações do cotidiano e seus impactos em nós é uma questão cada vez mais latente no contexto moderno de superinformação e aceleração. Assim, surge a necessidade de criar soluções, recursos e tecnologias que permitam mediar as tensões entre o contexto externo e as aspirações e necessidades pessoais. O método *Bullet Journal* pode ser apontado como uma ferramenta que contribui nesse sentido, sendo um artefato cognitivo que ajuda a sistematizar e operacionalizar as informações pessoais, propondo formas de visualização e interação. Dessa forma, é possível desenvolver novas formas de relação com a informação pessoal, o que contribui para desenvolver novas formas de relação consigo mesmo. Esta pesquisa investiga de que forma sistemas manuais de informação pessoal podem contribuir para o cultivo de um olhar mais humano de si a partir do Design da Informação. Entendemos que essa perspectiva pode ser cultivada a partir dos conceitos de tornar-se si mesmo, autocompaixão, *mindfulness* e agência. A partir da análise do método *Bullet Journal*, para explorar uma visão geral deste contexto de criação e uso do Design da Informação por não profissionais em sistemas manuais de informação pessoal. Também é discutido o Design da Informação como mediador do olhar para si. Nesta pesquisa exploratória e teórica, discutem-se as possíveis contribuições de conhecimentos do Design da Informação para o processo de criação desses sistemas; para a reflexão sobre si através dos dados da vida cotidiana; para possibilitar o desenvolvimento de processos e práticas que ajudam a desenvolver competências como o olhar para si, a autocompreensão, a autoexpressão, a ação sobre si e a ação no mundo; e para a construção de um contexto que auxilia a presença, a reflexão e o autodirecionamento.

Palavras-chave: Bullet Journal, Design da Informação, autorreflexão, sistemas manuais de informação, sistemas de informação pessoal, não-designers

Abstract

Dealing with everyday information and its impacts on us is an increasingly pressing issue in the modern context of information overload and acceleration. Thus, the need arises to create solutions, resources, and technologies that can mediate the tensions between the external context and personal aspirations and needs. The Bullet Journal method can be identified as a tool that contributes in this regard, as a cognitive artifact that helps systematize and operationalize personal information, proposing ways of visualization and interaction. In this way, it is possible to develop new ways of relating with personal information, which contributes to developing new ways of relating to oneself. This research seeks to investigate how manual personal information systems can contribute to cultivating a more human perspective of oneself through Information Design. We understand how this perspective can be cultivated based on the concepts of self-actualization, self-compassion, mindfulness, and agency. Through the analysis of the Bullet Journal method, we explore an overview of this context in which Information Design is created and used by non-professionals in manual personal information systems. Information Design is also discussed as a self-reflection mediator. In this exploratory and theoretical research, we discuss the potential contributions of Information Design knowledge to the process of creating these systems; to self-reflection through everyday life data; to enabling the development of processes and practices that help cultivate competencies such as self-awareness, self-understanding, self-expression, self-action, and action in the world; and to the construction of a context that fosters presence, reflection, and self-direction.

Keywords: Bullet Journal, Information Design, self-reflection, manual information systems, personal information systems, non-designers

Sumário

Introdução	1
1 De onde partimos: metodologia de pesquisa	8
1.1 Tornar-se humano	10
1.2 O que buscamos	21
1.3 Etapas da pesquisa	25
2 O Design da Informação na exploração do cotidiano	27
3 Explorando o método Bullet Journal	35
3.1 Perspectivas: informação pessoal, ser humano e prática	38
3.2 O processo: interação com a informação pessoal	43
3.3 A criação: o papel do Design da Informação	52
4 Contribuições do Design da Informação para o olhar humanizado de si	55
4.1 O processo de criação do sistema	56
4.2 Descobertas de si, reflexão e dados	62
4.3 Refúgio analógico na era digital	74
5 Considerações finais	78
Referências Bibliográficas	81

Introdução

Esta pesquisa surgiu a partir da observação do sistema de organização pessoal denominado método *Bullet Journal* (popularmente conhecido como BuJo), criado pelo designer Ryder Carroll. Em seu livro, Carroll (2018) conta que começou o processo que resultou em seu método na busca de recursos para lidar com o déficit de atenção (TDAH), encontrando suporte no uso de um caderninho de anotações para lidar com os desafios de organização e direcionamento da atenção associados ao TDAH. Segundo ele, seu sistema de anotações feitas à mão em um caderno, que servia ao mesmo tempo como agenda, diário, lista de afazeres, bloco de anotações e caderno de desenhos, era “como muletas que eu tinha inventado para dar apoio ao meu cérebro imperfeito” (Carroll, 2018, p. 15).

Independentemente dos desafios específicos relacionados ao TDAH, lidar com as informações do cotidiano é uma necessidade cada vez mais em voga, principalmente se considerarmos o contexto moderno onde as tecnologias de informação e comunicação estão profundamente integradas no cotidiano, nos cercando de um crescente volume de informações. Novos desafios surgem a partir desse contexto, como o direcionamento da atenção, a seleção de informações, a análise crítica da informação, a super aceleração, dentre outros. Dessa forma, somos desafiados a criar soluções, recursos e tecnologias que nos permitam mediar as tensões entre o contexto em que vivemos e nossas necessidades e aspirações pessoais.

Artefatos cognitivos, como as muletas que Carroll desenvolveu para seu próprio contexto, podem ser grandes aliados para nos apoiar no contexto atual. Ao compartilhar seu sistema de organização com colegas, Carroll percebeu que as soluções que tinha desenvolvido para si mesmo ao longo dos anos serviam para as diferentes necessidades de várias pessoas, ao mesmo tempo em que possibilitam uma fácil adequação do método a partir dessas necessidades específicas. Nisso, ele encontrou incentivo para formalizar o sistema de maneira simples, mantendo as práticas que em sua experiência se mostraram mais eficientes, e construindo linguagem e vocabulários próprios para que seu método pudesse ser ensinado a outras pessoas.

Carroll construiu um site para divulgação do método, e com o tempo este se popularizou na internet, atraindo a atenção de interessados em organização pessoal. Dessa forma, desde sua primeira divulgação, em 2013, uma comunidade virtual foi se estabelecendo em torno do assunto, hoje constituída de milhões de usuários do método pelo mundo todo. Várias pessoas passaram a criar conteúdo e trocar informações sobre seu uso particular e suas estratégias criadas para lidar com seus desafios pessoais. Dessa forma, a prática do *Bullet Journal* foi evoluindo e se diversificando dentro dessa comunidade. Tal popularidade levou Ryder Carroll a publicar o seu livro, “O método *Bullet Journal*” (2018), onde aprofunda discussões sobre a base teórica da prática.

Em seu site, Carroll (2018) define o método como “prática de *mindfulness* disfarçada como um sistema de produtividade”. Atualmente, Carroll também define o método como um “simples sistema operacional da vida”. Ele é uma prática de presença e direcionamento da própria vida, um artefato cognitivo que ajuda a sistematizar e operacionalizar as informações pessoais, propondo formas de visualização e interação com elas. “Ele irá encontrá-lo onde quer que você esteja para processar o passado, organizar o presente e criar o seu futuro. Tudo que você precisa é de caneta e papel”¹. A visão de Carroll vai na mesma direção do proposto por Norman quando ele afirma que a

tecnologia deveria ser nossa amiga na criação de uma vida melhor; deveria complementar as habilidades humanas, ajudar aquelas atividades para as quais somos pouco preparados e melhorar e ajudar a desenvolver aquelas para as quais estamos idealmente preparados. Isso, para mim, é um uso humanizador e apropriado da tecnologia. (Norman, 2014, p. 12, tradução livre).

Ryder Carroll deixa clara a intenção de ir além da organização da informação pessoal, utilizando-a como uma ferramenta para a prática de aspectos que colaboram para um olhar mais humanizado, gentil e compassivo para si mesmo. Ao lidar com o fluxo de informações do dia a dia a partir das indicações do método quanto a manejo, organização visual e atitudes, é possível desenvolver uma nova forma de relação com essas informações (e

¹<https://bulletjournal.com/>. Acessado em dezembro de 2024. Tradução livre.

consequentemente consigo mesmo), de forma mais intencional e autônoma, alinhando informações, ações, valores e propósitos pessoais.

Trabalhando há cinco anos como psicóloga clínica e ao longo da minha formação profissional, uma curiosidade sempre surgia ao pensar sobre o processo de aprendizagem e autorreflexão necessários para o bem-viver dos indivíduos: que tipo de recursos as pessoas podem desenvolver em meio à vida cotidiana para direcionarem a si mesmas em seus processos de desenvolvimento pessoal? Ao conhecer o método *Bullet Journal*, pude observar na minha experiência pessoal e em diversos relatos de experiências com o método as muitas possibilidades que oferece para o desenvolvimento desses recursos. Além disso, pude observar o papel do Design da Informação e da coleta de dados e informações pessoais na utilização do método. As relações estabelecidas com a informação pessoal através do método possibilitavam a construção de uma forma de olhar para si mesmo, como um espelho onde uma imagem de nós mesmos vai gradualmente sendo pintada, pelas nossas próprias mãos no papel.

O método *Bullet Journal* pode ser entendido como um exemplo de uso da informação pessoal que integra um direcionamento para o bem-estar do ser humano e o Design da Informação, oferecendo estruturas para o usuário ao mesmo tempo em que possibilita e o incentiva a criar e adaptar sistemas a partir de suas necessidades. Dessa forma, pode-se ver o método como incentivador do usuário em assumir o papel de designer ao pensar e desenvolver suas próprias soluções, expressões criativas, formas de interação e funcionalidades diante das demandas pessoais com as informações de seu cotidiano.

Assim, é possível fazer uma relação entre o método e a perspectiva do codesign, onde o usuário possui o papel de especialista em sua experiência, necessidades e objetivos, e o designer utiliza seu conjunto de conhecimentos e habilidades para prover ferramentas para a expressão do usuário e a idealização do projeto (Sanders; Strappers, 2008). Nesse contexto, há um reconhecimento da capacidade do usuário de adaptar o uso do sistema para que ele satisfaça melhor suas próprias necessidades (Sanders, 2006). Nessa comparação, a estrutura proposta pelo método atua no papel do designer ao promover ferramentas para que o usuário, empoderado do seu papel de especialista, desenvolva soluções para a sua realidade.

O método propõe um sistema completo e eficiente que pode ser reproduzido ou utilizado como referência e guia.

Ainda, Sanders (2006) aponta para a crescente necessidade de engajamento das pessoas em formas criativas de viver, retirando-as do papel de serem apenas consumidoras de produtos e processos que mediam sua vida. Tal necessidade pode ter origem na tendência de que as ferramentas criadas para melhorar a vida cotidiana tenham nos afastado da criatividade em encontrar soluções, principalmente as que têm seus sentidos e expectativas predeterminados pelo designer (Sanders, 2006). Ao pensarmos em um processo no qual o design dá suporte a um olhar para si, faz-se necessário colocar a pessoa como criativa e criadora do processo de design, dando a ela a autonomia para escolha e direcionamento de como o produto servirá a sua vida e suas necessidades.

A partir da divisão entre artefatos conviviais (que possibilitam as pessoas a agirem no mundo a partir de seus próprios sentidos, visões e propósitos) e industriais (que têm sentidos e expectativas predeterminadas pelo designer), Elizabeth Sanders (2006) aponta para a necessidade de balanceamento entre o desenvolvimento de artefatos industriais e conviviais, uma vez que há prevalência na valorização de ferramentas industriais. Tal balanceamento colabora para um maior equilíbrio entre a mentalidade de consumo e a de criatividade na vida cotidiana. Para a autora, não só o design vem contribuindo mais para a mentalidade de consumo do que para a de criatividade, como também precisa avançar em como utilizar suas habilidades para promover a mentalidade de criatividade (Sanders, 2006).

Tal reflexão levou a autora a levantar alguns questionamentos a serem explorados para que o design possa avançar na promoção da mentalidade de criatividade: Como o design pode ajudar as atividades produtivas a serem mais gratificantes? É possível um design que permita que as pessoas continuem o processo de design para que sirva melhor suas necessidades? É possível encorajar pessoas a engajar maiores níveis de criatividade? Como poderemos construir bases ou *frameworks* nos quais as pessoas podem construir suas próprias experiências? O que as pessoas irão inventar quando tiverem artefatos conviviais em mãos? (Sanders, 2006).

O método *Bullet Journal* pode ser apontado como um produto que apresenta algumas respostas a essas perguntas, perspectiva que também pode ser reforçada pelas observações de Tholander e Normark (2020, p. 8, tradução livre):

Quando as pessoas reivindicam o design, a forma e função da informação sobre suas vidas diárias, elas também comandam seu significado, apenas deixando os outros verem o que elas explicitamente deixam, quando e como. Nesse sentido, a prática do *Bullet Journal* pode ser interpretada como uma forma de crítica — uma ação opositora — contra as dominantes e inevitáveis tecnologias e infraestruturas da nossa vida, como mecanismos de busca, tecnologias de nuvem e sistemas de mensagem. Práticas de informação que se baseiam nessas formas de interação podem fazer com que a pessoa se sinta recuperando o controle sobre pelo menos parte da sua informação pessoal e do que ela deveria significar para elas mesmas.

Colocar ideias no papel também pode ser um recurso para lidar com o volume de informações, auxiliando a gerenciar, processar, organizar e refletir sobre elas. Portanto, o *Bullet Journal* é um artefato cognitivo. Donald Norman (1991) define artefatos cognitivos como dispositivos que auxiliam o desempenho cognitivo por meio de representações que ajudam na retenção, na visualização ou na operacionalização de informações. Assim, tais dispositivos dão suporte à cognição humana, possibilitando melhora em processos intelectuais e cognitivos. A atuação de tais artefatos não se dá pelo aumento da capacidade cognitiva humana em si, mas direciona em determinado sentido a tarefa a ser executada, facilitando essa operação, ajudando a melhorar a capacidade humana. Tais artefatos atuam como mediadores entre o usuário e o mundo, influenciando a execução de determinada tarefa e a percepção da tarefa ou da informação.

Assim, podemos entender que o método integra: 1) perspectiva da informação pessoal, de si mesmo e da prática que propõe; 2) processo que estabelece a prática, determinando o que fazer e como interagir com a informação; e 3) visualização da informação. A partir desses três fatores, a experiência do usuário vai ajudar a estabelecer

uma forma de olhar para si mesmo que pode ser refletida em sua vida como um todo, orientando e possibilitando maior intencionalidade nas escolhas pessoais.

Esta pesquisa utiliza o método *Bullet Journal* como ponto de partida para explorar o uso de sistemas de informação pessoal feitos à mão como um caminho para um olhar mais humanizado de si. Tal prática inclui o método, mas não se limita a ele, podendo ser realizada por diversos tipos de pessoas e de diversas maneiras. A pesquisa foi inspirada pelo questionamento de Sanders (2006) sobre como podemos construir bases nas quais as pessoas podem construir suas próprias experiências. Além disso, foi inspirada pela minha prática e estudos em Psicologia, que apontam para a importância do desenvolvimento de um olhar humano de si mesmo para a saúde, o bem-estar e o desenvolvimento pessoal do ser humano.

Dessa forma, o objetivo geral da pesquisa é discutir, a partir do Design da Informação, de que forma sistemas manuais de informação pessoal podem contribuir para o cultivo de um olhar humano de si.

Tendo em vista esse objetivo geral, os objetivos específicos da pesquisa são:

- discutir sobre o Design da Informação como um meio para olhar para si;
- analisar a proposta do método *Bullet Journal* enquanto sistema manual de informação pessoal;
- explorar contribuições do Design da Informação para o desenvolvimento de sistemas manuais de informação pessoal que contribuem para o cultivo do olhar humano de si.

Assim, este trabalho tem a intenção de contribuir para a discussão e a prática do uso da informação pessoal feita à mão enquanto artefato cognitivo ao apontar possibilidades para o desenvolvimento desses sistemas a partir do Design da Informação. Ainda, essa pesquisa busca contribuir para a utilização de sistemas manuais de informação pessoal para cultivo do olhar humano de si em meio à vida cotidiana.

No próximo capítulo, apresentaremos as definições e bases conceituais a partir das quais a pesquisa será desenvolvida. Será elaborada a delimitação teórica do que estamos

denominando como um olhar humano de si nesta pesquisa. Em seguida, será discutido o Design da Informação como uma forma de olhar para si e explorar o cotidiano. O capítulo 3 analisa e discute o método *Bullet Journal* enquanto sistema manual de informação pessoal. Por fim, o último capítulo explora as contribuições do Design da Informação para o olhar humano de si.

1 De onde partimos: metodologia de pesquisa

Atualmente, na era da superinformação e da hiperconectividade, há demandas constantes sobre a nossa atenção. Além disso, a demanda capitalista de produtividade torna a vida ainda mais acelerada. Tal aceleração impacta diretamente a qualidade de vida e como vemos a nós mesmos. Portanto, o desenvolvimento da autonomia e de um olhar mais humano de si são recursos necessários diante do cenário atual, onde essas constantes demandas sobre nossa atenção, consumo e produtividade podem nos afastar de nós mesmos.

Como o ser humano vê a si mesmo é reflexo da sua cultura e da sua época, entrelaçadas em suas histórias pessoais e seu entorno. Através de nossas experiências pessoais e do que observamos à nossa volta, criamos e recriamos histórias sobre quem somos, sobre o mundo e sobre a vida. Essas narrativas direcionam nosso olhar, dando-nos elementos para nossa ação no mundo. Poder agir no mundo e sobre si mesmo através de suas próprias escolhas e recursos faz-se necessário para uma experiência positiva da vida e da própria humanidade. Parafraseando Simone de Beauvoir, podemos dizer que não se nasce humano, torna-se.

Nossas narrativas pessoais estão sempre entrelaçadas com as narrativas coletivas, também produtos de sua época. Assim, todas as atividades humanas partem também de narrativas coletivas sobre quem somos enquanto seres humanos. Ao nos afetar, coletiva e individualmente, narrativas são passadas adiante e reforçadas. Por isso, desenvolver um olhar mais humanizado sobre si mesmo perpassa por constantes tensões e negociações com a realidade à nossa volta e as narrativas coletivas.

Ter um olhar humanizado sobre nós mesmos e estar em contato com a nossa própria humanidade não é uma condição dada, mas um processo desenvolvido ao longo da vida. Como vemos a nós mesmos se modifica e se desenvolve em um processo de aprendizagem através das nossas experiências. Dessa forma, as experiências que temos direcionam nosso olhar, contribuindo para o aprendizado ou reforço de narrativas, sobre nós mesmos ou sobre o mundo.

O Design da Informação tem em sua essência o objetivo de comunicar. Tem em vista mediar nossa relação com a informação, com o que podemos aprender para transformar em conhecimento. Potencializa como histórias são contadas, como podemos absorver e receber a informação e quais experiências podemos ter a partir delas. Portanto, o Design da Informação contribui para construir um determinado olhar sobre o mundo a partir da informação e de como ela é apresentada. Ao pensarmos nesses objetivos do Design da Informação aplicados às informações pessoais, a nós mesmos e ao nosso cotidiano, ele se torna uma ferramenta potente para construir ou reforçar determinadas formas de olhar para nós mesmos.

Em sua pesquisa sobre o uso do *Bullet Journal*, Tholander e Normark (2020) observaram que as experiências dos usuários do método eram permeadas pelas suas singularidades. Tal prática contribuía para estabelecer uma relação próxima entre o usuário, as informações da sua vida cotidiana e seu contexto social. Essa observação reforça o entendimento de que as experiências vividas ao lidar com as informações pessoais nesse contexto ajudam a criar narrativas pessoais que refletem o entendimento do mundo e de si mesmo.

Assim, entendemos o uso de recursos e artefatos cognitivos que nos auxiliam na organização pessoal como ferramentas que podem reforçar as visões de si mesmo, impactando, dessa forma, nossas ações no cotidiano. Tais ferramentas podem reforçar formas de pensar e agir massivamente propagadas na nossa cultura ou podem auxiliar o exercício da autonomia sobre o olhar que temos de nós mesmos e sobre como vivemos.

Neste capítulo, discutiremos o método de pesquisa, que passa pela discussão sobre o que o que podemos entender como um olhar mais humano de si no contexto do processo de tornar-se pessoa. A partir dessa discussão, serão apresentadas cinco competências que compõem o olhar humano de si e suas características. Por fim, serão descritas as etapas de pesquisa.

1.1 Tornar-se humano

Algumas vezes, as narrativas pelas quais vivemos contribuem para nos manter alienados de nós mesmos. Neste caso, como coloca Maupeou (1974), podemos ser estrangeiros de nós mesmos, vivendo em uma separação interna. Como resposta, Carl Rogers propõe que, interiormente, na busca de ser nossa própria pessoa, podemos tornar-nos pessoas, assumindo quem somos e, conseqüentemente, vendo os outros ao nosso redor como tal (Maupeou, 1974).

A abordagem centrada na pessoa desenvolvida por Carl Rogers (1986; 1978) tem como base a premissa de que as pessoas possuem em si a tendência natural para o seu desenvolvimento completo, tendo grandes recursos para autocompreensão e modificação de autoconceitos, atitudes e comportamentos autodirigidos. Tais recursos podem ser ativados em um contexto de atitudes psicológicas facilitadoras. Dessa forma, um contexto centrado na pessoa visa proporcionar um tipo de relação onde o indivíduo pode descobrir a si mesmo e utilizá-lo para desenvolvimento da autoestima, da flexibilidade e do respeito por si, possibilitando a mudança e o desenvolvimento pessoal. A visão de Carl Rogers sobre relações centradas na pessoa teve grande influência em várias áreas do conhecimento, já que o autor desenvolveu sua visão em áreas como educação, psicoterapia e política. Em outras palavras, suas ideias podem ser aplicadas em qualquer área que tenha o relacionamento interpessoal em sua base (Rosenberg, 1988).

O crescimento do indivíduo em direção a tornar-se si mesmo é possível quando pode experienciar três condições (Rogers, 1978): 1) autenticidade, onde há congruência entre o que está sendo vivido em nível profundo, o que está presente na consciência e o que está sendo expresso; 2) aceitação incondicional, expressa por meio de uma atitude positiva ao que quer que esteja acontecendo ou esteja sendo vivido em determinado momento, permitindo a sua expressão; e 3) compreensão empática, que possibilita a compreensão de sentimentos e significados pessoais, possibilitando um acesso profundo ao mundo interno, o esclarecimento de situações e algumas vezes o acesso a conteúdos ainda não conscientes.

Carl Rogers (1986) entende que, pela experiência desses fatores nas relações, as pessoas passam a desenvolvê-los em si mesmas. Assim, na medida em que a pessoa pode compreender melhor a si mesma e ver-se de tal forma, ela passa a desenvolver maior alinhamento com suas próprias experiências, tornando-se então mais verdadeira e genuína. Mesmo que inicialmente tal compreensão do ser humano tenha sido desenvolvida com foco na relação terapêutica em um processo de psicoterapia, o autor afirma que tais condições são válidas para qualquer situação em que o objetivo é o desenvolvimento da pessoa (Rogers,1978).

Ao vivenciarem experiências que as direcionam para um olhar para si mesmas alinhado com as condições descritas, pode-se entender que tais experiências as possibilitam construir uma relação consigo baseada na autocompreensão e na oportunidade de mudança em seus autoconceitos, atitudes e comportamentos. Assim, tais experiências apresentam uma possibilidade de relação consigo mesmo onde atitudes psicológicas facilitadoras estão presentes. Ao vivenciarmos experiências baseadas nestas atitudes psicológicas, temos a oportunidade de construir narrativas sobre nós mais alinhadas com a nossa própria humanidade e, em consequência, experienciar o mundo e a vida de forma mais autêntica e alinhada conosco.

O autor também aponta que tal perspectiva tem uma base política (Rogers, 1978). A partir da compreensão da política como referente às dinâmicas de poder e controle, aos desejos de possuir poder e controle sobre si e/ou sobre outros, assim como às estratégias intencionais ou não para exercício do poder e da tomada de decisão (Rogers, 1978). Tal abordagem tem vista uma maior independência do indivíduo e se baseia no entendimento de que o sujeito tem a capacidade de resolução de problemas, não o vendo como passivo e dependente para encontrar soluções. Assim, as perspectivas de poder presentes em diversas narrativas pessoais e coletivas é subvertida.

Tal abordagem concentra-se no indivíduo em um determinado contexto, não em um problema a ser resolvido. Assim, é possível focar no que é necessário para o crescimento do indivíduo, para que ele possa lidar com os seus desafios. Para o autor, se a pessoa “obtiver integração suficiente para lidar com um problema de forma mais independente, mais responsável, menos confusa, mais bem organizada, então também lidará com novos

problemas desta maneira” (Rogers, 1978, p. 15). Experiências que possibilitam o desenvolvimento da habilidade de solução de desafios a partir do incentivo da autonomia do indivíduo reforçam uma visão de si enquanto detentor de poder e agência sobre si e sobre o mundo.

Rogers (1978, p.16) resume dizendo “não é que a abordagem dê poder à pessoa, ela nunca o tira”. Assim, o autor reforça um ponto de vista do ser humano que acredita em seu potencial inato, em seu impulso individual para o crescimento, a saúde e o ajustamento. Dessa forma, “é uma questão de libertá-lo para o crescimento e o desenvolvimento normal, de remover obstáculos, de modo que possa novamente caminhar para a frente” (Rogers, 1978, p.16). A abordagem centrada na pessoa incentiva uma retomada do poder pessoal do indivíduo. Como aponta Rachel Rosenberg, há uma motivação de defender o direito de ser pessoa, dedicando esforços para as pessoas retomarem seu poder, já que

Vivemos num mundo empresarial que vê a tecnologia como valor máximo, num mundo acadêmico que fala do ser humano como vítima passiva de forças — impulsos inconscientes, pressões sociais, determinismo como destino — que escapam a seu controle, e é raro que profissionais de ciências humanas adotem um ponto de vista centrado na pessoa. Ou seja, é raro que defendam nosso profundo direito de ser pessoa, dediquem seus esforços a restituir à pessoa o seu poder. (Rosenberg, in Rogers e Rosenberg, 1988, p.1-2)

Da mesma forma que fatores ambientais podem promover o que o indivíduo necessita para o seu crescimento, sua tendência de realização pode ser impedida, causando impactos no organismo (Rogers, 1978). As condições para crescimento incentivadas pela abordagem centrada na pessoa possibilitam seu desenvolvimento na direção do exercício do poder sobre si (Rogers, 1978). Para Rogers (1978), a base da motivação humana é a sua própria tendência à realização intrínseca à vida. O organismo humano se regula naturalmente ao desenvolvimento de suas potencialidades quando dada a oportunidade, movendo-se em direção ao desenvolvimento e à independência de controles externos. Nesta condição natural, há “um organismo que está sempre motivado, sempre ‘pronto para alguma coisa’, sempre em busca de algo” (Rogers, 1978, p. 230).

Porém, aspectos como as crenças e constructos introjetados durante o desenvolvimento a partir das relações parentais e das exigências sociais barram tal dinâmica. Tais crenças são rígidas e estáticas, absorvidas a partir de demandas externas, impostas ao indivíduo, gerando dissociações. O autor ainda reforça que tais dissociações, que dividem o indivíduo entre suas tendências internas e as rígidas crenças externas, podem acarretar consequências psicológicas sérias. Assim, os indivíduos são culturalmente condicionados, recompensados e reforçados por esses comportamentos que vão contra a sua tendência natural à realização, quando os dois sistemas são incompatíveis (Rogers, 1978).

Conforme a premissa de tal tendência humana, Rogers (1978) afirma que uma pessoa psicologicamente madura pode manifestar a confiança em seus processos orgânicos internos, tendo sua consciência presente, possibilitando uma ação coordenada, integrada, adaptável e dinâmica diante dos desafios da vida. Assim, tal indivíduo tem uma ação lúcida, onde, mesmo ao cometer erros, ele se redireciona com base em *feedbacks*. Neste contexto,

em sua confiança de estar completamente aberto a todos os dados relevantes, ele representa a própria essência da abordagem científica da vida, do modo como a ciência tem sido compreendida por seus verdadeiros expoentes. Representa um processo contínuo de testar hipóteses em pensamento e ação, rejeitando algumas, mas seguindo outras. Reconhece que não tem nada de parecido com uma verdade estática, mas somente uma série de aproximações mutáveis da verdade. (Rogers, 1978, p.236)

A visão de Carl Rogers do ser humano corrobora a visão de Kristin Neff sobre autocompaixão. A autora (Neff, 2003) define autocompaixão como uma forma de olharmos a nós mesmos em momentos em que nos percebemos como insuficientes, inadequados ou em sofrimento. Ela envolve a sensibilização e a abertura ao nosso próprio sofrimento, sem o evitar ou se desconectar dele, gerando assim o desejo de aliviar o sofrimento e de cuidar dele com gentileza. Assim, ela também envolve o entendimento do sofrimento sem julgamentos, vendo-o como parte da experiência humana compartilhada.

Neff (2023) lista como elementos da autocompaixão: 1) autoaceitação de nós mesmos por meio de uma atitude gentil e benevolente ao invés de condenação fria; 2)

reconhecimento de que os momentos desafiadores da vida são parte da natureza humana, assim podemos nos sentir conectados aos outros através dessa humanidade compartilhada, não separados por uma percepção de que os desafios que enfrentamos são particulares a nós mesmos; e 3) estar presente (*mindfulness*), o que permite que estejamos dispostos a reconhecer nossos próprios momentos difíceis, sem evitar ou exagerar o desconforto da experiência do momento presente.

Podemos entender como aproximadas as características listadas por Rogers e Neff, relacionando a presença no momento com a congruência do indivíduo, o olhar gentil para si com a aceitação incondicional e a compreensão empática com a humanidade compartilhada. Assim, podemos entender que a proposta humanista de Carl Rogers também é autocompassiva.

Desde as primeiras publicações de Kristin Neff sobre autocompaixão, estabelecendo sua definição operacional, as pesquisas científicas sobre o assunto vêm crescendo exponencialmente nos últimos 20 anos, explorando vários aspectos e correlações com diferentes contextos (Neff, 2023). Um desses aspectos, largamente explorado, é a poderosa relação entre a autocompaixão e o bem-estar do indivíduo, também demonstrando que maior autocompaixão está associada com a redução de psicopatologias e estados mentais negativos como depressão, ansiedade e estresse (Neff, 2023). A autora também aponta que estudos longitudinais demonstraram considerável durabilidade em seus efeitos (Neff, 2023). Além disso, também existe uma relação entre a autocompaixão e aspectos como felicidade, afetos positivos, satisfação com a vida, esperança, generosidade, vitalidade e autenticidade (Neff, 2023).

Em suma, a autocompaixão contribui para o fortalecimento do indivíduo em vários aspectos, associada com melhor qualidade de vida, saúde psicológica e física, resiliência diante de situações desafiadoras, conexão e relacionamentos mais saudáveis com as outras pessoas à nossa volta. Kristin Neff (2023) também reforça a importância da autocompaixão por ser um instrumento poderoso, de fácil acesso ao indivíduo, de fácil compreensão e que pode ser ensinado e praticado. Dessa forma, pequenas ações ou atitudes que reforcem essa forma de olhar para si mesmo podem contribuir para considerável impacto positivo na vida de uma pessoa.

Ao incentivar a tomada do poder pessoal do indivíduo e seu processo de tornar-se pessoa, reforçando um olhar autocompassivo, também é incentivada a capacidade do indivíduo de agir no mundo. Ao desenvolver tais aspectos, o indivíduo também desenvolve uma visão de si como capaz de exercer uma postura ativa e intencional diante da vida. A habilidade do indivíduo de tomar ações conscientes e intencionais capazes de impactar o mundo ao seu redor é denominada de agência (Gai *et al.*, 2022).

A noção de agência (ou *agency*) se refere a um entendimento do ser humano como capaz de fazer escolhas, definir objetivos e agir com base nessas decisões (Gai *et al.*, 2022). Tal ponto de vista sobre o ser humano se alinha com o de Carl Rogers. Ainda é possível entender tal habilidade como promotora da retomada do poder pessoal diante das circunstâncias da vida, já que posiciona o indivíduo como cocriador dessas circunstâncias e de suas consequências (Gai *et al.*, 2022). Assim, a pessoa se comporta e agirá no mundo como uma manifestação da sua vontade de agir e promover impactos no âmbito pessoal, social, econômico, etc. (Gai *et al.*, 2022).

O olhar do indivíduo sobre si mesmo tem grande influência na sua percepção de agência. A forma como o indivíduo percebe suas ações e as consequências dessas ações será afetada diretamente por tal olhar. Principalmente nos comportamentos realizados pelo próprio indivíduo, a efetividade dos reforços e recompensas provenientes de tal comportamento dependem de como são percebidos (Gai *et al.*, 2022). Dessa forma, as influências autogeradas são tão determinantes das ações do indivíduo quanto as influências de fatores externos (Gai *et al.*, 2022). É entendido que a interação que a pessoa tem com o mundo é influenciada, reciprocamente, pelas suas ações, seus fatores cognitivos, afetivos e pessoais e os eventos que acontecem ao seu redor (Gai *et al.*, 2022). Assim, como o indivíduo vê a ele mesmo influencia suas percepções das suas ações e do mundo externo. O que ele percebe do mundo externo e as leituras que faz sobre as consequências de suas ações no mundo também exercem sua influência no indivíduo. Portanto, o sujeito constrói o mundo externo ao mesmo tempo em que é construído por ele. Ao atuar para influenciar os fatores ao seu redor, o indivíduo exerce uma autoinfluência.

O sucesso da capacidade de agência depende do desenvolvimento de recursos internos que permitem que a pessoa exerça sua influência no mundo. Tais recursos internos

são (Gai *et al.*, 2022) habilidade de desenvolver aptidões; habilidade de ampliar suas opções; capacidade de regulação da sua motivação e comportamento; exercício da intencionalidade em suas ações; capacidade de premeditação de eventos futuros; capacidade de se comportar a partir de seus próprios padrões pessoais e de conduta moral (autorreatividade); capacidade de autorreflexão; e confiança na sua capacidade de realização (autoeficácia).

Também é preciso reforçar que, assim como na autocompaixão e no processo de tornar-se pessoa, o exercício da própria agência não afasta o indivíduo das relações e do mundo. Tais aspectos podem ser entendidos como recursos internos que possibilitam a construção de relações e conexões de maior qualidade. O tornar-se pessoa descrito por Rogers é fundamentalmente vinculado com a qualidade das relações, já que é desenvolvido quando tais relações oferecem a possibilidade de experienciar as três condições necessárias para tornar-se si mesmo. A autocompaixão se desenvolve também através da capacidade de sentir compaixão pelo outro, assim como a compaixão pelo outro impacta a autocompaixão. Além disso, a autocompaixão tem em sua base conectar-se com o outro através do entendimento da humanidade compartilhada. Da mesma forma, o exercício da agência não almeja nem parte do pressuposto de uma independência total do indivíduo, mas também engloba a conexão entre pessoas através das relações, o exercício de influência das pessoas entre si e os contextos ambientais aos quais estão submetidos (Gai *et al.*, 2022).

A possibilidade de desenvolvimento dos aspectos descritos anteriormente — tornar-se si mesmo, autocompaixão e agência — são significativamente impactados pela capacidade do indivíduo de permanecer no momento presente e direcionar a própria atenção. Construir esse processo depende da nossa habilidade de estar presente com nós mesmos, com nossos sentimentos e de ter agência no direcionamento da nossa atenção.

Além disso, uma das vertentes dos estudos sobre agência associa os processos cognitivos relacionados ao conceito e à execução de ações e movimentos (Gai *et al.*, 2022). Assim, a consciência corporal e o estado de *mindfulness* ao realizar ações pode favorecer a percepção de agência no indivíduo. A sensação de “eu fiz isso” aliada à observação das consequências de tal ato no mundo é uma das formas de perceber a própria agência (Gai *et al.*, 2022).

Mindfulness é um termo popularmente utilizado para se referir a um estado mental de atenção ao momento presente, muitas vezes descrito como o sentimento de estar atento ao que acontece aqui e agora. O termo é comumente traduzido para o português como “atenção plena” ou “estado de presença”. Os estudos acadêmicos sobre *mindfulness* têm origem nas tradições budistas, que têm a meditação como uma prática fundamental para o desenvolvimento da espiritualidade, já que contribui para o caminho que leva ao fim do sofrimento (Bishop *et al.* 2004).

Bishop *et al.* (2004) conceitualizam *mindfulness* como um processo de consciência investigativa na observação da experiência interna, em seu fluxo em constante mudança. Os autores também veem tal prática como um processo de regulação da atenção que promove uma característica de percepção não elaborativa da experiência presente, através da postura de curiosidade, abertura e aceitação. Ainda, eles apontam o *mindfulness* como um processo de conhecer a natureza da mente e de adotar uma perspectiva descentralizada acerca de pensamentos e sentimentos, possibilitando sua experiência a partir da sua subjetividade e natureza mutável (Bishop *et al.* 2004).

As definições de Bishop *et al.* (2004) partem de um modelo que considera dois componentes: autorregulação da atenção e orientação da experiência. A autorregulação da atenção possibilita mantê-la na experiência do momento presente, possibilitando o reconhecimento dos processos mentais que acontecem. A forma com dirigimos a atenção também tem grande impacto na experiência. Portanto, como orientamos a atenção se refere a uma forma particular de observar o momento presente, com a postura de curiosidade, receptividade e aceitação (Bishop *et al.* 2004).

Brown, Ryan e Creswell (2007) discutem o conceito de *mindfulness* a partir da visão do budismo e da psicologia contemporânea. Eles apontam que esse conceito é desenvolvido a partir de duas atividades fundamentais da mente: consciência e atenção. Ao focarmos nossa atenção em determinado objeto, rapidamente a mente reage com respostas de natureza discriminativa (categorizando-os geralmente como bom, ruim ou neutro), relacionando com memórias de experiências anteriores ou com esquemas cognitivos (Brown; Ryan; Creswell, 2007).

A autorregulação da atenção começa com a habilidade de direcionar e manter a atenção para a experiência do momento presente, em mente e corpo, percebendo o fluxo de pensamentos, sentimentos e sensações a cada momento. No estado de *mindfulness*, tal observação do momento presente pressupõe a consciência não elaborativa, ou seja, apenas a observação do momento, não transformando o que é observado em ruminções, pensamentos elaborados, narrativas e outros pensamentos sobre a experiência, suas implicações e associações (Bishop *et al.*, 2004). As repostas elaborativas diante dos objetos em que focamos a atenção indicam que raramente vemos tais objetos imparcialmente, mas através de filtros construídos a partir de pensamentos autocentrados e condicionamentos, podendo gerar uma visão distorcida da realidade (Brown; Ryan; Creswell, 2007). Para a autorregulação da atenção são necessárias habilidades de sustentação da atenção, de retornar a atenção para o momento presente quando foi levada à distração e de inibir elaborações secundárias (Bishop *et al.*, 2004).

Na mente em estado de *mindfulness*, as reações psicológicas que podem acontecer quando focamos a atenção em um objeto (pensamentos, imagens, verbalizações, emoções, impulsos para agir, etc.) podem ser observadas como parte do fluxo de consciência (Brown; Ryan; Creswell, 2007). Bishop *et al.* (2004) definem *mindfulness* como um processo investigativo por requerer um esforço consciente para observar e obter maior entendimento da natureza dos próprios pensamentos e sentimentos.

Muitos estudiosos em psicologia contemporâneos adotaram *mindfulness* em suas pesquisas e intervenções, como uma forma de aumentar a consciência dos processos mentais que contribuem para o sofrimento emocional e comportamentos mal-adaptativos. Além disso, a habilidade de *mindfulness* foi apontada como essencial para que seja possível responder habilmente a tais processos mentais (Bishop *et al.*, 2004). Treinamentos e intervenções em *mindfulness* visam reduzir a vulnerabilidade cognitiva aos estados mentais reativos que podem causar estresse e sofrimento emocional, colaborando para perpetuar quadros psicopatológicos (Bishop *et al.*, 2004).

A postura de curiosidade e aceitação presente na prática possibilita a redução do uso de estratégias cognitivas ou comportamentais para evitar certos aspectos da experiência (Bishop *et al.* 2004). Dessa forma, é possível manter-se no momento presente com mais

facilidade e escolher quais estratégias adotar diante da vida com base em outros parâmetros. Além disso, a prática dessa forma de olhar a experiência pode aumentar a receptividade e a curiosidade para novas experiências (Bishop et al. 2004).

A angústia emocional relacionada a certas situações dolorosas ou desagradáveis pode ser experienciada como menos desagradáveis e ameaçadoras, já que a aceitação ajuda a mudar o significado subjetivo que elas têm para o indivíduo (Bishop *et al.* 2004). Nesse caso, uma situação desagradável não seria experienciada com tanta intensidade, o que facilitaria com que o indivíduo reunisse melhores recursos para atuar sobre a situação.

A capacidade de redirecionar a atenção quando surgem elaborações e processamentos secundários possibilita a percepção de novas informações, que poderiam passar despercebidas. Em vez de observar a experiência por meio de crenças, suposições, expectativas e desejos preconcebidos, abre-se espaço para a experiência do momento com uma “mente de principiante” (Bishop *et al.* 2004). Com uma menor influência desses filtros mentais sobre a realidade, a consciência ganha vivacidade e clareza que permitem maior flexibilidade e melhores respostas psicológicas e comportamentais (Brown; Ryan; Creswell, 2007).

Ao longo do tempo, a prática de observar o fluxo de pensamento dessa forma possivelmente levará o sujeito a uma forma diferente de ver o mundo, aumentando sua capacidade de perceber e resolver situações complexas, percebendo nuances e encontrando soluções para como interagir com diversas situações. Bishop *et al.* (2004) apontam alguns exemplos de efeitos da prática de *mindfulness* que possibilitam tal mudança, como maior capacidade de diferenciar sentimentos de outras sensações corporais; entender e descrever a complexidade dos estados emocionais; maior capacidade de perceber as relações entre pensamentos, sentimentos e ações; capacidade de discernir significados e causas de experiências e comportamentos; habilidade de perceber pensamentos e sentimentos como eventos que passam pela mente em vez de percebê-los como aspectos inerentes de si ou reflexos diretos da realidade.

Kang, Gruber e Gray (2013) analisam mais a fundo o processo de desautomatização de padrões cognitivos e reações emocionais mal-adaptativas através de *mindfulness*. O

processo de automatização pode ser muito importante em algumas situações, já que nossa vida se baseia profundamente em processos inconscientes, espontâneos ou aparentemente instantâneos; mas, quando atrelado a padrões mentais e emocionais, ele é muitas vezes associado com resultados negativos sociais ou individuais (Kang; Gruber; Gray, 2013). Os autores apontam que cada um dos aspectos de *mindfulness* (consciência, atenção, foco no presente, aceitação) contribuem para a desautomatização ao interromper a inferência automática, aumentando a capacidade de controle cognitivo, facilitando o *insight* através da observação dos pensamentos e prevenindo a supressão ou distorção de pensamentos (Kang; Gruber; Gray, 2013).

O interrompimento de inferências automáticas acontece através da consciência (*awareness*) auxiliando na menor sucessão aos efeitos do *priming* (influência de estímulos prévios na percepção ou resposta posterior) e da estereotipação (Kang; Gruber; Gray, 2013). Isso acontece através da percepção das mudanças em estados internos pela atenção ao momento presente, possibilitando a identificação de gatilhos, efeitos psicológicos e processos mentais (Kang; Gruber; Gray, 2013).

O aumento do controle cognitivo é desenvolvido através do direcionamento, do redirecionamento e da sustentação do foco em um objeto escolhido, resultando no controle atencional e na flexibilidade cognitiva, habilidade que permite a adaptação a novas informações e contextos (Kang; Gruber; Gray, 2013). A facilitação de *insights* acontece através da perspectiva descentrada, que permite a observação de pensamentos e a consciência não elaborativa (Kang; Gruber; Gray, 2013). A perspectiva descentrada é muitas vezes descrita como um olhar para os fenômenos como se fosse um observador, ou um “olhar de fora”, possibilitando o afastamento do fluxo de pensamentos necessário para sua melhor observação.

A prevenção da supressão e distorção de pensamentos pode ser aprimorada a partir da experiência de observação do momento presente com uma postura não julgadora, que nos ensina a aceitação do momento presente através da experiência empírica da fluidez e mutabilidade da vida (Kang; Gruber; Gray, 2013). Além disso, o estado de *mindfulness* nos dá recursos para olhar para emoções desafiadoras, possibilitando a exposição ou não evitação,

elemento necessário para reduzir nossa reatividade, mudar respostas indesejadas e reduzir defesas cognitivas automáticas mal-adaptativas (Kang; Gruber; Gray, 2013).

1.2 O que buscamos

As noções de tornar-se si mesmo, autocompaixão, *mindfulness* e agência se entrelaçam e ressoam. Podemos entender que elas apontam para uma mesma direção, que neste trabalho estamos chamando de olhar mais humanizado (ou humano) de si. É preciso destacar dois princípios subjacentes à pesquisa. Primeiro, assim como Carl Rogers e outros estudiosos dos temas tratados anteriormente, partimos da noção de que todo ser humano tem em si o potencial para apresentar as qualidades descritas como foco deste trabalho. Fazendo uma analogia, todo ser humano possui a semente de tais qualidades e, como toda semente, precisa de cultivo e solo fértil para se desenvolver. A partir desse entendimento, este trabalho busca recursos para desenvolvimento de solos férteis para o potencial humano.

Segundo, a motivação subjacente ao trabalho não é da busca de um ideal de perfeição humana. Apesar das características descritas no trabalho poderem ser entendidas como positivas, boas ou ideais, não há uma expectativa de objetivo final, de alcance de um ideal humano. Seguindo a analogia da semente, uma planta continua necessitando de solo fértil durante todo seu período de vida. Ainda, esse trabalho se baseia na noção de que o ser humano não é estático, mas em constante mutação a partir as interações com seu meio. Dessa forma, o processo de descoberta de si e da sua própria humanidade é um processo, não um fim desejado.

Dessa forma, este trabalho parte da mesma visão de ser humano que busca contribuir para que o indivíduo possa cultivar em si mesmo. Foram selecionados alguns aspectos do ser humano que serão o foco do trabalho, mas é preciso destacar que tais

características não têm em vista encerrar a visão do que é ser humano e de suas potencialidades; são apenas alguns aspectos escolhidos para discussão neste trabalho.

A partir dos conceitos e autores discutidos anteriormente, o ser humano ao qual nos referimos neste trabalho é caracterizado por sua curiosidade inata para autodescoberta e para a descoberta do mundo a sua volta, deixando desenvolver sua própria tendência ao crescimento pessoal, à aprendizagem e à vontade de ação no mundo. Ele é observador de si e do mundo, elaborando hipóteses e testando-as, aprendendo com as suas experiências e observações. Por isso, não é estático, mas está em constante fluxo e mutação, cocriando o mundo a sua volta e a si mesmo a partir de suas narrativas e verdade mutáveis, de sua flexibilidade, de seu poder de adaptação e seu poder de ação sobre si e sobre o mundo.

É curioso, receptivo e aceita a realidade e a si mesmo como são. Por isso age e apresenta ao mundo quem é de forma autêntica, expressando pensamentos, sentimentos e valores em suas ações. Também pode testemunhar a si mesmo em suas ações, estando presente consigo e observando a sua experiência e interação com o mundo. Por isso, é capaz de refletir sobre si e sobre o mundo, reavaliando crenças, comportamentos e perspectivas conforme o que aprende com suas observações. Dessa forma, sua aceitação da realidade não é passiva, não o faz um produto das circunstâncias, mas é o ponto de onde parte para criar através da sua ação no mundo e sobre si.

Assim, tem autoestima, autocompaixão, empatia, respeito e confiança em si mesmo. Busca viver e entender o mundo e a si mesmo através desse olhar. Por isso, se conecta e com as pessoas a partir das experiências humanas compartilhadas. Sente-se parte do mundo, de suas comunidades e de suas relações.

Neste trabalho, visamos refletir e propor alternativas para que esta forma de ver e experienciar a si mesmo possa ser cultivada no cotidiano do indivíduo através de seus sistemas de organização pessoal. Para isso, temos a intenção de contribuir para a construção de sistemas que reforcem, direcionem e auxiliem o indivíduo neste sentido, que possam promover tal visão ou reverter as influências que barram sua expressão.

Para o desenvolvimento da pesquisa, sistematizamos tal visão de ser humano em cinco competências a serem cultivadas: olhar para si, autocompreensão, autoexpressão, ação sobre si e ação no mundo. No quadro a seguir, estão listadas as características em foco para cada uma das competências.

Quadro 1 - Descrição das cinco competências do olhar humano

Competência	Características
Olhar para si <i>Qualidades e formas de olhar para si</i>	• compreensão empática a partir da visão de de expectador compassivo • curiosidade, receptividade e aceitação • alinhamento entre mundo interno e ação no mundo • olhar de investigador, permitindo o <i>insight</i> • sensibilidade e abertura ao próprio sofrimento (sem evitar ou desconectar) • exposição ou não evitação das experiências desafiadoras através da postura não julgadora
Autocompreensão <i>Aspectos a serem observados no processo de descoberta de si</i>	• perceber ideias, crenças, sentimentos, pensamentos, percepções, julgamentos, respostas, gatilhos e efeitos psicológicos sobre si ou sobre objetos externos • conhecer significados pessoais, mundo interno, comportamentos e contextos • perceber influências de crenças e constructos introjetados que barram o crescimento • diferenciar tendências internas e crenças rígidas do mundo externo • conhecer a natureza da mente, pensamentos e sentimentos • observar a mutabilidade e fluidez da vida e dos processos internos • observar como ação, fatores cognitivos, afetivos e outros fatores pessoais e eventos ambientais funcionam como determinantes da interação

Competência	Características
Autoexpressão <i>Qualidades e características da forma de ser e se expressar no mundo</i>	• ser autêntico, curioso, receptivo • ter consciência presente • ter atitude gentil e benevolente diante do sofrimento • agir a partir da tendência ao crescimento • agir a partir manifestação da vontade de agir • ter ação coordenada, integrada, adaptável e dinâmica diante dos desafios da vida. experiencia o momento presente e se adapta • expressar emoções, sentimentos, pensamentos e ações de forma adaptada ao contexto • se expor ou não evitar situações desafiadoras com postura não julgadora • ter confiança nos próprios processos psicológicos internos e na capacidade de realizar tarefas ou funções
Ação sobre si <i>Aspectos a serem cultivados em si mesmo através da intencionalidade</i>	• ter capacidade de atuação e modificação de crenças, pensamentos, ideias, padrões mentais e julgamentos sobre si ou sobre o mundo • desenvolver da autoestima, flexibilidade e respeito por si • ter capacidade de eliminação de obstáculos que impedem a expressão do poder pessoal • direcionar a atenção para o momento presente, promovendo consciência, atenção, foco e aceitação • cuidado de si com gentileza e motivação de aliviar o sofrimento • influenciar o meio para influenciar a si mesmo • foco no desenvolvimento de si para lidar com os desafios • se expor ou não evitar situações desafiadoras com postura não julgadora • desenvolver e aptidões que aumenta a capacidade de ação no mundo, ampliar opções, regular motivação, regular comportamento • desenvolver recursos para exercício da agência: intencionalidade, premeditação, alinhamento com a própria moralidade, autorreflexão
Ação no mundo <i>Aspectos a serem cultivados para a ação no mundo através da intencionalidade</i>	• desenvolver independência e autonomia sobre si e sobre sua ação no mundo • desenvolver a autopercepção de não ser produto das circunstâncias • cocriar diante das circunstâncias da vida, ação a partir do contexto • desenvolver a capacidade de fazer escolhas, definir objetivos e agir com base nestas decisões • reverter influências que barram o crescimento e a autoexpressão • influenciar o meio para influenciar a si mesmo

1.3 Etapas da pesquisa

Esta pesquisa foi desenvolvida em duas etapas de pesquisa:

1) Revisão narrativa de literatura: nesta etapa, realizamos uma revisão narrativa de literatura para discutir sobre o uso do Design da Informação como meio para olhar para si em meio ao cotidiano.

2) Análise do método *Bullet Journal*: nesta etapa, foram levantadas informações sobre o método e discussões acerca da sua prática. Para tal, foi usado como referência o livro “O método *Bullet Journal*” (Carroll, 2018). Complementando a visão de Carroll, foram analisadas os artigos científicos que pesquisaram sobre a utilização do método. Os artigos selecionados foram encontrados através de busca no portal de periódicos CAPES e na base de dados da Scopus utilizando a palavra-chave “Bullet Journal”. Através dessas buscas, foram encontrados cinco artigos, utilizados na pesquisa.

A partir do encontrado nessas duas etapas, partimos para uma exploração teórica sobre possíveis contribuições do Design da Informação para o desenvolvimento de sistemas manuais de informação pessoal que contribuem para o cultivo do olhar humano de si. Nesta etapa, foram levantadas informações pela buscas nas bases de dados Google Acadêmico e Scopus. Para a busca, foram utilizadas as seguintes palavras-chave: positive data; self-tracking; método (and) design da informação; projeto (and) design da informação; information design (and) behaviour; casual information visualization; personal visualization; personal data; behaviour change technologies; self-reflection; journaling; personal information; analog (and) personal information; empathy design; well-being (and) data; compassion (and) data; mindfulness (and) data; e self-awareness (and) data.

A revisão narrativa foi adotada por permitir uma ampla descrição e rápida atualização dos temas pesquisados, visando mapear e discutir sobre um determinado assunto (Canuto; Oliveira, 2020). Esse método foi adotado por possibilitar uma pesquisa exploratória que instiga a discussão e compreensão de um contexto pouco investigado academicamente, ampliando a sua compreensão ao apontar direções e possibilidades.

Para organização e sistematização das informações, foi construído um banco de dados através da plataforma Notion. As anotações a partir da leitura dos materiais foram adicionadas a partir de ideias e reflexões alinhadas com o objetivo da pesquisa, como sugere Ahrens (2017). Mais tarde, essas relações foram utilizadas para estabelecer conexões e relações entre as diferentes ideias.

A partir do que foi possível compreender na pesquisa, a utilização de sistemas manuais como suporte para o cultivo de um olhar mais humano de si está profundamente baseada na prática que procura estabelecer. Em outras palavras, em como é feito ou na mentalidade a partir da qual é feito. O foco da pesquisa foi direcionado a esses princípios, não aos seus aspectos visuais. Por essa razão, não foram utilizadas imagens ilustrativas nesta dissertação, para reforçar a noção de que a expressão visual parte da prática, da reflexão das necessidades pessoais, de uma experiência e da sua tradução para uma configuração visual. Uma das preocupações iniciais mais comuns é com as habilidades artísticas necessárias para esse tipo de prática. Porém, no contexto que investigamos, o Design da Informação vai além de seus aspectos visuais. Esta pesquisa vai na mesma direção que a visão de Ryder Carroll, que afirma em entrevista² que o método *Bullet Journal*

é sobre estabelecer uma intenção, o que você está tentando realizar. Como essa ferramenta pode te servir e depois deixar se desenvolver dessa forma, vendo como um experimento. Vendo o que funciona e o que não funciona. Isso é o que é tão bonito, para que é um laboratório. É para aprender sobre si mesmo. Vendo quais ferramentas você pode construir para resolver problemas para a forma como você pensa.

² Deep Dive with Ali Abdaal. The Ultimate Method To Take Control Of Your Life in 2023 - Ryder Carroll. YouTube, 09 fev. 2023. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=6dYkhjMSMoM&ab_channel=DeepDivewithAliAbdaal . Acesso em: 18 fev. 2025.

2 O Design da Informação na exploração do cotidiano

Olhar para os dados e informações sobre nosso cotidiano pode ser uma forma de olhar para nós mesmos. Portanto, torna-se necessário o desenvolvimento de ferramentas que nos ajudem a lidar com a complexidade das informações do dia-a-dia e com as demandas de produtividade da vida moderna sem nos alienarmos de nós mesmos. Nesse sentido, o Design da Informação pode se tornar um meio para auxiliar no desenvolvimento de soluções e recursos que contemplam não só tais necessidades, mas que também colaboram com o desenvolvimento de um olhar humano de si – promovendo, assim, mais autonomia aos indivíduos em meio a tal contexto, colaborando com a sua saúde mental e qualidade de vida.

Como representamos os dados e informações são formas de mediar a relação, a leitura e a narrativa da realidade. Como recebemos tais informações e como interagimos com elas media uma experiência de seu conteúdo. Consequentemente, também proporciona a construção de novas narrativas sobre o conteúdo e a realidade. Dessa forma, dados e informações alimentam as narrativas humanas e são um meio utilizado para contar histórias.

Nessa perspectiva, as narrativas por meio de dados e informações direcionam o seu receptor para um determinado caminho. Portanto, é preciso considerar a sua qualidade e em que sentido as informações nos direcionam. Van Meter (2020) incita a reflexão sobre se o aumento do volume de dados dessa era informacional leva realmente a sociedade a uma maior qualidade de informações, e consequentemente de conhecimento e sabedoria. Assim, a autora questiona se é possível que esses dados massivamente coletados possam conduzir melhores informações e como isso pode ser feito. O mesmo questionamento vale para os dados e informações coletados sobre nossa vida cotidiana e sobre nós mesmos. O que fazemos com eles e como os utilizamos para criar narrativas nos levam ao conhecimento de nós mesmos e à sabedoria diante da vida?

A designer da informação Giorgia Lupi desenvolve uma reflexão sobre esta forma de relação com os dados através do que chama de *data humanism* (humanismo de dados, em

tradução livre). Para ela, no contexto atual, os dados são tratados como possuidores de uma verdade infalível sobre o presente e o futuro (Lupi, 2017). Por isso, ela aponta para a necessidade de outra forma de relação com os dados:

[...] para tornar os dados representações fiéis da nossa natureza humana e para termos certeza de que eles não vão nos desorientar mais, precisamos começar a projetar formas de incluir empatia, imperfeições e qualidades humanas em como os coletamos, processamos, analisamos e apresentamos. Eu vejo um lugar onde, finalmente, em vez de usar os dados apenas para nos tornar mais eficientes, nós vamos usar os dados para nos tornarmos mais humanos (Lupi, 2017, tradução livre).

As narrativas que criamos a partir de dados e informações podem ser espelhos que usamos para nos ver melhor. Uma das possibilidades de expressão artística utilizando dados são os *data self-portraits* (autorretratos com dados), visualizações de dados pessoais de forma informativa e expressiva ao mesmo tempo (Sampaio, 2019). Em seu trabalho, que explora tal forma de experimentação criativa como representação da identidade pessoal, Sampaio (2019) afirma que tais autorretratos funcionam como *data mirrors* (espelhos em dados), servindo como ferramenta de autoconhecimento. No mesmo sentido, a autora também aponta a possibilidade dos dados de tornar fenômenos abstratos perceptíveis sensorialmente, mesmo que estes também sejam abstrações, contribuindo com a compreensão da informação.

A pesquisa que propomos tem em vista incentivar uma relação com os dados e informações do cotidiano como reflexos de si e da própria vivência no mundo. Como *data mirrors* (Donath *et al.*, 2010), onde as construções através dos dados apontam representações de si para si mesmo, provocando reconhecimentos, construções, autorreflexão e narrativas através do que é refletido, como uma ferramenta de autoconhecimento e/ou autogestão. Além disso, Sampaio (2019) também aponta para a função dos *data portraits* de promoverem uma relação afetiva com os dados pessoais, sendo usados como representação de valor simbólico, biográfico e sentimental. Dessa forma possibilitam sentimentos de pertencimento e continuidade da identidade, além de

estabelecimento da memória de vivências do passado em sua função de documentação (Sampaio, 2019).

Podemos refletir sobre o uso de dados para olhar para si mesmo através do projeto *Dear Data*, desenvolvido pelas designers da informação Giorgia Lupi e Stefanie Posavec (2016). Nesse projeto, elas exploraram dados dos seus cotidianos e trocaram essas informações através de visualizações criadas manualmente como cartões postais para conhecerem uma à outra. Durante um ano, as autoras escolhiam um tema semanal para coletarem dados que davam origem a representações visuais criativas. Como consequência do projeto, as autoras escreveram um livro homônimo (Lupi; Posavec, 2016) em que exploram e descrevem diversos aspectos desta experiência, relatando algumas complexidades e percepções subjetivas que puderam ser observadas por meio das práticas de coleta e criação visual. No prefácio do livro, Maria Popova descreve o projeto dessa forma:

Lupi e Posavec recuperam a granularidade poética do indivíduo da homogeneização agregadora-apertada do *big data*. O que emerge é um caso de beleza nos dados pequenos e sua deliberada interpretação, visualização analógica e transmissão lenta – uma celebração do infinitesimal, incompleto, imperfeito e ainda assim maravilhoso detalhe humano pelo qual se obtém sentido da incompreensível vastidão de possibilidades de experienciar o que é vida. (Popova *in*: Lupi; Posavec, 2016, p. VII, tradução livre)

O olhar para si através de dados e informações que temos em vista vai no mesmo sentido que a descrição de Maria Popova, buscando destacar a beleza dos detalhes do cotidiano e suas interpretações como uma celebração dos dias e dos movimentos da vida, do que é ser humano e da vivência da própria humanidade. As autoras (Lupi; Posavec, 2016) também contrastam a observação de aspectos cotidianos com a era do *big data*, em que nossos dados são coletados massivamente por tecnologias computacionais, algumas vezes utilizados para direcionar aspectos da nossa vida a partir deles, como nas propagandas recomendadas a partir de dados coletados por mecanismos de busca.

Nesse sentido, as autoras se utilizam desta abordagem analógica e lenta dos dados para criar as próprias documentações pessoais, indo contra a tendência de quantificação de si mesmo (*quantified-self*) direcionada para super eficiência que a era do *big data* incentiva, escolhendo, assim, utilizar os dados para “nos tornar mais humanas e nos conectarmos com nós mesmas e os outros em um nível mais profundo” (Lupi; Posavec, 2016, p. XI, tradução livre). Dessa forma, os dados se tornam o substrato para explorar formas criativas de ver a si mesmo e de se engajar no mundo. É interessante destacar que essa forma de construção narrativa acontece não só no resultado final, no projeto visual enviado no cartão postal, como também no processo de coleta de dados e no olhar para o mundo buscando tais dados. No projeto *Dear Data*, os dados foram coletados manualmente para forçar a observação de aspectos pessoais e nuances que não são possíveis através de dispositivos digitais, usando os dados como meio de explorar tais aspectos subjetivos (Lupi, 2017).

Considerando a observação de Rogers (1978) de que a pessoa psicologicamente saudável atua na vida com uma abordagem de observação e experimentação, os sistemas de organização da informação pessoal podem contribuir significativamente para esse processo ao oferecer uma rica fonte de dados sobre a experiência individual. Além disso, podem ser usados como suporte para a reflexão e para o direcionamento de experiências.

Na construção de um olhar mais humano a partir do Design da Informação, além do seu potencial para a autorreflexão, também destacamos na pesquisa a importância de aspectos de organização pessoal e gerenciamento do cotidiano: tomada de decisão, definição de objetivos, ação intencional, regulação do comportamento, motivação, adaptabilidade, capacidade de realizar tarefas e funções, regulação da atenção, estabelecimento do foco, estabelecimento de prioridades, desenvolvimento de habilidades, autocuidado, análise do contexto externo, memória, dentre outros. Estar apoiado em um sistema que dá suporte à observação empírica e ao gerenciamento do cotidiano pode ser um recurso importante para a capacidade de desenvolver recursos pessoais para lidar com situações do dia a dia. A confiança nesta capacidade pode ser desenvolvida através da autonomia no estabelecimento de estratégias.

Com a grande quantidade de informações com que lidamos diariamente, podemos sentir uma sensação de confusão diante de tantas possibilidades. Nesse aspecto, ordenar

informações pessoais pode transmitir uma sensação subjetiva de prazer, tranquilidade, controle ou até mesmo segurança. Estabelecer um tipo de ordem nas informações do cotidiano pode, conseqüentemente, também proporcionar sensações positivas.

Neste trabalho, partimos da definição de Design da Informação construída por Herrera (2013) através da síntese e da análise de definições dadas por autores expoentes e profissionais desta área do conhecimento. Ao pensarmos as possibilidades do Design da Informação como ferramenta para cultivar um olhar mais humano, o entendemos como “a arte de organizar, selecionar, otimizar e transformar dados complexos em informações mais fáceis, úteis e efetivas com a intenção de satisfazer as necessidades e objetivos conforme o contexto” (Herrera, 2013, p. 6, tradução livre).

A partir dessa definição, Souza *et al.* (2016) destacam a importância de considerar a forma e seus significados enquanto linguagem, fator ausente na definição de Herrera. Os autores afirmam que a forma não é apenas opção estética, mas reflexos de visões de mundo subjetivas (Souza *et al.*, 2016). Assim, também fica evidenciada a função do designer como mediador, comunicador e produtor de conteúdo, portanto, criador de novas narrativas e experiências, reafirmando o seu papel ético e político na construção dessas narrativas (Souza *et al.*, 2016).

Nas possibilidades do Design da Informação, destacamos os artefatos cognitivos. Donald Norman (1991) define artefatos cognitivos como dispositivos que auxiliam o desempenho cognitivo através de representações que ajudam na retenção, visualização ou operacionalização de informações. Assim, tais dispositivos dão suporte à cognição humana, possibilitando melhora em processos intelectuais e cognitivos. A atuação de tais artefatos não se dá pelo aumento da capacidade cognitiva humana em si, mas direciona em determinado sentido a tarefa a ser executada, facilitando essa operação para ajudar a melhorar a capacidade humana. Tais artefatos atuam como mediadores entre o usuário e o mundo por meio da forma como executam determinada tarefa e em sua percepção da tarefa ou da informação.

O autor distingue duas formas nas quais os artefatos podem melhorar a ação humana em seus objetivos: os artefatos que ampliam determinada habilidade e os artefatos que

auxiliam mudando a natureza da tarefa a ser executada (Norman, 1991). Ao alterar a natureza da tarefa, conseqüentemente, pode haver mudanças na forma de interação, na experiência e nas construções subjetivas motivadas pela tarefa, mesmo visando o mesmo resultado final. A presente pesquisa foca em contextos em que o Design da Informação é desenvolvido manualmente, em como, através das escolhas de como mediar a relação com os dados e informações do cotidiano, alteramos ou propomos formas de executar tarefas e agir no mundo.

Tal inter-relação entre tarefa e artefato não permanece estática, uma vez que o tipo de interação com a tarefa afeta o uso do artefato (Norman, 1991). Norman (1991) afirma que, dependendo de qual ponto de vista é utilizado em sua observação, o papel desempenhado pelo artefato pode ser interpretado de maneira diferente. Esses pontos de vista são o do sistema, onde se observa de um olhar externo a pessoa e o artefato como um todo, e o pessoal, considerando o ponto de vista do usuário, permitindo observar como o artefato afeta a tarefa a ser executada. A partir dessa afirmação é possível questionar se a análise do ponto de vista do sistema sem que contenha o ponto de vista pessoal realmente consegue compreender o sistema, considerando as complexidades de uso dos artefatos.

O ponto de vista do sistema ou pessoal muitas vezes relata impressões diferentes sobre o artefato, já que a primeira foca na funcionalidade para a tarefa a ser executada e a última em como a tarefa original é substituída através do uso do artefato (Norman, 1991). Pode-se entender que o ponto de vista do sistema está mais focado no objetivo do uso do artefato e o pessoal na natureza da tarefa. Esses fatores se fazem importantes uma vez que entendemos o ponto de vista do sistema como composto pelo usuário, a tarefa executada e o artefato. Assim, uma visão mais completa do uso de um artefato cognitivo, que realmente considere o usuário como parte deste sistema, precisa considerar aspectos subjetivos e contextuais no entendimento do sistema.

Norman afirma que “o estudo do artefato nos informa sobre características do humano. O estudo do humano nos informa das características apropriadas do artefato” (1991, p. 17, tradução livre). Portanto, para aprofundar no entendimento sobre como projetar melhores artefatos, considerar aspectos subjetivos se faz necessário. Dessa forma,

para compreender o papel dos artefatos em seu objetivo de auxiliar a performance cognitiva é necessário estabelecer relações com aspectos subjetivos do indivíduo que utiliza o artefato.

Também destacamos a função do Design da Informação de influenciar a visão das pessoas ao internalizar pontos de vista através da forma como as informações são comunicadas, como interagimos com elas e quais experiências temos através delas. Os sentidos da experiência vão sendo construídos através das narrativas construídas a partir do uso do artefato. Tholander e Normark (2020) refletem sobre esse aspecto observando como o fato de o *Bullet Journal* ser feito artesanalmente possibilita experiências relacionadas à imperfeição, observadas nos erros cometidos ou nas limitações técnicas impostas pelo trabalho manual. Eles colocam essa relação com a imperfeição como crucial para o engajamento e a construção de significados da informação.

O Design, enquanto agente influenciador da cultura e do indivíduo, parte de narrativas estabelecidas e cria novas narrativas, convergentes ou divergentes. Por isso, se faz necessário questionar como estamos vendo o ser humano (coletiva e individualmente) quando estamos fazendo design. Assim como é necessário refletir sobre qual visão estamos contribuindo para criar através do Design. Ademais, refletir sobre para qual ser humano e para quais narrativas estamos criando. A partir da reflexão sobre como estamos vendo o ser humano, em suas necessidades, perspectivas, bem-estar individual e coletivo e contextos sociais, histórico e cultural, podemos usar o design como ferramenta que nos aproxima do ser humano e do mundo em que acreditamos e que desejamos.

Ezio Manzini afirma que “em um mundo em rápida e profunda transformação, todos fazem design” (Manzini, 2017, p.15). A partir desse ponto de vista e entendendo o contexto dos sistemas manuais de organização pessoal, esta pesquisa foca no design da informação feito por não designers: pessoas sem formação técnica na área do conhecimento, mas que assumem o papel de designer de seus próprios sistemas e artefatos. Assim, busca-se investigar como os conhecimentos acadêmicos em design podem dar suporte para tal prática, contribuindo para o desenvolvimento de um olhar mais humano de si no uso de sistemas manuais de organização pessoal.

Manzini (2017) também destaca que os sujeitos – individual ou coletivamente – devem determinar suas próprias identidades e projetos de vida através das suas habilidades de designer. O autor também argumenta que tais habilidades são uma capacidade humana que precisa ser cultivada para ser usada (Manzini, 2017). Neste contexto, os especialistas em design podem dar sua contribuição auxiliando o cultivo de boas estratégias e ferramentas para que o indivíduo possa exercer as práticas de design da melhor forma possível, incentivando sua autonomia.

O método *Bullet Journal* corrobora com a visão de Manzini, já que atua como incentivador do usuário em assumir o papel de designer ao pensar e desenvolver suas próprias soluções, expressões criativas, formas de interação e funcionalidades diante das demandas pessoais com as informações de seu cotidiano, planejamentos e projetos.

Manzini também salienta a importância dos recursos utilizados para promover mudanças sociais iniciadas no cotidiano e na vida diária através do empenho para superar dificuldades, encontrar oportunidades e no sentido de vida. O autor afirma que “o que conseguimos perceber ou fazer, e assim também planejar, depende da qualidade dessa interface, a qual, por sua vez, é o resultado de atividades entrelaçadas de design” (Manzini, 2017, p.18).

Dessa forma, entendendo o Design da Informação como uma atuação que visa à comunicação, é possível entender os artefatos produzidos como um canal de relação entre designer e usuário. Em um contexto em que o usuário também atua como designer, é possível entender o artefato como objeto de comunicação do usuário consigo mesmo. Tal perspectiva possibilita a reflexão sobre como estamos nos comunicando conosco sobre nossa vida cotidiana a partir dos artefatos que usamos. Assim, podemos questionar se tal comunicação incentiva um olhar mais humano de si. Por isso, um sistema pensado a partir de uma sólida visão do ser humano e de quais aspectos cultivar é importante, já que possibilita que os dados e informações que conseguimos coletar sobre nós mesmos possam nos direcionar para o cultivo da humanidade. Além disso, também dão suporte ao cultivo desta visão de ser humano ao mediar a gestão e o desenvolvimento de tais aspectos no cotidiano.

3 Explorando o método *Bullet Journal*

O método *Bullet Journal* foi criado pelo designer de produtos digitais Ryder Carroll. Nele, são estabelecidas orientações para organização e gestão das informações pessoais utilizando basicamente um caderno e caneta. A proposta de Carroll orienta o usuário do método quanto à visualização da informação, aos procedimentos de interação com a informação e às perspectivas atitudinais a serem adotadas diante de tais informações.

Em seu livro “O método *Bullet Journal*: registre o passado, organize o presente, planeje o futuro”, Carroll (2018) conta o que começou o processo que resultou em seu método na busca de recursos para lidar com o déficit de atenção (TDAH), encontrando suporte no uso de um caderninho de anotações para lidar com os desafios de organização e direcionamento da atenção associadas ao TDAH. Segundo ele, seu sistema de anotações feitas à mão, em um caderno que servia ao mesmo tempo como agenda, diário, lista de afazeres, bloco de anotações e caderno de desenhos, era uma “ferramenta prática e generosa para organizar a mente” (Carroll, 2018, p. 15).

Ao compartilhar seu sistema de organização com colegas, Carroll percebeu que as soluções que desenvolveu para si mesmo ao longo dos anos serviam para as diferentes necessidades de várias pessoas, ao mesmo tempo em que possibilitavam uma fácil adequação do processo a partir de suas necessidades específicas. Nisso, encontrou incentivo para formalizar o sistema de maneira simples, mantendo as práticas que em sua experiência se mostraram mais eficientes, e construindo linguagem e vocabulários próprios para que seu método pudesse ser ensinado a outras pessoas.

Carroll construiu um site para divulgação do método e, com o tempo, o método se popularizou na internet, atraindo a atenção de interessados em organização pessoal. Dessa forma, desde sua primeira divulgação, em 2013, uma comunidade virtual foi se estabelecendo em torno do assunto, hoje constituída de milhões de usuários do método pelo mundo todo. Várias pessoas passaram a criar conteúdo sobre o método na internet, trocando informações sobre seu uso particular, criações visuais do seu caderno e sobre

estratégias criadas para lidar com seus desafios pessoais em redes sociais. Dessa forma, a prática do *Bullet Journal* foi evoluindo e se diversificando dentro dessa comunidade.

Mesmo com tamanha popularidade na internet, que levou o método a impactar milhões de pessoas globalmente, o uso do *Bullet Journal* ainda foi pouco investigado cientificamente. Em buscas feitas nas bases de dados da Scopus e do portal de periódicos CAPES, foram encontrados apenas cinco artigos que exploram o método.

Dos artigos encontrados, dois são breves relatos pessoais do uso do método para organização pessoal. Neles, o caderninho é apontado como um reflexo da própria vida e personalidade no papel (Yiannouli, 2020), possibilitando a melhora do bem-estar (Yiannouli, 2020), sensação de tranquilidade e segurança diante das tarefas cotidianas (Wilson, 2018), satisfação ao marcar as tarefas como cumpridas (Wilson, 2018) e melhor percepção do uso do tempo (Wilson, 2018). Também foram descritas algumas adequações do método de Carroll para necessidades e preferências pessoais, como a inserção de recursos criativos (Yiannouli, 2020; Wilson, 2018) e planejamento semanal (Wilson, 2018). Ainda nesse sentido, Magny *et al.* (2023) escrevem um estudo de caso onde o método foi utilizado como ferramenta de intervenção para desenvolvimento de recursos com uma paciente em uma instituição de acompanhamento psiquiátrico.

Dois artigos exploram o uso do *Bullet Journal* para desenvolver melhores ferramentas, buscando entender mais sobre as necessidades de usuários de sistemas digitais de como é utilizado um sistema manual customizável. Ayobi *et al.* (2018) investigam formas flexíveis de automonitoramento (*self-tracking*), já que tecnologias para esse fim são apontadas como rígidas e insuficientes quanto aos objetivos pessoais e às necessidades emocionais de seus usuários. Tholander e Normark (2020) analisam o uso do *Bullet Journal* para pensar os potenciais dessa prática para o design de interação no contexto da informação pessoal através da experiência pessoal de usuários.

Para utilizar o método, é preciso basicamente um caderno e caneta, tornando-o acessível para diversos contextos e realidades. As estruturas visuais para gerenciar a informação sugeridas no método podem ser customizáveis conforme as necessidades do usuário. Também são sugeridas formas de manejar a informação, como rotinas, práticas,

formas de escrita, etc. O método é composto de dois aspectos: o sistema e a prática. Assim, ele organiza a informação, auxiliando a produtividade e facilitando o seu uso e acesso, ao propor formas de visualização e interação. A prática foi pensada para o usuário estar mais consciente e presente (*mindfulness*), ajudando a clarificar o que é significativo para ele e suas intenções, o “porquê” por trás das ações do indivíduo.

O método *Bullet Journal* pode ser entendido como um exemplo de uso da informação pessoal que integra o bem-estar do ser humano e o Design da Informação, oferecendo estruturas para o usuário ao mesmo tempo em que o incentiva a criar, refletir e adaptar o sistema a partir de suas necessidades. Colocar ideias no papel pode ser um recurso para lidar com o volume de informações, auxiliando a gerenciar, processar, organizar e refletir sobre elas. Tholander e Normark (2020) destacam que o uso do *Bullet Journal* não se trata apenas das formas de acessar e guardar informações, mas também do processo contínuo de refletir, testar e recriar as formas como as informações são estruturadas, representadas, expressas e decoradas. Assim, o uso do método possibilita um processo dialético de reflexão entre o contexto pessoal e o social, entre o interno e o externo.

O método foi pensado para contribuir com aspectos relacionados ao bem-estar pessoal, como a atenção plena e o propósito de vida, ajudando a lidar com o constante fluxo de informações no dia a dia a partir deles. Carroll deixa clara a intenção de ir além da organização da informação pessoal, mas de utilizá-la como uma ferramenta para a prática de aspectos que colaboram para um olhar mais humanizado, gentil e compassivo para si mesmo.

Dessa forma, o método tem em vista promover a tomada de decisões, operacionalizando escolhas e ações de forma mais intencional. A partir desta ferramenta é possível desenvolver uma nova forma de relação com essas informações e, conseqüentemente, consigo mesmo. A forma com que a informação é organizada e visualizada, assim como as formas em que ela é operacionalizada, são as bases para ser possível alinhar informações, ações e propósitos na vida cotidiana de forma mais intencional e autônoma.

Assim, entendemos que o método integra: 1) perspectiva única da informação pessoal, do ser humano e sobre as práticas no cotidiano; 2) processo que estabelece a prática, determinando o que fazer e como interagir com a informação; e 3) Design da Informação. Neste capítulo, discutiremos o método considerando esses três fatores.

3.1 Perspectivas: informação pessoal, ser humano e prática

O destaque do método para a divisão entre sistema e prática enfatiza não só a importância das suas rotinas de uso, mas também as reflexões sobre como interagimos com o sistema. Dessa forma, podemos entender que o método coloca aspectos mentais e atitudinais da interação com o sistema em uma posição de destaque. O método *Bullet Journal* não é só seus aspectos visuais ou como a informação é organizada dentro dele, mas também uma prática de como olhar e utilizar a informação pessoal. Nesta sessão, discutiremos as principais bases conceituais por trás da prática do método e suas relações com o cultivo do olhar humanizado de si.

Em seu livro, Carroll (2018) afirma que a prática do *Bullet Journal* tem como base a fusão de filosofias de diversas tradições que exploram como viver uma vida com propósito, produtiva e intencional. O autor também afirma que o método é um esforço de traduzir tais conhecimentos em ação focada. Assim, o método foi construído a partir do desejo de transformar tais sabedorias em ações em meio à vida cotidiana de seus usuários, dando-lhes a possibilidade de moldar o seu próprio caminho a partir desses valores e de seus próprios valores internos.

Dessa forma, um dos aspectos principais da prática é a intencionalidade. Narrativas e demandas externas influenciam constantemente o indivíduo. Como discutido anteriormente a partir da visão de Rogers, tais demandas externas exercem uma forma de poder sobre o

indivíduo, direcionando-o por meio dessa constante influência. A visão crítica sobre tais demandas externas pode ser uma forma de retomar o poder pessoal para o indivíduo, possibilitando que ele determine a partir de si suas próprias prioridades. Assim, sua ação no mundo se torna menos uma reação automática ao que surge e a tais demandas, tornando-se mais intencional. Portanto, a clareza com relação aos próprios objetivos e prioridades é essencial para a expressão do poder pessoal, já que evita sermos levados pela correnteza de exigências e estímulos externos, possibilitando que nademos na direção desejada. Neste contexto, o *Bullet Journal* seria uma boia que podemos usar para nadar contra esta corrente, ao ser usado como uma ferramenta para a tomada de ações intencionais. O *Bullet Journal* foi pensado para ser uma ferramenta que nos ajuda a ter em mente nossos propósitos pessoais, ajudando a criar resistência diante dessa influência externa. Carroll (2018) afirma que o objetivo do *Bullet Journal* é colocar a pessoa no controle da própria vida ao “parar de reagir e começar a agir”.

Carroll (2018) também argumenta que a vida atarefada e sobrecarregada de informações pode contribuir para criar uma distância entre nossas ações no cotidiano e nossas crenças e propósitos. Portanto, o *Bullet Journal* atua como uma ferramenta para encorajar nossas intenções no dia a dia, auxiliando a manter o foco nos propósitos e objetivos do que está sendo feito cotidianamente. Dessa forma, ele se torna uma ponte entre as crenças, os valores e os propósitos pessoais e as ações cotidianas. Colabora, então, com os aspectos do olhar humano de si ao facilitar a autoexpressão, as ações sobre si e as ações no mundo.

Além disso, a intencionalidade como centro do método incentiva a autocompreensão e o olhar para si ao incentivar o usuário a explorar ativamente o seu “porquê”, a definir o que realmente importa para si mesmo a partir dos próprios valores e objetivos de vida. A partir da intencionalidade, o usuário é incentivado a identificar e eliminar o que é considerado irrelevante para o seu propósito. Assim, ele pode ativamente cultivar o foco em si diante das várias influências e demandas externas que o atravessam no cotidiano. Ao refletirem sobre este aspecto, Tholander e Normark (2020) observam que, ao oferecer formas de visualizar a informação, em suas diversas listas, calendários e coleções, o *Bullet Journal* possibilita que o usuário perceba o que está sendo aceito em sua vida. Parte-se, então, do princípio de que,

ao dizer “sim” para algumas coisas, ao deixá-las estar em sua vida através do foco, do tempo e da energia dedicados, há também a escolha ativa de para o que dizer “não”. Carroll (2018) também parte do pressuposto de que nosso tempo e energia são os dois recursos mais preciosos que podemos aplicar; portanto, o método tem em vista auxiliar o usuário na consciência de como e onde está aplicando tais recursos em sua vida.

Outro aspecto fundamental destacado por Carroll (2018) é a autopercepção e a presença (*mindfulness*). Dessa forma, o *Bullet Journal* se torna um refúgio analógico inestimável em meio à era digital em que vivemos, que muitas vezes sobrecarrega e distrai. Entende-se que o método tenta incorporar os aspectos da prática de *mindfulness* na forma como lidamos com a informação pessoal. Assim, visa ser um espaço de contato profundo consigo mesmo através das informações do cotidiano, onde é possível cultivar mais clareza, orientação e foco na vida no geral. Tal aspecto impacta diretamente na capacidade de autoconhecimento e auto-observação, o que por sua vez é fundamental para as narrativas que construímos de nós mesmos e as cinco competências do olhar mais humano de si discutidas anteriormente.

O método *Bullet Journal* foi pensado para auxiliar seu usuário a esvaziar a mente e abordar pensamentos de uma forma mais distanciada e objetiva. Ajuda, assim, a cultivar um melhor juízo de si mesmo e uma melhor visão de si diante da vida. O método incentiva o usuário a ir além do registo de aspectos práticos e operacionais (como tarefas e compromissos, por exemplo), mas também registrar e observar outros aspectos importantes da vida, permitindo que as pessoas se conectem com elas mesmas e com o que é importante para elas, o que pode ajudar a trazer sensações de paz e satisfação com a própria vida. Segundo Carroll (2018, p. 27), “O *Bullet Journal* permite que sua mente caminhe lado a lado com a sua vida”.

Por integrar informações sobre a vida e o cotidiano de forma mais ampla, o método auxilia o usuário a desenvolver percepções e compreensões sobre si a partir do que foi observado e dos dados coletados em seu cotidiano. Assim, segundo Carroll (2018), o método nos possibilita encontrar os caminhos que já temos ao explorarmos mais profundamente o nosso próprio cotidiano e com o cultivo contínuo do autoconhecimento. Dessa forma, o caderninho seria uma “fonte da verdade”, um lugar seguro onde moram nossos

pensamentos e onde a mente pode repousar. O caderninho se torna um suporte físico para si. Torna-se um lugar através do qual podemos nos voltar para nós mesmos, nos ver, refletir e fazer escolhas, mediados pelas informações que coletamos e pela expressão do que temos em mente no papel.

Esses aspectos de presença e autopercepção são reforçados pelo hábito de “sentar com o caderninho”. Carroll (2018, p. 54) afirma que o hábito ajuda a criar um espaço pessoal livre de distrações para se conhecer melhor: “o caderno funciona como um templo mental onde somos livres para pensar, refletir, organizar e nos concentrar”. Sentar com a caneta e o papel permite estabelecer uma ligação direta com a própria mente. Tal conceito de “refúgio analógico” ou “bolha para si mesmo” pode remeter ao conceito de *setting* terapêutico, muito utilizado na Psicologia Clínica.

Moreira e Esteves (2012) apontam alguns aspectos do *setting* terapêutico. A partir das autoras, podemos aprofundar o entendimento da relação do usuário com seu *Bullet Journal*. Nessa analogia entre *setting* terapêutico e o *setting* proporcionado pelo método, entendemos como *setting* um conjunto de procedimentos que organizam, normatizam, definem papéis e enquadram uma relação. O *setting* proporciona um ambiente seguro com regras e técnicas incorporadas a um modo de agir, constituído por processos constantes que ajudam a determinar papéis específicos. Assim, ele proporciona um novo espaço onde é possível olhar para as experiências de forma protegida e segura. As autoras também destacam que o *setting* não é definido apenas por aspectos externos, mas também pela atitude empregada nesse contexto, sendo uma forma de relação pautada por aliança, ética e confiança mútua.

Aplicando tal noção ao método, podemos entender que o hábito de “sentar com o caderno” pode servir como uma forma de *setting* para a relação do usuário consigo mesmo, ao proporcionar a ele um contexto específico que induz um tipo de pensamento, presença e comportamento. Dessa forma, o usuário tem o suporte de um conjunto de procedimentos que possibilita um processo ao incentivar uma determinada atitude diante das informações e do reflexo que elas mostram de si mesmo. Portanto, podemos entender que tal contexto prepara a mente para uma determinada atitude. O momento de sentar com o caderno, ou tê-lo como espaço em meio ao cotidiano, pode ter esse efeito de criar um espaço separado

para si, onde, com ação intencional e presença, pode ser utilizado como uma forma de treino de um modo de olhar e pensar a si mesmo.

Os aspectos discutidos anteriormente possibilitam o usuário a desenvolver sua capacidade de autodirecionamento, diretamente relacionada à agência e às competências de autoexpressão, ação sobre si e ação no mundo. Ao escrever sobre o próprio uso do método, Carroll (2018, p.15) afirma: “Comecei a me dar conta de que cabia a mim lidar com as minhas limitações. E o mais importante: a perceber que era capaz de fazer isso”. Neste sentido, o *Bullet Journal* tem o intuito de auxiliar o usuário a explorar o próprio potencial diante da vida ao ser uma ferramenta que o permite visualizar e gerenciar o cotidiano. A sensação de estar no controle dos aspectos do cotidiano é a superfície de algo mais profundo, a possibilidade de direcionar a própria vida a partir de seus propósitos pessoais (Carroll, 2018).

Portanto, a noção de produtividade que perpassa o método vai além do fazer automático e do produtivismo, mas está profundamente aliada ao propósito por trás do fazer. Neste sentido, Carroll (2018) destaca a importância da prática constante de eliminar o que não está alinhado com o que mais importa. Tal direcionamento tem em vista poder cultivar e aplicar foco e energia em aspectos relacionados à satisfação pessoal, qualidade de vida e felicidade.

Em seu livro, Carroll (2018) também afirma que um dos conceitos-chave para o método é a noção de que a felicidade é decorrente do significado atribuído ao que é feito. Descobrir o que é importante e significativo em nossa vida é possível através do olhar curioso e das experiências que temos por meio de pequenos objetivos. Ainda, o autor destaca a importância das ações cultivadas, refletivas e aprimoradas ao longo do tempo por seu grande impacto em nossa vida, construída em grande parte através de ações de longo prazo. Dessa forma, a trajetória de vida e a base para escolhas pessoais exigem reflexão sobre si, o que pode ser feito através do conteúdo coletado no próprio caderno. Ao priorizar o que importa e eliminar o que não importa, o caminho para a vida será construindo.

Outro ponto destacado por Carroll (2018) é a necessidade de estudar os aspectos bons e positivos da própria vida. Dessa forma, a reflexão não seria voltada apenas para a solução de problemas, mas para a percepção do efeito positivo de certos aspectos. Além

disso, o autor também destaca a necessidade de apreciação e celebração das pequenas conquistas cotidianas. Todos esses aspectos permitem ao usuário desenvolver um certo encanto pela vida e pelo próprio processo de autoconhecimento e desenvolvimento. Dessa forma, os aspectos positivos podem servir como bússola para o direcionamento das próprias ações.

O *Bullet Journal* se torna, então, uma autobiografia viva (Carroll, 2018). Ele permite o registro com clareza da memória da vida cotidiana, se tornando uma forma de contar a história de si. Assim, é possível ver a história da própria vida sendo criada através de ações, tarefas, pensamentos, decisões, rotinas, eventos, hábitos, e outros aspectos do cotidiano. Nessa forma de contar a própria história a si mesmo, é possível aprender com a própria experiência, com os resultados das experiências vividas e com os sentimentos provenientes delas. Carroll (2018, p. 44) resume a noção de viver com propósito como “uma questão de escrever uma história em que você acredita e da qual você possa se orgulhar”.

3.2 O processo: interação com a informação pessoal

A criação de um *Bullet Journal* tem a intenção de ajudar a planejar, monitorar e guardar lembranças de aspectos da vida cotidiana. Tholander e Normark (2020) observaram que, para os participantes de sua pesquisa, seus *Bullet Journals* estavam carregados de aspectos subjetivos e pessoais, criando relações íntimas entre a pessoa, sua informação e sua expressão. Ainda, os autores afirmam que a interação desses usuários vai além da manipulação do Design da Informação, mas é um processo contínuo de design e autorreflexão.

Já as análises de Ayobi *et al.* (2018) foram focadas na prática de *self-tracking* (autorrastreamento), a coleta de dados pessoais para autorreflexão ou autoconhecimento.

Em sua pesquisa, os autores observaram que os usuários expandem e adaptam o formato original de Carroll para suas necessidades práticas e emocionais através da criação de visualizações de dados significativas, engajamento com o pensamento reflexivo através das práticas de design e estratégias de reflexão, tornando-se parte de uma cultura de *self-tracking* através do aprendizado e do compartilhamento em redes sociais.

Para dar suporte para essas experiências do usuário, o sistema utilizado precisa ser uma constante em sua vida e ter confiabilidade. Carroll (2018) também coloca que o *Bullet Journal* precisa ser uma combinação de confiabilidade e maleabilidade para se adequar ao que surge na vida cotidiana. É preciso poder confiar no sistema e saber que encontrará o que precisa quando precisar. Por isso, o método visa concentrar as informações em um único lugar ou usar um número limitado de ferramentas integradas. Mesmo em situações em que o método é utilizado conjuntamente com outras ferramentas (virtuais ou analógicas), a função dessas ferramentas e seu uso combinado precisa ser pensado como partes de um só sistema de organização pessoal, tendo seus usos e papéis bem esclarecidos e delimitados. Isso evita que o usuário perca tempo e energia deliberando onde cada informação será colocada sempre que algo surge (Carroll, 2018).

Essas características também são importantes para o sistema ser utilizado como ferramenta de autodirecionamento. Assim, o *Bullet Journal* permite que o usuário visualize o que é necessário para poder tomar as melhores ações e gerenciar o cotidiano (Carroll, 2018). Dessa forma, é possível ter um sistema eficiente que permita gerenciar as tarefas cotidianas e acrescentar tarefas para desenvolvimento de projetos e desejos futuros (Carroll, 2018). Esses fatores, aliados ao direcionamento do usuário para o foco em suas prioridades e valores pessoais, colaboram para não apenas responder automaticamente a estímulos e demandas externas, mas agir com intencionalidade tanto a curto quanto a longo prazo. Carroll (2018) afirma que o método auxilia o estabelecimento do foco através da revisão e reflexão constantes, o que também possibilita a adaptação do usuário às demandas da vida cotidiana.

A escrita à mão é apontada por Carroll (2018) como uma ferramenta de *mindfulness*, sendo um recurso para regulação da atenção, dos sentimentos e das emoções. O autor afirma que, com a nossa dificuldade de foco proveniente do cotidiano agitado, é ainda mais

difícil conseguir manter a atenção em um pensamento. Assim, escrevê-lo no papel ajuda a manter o foco e a reflexão ao materializar os pensamentos. Ainda, tal prática pode ter efeito calmante, desacelerando o pensamento, ajudando a manter a presença e trazendo a sensação de esvaziar a mente, aspectos importantes para manutenção do foco, melhorando a qualidade de observação, como também é apontado pelas pesquisas sobre *mindfulness*. Carroll (2018) também afirma que a materialização dos pensamentos através da escrita contribui para a análise de si mesmo de forma mais distanciada, o “olhar de fora”. Essa prática também pode colaborar para a organização e o processamento dos pensamentos, contribuindo para a criação de narrativas.

Escrever à mão possibilita uma melhor compreensão dos sentimentos e emoções, auxiliando a integrá-las ao pensamento, a pensar e sentir ao mesmo tempo. Carroll (2018, p. 58) afirma que “poucas ferramentas facilitam a transição entre o mundo interior e o exterior tão organicamente quanto a ponta de uma caneta”. Assim, o autor argumenta que escrever à mão nos dá uma vantagem intelectual, já que nos obriga a ser mais econômicos e estratégicos com o uso da linguagem. Isso também nos faz elaborar melhor o que será escrito, o que pode ter um impacto significativo sobre nós, já que a forma como sintetizamos e narramos nossas experiências influencia a nossa visão de mundo e, consequentemente, nossa interação com ele. A escrita manual, então, possibilita expandir a consciência e aprofundar a compreensão (Carroll, 2018).

Carroll (2018) afirma que, com a desaceleração proveniente do escrever à mão, começamos a ter mais atenção e filtrar melhor o que importa e o que distrai. Assim, a velocidade das ações e a sua facilidade, muito atribuídas às ferramentas digitais, são substituídas pela qualidade desenvolvida pela intencionalidade. Quando o objetivo é o cultivo de competências como as do olhar humano, muitas vezes a facilidade ou a velocidade podem levar o usuário para o sentido contrário.

Tholander e Normark (2020) também refletiram sobre o efeito da escrita à mão. Os autores afirmam que a elaboração da informação dessa forma envolve simultaneamente processos de reflexão e aprendizagem. Ainda, eles observaram que, para alguns entrevistados, a própria forma da letra oferecia alguns indícios sobre seu estado mental enquanto escreviam, carregando outras camadas de sentidos e interpretações. Uma das

entrevistadas afirmou que para ela “escrever à mão é parte de um processo de aprendizagem, a própria técnica é parte do processo, é algo diferente de escrever digitalmente, se eu pensar bem, essa coisa de colocar metas para mim, alcançar objetivos, escrita analógica é parte do processo” (Tholander; Normark, 2018, p. 6, tradução livre).

Outros aspectos da manualidade no *Bullet Journal* são explorados por Tholander e Normark (2018), já que vários dos participantes de sua pesquisa apontaram os sentidos e a importância da manualidade em sua prática e experiência. Tais sentidos variam desde o prazer da variação, o aprimoramento das representações, a diversão de brincar com diferentes formas estéticas e expressivas ou até o ajuste da informação conforme as variações nas circunstâncias da vida. Os autores destacam como o processo de fazer manual agrega sentidos fundamentalmente. A forma como os usuários lidam com os erros que inevitavelmente acontecem em decorrência do fazer manual é apontada como significativa para os usuários entrevistados por Tholander e Normark (2020). Eles apontaram que as imperfeições são cruciais para seu engajamento com a informação e seus sentidos para eles.

Carroll (2018) também reforça a função do escrever à mão para manter o usuário no momento presente, com atenção direcionada para o porquê de estar fazendo o que está sendo feito. Dessa forma, o usuário utiliza o caderno na velocidade da vida. Esse fator tem sua importância destacada já que, como afirmado por Carroll (2018) e discutido anteriormente, é no momento presente que começamos a nos conhecer de forma mais profunda.

Dessa forma, a escrita à mão pode ser apontada como um aspecto essencial da experiência do usuário e do sistema, já que traz características específicas à experiência, serve como uma ferramenta essencial para a prática e é utilizada como ferramenta para o sistema. Dessa forma, pode-se concluir que “emoções e experiências do criador do *journal* se tornam intimamente ligadas ao caderno em si e às formas específicas como o conteúdo é criado, expresso e mantido” (Tholander; Normark, 2020, p.6, tradução livre).

Também se destaca o poder do método de gerar *insights*, novas perspectivas, formas de olhar para si e descobertas. Com a prática, é possível desfrutar de uma perspectiva muito mais abrangente da vida, o que permite visualizar conexões não convencionais entre os

aspectos do cotidiano (Carroll, 2018). Um usuário do método descreve esse aspecto ao afirmar que “folheando meu caderno para a frente e para trás, é inevitável que meu cérebro faça mais associações de ideias, o que eu não conseguia quando usava várias ferramentas digitais ao mesmo tempo” (Carroll, 2018, p. 56). Por agrupar todas as informações em um só lugar de forma sistemática e pelas características físicas do caderno, tais percepções são favorecidas pela forma como a informação é acessada e visualizada e pela forma de interação com ela.

Carroll (2018) também afirma que o método em seus registros diários possibilita a sensação de começar do zero todos os dias, ajudando a estabelecer o foco no momento presente e a sensação de ciclo com começo e fim. Esse formato tem um impacto na percepção do tempo e das tarefas ao longo do dia. Para o autor, “seu caderno o saúda todas as manhãs com o puro vazio de uma página em branco. Isso serve como um pequeno lembrete de que o dia ainda não foi escrito — o caderno será o que você fizer dele” (Carroll, 2018, p.56).

A prática de registro característica do método, conhecida como *rapid log* ou registro rápido, tem a função de possibilitar o registro de aspectos do cotidiano à medida que eles acontecem. A instrução de uso da linguagem de forma rápida, direta, mas completa em sentido, utilizando marcadores específicos para assinalar o tipo de informação em que é categorizada, permite que sua prática seja simples e fácil de ser incorporada no cotidiano. Carroll (2018) também destaca a sua função de “reconhecer, anotar e deixar ir”, associada com a prática de *mindfulness*, ajudando a manter o foco no presente.

Tholander e Normark (2020) destacam o papel central que o trabalho de deliberação sobre a informação tem na prática do método. Eles denominaram as práticas orientadas à seleção e à filtragem da informação de “*informational boundary work*” (em tradução livre, trabalho de limite informacional). Esse termo ajuda a destacar o usuário como curador das informações, exercendo sua agência para determinar o conteúdo que entra ou não no seu próprio *Bullet Journal*. Carroll (2018) também argumenta que essa prática é uma forma de fazer escolhas sobre o que é aceito ou não na própria vida. Os autores afirmam que, dessa forma, o *Bullet Journal* se torna uma ferramenta para clarificar os limites entre o usuário e

seus demais contextos, possibilitando que seja estabelecido um espaço para ele mesmo e o que importa em sua vida, podendo direcionar a sua atenção para tal.

Esse trabalho de limites também envolve o manejo de como a informação influencia atividades nas quais o usuário está engajado, sendo uma forma de definir e criar as trajetórias para a própria vida (Tholander; Normark, 2020). Ainda, outra forma de agir sobre esses limites são os critérios e as estratégias usados para a seleção das informações que fazem parte do *Bullet Journal* (Tholander; Normark, 2020). Como, por exemplo, escolher informações que contribuem e/ou monitoram atividades selecionadas para cultivar na própria vida, proporcionando oportunidades para focar e se engajar com determinados aspectos da vida (Tholander; Normark, 2020).

Essa curadoria também pode ser feita através do local onde a informação é situada no *Bullet Journal* e na forma como ela é representada. Tais escolhas podem ajudar a ver possíveis conexões e fazer interpretações sobre a informação. Tholander; Normark (2020) destacam que essa consideração ativa sobre quais informações selecionar e onde e como organizá-las auxilia os usuários a direcionar seu olhar para o que acham importante e onde gostariam de manter o seu foco. O processo de criar limites informacionais se torna, então, uma forma de refletir sobre onde estabelecer os limites entre si mesmo e os outros, assim como sobre outros aspectos importantes que influenciam a relação com o mundo.

Para Carroll (2018), o processo de migração, como é denominada a cópia de informações ao longo do *Bullet Journal*, também tem a função de dar ao usuário a oportunidade de reavaliar a importância e a pertinência da tarefa ou informação. Tholander e Normark (2020) também afirmam que, apesar de esse processo demandar tempo, os entrevistados declararam que se beneficiam da seleção de informações que escolhem manter. Dessa forma, essa prática influencia na seleção, na reflexão e na intencionalidade diante da informação.

As escolhas dos usuários quanto às formas estéticas de seus *Bullet Journals* apresentam grande variedade, indo de modelos funcionais e minimalistas até modelos artísticos e altamente elaborados. O incentivo ao exercício da autoexpressão também está presente no convite à criação oferecido pela folha em branco do caderno. Alguns usuários

aproveitam a liberdade da manualidade para exercerem sua criatividade, criando diferentes formas de visualizar e organizar a informação. Esse trabalho manual não se trata apenas de expressar o próprio gosto estético, mas de planejar detalhes específicos sobre como a informação será apresentada e estruturada (Tholander; Normark, 2020). Assim, o usuário atua como designer da informação em diversas dimensões, utilizando tal ferramenta para influenciar e mediar a própria experiência do uso da informação pessoal. Da mesma forma, estratégias criativas são criadas pelo usuário para influenciar sua interação com o caderno. Para alguns usuários, essa é uma forma de se engajar em atividades artísticas ao mesmo tempo em que respondem às demandas de produtividade, integrando aspectos lúdicos capazes de influenciar sua relação com as tarefas do cotidiano (Tholander e Normark, 2020).

Ayobi *et al.* (2018) afirmam que as várias formas de adaptações do método destacam que os usuários gostam de ter controle sobre o design de seus próprios cadernos. A prática de desenvolver, aplicar, aprimorar, testar e observar diferentes formas de aplicar o design da informação pode ser uma forma de refletir sobre si e se autodirecionar através do design. Os autores também reafirmam que, ao escolherem determinada forma de visualização, os usuários desenvolvem uma perspectiva sobre seus dados (Ayobi *et al.*, 2018). Assim, eles também desenvolvem uma forma de olhar para si. Tais visualizações podem gerar percepções de si gratificantes ou preocupantes. Tholander e Normark (2020) também apontam que um fator importante para seus entrevistados foi a possibilidade de representar as informações pessoais através da própria estética, dando sua personalidade ao design da informação. Eles afirmam que tal atividade impacta o usuário tanto na sua relação e nos sentimentos relativos a certas tarefas quanto à experiência de executá-las com o suporte do *Bullet Journal*.

A criação do próprio design da informação possibilita aos usuários categorizarem as informações a partir dos próprios critérios e necessidades. Isso pode abrir espaço para a observação de aspectos mais subjetivos, como os sentimentos do usuário com relação a determinada tarefa ou aos aspectos da vida cotidiana. Tholander e Normark citam o exemplo de uma usuária que utilizava a codificação por cores em suas tarefas para ter uma visão geral da informação. Ela categorizava tarefas como importantes, desafiadoras e divertidas,

utilizando essas informações para perceber se “não havia diversão o suficiente durante a semana” (Tholander; Normark, 2020, p. 7).

Ao pensar o design da informação, o usuário pode direcioná-lo para a observação de padrões que deseja focar ou acompanhar mais de perto. Além disso, ele pode se engajar criativamente com as próprias ideias e desejos de vida (Tholander; Normark, 2020). Dessa forma, cada caderninho acaba sendo o que o usuário deseja que ele seja. Tholander e Normark (2020) defendem que essa forma aberta de engajamento com as informações pessoais possibilita uma forma de acesso à própria identidade e de criação de narrativas pessoais significativas sobre si mesmo. Ayobi *et al.* (2018) também apontam que, através das práticas de Design da Informação e estratégias de autorreflexão, os usuários se engajam no pensamento reflexivo.

Ayobi *et al.* (2018) observaram algumas estratégias dos usuários para apoiar o pensamento reflexivo e presente. Os autores listaram práticas como escrita autobiográfica; registro de narrativas de acontecimentos, eventos e experiências; frases motivacionais ou de direcionamento de atitudes; registro de aspectos pelos quais se é grato; registro de fatores de estresse que desejam deixar para trás; documentações para processar e guardar memórias; listas; descrições de objetivos e intenções futuras; e referências para auto-orientação.

O empenho cuidadoso, seja em representações artísticas ou no Design da Informação, pode ajudar o usuário a estabelecer uma relação afetiva com o seu *Bullet Journal*. Tholander e Normark (2020) observaram que a manualidade e os ajustes estéticos com frequência são fontes de motivação e alegria para os usuários. Ainda, os autores apontam que o perfeccionismo com relação à estética e os desafios do processo manual podem algumas vezes se tornar obstáculos para a produtividade. Ayobi *et al.* (2018) destacam que a criação das visualizações requer um processo de aprendizagem que inclui lidar com erros e com desafios em construir, planejar, criar, dedicar tempo e esforço e lidar com imprevisibilidades. Apesar desses desafios, os usuários afirmaram que essas práticas de design afetaram positivamente seu bem-estar emocional tanto pelos seus resultados quanto por encontrarem satisfação nos processos criativo e de coleta dos dados (Ayobi *et al.*, 2018).

Mesmo que em alguns aspectos do design da informação as listas, gráficos e visualizações criadas no *Bullet Journal* sejam os mesmos que os disponíveis em aplicativos ou produtos similares disponíveis no mercado, a criação manual pode ser vista como um fator essencial para o método. Além disso, a imprevisibilidade do fazer manual, a sucessão a pequenos erros e variações influenciam como a informação é interpretada. Tholander e Normark (2020) associam esse processo à prática japonesa de Wabi-Sabi, ideologia japonesa que se propõe a apreciar a beleza das imperfeições com base nos princípios de impermanência e incompletude. Para os autores, a aceitação das imperfeições e desafios do processo manual carrega sentidos e valores para a experiência da prática do método. Tal experiência desses valores através da prática manual poderia ser uma possibilidade para o usuário de desenvolver tal forma de observar a vida e a si mesmo.

Uma prática frequente no método é o uso de visualizações para acompanhar hábitos e práticas do cotidiano. Ayobi *et al.* (2018) observaram que os rastreadores mais utilizados pelos usuários buscavam observar hábitos, humor, sono, sintomas, atividade física e finanças. Dentre os hábitos observados, muitos são relacionados à busca de melhor saúde e produtividade, como atividades físicas, meditação, alimentação, rotinas de sono, higiene pessoal, atividades sociais, passatempos, saúde, medicações, humor, resoluções pessoais e autodesenvolvimento. Logo, pode-se entender que essas são as áreas que os usuários sentem necessidade de observar mais atentamente, registrar e acompanhar em sua vida diária. Também pode-se concluir que a prática de rastreamento desses aspectos tem a função de dar suporte ao cultivo de práticas desejadas no cotidiano. Ayobi *et al.* (2018) também destacam o uso de rastreadores combinados para explorar relações entre tais hábitos e bem-estar pessoal.

A observação dos dados coletados dá origem a narrativas sobre si. Ayobi *et al.* (2018, p. 5) citam dois exemplos observados. Uma usuária relatou que, ao observar o seu consumo de mídias, percebeu que “ela perdeu 3 horas de sua vida no YouTube”. Já outra usuária, ao perceber que passou quase um dia inteiro da semana em seu celular, relatou que “isso é uma grande melhora em relação à semana anterior, quando eu gastei imensas 28 horas”. A partir desses exemplos, podemos observar aspectos subjetivos entrelaçados nas narrativas construídas a partir dos dados observados. O olhar sobre si é refletido no olhar sobre os

dados, destacando a importância de aspectos atitudinais e do desenvolvimento de competências do olhar humano na utilização do sistema. Assim, podemos entender a forma de olhar para o ser humano como fator determinante para o sistema, já que o sistema a ser utilizado será definido a partir e pela prática em seus objetivos e motivações.

Como observado por Ayobi *et al.* (2018), o acompanhamento do humor foi relatado pelos usuários como relaxante e terapêutico. Além disso, é uma forma de avaliar o bem-estar emocional e de lidar com a vida cotidiana (Ayobi *et al.*, 2018). Os autores também observaram a ligação afetiva positiva de alguns usuários com suas visualizações. A prática de acompanhamento diário possibilita a percepção de padrões ao longo do tempo, auxiliando a colocar as percepções pessoais em perspectiva e de forma mais ampla, afetando as narrativas do usuário sobre si e seu contexto.

Apesar de não fazer parte do método *Bullet Journal* em si, Ayobi *et al.* (2018) destacam a importância das trocas na comunidade de praticantes como fator significativo. Os usuários observados pelos autores, ativos em mídias sociais por meio de conteúdos relacionados ao método, afirmaram que, ao participar dessa comunidade, são incorporadas experiências significativas como ter inspirações, trocas entre usuários, aprendizado de melhores práticas, estabelecimento de discussões sobre diversos aspectos, descrições e reflexões sobre a própria prática, motivação, suporte, orientação e práticas colaborativas. Porém, também pode haver alguns fatores negativos, como a comparação com designs, práticas e habilidades de outros usuários de uma forma a minimizar ou desincentivar a própria prática (Ayobi *et al.*, 2018).

3.3 A criação: o papel do Design da Informação

A partir da análise do método *Bullet Journal*, podemos destacar que, ao reivindicar o design de sistemas de organização da informação pessoal, há um trabalho ativo no

direcionamento da forma e das funções da informação na vida cotidiana. Assim, os usuários assumem maior controle e agência sobre os sentidos e significados das informações pessoais. Tal prática pode ser vista como uma possibilidade rica de cultivo das competências do olhar humano discutidas anteriormente a partir do uso do design da informação.

O engajamento no design da informação dentro desse contexto pode ser entendido como uma forma de cuidado com o conteúdo do *Bullet Journal* e, consequentemente, de cuidado de si mesmo (Tholander; Normark, 2020). Assim, o uso de sistemas manuais de organização da informação pessoal como o método *Bullet Journal* se entrelaça com a experiência de si mesmo, e seu processo de design se torna parte do processo de criação de narrativas sobre si. A prática do *Bullet Journal* seria “uma forma de autocriação deliberada, manifestada no design cuidadoso do caderno como uma forma contínua de criar limites informacionais relacionados a circunstâncias pessoais, objetivos, necessidade e desejos de vida” (Tholander; Normark, 2020, p. 9, tradução livre).

O Design da Informação também se entrelaça com o usuário ao expressar e direcionar uma forma específica de olhar para si e ao contribuir para uma postura mental diante da vida. Dessa forma, o design se torna ferramenta para autoexpressão e autodirecionamento. No entanto, é preciso destacar que parte significativa do impacto do sistema está nas atitudes, nas motivações e nos significados relacionados a ele. Portanto, ao pensar um sistema que possibilite o cultivo do olhar humanizado de si, é preciso considerar aspectos do Design da Informação associados com os significados atribuídos a ele. Em outras palavras, como coloca Carroll (2018), uma junção entre sistema e prática. O Design da Informação por si mesmo tem limitações em sua contribuição para o direcionamento para determinada forma de olhar, principalmente em contextos onde o design não é construído pelo próprio usuário.

Ao falar sobre a motivação do método em ajudar a construir uma vida com propósito, Carroll (2018) destaca o poder da ação intencional, de agir na vida como uma forma de moldá-la. Nesse sentido, podemos destacar a função do design ao entendê-lo como uma arte de projetar escolhas, direcionando a experiência a partir da visão do designer. Como também colocado por Rogers, vivemos em um mundo onde os desejos de outras pessoas, designers ou não, tentam nos alcançar e gerar influência sobre nós. A tomada do papel de

designer pelo sujeito pode ter um grande impacto ao dar a ele algum poder de projetar as próprias escolhas para si e no mundo. Poder fazer tais escolhas e ser incentivado a refletir sobre elas promove a agência do indivíduo.

Nesse sentido, a maneira como o sistema é pensado e criado é fundamental para ser uma ferramenta que ajuda a desenvolver os aspectos do olhar humano de si, já que dessa forma as experiências e narrativas pessoais são guiadas nessa direção. Portanto, no próximo capítulo discutiremos alguns estudos na área de Design da Informação que podem contribuir na criação desses sistemas que ajudam a cultivar um olhar mais humano de si.

4 Contribuições do Design da Informação para o olhar humanizado de si

Ao explorarmos o uso do método *Bullet Journal*, podemos destacar sua importância como ferramenta gentil na mediação do processo dialético de reflexão entre contexto interno e externo. Para que os sistemas de organização pessoal que usamos possam nos apoiar no cultivo de um olhar mais humano sobre nós, a reflexão e a intencionalidade devem ser seus principais alicerces. Dessa forma, podemos desenvolver sistemas que contribuem para transformar visões sobre si, o mundo e a vida em ações focadas no cotidiano.

Podemos apontar duas direções nas quais o sistema pode nos ajudar a desenvolver o olhar mais humano. Ele pode auxiliar a cultivar conhecimento e sabedoria do mundo interno ou externo, em que o sistema dá suporte à exploração e à descoberta de aspectos de nós mesmos. Ele também pode ajudar a cultivar autorrealização, onde o sistema nos auxilia no direcionamento e no alinhamento de nossas ações com o que somos, gostaríamos de nos tornar, desejamos desenvolver, etc. Ambos os aspectos são igualmente importantes e se complementam mutuamente.

No contexto que estamos explorando, o sujeito exerce uma dupla função: designer e usuário. Essa característica traz um grande conjunto de particularidades no processo tanto de criação quanto de utilização desse tipo de sistema, o que ainda não foi explorado academicamente dentro do Design da Informação. Neste capítulo, buscamos referências em contextos correlatos ao que focamos nesta pesquisa para explorar mais profundamente as possibilidades de contribuição do design no cultivo do olhar mais humano de si.

4.1 O processo de criação do sistema

Um dos pontos de destaque da visão de Carroll que exerce um grande impacto na concepção de sistemas com esse objetivo é a divisão didática entre sistema e prática. Dessa forma, o uso e a construção do sistema de informação podem ter como motivação a expressão de uma determinada prática por meio de ações no cotidiano. Assim, o sistema de informação pode ser pensado para dar suporte e incentivar práticas que levam ao olhar mais humano de si. Dessa forma, ao projetar o sistema, podemos ter em mente que prática e olhar gostaríamos que fossem reforçadas pelo sistema. O sistema passa a ser uma ferramenta de tradução e acompanhamento da prática em ações no cotidiano.

Outro ponto que podemos destacar a partir da observação do método *Bullet Journal* é o processo de criação e customização de seus usuários. A forma como o usuário estrutura e desenvolve seu processo de criação é fundamental, já que métodos e técnicas ordenam e organizam o processo de criação, dando assim um suporte lógico para seu desenvolvimento (Freitas; Coutinho; Waechter, 2013). O método de desenvolvimento de sistemas pode ter como intuito dar suporte ao usuário para transformar uma determinada visão de si ou intenção em ação focada e observável. Neste sentido, métodos do Design da Informação podem contribuir para o desenvolvimento desses sistemas.

Em sua revisão de literatura, Freitas, Coutinho e Waechter (2013) exploram a metodologia do Design da Informação. A partir do trabalho dos autores, podemos destacar alguns aspectos que podem contribuir para o desenvolvimento de sistemas que cultivam o olhar humanizado de si. Um dos aspectos analisados é a observação do desempenho da informação durante a sua utilização. A atenção ao processo de criação e utilização do sistema deve também observar como ele impacta o usuário. Dessa forma, busca-se compreender durante o uso do sistema a relação do usuário com a informação, visando facilitar e direcionar sua utilização. Também destacamos a importância de testes, observação de desempenho, atualização e adaptação nos sistemas. A sistematização do processo de design visa também compreender a si mesmo em seu uso da informação, suas motivações, necessidades, comportamentos de uso e narrativas construídas.

Fokkinga, Desmet e Hekkert (2020) defendem que o design vem se desenvolvendo ao ampliar o repertório de intenções por trás de seus artefatos e produtos, incluindo efeitos psicológicos menos imediatos em seus usuários. Essas intenções partem do entendimento de que o design tem um impacto profundo, mesmo quando indireto, na forma como as pessoas vivem a vida. Portanto, designers deveriam ter como objetivo a criação de artefatos que tenham o máximo efeito benéfico nas pessoas e na sociedade como um todo. A partir desse objetivo, faz-se necessária a incorporação de novos conhecimentos, como conteúdos estudados pela psicologia. Os autores denominaram design centrado no impacto (*impact-centered design*) esses projetos e processos que explicitamente têm objetivos de efeito a longo prazo influenciando positivamente na qualidade de vida e social. Sistemas de informação visando apoiar o desenvolvimento de um olhar mais humano de si são centrados no impacto, já que visa que seus efeitos positivos sejam duradouros ao influenciar a transformação pessoal como um todo.

Os autores desenvolveram um *framework* para mapear o impacto de artefatos em várias dimensões, como psicológica, social e comportamental (Fokkinga; Desmet; Hekkert, 2020). O propósito desse *framework* é ajudar a tornar o impacto e efeito do design explícito, estimular os designers a refletir sobre o potencial impacto de seu trabalho e identificar possíveis consequências não desejadas. Ao incentivar o desenvolvimento de seus próprios sistemas, os usuários podem ser incentivados a perceberem os efeitos e impactos do design em si, possibilitando que se apropriem desses efeitos ao utilizar o design como ferramenta para o autodirecionamento.

A partir dos trabalhos de Freitas, Coutinho e Waechter (2013), Li, Dey e Forlizzi (2010) e Fokkinga, Desmet e Hekkert (2020), propomos uma estrutura para desenvolvimento de um sistema de informação visando ao cultivo do olhar humano de si. Dessa forma, o sistema é feito para ser uma ferramenta que apoie o olhar humano de si ao mesmo tempo em que auxilia na organização e no direcionamento pessoal. Ele parte do olhar para si e do autoconhecimento para direcionar a ação sobre si e sobre o mundo a partir da coleta de informações. Propomos, então, uma estrutura dividida em quatro etapas.

A primeira etapa foca na compreensão e na identificação do objetivo do sistema. Busca-se compreender qual objetivo se deseja alcançar com o sistema e qual contexto

interno e externo permeia tal objetivo. Para tal, propõem-se as seguintes reflexões: Qual necessidade ou desejo o sistema busca apoiar? Qual o cenário (interno e externo) em que essa necessidade está inserida? Qual a minha motivação diante desse cenário? Qual o meu objetivo diante desse cenário? Quais competências são necessárias para lidar com o cenário? Como transformar essas competências em ações? Como desenvolver as competências necessárias? Que tipo de informação é necessária? Quais recursos estão disponíveis dentro desse cenário? Como acessar ou desenvolver os recursos necessários? O que é realmente importante nesse contexto e o que pode ser dispensado? Estou entendendo a motivação, a intenção e o objetivo do sistema claramente?

A segunda etapa busca traduzir as intenções e os objetivos identificados anteriormente em um sistema. Nesta etapa é criado um sistema que será utilizado por determinado período de tempo. Para isso, é necessário selecionar as informações e os conteúdos necessários, estabelecer os componentes do sistema, determinar como será a interação com o sistema e esboçar possibilidades de organização e visualização da informação. Determinar um intervalo de tempo para a utilização do sistema também é uma forma de incentivar a observação de si mesmo ao utilizá-lo.

O processo de tradução dos objetivos em sistema pode ser apoiado pelo *framework* de Fokkinga, Desmet e Hekkert (2020). Os autores classificaram cinco dimensões de impacto dos produtos em seus usuários, que podem ser objeto de reflexão: 1) Impacto geral na qualidade de vida e social; 2) Impacto humano, considerando sua influência nos pensamentos, comportamentos e sentimentos dos usuários; 3) Experiência do produto; 4) Interação humano-produto; e 5) Propriedades do produto.

Após a compreensão e a identificação do objetivo do sistema, a reflexão sobre a qualidade de vida e social ajuda a determinar qual tipo de melhora no contexto o sistema visa apoiar. Considerando a qualidade de vida, o usuário pode determinar seus desejos, suas necessidades, como atuar em seus contextos e seu posicionamento internos diante da situação atual. Considerando a qualidade social, o usuário é provocado a refletir sobre qual impacto externo deseja cultivar a partir de seu posicionamento interno e da sua ação no mundo. Dessa forma, no processo criativo e reflexivo do sistema, o usuário é localizado a partir do seu poder pessoal, autoexpressão e agência, buscando um alinhamento entre seu

mundo interno e a ação no mundo diante de determinado contexto. Porém, é preciso reforçar que, ao considerar a inter-relação entre o próprio mundo interno e o impacto do sujeito no mundo externo, não há a prerrogativa de uma relação causal, mas um convite para a observação e curiosidade sobre si mesmo em sua ação no mundo.

A partir do entendimento do impacto na qualidade de vida e social desejada, pode-se refletir sobre o impacto humano, ou seja, o impacto do sistema nos próprios pensamentos, comportamentos e sentimentos. Fokkinga, Desmet e Hekkert (2020) propõem quatro categorias de impacto humano: comportamento, experiência, atitude e conhecimento. O usuário pode refletir sobre como pode influenciar e direcionar suas ações, atitudes e hábitos através do seu sistema. Essa reflexão também pode colaborar para a observação e a percepção do efeito de determinados contextos, produtos e ambientes sobre si mesmo, o que geralmente não é percebido. Ao desenvolver melhor capacidade de observação e mais conhecimento sobre o impacto dessas influências em nossos comportamentos, podemos tentar minimizar efeitos indesejados, incentivar efeitos desejados e utilizar recursos para direcionar a nós mesmos. Ainda, o usuário pode refletir sobre como o sistema pode colaborar para desenvolver mais percepção e conhecimentos sobre si mesmo e sobre o seu contexto de forma relevante para seu objetivo.

Quanto a sua experiência no contexto do impacto humano, o usuário pode se questionar sobre as experiências e afetos que podem ser possibilitados pelo uso do sistema. Também sobre como o uso do sistema pode contextualizar determinada experiência ou afeto. Por fim, o usuário pode refletir sobre como o sistema pode influenciar seu ponto de vista e crenças sobre si mesmo e sobre seu objetivo. Com relação à experiência do produto, são considerados três fatores: a experiência estética, o sentido e as emoções. O sentido dado a um produto ajuda seus usuários a entenderem propósito e valor. Na construção de sistemas pessoais, incentiva-se a refletir sobre os sentidos pessoais do seu uso e as emoções experienciadas pela utilização do artefato.

Tão importante quanto os aspectos afetivos e de significado é a reflexão sobre a forma de interação com o artefato. Nesse sentido, é preciso que sejam considerados os impactos, os custos, as funções e os benefícios da sua utilização na rotina pessoal. Dessa forma, é possível pensar em um sistema que se adapte e contribua para o cotidiano e para as

necessidades pessoais. Por fim, a partir das reflexões anteriores, podem-se estabelecer as propriedades físicas e visuais possíveis que melhor expressam os impactos desejados na utilização do sistema. Ao refletir sobre esses fatores, os usuários ganham clareza sobre as funções, as intenções e os propósitos do sistema. Tal percepção contribui para o estabelecimento do foco e da intencionalidade em seu uso. Além disso, essas percepções podem contribuir para a motivação do usuário em utilizar o sistema e observar a si mesmo. As reflexões acerca do impacto desejado do sistema também contribuem para as observações e percepções de seu uso na etapa de experiência do sistema, ajudando a compreender, criar ou reproduzir futuros sistemas, ou aprimorar novas versões.

A partir das reflexões sobre os objetivos e como traduzir tais objetivos em um sistema, o usuário pode determinar as funções, experiências, interações e visualizações que podem auxiliar no seu objetivo. As referências visuais e trocas de experiências em comunidades como a do método *Bullet Journal* podem ser um grande recurso para aprender a traduzir as intenções em um sistema através do design.

Ao desenvolver um sistema que será utilizado por um determinado período de tempo, pode-se observar o impacto do seu uso. Esta é a terceira etapa: experienciar o sistema para observar como utilizamos, interagimos e reagimos a ele. A partir da própria experiência, o usuário pode observar e refletir: Como o sistema está apoiando as minhas necessidades? Como está me guiando ao objetivo? O que ele está cultivando? Como estou interagindo com ele? O que ele mostra sobre mim e sobre o cenário? Como a informação está sendo recebida? Como me sinto ao utilizar o sistema? Quais ajustes precisam ser feitos? Quais necessidades surgiram a partir do uso do sistema? O que é realmente importante no sistema e o que pode ser dispensado? Qual o cenário atual? Houve mudanças no cenário? Quais mudanças o sistema ajudou a promover? Qual o objetivo atual? Quais desafios surgiram no uso do sistema? Como esses desafios podem ser reduzidos? O que é importante levar para uma nova etapa de uso do sistema?

A partir do que foi observado no uso do sistema, ele pode ser refeito, atualizado ou melhorado. Esta é a última etapa, a renovação do sistema. Nessa etapa, as observações são a base para a criação de um novo sistema ou para a renovação do sistema já criado, a ser utilizado por outro determinado período. No entanto, o sistema, sua utilização, a interação e

a experiência serão sempre objetos de observação e curiosidade, pois não só possibilitam desenvolver conhecimentos para criação de novos sistemas, mas também podem possibilitar o autoconhecimento.

É interessante destacar que, no contexto em que Fokkinga, Desmet e Hekkert (2020) desenvolveram o *framework*, ou seja, designers profissionais desenvolvendo produtos para serem utilizados por outros usuários, as propriedades do produto são apontadas como a dimensão na qual o designer tem maior capacidade de manipulação direta. Refletindo sobre o contexto dos sistemas manuais de informações pessoais a partir desse *framework*, o usuário pode utilizar as cinco dimensões elencadas pelos autores para guiar seu processo de criação. Ao considerar tais etapas, é utilizada uma estrutura que organiza e conduz o processo reflexivo e criativo necessário para traduzir a intenção em sistema. Também podemos destacar que, diferentemente do contexto dos autores, quando o usuário é o designer do artefato que utilizará, ele tem maior capacidade de exercer a sua influência em todas as dimensões. Ao determinar ativamente as dimensões de impacto que deseja em seu artefato, o usuário também contribui para a própria motivação e construção de significados na sua utilização.

Um aspecto fundamental no método *Bullet Journal* é a inserção do usuário em uma comunidade sobre a prática. A partir disso, é preciso destacar a importância do contexto de referências, trocas, inspirações, aprendizados, motivação e reflexão conjunta onde o usuário está inserido, já que essas são fontes fundamentais do usuário em seu processo de desenvolvimento do sistema. O que o usuário tem a oportunidade de aprender na vida em geral serve de matéria-prima para o desenvolvimento do seu sistema. Isso nos leva a reafirmar a importância da acessibilidade do Design como promotor de educação e acesso a conhecimentos que auxiliem as pessoas a traduzirem suas necessidades para seus próprios sistemas eficientemente.

O acesso a comunidades, discussões, informações e referências visuais através das redes sociais pode ser um grande incentivo no processo criativo de desenvolvimento de um sistema. Muitas redes sociais popularmente utilizadas como fonte de informação dão um grande destaque a imagens, como Instagram, YouTube e Pinterest. Nesse contexto, de foco na configuração visual do sistema de informação, não há muito aprofundamento ou

discussão sobre os processos que dão origem às configurações visuais. Isso pode fazer com que o usuário se restrinja a aspectos visuais e estéticos da visualização, sem refletir sobre outros aspectos do processo, como a atitude, o conteúdo, o objetivo, a experiência e a prática. Muitas vezes, isso pode tornar a utilização de um sistema um processo mecânico, onde o usuário pode acabar tentando encaixar as suas necessidades a determinada forma de visualizar a informação. Outra possibilidade é a utilização do sistema como uma forma lúdica de coletar informações e dados sobre si, sem intenção de promover reflexões mais aprofundadas.

Para um sistema com a motivação de desenvolver o cultivo do olhar mais humano de si, o processo de criação e sistematização do sistema é essencial. Esse processo é também parte da prática de autodirecionamento e auto-observação intencional. Portanto, o método adotado no processo criativo é uma forma de ação sobre si.

4.2 Descobertas de si, reflexão e dados

Hábitos de coleta e reflexão sobre as informações pessoais vêm sendo estudados com frequência na área de Design da Informação. Na era da informação, uma parcela significativa da população tem acesso a sistemas digitais que ajudam a coletar dados pessoais com o objetivo de informar e auxiliar os usuários na melhora de diversos aspectos da sua vida. Essas informações potencialmente ajudam as pessoas na observação e na análise de seus comportamentos e aspectos que afetam sua qualidade de vida. Estudos que investigam esses sistemas digitais podem ajudar a pensar os sistemas manuais.

Fiodorova e Farb (2020) investigaram se o encorajamento da reflexão sobre os hábitos de autocuidado poderiam melhorar o bem-estar de estudantes universitários. Nesse estudo, durante três semanas, os participantes recebiam diariamente, por e-mail, um pequeno questionário onde avaliavam seu humor e nível de estresse, e respondiam a seis

perguntas abertas: 1) quando você tirou de tempo para si mesmo hoje?; 2) o que você fez?; 3) por quanto tempo aproximadamente (em minutos)?; 4) quando você planeja tirar tempo para si mesmo amanhã?; 5) o que você planeja fazer?; e 6) por quanto tempo aproximadamente (em minutos)?

Os autores observaram que a reflexão diária sobre autocuidado reduziu o estresse e as emoções negativas, o que sugere que a reflexão proposta impacta em estressores existentes em vez de aumentar a capacidade para experiências positivas (Fiodorova; Farb, 2020). Porém, os autores também ponderam que medidas como felicidade devem ser impactadas pelo cultivo de significado ao longo do tempo, nem tanto por respostas transitórias, como as de humor e estresse. Assim, mesmo que outros estudos analisados pelos autores indiquem que outras intervenções focadas em autorreflexão tenham afetado tanto medidas de estresse quanto de felicidade, seus resultados indicam que apenas a reflexão sobre autocuidado é insuficiente para cultivar emoções positivas e afetar as variáveis exploratórias utilizadas no estudo: *mindfulness*, autocompaixão e tendências de enfrentamento ativo. Os autores também consideram que estudos que demonstraram intervenções eficazes para promoção da felicidade focam na experiência apreciativa de atividades em vez de apenas na redução do estresse. Os autores sugerem que futuras pesquisas investiguem planejamento pessoal e pró-social na reflexão sobre autocuidado, já que o efeito positivo sobre a felicidade pode ser relacional e dependente socialmente.

Os resultados encontrados por Fiodorova e Farb (2020) são interessantes para pensar o uso de sistemas de informação pessoal, principalmente com foco em autorreflexão e planejamento pessoal. Nesse contexto, as hipóteses de Fiodorova e Farb (2020) poderiam ser consideradas e investigadas de forma mais ampla. Os autores baseiam seu estudo na reflexão, mas pode ser questionado se a abordagem utilizada realmente instiga a reflexão ou apenas o reconhecimento e estabelecimento de intenção. Também pode ser questionando se outras formas de conduzir a reflexão poderiam contribuir não só para a redução do estresse e dos afetos negativos, mas também impactar outros fatores citados, como afetos positivos, felicidade, *mindfulness*, autocompaixão e tendências de enfrentamento ativo. O reconhecimento do humor e do nível de estresse e as perguntas feitas sobre autocuidado podem ser entendidas como ferramentas de incentivo ao reconhecimento e à

autopercepção, já que incentivam a percepção da existência de certo humor, fenômeno ou comportamento, sem incentivar aprofundamentos, estabelecimento de relações e *insights* sobre o que foi observado e catalogado.

O direcionamento do foco para a percepção dá ao usuário informações que podem ser transformadas em narrativas e sabedorias sobre si. Porém, quando esse processo de construção de narrativas e sabedoria não é colocado em foco, ele pode não ser percebido, e o usuário do sistema pode ficar sem recursos que o ajudem a se apropriar desse processo e utilizá-lo para se autoconduzir, agindo sobre si e sobre o mundo a partir dele. O incentivo à percepção e ao planejamento futuro de autocuidado pode ajudar o usuário a estabelecer o hábito em seu cotidiano. Porém, o questionário utilizado no estudo não incentiva o participante a observar as relações em si mesmo dos atos de autocuidado com o próprio humor, nível de estresse ou outros fatores relevantes para si. O entendimento de tais relações é essencial para a construção de sentidos pessoais acerca dos comportamentos de autocuidado, fator apontado pelos autores como relacionado à felicidade. Ainda, os tipos ou características de hábitos de autocuidado executados pelos participantes não foram considerados. O hábito de autocuidado, como ele é executado e os sentidos que ele tem para o sujeito podem ter um grande impacto em fatores como felicidade, *mindfulness*, autocompaixão e tendências de enfrentamento ativo.

Pode-se entender que a abordagem da intervenção de Fiodorova e Farb (2020) tem um direcionamento mais quantitativo do que qualitativo. As perguntas feitas direcionam o participante para o reconhecimento de fatores mensuráveis, como frequência, tempo, níveis de intensidade e ocorrências. Em uma abordagem visando ao desenvolvimento do olhar mais humano de si, o direcionamento quantitativo é associado ao qualitativo, ajudando o entendimento de narrativas, opiniões, percepções, experiências, sentidos subjetivos, desenvolvimento de hipóteses e teorias explicativas. As análises e reflexões com direcionamento qualitativo permitem uma compreensão mais profunda de si mesmo. A partir do referencial teórico do que estamos chamando olhar mais humano de si, é possível o desenvolvimento das competências que a compõem a partir da descoberta e da observação das inter-relações entre os fenômenos (o que acontece) com os significados pessoais (as narrativas e sentidos dados a tais fenômenos). Assim, podemos entender que o

direcionamento do usuário para o aprofundamento do entendimento de si a partir dessas relações entre fenômenos e sentidos, mundo externo e mundo interno, é a base para o estabelecimento dessa forma de ver a si mesmo e de agir no mundo a partir desse olhar.

Esse fato também poderia explicar por que, no estudo de Fiodorova e Farb (2020), a intervenção proposta não apresentou impacto nos níveis de *mindfulness*, tendências de enfrentamento ativo e autocompaixão, mesmo que esses conceitos sejam associados com maiores níveis de bem-estar. Novas pesquisas poderiam aprofundar o entendimento sobre essas relações em intervenções que incentivam reflexões mais profundas, com direcionamento qualitativo. Ainda assim, os resultados de Fiodorova e Farb (2020) indicam os benefícios no bem-estar dos participantes apenas através do processo de reconhecimento. Os autores também apontam que tais resultados podem começar a aparecer já na primeira semana de intervenção e que seus efeitos são cumulativos, o que pode reforçar os impactos do benefício dessa prática. Essa observação também reforça a importância da constância e da incorporação do hábito da auto-observação e autorreflexão no cotidiano. Outro fator a ser destacado, mas que não foi explorando por Fiodorova e Farb (2020), é de que o reconhecimento diário do nível de estresse e dos estados de humor podem incentivar comportamentos que ajudem a prevenir o aumento do estresse ou a reduzi-lo, ajudando o usuário a aplicar intervenções de autocuidado sobre si mesmo.

Um fator interessante levantado por Fiodorova e Farb (2020) é de que a intervenção proposta não exigiu grande investimento de tempo (o questionário requeria cerca de cinco minutos para ser completado) ou nenhuma mudança drástica no estilo de vida dos participantes. Destaca, assim, que, mesmo sendo de baixa demanda, intervenções como a do estudo podem promover um senso de agência por serem executáveis e de prática diária sustentável. Assim, fatores como investimento de tempo, investimento afetivo, gasto cognitivo e sustentabilidade devem ser considerados ao desenvolver e adotar sistemas para o olhar humano de si.

Podemos destacar que, no uso de sistemas de informação pessoal que visam ao desenvolvimento de um olhar mais humano de si, é preciso distinguir quatro processos diferentes presentes em seu uso: reconhecimento, coleta de dados, reflexão e sabedoria. Para pensar no processo de construir um olhar mais humano de si a partir das informações

personais, é preciso também questionar de que formas e quais informações estão sendo utilizadas, bem como os processos de uso dessas informações.

Van Meter (2020) reflete sobre as distinções entre dados, informações, conhecimento e sabedoria, questionando-se se o aumento da quantidade de dados disponíveis na era do *big data* corresponde a um proporcional aumento em sabedoria. O questionamento da autora parte da visão do processo de transformação de dados em sabedoria como uma pirâmide, assumindo que os dados geram informações, que geram informações, que por sua vez geram sabedoria.

Outro ponto destacado pela autora é de que, a partir dessa estrutura, também se pressupõe que todos os dados teriam valor, desconsiderando dados faltos, imprecisos ou irrelevantes. A autora considera as reflexões que propõem como o começo de uma conversa necessária sobre o propósito, a necessidade, a escala e as consequências da coleta de dados massiva e irrefletida, característica da atual “era da informação”.

Tal discussão é necessária para entender como o acesso a esses dados pode ser transformado em informações úteis que possibilitam o desenvolvimento de conhecimento e sabedoria. Apesar do foco da discussão da autora ser nos níveis social e global, seus questionamentos também são relevantes e aplicáveis para a nossa relação com dados na dimensão pessoal e individual. As afirmações da autora vão na mesma direção do pensamento de Donald Norman quando ele afirma que

estamos em meio ao que as pessoas chamam de ‘explosão da informação’, mas tem muita informação para qualquer um assimilar; a informação é de qualidade duvidosa e talvez, ainda mais importante, as coisas sobre as quais coletamos estatísticas são primariamente aquelas que são mais fáceis de identificar e mensurar — o que pode ter pouca ou nenhuma conexão com fatores de maior importância. (Norman, 2014, p.13, tradução livre).

As definições de van Meter (2020) sobre dados, informação, conhecimento e sabedoria podem ajudar o usuário a compreender sua relação com suas informações pessoais e desenvolver estratégias para integrar e expandir conhecimentos e sabedoria. A autora define dados como fatos e estatísticas coletados para referência ou análise.

Informações são fatos recebidos ou aprendidos sobre algo ou alguém. Conhecimento são fatos, informações e habilidades adquiridas através da experiência ou do aprendizado, uma combinação entre informações acumuladas e experiência de vida. Já a sabedoria é definida pela autora como a qualidade de ter experiência, conhecimento e bom julgamento, ou seja, está relacionada à aplicação de extenso conhecimento acumulado que gera um entendimento sobre a humanidade, a sociedade e seus arredores, possibilitando que a pessoa guie suas ações de forma benéfica. A partir dessas definições, entendemos que um dos objetivos de um sistema de informação que ajuda a cultivar o olhar humano auxiliar o seu usuário a desenvolver sabedoria a partir de coleta de dados e informações, reflexão, estratégias de observação, análise de dados, autodirecionamento, sistematização do conhecimento e tradução de conhecimento e sabedoria em ações.

Narrativas criadas sobre nós mesmos são informações que adquirimos a partir da observação de determinado acontecimento internalizado como um conhecimento. Isso é importante de se considerar, já que alguns pontos levantados por van Meter (2020), também se aplicam às narrativas pessoais: essas informações podem ser imprecisas, mal interpretadas, mal utilizadas, falsas, usadas incorretamente ou ignoradas, mesmo sendo verdadeiras. Dessa forma, as narrativas pessoais e percepções de mundo, entendidas muitas vezes como fatos, não necessariamente levam ao conhecimento e à sabedoria. Da mesma forma, a maior quantidade de dados sobre nós mesmos a que temos acesso atualmente não necessariamente são a base para boas informações e narrativas. Uma maior quantidade de informações sobre si não necessariamente leva a mais conhecimento e sabedoria. Na verdade, o acúmulo de narrativas e informações não confiáveis, mal utilizadas ou irrelevantes pode levar à diminuição do conhecimento. Portanto, para o real desenvolvimento da sabedoria, são necessárias formas de se estabelecer uma reflexão crítica sobre os dados e informações adquiridos, considerando sua confiabilidade e relação com experiências e observações.

As competências de olhar para si e autocompreensão se tornam essenciais para o desenvolvimento do conhecimento e da sabedoria, já que permitem uma melhor observação das narrativas e informações internalizadas, possibilitando a sua análise crítica. Além disso, o reconhecimento das informações que nos afetam permitem que elas sejam comparadas,

integradas e analisadas a partir das experiências de vida, podendo construir conhecimento. Van Meter (2020) afirma que a sabedoria é desenvolvida através da informação, da experiência e do conhecimento aliados a análise e extrapolação para contextos associados. Assim, o desenvolvimento das capacidades de lidar de forma mais crítica e inteligente com a informação, a experiência e o conhecimento é essencial para a sabedoria (van Meter, 2020).

Outro fator interessante a se pensar, levantado por Eikey *et al.* (2021) e van Dijk *et al.* (2015), é que no processo de coleta de dados e informações visando melhorar o autoconhecimento, da mesma forma que usuários podem experienciar processos de pensamento que levem a *insights* e melhorias pessoais, eles também podem seguir linhas de pensamento que prejudicam o desenvolvimento pessoal. Eikey *et al.* (2021) investigaram o processo de ruminação: uma atenção ansiosa a si mesmo, geralmente relacionadas a medos de fracasso e baixo autovalor, afetando negativamente os esforços de autodesenvolvimento. Os autores sustentam que a reflexão é apenas um lado da autopercepção, sendo a ruminação a sua contraparte, que também pode ocorrer no relacionamento com dados e informações pessoais quando ela incita uma atenção a si mesmo de forma ansiosa e negativa.

Ao entrar em contato com os dados e informações catalogados, muitos usuários podem experienciar emoções e pensamentos negativos. Quando incapazes de se distanciar de tais sentimentos e pensamentos para analisá-los criticamente, o desenvolvimento de novas perspectivas fica prejudicado (Eikey *et al.*, 2021). A partir dessas experiências, narrativas negativas de si podem ser criadas, reforçando um viés negativo no olhar sobre si mesmo e sobre o mundo. Na autorreflexão, o processo de pensamento tem uma direção e propósito; já na ruminação ele é circular, estagnado, não envolvendo crescimento, já que a pessoa pensa e repensa sobre determinado assunto sem fazer progresso ou adquirir uma visão mais ampla sobre o assunto (Eikey *et al.*, 2021). Estudos sugerem que a ruminação surge pela percepção de falta de progresso em direção a determinados objetivos, critérios e resultados desejados, especialmente quando associados a grandes resultados, autovalor, bem-estar ou identidade (Eikey *et al.*, 2021). Smith e Alloy (2009) descrevem a ruminação como uma forma de resposta negativa às discrepâncias entre o estado atual e o estado

desejado, sendo possivelmente ativada pela percepção de que não se está onde se deseja e pelo efeito negativo gerado por ela.

A possibilidade de a autopercepção levar à ruminação destaca a necessidade de um sistema que incentive a autocompaixão e a agência, já que essas são formas de olhar para determinado contexto que ajudam a dar um direcionamento positivo. Além disso, o olhar autocompassivo ajuda a ter recursos para lidar com emoções difíceis. A intencionalidade no uso do sistema e a motivação ligada à construção de um olhar mais humano de si também pode ajudar a influenciar de forma mais saudável o relacionamento com os dados e informações sobre si ao promover uma base mais positiva para a construção de narrativas a partir dessas informações.

Eikey *et al.* (2020) também refletem sobre como o design pode contribuir para a ruminação e como poderia ajudar a preveni-la. Os autores apontam que contextos focados em objetivos que enfatizam a discrepância com relação a ele e enfatizam em *feedback* negativo podem tanto promover reflexão quanto ruminação. Eles sugerem que o incentivo à criação de objetivos apropriados pode se dar por meio de sistemas que ajudem o usuário a entender o seu estado atual e seu ponto de partida, assim como os comportamentos e hábitos existentes para então apoiar o usuário a definir objetivos sustentáveis. Ainda, eles propõem a ênfase no acompanhamento de comportamentos positivos e ações que são alinhadas a eles e aos objetivos desejados.

Outro ponto de atenção é a tendência à quantificação de si mesmo, já que a atribuição de medidas e quantificações pode ser um enfoque reducionista a contextos complexos, podendo instigar uma falsa sensação de controle da situação no usuário (Eikey *et al.*, 2020). Ainda que os números possam passar uma percepção para o usuário de conterem uma certa autoridade, precisão, objetividade e neutralidade, eles refletem significados, suposições e valores em suas interpretações (Eikey *et al.*, 2020; van Dijk *et al.*, 2015). O autorrastreamento pode ser entendido como uma forma confiável, verdadeira e objetiva de determinado contexto; porém, o usuário pode diminuir a importância de sua própria experiência subjetiva em detrimento de formas quantitativas (van Dijk *et al.*, 2015). Assim, usuários poderiam desenvolver a percepção de que algo só é real se é possível de ser mensurado e rastreado, valorizando e reconhecendo apenas conquistas que tenham sido

documentadas objetivamente por um sistema externo (van Dijk *et al.*, 2015). Ainda, a ideia de que se algo pode ser mensurado e rastreado também pode ser melhorado pode levar a uma sensação de obrigação moral de autorrastreamento, gerando uma pressão para ter um determinado desempenho, encontrar respostas através dos dados rastreados e relatar o próprio progresso (van Dijk *et al.*, 2015).

Emoção, cognição e comportamento são apontados por Eikey *et al.* (2020) como os três mecanismos centrais de atenção na tentativa de diminuir a ruminação. Um sistema que incentiva o usuário na sua autopercepção desses aspectos pode ajudá-lo a estar mais consciente das suas respostas ruminativas e a reduzi-las. Outro ponto interessante trazido por Eikey *et al.* (2020) é a importância da conscientização sobre como as normas e os valores sociais se relacionam à experiência de auto-observação. Em vez de enfatizar objetivos e indicadores relacionados a essas normas sociais que podem aumentar a ruminação, o foco pode ser estabelecido em indicadores mais saudáveis e alinhados com valores pessoais. Os autores também apontam a importância da promoção de padrões de pensamento mais positivos, da autocompaixão e da tentativa de traduzir seus aspectos em sistemas, já que as experiências negativas em decorrência da auto-observação também devem ser representadas. A construção de narrativas que possibilitam a leitura de uma situação emocionalmente negativa como parte de uma narrativa de desenvolvimento, possibilitando ao usuário perceber a sua capacidade de adaptação diante de desafios, também pode contribuir para evitar a ruminação (Eikey *et al.*, 2020).

Ao pesquisar sobre o papel de atitudes disfuncionais e da avaliação positiva de si na autorreflexão, Stein e Grant (2014) observaram que as atitudes disfuncionais suprimem a relação entre autorreflexão e *insight* e que a autoavaliação positiva media a relação entre *insight* e bem-estar subjetivo. Atitudes disfuncionais são prerrogativas e crenças sobre si, o mundo e o futuro enviesadas negativamente. Já a autoavaliação positiva é a percepção fundamental de valor e capacidade. Essas observações sugerem que a autorreflexão que pode levar ao bem-estar através do *insight* é provável de ocorrer quando há baixa atitude disfuncional e alta autoavaliação positiva (Stein; Grant, 2014).

Em sua investigação sobre as práticas contemporâneas de autorreflexão, Tyler, Boldi e Cherubini (2022) observaram que educação e flexibilidade podem influenciar a versatilidade

e a eficácia das práticas reflexivas. Os autores também indicam que ferramentas autorreflexivas podem ajudar mais os usuários se incorporarem recomendações e explicações sobre práticas autorreflexivas de formas que melhorem a autopercepção e a aceitação do usuário, principalmente se beneficiarem sua sensação de competência. Segundo os autores, ainda não é possível determinar especificamente quais ferramentas e técnicas são responsáveis por autorreflexões eficientes e consistentes; porém, a maioria dos participantes de sua pesquisa categorizaram os instrumentos digitais de suporte existentes como rígidos e não adaptativos.

As observações de Tyler, Boldi e Cherubini (2022) reforçam alguns aspectos de um sistema baseado na construção de um olhar mais humano de si, como oferecer apoio ao usuário para o desenvolvimento de um aprendizado sobre si mesmo e sobre sua interação com o mundo; ser flexível às necessidades do usuário; engajar o usuário no processo criativo de desenvolvimento das próprias ferramentas a partir da reflexão sobre a suas necessidades; promover a aplicação de sabedorias e conhecimentos em ações práticas no cotidiano, permitindo sua observação empírica; incentivar a autocompaixão e a agência no olhar para si e para a vida; e promover o aprendizado, a criação e a experimentação de práticas reflexivas.

Ao observar as diferenças entre os participantes de sua pesquisa em suas habilidades reflexivas, Tyler, Boldi e Cherubini (2022) levantam a necessidade de melhor entendimento sobre fatores subjacentes às diferenças entre níveis e reflexão, assim como as habilidades que podem ser aprendidas mediante educação ou orientação digital. Eles também levantam o questionamento sobre quais gatilhos comportamentais levariam usuários com alta capacidade de reflexão a alterar sua abordagem de acordo com fatores externos. Ainda que a capacidade de adaptabilidade do indivíduo tenha seu significativo impacto, os autores apontam que o sistema que dá suporte à reflexão também precisa ser adaptável, já que um sistema que não pode antecipar ou compensar mudanças em fatores externos pode prejudicar os aspectos comportamentais positivos do usuário.

Também é importante estar atento ao que entendemos como autorreflexão e quais as expectativas com relação a seus impactos e resultados. Tyler, Boldi e Cherubini (2022) destacam esse fator ao observar as diferentes expectativas e definições em seus entrevistados. Sobre a visão de autorreflexão observada em sua pesquisa, os autores

apontam que, “enquanto alguns aparentemente a consideram como um mecanismo para aceitar o mundo ou os eventos a sua volta como são, outros esperam que ela seja transacional — para adicionar ou remover” (Tyler; Boldi; Cherubini, 2022, p. 18, tradução livre).

Porém, é preciso distinguir a autorreflexão do monitoramento ou da coleta de dados. Na autorreflexão pressupõem-se um esforço crítico e analítico e a transformação dos dados observados em informação ou conhecimento. Por exemplo, Hollis *et al.* (2017) sugerem que o simples monitoramento das emoções não é suficiente para a melhora da saúde mental. Eles levantam a capacidade de análise de dados e a capacidade de transformar em ações *insights* obtidos através dos dados como possíveis fatores que influenciam a eficiência do uso das informações coletadas para uma significativa mudança.

Quando somos nós mesmos que coletamos os dados, também precisamos nos perguntar quais indicadores e medidas estamos utilizando para observar a realidade. Nesse contexto, não estamos isentos de erros, distorções e imprecisões no processo de coleta de dados. Se consideramos que as pessoas tendem a focar nas hipóteses já previamente levantadas sobre um determinado fenômeno ou nos contextos já aprendidos anteriormente, podemos destacar a importância de bons instrumentos de suporte à observação para desenvolvimento de novas perspectivas. Uma vez estando focadas em uma perspectiva, é difícil que as pessoas a mudem, mesmo quando confrontadas com evidências que apontem para o contrário (Norman, 2014). Por isso, o exercício da constante curiosidade e observação de si e do mundo pode contribuir para maior flexibilidade mental e incorporação de novas perspectivas através da experiência ou do conhecimento. Dessa forma, precisamos nos questionar quanto à qualidade das informações que coletamos sobre nós mesmos a partir de um entendimento mais geral sobre o que realmente importa para nós.

Heyen (2020) investigou a prática que chamou de *personal science*: a construção de conhecimento verificado e prático sobre si mesmo através de práticas e pesquisa utilizando o autorrastreamento. Esses conhecimentos são gerados por atividades de pesquisa na mesma direção que abordagens científicas em diversos aspectos, principalmente os relacionados aos processos e métodos. Os adeptos dessa prática geralmente utilizam a elaboração de experimentos através de um desenho de pesquisa utilizando métodos de mensuração,

estatísticas descritivas, análises de correlação, além de buscar referências em conhecimentos relevantes para elaborar hipóteses ou conclusões (Heyen, 2020).

Wolf e Groot (2020) utilizam uma definição mais ampla para *personal science*, definindo-a como a prática de utilização de métodos empíricos para exploração de questões pessoais. Para os autores, ela envolve a escolha deliberada de quais perguntas e observações fazer e quais métodos utilizar. Esse processo é caracterizado por cinco tipos de atividades em cadeia: questionamento, projeto, observação, raciocínio e descoberta.

Também é preciso chamar atenção aos sentidos da coleta de dados. Em sua análise sobre a coleta de dados pessoais (autorrastreamento ou *self-tracking*), Deborah Lupton (2016) reforça que as culturas de *self-tracking* são complexas e multifacetadas, requerendo diversas perspectivas para se aprofundar em seus significados e relações com outras dimensões da identidade e da vida social. Ao desenvolver um sistema de informação pessoal, os sentidos e as funções do sistema e da informação devem ser objeto de reflexão, já que afetam diretamente a prática a ser desenvolvida. Em um sistema que cultiva o olhar mais humano de si, o *self-tracking* busca não só a mensuração de parâmetros que contribuem para o autodirecionamento. Essa prática também pode ser usada como uma ferramenta de exploração, mediando uma experiência de observação que nos move em direção à descoberta e ao encanto com a vida.

A prática de *personal science* possibilita a busca de conhecimentos direcionados e orientações profissionais a partir da observação empírica. Isso possibilita uma maior autonomia e papel ativo do indivíduo com relação a suas escolhas pessoais. Ao ter possibilidade de desenvolver as próprias ferramentas para teste de hipóteses e elaboração de auto-observação, o praticante pode exercer o seu poder pessoal e sua agência na observação da realidade. Além disso, estabelece uma relação mais crítica com o conhecimento adquirido, já que passa informações pelo crivo da própria experimentação. Essa prática também pode ser destacada como fator relevante para a construção de sabedoria, já que integra conhecimento com a observação empírica sistematizada. Apesar de ser um processo sistemático, essa prática também pode ser conduzida como um processo criativo e lúdico de auto-observação.

As designers da informação Giorgia Lupi e Stefanie Posavec (2018) exploram possibilidades lúdicas e criativas na observação sistemática do cotidiano em seu livro *“Observe, collect, draw!: a visual journal”*. Neste livro, elas propõem diversas explorações do cotidiano através da coleta de dados e do exercício criativo do Design da Informação. A proposta do livro também é um bom exemplo do papel que o designer profissional pode ter na educação de não-designers para o desenvolvimento de habilidades que os permitam desenvolver o próprio Design da Informação.

4.3 Refúgio analógico na era digital

Um sistema com foco no cultivo do olhar mais humano de si requer um entendimento claro entre as diferenças entre ferramenta e processo, ou, como colocado por Ryder Carroll, entre sistema e prática. A finalidade de um sistema como esse é o olhar para o processo, que é viabilizado e desenvolvido através do sistema. Dessa forma, a utilização do sistema em si se torna uma prática para cultivar um olhar mais humano de si e o autodirecionamento a partir desse olhar. Enquanto artefato cognitivo, o sistema nos dá suporte ao desenvolvimento de processos, rotinas e métodos que os ajudarão a desenvolver as competências do olhar mais humano de si em meio ao cotidiano.

Tyler, Boldi e Cherubini (2022) enfatizam que, para uma ferramenta de suporte à reflexão, é necessário um componente adaptativo que busca entender o usuário de forma holística. A pesquisa dos autores foi direcionada para ferramentas digitais, mas essa necessidade também pode ser percebida em sistemas manuais. Em um contexto em que o usuário é o criador de seu próprio sistema, os recursos que vão possibilitar que ele encontre um equilíbrio dinâmico entre flexibilidade e estabilidade em seu sistema possivelmente serão mais complexos. No contexto de um sistema manual, em sua dupla função de designer e usuário, o sujeito precisa desenvolver suas habilidades de ser a própria referência e guia, já que irá exercer o papel ativo de criação, concepção e aplicação do sistema.

Norman (2014) defende que a reflexão requer estrutura e organização. Ao estruturar a prática por meio do sistema, incluindo seus componentes atitudinais, comportamentais e sentidos subjetivos, se estrutura um cenário que possibilita a reflexão e a construção de sabedoria a partir dela. Como observado a partir da análise do método *Bullet Journal*, um sistema como esse oferece a seu usuário um *setting* propício para o cultivo de si em meio à vida cotidiana através da auto-observação e do autodirecionamento.

Nossos comportamentos e ações evoluem e mudam para se adaptar ao ambiente e aos novos desafios que encontramos ao longo da vida. Dessa forma, segundo Norman (2014), mudanças que são eficientes para o nosso contexto permanecem, enquanto as mudanças que são prejudiciais para nós tendem a não permanecer. Essa pode parecer uma perspectiva demasiado positiva quando em nossa realidade podemos observar comportamentos que avaliamos como ineficientes ou indesejáveis sendo repetidos diariamente, ao mesmo tempo em que temos que aplicar grande esforço para tentar mudá-los. O autor também aponta que as partes das tarefas que executamos podem ser irrelevantes ou prejudiciais pode não ser algo facilmente observável. Assim, ele aponta para a necessidade de cautela ao tentar fazer mudanças rápidas em processos que existem há bastante tempo, mesmo que pareçam ineficientes, dando, assim, tempo para que possamos entender melhor os aspectos relevantes em tal processo (Norman, 2014).

Essa distinção dos aspectos importantes a partir dos próprios critérios se faz ainda mais necessária se considerarmos o contexto atual em que a abundância de informações pode tanto nos aproximar quanto nos afastar de nós mesmos. As tecnologias nos dão suporte para nossa vida cotidiana e formas de pensar, mas também podem alterar a percepção de certos aspectos da nossa vida. Norman (2014) argumenta que, ao serem pensadas de forma centrada na máquina, muitas dessas tecnologias incentivam as pessoas a se comportarem dentro dessa lógica. Comportamentos característicos do ser humano e de como ele funciona podem ser vistos como uma deficiência quando adotada a perspectiva da máquina (Norman, 2014).

A superinformação e a visão das máquinas aplicada ao ser humano pode gerar um afastamento de nós mesmos, dos nossos corpos, do tipo de experiências importantes para nós enquanto seres sociais. Estamos em um momento de superinformação, quando somos

cercados de muito mais informações do que a mente humana é capaz de assimilar. Muitas dessas informações são de qualidade duvidosa ou nos impactam negativamente se não assimiladas de uma maneira benéfica. Ainda, com a facilidade provida pela tecnologia, nós colecionamos estatísticas sobre as coisas mais fáceis de identificar, contar e mensurar, o que muitas vezes tem pouca ou nenhuma relação com fatores de maior importância para nossa vida. Retirando a complexidade para avaliar variáveis mais simples e únicas, podemos perder o centro da questão (Norman, 2014).

O sistema serve como espelho que usamos como referência para o processo de feitura da vida. Norman (2014) também defende que precisamos de tempo para desenvolver nossos próprios pensamentos e no contexto atual, dominado por artefatos focados em incentivar a experiência, somos destituídos do tempo necessário para o desenvolvimento da reflexão. Através do uso do sistema, somos incentivados a viver experiências de nós mesmos. Ele também nos ajuda a mediar quando é necessário experienciar e quando refletir. Ainda é importante fazer tal distinção para exercer mais autonomia de escolha sobre quais momentos direcionar a atenção em qual sentido.

Barker-Canler *et al.* (2024) observaram que sistemas de *self-tracking* que permitem a entrada manual de dados de forma que expressem as experiências subjetivas podem servir como poderosas ferramentas de construção de sentido. Em alguns casos, apenas o ato de coletar os dados manualmente pode ser suficiente para que o usuário aprenda sobre si mesmo e desenvolva melhor entendimento de experiências subjetivas complexas e sutis (Barker-Canler *et al.*, 2024). Os autores destacam a importância de uma forma de autopercepção que denominaram de “reflexão suave” (*soft reflection*). Nesse contexto, não há a necessidade de uma mudança de perspectiva, já que se refere a uma consciência de si mesmo e de seu estado emocional evocada pela coleta de dados.

Sobre a experiência da coleta de dados, Barker-Canler *et al.* afirmam:

Ainda que pequenos, os momentos passageiros de reflexão suave não envolvem o tipo de mudança de perspectiva significativa e transformacional que tem sido o foco da literatura sobre *self-tracking*, mas ainda são valiosos para os usuários. Participantes comentaram que acharam útil checar a si mesmos focando no

significado de pequenos momentos da vida cotidiana que de outra forma passariam despercebidos. Eles raramente apontaram para um *insight* individual como sendo de particular importância, mas disseram que gostaram do senso geral de consciência experiencial que ganharam ao registrar os dados manualmente, o que fez com que sentissem que sabiam mais sobre suas vidas cotidianas do que no caso contrário. Aparentemente, o efeito dessas instâncias de reflexão suave, ainda que pequeno e insignificante individualmente, se acumula e tem um impacto significativo no conhecimento do usuário sobre suas experiências como um todo. (Braker-Canler *et al.*, 2024, p. 26, tradução livre).

Dessa forma, o sistema se torna um refúgio analógico que nos oferece contexto, tempo, espaço, *setting*, informações e recursos para podermos estar conosco de uma maneira presente, autocompassiva e potente. Também nos permite exercer nossa agência e nos orientar diante da vida, mediando as relações entre o mundo interno e externo.

5 Considerações finais

Entendemos que o Design da Informação pode ser um poderoso recurso para desenvolver um olhar mais humano de si, já que ajuda a criar narrativas e a mediar o olhar para si mesmo. Ao tomar para si a função de projetar os próprios sistemas de informação pessoal, é possível exercer um papel ativo diante das demandas externas que nos influenciam constantemente, exercendo seu poder através da forma que nos direcionam. A visão crítica e ativa sobre tais demandas externas passa a ser uma forma de retomada do poder pessoal do indivíduo, possibilitando que ele determine, a partir dos seus próprios valores, seu autodirecionamento.

Esses sistemas passam a ser ferramentas para traduzir conhecimentos em ação focada. Além disso, possibilitam o desenvolvimento de conhecimento e sabedoria a partir da observação empírica de si e do mundo à sua volta. A prática de passar para o papel uma observação sistemática da vida permite que se estabeleça um setting, ou contexto, que incentiva uma autorreflexão gentil e compassiva. Este refúgio analógico abre espaço, dá tempo, contexto e estrutura à reflexão, incentivando a vivência de nós mesmos em determinado sentido. A forma com que a informação é organizada, visualizada e operacionalizada se tornam bases para estabelecer uma forma de olhar a si mesmo, de estar consigo e de colocar em prática a ação intencional. Assim, ela se torna um suporte para a prática do olhar humano de si.

Nesta pesquisa, buscamos discutir, a partir do Design da Informação, de que forma sistemas manuais de informação pessoal podem contribuir para o cultivo do olhar humano de si. Tal cultivo é possível através do desenvolvimento de cinco competências: olhar para si, autocompreensão, autoexpressão, ação sobre si e ação no mundo. Ao analisar o uso do método Bullet Journal, podemos entender algumas das formas pelas quais é possível utilizar o design da informação como meio de cultivo dessas competências. Essa prática pode se beneficiar dos conhecimentos teóricos de Design por meio de análises de ferramentas para o desenvolvimento desses sistemas.

Enquanto pesquisa exploratória, foi possível apontar possibilidades de contribuição do Design de forma teórica. A análise empreendida nessa dissertação pode vir a contribuir com futuras pesquisas com usuários de sistemas manuais de informação pessoal em suas práticas cotidianas e seus impactos no desenvolvimento do olhar sobre si. Além disso, chamamos atenção à possibilidade de aprofundamento dos conhecimentos sobre o papel do design da informação neste contexto, em que ocorre mediação do processo dialético de reflexão entre os contextos internos e externos. Também deixamos destacada a necessidade de incentivar contextos em que as pessoas assumem o papel de designer ao pensar e desenvolver suas próprias soluções, expressões criativas e formas de interação. É possível aprofundar o conhecimento sobre aspectos da experiência de exercer essa dupla função - usuário e designer.

A partir dessa pesquisa, também é possível pensar sobre o Design enquanto área do conhecimento e que dá suporte a não-designers no processo de criação de ferramentas e soluções para suas necessidades específicas, contribuindo, dessa forma, para um olhar sobre o design como ferramenta criativa de autodirecionamento. Dessa forma, também contribui-se para o reforço do poder pessoal ao possibilitar uma postura ativa e intencional ao desenvolver formas de viver, consumir e mediar as relações entre si e o mundo externo. Portanto, essa pesquisa também provoca e incentiva o aprofundamento da reflexão sobre o papel do designer profissional no contexto em que investigamos. Apontamos, para futuras pesquisas, a importância da reflexão sobre como o designer profissional pode contribuir para auxiliar as pessoas no papel de criativas e criadoras de seus processos de design, incentivando a retomada de poder diante da informação pessoal e de seus significados. Além de como poderia incentivar a criatividade e autonomia através de artefatos conviviais.

Apontamos como outra possibilidade de pesquisa explorar o papel do designer profissional como educador neste contexto. Refletindo sobre como profissionais poderiam atuar na transmissão de conhecimentos e educação sobre as possibilidades e processos de design de forma que contribuíssem para a tomada desse papel pelas pessoas sem formação profissional. Ainda, apontamos para a ampliação do conhecimento acerca das comunidades *online* e seu impacto no processo de aprendizagem sobre design e sobre as possibilidades do Design.

Esta pesquisa aponta para a possibilidade de estudo da intersecção entre Design e Psicologia, principalmente no que diz respeito ao impacto do design - e do fazer o design - na construção de sentidos e significados que a pessoa elabora sobre si e sobre o mundo. Aprofundar o conhecimento sobre como o Design da Informação ajuda a mediar narrativas e construções sobre nós mesmos. Ainda, esta pesquisa aponta para o desenvolvimento de pesquisas sobre como o processo de criação e fazer manual do design da informação pessoal se torna parte do processo de desenvolvimento de narrativas sobre si mesmo. Bem como o desenvolvimento do entendimento das relações - em níveis simbólicos e afetivos - que o sujeito estabelece com a sua informação pessoal e com o processo de coleta e registro de dados e informações.

Ainda, destacamos a importância da ampliação do conhecimento sobre o processo de tradução de atitudes, sentidos, valores, propósitos e intencionalidades em sistemas através do Design da Informação. Ademais, sobre a criação desses sistemas como forma de apoiar e cultivar tais valores e características da humanidade. Em outras palavras, como explorar solos férteis para o potencial humano através do Design.

Referências Bibliográficas

AYOBI, Amid et al. **Flexible and mindful self-tracking: Design implications from paper bullet journals**. In: Proceedings of the 2018 CHI conference on human factors in computing systems. 2018. p. 1-14.

BARKER-CANLER, Matthew et al. **Flexible minimalist self-tracking to support individual reflection**. ACM Transactions on Computer-Human Interaction, 2024.

BISHOP, Scott R. et al. **Mindfulness: A proposed operational definition**. Clinical psychology: Science and practice, v. 11, n. 3, p. 230, 2004.

BROWN, Kirk Warren; RYAN, Richard M.; CRESWELL, J. David. **Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects**. Psychological inquiry, v. 18, n. 4, p. 211-237, 2007.

CARROLL, Ryder. **O método Bullet Journal: Registre o passado, organize o presente, planeje o futuro**. Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2018.

DE FREITAS, Ranielder Fábio; COUTINHO, Solange Galvão; WAECHTER, da Nóbrega Hans. **Análise de Metodologias em Design: a informação tratada por diferentes olhares**. Estudos em design, v. 21, n. 1, 2013.

DONATH, Judith et al. **Data portraits**. In: ACM SIGGRAPH 2010 Art Gallery. 2010. p. 375-383.

EIKEY, Elizabeth Victoria et al. **Beyond self-reflection: introducing the concept of rumination in personal informatics**. Personal and Ubiquitous Computing, v. 25, n. 3, p. 601-616, 2021.

FIODOROVA, Alexandra; FARB, Norman. **Brief daily self-care reflection for undergraduate well-being: a randomized control trial of an online intervention**. Anxiety, Stress, & Coping, v. 35, n. 2, p. 158-170, 2022.

FOKKINGA, Steven; DESMET, Pieter; HEKKERT, Paul. **Impact-centered design: Introducing an integrated framework of the psychological and behavioral effects of design**. International Journal of Design, v. 14, n. 3, p. 97, 2020.

GAI, Maria Julia Pegoraro; VISEU, João Nuno Ribeiro; CRUZ, Roberto Moraes; KACZAM, Fabíola. **Perspectivas teóricas dos estudos sobre agency: uma revisão integrativa**. Estudos de Psicologia (Natal), [S. l.], v. 27, n. 3, p. 311–321, 2023

HERRERA, Maria José. **Toward a definition of information design**. In: IEEE International Professional Communication 2013 Conference. IEEE, 2013. p. 1-7.

HEYEN, Nils B. **From self-tracking to self-expertise: The production of self-related knowledge by doing personal science**. Public Understanding of Science, v. 29, n. 2, p. 124-138, 2020.

HOLLIS, Victoria et al. **What does all this data mean for my future mood? Actionable analytics and targeted reflection for emotional well-being**. Human–Computer Interaction, v. 32, n. 5-6, p. 208-267, 2017.

KANG, Yoona; GRUBER, June; GRAY, Jeremy R. **Mindfulness and de-automatization**. Emotion review, v. 5, n. 2, p. 192-201, 2013.

LI, Ian; DEY, Anind; FORLIZZI, Jodi. **A stage-based model of personal informatics systems**. In: Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems. 2010. p. 557-566.

LUPI, Giorgia; POSAVEC, Stefanie. **Dear data**. New York: Princeton Architectural Press, 2016.

LUPI, Giorgia; POSAVEC, Stefanie. **Observe, collect, draw!: A visual journal**. Princeton Architectural Press, 2018.

LUPI, Giorgia. **How we can find ourselves in data | Giorgia Lupi**. YouTube, 4 de maio de 2017a. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=sFIDCtRX_o&ab_channel=TED>. Acesso em: 18 de outubro de 2022.

LUPI, Giorgia. **Data humanism: the revolutionary future of data visualization**. Print Magazine, v. 30, n. 3, 2017b.

LUPTON, Deborah. **The Quantified Self: A Sociology of Self-Tracking**. Cambridge, Polity Press, 2016.

MAGNY, Florian et al. **“Encrer” ses ressources avec le bullet journal**. Soins Psychiatr. v. 44, n. 345, p. 25-27, 2023.

MANZINI, Ezio. **Design: quando todos fazem design: uma introdução ao design para a inovação social**. São Leopoldo: Ed. UNISINOS, 2017.

MAUPEOU, Yves Marie Gilles de. **A visão de pessoa na teoria de Carl Rogers**. Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada 26, nº 1 (27 de fevereiro de 1974): 55–61.

MOREIRA, Letícia Machado; ESTEVES, Cristiane Silva. **Revisitando a teoria do setting terapêutico**. Psicologia. pt, p. 1-8, 2012.

NEFF, Kristin. **Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself**. Self and identity, v. 2, n. 2, p. 85-101, 2003.

NEFF, Kristin. **Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention**. Annual Review of Psychology 74, nº Volume 74, 2023 (18 de janeiro de 2023): 193–218.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.

NORMAN, Donald A. **Cognitive artifacts. Designing interaction: Psychology at the human-computer interface**, v. 1, n. 1, p. 17-38, 1991

NORMAN, Donald A. **Things that make us smart: Defending human attributes in the age of the machine**. Diversion Books, 2014.

ROGERS, Carl. **Um jeito de ser**. São Paulo: EPU, 1986.

ROGERS, Carl. **Sobre o poder pessoal**. 1ª edição. São Paulo, SP: WMF Martins Fontes - POD, 1978.

ROSENBERG, Rachel. Introdução. In: ROGERS, Carl; ROSENBERG, Rachel. **A Pessoa Como Centro**. 1ª edição. EPU, 1988.

SANDERS, Elizabeth B.-N.; STAPPERS, Pieter Jan. **Co-creation and the new landscapes of design**. Co-design, v. 4, n. 1, p. 5-18, 2008.

SANDERS, Elizabeth B.-N. **Scaffolds for building everyday creativity**. Design for effective communications: Creating Contexts for Clarity and Meaning, p. 65-77, 2006.

SAMPAIO, Catarina Sofia Azevedo. **Data Self-Portrait: visualização de dados pessoais segundo uma perspectiva auto-etnográfica**. 2019. Tese de Doutorado.

SMITH, Jeannette M.; ALLOY, Lauren B. **A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct**. Clinical psychology review, v. 29, n. 2, p. 116-128, 2009.

SOUZA, Eduardo Antonio et al. **Alternativas epistemológicas para o design da informação: a forma enquanto conteúdo**. InfoDesign-Revista Brasileira de Design da Informação, v. 13, n. 2, p. 107-118, 2016.

STEIN, Daniel; GRANT, Anthony M. **Disentangling the relationships among self-reflection, insight, and subjective well-being: The role of dysfunctional attitudes and core self-evaluations**. The Journal of psychology, v. 148, n. 5, p. 505-522, 2014.

THOLANDER, Jakob; NORMARK, Maria. **Crafting Personal Information - Resistance, Imperfection, and Self-Creation in Bullet Journaling**. Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 1–13. Honolulu HI USA: ACM, 2020. <https://doi.org/10.1145/3313831.3376410>.

TYLER, James; BOLDI, Marc-Olivier; CHERUBINI, Mauro. **Contemporary self-reflective practices: A large-scale survey**. Acta Psychologica, v. 230, p. 103768, 2022.

VAN DIJK, Elisabeth T. et al. **Unintended effects of self-tracking**. In: CHI. 2015. p. 5.

VAN METER, Heather J. **Revising the DIKW pyramid and the real relationship between data, information, knowledge, and wisdom**. Law, Technology and Humans, v. 2, n. 2, p. 69-80, 2020.

WILSON, Ellen K. **Planning for Professional Productivity with Bullet Journals**. J. New Librarianship, v. 3, p. 220, 2018.

WOLF, Gary Isaac; DE GROOT, Martijn. **A conceptual framework for personal science.** Frontiers in Computer Science, v. 2, p. 21, 2020.

YIANNOULI, Alexia. **The point of a bullet journal.** Veterinary Record, v. 185, n. 6, p. 180-180, 2019.