



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

CAROLINA MENDES DE BONA

**EU VIVIA COM UMA SOMBRA:
PROJETO GRÁFICO E EDITORIAL DE LIVRO-OBJETO PARA A
SENSIBILIZAÇÃO SOBRE A DEPRESSÃO**

Florianópolis

2020

CAROLINA MENDES DE BONA

**EU VIVIA COM UMA SOMBRA:
PROJETO GRÁFICO E EDITORIAL DE LIVRO-OBJETO PARA A
SENSIBILIZAÇÃO SOBRE A DEPRESSÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Design da
Universidade do Sul de Santa Catarina
como requisito parcial à obtenção do título
de Bacharel em Design.

Orientador: Prof. Ricardo Goulart Tredezini Straioto, Dr.

Florianópolis

2020

CAROLINA MENDES DE BONA

**EU VIVIA COM UMA SOMBRA:
PROJETO GRÁFICO E EDITORIAL DE LIVRO-OBJETO PARA A
SENSIBILIZAÇÃO SOBRE A DEPRESSÃO**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel em Design e aprovado em sua forma final pelo Curso de Design da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Florianópolis, 16 de dezembro de 2020.



Professor e orientador Prof. Ricardo Goulart Tredezini Straioto, Dr.
Universidade do Sul de Santa Catarina



Prof. Claudio H. Silva, Dr.
Universidade do Sul de Santa Catarina



Prof. Roberto Forlin Pereira, Ms.
Universidade do Sul de Santa Catarina

À memória de meu avô, José.

E à todas as pessoas que vivem
com uma sombra.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Adriana e Alessandro, pela paciência e o incentivo de sempre. Por serem presentes e confiarem em mim, me orientando em todas as minhas escolhas.

Aos meus amigos, em especial minhas amigas Hortência e Vitória, que me acompanharam e compartilharam junto comigo suas trajetórias na realização do Trabalho de Conclusão de Curso.

À minha psicóloga, Cláudia Fortes, pela sua contribuição neste trabalho, por me conduzir durante o desenvolvimento do mesmo e por fazer parte da minha rede de apoio.

Aos professores que me acompanharam durante a graduação, principalmente meu orientador, prof. Ricardo Straioto, obrigada pela paciência, pela dedicação e pelo conhecimento compartilhado durante o último ano.

Por fim, agradeço a todos que passaram diante de mim e estiveram à minha volta durante a realização deste projeto, com certeza há uma parte da contribuição de cada um aqui.

RESUMO

A depressão, apesar de ser considerada como um dos principais problemas de saúde da atualidade, ainda é tratada com muita incompreensão e ignorância pelas pessoas no Brasil, principalmente pela rede de apoio que acompanha os enfermos. Por isso, este projeto consiste no desenvolvimento do projeto gráfico e editorial de um livro-objeto que atuará, através de seu caráter estimulante e sensibilizador, na fomentação da educação e da informação sobre o tema para este público. Para isto, utilizou-se como base a metodologia Método Sistemático para Designers de Bruce Archer, que foi adaptada visando facilitar os processos de desenvolvimento do projeto de um suporte não tradicional. Estando relacionado com a saúde pública e a educação, além do design gráfico e editorial, foram realizadas pesquisas sobre o design social e sobre abordagens e tipologias textuais. O projeto conta com uma fase de análise de dados e elaboração de requisitos, uma fase criativa onde é selecionada a solução do projeto e uma fase executiva, onde é detalhado e finalizado o projeto, junto da exposição de seu protótipo de baixa fidelidade.

Palavras-chave: Design Editorial. Design Gráfico. Design Social. Livro-objeto. Depressão.

ABSTRACT

Depression, despite being considered as one of the main health problems today, is still treated with a lot of incomprehension and ignorance by people in Brazil, mainly by the social support network that accompanies people who have the disease. For this reason, this project consists of the development of the graphic and editorial project of an object-book that will act, through its stimulating and sensitizing character, in promoting education and information on the subject for this audience. For this, Bruce Archer's Systematic Method for Designers methodology was used, which was adapted in order to facilitate the development processes of a non-traditional support project. As it relates to public health and education, in addition to graphic and editorial design, research was carried out on social design and on textual approaches and typologies. The project has a data analysis and requirements elaboration phase, a creative phase where the project solution is selected and an executive phase, where the project is detailed and finalized, together with the exhibition of its low-fidelity prototype.

Keywords: Editorial Design. Graphic design. Social Design. Object-book. Depression.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - As fases principais de projeto, Archer (1984)	9
Figura 2 - Forma.....	14
Figura 3 - Escala tonal	14
Figura 4 - Círculo cromático	14
Figura 5 - Cores complementares e cores análogas.....	15
Figura 6 - Contraste	16
Figura 7 - Equilíbrio e instabilidade	16
Figura 8 - Regularidade.....	17
Figura 9 - Irregularidade	17
Figura 10 - Simplicidade e complexidade.....	18
Figura 11 - Minimização	18
Figura 12 - Exagero.....	18
Figura 13 - Transparência e opacidade.....	19
Figura 14 - Exatidão e distorção.....	19
Figura 15 - Agudeza e difusão	20
Figura 16 - Anatomia do livro	21
Figura 17 - Elementos extratextuais.....	22
Figura 18 - Tamanhos ISO A.....	23
Figura 19 - Estrutura de grid simples	24
Figura 20 - Anatomia dos tipos.....	25
Figura 21 - Utilização de imagens, <i>Revista Independent</i>	26
Figura 22 - Manipulação de Imagens	26
Figura 23 - Significados das cores	27
Figura 24 - Dobras, <i>Fena, Depth of Style</i>	29
Figura 25 - Filippo Tommaso Marinetti, <i>Parole in libertà</i> (1932).....	31
Figura 26 - Filippo Tommaso Marinetti, <i>Zang Zang Tumb Tumb</i> (1914)	32
Figura 27 - Sergei Podgaevskii, <i>Ovo de páscoa do futurista</i> (1914)	32
Figura 28 - Wladimir Dias Pino, <i>A ave</i> (1956)	33
Figura 29 - Bruno Munari, <i>Livros Ilegíveis</i>	34
Figura 30 - Bruno Munari, <i>Pré-Livros</i>	34
Figura 31 - Prevalência global de transtornos depressivos por idade e sexo.....	42

Figura 32 – <i>O que é a depressão?</i>	48
Figura 33 – <i>O que é a depressão?</i>	49
Figura 34 - <i>O que é a depressão?</i>	49
Figura 35 - <i>Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão</i>	50
Figura 36 - <i>Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão</i>	51
Figura 37 - Painel de estilo de vida dos portadores de depressão no Brasil.....	58
Figura 38 - Painel de estilo de vida da rede de apoio	60
Figura 39 - <i>Overcomer</i>	63
Figura 40 - <i>Overcomer</i>	63
Figura 41 - Tzadik	64
Figura 42 - Tzadik	64
Figura 43 - Série de quadrinhos por Nick Seluk	65
Figura 44 - Série de quadrinhos por Nick Seluk	66
Figura 45 - Série de quadrinhos por George	67
Figura 46 - Série de quadrinhos por George	68
Figura 47 - <i>A Minha Depressão</i>	69
Figura 48 - <i>A Minha Depressão</i>	69
Figura 49 - Livro-objeto " <i>I dreamed of you</i> "	70
Figura 50 - Livro-objeto " <i>I dreamed of you</i> "	71
Figura 51 - Livro " <i>Fronteiras Invisíveis</i> "	72
Figura 52 - Livro " <i>Fronteiras Invisíveis</i> "	72
Figura 53 - Livro " <i>Fronteiras Invisíveis</i> "	73
Figura 54 - Livro interativo " <i>El aplastamiento de las gotas</i> ".....	74
Figura 55 - Livro interativo " <i>El aplastamiento de las gotas</i> ".....	74
Figura 56 - Livro " <i>Quotes</i> "	75
Figura 57 - Livro " <i>Quotes</i> "	75
Figura 58 - Painel de similares	76
Figura 59 - Mapa mental da alternativa A	81
Figura 60 - Painel visual da alternativa A	82
Figura 61 - Mapa mental da alternativa B	84
Figura 62 - Painel visual da alternativa B	85
Figura 63 - Mapa mental da alternativa C	87
Figura 64 - Painel visual da alternativa C	88
Figura 65 - Painel visual do conceito final	92

Figura 66 - Esboços de alternativas (1 e 2).....	93
Figura 67 - Referência do material do suporte externo	99
Figura 68 - Referência de abertura superior	100
Figura 69 – Margem e mancha de texto.....	101
Figura 70 - Comparação de tipografias	103
Figura 71 - Família tipográfica <i>Approach Mono</i>	104
Figura 72 - Referência de bloco de texto recorrente	105
Figura 73 - Painel de referência para tipografia e colagem.....	105
Figura 74 - Exemplo de página 1	107
Figura 75 - Exemplo de página 2	108
Figura 76 - Encaixe da cinta.....	112
Figura 77 - Planificação da cinta	112
Figura 78 - <i>Mockup</i> da cinta aplicada à caixa	113
Figura 79 - <i>Mockup</i> da caixa	114
Figura 80 - Título	114
Figura 81 - Planificação da caixa	115
Figura 82 - Protótipos para testagem da caixa.....	115
Figura 83 - Protótipo final da caixa com a cinta.....	116
Figura 84 - Protótipo final da caixa fechada	116
Figura 85 - Protótipo final da caixa aberta.....	116
Figura 86 - Folha de rosto e sumário	117
Figura 87 - Exemplo de planificação das páginas capitulares.....	118
Figura 88 - Página capitular do Ato “Escuridão”	119
Figura 89 – Página do Ato “Escuridão” com corte especial.....	120
Figura 90 – Página do Ato “Escuridão” com corte especial 2.....	120
Figura 91 – Página do Ato “Escuridão” com colagens	121
Figura 92 - Página do Ato "Farol" com transparência	121
Figura 93 - Página do Ato "O Começo" com colagens e corte especial	122
Figura 94 - Créditos.....	123
Figura 95 - Espelho editorial.....	125

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Adaptação da metodologia.....	10
Tabela 2 - Tipos e gêneros textuais	36
Tabela 3 - Prevalência da depressão no mundo	39
Tabela 4 - Classificação dos Transtornos de humor	40
Tabela 5 - Sintomas da depressão.....	41
Tabela 6 - Ficha técnica do livro.....	53
Tabela 7 - Diagnóstico médico de depressão segundo faixa etária	55
Tabela 8 - Diagnóstico médico de depressão segundo sexo	56
Tabela 9 - Diagnóstico médico de depressão segundo cor ou raça ²⁰	56
Tabela 10 - Diagnóstico médico de depressão segundo nível de instrução.....	56
Tabela 11 - Diagnóstico médico de depressão segundo situação	57
Tabela 12 - Diagnóstico médico de depressão segundo região.....	57
Tabela 13 - Diagnóstico médico de depressão segundo estado civil	57
Tabela 14 - Requisitos de projeto.....	77
Tabela 15 - Prévia do projeto gráfico da alternativa A.....	83
Tabela 16 - Atributos da alternativa A	83
Tabela 17 - Prévia do projeto gráfico da alternativa B.....	86
Tabela 18 - Atributos da alternativa B	86
Tabela 19 - Prévia do projeto gráfico da alternativa C	88
Tabela 20 - Atributos da alternativa C	89
Tabela 21 - Matriz de avaliação das alternativas de conceito	89
Tabela 22 - Critérios de verificação com especialistas.....	93
Tabela 23 - Verificação das alternativas de cores com especialistas.....	94
Tabela 24 - Divisão do conteúdo em atos	96
Tabela 25 - Estrutura editorial do livro-objeto.....	96
Tabela 26 - Paleta de cores	110
Tabela 27 - Ficha técnica da cinta.....	123
Tabela 28 - Ficha técnica da caixa.....	124
Tabela 29 - Ficha técnica do conteúdo interno.....	124

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
1.1 PROBLEMATIZAÇÃO	4
1.2 OBJETIVO GERAL	6
1.2.1 Objetivos Específicos	6
1.3 JUSTIFICATIVA	6
1.4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	7
1.5 DELIMITAÇÃO	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	12
2.1 DESIGN GRÁFICO	12
2.1.1 Princípios da linguagem visual	13
2.1.2 Anatomia do livro e fundamentos do design impresso	20
2.2 DESIGN SOCIAL	29
2.2.1 Livro-objeto como suporte social	30
2.3 TIPOLOGIAS TEXTUAIS	35
2.3.1 Texto expositivo	36
2.3.2 Texto narrativo (<i>storytelling</i>)	37
2.4 DEPRESSÃO	38
2.4.1 Estigma social associado à depressão	43
3 FASE ANALÍTICA	47
3.1 PROGRAMAÇÃO.....	47
3.2 CONTEÚDO.....	47
3.2.1 Coleta de dados	47
3.2.2 Análise de conteúdo	48
3.2.2.1 Animação “O que é depressão?”	48
3.2.2.2 Livro “Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão”	50
3.2.3 Análise de abordagem	51
3.2.4 Resultado das análises	53
3.2.4.1 Ficha técnica do livro.....	53
3.3 PERFIL DO PORTADOR DE DEPRESSÃO NO BRASIL E REDE DE APOIO ..	54
3.3.1 Coleta de dados	54
3.3.1.1 Portadores de depressão no Brasil	55
3.3.1.2 Rede de apoio	59

3.3.2 Resultado das análises	61
3.4 DEFINIÇÃO DO PROBLEMA.....	61
3.5 ANÁLISE DE SIMILARES	62
3.5.1 Similares em problemática	62
3.5.2 Similares em suporte	70
3.5.3 Resultado das análises	76
3.6 REQUISITOS DE PROJETO	77
4 FASE CRIATIVA	79
4.1 ALTERNATIVAS DE CONCEITOS	79
4.1.1 Conceito geral	79
4.1.1.1 Alternativa de conceito A.....	80
4.1.1.2 Alternativa de conceito B.....	83
4.1.1.3 Alternativa de conceito C.....	86
4.2 SOLUÇÃO.....	89
4.2.1 Conceito final	91
4.2.1 Verificação	92
5 FASE EXECUTIVA	95
5.1 PROJETO EDITORIAL.....	95
5.1.1 Estrutura editorial	95
5.1.2 Título e termos utilizados	97
5.2 PROJETO GRÁFICO	98
5.2.1 Suporte	98
5.2.2 Formato	100
5.2.3 Layout e grids	101
5.2.4 Tipografia	102
5.2.5 Imagem	106
5.2.6 Cores	109
5.2.7 Acabamento	110
5.3 DETALHAMENTO E FINALIZAÇÃO	111
5.3.1 Cinta	111
5.3.2 Caixa	113
5.3.2 Fichas	117
5.3.2.1 Elementos pré-textuais.....	117
5.3.2.2 Elementos textuais	118

5.3.2.3 Elementos pós-textuais	122
5.3.3 Ficha técnica e espelho editorial	123
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	126
REFERÊNCIAS.....	128
APÊNDICE A – CRONOGRAMA DE PROJETO	136
APÊNDICE B – MAPA MENTAL DO PROJETO	137
APÊNDICE C – ANÁLISE CENA A CENA DA ANIMAÇÃO	138
APÊNDICE D – ANÁLISE CENA A CENA DO LIVRO	147
APÊNDICE E – QUESTIONÁRIO COM ESPECIALISTA	157
APÊNDICE F – ARTE APLICADA À CINTA.....	161
APÊNDICE G – ARTE APLICADA À CAIXA	162
APÊNDICE H – PLANIFICAÇÕES DAS PÁGINAS CAPITULARES.....	163
APÊNDICE I – ARTES APLICADAS ÀS PÁGINAS CAPITULARES	164

1 INTRODUÇÃO

O presente projeto utiliza os conceitos do design gráfico e design social na criação do projeto gráfico e editorial de um livro-objeto sobre a depressão, partindo da análise de duas abordagens textuais diferentes: o texto expositivo e o *storytelling*.

Esse transtorno mental é caracterizado principalmente, segundo a Organização Pan Americana da Saúde (OPAS), pelo humor deprimido, perda de interesse e prazer, energia reduzida e está relacionado a fatores sociais, psicológicos e biológicos. As consequências para a pessoa afetada podem atingir o meio familiar, seu desempenho no trabalho, na escola e é o principal fator de risco para o suicídio (OPAS, 2020).

Por isso, este projeto busca promover a mudança de perspectiva sobre a depressão e desconstruir o preconceito sofrido pelos que possuem a doença através da sensibilização de sua rede de apoio.

1.1 PROBLEMATIZAÇÃO

A depressão afeta mais de 300 milhões de pessoas mundialmente e já é considerada a principal causa de problemas de saúde e incapacidade em todo o mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). No topo do ranking de países mais deprimidos na América Latina está o Brasil, com a estimativa de mais de 12 milhões de enfermos (BAETA, 2020).

Mesmo com os avanços nas políticas sobre saúde mental no Brasil - como a implantação dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPs), os Serviços Residenciais Terapêuticos, os Centros de Convivência e Cultura, as Unidades de Acolhimento e os leitos de atenção integral em Hospitais Gerais - e a facilidade da disseminação de informações com o advento da internet, é visível a incompreensão, principalmente da família e amigos, na convivência com a depressão, que muitas vezes é tratada como uma “frescura”, quando na verdade, neurologicamente, altera quimicamente o cérebro.

Eduardo Humes, psiquiatra e coordenador do Grupo de Assistência Psicológica ao Aluno da Faculdade de Medicina da USP (GRAPAL), afirma que: “A questão principal, muitas vezes, é a pessoa conseguir lidar com o preconceito de buscar uma ajuda em saúde mental e o medo, o receio de admitir que precisa de uma ajuda psicoterápica ou farmacológica pra sair daquela fase” (SPAGNA, 2018). No último

ano, uma pesquisa realizada pelo Ibope (2019) revelou que 39% dos adolescentes brasileiros consultados não revelariam aos familiares se fossem diagnosticados com depressão, a justificativa para esse dado, segundo o psicanalista Ronaldo Coelho, é que:

Além do falso entendimento de que a doença deriva de *fraqueza* e, por isso, seria motivo de vergonha, existe a hipótese de que esses jovens não querem preocupar seus pais. Há, ainda, a ideia de que um diagnóstico psiquiátrico poderia retirar da pessoa a sua capacidade de decisão sobre a própria vida, fazendo-a refém daquilo que terceiros decidam sobre a sua vida (FONSECA, 2020).

O conhecimento e a descoberta sobre essa patologia pelo entendimento da sua situação mental e a compreensão da família e apoio dos próximos através do diálogo e da informação - junto do acompanhamento médico – são capazes de alterar a perspectiva e reduzir o estigma sobre a depressão, colaborando com a boa convivência com a doença até a retomada da vida saudável.

Por sua vez, neste projeto, o design gráfico será o responsável pela organização formal de elementos visuais para compor peças gráficas com o objetivo expressamente comunicacional; sendo assim, será um facilitador da compreensão, tornando possível a assimilação de informações e a comunicação entre o leitor e o objeto (VILLAS-BOAS, 2007).

Já o livro-objeto, conforme Oliveira (2017, p. 28):

[...] é, portanto um produto híbrido, composto pela simultaneidade da narrativa literária, das narrativas imagéticas, sensoriais, além de uma dimensão tátil, “escultórica”, que evidencia a importância do Design no seu projeto na busca da expansão das narrativas.

Esse suporte "não discrimina os leitores; não se dirige aos viciados na leitura, nem tenta arrebatá-los à televisão" (CARRION, 1975, apud GUZMAN, 2015). Isto é, segundo Guzman (2015, p. 19), “não diferencia os leitores, abriga a todos com as suas numerosas possibilidades de leitura”.

De modo a esclarecer o que foi apresentado, é levantado o problema deste projeto: **de que forma o projeto gráfico e editorial de um livro-objeto pode auxiliar no esclarecimento e na sensibilização sobre a depressão?**

1.2 OBJETIVO GERAL

Desenvolver o projeto gráfico e editorial de um livro-objeto com a temática "depressão" voltado principalmente à sensibilização da rede de apoio dos portadores da doença.

1.2.1 Objetivos Específicos

- Conceituar design gráfico, design social, livro-objeto e a doença depressão;
- Demonstrar a importância da utilização do livro-objeto como suporte;
- Definir a abordagem textual para o tema em relação ao público-alvo e ao objetivo do projeto;
- Envolver especialistas no processo de análise de informações e na verificação da melhor alternativa de conceito;
- Desenvolver protótipos de visualização de baixa fidelidade do produto final.

1.3 JUSTIFICATIVA

Existem evidências científicas suficientes situando as depressões entre as doenças mais comuns, prejudiciais e que causam mais custos sociais, representando um problema dos mais graves em saúde pública, com impacto em todos os níveis da sociedade (JUDD, 1995).

Os danos causados por essa doença não estão ligados somente ao enfermo, mas também a toda sua estrutura familiar e as pessoas próximas que, pela incompreensão, acabam estigmatizando a depressão e conseqüentemente contribuindo para que seu tratamento não seja eficaz ou muitas vezes impedindo que os pacientes busquem auxílio médico por conta do preconceito.

Segundo Bomfim (1997, p. 19) o "designer como projetista de livros influencia ativamente o leitor dos livros resultados de seus projetos", partindo desse princípio, a disseminação de informação tem o objetivo de facilitar o reconhecimento dessa doença pelos enfermos e sua rede de apoio, e encaminhá-los a buscar auxílio médico adequado.

Já o design social será aplicado com o propósito de ampliar a visão das pessoas sobre a depressão, desconstruindo o tabu que envolve o tema, pois, segundo Pazmino (2007, p. 3), esta vertente do design

consiste em desenvolver produtos que atendam às necessidades reais específicas de cidadãos menos favorecidos, social, cultural e economicamente [...] com soluções que resultem em melhoria da qualidade de vida, renda e inclusão social.

Além disso, este projeto busca promover uma nova visão da metodologia de Bruce Archer (1965), propondo uma adaptação para o uso em futuros projetos gráficos e editoriais.

Pessoalmente, realizar este projeto de livro-objeto contribuindo para a disseminação de mudanças positivas na sociedade, é uma grande oportunidade de valorização da minha carreira acadêmica e profissional como futura *designer*, bem como de amadurecimento, uma vez este é um assunto muito comum no meu círculo social.

Em suma, este Trabalho de Conclusão de Curso busca causar um impacto relevante nas perspectivas sobre a doença depressão e ser uma ferramenta de auxílio na qualidade de vida dos enfermos.

1.4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este capítulo visa explicitar o tipo de pesquisa e procedimentos metodológicos adotados no desenvolvimento deste projeto.

Conforme Antônio Carlos Gil (2008, p. 1):

[...] pode-se definir pesquisa como o procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa é requerida quando não se dispõe de informação suficiente para responder ao problema, ou então quando a informação disponível se encontra em tal estado de desordem que não possa ser adequadamente relacionada ao problema.

Os tipos de pesquisa podem ser classificados em: pesquisa exploratória, pesquisa descritiva e pesquisa explicativa. Para Heerdt (2007), o objetivo da pesquisa exploratória é possibilitar uma maior familiarização com o objeto estudado através de pesquisas bibliográficas e estudos de caso. Já a pesquisa descritiva investiga por meio

de análises, observações e registros sem que haja a manipulação do pesquisador. Por fim, a pesquisa explicativa se preocupa em identificar fatores de causa para a ocorrência de determinados fenômenos, dessa forma, explica as razões ou os porquês das coisas.

Para a análise de dados utiliza-se a análise qualitativa e a quantitativa; sendo a qualitativa, segundo Antônio Carlos Gil (2008) a menos formal, definida de maneira relativamente simples, envolvendo a interpretação do pesquisador; e a do tipo quantitativa é realizada através de documentos estatísticos, necessitando da descrição com precisão dos dados.

Este projeto terá caráter aplicado que conforme Prodanov (2013, p. 51), “objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática dirigidos à solução de problemas específicos”. Com objetivo exploratório, apresentará e pesquisará o problema através de referências bibliográficas por meio de uma abordagem qualitativa, estudando as particularidades e subjetividades do tema.

Visualizando a carência de metodologias focadas na área editorial, em especial sobre o design de livros-objetos, optou-se por adaptar um modelo metodológico já existente, o “Método Sistemático para Designers” proposto por Bruce Archer na década de 60.

Essa metodologia, para Archer, faz parte do que é considerado por ele como “ciência do design”, onde o objetivo é o conhecimento. Apesar desse caráter, diante das metodologias propostas até então, o “Método Sistemático para Designers” é o mais voltado aos estágios criativos. Assim, seu processo é dividido em três etapas: a fase de coleta de informações para a elaboração dos requisitos do projeto (Fase Analítica), a utilização dos dados sintetizados na fase anterior para o desenvolvimento de ideias (Fase Criativa) e, por fim, a autorização da produção do produto (Fase Executiva) (SILVA et al, 2017).

Essas fases ainda são subdivididas em seis estágios, conforme a figura a seguir:

Figura 1 - As fases principais de projeto, Archer (1984)



Fonte: Adaptado por Lacerda (2012) (SILVA et al, 2017).

A partir disso, para melhor adequação ao projeto em questão, visando a flexibilização das etapas, a metodologia descrita por Archer foi adaptada, tendo as três fases principais mantidas e a modificação dos seis estágios internos. A adaptação que será utilizada neste projeto pode ser observada na tabela a seguir:

Tabela 1 - Adaptação da metodologia

1. FASE ANALÍTICA	
OBJETIVO DA FASE	Elaboração dos requisitos de projeto
ETAPAS	FERRAMENTAS
Programação	Mapa mental
Coleta de dados	Pesquisa Desk
Análise da abordagem do conteúdo	
Análise do perfil do público-alvo	Questionário com especialista; Painel visual
Definição de problema	
Análise de similares	Painel visual
Definição dos requisitos de projeto	
2. FASE CRIATIVA	
OBJETIVO DA FASE	Utilização dos dados sintetizados para o desenvolvimento de ideais e apresentação de uma solução
ETAPAS	FERRAMENTAS
Criação de conceitos	Mapa mental; Painel semântico
Seleção da solução	Matriz de avaliação; Verificação com especialistas
3. FASE EXECUTIVA	
OBJETIVO DA FASE	Autorização da produção do produto
ETAPAS	FERRAMENTAS
Projeto editorial	
Projeto gráfico	
Detalhamento e finalização	Protótipos de baixa fidelidade Ficha técnica do projeto

Fonte: Elaborado pela autora.

1.5 DELIMITAÇÃO

O presente projeto resultará no detalhamento do projeto editorial e projeto gráfico de um livro-objeto, tendo como temática a doença depressão, voltado à sensibilização e informação. O produto tem seu conteúdo inspirado na obra "Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão" de Matthew Johnstone, publicado no Brasil pela Editoria Sextante em 2008.

Neste documento, são detalhadas as análises para a elaboração dos requisitos de projeto, bem como para a validação da abordagem textual da obra que se baseia o produto, além da sintetização destes dados para criação de seu conceito. Em consideração ao tempo de realização do projeto e a condição do país em meio à pandemia pelo coronavírus, delimitou-se a realizar as verificações de público-alvo e conceitos através de conversas e questionários aplicados *online* com especialistas nas áreas de Psicologia e Design.

Além disso, foi realizada uma breve reflexão sobre o título e termos utilizados no texto original da obra, bem como a adaptação destes.

Ao final, tem-se, como mencionado anteriormente, o detalhamento do projeto editorial e gráfico do produto final, protótipos de baixa fidelidade do produto e a ficha técnica para produção e distribuição.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste capítulo serão apresentados conceitos relevantes para o desenvolvimento deste trabalho, são eles: o design gráfico e princípios do design impresso, abordagens textuais, o design social e sua relação com o livro-objeto e uma visão geral sobre a depressão e o estigma social relacionado à doença.

2.1 DESIGN GRÁFICO

Para Villas-Boas (2007), um projeto de design gráfico não se restringe somente a diagramação de uma página ou uma ilustração, mas ao conjunto desses elementos numa determinada área. Também, segundo o autor, o produto dessa combinação deve ser reproduzível, ao contrário tratar-se-ia de uma peça de arte ou artesanato (VILLAS-BOAS, 2007).

É de responsabilidade do designer gráfico, conforme Hollis (2001), unir esses elementos visuais afim não só de transmitir uma mensagem como também atribuir a ela uma expressão única, levando em consideração as necessidades do seu público-alvo, optando por uma linguagem que este reconheça e entenda.

Antigamente eram os chamados “artistas comerciais” que faziam esse tipo de trabalho - tipógrafos, ilustradores, letristas. Porém, a partir de meados do século XX, o design gráfico passou a ser visto como profissão e a ela, segundo Hollis (2001, p. 4), foram atribuídas as seguintes funções:

[...] **identificar**: [...] dizer o que é determinada coisa, ou de onde ela veio (letreiros de hotéis, estandartes e brasões...). [...] **informar e instruir**, indicando a relação de uma coisa com a outra quanto à direção, posição e escala [...] **apresentar e promover** (pôsteres, anúncios publicitários); aqui, o objeto do design é prender a atenção e tornar sua mensagem inesquecível.

Villas-Boas (2007) ainda relaciona o design gráfico a quatro aspectos básicos: formais, funcionais, metodológicos e simbólicos. Para ele, formal e funcionalmente, como citado anteriormente, peças de design são constituídas da composição de elementos visuais, textuais e não textuais, sobre papel ou semelhante, que comunicam determinada mensagem.

Na perspectiva metodológica, Villas-Boas (2007, p. 34) aponta que "O design gráfico [...] requer uma metodologia específica por meio da qual o profissional tenha

controle das variáveis envolvidas no projeto [...]", portanto, o designer deve seguir três etapas básicas: a problematização, concepção e especificação. Sem a metodologia projetual ou "design sem designers", como colocado pelo autor, é querer comparar um cartaz feito por um feirante ou uma faixa feita por um executivo para parabenizar sua secretária com um produto de design gráfico; nem o feirante ou o executivo se tornam designers por suas experiências empíricas, pois não há metodologia envolvida em suas peças.

O aspecto simbólico do design gráfico é relativo aos valores subjetivos de um produto e seu poder de conscientizar, convencer e atrair o público-alvo.

Por fim, embora essa atividade tenha passado por muitas mudanças desde sua existência e hoje em dia com o avanço da tecnologia as mensagens e imagens sejam transmitidas rapidamente para o mundo, o design gráfico ainda está preso em suas tradições e se apropria muitas vezes da reciclagem de elementos e técnicas antigas para o design contemporâneo (HOLLIS, 2001).

2.1.1 Princípios da linguagem visual

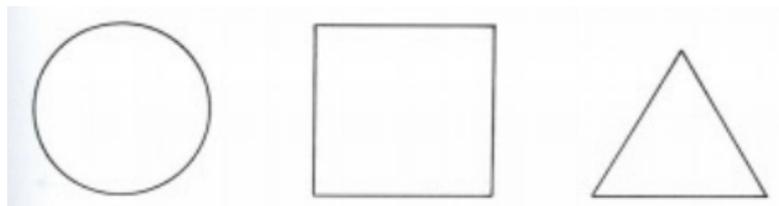
Assim como a linguagem escrita (letras, palavras, ortografia, ...), a linguagem visual também dispõe de princípios que facilitam a composição e a compreensão de mensagens (DONDIS, 2007).

Sobre esse assunto, Dondis (2007, p. 29) questiona: "Como adquirir o controle de nossos complexos meios visuais com alguma certeza de que, no resultado final, haverá um significado compartilhado?" - conforme o autor, o processo de composição visual implica na forma como a mensagem será recebida pelo espectador, sendo o passo crucial na solução de problemas visuais.

Por isso, um projeto de design gráfico possui alguns elementos fundamentais., como a linha e forma: sendo a forma uma sucessão de linhas que muitas vezes definem um movimento (DONDIS, 2007). Como cita Gomes (2009, p. 43), "A linha conforma, contorna e delimita objetos e coisas de modo geral", portanto é um dos elementos que mais contribui para o processo visual.

As formas (Figura 2) possuem uma vasta quantidade de significados muitas vezes ligados às nossas próprias percepções e são fundamentais quando se combinam e dão origem a novas formas físicas da natureza e da imaginação (DONDIS, 2007).

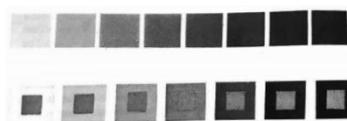
Figura 2 - Forma



Fonte: DONDIS, 2007, p. 57

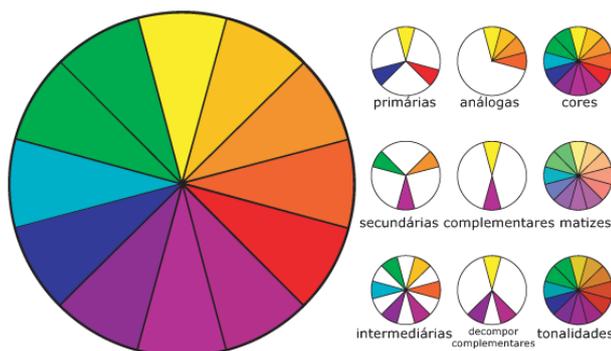
O tom, a cor e a textura também têm um papel importante, uma vez que o tom (Figura 3) é um dos principais elementos para expressar a sensação de dimensão através das variações de intensidade de luz e a cor, ligada a emoções, "é uma das mais penetrantes experiências visuais"; sua estrutura está ligada ao círculo cromático (Figura 4) que apresenta as cores primárias, secundárias, intermediárias e suas combinações complementares e análogas (DONDIS, 2007, p. 64).

Figura 3 - Escala tonal



Fonte: DONDIS, 2007, p. 62

Figura 4 - Círculo cromático



Fonte: Vivianne Pontes¹

Essas categorias, segundo Ambrose e Harris (2014), são definidas como:

- Cores primárias: vermelho, verde e azul;

¹ Disponível em: <<http://www.dcoracao.com/2010/10/teoria-das-cores-circulo-cromatico.html>>. Acesso em: 13 mai. 2020

- Cores secundárias: produzidas a partir da mistura de cores primárias;
- Cores terciárias: resultado da mistura de uma cor primária com uma secundária (vermelho-alaranjado, amarelo-alaranjado, amarelo-esverdeado, azul-esverdeado, azul-violeta e vermelho-violeta);
- Cores complementares (Figura 5): cores que se encontram opostas no círculo cromático;
- Cores análogas (Figura 5): três cores consecutivas em um segmento de cores no círculo cromático.

Figura 5 - Cores complementares e cores análogas



Fonte: AMBROSE; HARRIS, 2014, p. 122 (adaptado pela autora)

A textura, segundo Dondis (2007, p. 70), "é o elemento visual que com frequência serve de substituto para as qualidades de outro sentido, o tato", por isso podemos reconhecer a textura mesmo sem o toque ou mediante a uma combinação de ambos.

Sobre estratégias visuais para projetos de design, o contraste, conforme Gomes (2009, p. 62), é a técnica "[...] mais importante para o controle visual de uma mensagem [...]". Presente como contraste de luz e tom, vertical e horizontal, através de diferentes proporções ou movimentos, essa técnica é capaz de reforçar o significado e as expressões visuais. Gomes (2009, p. 63) exemplifica: "[...] se quer que algo pareça claramente grande, pode-se associá-lo a um objeto pequeno" (Figura 6).

Figura 6 - Contraste

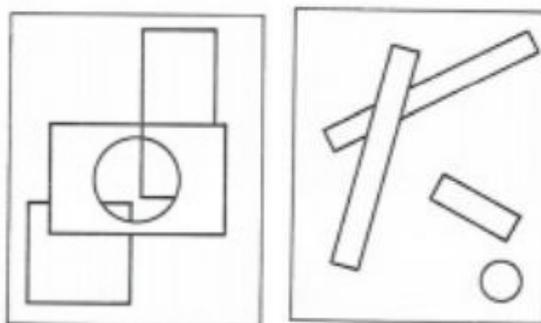


Fonte: GOMES, 2009, p. 71

Existem, segundo Dondis (2007), outros 14 pares de conceitos que também podem ser utilizados como estratégias visuais, como o equilíbrio e a instabilidade, a regularidade e a irregularidade, a simplicidade e a complexidade, a minimização e o exagero, a transparência e a opacidade, a exatidão e a distorção e agudeza e a difusão:

a) Equilíbrio e instabilidade: enquanto numa composição equilibrada, segundo Gomes (2009, p. 57), "todos os fatores como configuração, direção e localização determinam-se mutuamente de tal modo que nenhuma alteração parece possível [...]", a instabilidade apresenta-se, para Dondis (2007), inquietante e provocadora. Na Figura 7 pode-se observar uma composição equilibrada e com instabilidade.

Figura 7 - Equilíbrio e instabilidade

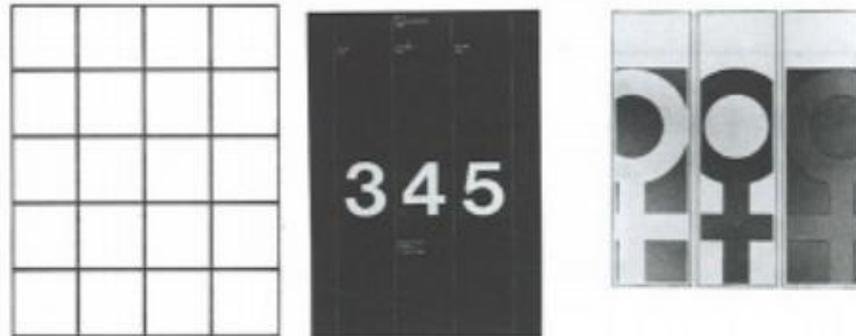


Fonte: DONDIS, 2007, p. 141 (adaptado pela autora)

b) Regularidade e irregularidade: para Gomes (2009, p. 53), "A [...] regularidade consiste basicamente em favorecer a uniformidade de elementos no desenvolvimento de uma ordem tal em que não se permita desalinhamentos, desproporções [...]"

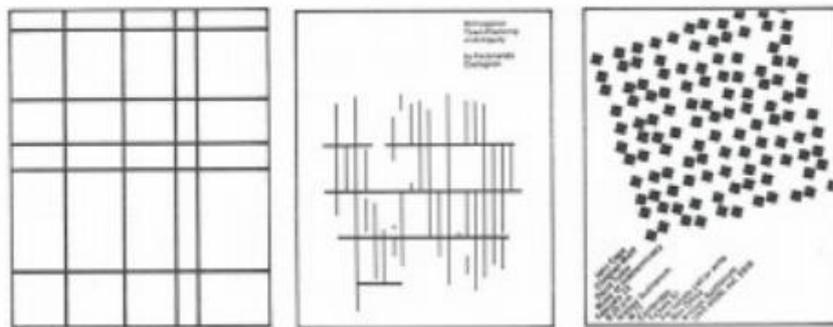
(Figura 8) e a irregularidade, sua oposta, está ligada ao inesperado, conforme explicitado na Figura 9.

Figura 8 - Regularidade



Fonte: DONDIS, 2007, p. 143

Figura 9 - Irregularidade



Fonte: DONDIS, 2007, p. 143

c) Simplicidade e complexidade (Figura 10): a simplicidade refere-se a imediatez e a uniformidade da forma, sem elaborações secundárias; e a complexidade, por outro lado, é constituída por diversas unidades secundárias (DONDIS, 2007).

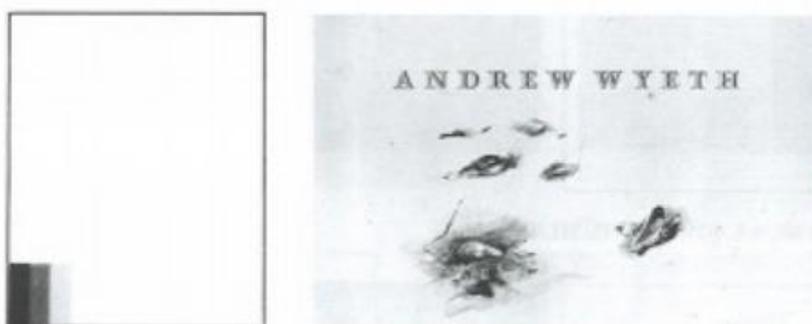
Figura 10 - Simplicidade e complexidade



Fonte: DONDIS, 2007, p. 144 (adaptado pela autora)

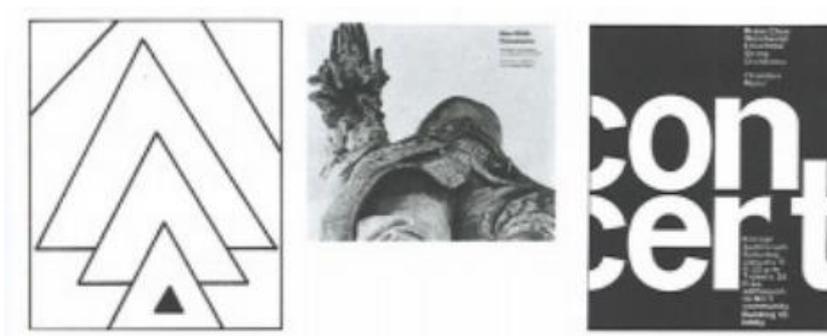
d) Minimização e exagero: são equivalentes ao par de conceitos "economia e profusão". Para Dondis (2007, p. 147), "a minimização [...] procura obter do observador a máxima resposta a partir de elementos mínimos" (Figura 11), enquanto o exagero recorre a extravagância, intensificando e amplificando os detalhes visuais, como na Figura 12.

Figura 11 - Minimização



Fonte: DONDIS, 2007, p. 147

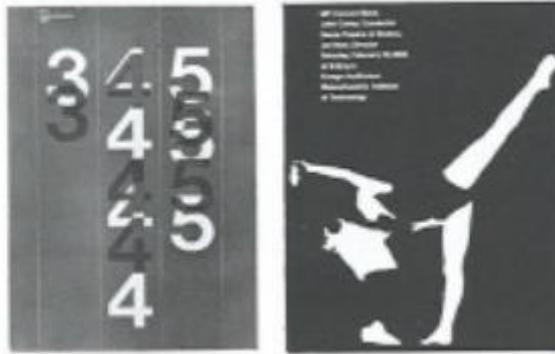
Figura 12 - Exagero



Fonte: DONDIS, 2007, p. 147

e) Transparência e opacidade: a transparência e a opacidade são opostos físicos. Como verificado na Figura 13, no primeiro conceito somos capazes de ver o que está atrás da primeira camada visual, já no segundo ocorre totalmente o contrário (DONDIS, 2007).

Figura 13 - Transparência e opacidade



Fonte: DONDIS, 2007, p. 152 (adaptado pela autora)

f) Exatidão e distorção: a exatidão reproduz o mesmo que é transmitido para cérebro, ou seja, o que é visto diretamente pelos olhos, já a distorção, conforme Dondis (2007), adultera as formas regulares ou até mesmo as formas verdadeiras. É possível visualizar ambos os conceitos na figura a seguir:

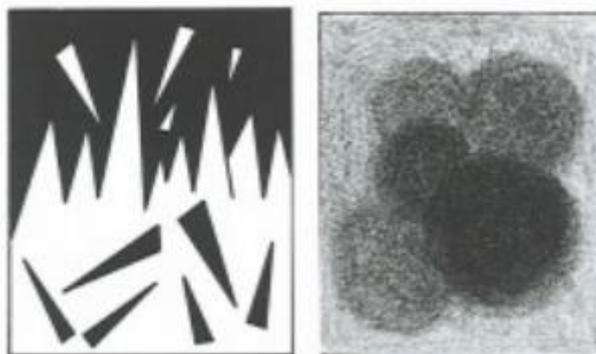
Figura 14 - Exatidão e distorção



Fonte: DONDIS, 2007, p. 154 (adaptado pela autora)

g) Agudeza e difusão: conforme a Figura 15, com o uso de contornos rígidos, a agudeza torna a forma mais fácil de ser interpretada, ao passo que a difusão "preocupa-se menos com a precisão e mais com a criação de uma atmosfera de sentimento e calor" (DONDIS, 2007, p. 158).

Figura 15 - Agudeza e difusão



Fonte: DONDIS, 2007, p. 158 (adaptado pela autora)

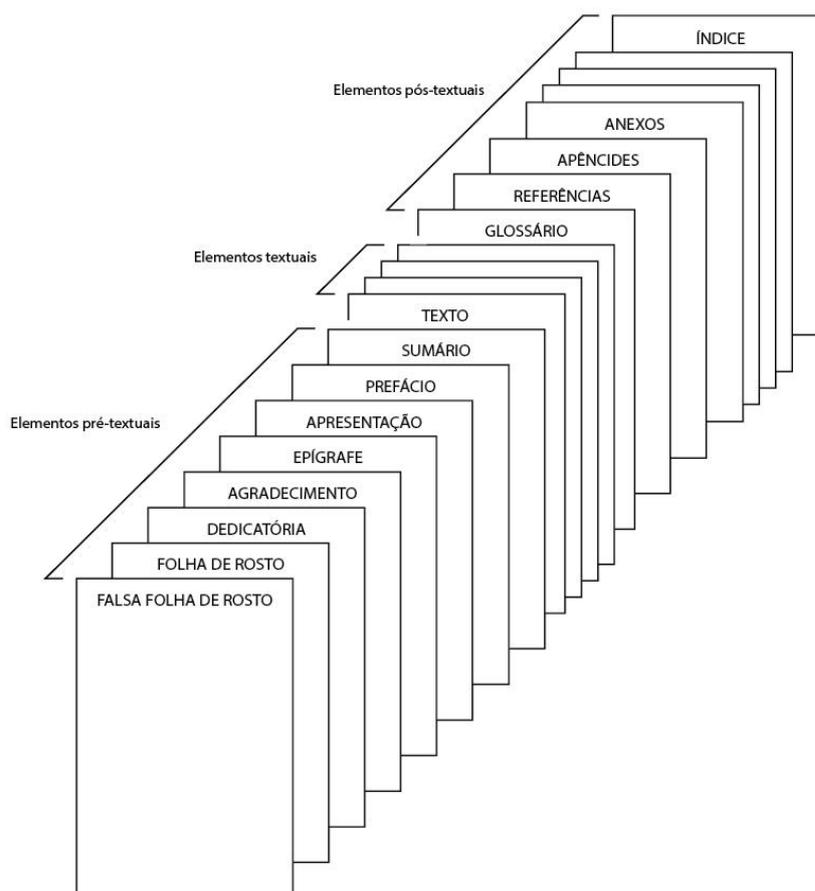
Os conceitos aqui descritos, como mencionado anteriormente, serão utilizados em composições como forma de atribuir significados visuais às mensagens e facilitar a compreensão do tema pelo público através do projeto.

2.1.2 Anatomia do livro e fundamentos do design impresso

Tratando-se do projeto de um livro-objeto, é de suma importância o estudo da anatomia do livro, por isso, neste tópico serão explicitadas as partes que o compõe e devem ser consideradas na realização de um projeto editorial.

A estrutura interna do livro (Figura 16), segundo Collaro (2012), recebe o nome de miolo e é dividida em três partes: pré-textual, textual e pós-textual.

Figura 16 - Anatomia do livro



Fonte: Letra Capital Editora²

Os elementos que mais variam são os presentes na parte pré-textual, ou seja, aqueles que irão introduzir a obra ao leitor. Para Araújo (2012), os elementos comuns nessa parte são: a falsa folha rosto e a folha de rosto, que normalmente carregam informações como título e subtítulo, nome do autor, data de publicação, nome do tradutor, editor e ilustrador, se for o caso, e entre outros; a página de dedicatória; a epígrafe; o sumário, a lista de ilustrações, abreviaturas e siglas para manter a organização da obra; o prefácio, que é constituído de uma pequena apresentação do tema abordado; a página de agradecimentos e a introdução ou apresentação.

A parte textual contempla o corpo principal do texto, por isso, é dever do diagramador estabelecer uma uniformidade em sua extensão (ARAÚJO, 2012). Sendo assim, conforme Collaro (2012), deve-se levar em consideração técnicas que

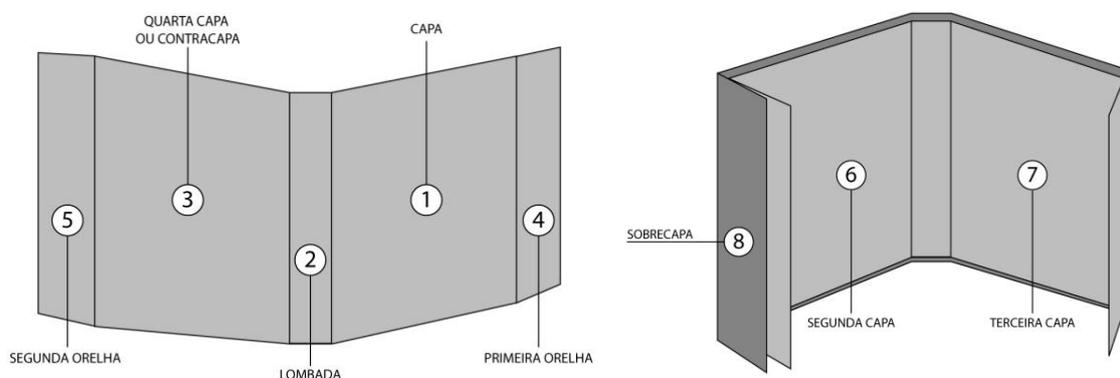
² Disponível em: <<https://www.letracapital.com.br/estrutura-do-livro-como-a-publicacao-deve-ser-organizada/>>. Acesso em: 4 jun. 2020

auxiliem na fluidez da leitura; por consequência, atualmente as editoras têm sido menos rígidas em relação a entrelinhas, corpo, espaçamento e tipografia, tudo isso para tornar a leitura ainda mais agradável.

O posfácio, o apêndice, o glossário, a bibliografia, o colofão e a errata são alguns dos itens pós-textuais. Apesar de não obrigatórios, geralmente seguem o mesmo padrão estrutural empregado na parte textual (COLLARO, 2012).

Além do miolo, a parte externa do livro é muito importante, uma vez que é a principal responsável pelo primeiro contato do leitor com a obra, segundo Araújo (2012). O que conhecemos como capa é chamado de elemento extratextual (Figura 17) e pode vir acompanhada da segunda, terceira e quarta capa, primeira orelha, segunda orelha, sobrecapa e lombada. Esses elementos possuem função publicitária e para Araújo (2012, p. 435), "a única regra a ser obedecida [...] é que seu estilo se relacione ou reflita a matéria e o estilo gráfico do livro [...]".

Figura 17 - Elementos extratextuais



Fonte: Assim Simplesmente³

Para garantir, como mencionado, a leitura fluida e cativante, é preciso preocupar-se com o projeto gráfico, que em resumo, segundo Araújo (2012), é o planejamento da composição gráfica da obra e a aplicação de conceitos visuais relacionados a sua identidade.

No desenvolvimento de um projeto gráfico, portanto, deve-se levar em conta tanto questões técnicas quanto a função estética dos elementos envolvidos (forma,

³ Disponível em: <<https://assimsimpliciter.wordpress.com/2015/11/22/partes-que-compoem-um-livro/>>. Acesso em: 4 jun. 2020

tipologia, cor etc.). Isso se aplica tanto ao miolo (escolhas adequadas de famílias, fontes, tipos e entrelinhas, ...) quanto à capa do livro (que deve ser visualmente agradável e coerente com o conteúdo da obra) (ARAÚJO, 2012).

Os elementos descritos por Araújo e principais fundamentos do design editorial a serem considerados num projeto gráfico podem ser classificados da seguinte forma:

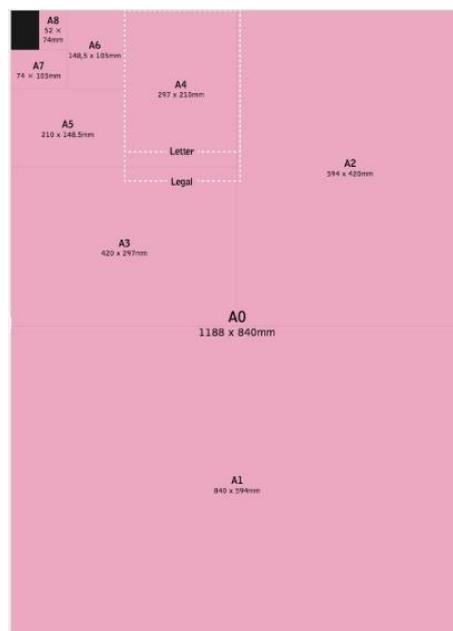
a) Formato:

O formato é o tamanho do produto ou da folha que este será impresso (AMBROSE; HARRIS, 2014). Segundo Haslam (2010), a publicação impressa pode ter qualquer formato, o que determina essa escolha é a conveniência do formato para com a leitura, além do manuseio e a viabilidade econômica.

A partir do século XIV os formatos de papéis começaram basear-se no sistema ISO (*International Organization for Standardization*) (Figura 18), que respeita a proporção entre altura e largura nos diferentes tamanhos quando cortados pela metade.

A série A compreende tamanhos de papel que se diferenciam dos tamanhos seguintes por um fator de 2 ou 1/2. Os tamanhos da série B são intermediários e os da série C são utilizados para envelopes que podem conter artigos de papelaria no tamanho A. Formatos de papéis RA e SRA são folhas de papel a partir dos quais tamanhos A podem ser cortados (AMBROSE; HARRIS, 2014, p. 16).

Figura 18 - Tamanhos ISO A



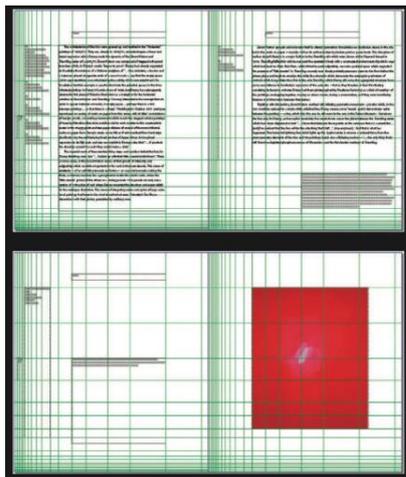
Fonte: AMBROSE; HARRIS, 2014, p. 17

Mesmo assim, muitos designers optam por utilizar tamanhos não padrões, porém isso não garante bons acabamentos e o impacto visual pode ser arriscado.

b) Layout e *grids*:

Conforme Haslam (2010, p. 43), "O formato do livro define as proporções externas da página; a grade determina suas divisões internas; o layout estabelece a posição a ser ocupada pelos elementos.". Para o autor, utilizar grids dá consistência ao livro, fazendo com que o leitor se concentre em seu conteúdo, porém, atualmente muitos designers têm questionado a utilização de grades em projetos, com a conclusão de que estas proporcionam limitações no layout da página, fazendo com que as soluções visuais se tornem previsíveis.

Figura 19 - Estrutura de grid simples



Fonte: AMBROSE; HARRIS, 2014, p. 50

Josef Müller-Brockman - grande influência para o design moderno e sistemas de grid - aponta que um grid (Figura 19) pode ser tanto lógico, capaz de apresentar conteúdos de forma objetiva, como emocional, oferecendo a possibilidade de criar designs associados a arte e poesia apenas utilizando diferentes ritmos e tensões. Por isso, cada projeto trabalha com um sistema de *grid* diferente e muitas vezes é possível observar variações de um mesmo sistema num projeto. Seu objetivo é estabelecer uma estrutura guia para que o designer mantenha a consistência do projeto e ainda facilitar a liberdade do design (AMBROSE; HARRIS, 2014).

c) Tipografia:

A tipografia é a caracterização visual de palavras ou também a impressão de tipos (fontes), por isso sua escolha se baseia na legibilidade do conteúdo e nas sensações que o mesmo deve reproduzir. Por exemplo, para grandes quantidades de texto é aconselhável a utilização de formas claras e que sejam fáceis de serem distinguidas, já para manchetes e anúncios, pode-se utilizar tipos fortes e atraentes (AMBROSE; HARRIS, 2014).

Apesar de, segundo Williams (2013), atualmente existirem muitas variações de tipos disponíveis, eles podem ser classificados por algumas categorias básicas, como pode ser observado na Figura 20 abaixo:

Figura 20 - Anatomia dos tipos

Romano

Ou Roman. A forma básica da letra. Assim chamada porque suas origens remontam às inscrições encontradas nos monumentos romanos. Algumas fontes também têm uma versão um pouco mais leve chamada "Book" (veja abaixo).

Claro ou fino

Ou Light. Versão mais leve da forma romana.

Negrito

Versão de uma fonte com um traço mais espesso do que a romana. Também conhecida como Bold, Medium, Semibold, Black, Super (como no caso da Akzidenz Grotesk) e Poster (como na Bodoni).

Itálico e oblíquo

Itálico é a forma romana que tem um eixo inclinado, por exemplo, "a". A maioria das fontes têm um membro em itálico na família. O oblíquo é uma versão que inclui fontes sem serifa e não é redesenhada.

Condensado

Ou Condensed. É uma versão mais estreita da forma romana.

Estendido

Ou Extended. É uma versão mais larga da forma romana.

Fonte: AMBROSE; HARRIS, 2014, p. 58

d) Imagem:

A utilização de imagens ou ilustrações tem um grande impacto na sensação que o designer deseja transmitir ao público, segundo Caldwell e Zappaterra (2014). Este impacto está ligado à facilidade de comunicar rapidamente uma ideia, sendo as imagens essenciais para auxiliar na compreensão do conceito da publicação. Pode-se verificar um exemplo do uso de imagem na Figura 21.

Figura 21 - Utilização de imagens, *Revista Independent*



Fonte: AMBROSE; HARRIS, 2014, p. 95

Mesmo assim, uma imagem percebida de um modo diferente pode alterar completamente o significado da obra, por isso é importante levar em consideração os significados emocionais e/ou culturais que cada imagem possui quando inserida em determinado contexto (AMBROSE; HARRIS, 2014).

A manipulação (Figura 22) é um recurso bastante utilizado a fim de transformar, reformular ou atualizar imagens. São variadas as técnicas, como colagem, justaposição, colorização de fotos, sobreposição, recortes e entre outros, realizadas por meio de softwares de edição (AMBROSE; HARRIS, 2014).

Figura 22 - Manipulação de Imagens



Fonte: AMBROSE; HARRIS, 2014, p. 101

e) Cor:

A cor pode cumprir as mais diversas funções em uma obra, como atrair a atenção para determinada área, organizar elementos ou descrever sentimentos e emoções, tudo isso para "enriquecer a capacidade de um design de comunicar, conferindo-lhe hierarquia e ritmo" (AMBROSE; HARRIS, 2014, p. 117).

Porém, assim como no uso de imagens, o contexto cultural e representativo das cores deve ser levado em consideração, uma vez que diferentes interpretações influenciam na recepção de informações. Alguns exemplos podem ser observados na figura abaixo:

Figura 23 - Significados das cores

<p>Vermelho Na China, usado em atividades que vão de casamentos a funerais, uma vez que representa celebração e sorte</p>	<p>Laranja Utilizado para representar o dia das bruxas nos Estados Unidos</p>
<p>Roxo A cor da nobreza nas culturas europeias</p>	<p>Preto Utilizada para luto nas culturas ocidentais, associada à morte, mas também extremamente elegante e estilosa</p>

Fonte: AMBROSE; HARRIS, 2014, p. 119

Além disso, existem dois tipos de cor, segundo Ambrose e Harris (2014), são elas: RGB e CMYK, cor para tela e para impressão, respectivamente. As cores para tela partem do sistema RGB ou Cor Luz, possuindo apenas três cores básicas: vermelho, verde e azul que se unificadas dão origem à cor branca. Esse sistema é utilizado em fotografia digital, cinema, televisão etc. Já CMYK é o sistema de Cor Pigmento ou cores para impressão, que compreende as cores ciano, magenta, amarelo e preto que são empregadas em materiais impressos (ROCHA, 2010).

Nesse caso, a Cor Luz é constituída pela emissão direta de luz, ou seja, as cores emitidas por lâmpadas, lanternas, telas de televisões ou celulares (SOUTO, S/I). Já a Cor Pigmento, é a cor refletida por um objeto, quando este a absorve, refrata e reflete os raios luminosos da luz; por isso, o que faz com que os olhos possam

identificar a cor é a capacidade do material de absorver a luz branca e refletir a cor percebida (UNICAMP, S/I).

f) Acabamento:

Contempla todos as questões referentes à impressão do produto, como as tintas, suportes, cortes, dobragens e outros. Diferentes acabamentos agregam ainda mais impacto e valor a obra, mesmo aumentando o custo.

Alguns suportes são selecionados por sua aparência física ou pelo tato; outros, devido à forma como reproduzem textos e/ou imagens. Também é considerado o modo como certos suportes se comportam. Determinados papéis têm peculiaridades adicionais (AMBROSE; HARRIS, p. 146).

Por exemplo, o papel é o principal suporte escolhido para impressos. Sua variedade permite que o editor escolha o melhor tipo para cada objetivo, como:

- Papel revestido: indicados para a utilização de imagens coloridas, são compostos de camadas de minerais, garantindo melhor brancura e imprimibilidade;
- Papel-jornal: utilizado para impressões em grande escala por ser barato, possui vida útil curta e baixa qualidade;
- Papel-mate: é utilizado para impressões a jato, produzindo imagens sem brilho;
- Papel-bíblia: é fino e possui baixo calibre, isto é, permite um grande número de páginas dentro de um tamanho (AMBROSE; HARRIS, 2014).

Além disso, o papel permite que estruturas tridimensionais sejam criadas por meio de dobras, como a figura a seguir:

Figura 24 - Dobras, *Fena, Depth of Style*



Fonte: AMBROSE; HARRIS, 2014, p. 150

Para conferir características diferenciadas à aparência de um suporte, tal qual a aplicação de texturas, pode-se utilizar técnicas de acabamento físico, como o *hot stamping*: pressionamento de uma fita metálica sobre o suporte com uma matriz aquecida, resultando em um acabamento brilhante em determinada área; e o corte e o vinco: acabamentos de impressão que fazem cortes utilizando uma matriz de aço, muito utilizados para decoração (AMBROSE; HARRIS, 2014).

2.2 DESIGN SOCIAL

Desde o surgimento da era dos computadores, segundo Sepúlveda (2016), há uma grande tendência dos profissionais de design em alimentar o mercado comercial, fazendo com que a área perca ao longo do tempo o seu valor cultural e se torne apenas uma incentivadora da vida consumista.

Sepúlveda (2016) acredita que seja necessário atribuir um sentido de responsabilidade ao design para inspirar os mais jovens a tomar atitudes que valorizam, por exemplo, o impacto social e ambiental, afastando-os do design puramente estético e sem valor.

O conceito de design social ou design para a sociedade surge em contramão a superficialidade, ou seja,

consiste em desenvolver produtos que atendam às necessidades reais específicas de cidadãos menos favorecidos, social, cultural e economicamente; assim como, algumas populações como pessoas de baixa-renda ou com necessidades especiais devido à idade, saúde ou inaptidão (PAZMINO, 2007, p. 3).

Rompendo o ponto de vista, segundo Fornasier (2012, p. 4), de que "o designer está ligado à criação de produtos ou serviços de luxo e beleza, pois é entendido como gerador da aparência formal de produtos", a vertente social do design opta por atender as necessidades básicas do homem, que estão ligadas a saúde, educação e desenvolvimento, contribuindo com a melhoria da qualidade de vida e promovendo mudanças sociais (FORNASIER, 2012).

2.2.1 Livro-objeto como suporte social

Neste projeto, o livro-objeto será visto como uma "quebra de paradigma das normalidades do livro e da narração" (D'ANGELO, 2015, p. 36). Porém, a definição deste suporte não é concreta, como menciona D'Angelo (2015, p. 36):

Para Sophie van der Linden, os livro-objeto são objetos híbridos, situados entre o livro e o brinquedo (2007). Uri Shulevitz [...] afirma que o livro-objeto é na verdade um álbum que precisa de um equilíbrio entre texto e imagem (1997). Ana Paula Paiva (2001) complementa e completa as afirmações anteriores. Para a pesquisadora, o livro-objeto é a interseção de livro-jogo [...]. O livro-objeto inclui "todo objeto de transfiguração da leitura que materialize o sensorio, o plástico, a originalidade na concepção, intervenções poéticas, jogos gráficos e visuais. Objetos que estabeleçam uma nova emoção aos leitores - informando, estimulando, intrigando, comovendo e entretendo".

O livro-objeto é capaz de apresentar uma terceira linguagem, uma vez que rompe fronteiras com a forma tradicional do livro (MIRANDA, 2006) através das modificações de tamanho, materiais e formatos, propiciando interações não somente visuais, como muitas vezes táteis (GUZMAN, 2015, p. 18).

[...] (O livro-objeto) solicita a atenção do leitor para elementos que não estão no conteúdo do texto propriamente dito. Basta observar o cuidado de seus confeccionadores na escolha do papel, da tipografia, na encadernação, no formato, na inserção das ilustrações e na diagramação que oferece uma enorme gama de possibilidades de configuração. As experimentações buscaram desdobramentos em sua forma, funcionalidade, materialidade, articulando inúmeras possibilidades na imagem, escrita e meio (MIRANDA, 2006, p. 18).

Não há uma data ou período específicos para o surgimento do livro-objeto, porém, desde as primeiras décadas do século XX muitos movimentos artísticos adotaram conceitos semelhantes às desse suporte em suas obras. Garcia (2006, p. 286) aponta que "as mais intensas e produtivas explorações aliadas a estética do livro, durante as primeiras décadas do século XX, couberam ao futurismo na Itália e ao Cubo-Futurismo na Rússia".

O Futurismo retrata uma nova forma de se relacionar com os elementos textuais, atribuindo liberdade às palavras e o desenvolvimento de uma nova linguagem visual (GUZMAN, 2017).

Para Marinetti, principal representante do movimento, "a página deveria ser a expressão do pensamento e do dinamismo futurista", por isso "deveriam ser usados tantos tamanhos e formas de tipos e tantas cores quantas forem necessárias" (GARCIA, 2006, p. 287). A fim de incentivar interações com sua obra, Marinetti imprimiu o primeiro livro em folhas de metal (Figura 25), promovendo não só a leitura, como também a percepção tátil, térmica e olfativa, marcando a Idade da Máquina (GARCIA, 2006).

Figura 25 - Filippo Tommaso Marinetti, *Parole in libertà* (1932)



Fonte: The Italian Futurist Book by Maurizio Scudiero⁴

Além disso, explorou o uso de onomatopeias em sua famosa obra *Zang Zang Tumb Tumb* (1914) (Figura 26), demonstrando sons através de palavras.

É preciso destruir a sintaxe e espalhar os substantivos ao acaso... É preciso usar infinitivos... É preciso abolir o adjetivo... Abolir o advérbio... É preciso que se confunda deliberadamente o objeto com a imagem que ele evoca... É preciso até mesmo abolir a pontuação (MARINETTI, 1912, p. 1).

⁴ Disponível em: <<http://colophon.com/gallery/futurism/index.html>>. Acesso em: 11 mai. 2020

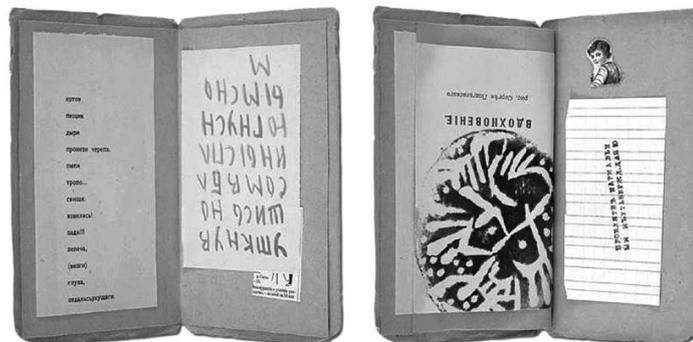
Figura 26 - Filippo Tommaso Marinetti, *Zang Zang Tumb Tumb* (1914)



Fonte: The Italian Futurist Book by Maurizio Scudiero⁵

Já o Cubo-Futurismo russo durante as décadas de 1910 e 1920, inspirado pelo folclore e a arte infantil, conforme Garcia (2006), utilizou de fragmentos de palavras, letras e símbolos, junto de colagens, carimbos e tamanhos de páginas diferenciados numa mesma obra, como em *Ovo de páscoa do futurista* (Figura 27).

Figura 27 - Sergei Podgaevskii, *Ovo de páscoa do futurista* (1914)



Fonte: MoMA⁶

No Brasil, a aproximação de outras linguagens pelos autores surgiu a partir da I Bienal de São Paulo em 1971 com o movimento denominado Concretismo, tendo o livro como um dos principais meios de veiculação de publicações dessa fase (GARCIA, 2006).

Garcia (2006, p. 292) escreve que Wladimir Dias Pino "converte o poema numa entidade relacional, privilegiando a participação criativa do leitor". Em *A Ave* (1956)

⁵ Disponível em: <<http://colophon.com/gallery/futurism/index.html>>. Acesso em: 11 mai. 2020

⁶ Disponível em: <<http://www.moma.org>>. Acesso em: 11 mai. 2020

(Figura 28), Pino apresenta páginas de variados formatos, cores e texturas, além disso, utiliza folhas semitransparentes e buracos nas mesmas, a fim de permitir a visão parcial da próxima página. Para Garcia (2006, p. 296),

[...] em *A ave*, o vínculo estabelecido entre os signos verbais, os diferentes artifícios (gráficos, furos, cores e formatos de páginas) e a manipulação do livro sugerem uma leitura que poderia ser classificada como caleidoscópica – uma leitura que joga com o já visto e o que está por vir – para a qual todos os elementos gráficos e plásticos concorrem efetivamente.

Figura 28 - Wladimir Dias Pino, *A ave* (1956)



Fonte: Rômulo Pereira (2016)⁷

Quando se fala de livro-objeto é impossível não citar as experimentações ousadas do designer italiano Bruno Munari, como os *Livros Ilegíveis* (Figura 29). O autor se questionava: “O problema, portanto, é: o livro como objeto, independentemente das palavras impressas, pode comunicar alguma coisa em termos visuais e táteis?” (MUNARI, 2008, p. 211), dessa forma, os *Livros Ilegíveis* são relatos exclusivamente visuais que proporcionam uma experiência óptica rica.

⁷ PEREIRA, Rômulo. O livro voa: do poema concreto à Ave de Wladimir Dias Pino. Revista Ciclos. Florianópolis, 2014.

Figura 29 - Bruno Munari, *Livros Ilegíveis*



Fonte: Carolina Ferreira⁸

Munari também desenvolveu uma coleção para crianças da primeira infância que chamou de *Pré-livros* (Figura 30). Para proporcionar uma leitura que explorasse os sentidos e a memória, essa coleção composta de pequenos livros possui temas e materiais diferenciados - um é de papel com pontos metálicos, outro de cartão de couro, outro de tecido.

Figura 30 - Bruno Munari, *Pré-Livros*



Fonte: Carolina Ferreira⁹

⁸ Disponível em: <<https://medium.com/@carolinaferreira/munari-livro-ileg%C3%ADvel-e-pr%C3%A9-livro-3c65b53a54e1>>. Acesso em: 11 mai. 2020

⁹ Disponível em: <<https://medium.com/@carolinaferreira/munari-livro-ileg%C3%ADvel-e-pr%C3%A9-livro-3c65b53a54e1>>. Acesso em: 11 mai. 2020

Segundo Oliveira (2016, p. 27),

a proposta lúdica implementada por Munari nos seus projetos permite aguçar os sentidos das crianças, fazendo-as se desenvolver a cada nova interação feita e informação adquirida. Nessa atividade, não se faz necessário o entendimento do sentido do livro por completo na sua primeira leitura. Talvez a criança faça novas descobertas, no mesmo livro, em algum outro momento.

Apesar de datarem períodos diferentes e não serem direcionadas para os mesmos públicos, todas as obras citadas têm um objetivo em comum: proporcionar novas experiências através da participação ativa do leitor. As interações oferecidas pelo livro-objeto são capazes de romper antigos padrões, como a leitura como “autoridade” - que muitas vezes é percebida como chata ou maçante. O livro-objeto aguça a curiosidade e é capaz de estimular pensamentos e a imaginação, garantindo o interesse pelo conteúdo e a entrega multissensorial da mensagem. Essa entrega ou transformação ocorre de forma individual, cada leitor faz interpretações próprias do que percebeu no livro, abrindo espaço para que ele se identifique e absorva o conteúdo da sua maneira. Como apontado por Guzman (2015, p. 36) “[...] esse objeto envolve imaginação, autonomia, sensibilidade, percepção”.

Além disso, como citado anteriormente também por Guzman (2015, p. 9), o livro-objeto “não diferencia os leitores, abriga a todos com suas numerosas possibilidades de leitura”, nesse suporte a característica global é predominante, uma vez que o sensorial se sobrepõe a leitura verbal.

2.3 TIPOLOGIAS TEXTUAIS

Pelo caráter dinâmico e interativo do projeto, faz-se necessário o estudo de tipologias textuais a fim de identificar a melhor forma de trabalhar o conteúdo proposto pelo produto.

Consideram-se “tipologias textuais” conjuntos de textos separados em características comuns, como estrutura, estilo e conteúdo (TRAVAGLIA, 2018). Portanto, dependendo de tais características, o texto pode se relacionar a um propósito diferente e específico para qual foi redigido (EDUCAR BRASIL, 2014).

No Brasil, as categorias mais comuns são: descrição, narração, exposição, injunção e argumentação (EDUCAR BRASIL, 2014). São exemplos de gêneros que compreendem esses tipos textuais:

Tabela 2 - Tipos e gêneros textuais

TIPO	GÊNERO
Descritivo	Perfil, qualificação e classificado.
Narrativo	Atas, notícias, romances, novelas, biografia, contos etc.
Expositivo	Artigo enciclopédico, conferência, palestra, relatórios científicos etc.
Injuntivo	Mensagem religiosa-doutrinária, manuais de uso, receitas de cozinha etc.

Fonte: TRAVAGLIA, 2018 e EDUCAR BRASIL, 2014 (adaptado pela autora).

Para esse projeto, serão consideradas e conceituadas as categorias de texto expositivo e texto narrativo (*storytelling*), em consideração às duas abordagens textuais presentes nas obras analisadas na Fase Analítica deste projeto. As definições de ambas as categorias serão descritas nos tópicos a seguir.

2.3.1 Texto expositivo

Segundo Travaglia (2018, p. 15), o texto expositivo trata-se da "apresentação de um saber de forma consensual e lógica", além disso, diferente do texto argumentativo, por exemplo, essa tipologia não possui contraposições ou pontos de vista pessoais, pois não busca convencer o leitor, apenas expor o conteúdo proposto (PILASTRE, S/I).

Para que a mensagem do texto expositivo seja repassada de maneira clara ao leitor, seu conteúdo deve ser construído partindo da síntese do tema e seguindo através de uma ordem lógica, utilizando recursos como a informação, definição, enumeração, comparação etc. (EDUCAR BRASIL, 2014).

“No seu aspecto exterior, na sua constituição geográfica, o Brasil é um todo único. Não o separa nenhum lago interior, nenhum mar mediterrâneo. As montanhas que se erguem dentro dele, em vez de divisão, são fatores de unidade. Os seus rios prendem e aproximam as populações entre si, assim os que correm dentro do país como os que marcam fronteiras. Por sua produção e por seu comércio, é o Brasil um dos raros países que se bastam em si mesmos, que podem prover ao sustento e assegurar a existência de seus filhos. De norte a sul e de leste a oeste, os brasileiros falam a mesma língua quase sem variações dialetais. Nenhuma memória de outros idiomas subjacentes na sua formação perturba a unidade íntima da consciência do brasileiro na enunciação e na comunicação do seu pensamento e do seu sentimento.”

É possível verificar essa tipologia textual no trecho acima retirado da obra Três Livros de Gilberto Amado.

2.3.2 Texto narrativo (*storytelling*)

Xavier (2015) dá à *storytelling* diversas definições, que ao fim, podem resumir esta palavra como uma técnica ou ferramenta que possibilita, a partir de uma sequência de fatos, a criação de gatilhos emocionais, despertando sentidos e a imaginação das pessoas com base em uma ideia ou conflito central. Basicamente, essa técnica tem o poder de persuadir e chamar atenção das pessoas através do apelo emocional.

A narração de história ou *storytelling* está presente na humanidade desde a pré-história, pela simples necessidade de transmitir e registrar informações, bem como a necessidade de interagir (NÚÑEZ, 2008, apud SCHWERTNER, 2016). Segundo Farias, Penafieri e Miano (2015, p. 5304), "(...) as narrativas, também são a forma mais legítima e inata aos seres humanos de experimentação do mundo. São elas que atribuem cor, cheiro, textura e gosto a tudo".

Hoje em dia, segundo Palacios e Terenzzo (2016), o *storytelling* é amplamente utilizado no mundo das marcas e empresas, uma vez que essa forma inovadora de transmitir conteúdos, além de ter a capacidade de transformar a mais simples ideia ou produto em um universo criativo através da construção de uma proximidade da marca com o usuário - consequentemente trazendo benefícios financeiros à empresa - também auxilia na humanização das instituições, através da liderança, cultura da empresa e seus valores.

Na educação, num contexto de sala de aula, por exemplo, onde o professor disputa a atenção de seus alunos com as internet, televisão e todas as mídias que estamos inseridos no dia a dia, acredita-se na utilização da narrativa persuasiva para a transmissão de aprendizado - como se o professor estivesse "vendendo" suas informações e sua aula fosse um grande *storytelling* - com o objetivo principal de captar a atenção de seus alunos através de narrativas essenciais para sua vida em sociedade (DOMINGOS; DOMINGUES; BISPO, 2012).

Para que o objetivo do *storytelling* seja alcançado, conforme McSill (2013), existem "ingredientes", como um personagem com quem o leitor sinta afinidade e se identifique com sua trajetória, para que ao fim, se satisfaça com a superação destes.

McSill (2013) ainda afirma que existem fórmulas diferentes para cada abordagem, por exemplo, num romance, o *storytelling* conduz a história do personagem até o fim de sua aventura, onde ele aprende uma lição e se torna uma nova pessoa; já no *storytelling* empresarial, o objetivo é a transformação pessoal do consumidor, McSill (2013, p. 34) exemplifica o *storytelling* empresarial da seguinte maneira: "Eu era infeliz antes de comprar o seguro da sua empresa, agora me sinto feliz, uma nova pessoa, porque se minha casa pegar fogo, você me pagará outra.

Essa fórmula descrita pelo autor anterior, é conhecida como "jornada do herói". Segundo Campbell (1989), toda história gira em torno de um herói e segue algumas etapas: primeiramente o dia-a-dia do herói é apresentado, em seguida, algo inesperado acontece, mexendo com a rotina do herói que embarca em uma aventura, normalmente em um novo mundo fora do seu ambiente natural, em meio a busca por seu objetivo principal, o herói acaba passando por diversas crises e provações até a conquista de sua recompensa, ao retornar para seu mundo, o herói aprende uma lição e já não é mais o mesmo, está transformado.

Mesmo assim, nem todas as histórias precisam necessariamente seguir a sequência mencionada e, apesar de ser uma estrutura comumente verificada em narrativas fantasiosas de sucesso, como *Harry Potter*, *Stars Wars*, *Matrix*, etc., é possível adaptá-la a fim de narrar histórias simples do dia a dia e utilizar, principalmente, em prol da educação, como visto anteriormente.

Dessa forma, tem-se o *storytelling* como uma importante estratégia de transformação e humanização de informações, aproximando o leitor da obra e criando laços de inspiração e identificação através de gatilhos emocionais. Por fim, é possível afirmar que o *storytelling* atualmente é um dos principais meios de geração de empatia e uma poderosa ferramenta para a educação através da leitura.

2.4 DEPRESSÃO

A prevalência anual da depressão na população em geral varia de 3% a 11%, de acordo com estudo publicado pela Revista Brasileira de Psiquiatria, o que a torna um problema frequente. Quando se fala apenas de pacientes, ou seja, pessoas que já possuem alguma doença e estão em tratamento, a prevalência aumenta, chegando a 47% em pacientes com câncer, por exemplo (FLECK et al, 2003). A Organização

Mundial da Saúde estima que mais de 322 milhões de pessoas no mundo possuem a doença (OMS, 2020).

Tabela 3 - Prevalência da depressão no mundo

	Porcentagem anual
População geral	3% a 11%
Pacientes de cuidados primários	Acima de 10%
Pacientes internados por doenças físicas	22% a 33%
Pacientes com infarto recente	33%
Pacientes com câncer	47%

Fonte: Revista Brasileira de Psiquiatria (2003) (adaptado pela autora)

Del Porto (1999) atribui quatro perspectivas à *depressão*:

a) A depressão enquanto *termo*, utilizado para definir um estado de tristeza, um sintoma ou doença. Aqui a tristeza é entendida como um estado afetivo da vida psíquica normal, percebida nas "situações de perda, derrota, desapontamento e outras adversidades", nesse caso, não existem alterações psicomotoras e apesar da pessoa reagir positivamente se estimulada, esse estado pode "estender-se até por um ou dois anos, devendo ser diferenciadas dos quadros depressivos propriamente ditos" (DEL PORTO, 1999, p. 6).

b) Já enquanto *sintoma*, segundo Del Porto (1999, p. 6), a depressão pode aparecer em consequência a situações de estresse ou circunstâncias sociais e econômicas adversas "nos mais variados quadros clínicos, entre os quais: transtorno de estresse pós-traumático, demência, esquizofrenia, alcoolismo, doenças clínicas etc."

c) As alterações de humor, como tristeza, irritabilidade e apatia, além de mudanças em aspectos cognitivos, psicomotores e vegetativos são, para o autor, características da depressão como *síndrome*.

d) E enquanto *doença*, a depressão possui diferentes classificações de acordo com autores e pontos de vista, Del Porto (1999, p. 6) destaca os quadros de

"transtorno depressivo maior, melancolia, distímia, depressão integrante do transtorno bipolar tipos I e II, depressão como parte da ciclotímia etc."

De acordo com a CID-10 ou Classificação Internacional de Doenças - ferramenta desenvolvida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) cuja principal função é padronizar a codificação de problemas de saúde a fim de acompanhar a incidência e predomínio de doenças - os transtornos de humor são divididos conforme a tabela a seguir:

Tabela 4 - Classificação dos Transtornos de humor

CÓDIGO	CLASSIFICAÇÃO
F30	Episódio maníaco: usado para episódio único de mania
F31	Transtorno afetivo bipolar: classificado de acordo com a intensidade do episódio (hipomaníaco, maníaco ou depressivo)
1 2 F32	Episódios depressivos: utilizado para episódio depressivo único
F33	Transtorno depressivo recorrente: possui as mesmas descrições dos episódios depressivos
F34	Transtornos persistentes do humor: F34.0 - Ciclotímia e F34.1 - Distímia
-	Outros transtornos do humor
-	Transtornos não identificados

Fonte: Del Porto (1999, p. 9) (adaptado pela autora)

A CID-10 descreve como principal traço característico da depressão a diminuição do humor e energia do paciente, que pode ser enquadrado em três graus da doença: depressão leve, moderada e grave. O que determina a classificação do episódio depressivo é a quantidade de sintomas apresentados pelo enfermo, que além do humor também afetam o apetite, as funções psicomotoras, a libido e entre outros. Nos casos graves acompanhados de sintomas psicóticos, por exemplo, a incidência de ideias e atos suicidas aparecem e os casos de insensibilidade podem levar até a desidratação ou desnutrição. Não há idade para a depressão, a doença pode se manifestar em qualquer momento da vida. Além disso, existem os transtornos

depressivos recorrentes, onde o paciente convive com episódios depressivos repetidamente, com aumentos e quedas de humor (KIAI MED, 2019).

Tabela 5 - Sintomas da depressão

Rebaixamento do humor
Redução da energia e diminuição da atividade
Alteração da capacidade de experimentar o prazer
Perda de interesse para as atividades
Diminuição da capacidade de concentração para prática de estudos trabalho
Fadiga acima do que é observado regularmente para esforços mínimos
Problemas do sono
Diminuição do apetite
Diminuição da autoestima e da autoconfiança
Ideias de culpabilidade e ou de indignidade
Perda de interesse ou prazer
Despertar matinal em horários anteriores aos normais
Lentidão psicomotora importante
Agitação, perda de apetite
Perda de peso
Perda da libido
Alusão ao suicídio

Fonte: CID-10 (adaptado pela autora)

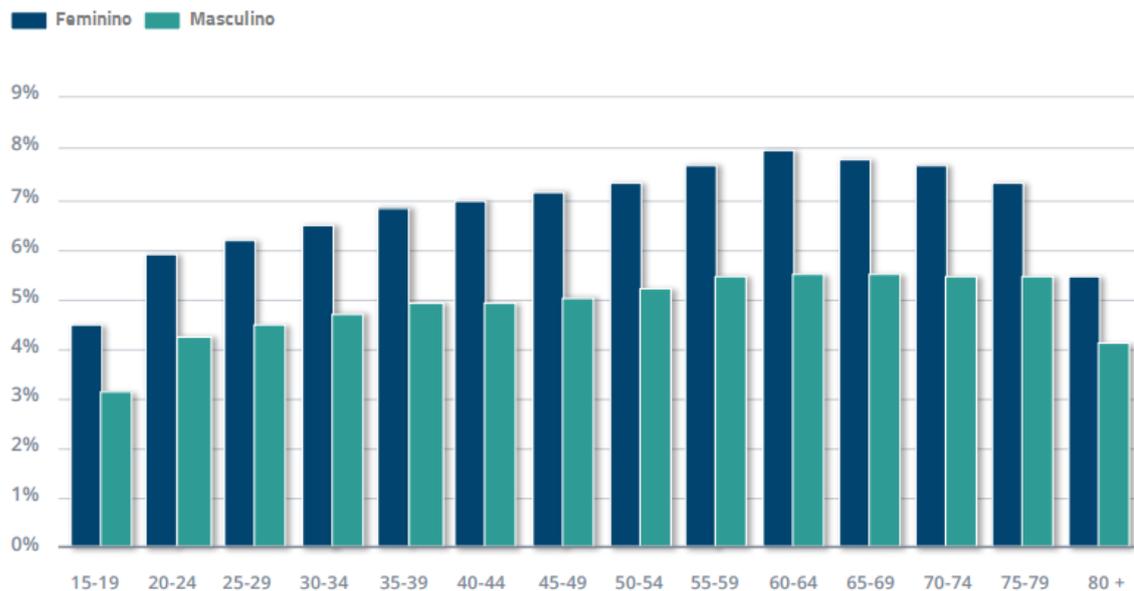
Del Porto (1999) explica, além dos sintomas e classificações segundo a CID-10, as alterações nas funções circadianas. O ritmo circadiano é a maneira pela qual o ciclo biológico humano adapta-se no período de 24 horas, ou seja, a sincronização das funções fisiológicas de acordo com os períodos do dia e da noite, regulando as atividades físicas, químicas, fisio e psicológicas do organismo, como horário do sono, apetite, temperatura corporal e entre outros. No estado depressivo, conforme cita o autor, funções como a regulação da temperatura e o ritmo de produção do cortisol são alteradas e a alteração mais séria é percebida na relação com o sono. Del Porto (1999, p. 8) exemplifica: "as formas ditas "melancólicas"¹⁰ da depressão caracterizam-se, entre outros aspectos, pela piora matinal e pelo despertar precoce pela manhã."

Todos os tipos de pessoas correm o risco de ter depressão, apesar disso, segundo estudos realizados em diferentes países, comunidades e pacientes, as mulheres são mais afetadas do que homens, a prevalência é de cerca de duas ou três

¹⁰ A forma "melancólica" descrita por Del Porto (1999), corresponde a "um grupo mais homogêneo, que responde melhor a tratamentos biológicos, e para o qual os fatores genéticos seriam os principais determinantes".

vezes mais (FLECK et al, 2003). No aspecto idade, o pico maior ocorre entre adultos e idosos, acima de 7,5% entre mulheres com 55-74 anos e acima de 5,5% entre os homens desta da mesma faixa) (Figura 31) (OMS, 2017).

Figura 31 - Prevalência global de transtornos depressivos por idade e sexo



Fonte: OMS (2017) (adaptado pela autora)

Tratamentos psicológicos como ativação comportamental, terapia cognitivo comportamental (TCC) e psicoterapia interpessoal (TIP) são alguns dos tratamentos psicológicos descritos pela Organização Mundial da Saúde como efetivos no tratamento da depressão. Além disso, é comum a prescrição do uso de medicamentos antidepressivos, como inibidores seletivos da recaptção da serotonina e antidepressivos tricíclicos (OMS, 2020). Fleck et al. (2013, p. 115), aponta que entre 30% e 50% dos casos de depressão são subdiagnosticados em serviços de cuidados gerais, isso ocorre muitas vezes por falta de treinamento e a má identificação dos sintomas da parte médica, além disso, "os pacientes podem ter preconceito em relação ao diagnóstico de depressão e descrença em relação ao tratamento". Por esse motivo, é necessário cautela em relação aos tratamentos, principalmente com o uso de antidepressivos, por conta das possíveis reações adversas (OMS, 2020).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, nos países de renda média e baixa entre 76% e 85% das pessoas com transtornos mentais graves não recebem tratamento, nos países de renda alta o número fica entre 35% e 50%. Apesar dos

tratamentos disponíveis, o sistema de saúde mundial ainda não se adaptou completamente a recepção de pacientes com depressão. A OMS destaca a má distribuição e o uso ineficiente de recursos destinados a este problema, bem como a falta de médicos especializados, principalmente em países de baixa e média renda (OMS, 2017).

Outro fator, segundo a Organização Mundial da Saúde, que pode aumentar a prevalência da depressão em decorrência da falta de tratamentos, é o baixo número de movimentos e organizações sociais bem desenvolvidas para transtornos, sendo estas essenciais no acolhimento, apoio, compartilhamento e divulgação de informações sobre o assunto. Essas organizações estão presentes em apenas 49% dos países de baixa e média renda (OMS, 2017).

2.4.1 Estigma social associado à depressão

O estigma social sobre a depressão é uma das causas para a lacuna nos tratamentos e o subdiagnóstico de pacientes que encontram dificuldade de identificação da doença e não possuem o apoio de familiares e amigos, junto disso, os comentários de desvalorização e a avaliação desinformada, julgando a doença como fraqueza, incapacidade, preguiça ou maluquice são uma das chaves para a exclusão e a acentuação da culpa da parte doente.

Em uma de suas publicações, a ADEB (Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares) - associação criada por doentes, familiares, médicos e técnicos de saúde mental para prestar apoio às pessoas diagnosticadas com depressão em Portugal - exemplifica, através do testemunho de um de seus sócios, o sentimento de afastamento em pacientes:

Uma das dificuldades neste género de doenças consiste em quebrar o isolamento pessoal, em conseguir sociabilizar, em conseguir forças anímicas e psicológicas para reagir à vida, às pessoas em volta, ao mundo na sua multiplicidade de estímulos constantes (CARVALHO; JARA; CUNHA, 2017).

O preconceito em relação aos doentes, um dos motivos dos obstáculos citados, é observado desde a origem da sociedade. Antigamente acreditava-se que os transtornos psicológicos eram causados por deuses e seres mitológicos e depois que a pessoa estava sob possessão demoníaca na religiosidade. Apesar das teorias científicas e filosóficas criadas a fim de desmistificar as causas da depressão, a visão

do doente como marginalizado ou um problema para a sociedade prevalece pela população leiga até os dias de hoje (QUEVEDO; SILVA, 2013; SOLOMON, 2014, apud PAVAN, 2017).

Para elucidar a compreensão da sociedade sobre a depressão no Brasil, pode-se citar a pesquisa realizada pela Universidade de Mogi das Cruzes com 120 moradores do bairro Jardim Oriente na cidade de São José dos Campos; através desta, concluiu-se que o conceito de depressão entendido pelos entrevistados é equivocado e generalizado, além disso, sobre o tratamento, muitos afirmaram que é "apenas uma questão de querer se curar e ter força de vontade, como se a depressão fosse um pensamento, não uma morbidade" (SANTOS; PANHOCA; ORTIZ, 2020, p. 3). A pesquisa ainda aponta respostas contendo as expressões "frescura" e "falta de vontade" em relação a doença e muitos relatos de preconceito advindos da condição depressiva. "Isso é reflexo da desinformação que ainda existe acerca das doenças mentais, não tão visíveis e nem tão fáceis de compreender como as físicas", indicam os pesquisadores (SANTOS; PANHOCA; ORTIZ, 2020, p. 3).

Outro estudo realizado pela Universidade de Fortaleza reuniu experiências do estigma vividas por pessoas diagnosticadas com depressão em três países: Brasil, Chile e Estados Unidos; para esse trabalho, o foco serão os relatos do Brasil. O estigma, nessa pesquisa, foi entendido como "uma situação onde o sujeito não se encontra habilitado para uma aceitação plena da sociedade" (MOREIRA, V.; TELLES, T. C. B, 2008, p. 2), apresentando uma reanálise às entrevistas realizadas entre 2002 e 2004 onde o foco era a experiência geral da vivência com a depressão. No Brasil, foram entrevistados 15 pacientes do Serviço de Psicologia Aplicada do NAMI, na Universidade de Fortaleza, e do CAPS - Centro de Atenção Psicológica de Fortaleza, resultando na descoberta de 4 principais estigmas:

a) Estigma perante exigências: quando as exigências acarretam em pressão e diminuição associadas ao estado depressivo, contribuindo ainda mais à doença. "Quando a pessoa que vive estes sintomas se vê exigida a produzir, passa a se deprimir ainda mais", apontam os pesquisadores. "*Eu sou obrigada a me levantar na marra pra fazer alguma coisa pra ninguém me cobrar de mim.*" (MOREIRA, V.; TELLES, T. C. B, 2008)

b) Estigma relacionado à incompreensão ou compreensão negativa da depressão: Quando a palavra *depressão* é compreendida de forma pejorativa, como consequência, o paciente se sente desvalorizado e inferiorizado. *"Muitas pessoas acham que depressão é uma doença besta, que você pode chegar e dizer assim: ah, levanta a cabeça, vai passear, você vai conseguir tudo, vai conversar com outras pessoas... Mas, negativo, isso não tem validade no processo depressivo."* (MOREIRA, V.; TELLES, T. C. B, 2008)

c) Estigma relacionado à sensação de incapacidade: Semelhante ao estigma relacionado a exigências, retrata o sentimento de incapacidade, inferiorização e estigmatização. *"É, minha família vive em função de mim. Eu sou o barco que navega com o pessoal. E agora o barco está afundando."* (MOREIRA, V.; TELLES, T. C. B, 2008)

c) Duplo estigma: Tem relação a outros fatores, como sexualidade, classe econômica, idade e entre outros. *"A convivência com o marido, ao desprezo do marido, a essa discriminação... eu agora digo assim, que sou discriminada por três coisas: discriminada pelo marido, discriminada porque sou velha e discriminada porque moro num bairro pobre, no Pirambú."* (MOREIRA, V.; TELLES, T. C. B, 2008)

d) Evitando o estigma: Curiosamente, os pesquisadores notaram que apenas no Brasil os entrevistados apresentaram falas que, semelhante ao "jeitinho brasileiro", tentam evitar o estigma, por exemplo: *"Já é chamando atenção pra dizer pra eles que eu sou uma pessoa capaz."* (MOREIRA, V.; TELLES, T. C. B, 2008)

O isolamento social e a baixa autoestima são resultados do estigma associado aos transtornos mentais, além do aumento na dificuldade de oportunidades de empregos, estudos e moradia; segundo Mnookin et al. (2016), a incompreensão da depressão é capaz até de influenciar nos investimentos e recursos destinados à doença, ocasionando em consequências negativas para os serviços médicos ligados a saúde mental.

Pesquisas sobre o preconceito e o distanciamento social apontam que indivíduos que estão familiarizados com transtornos mentais, seja através de informações ou contato com colegas e familiares, possuem menos predisposição a

serem preconceituosos, bem como pessoas que já sofrem algum tipo de preconceito (CORRIGAN; BACKS; A.B.; DIWAN; PEEN, 2001).

É visível que a informação contribui na melhor compreensão sobre a doença, principalmente quando aliada a rede de apoio formada por familiares e amigos do paciente.

“A família e os amigos formam uma rede de apoio e têm papel muito importante. Quando o paciente enfrenta o preconceito, o tratamento se torna mais difícil. A família deve se comprometer e acompanhar o tratamento, principalmente quando o paciente expressa vontade de morrer. O suicídio é uma causa de morte passível de prevenção, quando a depressão é tratada adequadamente”, diz Antônio Geraldo da Silva, ex presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria (MONTEIRO, 2016).

A educação é uma das principais formas de combater o estigma associado às doenças mentais. A importância de reconhecer o caráter patológico da depressão, seus sintomas e consequências nas relações sociais e profissionais estão não só relacionadas ao bem-estar do paciente, mas também na auto aceitação, no incentivo à busca por orientações médicas, em intervenções cada vez mais positivas e em maiores investimentos em campanhas e no sistema de saúde.

3 FASE ANALÍTICA

Segundo a metodologia escolhida para o projeto, neste capítulo estarão descritas as informações coletadas para a elaboração dos requisitos de projeto.

3.1 PROGRAMAÇÃO

Para melhor compreender a metodologia e a adicionar procedimentos para facilitar e clarificar as etapas, foi estabelecido um cronograma contendo as 14 semanas que irão preceder a finalização do projeto, conforme o Apêndice A - levando em consideração que a metodologia escolhida é ampla, foram acrescentadas algumas sub etapas às já existentes. Bem como, foi confeccionado um mapa mental que envolveu todo o processo do projeto (Apêndice B).

3.2 CONTEÚDO

Neste tópico serão apresentadas as análises referentes ao conteúdo que se baseia o projeto e os fundamentos que implicam na abordagem escolhida.

3.2.1 Coleta de dados

Utilizar a animação "O que é a depressão?" de Helen M. Farrell como base deste projeto sempre foi uma ideia fixa, estabelecida desde o início de sua concepção, partindo de uma escolha pessoal e de admiração do conteúdo proposto pela autora e pela plataforma TED-Ed. Porém, o início do agrupamento dos primeiros dados para as análises trouxe novas questões e problemas a serem pensados, principalmente quanto a abordagem comunicativa do produto, uma vez que sua intenção - pelo tema e pelos próprios princípios do livro-objeto - é principalmente estimular, por meio da participação ativa do leitor e de uma comunicação rica, a quebra de padrões e o incentivo de novos pensamentos, bem como uma transformação pela sensibilidade individual.

Dessa forma, em meio as coletas de dados, foi encontrada uma nova possibilidade para a base do projeto, o livro ilustrado "Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão" de Matthew Johnstone, publicado em 2005, que apresenta uma

visão do dia a dia na convivência com a depressão, através de uma perspectiva pessoal e inspiradora.

3.2.2 Análise de conteúdo

A seguir são descritas as análises da animação e do livro, bem como o resultado encontrado após a análise de ambas as abordagens textuais e a justificativa da escolha do conteúdo a ser utilizado no projeto.

3.2.2.1 Animação “O que é depressão?”

Como é possível verificar na análise cena-a-cena presente no Apêndice C, através de uma abordagem informativa e maneira simplificada, a animação "O que é a depressão?" informa dados sobre a doença, seus principais sintomas e formas de tratamento.

Representada por um animal gigante, semelhante a um cachorro, a depressão “persegue” o personagem principal em seu dia a dia durante toda a animação (Figura 32). Pode-se verificar que os personagens que a constituem são, em sua maioria, adultos, pois possuem relações amorosas, estudam e trabalham (Figura 33).

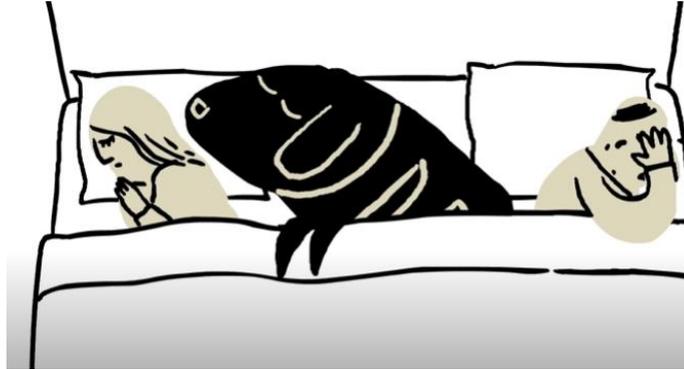
Figura 32 – *O que é a depressão?*



Fonte: TED-Ed (2016)¹¹

¹¹ Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0&t>>. Acesso em: 2 out. 2019.

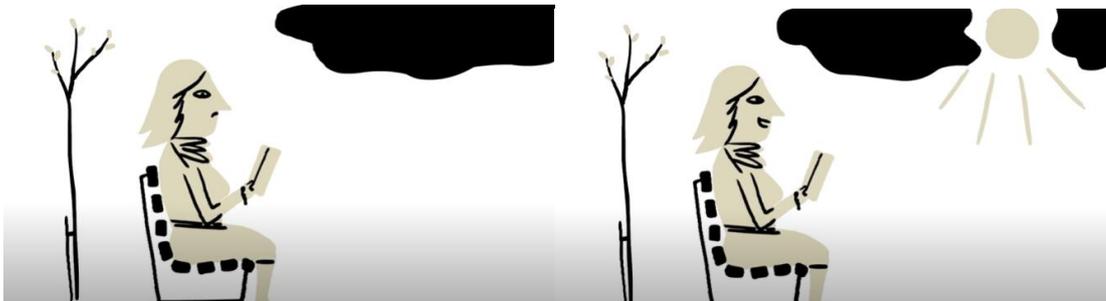
Figura 33 – O que é a depressão?



Fonte: TED-Ed (2016)¹⁹

Suas cores predominantes são preto, branco e tons de cinza, que, junto das ilustrações minimalistas, de certa forma, fazem com que o receptor compreenda a mensagem através da narração de forma simples, sem a necessidade de atentar-se a muitos detalhes visuais. Percebe-se também que as situações negativas relacionadas à depressão demonstradas pela animação aparecem sempre em preto, como o "animal" que acompanha o personagem, as nuvens escuras, pingos de chuva e outros, causando contraste com as representações em tons mais claros (Figura 34).

Figura 34 - O que é a depressão?



Fonte: TED-Ed (2016)¹⁹

Ao fim, "O que é a depressão?" ainda dá dicas de como auxiliar um amigo que está passando pela enfermidade e mostra que quanto mais natural for a conversa sobre a depressão, mais o preconceito é quebrado e os pacientes encorajados.

3.2.2.2 Livro “Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão”

"Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão" de Matthew Johnstone é um livro ilustrado que se utiliza da expressão norte americana "cão negro" para representar a doença.

Tanto o livro, como a animação analisada anteriormente utilizam formas parecidas de ilustrar a depressão - como um animal ou uma sombra que persegue constantemente o personagem principal - mas, diferente de em "O que é a depressão?", Matthew Johnstone retrata a doença através de um *storytelling* realista e didático, que possibilita tanto a auto identificação com a história, como a melhor compreensão do tema.

Em "Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão" o personagem principal é um homem visivelmente adulto, que compartilha sua experiência carregando o intitulado "cão negro" durante seu dia a dia.

Suas ilustrações são um pouco mais elaboradas. Através da utilização de cores e cenários, é possível identificar o contraste entre o fundo e os outros personagens, com o personagem principal, que é representado através de cores cinzentas, pelas suas roupas e o cão que o acompanha (Figura 35).

Figura 35 - *Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão*



Fonte: Matthew Johnstone (2006)

Através de metáforas visuais, como a posição do cão no reflexo do espelho diante do personagem (Figura 36) ou a diferença de tamanho entre os mesmos, o autor retrata o animal como um peso para o personagem principal, uma sombra que sempre o confronta durante as mais comuns atividades, tornando tudo mais difícil do que naturalmente seria em uma perspectiva ideal.

Figura 36 - *Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão*



Fonte: Matthew Johnstone (2006)

Chegando ao final, a livro traz uma mensagem de esperança ao leitor, retratando formas de convivência com a doença e recuperação, por meio da busca por tratamentos e da identificação de sua condição. Além disso, semelhante ao apresentado pela animação "O que é a depressão?", Matthew Johnstone sugere e motiva a conversa sobre a doença com pessoas próximas e aponta algumas dicas para lidar com ela no dia a dia.

3.2.3 Análise de abordagem

Como mencionado anteriormente, após verificar as primeiras questões referentes ao perfil da depressão no Brasil, junto da revisão dos objetivos do projeto, uma nova perspectiva de conteúdo foi encontrada, por isso, nesse tópico, serão apresentadas análises da abordagem de ambos os materiais: a animação "O que é a depressão" de Helen M. Farrell e o livro ilustrado "Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão" de Matthew Johnstone.

A principal diferença entre as abordagens é que a animação possui uma perspectiva expositiva - que pretende apresentar um conceito, comum em seminários, palestras, aulas e entre outros; a própria plataforma que hospeda a animação descreve a mesma como uma "lição", o que justifica o enquadramento como tipo expositivo-informativo, ou seja, com o objetivo de transmitir informações com o máximo de neutralidade sobre o tema (DIANA, 2020). Enquanto o livro apresenta uma narração de história (*storytelling*), conceito que é amplamente utilizado no marketing como forma de cativar e persuadir a audiência (REZ, 2017).

Como abordado na Fundamentação Teórica deste projeto, o tipo textual expositivo é objetivo ao informar sobre algo através de uma interpretação neutra,

apresenta dados e referências sem opiniões e considerações pessoais do autor. Na animação "O que é a depressão?" é possível reconhecer essa tipologia textual em citações como:

a) "A depressão é a principal causa de invalidez no mundo todo. Nos Estados Unidos, quase 10% dos adultos sofrem de depressão": o narrador inicia apresentando o tema e expondo dados sobre ele.

b) "A depressão pode apresentar vários sintomas: desânimo, perda de interesse em coisas das quais você antes gostava, mudanças no apetite, sensação de falta de valor ou de culpa excessiva [...]": através de uma abordagem impessoal, o narrador esclarece os principais sintomas da doença.

Já a narração de história, presente no livro "Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão", pode ser definida como uma ferramenta de comunicação em uma sequência de acontecimentos que apelam aos sentidos e emoções (NÚÑEZ, 2008 apud SCHWERTNER, 2016). Diferente do texto expositivo, a narração possui começo, meio e fim, contém personagens, cenários e uma mensagem. Além disso, por não se atentar a dados, esse gênero textual é capaz de transmitir uma ideia através de uma perspectiva única: a do autor, retratando sentimentos e opiniões pessoais.

No caso específico desse livro, como citado anteriormente, seu objetivo principal é a auto identificação e sensibilidade com tema e a informação, além de uma mensagem positiva ao final. Esse objetivo só é capaz de ser alcançado através de um bom *storytelling*, permitindo que o receptor experiencie e sinta-se parte da história.

É através de passagens como: "Sempre que o cão negro aparecia, eu me sentia vazio e a vida parecia passar mais devagar" e "Ele podia me surpreender com uma visita sem motivo ou ocasião", o autor capta a atenção do leitor e o instiga a acompanhar a história a fim de descobrir quem é o "cão negro" narrado e de que forma ele interfere na vida do personagem principal.

O impacto do *storytelling* acontece quando o receptor consegue desenvolver simpatia pelo personagem ou pela história, normalmente através da superação de obstáculos ou um fim satisfatório (MCSILL, 2013 apud SCHWERTNER, 2016), estrutura conhecida como "jornada do herói".

Em "Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão", o autor aplica esse recurso quando oferece uma visão motivacional e inspiradora sobre a depressão, no momento em que o personagem principal percebe que pedir ajuda é a melhor solução e, ao fim, consegue lidar com seu obstáculo, representado pela doença, que pode ser observado, por exemplo, em: "Este foi o meu primeiro passo rumo a recuperação e uma grande virada na minha vida".

Também, diferente da abordagem expositiva-informativa, o *storytelling* é uma importante ferramenta para a construção de materiais mais humanizados, uma vez que traduz, a partir de uma forma experimental e de um novo ponto de vista, um assunto de difícil compreensão, como a depressão, neste caso. A narrativa é capaz de trazer o leitor à uma participação ativa, uma vez que ao recebê-la, o mesmo a transforma e interpreta de sua maneira (FARIAS; PANAFIERI; MIANO, 2015).

3.2.4 Resultado das análises

Após as análises, levando em consideração o problema levantado junto do objetivo principal, além das características encontradas no suporte escolhido, o livro-objeto - que pretende proporcionar uma experiência ativa de leitura através do estímulo de pensamentos e a imaginação - é possível concluir que a abordagem narrativa é a mais indicada para o projeto, uma vez que esta abre portas para interpretações pessoais e novas perspectivas. Por isso, opta-se por utilizar o livro "Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão" de Matthew Johnstone como material base deste projeto.

3.2.4.1 Ficha técnica do livro

A seguir é apresentada a ficha técnica do livro "Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão" de Matthew Johnstone (Tabela 6).

Tabela 6 - Ficha técnica do livro

Título original	I Had A Black Dog
Título traduzido	Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão
Autor	Matthew Johnstone
Editora	Sextante
Ano de publicação	2008

Local	Rio de Janeiro
Tradução	Bernardo Araújo
Revisão	Tereza da Rocha e Sérgio Bellinello Soares
Adaptação de projeto gráfico e diagramação	Cacau Mendes (Cereja Atelier Gráfico)

Fonte: Editora Sextante (adaptado pela autora)

Além disso, as principais informações referentes a personagens, cenários, características e entre outros foram extraídas cena a cena e compiladas em uma tabela que pode ser observada no Apêndice D.

3.3 PERFIL DO PORTADOR DE DEPRESSÃO NO BRASIL E REDE DE APOIO

Neste capítulo serão apresentadas as análises do perfil do portador de depressão no Brasil e sua rede de apoio.

3.3.1 Coleta de dados

A coleta de dados sobre o perfil do portador de depressão no Brasil foi baseada nos seguintes artigos: Prevalência do autorrelato de depressão no Brasil: Resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013 (STOPA, 2015) e Prevalência e fatores associados à depressão em adultos: Estudo de base populacional (MATIJASEVICH, 2012), além de dados extraídos da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2013. A partir dessa coleta, verificou-se a escassez de dados sobre esse tema no Brasil, o que justifica a utilização dos dados apenas do ano de 2013 da PNS, que, até o momento da realização deste projeto, são os únicos disponíveis à público.

Além disso, com base no que foi coletado e compilado no capítulo "Estigma social associado à depressão" da Fundamentação Teórica deste projeto, verificou-se que a compreensão sobre a doença por parte da rede de apoio do portador de depressão - formada principalmente por familiares e amigos - é essencial para combater o estigma relacionado à enfermidade, por isso, esse suporte será analisado através dos artigos: Associação entre suporte familiar e saúde mental (SOUZA; BAPTISTA, 2008) e Reflexões sobre a rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência (JULIANO; YUNES, 2014); além de uma entrevista com uma especialista na área de Psicologia.

O produto dessa coleta de dados será descrito a seguir.

3.3.1.1 Portadores de depressão no Brasil

Em uma análise do livro "Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão" é possível verificar que grande parte dos personagens presentes no mesmo são adultos, ficando evidente a partir do momento que o livro discorre sobre problemas relacionados ao trabalho, à vida amorosa e acadêmica - situações típicas da vida adulta - bem como as próprias representações ilustrativas dos corpos dos personagens. Dessa forma, a análise iniciou com uma tendência pré-estabelecida à focar em pessoas com mais de 18 anos de idade.

Por isso, a fim de confirmar esta faixa etária, bem como obter informações sobre sexo, cor, nível de instrução e entre outros, foram verificados os dados presentes na Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2013, que compila a porcentagem de pessoas que tiveram o diagnóstico médico para depressão no Brasil conforme categorias.

Quanto à faixa etária, demonstrado através da Tabela 7, obteve-se maior porcentagem de idosos entre 60 e 64 anos, porém, como mencionado anteriormente, o livro escolhido como base do projeto trata a depressão em adultos e levando em conta que, segundo a pesquisa, mesmo assim, a ocorrência ainda é relevante, optou-se por ampliar o foco do projeto e trabalhar com a faixa etária a partir dos 18 anos de idade.

Tabela 7 - Diagnóstico médico de depressão segundo faixa etária

FAIXA ETÁRIA	% DIAGNÓSTICO MÉDICO
TOTAL	7,6
De 18 a 29 anos	3,9
De 38 a 59 anos	8,8
De 60 a 64 anos	11,1
De 65 a 74 anos	9,9
Com 75 anos ou mais	6,9

Fonte: IBGE – Pesquisa Nacional de Saúde – PNS 2013 (adaptado pela autora)

Quanto ao sexo, o diagnóstico prévio de depressão foi maior no sexo feminino, conforme a Tabela 8, com uma diferença significativa se comparado ao masculino.

Segundo as pesquisas analisadas, isso se dá pelo fato de que as mulheres naturalmente possuem maior percepção e preocupação sobre sua própria saúde, além possuir de maior conhecimento de sintomas e procura de serviços de saúde.

Tabela 8 - Diagnóstico médico de depressão segundo sexo

SEXO	% DIAGNÓSTICO MÉDICO
TOTAL	7,6
Feminino	10,9
Masculino	3,9

Fonte: IBGE – Pesquisa Nacional de Saúde – PNS 2013 (adaptado pela autora)

Quanto cor ou raça¹², nível de instrução, situação e região, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2013, acontece algo semelhante à análise de sexo, visto que, conforme as Tabelas 9, 10, 11 e 12, obtém-se o maior número de diagnosticados como brancos, com ensino superior completo e que residem em zonas urbanas, principalmente no Sul do Brasil. Esses dados podem se referir, segundo os artigos analisados, às pessoas que investem mais em si próprias, procuram mais os serviços de saúde e conseqüentemente, possuem mais acesso aos mesmos.

Tabela 9 - Diagnóstico médico de depressão segundo cor ou raça²⁰

COR OU RAÇA	% DIAGNÓSTICO MÉDICO
TOTAL	7,6
Branca	9,0
Preta	5,4
Parda	6,7

Fonte: IBGE – Pesquisa Nacional de Saúde – PNS 2013 (adaptado pela autora)

Tabela 10 - Diagnóstico médico de depressão segundo nível de instrução

NÍVEL DE INSTRUÇÃO	% DIAGNÓSTICO MÉDICO
TOTAL	7,6
Sem instrução e fundamental incompleto	8,6
Fundamental completo e médio incompleto	6,9
Médio completo e superior incompleto	6,4

¹² A Pesquisa Nacional de Saúde inclui em cor e raça: brancos, pretos, amarelos, pardos e indígenas; não há informação quanto amarelos, pardos e indígenas na pesquisa de 2013.

Superior completo	8,7
-------------------	-----

Fonte: IBGE – Pesquisa Nacional de Saúde – PNS 2013 (adaptado pela autora)

Tabela 11 - Diagnóstico médico de depressão segundo situação

SITUAÇÃO	% DIAGNÓSTICO MÉDICO
TOTAL	7,6
Urbano	8,0
Rural	5,6

Fonte: IBGE – Pesquisa Nacional de Saúde – PNS 2013 (adaptado pela autora)

Tabela 12 - Diagnóstico médico de depressão segundo região

REGIÃO	% DIAGNÓSTICO MÉDICO
TOTAL	7,6
Norte	3,1
Nordeste	5,0
Sudeste	8,4
Sul	12,6
Centro-Oeste	7,2

Fonte: IBGE – Pesquisa Nacional de Saúde – PNS 2013 (adaptado pela autora)

Sobre o estado civil, obtém-se maior porcentagem de divorciados, separados e viúvos, conforme a Tabela 13. Esses números podem estar relacionados à perdas na família, o que contribui para o maior risco da depressão.

Tabela 13 - Diagnóstico médico de depressão segundo estado civil

ESTADO CIVIL	% DIAGNÓSTICO MÉDICO
TOTAL	7,6
Casado(a)	8,1
Separado(a)	11,6
Divorciado(a)	12,6
Viúvo(a)	11,5
Solteiro(a)	5,8

Fonte: IBGE – Pesquisa Nacional de Saúde – PNS 2013 (adaptado pela autora)

A partir dessas informações, pode-se constatar que os dados sobre a depressão no Brasil, além de serem escassos e de difícil acesso, se mostram incapazes de englobar todos os números sobre a doença no país, visto que não

contabilizam as pessoas que não buscaram ajuda e não receberam diagnósticos, mas que com certeza impactam em projetos como este, por exemplo.

Como um instrumento de síntese visual de informações, optou-se pelo desenvolvimento de painéis semânticos durante as análises. Portanto, é possível visualizar as informações extraídas dos dados analisados resumidas através do painel de estilo de vida¹³ abaixo:

Figura 37 - Painel de estilo de vida dos portadores de depressão no Brasil



Fonte: Elaborado pela autora

Como visto na Fundamentação Teórica deste projeto e mencionado anteriormente, a depressão pode afetar qualquer pessoa e os resultados da pesquisa analisada não englobam todas elas, portanto, no painel são representadas uma variedade de pessoas, com destaque principalmente ao sexo feminino e pessoas idosas, onde, segundo as pesquisas, existem mais diagnósticos prévios de depressão. Também pretendeu-se representar pessoas em situação de divórcio ou separação e viúvos, além dos centros urbanos.

¹³ Segundo Baxter (2011), o painel de estilo de vida reflete os valores pessoais e sociais dos futuros consumidores do produto.

3.3.1.2 Rede de apoio

Segundo os artigos analisados, o apoio social está ligado às relações estabelecidas por uma pessoa, interferindo significativamente em seu desenvolvimento. Essas interações podem ser constituídas da família, escola, trabalho e outros; que não necessariamente, por conta da internet e principalmente das redes sociais, vivenciam o dia a dia ao lado da pessoa.

O suporte familiar, entendido como o núcleo formativo de uma pessoa, é compreendido, segundo as pesquisas, como a manifestação de atenção, proteção, diálogo e proximidade afetiva - esse suporte é estabelecido desde o início da vida. De toda forma, para os pesquisadores, não existe uma relação direta entre estrutura e suporte familiar, visto que diferentes estruturas são capazes de se adaptar e oferecer o mesmo suporte necessário. Porém, conforme as pesquisas, ao passo que a família é a principal fonte de apoio, esta também é uma das maiores fontes de estresse; pois instabilidades, como crises e doenças, podem afetar drasticamente o funcionamento e as relações na estrutura familiar.

Para validar o que foi pesquisado na Fundamentação Teórica e os artigos consultados sobre a rede de apoio para portadores de depressão, foi aplicado um questionário com a especialista na área, psicóloga Cláudia Fortes (CRP 12/13687). Por conta do momento da realização deste projeto, em meio a pandemia pelo corona vírus, todas as conversas aconteceram *online*, o questionário completo pode ser verificado no Apêndice E.

No questionário, foi confirmado que geralmente a rede de apoio é composta por familiares e amigos, sendo estes fundamentais antes e depois do diagnóstico. Muitas vezes, a busca pelo profissional da área de Psicologia ou Psiquiatria para o tratamento acontece a pedido da rede de apoio, segundo palavras da psicóloga: "(...) em alguns casos, observei através da fala do paciente a necessidade e principalmente o interesse da família (ou rede de apoio) no tratamento e cura dele". Cláudia também destacou que quem cuida precisa de cuidado, visto que a depressão pode sobrecarregar, por exemplo, toda a família, além disso, o cuidador também pode encontrar dificuldades ou dúvidas na hora de ajudar.

Quando questionada sobre o acesso a informações sobre a depressão, Cláudia explicou que existem sim muitas informações sobre a doença disponíveis em plataformas variadas, porém, além de serem de baixa qualidade, as pessoas não

possuem o hábito de procurar por elas, contribuindo ainda mais para a falta de conhecimento sobre o tema e sobre seu tratamento. Segundo a psicóloga, para que o auxílio da parte da rede de apoio ocorra de forma positiva, é importante entender que seu amigo ou familiar possui uma condição clínica séria, o diálogo de forma clara e objetiva também é indispensável junto da presença e apoio durante todo o tratamento.

Além disso, existem pessoas que enfrentam a doença sozinhas, sem suporte familiar e de amigos, essas pessoas, segundo as experiências da psicóloga, recorrerem ao próprio médico psiquiatra ou psicólogo enquanto estão em tratamento, outros relatam a busca por apoio em redes sociais ou serviços de atendimento à doença.

Ao fim, Cláudia deixa claro, segundo suas palavras, que "Falar e compartilhar informações ainda é a melhor maneira de ajudar as pessoas com depressão a combater a doença. Falar cura!".

Para melhor a visualização da rede de apoio de pessoas com depressão no Brasil, a partir das informações coletadas através desta análise, foi elaborado o painel visual a seguir:

Figura 38 - Painel de estilo de vida da rede de apoio



Fonte: Elaborado pela autora

Através do painel foram representadas as famílias, consideradas parte importante da rede de apoio, bem como os grupos de amigos, do trabalho, a internet e o próprio psicólogo.

3.3.2 Resultado das análises

Após as análises, verificou-se, como dito anteriormente, que os dados sobre a depressão no Brasil são escassos e de difícil acesso, uma vez que não contabilizam todas as pessoas que realmente possuem a doença, bem como as informações sobre o tema que, apesar de existentes, não são habituais e populares. Dessa forma, de modo a estender o alcance do projeto, optou-se por trabalhar com três conjuntos de pessoas com mais de 18 anos:

- a) Público primário: pertencentes a rede de apoio de portadores de depressão;
- b) Público secundário: portadores de depressão;
- c) Público terciário: interessados e curiosos sobre o tema.

A idade foi escolhida, como verificado nas análises, por conta do público que livro abrange e se destina, e sua ocorrência foi confirmada a partir dos dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2013. Os conjuntos foram divididos baseados nos objetivos do projeto, sua temática e as constatações presentes nas análises anteriores.

3.4 DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

Como descrito na Fundamentação Teórica deste projeto e confirmado a partir da verificação com a especialista na área de Psicologia, o estigma pela falta de informação sobre a depressão é uma das principais lacunas para os tratamentos, auxiliando no sub diagnóstico da doença e contribuindo para a escassez de dados e informações sobre os portadores da doença no país. A educação, através da empatia e a sensibilização é uma das principais formas de combater o estigma, exercitando a capacidade de se colocar no lugar do outro - ou seja, a compreensão emocional. Portanto, tem-se como problema o desenvolvimento de um projeto de design gráfico e editorial que consiga transmitir informações pertinentes sobre a doença,

evidenciando seu caráter patológico, através de uma abordagem adequada que permita a sensibilização e a empatia sobre o tema.

3.5 ANÁLISE DE SIMILARES

Neste capítulo serão apresentados produtos similares à proposta desse projeto, a fim de analisá-los, verificando seus pontos positivos e negativos e características que podem ser adaptadas e utilizadas na fase criativa.

As categorias de produtos foram divididas em semelhantes por problemática, aqueles que possuem a temática de depressão e equivalentes, principalmente relacionados com os objetivos desse projeto, ou seja, a sensibilização das pessoas sobre a doença, sobretudo aqueles que também se utilizam do *storytelling* para este feito; e semelhantes pelo suporte, ou seja, produtos que também utilizam como base o livro-objeto ou similares, essencialmente produtos que propõe interações para além do tradicional.

3.5.1 Similares em problemática

Para a análise de similares em problemática, foram selecionados, além de materiais similares em temática, alguns materiais, entre animações, livros ilustrados e quadrinhos, com abordagens e simbologias sensíveis e inspiradoras, que, de alguma forma, se relacionam aos objetivos desse projeto. Nessa análise, foram verificados principalmente o uso de cores, contrastes e metáforas visuais.

a) Curta-animado “*Overcomer*” de Hannah Grace:

“*Overcomer*” é um curta-animado que fala por si só, sem diálogos diretos e através de representações e simbologias simples, a autora ilustra a superação da depressão e ansiedade. Em sua descrição, Hannah Grace destaca que este é um *storytelling* pessoal de como ela superou as amarras que a prendiam.

Figura 39 - *Overcomer*

Fonte: Hannah Grace - YouTube¹⁴

O curta utiliza tons escuros de marrom e cinza para retratar as partes de profunda tristeza e, de forma a contrastar, as cores e cenários vivos aparecem para compor as cenas de superação, como pode ser observado na Figura 39.

Figura 40 - *Overcomer*

Fonte: Hannah Grace - YouTube²¹

Além disso, a autora utiliza mais uma vez o contraste, colocando a personagem principal frente a frente da sua representação na infância (Figura 40), que, através de um sonho, a auxilia a reconhecer seu valor próprio a apresentando uma trajetória de toda a sua vida - segundo a autora, é uma metáfora que representa uma reconexão com sua criança interior, a fim de superar suas ansiedades.

b) Curta-animado “*Tzadik*” de Oriel Berkovits:

Este curta-animado possibilita uma abertura para diversas interpretações. Porém, através de seu simbolismo, representando uma sombra escura que sempre

¹⁴ Disponível em: <<https://youtu.be/V6ui161NyTg>>. Acesso em: 6 out. 2020

carrega para trás o personagem principal e o impede de chegar à luz, é possível fazer uma relação com os estágios da vida e o ciclo de altos e baixos da depressão.

Figura 41 - Tzadik



Fonte: TheCGBros - YouTube¹⁵

Ao mar aberto no breu, o personagem principal só possui a companhia da sombra e um barco, todas as cores são em tons de azul escuro e preto, até o momento em que o autor utiliza do contraste e o personagem se depara com uma fonte de luz que brilha e faz brilhar tudo o que toca, representando uma "luz no fim do túnel" (Figura 41).

Figura 42 - Tzadik



Fonte: TheCGBros – YouTube²²

O mar simboliza seu caminho, que fica agitado e ainda mais difícil de ser percorrido quando a sombra duplica de tamanho e, através da representação de raiva por olhos cerrados e uma boca com dentes pontudos, tenta impedir que o personagem enfrente e supere seu problema (Figura 42). O curta-animado discorre o tempo todo sobre essa metáfora, até que o personagem é levado novamente ao ponto inicial e

¹⁵ Disponível em: <<https://youtu.be/gW1x51zezqE>>. Acesso em: 6 out. 2020

através de um plano aberto, o autor apresenta ao observador que ainda não é o fim do ciclo e o personagem ainda precisa superar mais e mais desafios como este.

c) Série de quadrinhos por Nick Seluk:

Esta série de quadrinhos foi criada por Nick Seluk a partir de relatos de uma de suas seguidoras. Através desse suporte, o autor representa por meio de situações do dia a dia o convívio com depressão e a ansiedade, do ponto de vista da personagem principal e com uma breve menção da visão de sua mãe sobre seu estado (Figura 43).

Figura 43 - Série de quadrinhos por Nick Seluk



Fonte: Criatives¹⁶

As ilustrações são bastante simples, trazem em sua maioria a personagem principal e a representação das duas doenças como criaturas gigantes que a acompanham.

Os tons de cinza são recorrentes, bem como as feições de tristeza e desânimo que os personagens carregam. Uma ou outra vez, como forma de representar o contraste entre as coisas boas e ruins, são utilizadas cores vivas como amarelo, azul e verde.

¹⁶ Disponível em: <<https://www.criatives.com.br/2019/04/ilustrador-cria-quadrinhos-angustiantes-mostrando-como-e-dificil-viver-com-a-depressao/>>. Acesso em: 6 out. 2020

Figura 44 - Série de quadrinhos por Nick Seluk



Fonte: Criatives²³

Através de uma metáfora, a personagem principal considera a depressão e a ansiedade como "jogadoras de um time que joga contra mim" e assim explica, através de uma linguagem simplificada e visual, toda a influência que as mesmas possuem sobre ela (Figura 44).

d) Série de quadrinhos por George:

George é um estudante de Finanças e auditor interno que, em sua descrição, faz uma brincadeira dizendo que até parece um cara resolvido na vida, mas não está nem perto. George utiliza os quadrinhos como forma de desabafar e expressar suas frustrações e considera que sua arte é uma maneira de mostrar aos leitores que estão passando por um momento difícil que eles não estão sozinhos.

Através do humor e criatividade, o autor representa as dificuldades do dia a dia com o uso de metáforas e uma linguagem simples e popular, fácil de ser compreendida e interpretada (Figura 45).

Figura 45 - Série de quadrinhos por George



Fonte: Incrível¹⁷

O personagem principal - ele mesmo - é sempre ilustrado com roupas escuras e olhos grandes, que são os principais responsáveis por transmitir as emoções das tirinhas, já que não existem muitos personagens secundários e cenários exuberantes a serem explorados (Figura 46).

¹⁷ Disponível em: <<https://incrivei.club/criatividade-arte/estes-comics-retratam-qualquer-um-com-mais-de-20-anos-406410>>. Acesso em: 6 out. 2020

Figura 46 - Série de quadrinhos por George



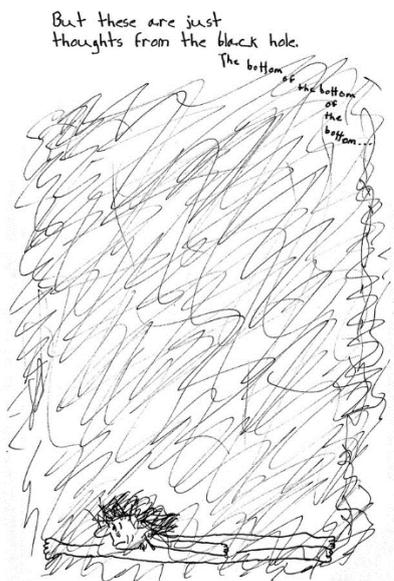
Fonte: Incrível²⁴

Por meio do seu *storytelling* pessoal, George consegue que seus leitores se identifiquem com as situações retratadas, se sentindo acolhidos e desenvolvam outras perspectivas sobre os percalços do dia a dia.

e) Livro ilustrado "A Minha Depressão" por Elizabeth Swados:

Elizabeth Swados representa nesse livro ilustrado sua própria doença como forma de compreendê-la melhor. Ilustrada através de rabiscos, a depressão aparece como uma nuvem confusa que persegue a personagem principal e fica cada vez maior (Figura 47).

Figura 47 - *A Minha Depressão*



Fonte: Oprah¹⁸

Junto de desenhos simples e uma linguagem informal, a narrativa parece tranquila, mas, uma vez que representa todas as angústias e memórias pessoais dessa temática, se torna uma leitura pesada e sentimental.

Figura 48 - *A Minha Depressão*



Fonte: Oprah²⁵

¹⁸ Disponível em: <<http://www.oprah.com/oprahsbookclub/where-depression-starts-elizabeth-swados/all>>. Acesso em: 6 out. 2020

A autora se utiliza de traços fluídos, como pode ser observado na Figura 48, semelhantes à rascunhos, que contrastam em preto sobre os cenários quase inexistentes em branco, para ilustrar, de uma forma bem humorada, seus sentimentos; tornando a leitura e a interpretação das cenas mais acessíveis.

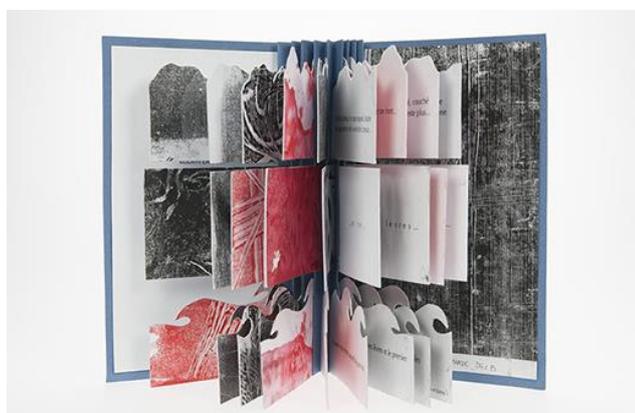
3.5.2 Similares em suporte

Nesta análise foram selecionados e analisados livros-objetos já existentes com propostas semelhantes ao objetivo desse projeto. Portanto, foram analisados principalmente os formatos, layouts, tipografias, acabamento e recursos interativos utilizados.

a) Livro-objeto "*I dreamed of you*" por Claire-Maire Bassaler:

É um livro de poesia criado como um tributo à um poema de Robert Desnos. Através de um mix de tipografias, texturas visuais, recortes e imagens, insere o leitor na obra, com variadas interpretações e modos de leitura (Figura 49).

Figura 49 - Livro-objeto "*I dreamed of you*"



Fonte: Claire-Maire Bassaler - Behance¹⁹

O livro, apesar de seu formato retangular, não é nada tradicional, possui diversos "mini" livros compilados em seu interior, o que permite que o leitor interaja diretamente com o suporte, tornando a leitura e a abordagem mais interessantes,

¹⁹ Disponível em: <https://www.behance.net/gallery/19980289/Book-Object-Poem-I-dreamed-of-you-Robert-Desnos?tracking_source=search_projects_recommended%7Cobject%20book>. Acesso em: 6 out. 2020

como pode ser observado na Figura 50. Os recortes utilizados no formato das páginas complementam as ilustrações e imagens, bem como a própria leitura.

Figura 50 - Livro-objeto "*I dreamed of you*"



Fonte: Claire-Maire Bassaler – Behance²⁶

Com uma tipografia simples, sem serifa, a leitura é facilitada. Por tratar-se de um poema, cada verso foi colocado em uma página, que não necessariamente segue um padrão, visto que cada uma é posicionada de uma forma e utiliza espaçamentos diferentes.

b) Livro "Fronteiras Invisíveis" por Renata Lehr Moroni:

"Fronteiras Invisíveis" é uma história sobre refúgio que se passa no Rio Grande do Sul e conta relatos de Amine, o personagem principal.

Segundo a designer, o livro-objeto foi escolhido como inspiração para o projeto pela sua capacidade de unir diferentes formas de expressão, resultando em uma ressignificação da leitura tradicional, potencializando e explorando as experiências do livro.

No projeto, Renata Lehr Moroni explica que a luva e o livro principal separam a ficção da realidade, sendo assim, desde o primeiro olhar, o leitor já é abordado com uma experiência de reflexão e sua curiosidade é aguçada, com frases, por exemplo: "Você já imaginou como é estar na pele de um refugiado?" presente na lombada, observado na Figura 51.

Figura 51 - Livro "*Fronteiras Invisíveis*"

Fonte: Renata Lehr Moroni – Behance²⁰

O livro tem um formato tradicional e em seu interior possui um contraste entre páginas com grids fixos e convencionais, contendo tipografias serifadas para leituras longas, e páginas com inserções de ilustrações, imagens, colagens e tipografias dispostas em layouts variados (Figura 52).

Figura 52 - Livro "*Fronteiras Invisíveis*"

Fonte: Renata Lehr Moroni – Behance²⁷

²⁰ Disponível em: <https://www.behance.net/gallery/65022887/FRONTEIRAS-INVISIVEIS?tracking_source=search_projects_recommended%7Clivro%20objeto>. Acesso em: 6 out. 2020

Figura 53 - Livro "*Fronteiras Invisíveis*"



Fonte: Renata Lehr Moroni – Behance²⁷

Em outros momentos, o livro traz as mesmas páginas tradicionais com interferências como palavras tampadas, folhas coloridas e outros - rupturas que agregam à leitura e sensibilizam ainda mais o público diante do tema "refúgio" (Figura 53).

c) Livro interativo "*El aplastamiento de las gotas*" por Gaston Martino:

Esse projeto mistura o livro interativa, narrativas audiovisuais e uma experiência de realidade aumentada para ilustrar o conto "*El aplastamiento de las gotas*" de Júlio Cortázar.

Em sua versão impressa, o livro possui um formato quadrado, diferente do tradicional e é repleto de ilustrações, layouts e grids diversos, e interferências extratextuais.

Figura 54 - Livro interativo "El aplastamiento de las gotas"



Fonte: Gaston Martino – Behance ²¹

O designer utiliza da abertura das páginas internas para criar a interação entre o leitor e obra no desenrolar da história, como na Figura 54. É através disso que são quebrados os paradigmas da narrativa e o leitor é incentivado a participar da história por inteira.

Figura 55 - Livro interativo "El aplastamiento de las gotas"



Fonte: Gaston Martino – Behance²⁸

Além disso, são utilizadas algumas texturas visuais e interferências que fazem com que as ilustrações causem maior impacto (Figura 55).

d) Livro "Quotes" por Regio:

²¹Disponível em: <https://www.behance.net/gallery/55973531/El-aplastamiento-de-las-gotas?tracking_source=search_projects_recommended%7Clivro%20objeto>. Acesso em: 6 out. 2020

O estúdio criativo responsável pela obra a descreve como uma conversa entre o autor e o leitor, sendo um compilado de histórias que descreve as idas e vindas de uma relação amorosa.

"Quotes" é composto de majoritariamente por colagens feitas manualmente, que contrastam com páginas tradicionais com grids e layouts variados. Além disso, em algumas páginas é possível observar recortes capazes de criar novas interpretações para as imagens, como na Figura 56.

Figura 56 - Livro "Quotes"



Fonte: Regio – Behance²²

As composições visuais das frases tornam a leitura ainda mais dinâmica e ao lado das figuras ilustram cada passagem de formas inovadoras (Figura 57).

Figura 57 - Livro "Quotes"



Fonte: Regio – Behance²⁹

²² Disponível em:

<https://www.behance.net/gallery/87299513/QUOTES?tracking_source=search_projects_recommended%7Ccollage%20book>. Acesso em: 6 out. 2020

A obra é em sua maioria preto e branca e o vermelho é utilizado para destacar certas partes. Não há uma tipografia padrão, visto que ora são utilizadas fontes serifadas, ora sem serifa e fontes que imitam a escrita manual.

3.5.3 Resultado das análises

Após as análises individuais, pode-se verificar, em relação aos similares por problemática, algumas características que se repetem, como: as feições desanimadas dos personagens principais que são acompanhadas de tons escuros, tanto nas suas vestimentas, quanto nos cenários em que estes estão inseridos; os contrastes entre cores e formatos que são evidentes e muitas vezes utilizados para comparar os momentos de desânimo com os momentos de alegria ou superação; e as metáforas visuais, como a analogia da doença com sombras e figuras escuras e desconexas. É possível visualizar as características listadas no painel visual a seguir (Figura 58):

Figura 58 - Painel de similares



Fonte: Elaborado pela autora

Em relação às animações observadas, ambas não possuem diálogos e as trilhas sonoras instrumentais utilizadas para acompanhar as histórias implicam numa maior sensibilidade e atenção do público para com o conteúdo; ainda, a abertura para diferentes interpretações é ampla, uma vez que, por não possuírem diálogos concretos, a conversa e a recepção da mensagem ficam por conta de quem as assiste.

Diferente das animações - que precisam prender o espectador através de ilustrações elaboradas, por não contarem com o recurso das falas - as séries de quadrinhos e o livro ilustrado analisados conseguem criar uma interação direta com o

público através de diálogos entre os personagens e mais ainda entre o personagem e o leitor através das abordagens simples e populares, que direcionam quem está lendo à uma auto identificação com a situação dos personagens, se for o caso, ou à uma fácil compreensão do assunto.

Sobre os similares em suporte, uma vez que foram analisados produtos de diferentes temáticas, focou-se nos variados formatos, layouts e principalmente nas intervenções físicas e visuais. Portanto, foi possível observar que, apesar de suas diferenças em temas e abordagens, o objetivo de todos os produtos analisados é semelhante: potencializar a experiência entre o livro e o leitor, que é convidado a interagir com a obra, não necessariamente de forma tátil, mas através da reflexão e ressignificação dos elementos e dos conteúdos abordados. Esse resultado é alcançado através do contraste entre tipografias, do uso de interferências no meio tradicional e de recursos visuais experimentais.

3.6 REQUISITOS DE PROJETO

Seguindo a metodologia proposta e encerrando a Fase Analítica, tem-se os requisitos do projeto, elaborados a partir das análises realizadas anteriormente, como forma de estabelecer as condições para o êxito do produto final. Os requisitos foram listados e explicados a seguir:

Tabela 14 - Requisitos de projeto

REQUISITO	
Alta tiragem	Em consideração a amplitude do público e de seu caráter comercial, o produto deste projeto deverá ser de alta tiragem.
Sensível	Através da compreensão de sua própria situação ou da situação do outro, o produto deve evocar a empatia.
Expressivo	Ser um objeto que instiga a curiosidade.
Rompe com o tradicional	Apresentar uma experiência fora do comum.

Fonte: Elaborado pela autora

Além disso, existem algumas ressalvas perante os requisitos, como o uso do *storytelling* como principal estilo de narrativa do produto; o uso de cores e elementos visuais semelhantes aos presentes nas análises anteriores, como meio de pertencer à identidade dos produtos com a mesma temática e não causar estranhamento pelo

público; a disponibilidade de recursos para a confecção do produto final, que estão limitadas a tecnologias presentes no Brasil; o preço, que não pode ser excessivamente alto e a ergonomia, de forma a não comprometer a experiência e o conforto do leitor.

4 FASE CRIATIVA

A Fase Criativa, como mencionado na metodologia, é constituída do desenvolvimento de conceitos até a solução final para o projeto através das informações sintetizadas na Fase Analítica, terminando com a verificação do conceito com o auxílio de especialistas. Este processo será descrito a seguir.

4.1 ALTERNATIVAS DE CONCEITOS

Partindo da elaboração de um conceito geral, levando em consideração o objetivo do projeto, seu problema e restrições, foram geradas outras três alternativas, para cada uma foi estabelecido ainda um painel visual, seus atributos principais, vantagens e desvantagens. A seguir são descritos os conceitos mencionados:

4.1.1 Conceito geral

O presente projeto pretende elaborar um livro-objeto com o tema "depressão", promovendo a disseminação de informações sobre a doença, bem como a desconstrução do preconceito sofrido pelos doentes e a criação de empatia. Esse objetivo se dará através de uma experiência que rompe com a forma tradicional do livro, oportunizando a participação ativa do leitor. Para isso, optou-se pela adaptação do conteúdo proposto pelo livro "Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão" de Matthew Johnstone.

O produto deste projeto é destinado a adultos que foram agrupados em três conjuntos:

a) Público primário: pertencentes a rede de apoio de portadores de depressão

Para este público, o resultado esperando é a criação de empatia através da compreensão da situação do outro, a partir do ponto de vista de como a vida de uma pessoa é afetada pela depressão. Além disso, o produto também deve servir de meio de orientação e conhecimento sobre a gravidade da doença, seus sintomas, tratamentos e dia a dia, uma vez que, segundo as pesquisas anteriores, é a rede de apoio que possui a relação mais próxima com o enfermo e é fundamental, durante o convívio com a doença, que estes estejam informados.

b) Público secundário: portadores de depressão

Para as pessoas que possuem depressão, o produto deve ser uma forma de representatividade e auto identificação, promovendo o esclarecimento sobre sua condição, assim como uma maneira de mostrá-las que não estão sozinhas.

c) Público terciário: interessados e curiosos sobre o tema

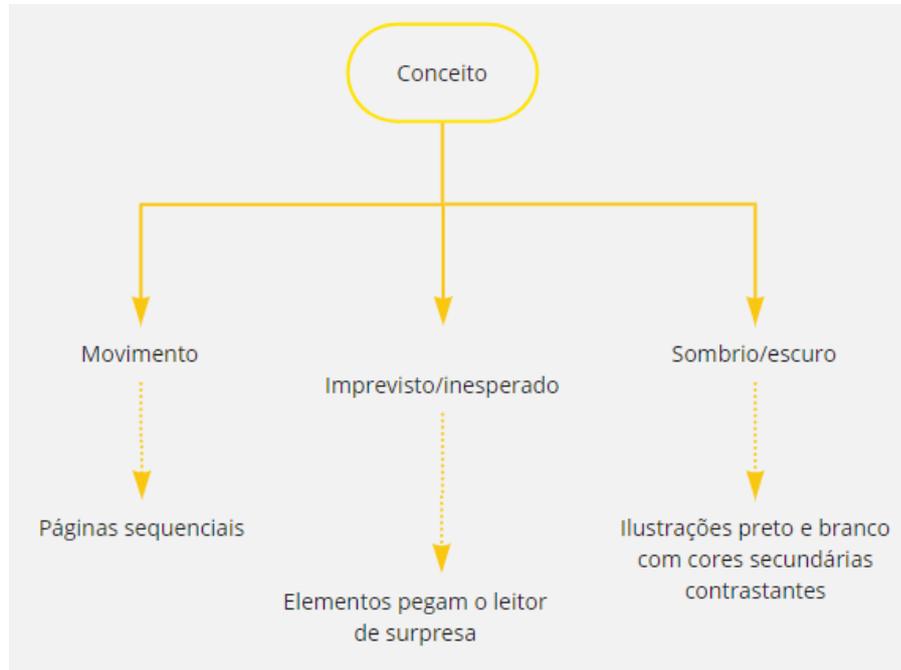
É o público geral e comporta desde psicólogos, psiquiatras, estudantes de áreas relativas à medicina e psicologia, como também interessados no tema abordado ou simplesmente no livro-objeto como suporte.

Embora o objetivo principal seja atingir a rede de apoio, sabe-se, como mencionado pela psicóloga Cláudia Fortes, através do questionário realizado neste projeto, que essas pessoas não possuem o hábito de buscar informações, por isso, a tendência pré-estabelecida para este produto é que ele primeiramente alcance os enfermos, por uma questão de identificação com o assunto, e estes repassem o conteúdo para a rede de apoio. Outra situação esperada é que o produto seja utilizado e indicado por psicólogos e psiquiatras durante o trabalho com a rede de apoio em consultórios.

4.1.1.1 Alternativa de conceito A

Esta alternativa parte de um mapa mental que pode ser observado na Figura 59, tendo como base as palavras-chave: movimento, imprevisto e sombrio. Por isso, ele será baseado em um livro-ilustrado com páginas sequenciais ou sanfonadas, trazendo a ideia de uma animação em papel.

Figura 59 - Mapa mental da alternativa A



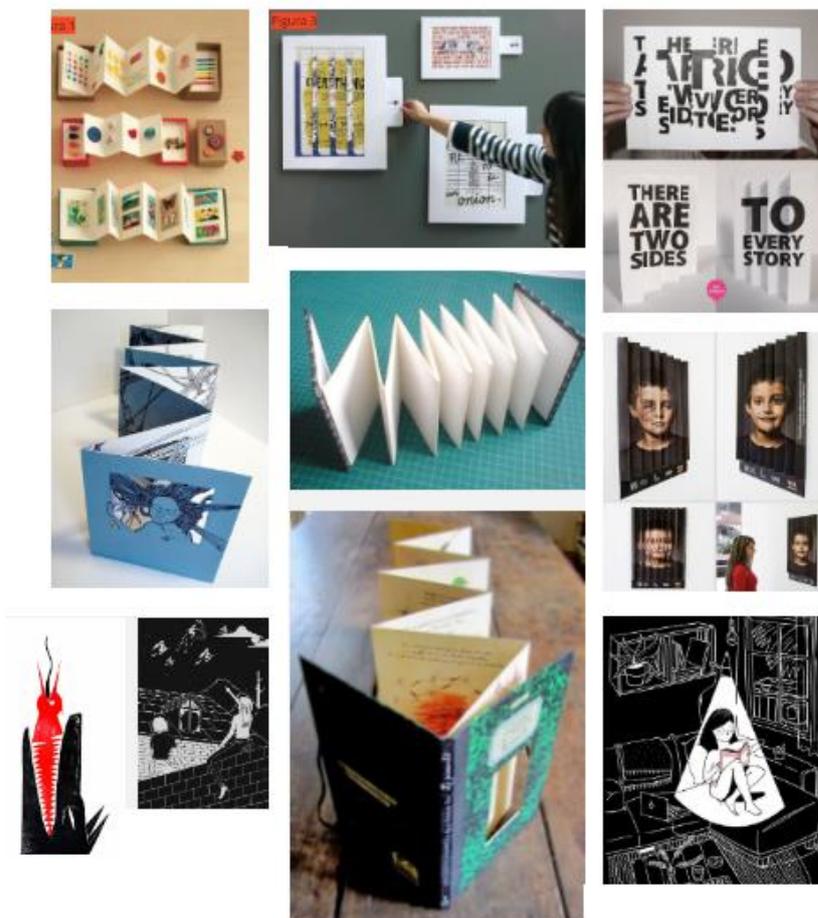
Fonte: Elaborado pela autora.

A ideia é que seja estabelecida uma relação entre as interações proporcionadas pelas páginas e as ilustrações - que serão simples, de forma que as interações representem a maior parte da compreensão do conteúdo.

Os contrastes, verificados como importantes durante as análises, ficam por conta tanto das interações, quanto pelas cores secundárias em contraste com o preto e branco. Além disso, seu formato externo será tradicional, em oposição ao seu interior.

Para facilitar a visualização da alternativa, foi elaborado um painel visual que pode ser observado a seguir:

Figura 60 - Painel visual da alternativa A



Pinterest (elaborado pela autora)

Nas referências visuais é possível observar principalmente o uso de uma cor secundária em contraste com o preto e branco das ilustrações, bem como as experimentações de ilusões de ótica, que se relacionam com as palavras-chave "sombrio" e "inesperado"; a característica de "movimento" é atribuída através das páginas sequenciais.

Além disso, foram elaboradas tabelas com a prévia do projeto gráfico que acompanha o conceito (Tabela 15) e a descrição de seus atributos, vantagens e desvantagens (Tabela 16), que podem ser conferidas abaixo:

Tabela 15 - Prévia do projeto gráfico da alternativa A

ELEMENTOS DO LIVRO	Lombada; Capa; Apresentação.
FORMATO	A5
LAYOUT E GRIDS	Ilustração que ocupa a página inteira; Texto em segundo foco com variação de posições.
TIPOGRAFIA	Tipografia sem serifa.
IMAGEM	Ilustrações.
COR	Preto e branco contrastando com cor secundária.
ACABAMENTO	Capa dura; Papel <i>couché</i> brilho 120g/m ² ; Miolo sanfonado; Diferentes recortes, dobras e aberturas no interior.

Fonte: Elaborado pela autora

Tabela 16 - Atributos da alternativa A

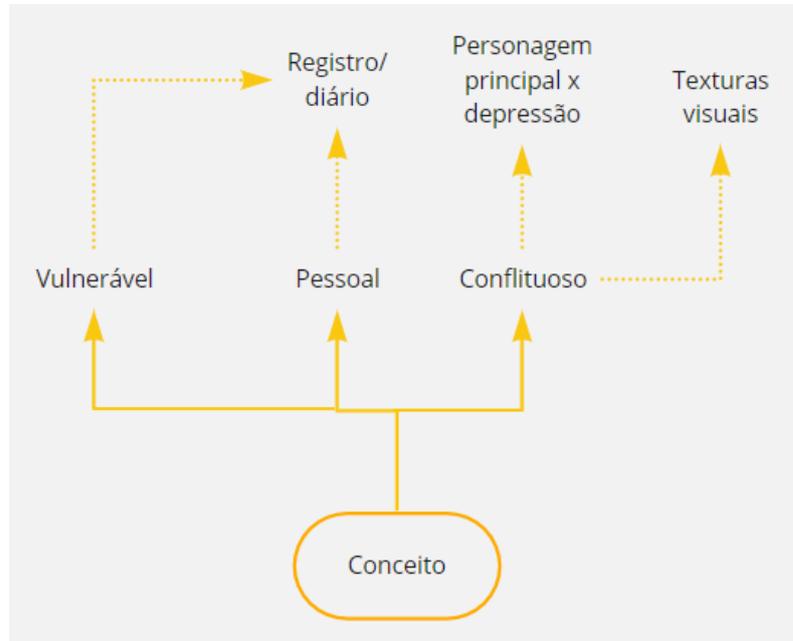
ATRIBUTOS	Dinâmico – Sensível – Inesperado
VANTAGENS	É um produto dinâmico e bastante visual que aguça a curiosidade através de suas interações e experimentações.
DESVANTAGES	Dificuldade de produção por conta de dobras/interações não convencionais. Muitas páginas em formato sanfonado.

Fonte: Elaborado pela autora

4.1.1.2 Alternativa de conceito B

Esta alternativa baseia-se nas palavras-chave: vulnerável, pessoal e conflituoso (Figura 61). Dessa forma, sua principal proposta é que o personagem principal conte sua história através de um registro pessoal, como um diário ou caderneta. A exposição da vulnerabilidade - uma vez que a alternativa sugere que o leitor está manuseando o diário de outra pessoa - é uma forma de estabelecer a sensibilidade e a empatia pela história.

Figura 61 - Mapa mental da alternativa B

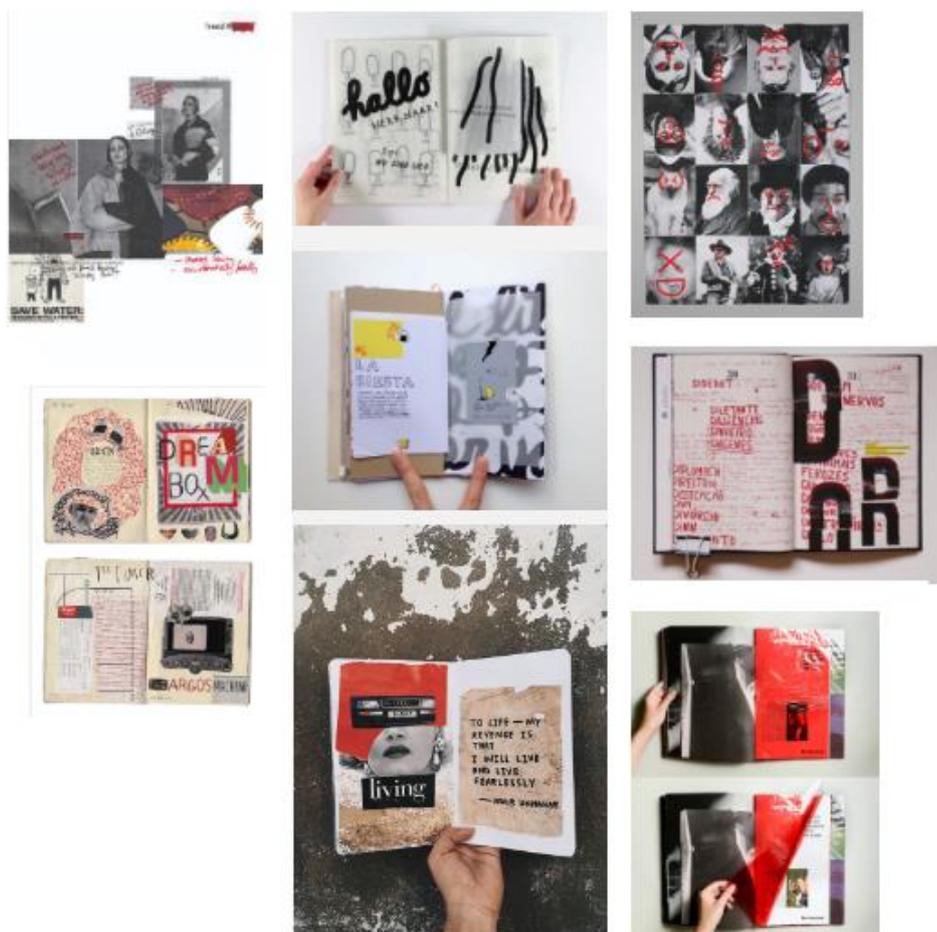


Fonte: Elaborado pela autora

O livro será composto de colagens, desenhos, rabiscos etc., imitando páginas feitas à mão, em contrapartida, as inserções extras, como páginas transparentes, *pop-ups* etc., representam as interferências da depressão nos registros do personagem. A ideia é que o personagem principal e a doença se "comuniquem" ou "interfiram" um no outro, criando uma narrativa visual dentro da própria história escrita.

Para isso, serão explorados o uso de texturas e interferências visuais, bem como os contrastes tanto através de variadas formas de expressão presentes no livro, quanto no uso das cores. Na Figura 62 é possível conferir o painel visual relacionado a essa alternativa.

Figura 62 - Painel visual da alternativa B



Fonte: *Pinterest* (elaborado pela autora)

A principal característica das referências visuais desta alternativa são as interferências visuais, como a falta de padrão tipográfico, que mistura fontes diferentes com colagens e escritas à mão, além dos desenhos sobre às fotografias, fazendo jus à característica pessoal e manual. Outra referência é a utilização de recursos como a transparência, as páginas de diferentes tamanhos e algumas texturas que imitam outros tipos de papéis e até falhas de impressão. Também é possível verificar o contraste da cor secundária - em vermelho, principalmente - com o preto e branco.

A prévia do projeto gráfico, seguido dos seus atributos, vantagens e desvantagens estão presentes nas Tabelas 17 e 18.

Tabela 17 - Prévia do projeto gráfico da alternativa B

ELEMENTOS DO LIVRO	Cinta; Lombada; Capa; Apresentação.
FORMATO	A5
LAYOUT E GRIDS	Variações de grids.
TIPOGRAFIA	Variações de tipografias com serifa e sem de diferentes tamanhos; Inserções de tipografias manuais.
IMAGEM	Mistura de ilustrações, fotografias e colagens.
COR	Preto e branco contrastando com cor secundária.
ACABAMENTO	Capa dura (papelão revestido de <i>couché</i> fosco 170g/m ³); Papel <i>couché</i> brilho 120g/m ³ ; Inserções de outros papéis no interior (papel vegetal 180g/m ³).

Fonte: Elaborado pela autora

Tabela 18 - Atributos da alternativa B

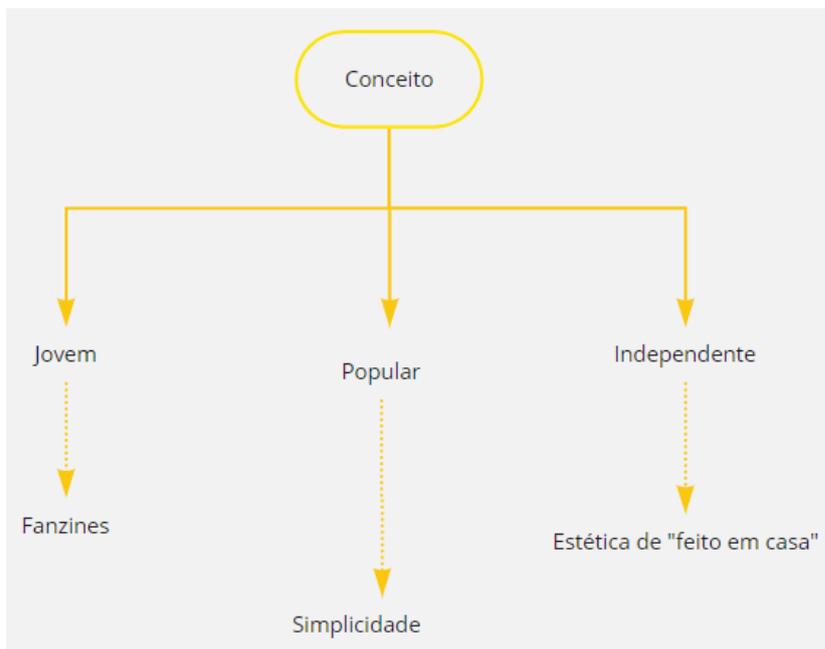
ATRIBUTOS	Pessoal – Vulnerável – Experimental
VANTAGENS	Sensibiliza o leitor através de uma abordagem pessoal e expressiva. Apresenta um diálogo interno, tornando-se um item interessante. Explora diferentes métodos de expressão visual.
DESvantagens	Não é uma leitura direta e rápida por conta das diversas interferências visuais.

Fonte: Elaborado pela autora

4.1.1.3 Alternativa de conceito C

A Alternativa C encontra nas *fanzines* uma forma de chamar atenção através de sua estética (Figura 63). A proposta principal é utilizar a característica da simplicidade, retratada pela publicação independente e feita em casa, como forma de ampliar a abrangência do público, uma vez que o formato de *fanzine* deixa de ser relacionado com o livro tradicional e passa se difundir em diferentes tribos.

Figura 63 - Mapa mental da alternativa C



Fonte: Elaborado pela autora

Esta alternativa tem um caráter mais estético e visual do que relacionado à temática, verificado nas alternativas e análises anteriores. Dessa forma, pretende-se abordar a depressão de uma forma popular e menos "sombria", abrindo um diálogo simples sobre a doença.

A seguir, pode ser observado o painel visual desta alternativa:

Figura 64 - Painel visual da alternativa C



Fonte: *Pinterest* (elaborado pela autora)

É possível verificar que a técnica de impressão utilizada nas referências visuais é a risografia, conhecida por suas cores fortes e contrastantes, além disso, há a inserção de páginas de tamanhos e recortes diferentes. Essas referências, de acordo com a temática proposta pelo livro contrastam não só com o livro tradicional, como também com as abordagens comuns desse tema.

A prévia do projeto gráfico (Tabela 19) e os atributos, vantagens e desvantagens desta alternativa (Tabela 20) estão descritos abaixo:

Tabela 19 - Prévia do projeto gráfico da alternativa C

ELEMENTOS DO LIVRO	Capa; Apresentação.
FORMATO	A5
LAYOUT E GRIDS	Variações de grids.
TIPOGRAFIA	Variações de tipografias com serifa e sem de diferentes tamanhos.
IMAGEM	Mistura de ilustrações, fotografias e colagens.
COR	Colorido;

	Cores disponíveis em risografia.
ACABAMENTO	Brochura; Papel pólen <i>off-white</i> ; Inserções de outros tamanhos de papéis e recortes no interior;

Fonte: Elaborado pela autora

Tabela 20 - Atributos da alternativa C

ATRIBUTOS	Popular – Estético – Independente
VANTAGENS	Atrai o público jovem, interessado pela estética das <i>fanzines</i> e por técnicas de impressão como a risografia; característica de imperfeito, teor pessoal.
DESVANTAGENS	Valor elevado da risografia; apelo demasiado apenas pela estética; produto estético; falta de sensibilidade.

Fonte: Elaborado pela autora

4.2 SOLUÇÃO

A partir das alternativas geradas, a alternativa final ou solução é eleita para assim ser refinada caminhando para a fase final. Para isso, foi utilizada a ferramenta de matriz de avaliação (Tabela 21) que pontua as alternativas entre 1 (menor correspondência ao requisito) a 5 (maior correspondência ao requisito) em relação aos requisitos e restrições de projeto – nesta matriz, a restrição em relação as cores e elementos não foi considerada, uma vez que depende do decorrer do projeto.

Tabela 21 - Matriz de avaliação das alternativas de conceito

REQUISITOS/RESTRICÇÕES	A	B	C
Alta tiragem	3	4	4
Sensível	5	5	3
Expressivo	4	5	3
Rompe com o tradicional	5	5	2
Cores/elementos	-	-	-
Baixo custo	2	4	5
Ergonômico	5	5	5
	24	28	22

Fonte: Elaborado pela autora

Numa breve análise das alternativas descritas anteriormente, pode-se verificar a semelhança estética entre elas. Todos os painéis, se observados, caminham principalmente para a utilização de inserções como transparências e texturas visuais, o uso de contrastes de uma cor secundária com as cores principais e o desenvolvimento de interações do leitor com a obra.

Conceitualmente, a Alternativa B mostra-se mais próxima aos principais requisitos do projeto: a capacidade de sensibilizar o público através da empatia com a narrativa construída e a expressividade, por meio da ideia do diálogo criado entre o personagem principal e a depressão, além disso, ambas as características caminham para o rompimento com o tradicional, apresentando uma experiência nova ao leitor.

A Alternativa C é a mais próxima visualmente da B, uma vez que as duas compartilham da utilização de fotografias e inserções de recursos visuais diferenciados. A característica que a difere das demais é a presença das cores que, como observado através das análises de conteúdo e similares, não são comuns nessa temática, o que não é considerado um problema, uma vez que dessa forma uma nova proposta de abordagem visual do tema pode ser criada.

Apenas a Alternativa A utiliza ilustrações ao invés de fotografias para as representações visuais. Através das análises de similares, foi possível observar que algumas publicações com essa temática também se utilizam das ilustrações, mostrando serem capazes de transmitir um conteúdo tão sensível e de alguma forma, denso, como a depressão, sem a infantilização dos desenhos. Porém, por conta do tempo hábil para a realização do projeto, torna-se inviável a missão de ilustrar todas as páginas presentes no livro.

Considerando todas as questões analisadas e levantadas, bem como as pontuações semelhantes na matriz de avaliação (Figura 21), verificou-se que a possibilidade de agrupar todos os conceitos anteriores é válida, visto que os três, apesar de não cumprirem totalmente todos os requisitos levantados pelo projeto, possuem características que podem ser consideradas na solução do problema de projeto. Portanto, a seguir será descrito o conceito final que será utilizado para dar sequência ao projeto.

4.2.1 Conceito final

O conceito final compreende a união de certos atributos das alternativas geradas anteriormente, como o formato interno não tradicional da Alternativa A, que se relaciona com a transformação do livro em objeto; a característica pessoal e vulnerável criada pela narrativa conceitual da Alternativa B e a exploração da utilização das cores como possibilidade de construir uma nova abordagem visual ao tema, como descrito na Alternativa C.

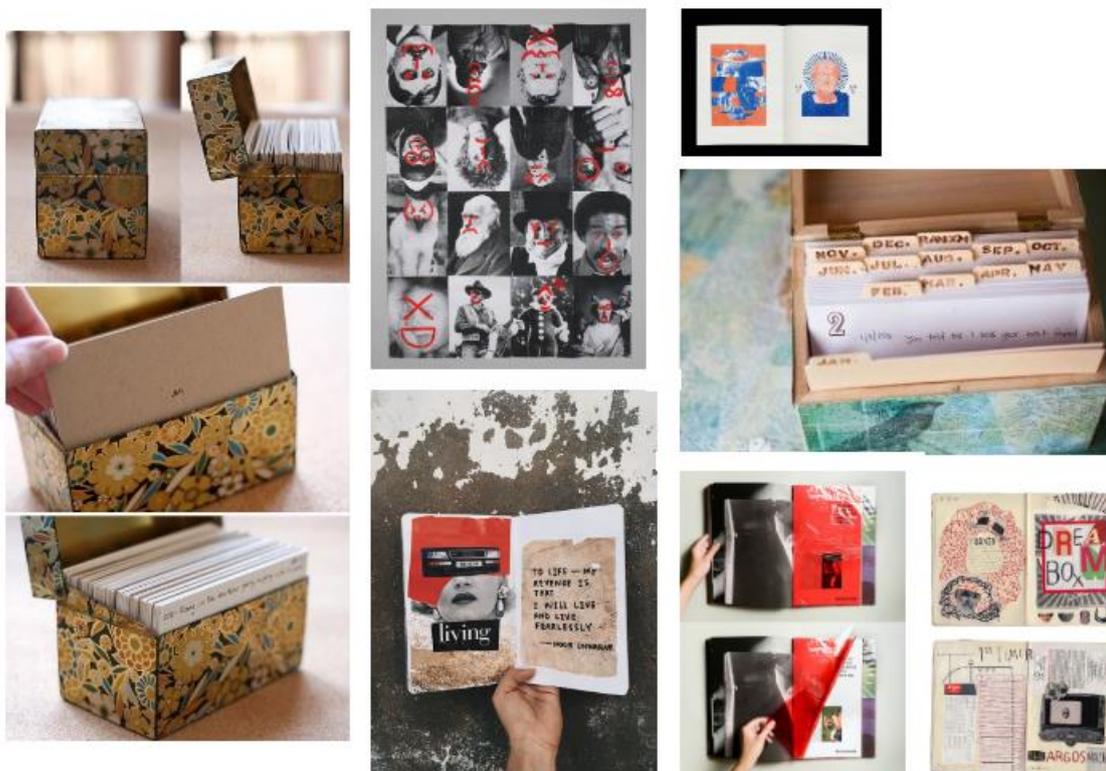
Trata-se de uma caixa de memórias. As caixas de memória normalmente são feitas em dois momentos da vida: no nascimento de uma pessoa ou em sua morte, ambas com o objetivo de guardar lembranças para serem revisitas no futuro pelas pessoas queridas e resgatar momentos. Nesse caso, as lembranças do personagem principal, que até então é um desconhecido, serão expostas para o leitor e simbologia da caixa de memórias tornará o produto ainda mais especial, através do sentimento de empatia e a sensibilização, uma vez que o leitor é convidado a interagir com as memórias tão íntimas e pessoas de um desconhecido.

Utilizando o aspecto do nascimento e da morte, o produto propõe que quem está lendo desenvolva sua própria interpretação sobre como a história do personagem termina.

Ainda conta com a exploração do caráter literal do "objeto" no livro-objeto, uma vez que a forma tradicional do livro é rompida através da utilização de uma caixa como a primeira interação entre o leitor e a obra. Além disso, intervenções físicas e visuais aparecem no decorrer da história, bem como a utilização das cores.

O painel visual do conceito pode ser observado abaixo:

Figura 65 - Painel visual do conceito final



Fonte: *Pinterest* (elaborado pela autora)

Como descrito anteriormente, este conceito está relacionado com as alternativas prévias, portanto é possível verificar que a estética pessoal através de colagens, fotografias e inserções não convencionais foi mantida. As referências de caixas de memórias presentes no painel remetem ao aspecto antigo e suas dinâmicas assemelham-se à arquivos de documentos.

4.2.1 Verificação

Para verificar e qualificar a definição do conceito final, foram consultadas duas especialistas na área de design, Vitória Cristina Xavier Botelho e Hortência Granair Souza, ambas possuem pelo menos 4 anos de trabalho nesta área e convivem diariamente com o desdobramento de projetos gráficos.

O processo da verificação ocorreu individualmente e de forma *online*, entre os dias 11 e 15 de novembro de 2020, através de uma apresentação oral do conceito geral do projeto para que a especialista pudesse ter uma base da temática, em

seguida, foram exibidos dois esboços de alternativas de páginas (Figura 66) geradas previamente à Etapa Criativa e então foi apresentado o conceito final do projeto.

Figura 66 - Esboços de alternativas (1 e 2)



Fonte: Elaborado pela autora

Ao fim, os comentários pontuados por cada uma foram divididos conforme critérios, que podem ser verificados na tabela abaixo:

Tabela 22 - Critérios de verificação com especialistas

	ESP. A	COMENTÁRIO	ESP. B	COMENTÁRIO
Houve a compreensão do conceito geral	SIM	Demonstrou dúvida sobre colocação "promovendo a disseminação informações sobre a doença", mas a dúvida foi sanada assim que o conteúdo do livro foi explicado à especialista.	SIM	-
Houve a compreensão do conceito final	SIM	Demonstrou interesse no conceito de interagir com as memórias íntimas de um desconhecido.	SIM	-
É verificada a relação entre o conceito geral e o conceito final	SIM	-	SIM	-

É verificada a relação entre o conceito final e os esboços da solução	SIM	-	SIM	Demonstrou interesse na liberdade de interpretações e interações com do leitor com a obra.
O conceito final mostra-se capaz de cumprir os requisitos de projeto	SIM	Considera que a caixa de memórias é essencial para o requisito “sensibilidade” do projeto.	SIM	Considera que o conceito de interagir com memórias de um desconhecido é essencial para a sensibilidade do projeto, além de agregar valor emocional ao produto

Fonte: Elaborado pela autora

Além da verificação do conceito, as especialistas foram questionadas sobre a utilização das cores nos esboços das páginas apresentadas, característica que é importante conforme descrita no conceito final. Ao fim, obteve-se como melhor opção as páginas em preto e branco com uma cor secundária, conforma a tabela a seguir:

Tabela 23 - Verificação das alternativas de cores com especialistas

	ESP. A	COMENTÁRIO	ESP. B	COMENTÁRIO
A escolha da utilização de cores se mostra de acordo com o conceito geral no esboço 1	SIM	-	SIM	Considera a alternativa preto e branco mais próxima do conceito sensível e da temática da depressão.
A escolha da utilização de cores se mostra de acordo com o conceito geral no esboço 2	NÃO	-	NÃO	-

Fonte: Elaborado pela autora

De acordo com esta verificação, o conceito foi qualificado e está apto para continuidade no projeto.

5 FASE EXECUTIVA

O objetivo da Fase Executiva, como citado na metodologia, é a autorização da produção do produto, por isso, consiste na especificação do projeto editorial, projeto gráfico, detalhamento e finalização, utilizando como base a alternativa escolhida e validada anteriormente.

5.1 PROJETO EDITORIAL

O conteúdo presente no interior do livro-objeto proposto já foi esclarecido e analisado nos itens anteriores, será baseado no livro já existente "Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão" de Matthew Johnstone, publicado pela Editora Sextante no Brasil.

Portanto, esse capítulo discorrerá sobre a reorganização do conteúdo diante do novo suporte - escolhido como conceito final – sua estrutura editorial, bem como algumas considerações sobre seu título e a adaptação de palavras utilizadas no decorrer da história para a sociedade em que vivemos hoje, visto que desde a primeira publicação do livro até a data de realização deste projeto se passaram 14 anos.

5.1.1 Estrutura editorial

Levando em consideração que o conteúdo proposto pelo livro original passará por uma mudança de suporte indicada pelo conceito deste projeto - de um livro tradicional para uma caixa - faz-se necessário reorganizar seu interior.

A caixa de memórias, como mencionado anteriormente, possui o objetivo de guardar lembranças que representam momentos significativos da vida de alguém. Se trouxermos à atualidade, a caixa de memórias pode ser facilmente substituída por um pen-drive, HD ou até mesmo uma pasta em nuvem. Normalmente esses arquivos são agrupados de acordo com datas específicas, lugares, no caso de uma viagem ou eventos, pensando nisso, optou-se por utilizar o mesmo sistema neste livro-objeto.

Conforme a tabela a seguir, faz-se a divisão do conteúdo em 3 atos para melhor distribuição da história de acordo com seus acontecimentos:

Tabela 24 - Divisão do conteúdo em atos

ATO 1	Escuridão	Representa a trajetória do personagem principal diante da doença. Assim como descrito muitas vezes durante o texto, é uma fase obscura, por isso optou-se pela utilização da palavra "Escuridão" como título do ato.	Páginas 1 a 24 da obra original.
ATO 2	Farol	Simboliza o momento em que o personagem busca ajuda profissional e começa a aceitar e lidar com a sua condição. O farol neste ato representa a luz no fim do túnel, ou seja, a saída de uma situação difícil e a busca pela solução do problema.	Páginas 25 a 32 da obra original.
ATO 3	O começo	Assim como a obra original, o fim da história será representação como "o começo", ou seja, quando o personagem principal consegue superar e controlar a depressão, demonstrando o recomeço de sua vida.	Páginas 33 a 35 da obra original.

Fonte: Elaborado pela autora.

Junto disso, tem-se o restante da estrutura editorial do livro-objeto:

Tabela 25 - Estrutura editorial do livro-objeto

CINTA	A cinta, além de envolver e proteger a parte externa da caixa, será utilizada para apresentar as informações do livro-objeto ao leitor, quase fazendo a função de capa, uma vez que se pretende que a caixa em si mantenha sua estética visual e não possua maiores distrações.
CAIXA	A caixa será o suporte externo, uma vez que carregará todo o conteúdo em seu interior.
FOLHA DE ROSTO	Apresentará informações como o título da obra, autor, local, ano de publicação e nome da editora.
SUMÁRIO	Por conta da divisão do livro em 3 atos, faz-se importante a presença de um sumário para orientar o leitor diante do conteúdo.
PÁGINA CAPITULAR	Semelhante ao objetivo do sumário, a página capitular orientará o leitor em cada início de um novo capítulo.
CONTEÚDO	
FÓLIO	
CRÉDITOS	
NOTAS FINAIS	

Fonte: Elaborado pela autora

A maneira que os atos serão agrupados e distribuídos, bem como o comportamento da estrutura editorial diante dos materiais, dimensões etc., estarão descritos no tópico destinado ao projeto gráfico deste trabalho.

5.1.2 Título e termos utilizados

Este item é destinado a uma breve análise sobre o título da obra original que se baseia este projeto "Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão" e alguns dos termos utilizados no decorrer da história - considerando o design social, que atribui responsabilidade social ao design.

A expressão "cão negro" ou "*black dog*" foi popularizada por Winston Churchill para apelidar a depressão, sugerindo que "negro", neste caso, se relacione ao medo, a escuridão, a doença etc., basicamente negatizando a palavra (ABRAHAM, 2017).

No Brasil, mesmo nos dias de hoje, ainda observamos muitas incitações de racismo e não é necessário ir muito longe para lembrar de expressões como "magia negra", "lista negra", "mercado negro" e entre outros. Conforme Silva (2018), não necessariamente pessoas que utilizam essas expressões tem a intenção de injuriar racialmente alguém, porém, seu uso só reafirma o sentimento de opressão e o desconforto carregado por muitas pessoas que enfrentam a discriminação racial diariamente.

Além de carregar a expressão no título, no decorrer da história o autor utiliza várias outras comparações à mesma altura. É importante lembrar que a primeira publicação da obra original foi feita em 2006 e até o ano da realização deste projeto - 2020 - muitas perspectivas sobre esse assunto vieram à tona, como exemplo pode-se citar a campanha *Black Lives Matter*, que teve sua ascensão a partir da onda de protestos após casos de negros mortos por policiais nos Estados Unidos, impactando todo o mundo na união em prol dos direitos da população (ARRUDA, 2020).

Diante dessa reflexão, optou-se por extinguir estas associações do conteúdo do projeto através de mudanças sutis, de forma que não haja alterações bruscas para o sentido do texto, por exemplo: a passagem "Enquanto o resto do mundo aproveitava a vida, eu via tudo negro" será substituída por "Enquanto o resto do mundo aproveitava a vida, eu via tudo escuro".

Para a criação de um novo título, o indicado seria que o projeto passasse por um novo processo de *naming*, porém, devido ao foco do projeto e o tempo estimado,

tal processo torna-se inviável. Por isso, de forma a readaptar o título original, a solução mais prática encontrada foi a realização de uma nova tradução deste, sendo assim, para este projeto, o título original "*I Had A Black Dog: It's Name Is Depression*" (Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão), passará a ser "Eu Vivia Com Uma Sombra: Seu Nome Era Depressão".

Apesar do novo título não estar mais associado com a presença do "cão" e não necessitar da representação literal do animal no projeto, "Eu Vivia Com Uma Sombra" também possui a ideia de companhia, em ambos os casos, o "cão" e a "sombra" acompanham o personagem principal durante sua trajetória, dessa forma, não há alterações bruscas no sentido do título.

5.2 PROJETO GRÁFICO

A definição do projeto gráfico, segundo a metodologia deste projeto, é o último passo antes do objetivo final da Fase Executiva. Portanto, a partir da organização do projeto editorial e levando em consideração os requisitos e restrições mencionados anteriormente, neste item serão esclarecidos todos os elementos visuais que darão característica ao produto final.

5.2.1 Suporte

A partir da definição conceito final, foi possível prever que o projeto seria composto de mais de um suporte, já que se trata de uma caixa de memórias e que que o conteúdo interno, que estará dentro da mesma, contará com partes em papéis tradicionais e em papéis com transparência, por exemplo. Assim, para melhor compreensão no decorrer deste item, "suporte externo" será utilizado para tratar do que se refere à caixa e à sobrecapa e "suporte interno" será entendido como o conteúdo presente dentro da caixa.

Para a caixa, muitas opções foram levantadas, como a utilização de uma caixa de madeira, que iria completamente de encontro ao que foi definido no conceito final, uma vez que o visual de antigo seria mantido através do material, porém, tornar-se-ia inviável diante de um dos principais requisitos: a alta tiragem. Pensando nisso, a melhor alternativa encontrada para o suporte externo foram caixas de papel cartão. Para este projeto, serão utilizadas caixas de papel cartão acoplado em micro ondulado

duplamente revestido, suportando a impressão na parte interna e externa da caixa, impresso com padrão offset e com acabamento em laminação fosca, como referência do material, tem-se a imagem a seguir:

Figura 67 - Referência do material do suporte externo



Fonte: NJ Embalagens²³

Numa breve análise das referências visuais presentes no painel do conceito final, é possível verificar a necessidade da utilização de papéis voltados à impressão de imagens para o suporte interno, visto que este será repleto de fotografias, colagens e desenhos. Conforme Ambrose e Harris (2008), papéis revestidos melhoram a imprimibilidade e outras características como a brancura e o brilho, dessa forma, são ideais para esse tipo de material. Pensando nisso, o suporte do conteúdo interno será o papel *couché* fosco de gramatura 170g/m², as páginas com o propósito de transparência, por outro lado, terão como suporte o papel vegetal 180g/m². Para as páginas capitulares que dividem os atos, também será utilizado papel *couché* fosco, porém com gramatura 300g/m² - as escolhas das gramaturas e dos acabamentos de ambas as partes serão mais bem justificadas nos itens 5.2.2 e 5.2.7 deste projeto.

Por fim, a cinta que envolverá a caixa e possuirá as principais características do livro-objetivo, cumprindo a função da capa e de lacre da caixa, terá como suporte o papel cartão triplex 300g/m².

²³ Disponível em: <<http://njembalagens.com.br/embalagens-papel-cartao-acoplado>>. Acesso em: 10 out. 2020

5.2.2 Formato

Para o formato, foi levado em consideração uma das restrições definidas anteriormente - que a experiência e o conforto do leitor não fossem comprometidos - portanto, adaptando o sistema de arquivo presente no painel visual do conceito final (Figura 65), chegou-se ao formato A5 para o suporte interno, que manterá o conteúdo do livro-objeto. Esse formato é comum em livros tradicionais e seu tamanho, além de ser confortável para a leitura e a compreensão de imagens, assemelha-se ao tamanho de fotografias que normalmente são guardadas em caixas de memórias. O conteúdo interno, dessa forma, será distribuído em fichas soltas dentro da caixa externa. Algumas das fichas, porém, por possuírem inclusões para interação, como recortes ou lâminas transparentes sobre outras páginas, serão diagramadas em folhas A4 que, quando dobradas, manterão o tamanho padrão A5.

Figura 68 - Referência de abertura superior



Fonte: *Packaging Products*²⁴

A caixa, em consideração ao formato do conteúdo interno, terá o tamanho de 21,5 x 16,5 x 4cm (C x A x L), e possuirá abertura superior semelhante a Figura 68.

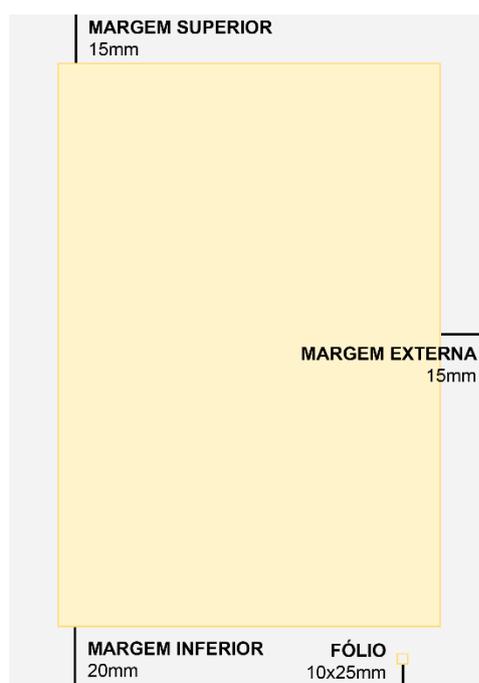
²⁴ Disponível em <<https://www.packagingproducts.co.nz/products/boxes-cases-and-cartons/gift-boxes/rectangle-die-cut-box-250x185x92-hinged-lid/>>. Acesso em: 15 out. 2020.

5.2.3 Layout e grids

Por conta de seu conceito pessoal e suas referências visuais que remetem à itens feitos à mão, como colagens e desenhos, este projeto não se limitará ao uso de um grid fixo. Cada página, portanto, será conduzida como uma grande imagem e a proposta é que cada uma seja organizada de uma maneira diferente.

Porém, sabe-se da importância do equilíbrio visual e de que o produto mantenha uma identidade como um todo, por isso, pensando no conforto do leitor, serão estabelecidas margens limites para o texto no conteúdo interno, assegurando que, ao manusear as fichas, o leitor não fique com a mão sobre o conteúdo a ser lido e que este não seja cortado ao fazer os acabamentos.

Figura 69 – Margem e mancha de texto



Fonte: Elaborado pela autora

Na Figura 69 é possível verificar a utilização margem no layout proposto, que seguirá as medidas de 15mm para a margem externa, 15mm para a margem superior e 20mm para a margem inferior.

5.2.4 Tipografia

Como mencionado anteriormente na Fundamentação Teórica deste projeto, a escolha da tipografia é feita com base principalmente na legibilidade de seu conteúdo e nas sensações que este deve exprimir (AMBROSE; HARRIS, 2008).

Considerando esta informação, tem-se que o texto proposto pela obra original que se baseia este projeto não é longo e contínuo numa só página, desta forma, não há a necessidade da utilização de fontes recomendadas para este tipo de leitura, como as fontes serifadas.

Em relação ao conceito e o painel visual do projeto, tem-se que ora a informação visual estará sobreposta à informação escrita, através da utilização de fotografias e colagens, e ora ambas se complementarão, em páginas unicamente compostas de experimentações tipográficas.

Diante disso, optou-se pela escolha de apenas uma fonte principal que estará presente em grande parte da obra, além da utilização da escrita à mão da própria autora do projeto como fonte secundária e a combinação de fontes extraídas de outras imagens como colagens.

Definiu-se como fonte principal da obra a *Approach Mono*. Segundo a *Emtype* (2020), empresa que licencia a fonte, esta é uma fonte "um pouco mecânica, mas cheia de personalidade", recomenda-se a utilização na comunicação moderna, para a publicidade, identidades ou qualquer peça de comunicação. Essa fonte possui características que se assemelham às famílias de fonte góticas, como exemplo conhecido tem-se a *Helvetica*. Essas fontes não possuem serifa, são limpas e simples, por isso são bastante utilizadas para títulos, essa simplicidade transmite uma estética neutra quando a escrita se sobrepõe às diferentes formas de expressões neste projeto, uma vez que seu valor não se sobressairá ao de uma montagem de imagens, por exemplo (CRISTIAN, 2016).

Ainda, a escolha da *Approach Mono* se deve ao fato da sua semelhança sutil com fontes que imitam a escrita de máquinas de escrever, como a *Courier New*, apesar de se enquadrar na família de fontes góticas. Na Figura 70 é possível visualizar um comparativo das três fontes mencionadas anteriormente:

Figura 70 - Comparação de tipografias

Helvetica Light	Approach Mono Light	Courier New Regular
Comecei a me sentir completamente isolado de tudo e de todos	Comecei a me sentir completamente isolado de tudo e de todos	Comecei a me sentir completamente isolado de tudo e de todos

Fonte: Elaborado pela autora

As fontes que imitam a escrita de máquinas de escrever possuem um visual clássico, remetendo à antiguidade - essas características são bem recebidas pelo projeto, uma vez que vão de encontro ao conceito de memórias afetivas. E a *Approach Mono*, como observado através da comparação de tipografias, acaba por ser o meio termo entre a simplicidade e a legibilidade das fontes góticas e o ar de nostalgia de fontes semelhantes à *Courier New*, através do toque geométrico presente na cauda de letras como o "f", "j" ou "t".

Além disso, a família tipográfica da fonte *Approach Mono* possui variações de *light* à *black*, essa flexibilidade permite diferentes utilizações no decorrer do texto. A Figura 71 demonstra a família tipográfica escolhida:

Figura 71 - Família tipográfica *Approach Mono*

Approach Mono Light

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 0123456789

Approach Mono Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 0123456789

Approach Mono Bold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789

Approach Mono Black

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789

Fonte: *Emtype*²⁵

No projeto, a fonte principal, assim como as demais, serão variáveis de acordo com a página. A seguir, tem-se um dos blocos de texto recorrentes, que possuirá corpo 10pt e entrelinhas 14pt:

²⁵ Disponível em: <<https://emtype.net/fonts/approach-mono>>. Acesso em: 15 out. 2020

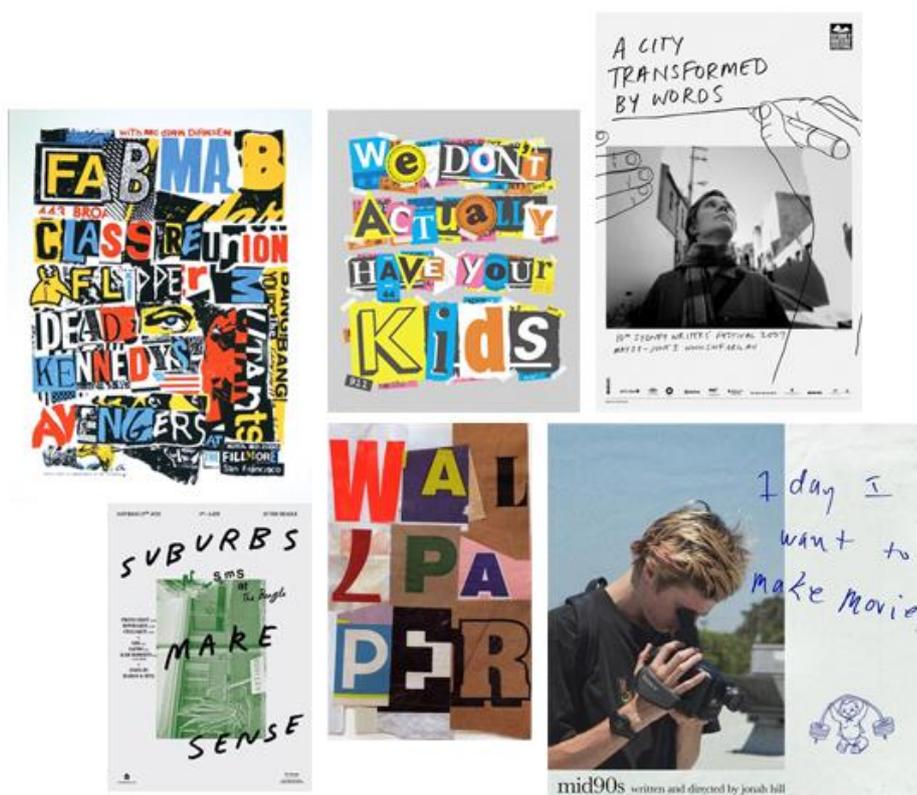
Figura 72 - Referência de bloco de texto recorrente

comecei a me sentir
completamente isolado
de tudo e de todos

Fonte: Elaborado pela autora

A opção da escrita à mão e das colagens se apoia principalmente nas principais palavras-chave encontradas nas alternativas geradas que foram unidas para o desenvolvimento do conceito final, o caráter pessoal e a vulnerabilidade, essas palavras também vão de encontro aos principais requisitos do projeto: a sensibilidade e a expressividade. Abaixo, há algumas referências da escrita à mão a ser utilizada e das colagens de fontes:

Figura 73 - Painel de referência para tipografia e colagem



Fonte: *Pinterest* (elaborado pela autora)

É possível verificar que as tipografias à mão presentes no painel são bastante similares às utilizadas no dia a dia, esse caráter foi escolhido uma vez que remete aos registros escritos de uma pessoa comum, junto das referências de colagens que

possuem fontes variadas - serifadas, cursivas, góticas etc. Estas escolhas são baseadas no poder da colagem de transmitir novos sentimentos através da transformação por meio da mistura de elementos diferentes e a incorporação da escrita manuscrita resulta em uma expressividade única, uma vez que, conceitualmente, este projeto, busca refletir os sentimentos pessoais do personagem principal. Nesse caso, diferente da fonte principal, não haverá recomendações de uso, respeitando, claro, apenas as margens da publicação.

5.2.5 Imagem

Como fica claro diante do conceito do projeto e seu painel visual (Figura 65), o uso de imagens será a forma de expressão responsável por transmitir as principais características e sensações do produto final para o leitor. Aqui, tanto as fotografias, como ilustrações e colagens serão consideradas imagens.

A principal forma de conduzir sensações ao observador através de imagens é a utilização de técnicas visuais e a manipulação, como citado na Fundamentação Teórica deste projeto. Os pares de conceitos estratégicos descritos por Dondis (2007), como o equilíbrio e instabilidade, transparência e opacidade e exatidão e distorção serão utilizados como forma de contraste principalmente através de imagens manipuladas, que conseqüentemente remeterão a colagens.

Como exemplo, a Figura 74 carrega a passagem "Enquanto o resto do mundo aproveitava a vida, eu via tudo escuro" e seu significado é representado pelo recorte e colagem de uma fotografia²⁶ retratando pessoas se divertindo em uma festa sobre o olhar de um homem, porém, o leitor só consegue ver esta parte da imagem ao tirar a película escura que a cobre - essa película além de adicionar uma experiência fora do comum ao folhear as páginas, representa visualmente a "escuridão" narrada pelo personagem principal, causada pela depressão.

²⁶ Todas as imagens utilizadas no projeto foram retiradas de bancos de imagens públicos, como o *Unsplash* <www.unsplash.com>, *Pixabay* <www.pixabay.com> e *Pexels* <www.pexels.com> e tratadas utilizando o *Adobe Photoshop*.

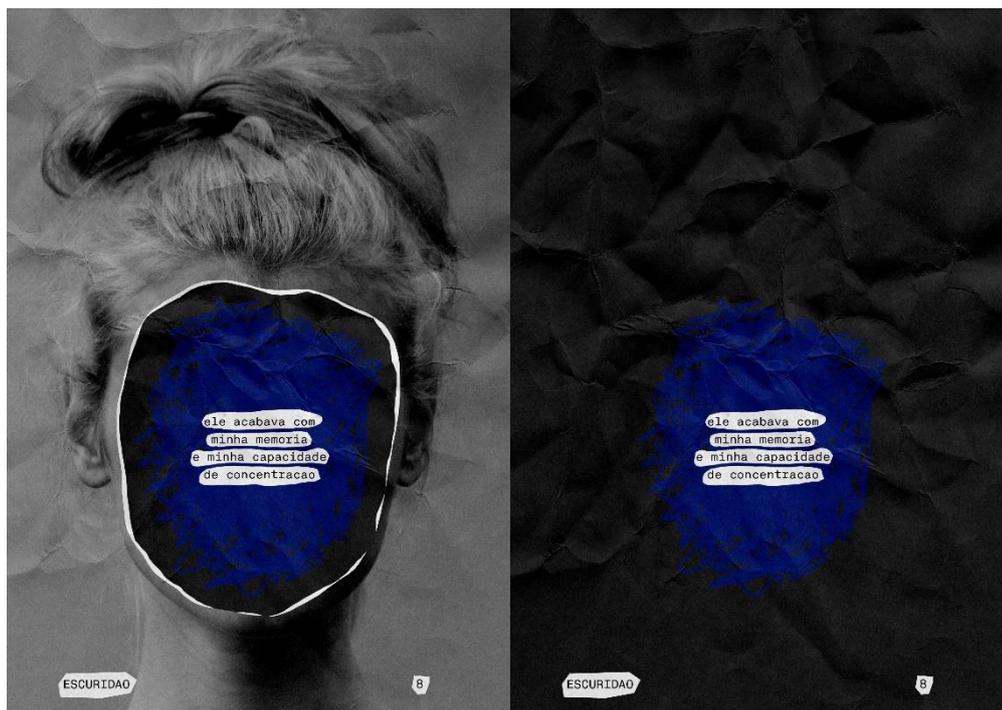
Figura 74 - Exemplo de página 1



Fonte: Elaborado pela autora

Outro exemplo de página com o uso de interações e experimentações junto do contraste, dessa vez utilizando ilustrações, está na Figura 75, na verdade, trata-se de uma dupla de páginas que representa a passagem "Ele acabava com minha memória e minha capacidade de concentração" do livro.

Figura 75 - Exemplo de página 2



Fonte: Elaborado pela autora

A imagem da cabeça é manipulada na primeira página e seu rosto é extraído, como se tivesse sido rasgado, deixando apenas um buraco, sendo assim, já é possível ver a próxima página que contém o texto e a ilustração de rabiscos, representando a confusão mental causada pela depressão e narrada pelo personagem principal. Quando a página é virada, é possível observar apenas o rabisco com o texto posicionado no centro da página e o vazio, em contraste com a página anterior, retratando esse vazio da memória descrito pela passagem.

A utilização de rostos diferentes na mesma obra está relacionada a duas razões: a primeira vai de encontro com a análise do perfil de pessoas com depressão no Brasil deste projeto, onde foi encontrado que apesar do número das pesquisas indicar, por exemplo, que mulheres são mais diagnosticadas com a doença do que homens, sabe-se que os números não representam com totalidade os enfermos no país, por isso optou-se por não restringir o projeto a apenas uma caracterização ou escolher "um rosto" para retratar a doença. A segunda razão está ligada ao conceito do produto, a fim de remeter que as fichas presentes na caixa foram feitas por um personagem anônimo, é coerente que as representações não sejam exatamente dele, mas sim, de recortes ou fotografias encontradas pelo mesmo, que podem ou não

possuir características semelhantes às do personagem - essa interpretação fica aberta ao leitor.

Além disso, é possível observar que em ambas as páginas mencionadas foi aplicada uma textura de papel amassado sob as imagens, remetendo exatamente à textura do papel e à característica de papéis já manuseados e desgastados com o tempo - a textura visual é utilizada como forma de substituir a textura tátil, onde cada folha passaria por um processo, encarecendo a produção.

5.2.6 Cores

Para as cores, foi considerado o teste realizado na validação do conceito com especialistas, de acordo com o que foi descrito no item 4.2.1 deste projeto. Portanto, a paleta de cores do produto será baseada na utilização do preto e branco e uma cor secundária em contraste.

Como mencionado no conceito, a utilização das cores é uma possibilidade de construir uma nova abordagem visual, dessa forma, cada ato da história será representado por uma cor, admitindo uma identidade própria àquela passagem e remetendo a cor à sensação simbolizada por aquele momento vivenciado pelo personagem.

Apesar do painel do conceito geral (Figura 65) apresentar muitas utilizações da cor vermelha, a escolha da paleta de cores foi baseada principalmente no painel de análise de similares (Figura 58), que demonstrou a utilização de tons escuros, como o azul, em contraste com cores claras; além de estar de acordo com uma das ressalvas dos requisitos deste projeto que estabelece que as cores e elementos do produto não devem causar estranhamento ao público. A construção e defesa de cada cor pode ser observada na tabela:

Tabela 26 - Paleta de cores

ATO 1	Escuridão	Apesar da simbologia do azul para o <i>marketing</i> no Brasil estar relacionada à confiança e a estabilidade, neste projeto, a cor azul vai de encontro a expressão da língua inglesa " <i>to feel blue</i> ", que remete à tristeza e a própria depressão. Além disso, foi possível verificar nas análises de similares a utilização da cor repetidas vezes em diferentes tons.	 CMYK: 100, 89, 0, 22
ATO 2	Farol	A escolha do amarelo está ligada à simbologia do otimismo e claridade – de encontro ao título e tema deste ato. Também é a cor utilizada no Brasil para a campanha de prevenção ao suicídio, Setembro Amarelo. A escolha do amarelo para a campanha foi adotada devido história de um jovem americano que tirou a própria vida em um Mustang da mesma cor e em seu funeral, cartões com mensagens de apoio e fitas amarelas foram distribuídas para pessoas que estivessem enfrentando o mesmo que o garoto (GOMES, 2020).	 CMYK: 0, 0, 100, 0
ATO 3	O começo	Neste caso, o branco não será cor secundária, por sua característica de "cor luz" ou a junção de todas as cores, o Ato 3 será o único que não possuirá a utilização do preto e branco, nesta passagem todas as imagens serão coloridas, representando o renascimento ou o novo começo do personagem principal e o desprendimento com as vivências anteriores.	 CMYK: 0, 0, 0, 0

Fonte: Elaborado pela autora.

Além disso, as cores secundárias também serão utilizadas como forma de chamar atenção à alguma parte específica da página.

5.2.7 Acabamento

Conforme Ambrose e Harris (2008), o acabamento é a forma que o produto final será concretizado, além das técnicas de impressão, inclui cortes, vincos e dobragens e conferem a qualidade e a criatividade a obra.

Como mencionado anteriormente, o suporte externo representado pelas caixas, será de papel cartão acoplado em micro ondulado duplamente revestido, impresso com padrão offset e acabamento em laminação fosca. Já a cinta que

envolverá a caixa terá como suporte o papel cartão triplex 300g/m² e acabamento fosco. Para as fichas, será utilizado o papel *couché* fosco de gramatura 170g/m², sendo que as páginas capitulares terão gramatura 300g/m² e as páginas com transparência em papel vegetal 180g/m² - a escolha do acabamento fosco foi pensada diante do conceito de feito à mão: este tipo de laminação é o que mais se assemelha a um papel utilizado no dia a dia, diferente da laminação em brilho, por exemplo.

Todas as opções estão disponíveis facilmente para produção em alta escala. Além disso, algumas páginas contarão com diferentes facas de corte e dobras.

5.3 DETALHAMENTO E FINALIZAÇÃO

A última etapa descrita pela metodologia para a Fase Executiva é de detalhamento e finalização do projeto, utilizando as informações reunidas anteriormente nas etapas de projeto editorial e projeto gráfico. Portanto, a seguir, estão detalhados os elementos pré-textuais, textuais, pós-textuais, bem como a caixa que comporta todos os elementos e sua cinta, junto de um protótipo de baixa fidelidade e a ficha técnica para produção. Ao fim, foi realizada uma matriz de avaliação para validar o projeto de acordo com seus requisitos e restrições.

5.3.1 Cinta

Neste projeto, a cinta é o primeiro elemento extratextual que estará em contato com o leitor, responsável por apresentar a obra e suas principais informações, além de servir como lacre e proteção para a caixa.

Pelos motivos descritos, optou-se por utilizar a cinta como forma de persuadir e chamar a atenção do público, sendo este o único elemento estritamente comercial e de apresentação presente no exterior da obra, uma vez que é após a cinta que a experiência e imersão no conceito do produto iniciam.

Dessa forma, a cinta foi desenvolvida com base em uma estampa de colagens - elemento recorrente no interior da obra - demonstrando ao leitor uma prévia ou um resumo da identidade interna do produto.

Além disso, por também possuir a função de lacrar e proteger a caixa, a cinta foi desenvolvida com um sistema de encaixe, permitindo a abertura e fechamento da mesma de maneira simplificada. A seguir é possível verificar o protótipo do encaixe:

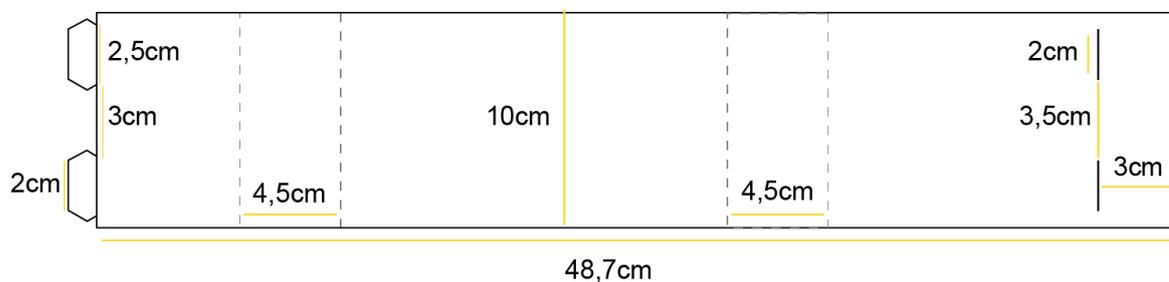
Figura 76 - Encaixe da cinta



Fonte: Elaborado pela autora

A medida da cinta é de 48,7cm x 10cm e pode ser observada na Figura 77 - a arte aplicada à planificação está inclusa no Apêndice F. Como descrito anteriormente, este elemento terá como suporte o papel cartão triplex 300g/m².

Figura 77 - Planificação da cinta



Fonte: Elaborado pela autora

Também é possível visualizar o conjunto da cinta e da caixa na Figura 78, através de um *mockup* digital.

Figura 78 - *Mockup* da cinta aplicada à caixa



Fonte: Elaborado pela autora

É possível notar o contraste, tanto visual como informacional, da cinta em relação a caixa, pois, como descrito anteriormente, este é um elemento que serve como introdução e prévia à experiência do produto.

5.3.2 Caixa

A imersão no conceito do produto começa a partir da caixa, que preserva a estética da caixa de memórias de um desconhecido através de um visual simples, mas misterioso, por sua cor escura, e ao mesmo tempo, propõe o aspecto temporal através de sua textura desgastada, remetendo à aparência de algo antigo. O *mockup* digital abaixo demonstra a simulação da caixa:

Figura 79 - *Mockup* da caixa

Fonte: Elaborado pela autora

É possível verificar que, diferente da cinta e seu caráter de introdução, a caixa possui uma linguagem muito mais simplificada, aguçando a curiosidade e a sensibilidade do leitor ao se deparar com uma caixa até então desconhecida. A experimentação do título foi inspirada nas etiquetas presentes em arquivos *vintage*, como na imagem a seguir:

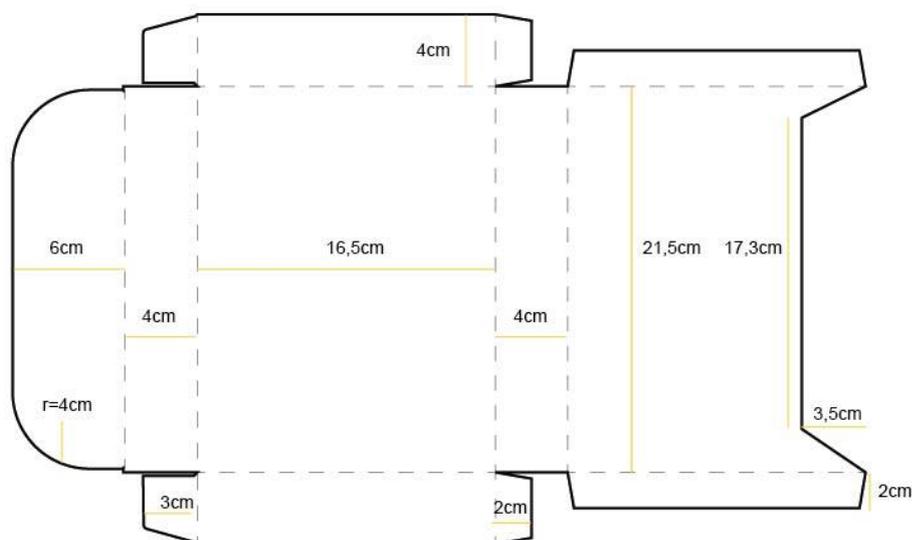
Figura 80 - Título



Fonte: Elaborado pela autora

A planificação da caixa (Figura 81) foi desenvolvida em consideração ao posicionamento do conteúdo interno, por isso, conta com um recorte frontal, possibilitando a visualização das fichas no interior da caixa. Em razão deste recorte, a aba da tampa teve que ser alongada para ocorrer o fechamento da caixa. Além disso, no Apêndice G é possível visualizar a arte aplicada à planificação.

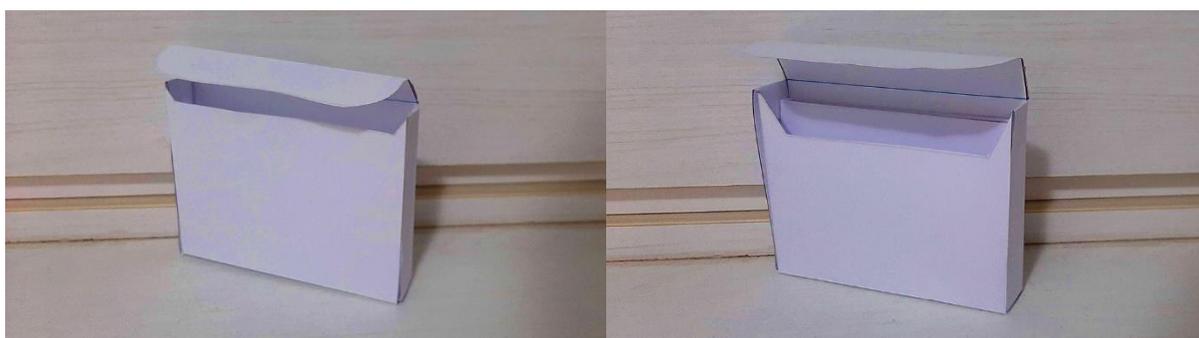
Figura 81 - Planificação da caixa



Fonte: Elaborado pela autora

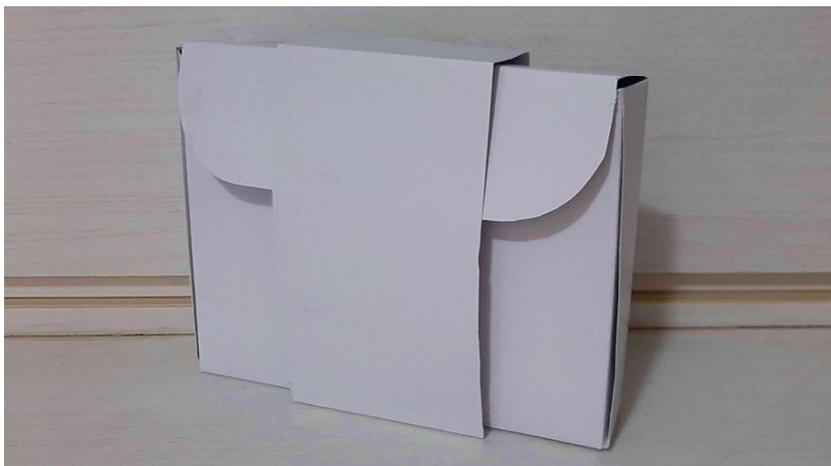
A altura da caixa levou em conta a altura das fichas em seu interior, de modo que, ao fechar, não haja perigo de amassá-las. Assim como a largura e o comprimento, que foram pensados de maneira a facilitar o manuseio das fichas internas. Esse processo de decisão ocorreu a partir de testagens em protótipos em escala 1:2, que podem ser observados a seguir:

Figura 82 - Protótipos para testagem da caixa



Fonte: Elaborado pela autora

Figura 83 - Protótipo final da caixa com a cinta



Fonte: Elaborado pela autora

Figura 84 - Protótipo final da caixa fechada



Fonte: Elaborado pela autora

Figura 85 - Protótipo final da caixa aberta



Fonte: Elaborado pela autora

Nas Figuras 83, 84 e 85 tem-se o protótipo de visualização final da caixa com as descrições e considerações anteriores.

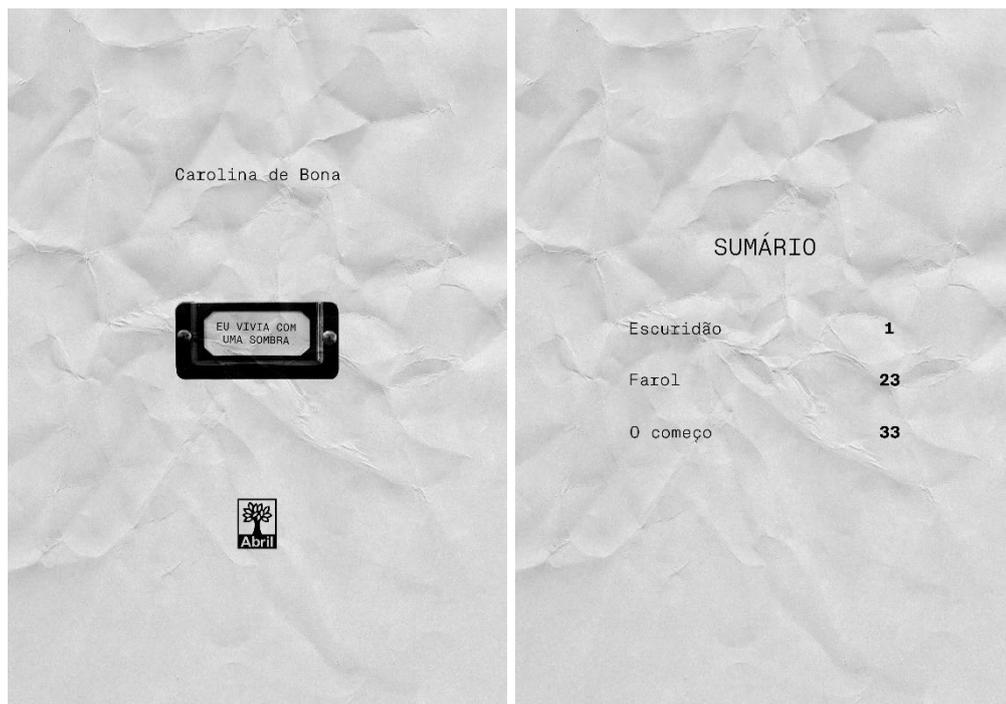
5.3.2 Fichas

Neste tópico serão detalhados os elementos presentes no interior da caixa. Estes são divididos em elementos pré-textuais, textuais e pós-textuais.

5.3.2.1 Elementos pré-textuais

Os elementos pré-textuais da obra são constituídos da folha de rosto e do sumário, que podem ser visualizados nas figuras a seguir:

Figura 86 - Folha de rosto e sumário



Fonte: Elaborado pela autora²⁷

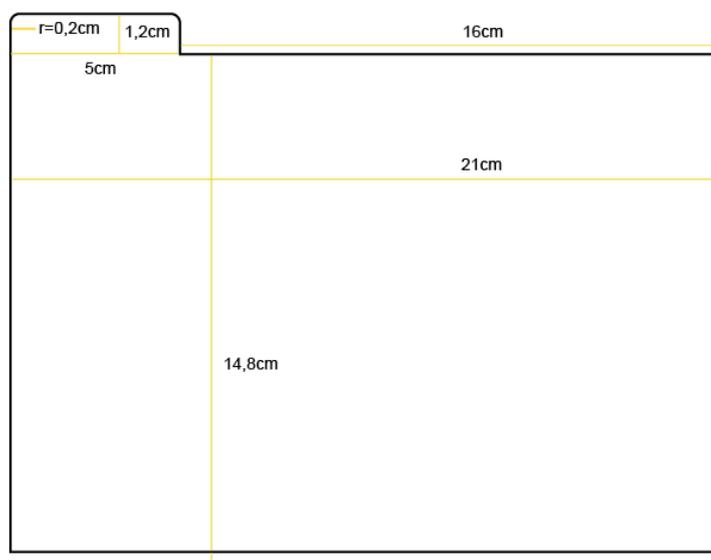
Estas fichas seguirão o padrão das outras fichas de conteúdo e terão formato A5, sendo impressas em papel *couché* fosco de gramatura 170g/m².

²⁷ A logo da editora Abril utilizada no modelo é apenas para visualização, visto que o projeto não possui uma editora até o momento.

5.3.2.2 Elementos textuais

As páginas capitulares são os primeiros elementos textuais, porém, diferente dos demais, possuem uma aba superior além do tamanho A5, responsável por dividir as sessões dos conteúdos como divisórias de arquivo. Além disso, seu material se difere, sendo impressas em papel *couché* fosco de gramatura 300g/m². Na Figura 87 pode-se verificar a planificação de uma das páginas capitulares – as demais podem ser visualizadas no Apêndice H

Figura 87 - Exemplo de planificação das páginas capitulares



Fonte: Elaborado pela autora

A visualização de uma das páginas capitulares pode ser verificada na Figura 88 abaixo – o restante encontra-se no Apêndice I.

Figura 88 - Página capitular do Ato “Escuridão”

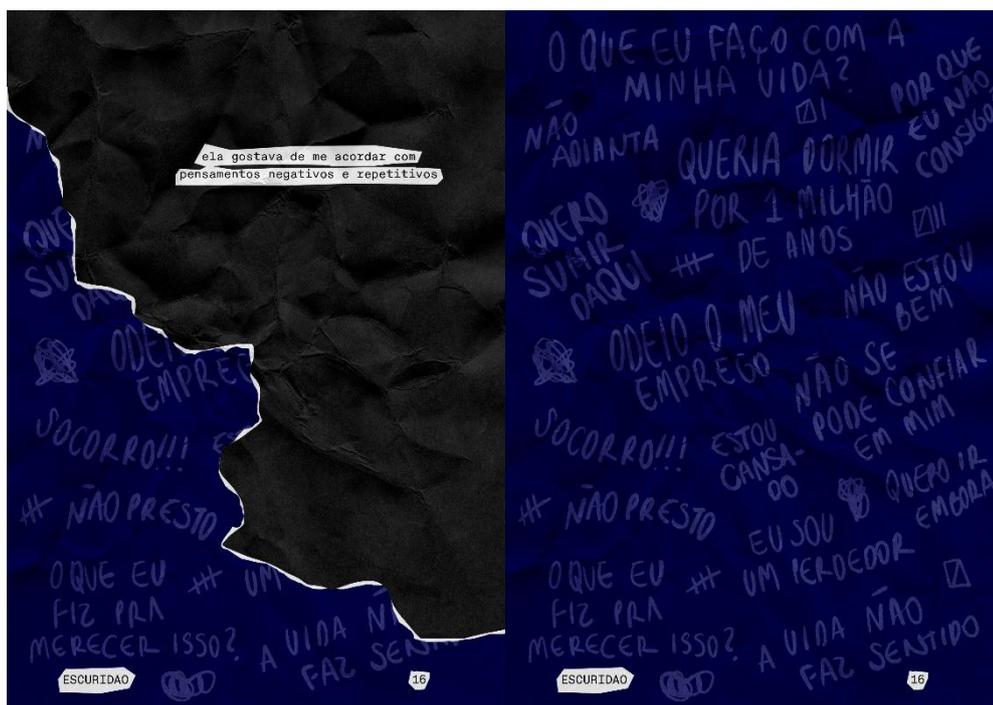


Fonte: Elaborado pela autora

Como é possível observar, estes elementos também seguem o visual semelhante à um arquivo *vintage*, em conformidade à identidade da caixa, e utilizam a mesma estampa de colagem da cinta.

Já as páginas de conteúdo, como descrito nos projetos editorial e gráfico (itens 5.1 e 5.2 respectivamente), possuem identidades diferentes através de suas cores, bem como pelos elementos presentes em cada uma. A seguir são exibidos exemplos de possibilidades de diagramação das páginas, contendo experimentações com folhas em transparência, com recortes especiais, com a utilização de colagens, tipografias manuscritas e ilustrações sobre fotografias:

Figura 89 – Página do Ato “Escuridão” com corte especial



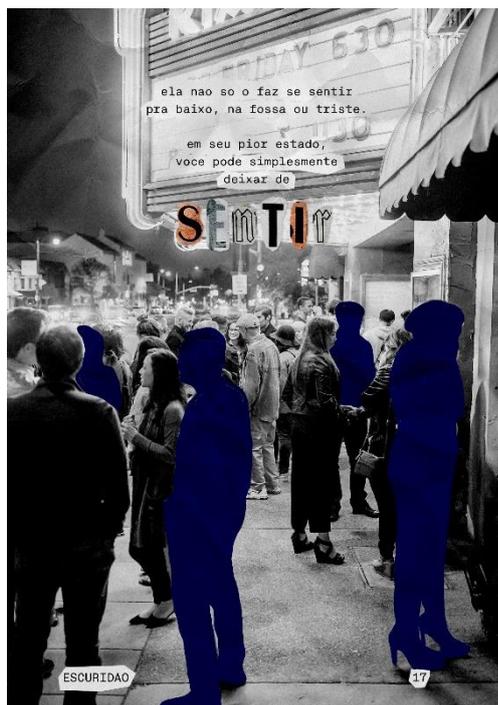
Fonte: Elaborado pela autora

Figura 90 – Página do Ato “Escuridão” com corte especial 2



Fonte: Elaborado pela autora

Figura 91 – Página do Ato “Escuridão” com colagens



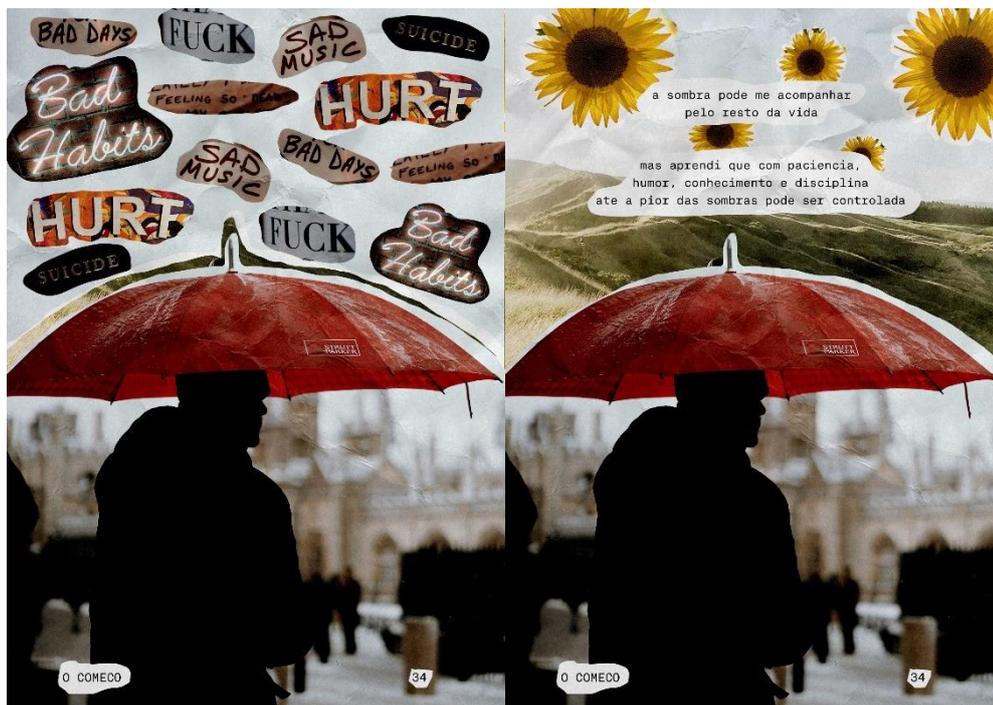
Fonte: Elaborado pela autora

Figura 92 - Página do Ato "Farol" com transparência



Fonte: Elaborado pela autora

Figura 93 - Página do Ato "O Começo" com colagens e corte especial



Fonte: Elaborado pela autora

É possível observar, como mencionado no item relativo à paleta de cores do projeto (item 5.2.6), a representação da cor secundária em cada passagem e do branco, no último Ato, retratando a união de todas as cores (colorido), assim como o novo começo da história do personagem principal.

Verifica-se a questão relativa às páginas com inclusão de recortes sobre outras páginas (Figura 89), sendo estas diagramadas em formato A4 e dobradas para o tamanho padrão A5.

5.3.2.3 Elementos pós-textuais

Nos elementos pós-textuais se encontram os créditos e notas finais. Os créditos (Figura 94) possuem dados e referências do autor e editora.

Figura 94 - Créditos



Fonte: Elaborado pela autora

Já as notas finais conterão informações de contato do Centro de Valorização da Vida (CVV), para apoio emocional e prevenção do suicídio - que pode ser uma das consequências da depressão se não tratada - bem como uma mensagem à rede de apoio de pessoas com depressão.

5.3.3 Ficha técnica e espelho editorial

Ao final da Fase Executiva, após a reunião de todos os dados descritos no projeto, tem-se as fichas técnicas para a produção do produto, que podem ser observadas nas tabelas abaixo:

Tabela 27 - Ficha técnica da cinta

CINTA	
DIMENSÕES	48,7 x 10cm (conforme a Figura 77 e Apêndice F)
MATERIAL	Papel cartão <i>triplex</i> 300g/m ²
COR	4x4 (sendo o verso em preto)
ACABAMENTO	Laminação fosca

Fonte: Elaborado pela autora

Tabela 28 - Ficha técnica da caixa

CAIXA	
DIMENSÕES	21,5 x 16,5 x 4cm (conforme a Figura 81 e Apêndice G)
MATERIAL	Papel cartão acoplado em micro ondulado duplamente revestido
COR	4x4 (sendo o verso em preto)
ACABAMENTO	Laminação fosca

Fonte: Elaborado pela autora

Tabela 29 - Ficha técnica do conteúdo interno

CONTEÚDO	QUANTIDADE	TAMANHO	MATERIAL	COR	ESPECIFICAÇÃO
	3	Conforme Apêndice H	<i>Couché</i> fosco 300g/m ²	4x4 (sendo o verso em preto)	
	28	A5	<i>Couché</i> fosco 170g/m ²	4x4 (sendo o verso em preto)	
	11	A4	<i>Couché</i> fosco 170g/m ²	4x4 (sendo o verso em preto)	5 un. com papel vegetal 180g/m ² preto
					Todas com corte especial

Fonte: Elaborado pela autora

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto buscou, a partir de um problema social de interesse pessoal da autora, sensibilizar e informar sobre a depressão, uma doença que, como verificado, ainda está envolta de muito preconceito e ignorância no Brasil. Este objetivo se deu através da exploração de um suporte considerado não-tradicional: o livro-objeto, que se mostrou, de acordo com as pesquisas, um suporte que promove a educação de uma forma diferente, através da curiosidade e de estímulos extratextuais, apelando às interpretações e percepções pessoais do leitor.

A escolha por adaptar uma metodologia já existente foi fundamental ao trabalhar com um suporte que ainda não é muito explorado na área do design, possibilitando maior liberdade durante os processos em relação às necessidades do projeto. Dessa forma, a realização da Fase Analítica, onde os primeiros dados sobre o público-alvo foram coletados e analisados, foi considerada pela autora um dos processos mais esclarecedores e decisivos para a continuidade do projeto, uma vez que as pesquisas, principalmente dos dados sobre a depressão no Brasil foram bastante desafiadoras por serem de difícil acesso para o público geral, além disso, como já mencionado, os dados analisados não compreendem a parcela geral de pessoas com depressão no Brasil, portanto o projeto não pôde se aprofundar e atingir toda a parcela de enfermos, como almejado pela autora no início do projeto.

Ainda na Fase Analítica, a autora pôde aprender mais sobre tipologias textuais, assunto que não confere à área do design, porém, houve a necessidade de ser estudado, devido a percepção de que o material que serviria de conteúdo para o projeto inicialmente não estava de acordo com os objetivos principais do produto.

O projeto contou com o auxílio de alguns especialistas das áreas de psicologia e design para as verificações e validações. Em consequência da situação em que se encontra o país no momento de realização do projeto - em meio a pandemia do coronavírus - os processos tiveram que ser simplificados e executados via online, impossibilitando pesquisas à campo e aplicação de questionários em público.

Realizar uma pesquisa extensa em paralelo ao desenvolvimento do projeto gráfico e editorial do livro foi um desafio que infelizmente não pôde ser completamente finalizado, visto que, pelo tempo disponível, era inviável diagramar todas as páginas do produto final, por isso o desenvolvimento concentrou-se em expor, principalmente, as possibilidades de cada modelo de página e elemento do livro-objeto. Ainda assim,

é de desejo da autora concluir e produzir alguns exemplares para aplicação em pesquisas futuras sobre este tema e principalmente para difundir a utilização do livro-objeto na área do design como suporte à educação.

Por fim, pôde-se verificar que os objetivos do projeto foram cumpridos, concluindo o mesmo de maneira satisfatória. Ainda, promoveu a ampliação do conhecimento da autora sobre uma temática de interesse pessoal, além de outras áreas, e sobre o próprio suporte, o livro-objeto.

REFERÊNCIAS

- ABRAHAM, Gabriel. **The ‘White Dog’ that stalks POC**. 2017. Disponível em: <<https://medium.com/@Gabrahammy/the-white-dog-that-stalks-poc-e15615cc5e86>>. Acesso em: 15 nov. 2020.
- AMBROSE, Gavin; HARRIS, Paul. **Fundamentos de design criativo**. Porto Alegre: Bookman, 2014.
- ARAÚJO, Emanuel. **A construção do livro: princípios da técnica de editoração**. 2. ed. Rio de Janeiro: Lexicon, 2012.
- ARRUDA, Jéssica. **Black Lives Matter: entenda movimento por trás da hashtag que mobiliza atos**. Entenda movimento por trás da hashtag que mobiliza atos. 2020. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2020/06/03/black-lives-matter-conheca-o-movimento-fundado-por-tres-mulheres.htm>>. Acesso em: 15 nov. 2020.
- BAETA, Juliana. **Com mais de 12 milhões de doentes, Brasil é o país mais deprimido da América Latina, aponta OMS**. Disponível em: <<https://www.hojeemdia.com.br/horizontes/com-mais-de-12-milh%C3%B5es-de-doentes-brasil-%C3%A9-o-pa%C3%ADs-mais-deprimido-da-am%C3%A9rica-latina-aponta-oms-1.738504>>. Acesso em: 3 mar. 2020.
- BAXTER, Mike. **Projeto de Produto: guia prático para o design de novos produtos**. São Paulo: Blucher, 2011.
- BOMFIM, Gustavo. **Sobre as Possibilidades de uma Teoria do Design**. Estudos em Design, Vol. 2, no 2, Rio de Janeiro, 1994
- CALDWELL, Cath; ZAPPATERRA, Yolanda. **Design editorial: Jornais e revistas / mídia impressa e digital**. 1ed. São Paulo: Gustavo Gilli, 2014.
- CARVALHO, Serafim; JARA, José Manuel; CUNHA, Inês Bandeira; **A Depressão é uma doença que se trata**. ADEB, Associação de Apoio a Doentes Depressivos e Bipolares. Atualização: março de 2017- Sónia Cherpe, Psicóloga Clínica. Disponível em: <<https://www.adeb.pt/files/upload/guias/a-depressao-e-uma-doenca-que-se-trata.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2020
- CAMPBELL, Joseph. **O herói de mil faces**. 1. ed. São Paulo: PENSAMENTO, 1989
- COLLARO, Antonio Celso. **Produção gráfica: arte e técnica na direção de arte**. 2. ed. São Paulo: Pearson, 2012.
- CORRIGAN, Patrick; BACKS, Annette; A.B., Green; DIWAN, S; PEEN, D. **Prejudice, Social Distance, and Familiarity with Mental Illness**. Schizophrenia bulletin. 2001. 27. 219-25. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/11982516_Prejudice_Social_Distance_and_Familiarity_with_Mental_Illness>. Acesso em: 1 jul. 2020.

CRISTIAN, Liute. **Tipografia básica #8: classificação dos tipos. Classificação dos tipos.** 2016. Disponível em: <<https://clubedodesign.com/2016/tipografia-basica-8-classificacao-dos-tipos/>>. Acesso em: 15 nov. 2020.

D'ANGELO, Biagio. **Entre materialidade e imaginário: atualidade do livro-objeto.** Revista Ipotesi, Juiz de Fora, v. 17, nº 2, p. 33-44, jul./dez. 2013.

DEL PORTO, José Alberto. **Conceito e diagnóstico.** Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 21, 1999.

DIANA, Daniela. **Texto Expositivo.** [S. l.], 2020. Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/texto-expositivo/>>. Acesso em: 29 set. 2020.

DOMINGOS, Adenil Alfeu; DOMINGUES, Ana Sabrina de Oliveira Leme; BISPO, Kátia Santana. **Storytelling Midiático: a arte de narrar a vida como ferramenta para a educação.** In: VI COLÓQUIO INTERNACIONAL EDUCAÇÃO E CONTEMPORANEIDADE, 2012, São Cristóvão.

DONDIS, D. A. **Sintaxe da linguagem visual.** 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

EDUCAR BRASIL. **Tipos textuais.** 2014. Disponível em: <<http://www.conteudoseducar.com.br/conteudos/arquivos/3308.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2020

EMTYPE. **Approach Mono.** Disponível em: <https://emtype.net/fonts/approach-mono>. Acesso em: 15 nov. 2020.

FARIAS, Luiz Alberto de; PANAFIERI, Vânia; MIANO, Bárbara. **O storytelling como estratégia das relações públicas para a promoção da humanização.** XIV Congresso Internacional de Comunicação Ibercom, [s. l.], 2015. Disponível em: <<http://www3.eca.usp.br/sites/default/files/form/biblioteca/acervo/producao-academica/002759384.pdf>>. Acesso em: 1 out. 2020.

FLECK et al, Marcelo Pio de Almeida. **Diretrizes da Associação Médica Brasileira para o tratamento da depressão (versão integral).** Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 25, n. 2, p. 114-122, 2003. Disponível em: <https://ismd.com.br/wp-content/uploads/2013/10/Diretrizes_Tratamento_Depressao.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2020.

FONSECA, Nathallia. **Preconceito sobre a depressão impede que muitos busquem ajuda.** Disponível em: <<https://saude.ig.com.br/2019-09-05/preconceito-sobre-a-depressao-ainda-impede-que-pessoas-busquem-ajuda.html>>. Acesso em: 3 mar. 2020.

FORNASIER, Cleuza B. R. et al. **Da responsabilidade social imposta ao design social movido pela razão.** Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/1850/Da%20responsabilidade%20social%20imposta%20ao%20design%20social%20movido%20pela%20raz%C3%A3o.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 04 mai. 2020.

FRAZÃO, Renata; GONÇALVES, Cármen. **Breve história da fundação, constituição, inovação e evolução dos objetivos e valências da ADEB.** [S. l.]. Disponível em: <<https://www.adeb.pt/pages/historia>>. Acesso em: 2 jul. 2020.

GARCIA, Angelo Mazzuchelli (2006). **A literatura e a construção de livros.** Aletria, Belo Horizonte, v. 14, p. 285-296. Disponível em:<<https://bit.ly/2T3AP2P>>. Acesso em: 7 mai. 2020.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, Alessandra Maria de Souza. Como surgiu o setembro amarelo. 2020. Disponível em: <<https://universodapsicologia.pling.net.br/alessandra-maria-de-souza-gomes/como-surgiu-o-setembro-amarelo/13>>. Acesso em: 15 nov. 2020.

GOMES Filho, João. **Gestalt do Objeto: Sistema de Leitura Visual da Forma.** 9 ed. Escrituras Editora, São Paulo, 2009.

GONÇALVES, Rosana; REZENDE, Alexandre César Santos de. **Depressão: estigmatização, preconceito e falta de informação.** Disponível em: <<https://www.consumidormoderno.com.br/2017/09/15/preconceito-informacao-depressao/>>. Acesso em: 20 abr. 2020.

GUZMAN, Cindy Triana. **Aprendendo através de imagens: o livro-objeto.** 2015. Dissertação (Mestrado em Teoria, Ensino e Aprendizagem) - Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015.

HASLAM, Andrew. **O Livro e o Designer II: como criar e produzir livros.** São Paulo: Edições Rosari, 2010.

HEERDT, Mauri Luiz. **Metodologia Científica e da Pesquisa: Livro Didático / Mauri Luiz Heerd, Vilson Leonel ; Design instrucional Luciano Gamez, [Carmen Maria Cipriani Pandini].** - 5. ed. re. e atual - Palhoça: UnisulVirtual, 2007.

HOLLIS, Richard. **Design Gráfico: Uma História Concisa.** São Paulo: Martins Fontes, 2001.

JUDD, L. L. (1995). **Mood disorders in the general population represent an important and worldwide public health problem.** International Clinical Psychopharmacol, 10 (suppl 4), 5-10.

JULIANO, Maria Cristina Carvalho; YUNES, Maria Angela Mattar. **Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência.** Ambiente & Sociedade, São Paulo, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-753X2014000300009&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 12 set. 2020

KIAI MED. **DEPRESSÃO – definição e diagnóstico – CID10. 2019.** Disponível em: <<https://kiai.med.br/depressao-definicao-e-diagnostico-cid10/>>. Acesso em: 22 jun. 2020.

MARINETTI, F. **Manifesto técnico da literatura: Le Figaro.** Itália, Portada, 1912.

MATIJASEVICH, Alicia. **Prevalência e fatores associados à depressão em adultos: estudo de base populacional.** Trabalho de conclusão de curso (Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia) - Universidade Federal De Pelotas, [S. l.], 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n4/07.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2020.

MCSILL, James. **5 Lições de Storytelling: fatos, ficção e fantasia.** São Paulo: Dvs Editora, 2013.

MIRANDA, Luís Henrique Nobre de. **Livros-objeto fala-forma.** 2006. 139 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Programa de Pós-graduação em Ciência da Literatura, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2006.

MNOOKIN, S.; WBG; OMS. **Out of the Shadows: Making Mental Health a Global Development Priority.** [s.l.] World Bank Group; World Health Organization, 2016. Disponível em: <http://www.who.int/mental_health/advocacy/wb_background_paper.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2020.

MOREIRA, V.; TELLES, T. C. B. **Experiências do estigma na depressão: um estudo transcultural.** 2008. Psico-USF, 13(2), 233-241. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712008000200010>. Acesso em: 1 jul. 2020.

MONTEIRO, Marcelo. **"Família e amigos têm papel importante no tratamento da depressão", diz psiquiatra.** [S. l.], 28 jun. 2016. Disponível em: <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2016/08/familia-e-amigos-tem-papel-importante-no-tratamento-da-depressao-diz-psiquiatra-7299238.html>>. Acesso em: 1 jul. 2020

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Depressão afeta mais de 300 milhões de pessoas e é doença que mais incapacita pacientes, diz OMS.** Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/depressao-afeta-mais-de-300-milhoes-de-pessoas-e-e-doenca-que-mais-incapacita-pacientes-diz-oms/>>. Acesso em: 3 mar. 2020.

OLIVEIRA, Ana Paula Fonseca de. **O hibridismo e a expansão das narrativas no livro-objeto infantil contemporâneo.** 2017. 128 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Design, Departamento de Artes e Design, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017.

OLIVEIRA, Priscila Lutz Fraga de. **Considerações para a construção de livro-objeto didático para a educação infantil.** 2016. 151 f. Tese (Doutorado) - Curso de Programa de Mestrado do Centro Universitário Ritter dos Reis, Uniritter, Porto Alegre, 2016.

OMS. **Depression.** 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression>>. Acesso em: 30 jun. 2020.

OMS. **Mental Health Action Plan 2013 - 2020.** Geneva: World Health Organization, 2013. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.pdf?ua=1>. Acesso em: 30 jun. 2020.

OPAS. **Folha informativa - Depressão**. Disponível em:

<https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095/>. Acesso em: 20 abr. 2020.

O que é a depressão?. Produção de Artrake Studio. [S.l.]: Ted-ed, 2015. Son., color. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0&t>>. Acesso em: 2 out. 2019.

PALACIOS, Fernando; TERENCEZZO, Martha. **O Guia Completo do Storytelling**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2016

PAVAN, Marina. Problematização. In: PAVAN, Marina. **Design e tecnologia: criação de ferramenta de conscientização sobre depressão**. Orientador: Profa. Ma. Silvia Trein Heimfarth Dapper. 2017. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Design) - Universidade do Vale do Taquari - Univates, Lajeado, 2017. Disponível em: <<https://www.univates.br/bdu/handle/10737/1881>>. Acesso em: 30 jun. 2020

PAZMINO, Ana Verónica. **Uma reflexão sobre Design Social, Eco Design e Design Sustentável**. I Simpósio Brasileiro de Design Sustentável. Curitiba, 2007.

PEREIRA, Rômulo. **O livro voa: do poema concreto à Ave de Wladimir Dias Pino**. Revista Ciclos. Florianópolis, 2014.

PILASTRE, Bruno. **Texto: tipologias e gêneros textuais**. S/I: S/I. Disponível em: <<https://www.grancursosonline.com.br/download-demonstrativo/download-aula-pdf-demo/codigo/HD7IUc1nhtk%3D>>. Acesso em: 20 out. 2020

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. Universidade Feevale, Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul, Brasil. 2013. Disponível em: <<http://www.feevale.br/Comum/midias/8807f05a-14d0-4d5b-b1ad-1538f3aef538/E-book%20Metodologia%20do%20Trabalho%20Cientifico.pdf>> Acesso em: 15 nov. 2018.

REZ, Rafael. **O que é storytelling?**. [S. l.], 9 fev. 2017. Disponível em: <<https://novaescolademarketing.com.br/o-que-e-storytelling/>>. Acesso em: 29 set. 2020.

ROCHA, Prof. Me. João Carlos. **Cor luz, cor pigmento e os sistemas RGB e CMY**. Revista Belas Artes, São Paulo, v. 3, maio 2010. Disponível em: <https://www.belasartes.br/revistabelasartes/?pagina=player&slug=cor-luz-cor-pigmento-e-os-sistemas-rgb-e-cmy>. Acesso em: 27 nov. 2020.

SANTOS, Beatriz Eliza Rocha dos; PANHOCA, Ivone; ORTIZ, Bruno. **A perspectiva da sociedade acerca da depressão: um estudo quali-quantitativo**. Revista Científica UMC, [s. l.], v. 5, ed. 2, 2020. Disponível em: <<http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/view/725>>. Acesso em: 1 jul. 2020.

SCHWERTNER DOS SANTOS, Leonardo. **STORYTELLING: O poder da narrativa estratégica dentro do branding e marketing..** 2016. Trabalho de conclusão de curso (Pós-graduação Lato Sensu MBA Branding & Business) - Centro Universitário

Univates, [S. I.], 2016. Disponível em:
<<https://www.univates.br/bdu/bitstream/10737/1629/1/2016LeonardoSchwertnerdosSantos.pdf>>. Acesso em: 29 set. 2020.

SECRETARIA DO ESTADO DA SAÚDE. **Saúde Mental**. Disponível em:
<<http://www.saude.sp.gov.br/humanizacao/areas-tematicas/saude-mental>>. Acesso em: 23 out. 2019.

SEPÚLVEDA, Gonçalo. **A Natureza Social do Design Gráfico**. 2016. 47 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Design Gráfico e Projectos Editoriais, Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto, Porto, 2016.

SILVA, Cláudia. **O racismo idiomático de cada dia**. 2018. Disponível em:
<<https://www.publico.pt/2018/04/11/sociedade/opiniao/o-racismo-idiomatico-de-cada-dia-1806772>>. Acesso em: 15 nov. 2020.

SILVA, Flávio Barbosa da et al. **Bruce Archer: Método Sistemático para Designers**. Universidade Federal de Pernambuco. Pernambuco, 2017. Disponível em:
<https://www.academia.edu/33689841/BRUCE_ARCHER_M%C3%A9todo_Sistem%C3%A1tico_para_Designers> Acesso em: 25 out. 2018.

SOUTO, Ana Lucia. **Cor-luz e cor-pigmento**. Disponível em:
<<https://pt.khanacademy.org/science/9-ano/materia-e-energia-as-ondas/as-cores/a/cor-luz-e-cor-pigmento>>. Acesso em: 16 dez. 2020.

SOUZA, Mayra Silva de; BAPTISTA, Makilim Nunes. **Associações entre suporte familiar e saúde mental**. Psicologia Argumento, [s. I.], 2008. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19753>>. Acesso em: 12 set. 2020.

SPAGNA, Julia di. **Doenças mentais: alunos evitam tratamento por medo de preconceito**. 2018. Disponível em: <<https://guiadoestudante.abril.com.br/blog/vida-universitaria/doencas-mentais-alunos-evitam-tratamento-por-medo-de-preconceito/>>. Acesso em: 23 out. 2018.

STOPA, Sheila Rizzato et al. **Prevalência do autorrelato de depressão no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013**. Revista Brasileira de Epidemiologia, [s. I.], 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbepid/v18s2/1980-5497-rbepid-18-s2-00170>>. Acesso em: 10 set. 2020.

TRAVAGLIA, L. C. **Tipologia textual e ensino de língua**. Domínios de Lingu@gem, v. 12, n. 3, p. 1336-1400, 21 set. 2018.

UNICAMP. **Luz e Cor**. Disponível em:
<https://hosting.iar.unicamp.br/lab/luz/ld/Cor/luz_e_cor_.pdf>. Acesso em: 16 dez. 2020.

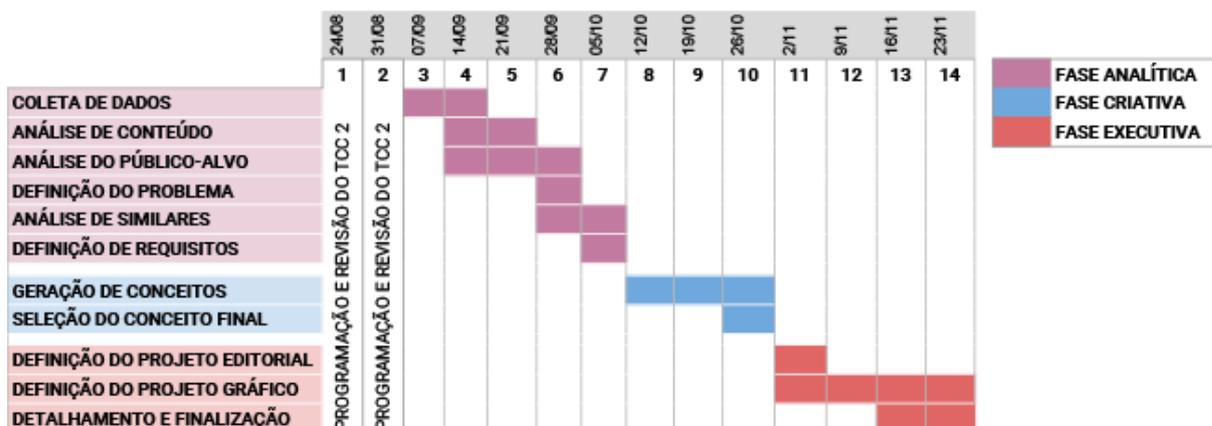
VILLAS-BOAS, André. **O que é [e o que nunca foi] Design**. 6. ed. Rio de Janeiro: 2AB. 2007.

WILLIAMS, Robin. **Design Para Quem não é Designer**. 4. ed. São Paulo: Callis, 2013.

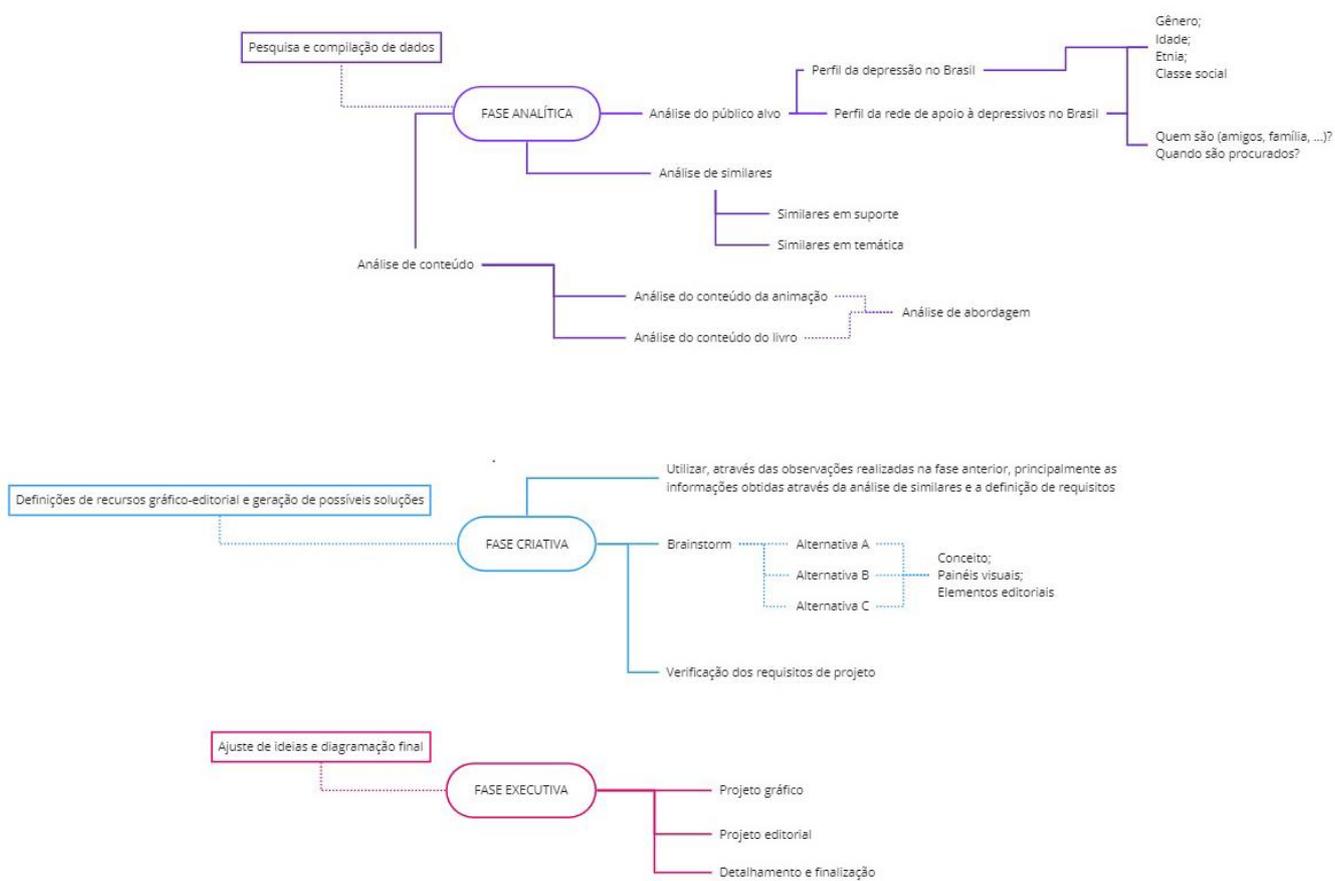
XAVIER, Adilson. **Storytelling: histórias que deixam marcas**. Rio de Janeiro: Best Business, 2015.

APÉNDICES

APÊNDICE A – CRONOGRAMA DE PROJETO



APÊNDICE B – MAPA MENTAL DO PROJETO



APÊNDICE C – ANÁLISE CENA A CENA DA ANIMAÇÃO

Ficha técnica:

Título original: *What is depression?*

Título traduzido: O que é a depressão?

Autora: Helen M. Farrell

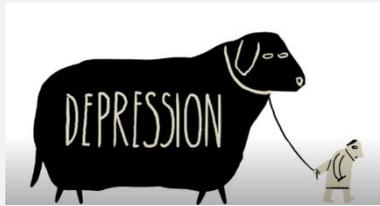
Plataforma TED-Ed

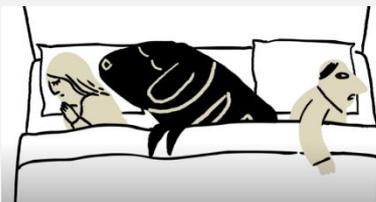
Narração: Addison Anderson

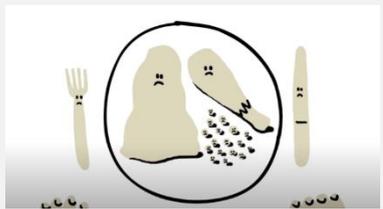
Animação: Artrake Studio

Tradutor: Leonardo Silva

Revisor: Ruy Lopes Pereira

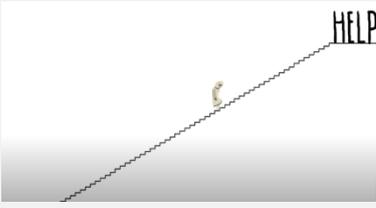
LEGENDA	COMENTÁRIO	CENA
<i>A depressão é a principal causa de invalidez no mundo todo.</i>	A depressão é representada por um “animal” carregado por um personagem.	
<i>Nos Estados Unidos, quase 10% dos adultos sofrem de depressão.</i>	-	-
<i>Porém, por ser uma doença da mente,</i>	-	-
<i>ela pode ser bem mais difícil entender do que, por exemplo, o colesterol alto.</i>	-	
<i>Uma das principais causas de confusão é a diferença entre ter depressão</i>	Há a comparação de um personagem desanimado com o personagem que carrega a depressão junto de si.	
<i>e apenas sentir-se desanimado.</i>	-	-

<p><i>Quase todo mundo se sente desanimado de vez em quando.</i></p>	-	-
<p><i>Tirar uma nota ruim, perder um emprego, discutir com alguém, até um dia chuvoso</i></p>	<p>Apresenta os personagens representando cada um dos “desânimos”.</p>	
<p><i>pode causar uma sensação de tristeza.</i></p>	-	-
<p><i>Às vezes, não há sequer uma razão.</i></p>	-	-
<p><i>Ela simplesmente surge do nada.</i></p>	<p>Representa a tristeza como um dia com nuvens.</p>	
<p><i>Mas aí, as circunstâncias mudam e a sensação de tristeza desaparece.</i></p>	<p>E o sol faz com que instantaneamente ela vá embora.</p>	
<p><i>A depressão clínica é diferente.</i></p>	-	-
<p><i>Ela é um problema médico e não vai passar só porque você quer.</i></p>	<p>Apresenta a depressão balançando o “rosto” e se negando a ir embora mesmo que o personagem peça.</p>	
<p><i>Ela dura por, no mínimo, duas semanas seguidas,</i></p>	-	-
<p><i>e interfere significativamente na capacidade de trabalho,</i></p>	<p>O “animal” está presente em todos os momentos junto do personagem.</p>	

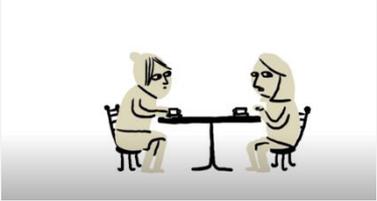
<i>de se divertir e de amar.</i>	-	-
<i>A depressão pode apresentar vários sintomas: desânimo,</i>	-	-
<i>perda de interesse em coisas das quais você antes gostava,</i>	O personagem não vê mais interesse em leitura.	
<i>mudanças no apetite,</i>	A comida é apresentada com feições tristes.	
<i>sensação de falta de valor ou de culpa excessiva,</i>	O personagem é colocada dentro de uma lata de lixo, representando a falta de valor própria.	
<i>dormir demais ou muito pouco,</i>	-	-
<i>dificuldade de concentração,</i>	-	-
<i>agitação ou lentidão,</i>	-	-
<i>falta de energia ou pensamentos suicidas recorrentes.</i>	-	
<i>Se você tiver pelo menos cinco desses sintomas,</i>	-	-
<i>segundo diretrizes psiquiátricas,</i>	-	-

<p><i>você se enquadra no diagnóstico de depressão.</i></p>	<p>As nuvens escuras pairam sobre a personagem, representando os cinco sintomas da depressão.</p>	
<p><i>E os sintomas não são apenas comportamentais.</i></p>	-	-
<p><i>A depressão se manifesta fisicamente no cérebro.</i></p>	-	-
<p><i>Primeiro, ocorrem mudanças que podem ser observadas a olho nu</i></p>	-	-
<p><i>e através de visão raios X,</i></p>	-	-
<p><i>que incluem lobos frontais e volume do hipocampo menores.</i></p>	<p>Representação das alterações cerebrais causadas pela depressão.</p>	
<p><i>Numa escala mais microscópica,</i></p>	-	-
<p><i>a depressão está associada com algumas coisas:</i></p>	-	-
<p><i>a transmissão anormal ou diminuição de certos neurotransmissores,</i></p>	<p>Os neurotransmissores pingam como torneiras vazando sobre o personagem.</p>	
<p><i>especialmente a serotonina, a norepinefrina e a dopamina,</i></p>		
<p><i>ritmo confuso dos ciclos circadianos,</i></p>	<p>O personagem é apresentado rodando e caindo sobre o relógio enquanto o objeto gira sem parar, representando a confusão.</p>	

<p><i>ou mudanças específicas no REM e em partes de onda lenta do ciclo do sono,</i></p>	-	-
<p><i>e anormalidades hormonais,</i></p>	-	-
<p><i>como alta nos níveis de cortisol e desregulação dos hormônios da tireoide.</i></p>	-	-
<p><i>Mas os neurocientistas ainda não têm um panorama completo</i></p>	-	
<p><i>do que causa a depressão.</i></p>	-	-
<p><i>Parece ter a ver com uma interação complexa entre genética e ambiente,</i></p>	<p>A palavra “ambiente” cai sobre o personagem e o derruba, representando sua importância.</p>	
<p><i>mas não há uma ferramenta diagnóstica</i></p>	<p>O personagem e a palavra “ambiente” agora estão dentro de um tubo de ensaio enquanto a cientista examina.</p>	
<p><i>capaz de prever com precisão onde e quando ela vai ocorrer.</i></p>	<p>Depois de chacoalhar o tubo de ensaio, a palavra “depressão” aparece como uma mágica de dentro da solução.</p>	
<p><i>Uma vez que os sintomas da depressão são intangíveis,</i></p>	-	-

<p><i>é difícil saber quem aparenta estar bem, mas na verdade está sofrendo de depressão.</i></p>	<p>O personagem está ouvindo música e aparenta estar feliz, enquanto o “animal” da depressão continua o seguindo.</p>	
<p><i>Segundo o Instituto Nacional de Saúde Mental americano,</i></p>	<p>-</p>	<p>-</p>
<p><i>uma pessoa comum que sofra de algum problema mental</i></p>	<p>A personagem está subindo uma escada muito longa.</p>	
<p><i>leva mais de dez anos até que peça ajuda.</i></p>	<p>Até chegar na porta da “ajuda”.</p>	<p>-</p>
<p><i>Mas existem tratamentos muito eficazes.</i></p>	<p>-</p>	<p>-</p>
<p><i>Medicação e terapia se complementam para estimular a química cerebral.</i></p>	<p>Aparentemente ela toma um remédio, se consulta com um psicólogo e se sente melhor.</p>	
<p><i>Em casos extremos, a eletroconvulsoterapia,</i></p>	<p>-</p>	<p>-</p>
<p><i>que é como uma convulsão controlada no cérebro do paciente,</i></p>	<p>Quando a médica chama o personagem para a sala de tratamento, o “animal” da depressão foge.</p>	
<p><i>também ajuda muito.</i></p>	<p>E o personagem se sente melhor.</p>	
<p><i>Outros tratamentos promissores,</i></p>	<p>-</p>	<p>-</p>

<i>como a estimulação magnética transcraniana,</i>	-	-
<i>também têm sido estudados.</i>	-	-
<i>Então, se você conhece alguém que sofre de depressão,</i>	-	-
<i>encoraje essa pessoa, gentilmente, a buscar algumas dessas opções.</i>	Apresente a conversa entre dois personagens onde um encoraja o outro a procurar ajuda.	-
<i>Você pode até oferecer ajuda em tarefas específicas,</i>	-	-
<i>como procurar terapeutas na região,</i>	O personagem que encorajou o outro é representado utilizando o computador fazendo pesquisas.	
<i>ou fazer uma lista de perguntas a serem feitas ao médico.</i>	-	-
<i>Para algumas pessoas com depressão,</i>	-	-
<i>esses primeiro passos podem parecer intransponíveis.</i>	-	-
<i>Se essa pessoa se sentir culpada ou envergonhada,</i>	A personagem está envergonhada enquanto o outro tenta convencê-la	
<i>explique que a depressão é um problema médico,</i>	-	-
<i>como a asma ou diabetes.</i>	-	-
<i>Não é uma fraqueza ou um traço de personalidade,</i>	-	-

<p><i>e essa pessoa não deve esperar uma recuperação simples,</i></p>	-	-
<p><i>não mais simples do que esperaria ter no caso de um braço quebrado.</i></p>	-	-
<p><i>Se você ainda não passou por um quadro de depressão,</i></p>	-	-
<p><i>evite compará-la a momentos em que você se sentiu desanimado.</i></p>	<p>O personagem tenta consolar o outro mas apenas o deixa se sentindo pior.</p>	
<p><i>Comparar a experiência dessas pessoas a momentos normais e de tristeza</i></p>	-	-
<p><i>pode fazê-las se sentirem culpadas por sofrer.</i></p>	-	-
<p><i>Até mesmo apenas falar abertamente sobre a depressão pode ajudar.</i></p>	<p>Apresenta duas personagens conversando numa mesa de café.</p>	
<p><i>Por exemplo, pesquisas mostram que conversar sobre pensamentos suicidas</i></p>	<p>As duas unem as mãos, como forma de consolo.</p>	
<p><i>na verdade reduz o risco de suicídio.</i></p>	-	-
<p><i>Conversas francas sobre doenças da mente ajudam a acabar com o estigma</i></p>	<p>O estigma sumindo é representado pelos olhos que se fecham para a personagem abalada.</p>	

<p><i>e fazem ficar mais fácil pedir ajuda.</i></p>	<p>Assim ela encontra uma porta para a ajuda.</p>	
<p><i>Quanto mais pacientes buscarem ajuda,</i></p>	<p>A variedade de pessoas buscando por ajuda é representada por personagens diferentes.</p>	
<p><i>mais os cientistas aprenderão sobre a depressão,</i></p>	<p>-</p>	<p>-</p>
<p><i>e melhores se tornarão os tratamentos.</i></p>	<p>E o personagem finalmente consegue mandar "animal" da depressão embora.</p>	

Fonte do conteúdo e imagens: TED-Ed (2016)²⁸

²⁸ Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0&t>>. Acesso em: 2 out. 2019

APÊNDICE D – ANÁLISE CENA A CENA DO LIVRO

Ficha técnica:

Título original: I Had A Black Dog

Título traduzido: Eu Tinha Um Cão Negro: Seu Nome Era Depressão

Autor: Matthew Johnstone

Editora: Sextante

Ano de publicação: 2008

Local: Rio de Janeiro

Tradução: Bernardo Araújo

Revisão: Tereza da Rocha e Sérgio Bellinello Soares

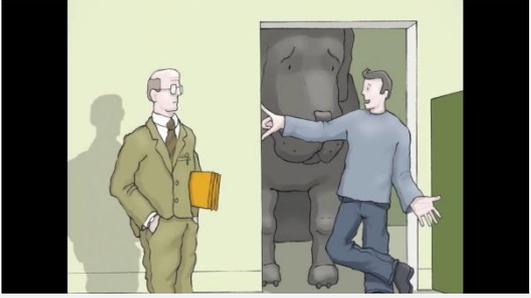
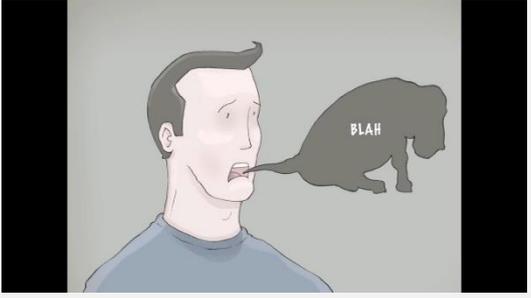
Adaptação de projeto gráfico e diagramação: Cacau Mendes (Cereja Atelier Gráfico)

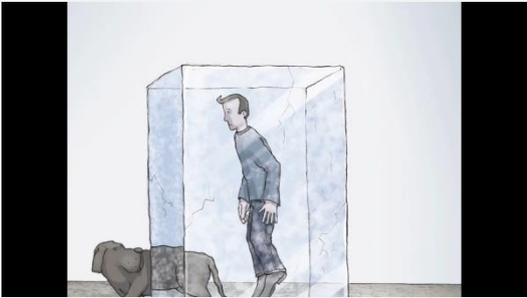
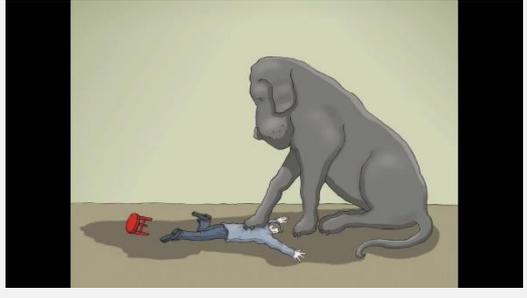
Adaptação da capa: Cacau Mendes (Cereja Atelier Gráfico)

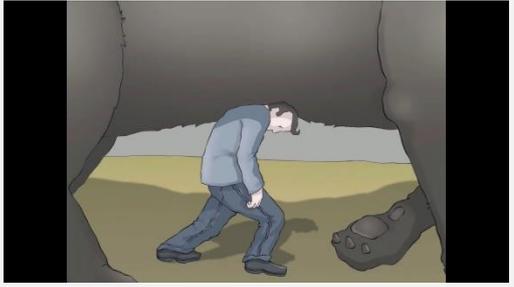
LEGENDA	COMENTÁRIO	CENA
<p>[Capa]</p>	<p>O personagem principal aparece sentado, com um semblante triste e preocupado e sua sombra na parede é ilustrada pelo Cão Negro.</p>	
<p><i>Quando penso no meu passado, vejo que o Cão negro entrava e saía da minha vida desde os meus vinte e poucos anos. Sempre que ele aparecia, eu me sentia vazio e a vida parecia ficar mais lenta.</i></p>	<p>Verifica-se abordagem pessoal do personagem principal contando sua própria história com a depressão.</p>	

<p><i>O Cão Negro podia me surpreender a qualquer momento com uma visita sem razão.</i></p>	<p>Na ilustração, é possível perceber a metáfora visual do personagem principal se enxergando no espelho como o Cão Negro.</p>	
<p><i>Ele fazia com que eu me sentisse e parecesse mais velho do que era.</i></p>	<p>O Cão Negro aparece em em todos os momentos colocando o personagem principal “para baixo”.</p>	
<p><i>Enquanto o resto do mundo aproveitava a vida, eu via tudo negro.</i></p>	<p>O personagem é representado com óculos no formato do Cão Negro, representando que ele enxergava o mundo aos olhos da depressão. O cenário cinzento complementa a cena, ilustrando a visão através da doença.</p>	
<p><i>Até mesmo as atividades que costumavam me dar prazer perdiam a graça de repente.</i></p>	<p>O cenário dessa vez se contrasta com as cores cinzentas do personagem principal e do Cão Negro, uma vez que são mais vivas.</p>	
<p><i>O Cão Negro gostava de estragar meu apetite.</i></p>	<p>O Cão é posto sobre a mesa, como forma de “impedir” o personagem de se alimentar corretamente.</p>	

<p><i>Ele acabava com minha memória e minha capacidade de concentração.</i></p>	<p>Como se estivesse cavando um buraco, o Cão atrapalha os pensamentos do personagem principal enquanto ele tenta fazer uma leitura.</p>	
<p><i>Para fazer qualquer coisa ou ir a qualquer lugar com o Cão Negro, eu precisava de uma força sobre-humana.</i></p>	<p>A ilustração representa o Cão negro puxando o personagem principal para trás, como se fosse um obstáculo.</p>	
<p><i>Se o Cão Negro me acompanhasse a uma ocasião social, ele farejava minha confiança e perseguia até afastá-la de mim.</i></p>	<p>Nessa cena, o personagem principal é representado de tamanho menor do que todos os outros presentes, como se fosse mais fraco e inferior aos outros, a fim de representar a falta de confiança causada pela depressão.</p>	
<p><i>Meu maior medo era ser apanhado. Eu me preocupada com o julgamento das pessoas.</i></p>	<p>Para disfarçar a presença do Cão Negro, ele é representado sobre a cabeça do personagem, como se fosse seu cabelo, porém, o disfarce não é o bastante uma vez que as pessoas ilustradas atrás parecem zombar da sua condição.</p>	

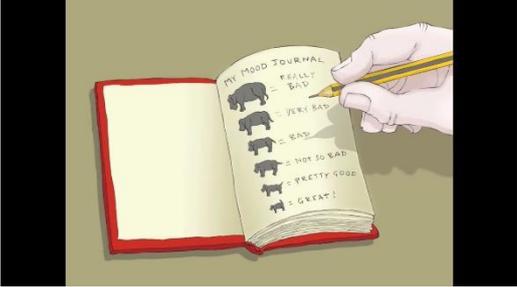
<p><i>Por causa da vergonha e do estigma associados ao Cão Negro, tornei-me um campeão na arte de enganar a todos, em casa e no trabalho.</i></p>	<p>Mais uma vez o personagem principal tenta disfarçar a presença do Cão Negro para evitar o julgamento de outras pessoas.</p>	
<p><i>Manter uma mentira emocional consome uma quantidade incrível de energia. É como tentar esconder a epilepsia, um ataque cardíaco ou o diabetes.</i></p>	<p>E compara a gravidade da doença com outras, a fim de alertar o leitor.</p>	<p>[Mesmo quadro anterior]</p>
<p><i>O Cão Negro me fazia dizer coisas negativas. Ele deixava minha voz fraca e sem firmeza.</i></p>	<p>O Cão Negro uma vez é representado como o balão de fala do personagem, como se o mesmo falasse através do animal e outra vez como um nó na garganta.</p>	
<p><i>O Cão Negro me tornava agressivo e difícil de aturar.</i></p>	<p>Nessa cena, a mordida no Cão manifesta a reação no personagem principal da agressividade, além disso, representa outra personagem cabisbaixa pelo acontecido.</p>	
<p><i>O Cão negro não estava nem aí para o fato de me tirar o amor e enterrar minha vida íntima.</i></p>	<p>O Cão Negro é representado como uma barreira entre o personagem principal e sua conjuje, caracterizando os problemas familiares e</p>	

	<p>sociais causados pela depressão.</p>	
<p><i>Ele gostava de me acordar com pensamentos negativos e repetitivos.</i></p>	<p>Como um incômodo, o Cão Negro é ilustrado sobre o personagem que, agora acordado, passa a refletir pensamentos negativos que são dispostos no cenário.</p>	
<p><i>Ter um Cão Negro na sua vida não só o faz se sentir para baixo, na fossa ou triste. Em seu pior estado, você pode simplesmente deixar de existir.</i></p>	<p>Nessa cena, o personagem principal aparece congelado num bloco de gelo, como se tudo à sua volta continuasse funcionando e ele estivesse travado por conta da doença que continua ao seu lado.</p>	
<p><i>À medida que os anos passavam, o Cão Negro crescia e se tornava cada vez mais presente. Eu dizia "CHEGA!" e o atacava com o que encontrasse pela frente, achando que o faria sair correndo.</i></p>	<p>Nesse ponto o personagem principal começa a tentar lutar contra a doença.</p>	
<p><i>Porém, quase sempre ele levava a melhor. Ficou mais fácil cair do que levantar novamente.</i></p>	<p>Mas mostra que não é uma tarefa fácil de se fazer sozinho.</p>	

<p><i>Acabei ficando muito bom em automedicação.</i></p>	<p>O autor ilustra ironicamente a “automedicação” como bebidas alcóolicas e cigarros.</p>	
<p><i>O que na verdade não me ajudava em nada.</i></p>	<p>Mas novamente, o personagem principal só se frustra ainda mais, pois bebidas alcóolicas e drogas podem piorar ainda mais os quadros depressivos.</p>	
<p><i>Comecei a me sentir completamente isolado de tudo e de todos.</i></p>	<p>O personagem principal é representado num pequeno barco em mar aberto, como se estivesse isolado e ainda mais frágil.</p>	
<p><i>O Cão Negro finalmente conseguiu sequestrar minha vida. Ele me deixou de joelhos. Minha vontade de seguir em frente me abandonou.</i></p>	<p>O Cão Negro é representando dentro do personagem, como se os dois fossem um só.</p>	
<p><i>Estava na hora de buscar ajuda profissional para obter um diagnóstico clínico. Foi o primeiro passo em direção à recuperação, a grande virada na minha vida.</i></p>	<p>O personagem principal é representado numa conversa com um profissional, demonstrando a importância do acompanhamento clínico da doença.</p>	

<p><i>Descobri que existem muitas raças de Cão Negro afetando milhões de pessoas de todos os tipos. O Cão Negro pode afetar qualquer um.</i></p>	<p>Nessa cena são ilustrados outros personagens com seus respectivos “Cão Negro”, de diferentes tamanhos, para representar as várias faces da doença e como esta pode afetar qualquer pessoa. Todos os personagens são representados com feições tristes e os animais parecem fazer sombra sobre eles, simbolizando algo negativo.</p>	
<p><i>Aprendi que há muitas maneiras de tratar o Cão negro. Mas não existe solução rápida. Remédios podem ser uma parte importante do tratamento para alguns; outros podem precisar de uma abordagem totalmente diferente.</i></p>	<p>Além de mostrar que a doença pode afetar cada um de uma forma, o autor também apresenta diferentes soluções de tratamento e alerta que não é o mesmo para todas as pessoas.</p>	
<p><i>O Cão Negro me fez acreditar que, se eu falasse a seu respeito, seria julgado. A verdade é que ser emocionalmente sincero com os amigos próximos e a família pode salvar a vida de uma pessoa. É muito melhor soltar o</i></p>	<p>Aqui o autor usa a metáfora de “soltar o Cão Negro” para refletir que a importância de conversar sobre a doença principalmente com as pessoas próximas.</p>	

<p><i>Cão Negro do que prendê-lo.</i></p>		
<p><i>Apreendi a não ter medo do Cão Negro e até lhe ensinei alguns dos meus truques.</i></p>	<p>Nesse ponto, o personagem principal passa a “domar” a doença, começa a aceitar melhor sua condição e fazer o possível pra lidar da melhor forma.</p>	
<p><i>O Cão negro se alimenta do estresse e do cansaço. Quanto mais estressado você estiver, mais alto ele irá latir. É importante aprender a descansar e acalmar a mente. Ioga, meditação e contato com a natureza podem ajudar a silenciar o Cão Negro.</i></p>	<p>São listadas algumas atividades importantes que podem auxiliar a vida de quem possui depressão. Na ilustração, o personagem principal é representado de forma relaxada, enquanto o Cão Negro está longe, na rua.</p>	
<p><i>O Cão Negro é gordo e preguiçoso. Ele prefere que você fique deitado em sua cama, sentindo pena de si mesmo. Odeia exercícios, principalmente porque eles fazem você se sentir melhor. Quando você não tem a menor vontade de se mexer é que mais precisa sair do lugar. Então saia para andar ou correr e deixe o bicho pra trás.</i></p>	<p>Aqui o autor encoraja o leitor a realizar as atividades descritas, como forma de abandonar aquilo que o puxa pra trás.</p>	

<p><i>Manter um diário pode ser muito útil. Colocar seus pensamentos no papel é libertador e muitas vezes revelador. Criar um símbolo para medir seu astral é uma boa maneira de saber por onde anda o Cão Negro.</i></p>	<p>Novamente o autor dá novas dicas pra lidar com sua condição.</p>	
<p><i>O mais importante é lembrar que, por pior que a situação fique...</i></p>	<p>Com uma mensagem inspiradora, o autor passa segurança ao leitor. Nessa cena, a nuvem escura de chuva tem o formato do Cão Negro, que desaparece pra representar que a doença vai passar.</p>	
<p><i>se você andar na direção certa, os dias de Cão Negro podem e vão passar.</i></p>	<p>-</p>	
<p><i>Não diria que sou grato por ter tido o Cão Negro em minha vida, mas o que perdi para ele acabei ganhando de outras formas. Ele me forçou a reavaliar e simplificar minha vida. E me ensinou que, em vez de fugir dos problemas, é melhor admiti-los e até abraçá-los.</i></p>	<p>O personagem principal é representado abraçando o Cão Negro, como se estivesse fazendo as pazes e aceitando sua condição.</p>	

<p><i>O Cão Negro pode me acompanhar pelo resto da vida. Mas aprendi que, com paciência, humor, conhecimento e disciplina, até o pior Cão Negro pode ser controlado.</i></p>	<p>Aqui o Cão Negro é ilustrado muito menor do que o personagem principal, que não demonstra mais fraqueza para com a doença, mas sim, entendimento e aceitação.</p>	
<p><i>O começo.</i></p>	<p>A última página do livro é usada pelo autor de forma metafórica para simbolizar que depois de fazer as pazes com o Cão Negro é quando a vida e sua realmente história começam.</p>	<p>Página em branco com a escrita "O Começo" no canto inferior direito.</p>

Fonte do conteúdo e imagens: Matthew Johnstone (2006)

APÊNDICE E – QUESTIONÁRIO COM ESPECIALISTA

O questionário foi realizado com a psicóloga Cláudia Fortes (CRP 12/13687) por meio *online* entre os dias 16 e 21 de outubro de 2020.

1) Panorama geral sobre a depressão e o apoio social:

É uma doença Psiquiátrica crônica e recorrente, que tem alteração bioquímico cerebral e de humor. É caracterizada por tristeza intensa e de longa duração e sentimentos de desesperança, a ponto de afetar a rotina, a vida pessoal e profissional da pessoa.

A pessoa com depressão sofre de sintomas como: fadiga, perda de energia, incapacidade de realizar atividades diárias e que normalmente são prazerosas, baixa autoestima, perda de concentração, mudanças no apetite, alteração de peso, distúrbios do sono, ansiedade, ideias suicidas, problemas psicomotores, culpa, entre outros.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que 4,4% ou mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem da doença. O Brasil é país com maior prevalência da doença na América latina. Pesquisas apontam que 5,8% da população, ou algo próximo a 12 milhões de pessoas tem o transtorno, e apenas 16% buscam ajuda.

A depressão pode afetar qualquer pessoa e precisa ser tratada de forma contínua, através de médicos, psicólogos e medicamentos antidepressivos.

2) De que forma a rede de apoio auxilia no processo da busca por ajuda profissional para o diagnóstico da doença? Qual o papel da rede de apoio nessa parte?

Dependendo do grau da doença, a pessoa com depressão pode ficar resistente e não conseguir buscar por ajuda sozinha, e muitas vezes ela não consegue mesmo. Nesse caso a rede de apoio é muito importante, digamos que é fundamental antes e depois do diagnóstico. Na maioria das vezes, é a rede de apoio que motiva e ajuda no tratamento, fazendo com que o paciente entenda e não desista.

3) Quem geralmente faz parte principal rede de apoio social - família, amigos, internet? Esse apoio acontece naturalmente antes mesmo do diagnóstico ou o

profissional precisa intervir para que o paciente se sinta mais confortável compartilhando sua condição com os outros?

Na minha experiência com adultos em depressão, a rede de apoio geralmente é composta por familiares e amigos, porém nem sempre os pacientes chegam ao consultório pela primeira vez acompanhados por eles, geralmente chegam sozinhos por conta própria e outras vezes sozinhos, mas a pedido deles (da família/rede de apoio).

Não lembro de nenhum episódio de paciente adulto chegar ao consultório acompanhado, porém em alguns casos, observei através da fala do paciente a necessidade e principalmente o interesse da família (ou rede de apoio) no tratamento e cura dele.

Sempre combino antes com o paciente adulto a necessidade de chamar no consultório alguém da sua família ou rede de apoio, e todas as vezes em que solicitei não encontrei dificuldades, ou seja, o chamado foi atendido e o paciente também.

Vale lembrar, que muitas vezes o cuidador também precisa de cuidado ou orientação de como lidar com a pessoa com depressão, pois cuidar de alguém com esse transtorno requer uma sobrecarga emocional grande. Muitas vezes o cuidador absorve da pessoa com depressão sentimentos desconhecidos por ele também, e não saber como agir. A sensação de impotência também é comum, já que o cuidador pode encontrar dificuldades em ajudar ou dúvidas com relação a efetividade da sua ajuda.

4) Existem pacientes que passam por tudo isso sozinhos, certo? Nesse caso, se não houver o suporte familiar e de amigos próximos, a quem essas pessoas recorrem?

Sim, infelizmente existem pacientes que enfrentam sozinhos a doença, o que torna tudo mais difícil. No meu caso, se estão em atendimento recorrem a rede de apoio, ao Psicólogo, Médico Psiquiatra e alguns relatam a busca pelo suporte nas redes sociais ou serviço de atendimento a doença.

5) O meu projeto fala principalmente sobre a importância de conversar sobre a depressão para que se torne um assunto natural e para que os estigmas sobre a doença sejam aos poucos quebrados, qual a importância dessa discussão

tanto pra auto aceitação da condição do paciente quanto para boa convivência social?

É muito importante reconhecer a gravidade da doença, depressão não frescura, é uma doença grave, mas como é considerada emocional, às vezes pode ser vista como falta de força de vontade, preguiça ou até frescura da pessoa.

Em muitos casos, a pessoa com depressão não consegue buscar por ajuda sozinha, ou porque não entende o que está acontecendo com ela ou devido à falta de informação e preconceito das outras pessoas com relação à doença.

Falar e compartilhar informações ainda é a melhor maneira de ajudar as pessoas com depressão a combater a doença. Falar cura!

6) Para acontecer uma identificação entre o paciente e sua rede de apoio, quais são os primeiros passos? Qual a melhor abordagem para iniciar uma conversa sobre a doença com pessoas que ainda não a compreendem bem, mas precisam lidar com alguém com depressão? Qual o papel tanto da rede de apoio, quanto do paciente nesse sentido?

Dependendo do grau ou até mesmo a falta de informação da doença, às vezes a rede de apoio não consegue perceber que o familiar ou amigo está com depressão. Por isso, primeiro é importante entender que o amigo/familiar tem uma condição clínica séria, e depois ajudar a encontrar um profissional especializado, serviço de apoio, entender a doença, dialogar de maneira clara e objetiva, e principalmente estar presente, possibilitando a essa pessoa um tratamento orientado no conhecimento e no respeito.

Quando o paciente está em atendimento em consultório, havendo necessidade, a rede de apoio é chamada para orientação sobre a doença e o manejo com o familiar/amigo.

7) Atualmente numa era em a acesso a informações é cada dia mais facilitado, você considera que existem conteúdos suficientes e de qualidade para que as pessoas se informem sobre a depressão de forma simples e fácil? Os conteúdos com linguagens mais populares e menos técnicas sobre a doença são bem difundidos e de fácil acesso?

Sim, há muitas informações sobre a doença disponíveis em livros, plataformas, blogs, sites especializados e outros, entretanto muitos com baixa qualidade.

Porém, mesmo com todas essas informações disponíveis, as pessoas normalmente não têm o hábito de buscar informações sobre a doença e essa falta de conhecimento apropriado faz com que a busca por ajuda profissional aconteça cada vez menos. Tem quem diga que psiquiatra e psicólogo é para “pessoas loucas”, o que deixa claro a falta de conhecimento da maioria das pessoas com relação ao tratamento especializado e a doença.

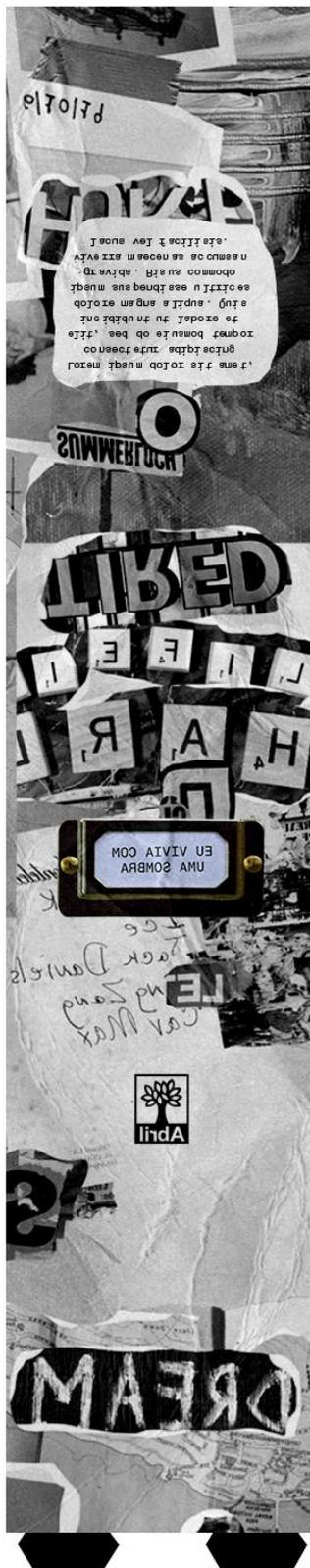
8) Por fim, qual a importância do apoio social e do profissional andarem lado a lado? Como levar o que é discutido nas consultas para a casa ou pro ambiente social? Como o profissional atua como “mediador” entre o paciente e sua rede de apoio?

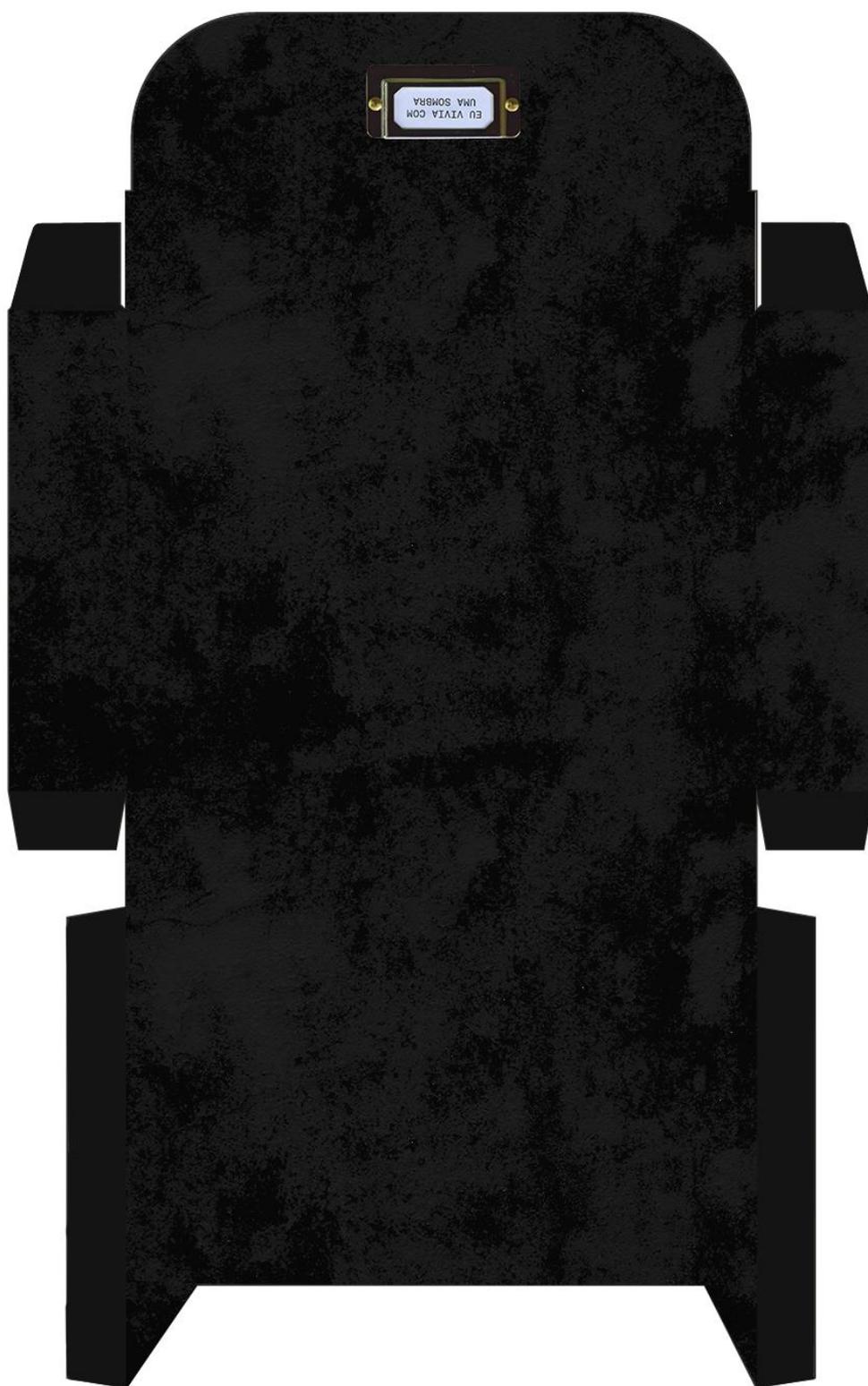
A rede de apoio e também a profissional, juntas contribuem positivamente na recuperação da pessoa com depressão, uma vez que essa combinação favorece a redução dos sintomas, o bem-estar psicológico e principalmente a adesão ao tratamento.

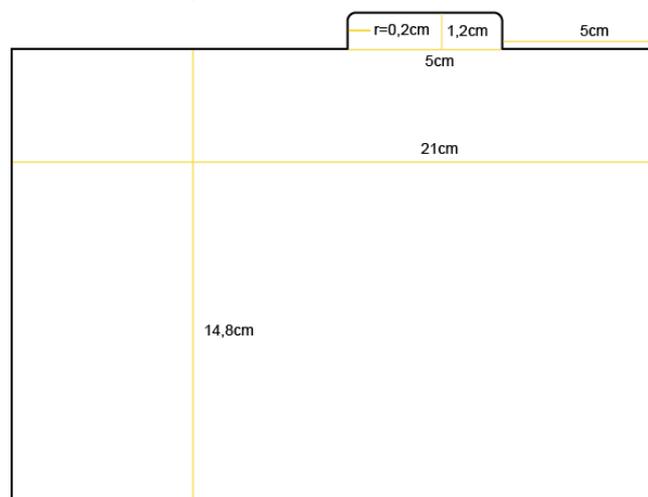
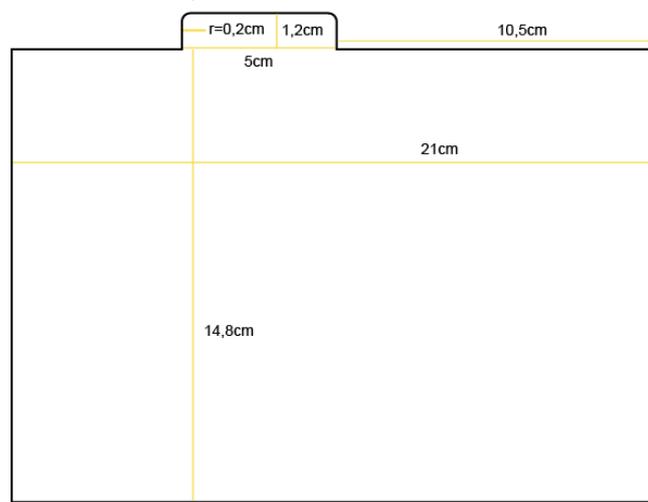
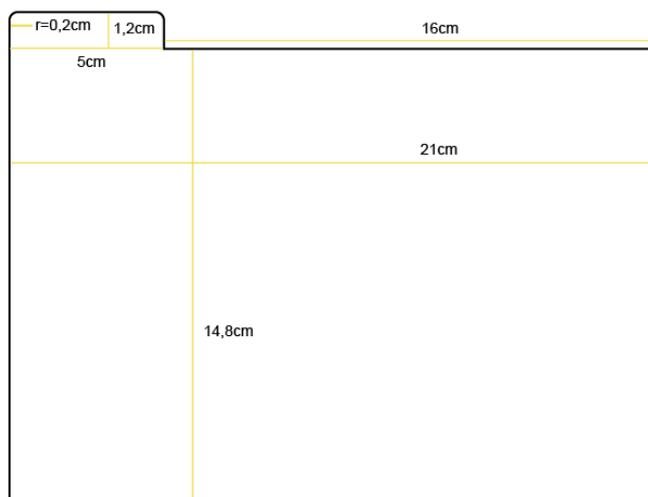
O diálogo é a base da psicoterapia e por meio dessas consultas o paciente traz à tona os seus conflitos para que sejam administrados de maneira que proporcione melhoria na sua qualidade de vida do paciente.

É através da exploração e esclarecimento do transtorno do paciente, que a maneira de pensar, sentir e se comportar começam a ser modificadas, com isso as rotinas e atividades passam a ser realizadas de modo diferente, o paciente aprende na psicoterapia a lidar de forma esclarecida com aquilo que o adoeceu.

APÊNDICE F – ARTE APLICADA À CINTA



APÊNDICE G – ARTE APLICADA À CAIXA

APÊNDICE H – PLANIFICAÇÕES DAS PÁGINAS CAPITULARES

APÊNDICE I – ARTES APLICADAS ÀS PÁGINAS CAPITULARES

