

DESIGN DE VIDA



PELO OLHAR DE
NADIA NAOMI SATO

Orientador:
PROF. DR. GUILHERME
DE FARIAS SHIRAISHI

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
Faculdade de Arquitetura e Urbanismo
Curso de Design
2018

NADIA NAOMI SATO

DESIGN DE VIDA PELO OLHAR DE NADIA NAOMI SATO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade de São Paulo, campus Butantã, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Design.

Orientador(a): Prof. Dr. Guilherme de Farias Shiraishi

SÃO PAULO

2018

Esse é um trabalho de conclusão de curso de Nadia Naomi Sato, estudante do curso de graduação de design da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo (USP). O principal resultado dele além da construção de um projeto de vida, é um filme sobre design de vida ou *life designing* pelo olhar de Nadia Naomi Sato, que sou eu. Então é por isso que aqui também falo em primeira pessoa.

Um trabalho que investiga e apresenta os paralelos entre um projeto de design e um projeto de vida (“Qual a relação entre design e vida?”) por meio de uma narrativa que traz histórias de vida, experiências pessoais e o conceito sobre design de vida trazido no livro “O design da sua vida: como criar uma vida boa e feliz” de Bill Burnett e Dave Evans.

Dessa maneira, eu faço um convite para a busca de autoconhecimento das pessoas por meio do design de vida, encontrando aquilo que é importante para cada um e que dá sentido a vida, nosso propósito. Ele não traz respostas, traz sim perguntas, práticas, conceitos e metodologias que possam auxiliar a cada um **encontrar o seu próprio caminho**, tomar a vida nas próprias mãos e **fazer as escolhas** de sua vida com mais consciência e coerência interna.

Palavras-chave: design de vida, narrativa e histórias de vida.

RESUMO

A escolha pelo tema do **design de vida** foi um processo natural das vivências e aprendizados que obtive até o momento e da descoberta de uma abordagem dentro do design que trouxesse muitos dos aprendizados que obtive ao longo da minha trajetória até aqui, dentro e fora do curso, e que fez muito sentido para mim, principalmente considerando os últimos anos, as atividades que me envolvi, os projetos que participei, as iniciativas que empreendi e as experiências de trabalho que tive. Com destaque para a fundação coletiva da empresa júnior de design e arquitetura, a **FAUUSP Jr.**; para o **US-Pessoas**, página no facebook para apresentar as pessoas da USP, dando voz a elas e criando um espaço para conversas, por meio de fotos e *highlights* das conversas e entrevistas; para o **Projeto em Andamento**, canal de conteúdo no YouTube sobre design, relacionado a educação, inovação e empreendedorismo; para o **Contando Histórias**, projeto de design de brinquedo desenvolvido no curso para auxiliar no ensino e entendimento das operações básicas da matemática de divisão, subtração, soma e multiplicação; para o **Entre Ruas**, projeto editorial desenvolvido no curso sobre esportes urbanos pouco conhecidos, com a primeira revista voltada para o Parkour, com reportagem fotos e desenhos autorais do grupo do projeto do qual fiz parte; para o **Grupo Anga** e as empresas **Eureca** e **TRIBO**, com ênfase para a TRIBO pelo trabalho com cultura organizacional e trabalhos em facilitação e para despertar o propósito nas pessoas e organizações.

Essas experiências me despertaram um sentimento muito grande de querer conhecer e entender mais as pessoas e a mim, aprender e ser a melhor versão de mim mesma a cada dia e poder compartilhar esses aprendizados para levar impacto e transformação positiva, mas principalmente dar **oportunidade de escolha** para as pessoas. E fazer isso trabalhando junto de pessoas, fazendo um trabalho que seja **de pessoas para pessoas**, acreditar em uma inteligência coletiva, que cada ser humano é único e tem algo contribuir. Acreditar em iniciativas e projetos que unem pessoas e, junto aos seus talentos, despertar o potencial de quando se faz aquilo que ama à propósito claro capaz de provocar a mudança que cada pessoa gostaria de ver acontecer à sua volta ou em si mesmo, com realização pessoal e profissional. Cada um conseguindo ajudar com aquilo que sabe fazer de melhor ou que quer se desenvolver.

Além disso o próprio trabalho de construção do filme sobre o tema do design de vida é um projeto de design que comunica sobre design de vida por meio da minha história de vida como um exemplo real do que se propõe o design de vida, tendo um papel muito importante para o momento de conclusão de um ciclo em minha vida, que é a graduação. Logo, esse trabalho simboliza o fim de uma jornada no curso de graduação em design na USP e o começo de uma nova, me ajudando a construir a minha bússola para me guiar para esse novo caminho em direção ao meu propósito de vida.

O método utilizado para a construção da narrativa do meu filme para falar sobre design de vida foi aplicar a abordagem trazida no livro de Bill Burnett e Dave Evans “Design da sua vida: como criar uma vida boa e feliz” aplicada a minha própria vida e também para a construção desse trabalho, principalmente com relação às 5 atitudes: 1. curiosidade; 2. propensão a ação; 3. Reformulação; 4. Consciência; 5. Colaboração radical (BURNETT, 2017). E como diz o item 4 sobre “consciência” que traz a ideia de processo, no filme eu conto sobre como foi que isso aconteceu e os resultados que obtive durante essa construção, a passagem do blog ao filme.

Como também a construção desse trabalho esteve intimamente ligada a minha vida, tanto pelo momento presente quando pelo que foi construído até aqui e o que esse TCC pode ainda me reservar para o futuro, eu falo muito sobre no filme sobre o processo de construção dele, um exemplo de quando aumentamos nossa consciência por meio do entendimento do processo.

No desenvolvimento desse filme: Design de vida pelo olhar de Nadia Naomi Sato, eu trago uma fala em primeira pessoa para contar sobre minhas experiências de vida e reflexões do que conheci sobre o life designing de Bill Burnett e Dave Evans, autores e professores no curso de design de vida em Stanford. Dentro das minhas reflexões compartilho fatos que ocorreram em minha vida, desde meu nascimento trazendo também meu repertório que fui construindo ao longo desses 5 anos de curso de design e de 24 anos de vida.

Escolhi o formato em vídeo também pra contar sobre esse trabalho ao mesmo tempo que apresento o conceito de design de vida, por ter testado durante esse processo: falar sobre design de vida em texto por meio de um blog. Porém, não tive uma experiência tão boa em me expressar por palavras escritas e me senti mais confortável e conseguindo levar uma experiência mais completa, mais leve, com mais da minha identidade por meio do vídeo, lá eu consigo usar mais do que palavras para me expressar, utilizando da voz, da escrita, usando fotos, vídeos e imagens, outros recursos que pelo que testei expressam muito mais do que eu consegui trazer em minha primeira tentativa com um Blog, lá consigo compartilhar diretamente as referências e o que ficou para mim dos encontros que tive e das histórias de vida que compartilham comigo e que me conectei.

MÉTODOS

Foram mais de 16 pessoas com quem conversei ao longo desse ano e que aparecem no filme respondendo a uma série de perguntas investigativas que formulei, essas pessoas são:

Agnes Aragaki Svilenov, amiga, colega de turma, ex-empresária júnior e também fundadora do Projeto em Andamento

Isabel Tizuko Watanabe, minha mãe

Helio Sato, meu pai

Helder Haruhiko Sato, meu irmão mais velho

Julia Harumi Sato, minha irmã mais velha

Pedro Costa, com quem conheci o design de vida por meio de um workshop que fui com a Rosana.

Juliana de Andrade Iasi, amiga e colega de turma no curso de design e que gosta de ilustração

Raquel Garcia, amiga e colega de turma no curso de design

Andre Junior Youn, conheci pela FAUUSP Jr e quem me sucedeu em 2017 no papel que eu executava na organização

Iara Domingues Carneiro, estudante da arquitetura e atual presidente da FAUUSP Jr, o dia em que gravamos foi nosso primeiro encontro e que nos conhecemos.

Victoria Mitie Koki, amiga e colega de turma no curso de design, também fundadora da FAUUSP Jr e que gosta de ilustração

Carolina Nakagawa, amiga e estudante de design, além de ex-empresária júnior e que gosta de ilustração

Roberta Akegawa Cunha, amiga e colega de turma no curso de design, também fundadora da FAUUSP Jr e do USPessoas, além de trabalharmos juntas hoje na TRIBO.

Stephanie Crispino, amiga e é irmã da Ana, trabalhamos juntas hoje na TRIBO

Ana Luiza Crispino, amiga e é irmã da Stephanie, trabalhamos juntas hoje na TRIBO

Rosana Aparecida Vasques, é professora e pesquisadora em design, nos conhecemos dentro da sala de aula do curso de design.

MÉTODOS

Entre elas há pessoas do curso design, pessoas que não são do design, pessoas com quem conheci pela primeira vez, pessoas com quem vivi a minha vida toda e que fazem parte da minha família. Uma diversidade de idades, pessoas, momentos de vida, etc.

Além disso por meio do vídeo eu me senti muito mais praticando a abordagem da **experimentação** e de **partir para a ação**, me sentindo muito mais em movimento e me desafiando em um novo universo trabalhando com outros sentidos não só da visão e da linguagem verbal.

Dessa maneira, deixo o convite e o sentimento de curiosidade para saberem mais sobre o meu TCC por meio do filme. Você podem acessar ele pelo link:
<http://bit.ly/designdevida-nadianaomisato>.

Outro aspecto relevante ao método é a forma com que escolhi a narrativa do filme, as ideias por meio de ligações por significado que fiz, prática semelhante ao que trouxe no vídeo sobre a importância na vida de conectar presente, passado e futuro. Cada encontro eu levava perguntas e nesses encontros, teve muitos em que se tornaram como memórias marcantes que são tão vivas em nós que lembramos com facilidade e conseguimos conectar com outras memórias, dessa maneira é que foi construído o trabalho.

MÉTOD

DESENVOLVIMENTO

Sobre o desenvolvimento do trabalho, ele foi como construir um avião voando nele, um desafio muito grande e com grandes mudanças ao longo do trabalho devido ao fato de que mais um dia no na minha vida, era mais um dia de entrada de conteúdo para o TCC e vice e versa.

Com meu viver e o Trabalho de Conclusão de Curso muitas vezes eram como um só. Ambos falam sobre o que tentei comunicar com o cartaz do filme: De um novo olhar para a nossa vida e os desafios, os problemas que surgem, trazendo uma nova forma de agir, sentir, fazer e refletir. Além de uma construção de algo que nos guie como uma bússola que nos ajuda a construir o nosso próprio caminho e tomar a nossa vida em nossas mãos, por isso a mescla da foto do meu olho com outra foto da bússola caindo na mão.

Além disso a tipografia escolhida foi a Helvetica, fonte padrão dos computadores Apple que além de ser o tipo de equipamento que usei para editar o vídeo, se liga muito com o Steve Jobs que aparece no filme, além de uma frase que ficou famosa com ele também aparecer no vídeo da FAUUSP Jr. na fala da Victoria, vídeo do qual eu também participei das filmagens e da idealização do conteúdo, do roteiro. Principalmente levando a fala sobre o IKIGAI, que conheci com a Julia, minha irmã.

Esse parágrafo anterior ilustra bem os tipos de relações que podem existir entre pessoas, direta ou indiretamente. São exemplos assim que também verão no filme.

A cor amarela representa otimismo e felicidade, que remete a filmes que falam sobre a vida e também se conecta ao fato de trazer uma perspectiva nova de ver a vida e os problemas, os “fracassos”, trazendo a ideia de olhar para o lado bom do que acontece e partir para a ação. Amarelo é energia, reforça a ação.



LIVROS

BAHIANA, Carlos. **A importância do design para sua empresa.** CNI, COMPI, SENAI/DR-RJ, 1998, p.09)

BONSIEPE, G.. **Design: Do Material ao Digital.** Tradução Cláudio Dutra. Florianópolis: FiES/IEL, 1997.

BHAT, Nilima; SISODIA, Raj. **Liderança Shakti: o equilíbrio do poder masculino e feminino nos negócios.** São Paulo: HSM, 2017.

BOOM, Holger van den: Betrifft: Design. **Unterwegs zur Designwissenschaft in fünf Gedankengängen.** Alfter, 1994.

BUCHANAN, R. **Wicked Problems in Design Thinking.** In: Design Studies, London: Butterworth Heine-
mann, v.3, n.2, sept 1992.

BÜRDEK, Bernhard E. **Design: História, teoria e prática do design de produtos.** São Paulo: Blucher, 2010.

BURKHARD, Gudrun Kroehel. **Tomar a vida nas próprias mãos: como trabalhar na própria biografia o conhecimento das leis gerais do desenvolvimento humano.** São Paulo: Antroposífica, 2010.

BURNETT, Bill; EVANS, Dave. **O design da sua vida: como criar uma vida boa e feliz.** Rio de Janeiro: Rocco, 2017.

CAMERON, Julia. O caminho do artista. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

CARDOSO, R. **Uma introdução à história do design.** Editora Blucher, 3ª edição. São Paulo - SP, 2008.

REFERÊNCIAS

CLARK, Tim. **Business Model You**. Canada: Willey, 2012.

CARVALHAL, André. **A moda imita a vida: como construir uma marca de moda**. São Paulo: Estação das Letras e Cores, Rio de Janeiro: Ed. Senac Rio de Janeiro, 2014.

CATMULL, Ed. **Criatividade S.A.: superando as forças invisíveis que ficam no caminho da verdadeira inspiração**. Rio de Janeiro: Rocco, 2014.

ICSID, 1973. In Design for Industrialization. UNIDO/ITD 353, 1975. p. 2 Apud. BOMFIM, Gustavo Amarante. **Idéias e formas na história do Design: Uma investigação Estética**. Editora Universitária UFPB. p. 10.

GREGÓRIO, Regina (COORD.). **Empreendedorismo feminino: mulheres de alto impacto**. São Paulo: Gregory, 2016.

JAWORSKI, Joseph. **Sicronicidade: o caminho interior da liderança**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2014.

KROEGER, Michael (Org). **Conversas com Paul Rand**. São Paulo: Cosac Naify, 2010.

LALOUX, Frederic. **Reinventando Organizações: um guia para criar organizações inspiradas no próximo estágio da consciência humana**. Curitiba: Voo, 2017

LIMA, Edna Lucia Cunha. **Sobre Design e Designers, Estudos de Design**, v.2, n.2, nov 1994, Anais P&D, pp V21-27.

LUPTON, Ellen. **Design is Storytelling**. New York, NY: Cooper Hewitt, 2017.

REFERÊNCIAS

LUPTON, Ellen. **Intuição, ação, criação - Graphic Design Thinking**. São Paulo: Editora G. Gili, 2013.

SCHARMER, Otto. **Liderar a partir do futuro que emerge: a evolução do sistema econômico ego-cêntrico para o eco-cêntrico**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2014.

PAPANÉK, V. **Arquitetura e Design: Ecologia e Ética**. Edições 70. Lisboa, Portugal, 1995.

ROSENBERG, Marshall B.. **Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. São Paulo: Ágora, 2016.

SENGE, Peter M. **A quinta disciplina: arte e prática da organização que aprende**. Rio de Janeiro: Bestseller, 2017.

SINGER, Jefferson A. **Memories that Matter: How to Use Self-Defining Memories to Understand & Change Your Life**. Oakland: New Harbinger Publications, 2005.

THACKARA, J. **Plano B: O design e as Alternativas Viáveis em um Mundo Complexo**. São Paulo: Editora Saraiva, 2008.

TODOROV, Tzevetan. **As Estruturas Narrativas**. São Paulo: Perspectiva, 2006.

YEE, Joyce; JEFFERIES, Emma; TAN, Lauren. **Design Transitions: Inspiring Stories. Global Viewpoints. How Design Is Changing**. Amsterdã: Bis Publishers, 2013.

FILMES

DOCTER, Peter. **Divertidamente**. Pixar Animation, 2015. DVD (94min). Título original: Inside Out.

TYKWER, Tom; WACHOWSKI, Lana; WACHOWSKI, Lilly. **A viagem**. Warner Bros. Pictures, 2012. DVD (172min). Título original: Cloud Atlas.

REFERÊNCIAS

SITES

Evolução do conceito de Design e surgimento de sua relação com a Ecologia. Disponível em: < <https://www.preceden.com/timelines/49899-evolu--o-do-conceito-de-design-e-surgimento-de-sua-rela--o--com-a-ecologia>>. Acesso em: 15 jul 2018.

The Design Process: What is the Double Diamond?. Disponível em: <<https://www.designcouncil.org.uk/news-opinion/design-process-what-double-diamond>>. Acesso em: 13 jul 2018.

Dicionário de português online. Disponível em <http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?lingua=portugues-portugues&palavra=cor>. Acesso em 28 jun 2018.

Stanford life design lab: design your life. Disponível em: <<http://lifedesignlab.stanford.edu/>>. Acesso em: 10 dez 2018.

Designing my life. Disponível em: < <https://medium.com/designing-my-life>>. Acesso em 10 dez 2018.

Designing your life. Disponível em: <<https://designingyour.life/>>. Acesso em: 10 dez 2018.

VÍDEOS

MCMAHON, Kevin. **The principles of design.** Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=ZK86XQ1iFVs> >. Acesso em: 10 dez 2018.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

FAUUSP Jr. **FAUUSP Jr: Apresentação 2017**. Disponível em: < https://www.youtube.com/watch?v=Uk28_tOSwGQ>. Acesso em: 10 dez 2018.

TRIBO Purposeful Transformation. **TRIBO: Vídeo Manifesto**. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=zJzF4KdtOCE>>. Acesso em: 10 dez 2018.

SINEK, Simon. **TEDxPudget Sound: como grandes líderes inspiram a ação**. Disponível em: <https://www.ted.com/talks/simon_sinek_how_great_leaders_inspire_action?language=pt-br>. Acesso em: 10 dez 2018.

CRUZ, Ricardo. **NihonGO: artes marciais japonesas**. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=xbBB9e40gLw> >. Acesso em: 10 dez 2018.

PENNA, Ryoichi Oka. **TEDxLaçador: a sabedoria das perguntas**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=o6rk-NA8RtLQ>>. Acesso em: 10 dez 2018.

NHK. **Design Ah!**. Disponível em: <<https://vimeo.com/103417782>>. Acesso em: 10 dez 2018.

JOLEM, San. **Como identificar pessoas Visuais, Auditivas e Cinestésicas**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=jjkB5tUDwd0>>. Acesso em: 10 dez 2018.

JOLEM, San. **Como utilizar as âncoras da PNL**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=NmGosbRfR9g>>. Acesso em: 10 dez 2018.