

Design e espiritualidade: um relato de experiência na disciplina do Programa de Pós-Graduação em Design da PUC-Rio

Design and Spirituality: An Experience Report from the Course in the PUC-Rio Graduate Program in Design

LOCATELLI, Giulia. Doutoranda em Design no Programa de Pós-Graduação em Design da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

giulialocatelliesilva@gmail.com

Número da sessão temática da submissão – [5]

Resumo

Este estudo descreve a experiência vivida na disciplina “Design e Espiritualidade” do Programa de Pós-Graduação em Design da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro em 2025/1. A disciplina propiciou um espaço para a experimentação de práticas espirituais situadas, promovendo escuta, presença e conexão como fundamentos éticos e metodológicos do design. Foi uma importante contribuição para a ampliação da compreensão sobre espiritualidade para além da religiosidade institucionalizada, incorporando-a como atitude projetual crítica e sensível. A narrativa revela os caminhos metodológicos adotados, as dificuldades enfrentadas, os aprendizados compartilhados e as transformações vivenciadas. A partir da compreensão de espiritualidade, a experiência promoveu deslocamentos significativos na forma de perceber essa dimensão existencial, o design e a mim mesma. O que começou como atividade acadêmica tornou-se uma prática espiritual cotidiana, atravessando o fazer projetual e a vida.

Palavras-chave: Espiritualidade; Design; Escuta

Abstract

This study describes the experience lived in the course “Design and Spirituality”, part of the Graduate Program in Design at the Pontifical Catholic University of Rio de Janeiro during the first semester of 2025. The course provided a space for the experimentation of situated spiritual practices, promoting listening, presence, and connection as ethical and methodological foundations of design. It was an important contribution to broadening the understanding of spirituality beyond institutionalized religiosity, incorporating it as a critical and sensitive design attitude. The narrative reveals the methodological paths adopted, the challenges faced, the lessons shared, and the transformations experienced. Through the lens of spirituality, the experience led to significant shifts in how I perceive this existential dimension, design itself, and myself. What began as an academic activity became a daily spiritual practice, permeating both my design work and my life.

Keywords: Spirituality; Design; Listening

1. Introdução

A religiosidade é uma dimensão da existência bastante subjetiva, íntima e pessoal. É por esta razão que optei por elaborar o presente estudo em formato de um relato de experiência e, principalmente, escrevê-lo em primeira pessoa. É essencial iniciá-lo dizendo que práticas religiosas nunca fizeram parte da minha realidade. Apesar de nascida em uma família, em parte, católica, e de ter vivido a iniciação religiosa através do ritual do batismo quando ainda bebê, a adesão a uma religião institucionalizada, bem como as suas práticas, nunca estiveram presentes em meu dia a dia (nem mesmo foram incentivadas). A liberdade de escolha religiosa sempre foi expressa pelos meus familiares, não havendo intolerância ou ojeriza ao assunto. Contudo, a falta de exemplos tornaram-me uma ignorante em se tratando de religiões, no seu sentido mais genuíno: alguém que desconhece e não possui instrução ou cultura sobre o assunto. Por esse mesmo motivo, nunca soube distinguir religiosidade, espiritualidade ou quaisquer outras compreensões acerca desse universo, sempre relacionando esses conceitos de maneira indissolúvel, sequer refletindo sobre suas diferenças e diferentes dimensões.

Essa forma de enxergar e (não) me relacionar com a religião tornou-me uma pessoa cética, prática e questionadora, mas, apesar das circunstâncias em que a minha percepção sobre essa temática foi moldada, reconheço o papel comunitário, de esperança, acolhimento e apoio emocional que determinadas religiões exercem nos mais variados contextos, principalmente nos adversos. Entendo que as igrejas, templos e demais centros religiosos são lugares de pertencimento, construção de narrativa, identidade coletiva, promessa e símbolo de esperança. Porém, problematizo os dogmas, determinados valores, rituais, normas, doutrinas, símbolos e práticas que essas instituições operam, estimulam e pregam. Intolerância com a diversidade, seja relacionada às religiões de outras origens, ou até mesmo à orientação sexual, raça e classe social, são questões que me tocam e me fazem questionar o sentido e o papel que algumas religiões, sob determinados vieses e leituras, têm na sociedade e, mais especificamente, na minha vida pessoal.

Recentemente entendi que existe, para além da religiosidade, a espiritualidade. Os conceitos podem estar relacionados, mas não são sinônimos. De acordo com Freire (2025), a espiritualidade é um modo de ser, de se relacionar e engajar com transformações pessoais e coletivas, ou seja, uma busca de sentido, de conexão. Boff afirma que a espiritualidade está relacionada ao agir com a intenção de promover relações conscientes, criar vínculos e estar disposto a aprender e experimentar o novo (2013). Essa abordagem me despertou curiosidade e, em se tratando da compreensão do que é espiritualidade, cabe dizer que o processo de entendimento do significado da mesma foi uma constante abertura à experimentação do novo, como Boff mesmo a define.

A aproximação e compreensão mais profunda do conceito de espiritualidade ocorreu através do ingresso na disciplina intitulada “Design e Espiritualidade”, ofertada no Programa de Pós-Graduação em Design da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Enquanto designer, busco constantemente refletir acerca dos valores e perspectivas que abordo e imprimo nos projetos que me envolvo e desenvolvo, principalmente em um cenário atual tão marcado por crises, sejam elas ambientais ou sociais. Compreendendo o design não só como uma área que produz soluções de problemas e produtos para consumo, mas também como

uma prática que exerce o cuidado e produz sentidos, ingressei na disciplina numa tentativa de buscar conectar o meu fazer projetual a uma dimensão mais subjetiva e sensível, em busca de práticas que pudessem integrar meu processo projetual e criativo.

Essa compreensão traz sentido à escolha de apresentar este estudo em um evento que aborda a sustentabilidade em projeto. O conceito de sustentabilidade é aqui entendido de forma ampliada, não restrito apenas ao âmbito ambiental, mas também social, econômico e cultural. A espiritualidade surge nesse contexto pois trata de valores, sentidos e de formas de se relacionar com o mundo, logo, influencia comportamentos e orienta práticas. No âmbito do design e do desenvolvimento de projetos, a ação do projetista molda modos de vida, cria imaginários de futuro e influencia relações (entre pessoas, natureza, culturas, objetos etc). Desse modo, relacionar o design e a espiritualidade no campo projetual significa a promoção de conexões não convencionais, a desaceleração e o desenvolvimento de consciência. Ezio Manzini, em suas obras, defende que a sustentabilidade depende de mudanças culturais e sociais, não só técnicas. Nesse sentido, a espiritualidade pode apoiar mudanças de paradigma, repensar conceitos já estabelecidos na área e conectar as práticas com outros movimentos, abrindo espaço para dimensões sensíveis, éticas e existenciais.

O estudo em questão é apresentado então sob abordagem fenomenológica e sensível, na qual a experiência vivida na disciplina “Design e Espiritualidade” é descrita e refletida em suas implicações, sendo parte constitutiva da própria investigação. Nesse sentido, este relato propõe compartilhar a jornada vivida, evidenciando como o envolvimento nas discussões, atividades e dinâmicas da disciplina influenciou o meu entendimento sobre espiritualidade e a conexão com o fazer do design. O documento é organizado de modo a apresentar a atividade acadêmica experienciada em “A atividade acadêmica: uma experiência”, em seguida, relatar de que modo a relação entre os conceitos de design e espiritualidade ocorreu por meio conteúdo da disciplina, na seção intitulada “Design e espiritualidade: em busca de uma relação”. Em “A experiência espiritual no design” é descrita a forma como essas articulações transformaram o entendimento conceitual, a prática projetual e, sobretudo, a experiência subjetiva enquanto designer e; por fim, o artigo é encerrado declarando que me encontro “Ainda em busca de respostas”, na qual se afirma a compreensão da espiritualidade como prática de escuta e presença que transforma o design em um processo relacional, sensível e em constante construção.

Ao descrever a experiência, busco refletir criticamente sobre como a incorporação da espiritualidade no campo do design pode ampliar sua potência transformadora e suas conexões com o bem-estar coletivo. Além disso, reflito também sobre como esse processo transformou minha forma de compreender, perceber e me posicionar diante do tema.

2. A atividade acadêmica: uma experiência

Ao procurar por diferentes disciplinas em um programa de pós-graduação em design, poucos títulos surpreendem e chamam a atenção como “Design e Espiritualidade”, mesmo que em uma universidade com vínculo religioso como a PUC-Rio. Comumente o design é relacionado a um plano bastante pragmático, técnico e orientado à resolução de problemas concretos. Logo, o título brilha aos olhos pela relação pouco comum entre uma dimensão tão

abstrata, subjetiva e existencial, como a espiritualidade, e uma disciplina tradicionalmente voltada à materialidade, à forma e à função, como o design.

Curiosa pelo título e instigada pelas motivações pessoais e profissionais, inscrevi-me para isso que encarei como um desafio acadêmico e particular, dado a familiaridade com o campo do design, mas o distanciamento com a espiritualidade no âmbito pessoal (até então compreendida como um sinônimo de religiosidade). A proposta da disciplina era a de construção de um espaço para refletir e discutir, sob a condução de dois docentes e demais convidados, junto a outros discentes do programa, sobre os entrelaçamentos entre as práticas espirituais e as práticas criativas e projetuais de design.

A atividade acadêmica aconteceu ao longo de um semestre, em encontros (remotos) semanais, com duração de três horas cada. O objetivo, de acordo com o plano de ensino proposto, era situar a dimensão da espiritualidade como um aspecto fundante de culturas regenerativas e apresentar a contribuição das práticas espirituais para a cultura de design. Além disso, discutir também a coerência projetual a partir dos níveis ontológico, epistemológico, metodológico e de metadesign, seus desdobramentos nas dimensões éticas, estéticas e práticas em processos de design regenerativos. A metodologia adotada consistiu na realização de seminários, exercícios individuais e exercícios em grupo (por vezes pequenos grupos, em outros momentos no grande coletivo).

A cada encontro eram indicadas três conjuntos de referências: uma leitura para discussão em aula; uma sugestão de audiovisual e leituras extras para aprofundamento no tema abordado, se fosse do interesse do aluno. Entre as temáticas abordadas e autores estudados, estavam os seguintes conteúdos: design e espiritualidade (FINDELI, 2001; SANTOS, 2014; WALKER, 2021; BITTENCOURT e FREIRE, 2022; FREIRE, 2025; NORONHA, 2025); bem-viver (SOLÓN, 2019 e CHUJI; RENGIFO; GUDYNAS, 2021); ecologia como espiritualidade (FRANCISCO, 2015 e HANH, 2023); ética do amor (HOOKS, 2021); ética do cuidado (BOFF, 1999); e design regenerativo (SCARANO, 2024 e WAHL, 2020).

Anterior às discussões e reflexões acerca das leituras indicadas, cada aula era iniciada com a sugestão de uma prática respiratória consciente e reflexiva guiada, que tinha como objetivo acalmar a mente, ampliar a escuta e concentrar a presença para o momento compartilhado, acessando o lugar da inteligência espiritual. Essa prática contemplativa favorecia um estado de abertura, atenção e conexão consigo, com o grupo e com o entorno, possibilitando uma compreensão mais atenta e sensível à profundidade dos vínculos entre as práticas de design e as espirituais.

Na seção seguinte, os conceitos teóricos fundamentais que sustentam a reflexão e conexão entre design e espiritualidade são abordados, abrindo espaço para repensar o papel e a postura da figura do designer diante dos desafios contemporâneos, resgatando dimensões sensíveis, coletivas e regenerativas do fazer projetual e, mais especificamente, a compreensão do que é espiritualidade, processo bastante significativo para minha formação e construção pessoal, especialmente por ter ocorrido por meio do design.

3. Design e espiritualidade: em busca de uma relação

A disciplina de “Design e Espiritualidade” introduziu os conteúdos e seus entrelaçamentos de forma gradual, partindo de reflexões de cunho existencial, visões de mundo, modos de viver e agir, relacionando essas questões diretamente com a sustentabilidade e a ecologia. Desde o princípio foi possível perceber e reconhecer que a espiritualidade, da maneira como foi abordada, não se limita a uma dimensão religiosa, mas é uma postura diante da vida, um ethos que orienta escolhas, valores e relações. Desse modo, destaco as relações entre ecologia, cuidado e amor, abordadas pelo Papa Francisco (2015), Leonardo Boff (1999) e Bell Hooks (2021), respectivamente, essenciais para a compreensão da espiritualidade como esse modo de ser e se relacionar com o mundo.

O entendimento da ecologia como espiritualidade proposta no capítulo 5 da Carta Encíclica *Laudato Si'*, intitulado “Educação e Espiritualidade Ecológicas” (2015) escrita pelo Papa Francisco, destaca a importância de uma mudança profunda de mentalidade frente às crises ambientais e sociais contemporâneas. Para isso, ele defende a necessidade de uma nova educação voltada ao cuidado com o planeta, articulando consciência ambiental, respeito pela natureza e o bem-estar coletivo. As ações de instituições como escolas, universidades, igrejas e organizações sociais, consideradas essenciais por ele, envolveriam a educação para uma mentalidade que incluísse e buscasse o bem-estar comum, a justiça social, o cuidado consigo, com os outros e com o meio ambiente.

No que se refere ao cuidado, Leonardo Boff (1999) apresenta uma perspectiva que compreende o cuidado como uma resposta à fragilidade da existência, à condição de dependência mútua. Para ele, o cuidado é uma categoria filosófica existencial, uma forma de ser e estar no mundo, um modo de resistência: à lógica de dominação, à objetificação e à exploração, principalmente em tempos de crises generalizadas. Essa perspectiva ecoa e encontra ressonância na ética do amor de Bell Hooks (2021), que compreende a espiritualidade como uma forma de consciência crítica voltada à transformação social. Hooks afirma que “uma ética amorosa pressupõe que todos têm o direito de ser livres, viver bem e plenamente” (p. 123) e que “viver conscientemente significa pensar criticamente sobre nós mesmos e o mundo em que vivemos” (p. 95), e que uma forma de começar esse movimento é reconhecer a interdependência entre todos os seres, o que ela entende como uma forma de se posicionar contra as estruturas de dominação, de consumo e o patriarcado atualmente.

Portanto, a interpretação aqui destacada é que a espiritualidade é esse modo de perceber, sentir e viver o mundo por meio da ecologia (a interdependência de todos os seres), de uma ética do cuidado e amorosa, sob ações orientadas por valores como compaixão, amor, cuidado e autoconhecimento. Logo, a partir desses princípios, compreendo que a espiritualidade pode vir a ser um ponto de ancoragem para práticas de design mais conscientes, éticas e sensíveis, atuando como um recurso para promover mudanças sociais, ambientais e políticas, sendo um campo de conexão e presença. Contudo, apesar de entender, em termos teóricos, essa noção de espiritualidade e a proposta de integrá-la ao design por meio de uma ética do cuidado, do amor e da interdependência ecológica, permanecia em mim a constante dúvida sobre como isso se concretizaria na prática. Ou seja, quais seriam, afinal, essas práticas espirituais, que não estariam diretamente conectadas a uma instituição religiosa, mas, ainda sim, seriam capazes de transformar o processo de projeção? Seria através da meditação, do silêncio, da contemplação, de rituais pessoais, práticas de gratidão ou conexão com a natureza?

Nessa articulação entre espiritualidade, design e possíveis práticas, Karine Freire, em seu trabalho “Design, Regeneração e Espiritualidade: uma cartografia” (2025), recapitula e destaca a compreensão de design de Ezio Manzini (2008; 2017; 2019) como um processo criativo, coletivo e colaborativo que deve operar por princípios éticos, levando em consideração as implicações dos projetos para a proteção da diversidade biológica, sociocultural e tecnológica. A aproximação dessa visão com a espiritualidade, no estudo da autora, ocorre de modo que ela propõe uma cartografia de design regenerativo, na qual compreende a espiritualidade como um modo de se reconectar ao ciclo de vida, à terra, ao corpo e ao coletivo.

Na ocasião, ela apresenta algumas experiências de práticas de projeto orientadas por essa compreensão de espiritualidade. No texto, Freire (2025) descreve que essas práticas foram iniciadas com exercícios espirituais estruturados, por meio de respirações guiadas, com o objetivo de flexibilizar o corpo, a mente, as emoções e as sensações, ampliando a capacidade de escuta e atenção. A partir desse estado de maior presença e abertura, houve a condução de exercícios imaginativos voltados à criação de futuros possíveis, de acordo com cada desafio proposto nos diferentes contextos. Segundo a autora, com a mente mais calma e os sentidos ampliados por meio de práticas como a meditação guiada, os processos de imaginação mostraram-se mais profundos e conectados. Nas partilhas, os participantes relatavam suas experiências sensíveis (chamadas de sentipensações), e indicaram que a empatia, a consciência, o respeito e o pertencimento foram elementos que nutriram a sua criatividade. Assim, a espiritualidade foi compreendida como um caminho para imaginar futuros a partir de um lugar de engajamento, atenção plena e consciência da interdependência.

Para além da experiência descrita por Freire (2025), outros três autores fundamentaram relevantes discussões em sala de aula e, ainda, estiveram presentes relatando as suas experiências projetuais que conectam design à espiritualidade, essenciais para um entendimento mais profundo desse entrelaçamento. À convite dos docentes da disciplina, Gustavo Bittencourt, Raquel Noronha e Maria Cecília Loschiavo dos Santos expuseram suas propostas e projetos, inspiraram e instigaram a turma a refletir sobre essas conexões e práticas.

Gustavo Bittencourt, junto à Karine Freire (2022) apresentou um recorte de sua tese de mestrado, através do artigo “Spirituality based codesign: Searching ways to operate a sentipensante participatory design”, onde propõe uma abordagem de codesign que vai além das metodologias participativas tradicionais. Os autores fundamentam suas práticas na espiritualidade e em ontologias relacionais, onde a figura do projetista não se resume a um especialista neutro, mas sim um sujeito reflexivo, que é atravessado pelo processo, que escuta, acalma, compartilha e aprende com ele. Sentar em círculo, respirar junto e imaginar coletivamente passaram a ser uma prática integrante do processo criativo proposto, guiado por princípios budistas, filosofia espiritual praticada por Gustavo.

Raquel Noronha, por sua vez, abordou a questão através de uma crítica feminista e decolonial ao design, enfatizando a necessidade de reconhecer os atravessamentos históricos, raciais e de gênero presentes nas metodologias e práticas projetuais (2025). A espiritualidade, nesse caso, parte de uma ética que valoriza a vida e o saber situado, um design que deve ser feito com, e não para as comunidades, abrindo espaço para outras vozes, memórias e futuros

que possam emergir. Esse exemplo, em especial, me tocou profundamente, pois em meus estudos e, também, em minha postura diante da vida, entendo a ética feminista como base para minhas ações, sendo um modo de produção de conhecimento essencial ao design, que por muito tempo não levou em consideração a perspectiva das mulheres e me exigiu, através de um despertar crítico, questionar as estruturas de opressão e de desigualdade de gênero que muitas vezes era reforçada e reproduzida pelo mesmo.

Já Maria Cecília Loschiavo dos Santos, em *“Lessons from plastic and cardboard cities: waste, design and the view from the edge”* (2014) amplia essa perspectiva ao trazer o olhar dos marginalizados, como moradores de rua e catadores, que transformam resíduos em arte, morada e sustento. Seu trabalho revela que o design também acontece nas margens, sendo uma forma de resistência, expressão e reexistência. Espiritualidade, nesse caso, é a potência de recriar a vida onde o sistema não a enxerga.

A partir desses outros exemplos, a assimilação acerca da articulação entre espiritualidade e processos projetuais de design passou a ter uma concretude maior, apesar da abstração que o contexto exige. A espiritualidade ganhou um caráter cotidiano e político, que reorienta o fazer projetual a partir do cuidado, da adoção de outras perspectivas, da autopercepção, da incorporação de valores outros e do deslocamento do foco para as relações, exercendo a presença e o compromisso com a vida em suas mais variadas formas e compreensões.

4. A experiência espiritual no design

Com base nessas três últimas interpretações acerca da relação entre espiritualidade e design, somadas às compreensões anteriores e à descrição da experiência de Freire (2025), fui levada a refletir de forma mais profunda sobre o modo como essas abordagens repercutiram não apenas no meu entendimento conceitual, mas também na minha prática enquanto designer e, sobretudo, na minha experiência subjetiva. A espiritualidade, até então entendida majoritariamente como um campo distante, vazio e abstrato, passou a adquirir contornos mais sensíveis e cotidianos a partir da vivência dos encontros em sala de aula, seus conteúdos e desdobramentos.

Como já mencionado e descrito, todos os encontros eram iniciados com práticas guiadas de respiração, semelhantes ao processo apresentado por Freire (2025). Os propósitos dessas práticas se transformavam conforme o andamento das aulas: introduzir o exercício, acalmar a mente, relaxar o corpo, conectar-se com a natureza ao nosso redor, mentalizar um mantra para a semana, e assim por diante. O fato da temática abarcada na disciplina exigir uma abstração e foco maiores, tornou esses momentos de introspecção ainda mais relevantes. A realização da disciplina no formato remoto, em uma rotina intensa com pouquíssimo tempo entre os afazeres profissionais, deslocamento em trânsito e pausa para o almoço (tudo isso realizado em um período de 30 minutos), tornava esse um ambiente propício para distrações e para a dificuldade de concentração.

Logo no início experimentei resistências e desconfortos nítidos: o corpo e a mente, ainda imersos no ritmo acelerado da rotina produtiva, reagem com cansaço e dispersão, não sendo raros os momentos de sonolência ou perda de foco durante as respirações guiadas, por mais que os seus propósitos fizessem bastante sentido. À medida que os encontros foram

avanzando e se repetindo, a prática passou a se tornar mais familiar, e fui me percebendo de modo diferente. A atenção dedicada aos conteúdos era silenciosa, ainda não permitindo um protagonismo prático em sala de aula, mas, ao mesmo tempo, eu me tornava cada vez mais presente, confiante e atenta. Ao respirar com consciência, o corpo, a mente e as emoções começavam a entrar em um estado de escuta, tanto interna quanto em relação ao ambiente e às pessoas “ao redor”.

Quando em pequenos grupos de discussão, sentia-me mais à vontade para partilhar essas sensações e percepções, por receio do julgamento alheio no grande grupo. Posteriormente entendi que, todos que ali se encontravam, de algum modo também estavam desafiando-se e se despidendo de determinadas crenças ou, ainda, questionando e refletindo sobre suas próprias convicções. Com o tempo fui entendendo que esse julgamento não fazia mais sentido e que expor o que sentia, principalmente imediatamente após os exercícios contemplativos e de respiração, passou a ser um momento de alívio e de exposição das minhas percepções e sensações, mesmo que muitas vezes elas viessem mais em formato de dúvidas do que de constatações.

No âmbito das dúvidas, uma bastante relevante me assombrou durante boa parte do semestre: a experimentação de uma prática espiritual a ser apresentada e avaliada ao final da disciplina. A atividade acadêmica, enquanto componente curricular formal, propunha a experimentação de uma prática de espiritualidade a ser relatada como entrega final para avaliação dos professores, no formato de um artigo acadêmico. A exigência era de relacioná-la com as referências trabalhadas em sala de aula e, mais importante ainda, que fizesse sentido para quem a executava. Porém, até o ingresso na disciplina, eu não possuía sequer uma compreensão rasa acerca do assunto ou qualquer tipo de vivência que, até então, compreendia como espiritual. Como poderia em tão pouco tempo desenvolver e experimentar uma prática espiritual com a qual eu me identificasse e fizesse sentido, tendo ainda que incorporá-la projetualmente? Foi com base nesse desafio e nas percepções relatadas até o momento que decidi optar por um caminho que poderia ser arriscado: a adoção de uma metaexperiência, ou seja, a compreensão de que a prática espiritual não se daria como algo externo ao processo acadêmico, mas como a própria vivência desse processo. Nesse sentido, a experiência na disciplina tornou-se, ela mesma, o campo de experimentação espiritual, e o entregável em questão (o artigo a ser apresentado ao final do semestre) passou a se constituir como um desdobramento reflexivo dessa vivência, no qual se busca aqui não apenas relatar, mas elaborar e dar sentido à experiência vivida.

A partir desse momento e dessa compreensão, atentei-me a registrar as práticas de respiração introdutórias às aulas como documentação de campo (Figura 1).





Figura 1: Práticas de respiração profunda para acalmar a mente, realizadas no início de cada encontro.

Fonte: elaborado pela autora.

Com o tempo a experiência revelou-me então que práticas de respiração não eram apenas uma preparação técnica para o início das aulas, mas sim um exercício espiritual e parte de um processo projetual sensível, que preza pelo cuidado, pela autopercepção e atenção ao entorno. A espiritualidade, nesse contexto, tornou-se um modo de atenção ao que é invisível, sutil e essencial. Como aponta North-Bates (2007), práticas respiratórias e corporais já estavam presentes no ensino de design desde a Bauhaus, especialmente nas oficinas conduzidas por Itten, que as utilizava como caminho para o autoconhecimento, foco e estímulo à imaginação (apud Freire, 2025), não tão distante do que ocorria no ambiente da disciplina de “Design e Espiritualidade” em pleno 2025.

Foi apenas com o avanço do curso, das discussões em sala de aula e dos registros das práticas de respiração profunda, que comecei a compreender com mais nitidez os sentidos que elas tinham para o campo do design. Inspirada nas reflexões de Freire (2025) e Bittencourt e Freire (2022), entendi que o processo de projetar pode se transformar quando parte de um lugar de presença e conexão. Quando a respiração se torna consciente, ela nos ancora no momento presente, reorientando o processo de criação, que deixa de ser exclusivamente instrumental ou orientado à resolução de problemas e passa a incorporar afetos, silêncios e escutas.

Já na perspectiva de Noronha (2025) e Santos (2014) a compreensão de espiritualidade transforma o processo de projeto em sua dimensão ética, encarando-o como uma prática situada, comprometida com a vida em suas múltiplas expressões. Dessa forma, passa a considerar os atravessamentos históricos, culturais e subjetivos dos sujeitos envolvidos, bem como abre espaço para vozes e formas de saberes antes não considerados. Assim, a espiritualidade, quando incorporada de modo sensível e crítico, se torna não apenas um recurso pessoal de conexão e escuta, mas também uma ferramenta metodológica e política capaz de reorientar o design para práticas mais conscientes e coerentes com os valores e visões de mundo do projetista e do contexto trabalhado. Desse modo, se antes foram tecidas críticas à religiosidade por conta de determinadas condutas compreendidas como excludentes, agora, a espiritualidade é percebida como uma dimensão integradora, capaz de ampliar o olhar projetual ao incluir a escuta, o cuidado e a reverência à vida como princípios norteadores do processo criativo, constituindo uma base ética e sensível, que sustenta escolhas mais conscientes, contextualizadas e comprometidas com a transformação social e ambiental.

Essa transformação e entendimento se deu em um ritmo não acelerado e de modo silencioso durante todo o semestre, como uma longa e lenta experiência espiritual que deixou marcas e reverberou de modo intenso dentro de mim. A prática de respiração para atenção plena tomou uma dimensão inesperada em minha vida. Inicialmente restrita a um protocolo da disciplina, ela atravessou os limites da sala de aula e passou a integrar outros ambientes do meu cotidiano. Passei a praticá-la ao início de uma nova atividade profissional, antes de reuniões importantes e, também, previamente à outra atividade curricular do Programa de Pós-graduação em Design, configurando-a como um ritual de cuidado e presença que me permitiu transitar entre diferentes contextos, em uma rotina acelerada, com mais consciência, presença e receptividade.

A escuta mais sensível, inclusive, ressoou em outras inquietações que atravessam o meu percurso pessoal, acadêmico e profissional, como mulher e pesquisadora que adota uma epistemologia feminista. Inspirada pelas contribuições de Raquel Noronha (2025), compreendi que práticas espirituais situadas podem constituir estratégias feministas de resistência. Na atividade acadêmica “Fundamentação: contextualização em design”, junto a outras duas colegas simpatizantes dessa forma de compreender o feminismo e o design, desenvolvemos um trabalho que colocava em discussão a seguinte indagação: “Qual o lugar e o papel das mulheres na trajetória do design?”, onde refletíamos sobre a falta de escuta e protagonismo de designers mulheres ao longo da história do campo. Ao propor esse questionamento e uma compreensão de design que se compromete com a história e o contexto de quem projeta, o feminismo torna-se uma prática de cuidado, escuta e justiça, e, portanto, uma forma de praticar a espiritualidade. Incorporar essa perspectiva ao cotidiano não significou apenas adotar um ritual, mas sim um reposicionamento do olhar para os modos de fazer design.

Assim, entendo que é possível dizer que o que começou como uma disciplina acadêmica tornou-se, em si, a própria experiência espiritual: um caminho de autoconhecimento, escuta, reflexão e prática, que desestabilizou certezas, flexibilizou limites e introduziu uma nova sensibilidade ao meu fazer projetual. A transformação não se deu por grandes rupturas, mas por pequenas mudanças de percepção, por uma escuta mais atenta aos silêncios, aos corpos, às histórias e às ausências, fossem elas minhas próprias ou de outras figuras e corpos ao longo da história do design.

5. Ainda em busca de respostas

Durante a experiência descrita, foi possível compreender que a espiritualidade, quando entendida como prática de escuta ampliada, atenção plena e conexão com a vida em suas múltiplas formas, pode se tornar uma ferramenta epistemológica e metodológica no campo do design. Sob esse aspecto, projetar tornou-se uma prática situada, sensível e relacional. A espiritualidade abriu espaço para aquilo que, muitas vezes, escapa às metodologias tradicionais: os afetos, os conflitos, os desejos e os saberes não hegemônicos. Foi a partir das práticas de respiração guiada que passei a compreender a espiritualidade não como um campo externo ao design, mas como seu próprio fundamento ético e existencial. Aliás, não só a partir delas, mas de todo o percurso experienciado na disciplina. Foi possível reconhecer que

essa dimensão atravessa o fazer projetual como um todo, implicando modos de perceber, de se relacionar e de agir no mundo.

Nesse processo, tornou-se fundamental entender que a respiração não se limitava a uma técnica, mas se configurava como uma prática de interser, de respeito aos tempos, às pausas e às transições que atravessam o corpo e o mundo. A cada ciclo de inspiração e expiração, em diferentes ritmos e com diferentes estímulos e técnicas, emergiam sensações distintas, confortos e desconfortos, revelando uma dimensão relacional que ultrapassa o indivíduo e produz presença compartilhada. A prática respiratória ensinou que o design pode ser, antes de tudo, um exercício de presença e reconexão com a vida, com os outros, com o planeta e, nesse caso, principalmente, comigo mesma. Respirar tornou-se um ato projetual, uma abertura para o encontro, uma pausa para o sentir, uma escuta que atravessa o corpo e que sustenta escolhas.

Em se tratando de escolhas, a de produzir um relato de experiência da disciplina como a entrega da própria experimentação espiritual foi uma decisão ousada, mas a pertinência da vivência, bem como a transparência nas colocações a fizeram ser muito bem recebida pelos professores avaliadores, que reconheceram o esforço, envolvimento e transformação ao longo do semestre. A identificação dos colegas com o que foi trazido a tona evidenciou a sua importância e o quão elucidativo foi analisar todo o processo vivido, visto que muitos também compartilhavam das mesmas percepções e angústias relatadas. A potência da experiência foi evidenciada e a relevância de considerar abordagens que integrem dimensões mais sensíveis e subjetivas no campo do design foi colocada em debate, assim como a necessidade de abertura para ampliação das formas de produzir e compartilhar conhecimento no contexto acadêmico (e do design).

Por fim, o retomar à introdução deste relato, reconheço que a ignorância atribuída à falta de experiência religiosa era, na verdade, ausência de um repertório sensível para compreender outras formas de espiritualidade. Formas essas que não passam, necessariamente, por uma fé institucionalizada, mas por modos de ser e estar no mundo que promovem vínculo, cuidado, atenção e transformação. Encerro afirmando que essa experiência acadêmica foi também uma jornada íntima, que transformou minha relação com a espiritualidade, com o design, com os processos criativos e, sobretudo, comigo mesma. A espiritualidade, como aqui compreendida, segue agora como um horizonte, e não como resposta definitiva, mas como uma pergunta viva que continua a me orientar nas mais diversas situações, desafios e projetos.

Referências

BITTENCOURT, G.; FREIRE, K. Spirituality based codesign: Searching ways to operate a sentipensante participatory design. Participatory Design Conference 2022. **Proceedings...** Newcastle upon Tyne. v2. p.58-62; 2022.

BOFF, Leonardo. **Saber cuidar**. Ética do humano – compaixão pela terra. Petrópolis: Editora Vozes, 1999. Cap. 7; cap 9

- BOFF, Leonardo. **A importância da espiritualidade para a saúde**. Leonardo Boff, 16 nov. 2013. Disponível em: [BOFF, Leonardo](#).
- CHUJI, M; RENGIFO, G; GUDYNAS, E. Bem viver. .In: KOTHARI, A *et al.* **Pluriverso**: um dicionário do pós-desenvolvimento. São Paulo: Elefante, 2021. p. 209- 214.
- FINDELI, A. Rethinking Design Education for the 21st Century: Theoretical, Methodological, and Ethical Discussion. **Design Issues**, v. 17, n. 1, pp. 5-17, 2001.
- FRANCISCO I. **Laudato Si'**. Carta encíclica sobre o cuidado da casa comum. Disponível em: https://www.vatican.va/content/francesco/pt/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html.
- FREIRE, Karine. **Design, Regeneração e Espiritualidade**: uma cartografia. In: Anais do XIII Encontro de Sustentabilidade em Projeto - ENSUS 2025. Florianópolis, UFSC, 2025.
- HANH, Thich Nhat. **Zen e a arte de salvar o planeta**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2023.
- HOOKE, Bell. **Tudo Sobre o amor**: novas perspectivas. São Paulo: Ed. Elefante, 2021.
- MANZINI, Ezio. **Design para a inovação social e sustentabilidade**: comunidades criativas, organizações colaborativas e novas redes projetuais. Rio de Janeiro: E-papers, 2008.
- MANZINI, Ezio. **Quando todos fazem design**: uma introdução ao design para a inovação social. Tradução de Luzia Araújo. São Leopoldo: Editora Unisinos, 2017.
- MANZINI, Ezio. **Politics of the everyday**. London: Bloomsbury Visual Arts, 2019.
- NORONHA, Raquel. **DESIGNABILITIES**: Design Equity. Design Research Journal, [S.l.], 2025.
- NORTH-BATES, S. T. **The influence of complementary practices and spirituality on British design 1930-2005**. Tese (Doutorado em Design) – Sheffield Hallam University, Sheffield, 2007.
- SANTOS, Maria Cecília Loschiavo dos. Lessons from plastic and cardboard cities: waste, design and the view from the edge. In: **DESIGN, WASTE & DIGNITY**. São Paulo: [s.n.], 2014. p. 43–56.
- SCARANO, F. **Regenerative Dialogues for Sustainable Futures**. Springer, 2024.
- SÓLON, P (org.). **Alternativas sistêmicas**: Bem-viver, decrescimento, comuns, ecofeminismo, direitos da Mãe Terra e desglobalização. São Paulo: Editora Elefante, 2019.
- WAHL, D. C. **Design de Culturas Regenerativas**. Rio de Janeiro: Editora Bambual, 2020.
- WALKER, Stuart. **Design and Spirituality: A Philosophy of Material Cultures**. Nova Iorque: Routledge, 2021.