



UNISUL

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

ALINE DO AMARAL

**DESIGN DE INFORMAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA A ELABORAÇÃO DE
UMA CARTILHA COM EXERCÍCIOS DE YOGA PARA REDUÇÃO DA
ANSIEDADE EM IDOSOS**

Florianópolis

2020

ALINE DO AMARAL

**DESIGN DE INFORMAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA A ELABORAÇÃO DE
UMA CARTILHA COM EXERCÍCIOS DE YOGA PARA REDUÇÃO DA
ANSIEDADE EM IDOSOS**

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: Fabíola Reinert, Profª Drª.

Florianópolis

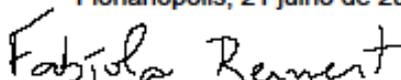
2020

ALINE DO AMARAL

DESIGN DE INFORMAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA A ELABORAÇÃO
DE UMA CARTILHA COM EXERCÍCIOS DE YOGA PARA REDUÇÃO DA
ANSIEDADE EM IDOSOS

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, 21 julho de 2020



Professora e orientadora Fabíola Reinert, Dr.
Universidade do Sul de Santa Catarina



Prof. Cláudio Henrique Silva, Dr.
Universidade do Sul de Santa Catarina



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

A todos os nomes e vidas
Por de trás das estatísticas.
À minha mãe, Maria.

AGRADECIMENTOS

As dificuldades e barreiras financeiras e psicológicas postas durante o processo de formação acadêmica não findam na recepção do diploma. Elas perduram e, por vezes, causam danos irreversíveis. Por isso, dedico este espaço a agradecer somente aqueles que, de alguma maneira, se dedicaram a tornar este processo menos danoso e difícil.

Por uma educação de qualidade e humanizada, agradeço aos docentes que consideram as diferenças dos estudantes ao planejar suas aulas. Especialmente aos professores que em situações adversas foram compreensíveis e não me trataram apenas como um número: Fabíola Reinert, Carlos Alberto da Silva, Claudio Henrique Silva e Ricardo Goulart Straioto, a vocês deixo meu muito obrigada.

Agradeço também ao meu colega, Guilherme Oliveira de Souza, o qual me acompanhou nos projetos durante toda a graduação e foi indispensável para a viabilidade deste TCC, pois auxiliou na importante tarefa de desenvolvimento das ilustrações.

A Lenemar Nascimento Pedroso, disponho meus agradecimentos e toda minha admiração por seu imenso cuidado e amor à vida e saúde de todos a sua volta. Sempre muito compreensiva e colaborativa, Lenemar é um exemplo de profissional. Também devo a ela o desenvolvimento de um olhar mais sensível aos idosos, que atingiu outras esferas da minha vida além do projeto.

A Stephanie de Oliveira, minha namorada, meus agradecimentos por todo afeto e por estar ao meu lado e dispor de todo apoio e cuidado necessário quando, no meio deste processo de formação, me deparei com complicações de saúde.

Além disso, agradeço a Caterine Ferreira, psicóloga que, frente a algumas dificuldades financeiras, dispôs seu atendimento de maneira social e gratuita, auxiliando na manutenção da minha saúde psicológica.

Ademais, devo parte do reconhecimento das minhas conquistas à minha irmã, Karolyne Aparecida do Amaral, minha fonte de energia e felicidade, que sempre dispôs toda sua inteligência para me auxiliar no desenvolvimento e correção de projetos.

Por fim, criada por uma mãe solo que sempre incentivou os estudos, devo a Maria Denildes Pereira, minha mãe, todos os créditos da minha dedicação e amor à educação, pois estes são frutos dos 21 anos que pude tê-la em minha vida.

RESUMO

Envelhecer é o caminho natural da vida. Entretanto, ao avançar para a terceira idade o ser humano experimenta diversas perdas biológicas, sociais, econômicas e psicológicas, que são acompanhadas pela redução da capacidade física e faculdades mentais. Em decorrência disso, a ansiedade acomete os idosos com mais facilidade. Todavia, existem diversas práticas que podem ajudar não só a minimizar a ansiedade, como melhorar o bem-estar físico e psíquico. Entre estas práticas está o *Yoga*.

Deste modo, o desenvolvimento deste trabalho surge a partir da solicitação da psicóloga Lenemar Nascimento Pedroso, que também é facilitadora em uma oficina de *Mindfulness* e *Yoga* para a terceira idade, no Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI), da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

Para tanto, utilizou-se a metodologia de Design Centrado no Humano e foram explorados conhecimentos e ferramentas de Design Gráfico e Editorial, Design de Informação e *Copywriting*. Estes resultaram em uma cartilha humanizada para os idosos da oficina “*Mindfulness* e *Yoga*” do NETI, com exercícios de yoga para redução da ansiedade.

Palavras-chave: Design. Design de informação. Ergonomia Visual. Idosos. Ansiedade. Yoga.

ABSTRACT

Getting older is the natural way of life. However, when advancing to the third age the human being, experience several biological, social, economic and psychological changes, which are accompanied by a reduction in physical capacity and mental faculties. As a result, anxiety affects older people more easily. Nevertheless, there are several practices that can help minimize anxiety, such as improving well-being and physique. one of these practices is Yoga.

Thus, the development of this work increases from the request of psychology Lenemar Nascimento Pedroso, who is also a facilitator in a Mindfulness and Yoga workshop for the elderly, at the Center for the Study of the Elderly (NETI), at the Federal University of Santa Catarina (UFSC).

For that, it used the Human-Centered Design methodology and knowledge and tools of Graphic and Editorial Design, Information Design and Copywriting were explored. These resulted in a humanized booklet for the elderly at NETI's "Mindfulness and Yoga" workshop, with yoga exercises to reduce anxiety.

Keywords: Design. Information design. Visual Ergonomics. Seniors. Anxiety. Yoga.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 Três lentes do HCD.....	21
Figura 2 Como funcionam os processos do HCD	21
Figura 3 Mapa de empatia.....	25
Figura 4 Exemplo de critérios de seleção	27
Figura 5 Exemplo de brief	29
Figura 6 O ponto	40
Figura 7 A linha	41
Figura 8 A forma.....	41
Figura 9 Direção.....	41
Figura 10 Tom.....	42
Figura 11 Círculo cromático	42
Figura 12 Retângulos em escala.....	43
Figura 13 Movimento.....	43
Figura 14 Triângulo da tomada de decisão	46
Figura 15 Comparação entre texto não-hifenizado e texto hifenizado	52
Figura 16 Apresentação do NETI.....	55
Figura 17 Anotações da imersão 01.....	57
Figura 18 Colchonete utilizado na prática do yoga.....	59
Figura 19 Postura da Cegonha (Padahastasana).....	60
Figura 20 Postura do Triângulo Estendido (Utthi Trikonasana).....	60
Figura 21 Postura do Cachorro Olhando Para Baixo (Adhomukha Svanasana).....	61
Figura 22 Postura Metade do Arco (Ardha Chakrasana)	61
Figura 23 Postura Reclinada em ângulo fechado (Baddha Konasana).....	61
Figura 24 Postura da Pinça (Paschimottanasana)	62
Figura 25 Postura da Criança (Balasana)	62
Figura 26 Postura de Torção da Coluna Sentado (Ardha Matsyendrasana).....	62
Figura 27 Postura Fácil (Sukhasana)	63
Figura 28 Postura do cadáver (Savasana).....	63
Figura 29 Mapa de empatia do grupo estudado.....	64
Figura 30 <i>Brainstorm</i>	68
Figura 31 Listagem de opções do brainstorm	69
Figura 32 Brief de projeto, parte 01	73

Figura 33 Brief de projeto, parte 02	74
Figura 34 Brief de projeto, parte 03	75
Figura 35 Brief de projeto, parte 04	76
Figura 36 Cartilha para idosos: distanciamento social	78
Figura 37 Exemplo de página com atividade.....	79
Figura 38 Sessão de instruções	79
Figura 39 Sessão de identificação e de avisos	80
Figura 40 Geração de alternativas - ilustrações	82
Figura 41 Geração de alternativa - ilustrações.....	82
Figura 42 Geração de alternativa - ilustrações.....	83
Figura 43 Postura da Cegonha (Padahastasana)	84
Figura 44 Postura do Triângulo Estendido (Utthi Trikonasana).....	84
Figura 45 Postura do Cachorro Olhando Para Baixo (Adhomukha).....	84
Figura 46 Postura Metade do Arco (Ardha Chakrasana)	85
Figura 47 Esqueleto cartilha: capa	87
Figura 48 Esqueleto cartilha: contracapa e sumário	88
Figura 49 Diagramação: inserção de margens.....	89
Figura 50 Diagramação: teste de fontes	89
Figura 51 Diagramação: adição de conteúdo.....	90
Figura 52 Diagramação: teste de cores	91
Figura 53 Diagramação: teste de cores e elementos gráficos.....	91
Figura 54 Diagramação: teste de elementos gráficos nas páginas de posturas de yoga	92
Figura 55 Diagramação: teste de elementos gráficos para condução dos olhos em varredura da página	92
Figura 56 Diagramação: correção de cor e elementos gráficos	94
Figura 57 Diagramação: teste de elemento na capa	95
Figura 58 Diagramação: teste de elemento na capa.....	95
Figura 59 Diagramação: teste de elemento na capa	96
Figura 60 Diagramação: teste de elemento na capa	96
Figura 61 Simulação: cartilha impressa sendo utilizada.....	97
Figura 62 Simulação: cartilha PDF sendo utilizada	98
Figura 63 Simulação: cartilha sendo utilizada em PDF	98
Figura 64 Simulação: cartilha sendo utilizada em PDF	99

Figura 65 Memorial descritivo: capa.....	100
Figura 66 Memorial descritivo: metodologia e ferramentas.....	101
Figura 67 Memorial descritivo: público-alvo e paleta de cores.....	102
Figura 68 Memorial descritivo: argumento das cores e elementos visuais	103
Figura 69 Memorial descritivo: elementos textuais.....	104
Figura 70 Memorial descritivo: impressão, fontes e papel	105
Figura 71 Memorial descritivo: indicação de gráfica e acesso aos materiais	106
Figura 72 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos.....	108
Figura 73 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos.....	109
Figura 74 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos.....	110
Figura 75 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos.....	111
Figura 76 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos.....	112
Figura 77 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos.....	113
Figura 78 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos.....	114
Figura 79 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos.....	115
Figura 80 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos.....	116
Figura 81 Suporte para prática do yoga	133
Figura 82 Ilustração: Postura da Cegonha (Padahastasana).....	136
Figura 83 Ilustração: Postura do Triângulo Estendido (Utthi Trikonasana)	136
Figura 84– Ilustração: Postura do Cachorro Olhando Para Baixo (Adhomukha)	137
Figura 85 Ilustração: Postura Metade do Arco (Ardha Chakrasana).....	137
Figura 86 Ilustração: Postura Reclinada em ângulo fechado (Baddha Konasana) .	137
Figura 87 Ilustração: Postura da Pinça (Paschimottanasana).....	138
Figura 88 Ilustração: Postura da Criança (Balasana).....	138
Figura 89 Ilustração: Postura de Torção da Coluna Sentado (Ardha Matsyendrasana)	138
Figura 90 Ilustração: Postura Fácil (Sukhasana).....	139
Figura 91 Ilustração: Postura do Cadáver (Savasana).....	139
Figura 92 Versão 01: contracapa e capa, respectivamente.	140
Figura 93 Versão 01: guarda da capa e contracapa, respectivamente	141
Figura 94 Versão 01: sumário	142
Figura 95 Versão 01: sessão de indicações e avisos.....	142
Figura 96 Versão 01: espaço para interação e adentramento da prática	143
Figura 97 Versão 01: postura 01	143

Figura 98 Versão 01: postura 02	144
Figura 99 Versão 01: postura 03	144
Figura 100 Versão 01: postura 04	145
Figura 101 Versão 01: postura 05	145
Figura 102 Versão 01: postura 06	146
Figura 103 Versão 01: postura 07	146
Figura 104 Versão 01: postura 09	147
Figura 105 Versão 01: postura 10	147
Figura 106 Versão 01: espaço para interação e compartilhamento sobre a prática	148
Figura 107 Versão 01: agradecimentos e informações para impressão.	149
Figura 108 Cartilha humanizada: capa.....	151
Figura 109 Cartilha humanizada: guarda da capa e sumário	152
Figura 110 Cartilha humanizada: elementos pré-textuais	153
Figura 111 Cartilha humanizada: elementos pré-textuais	154
Figura 112 Cartilha humanizada: elementos textuais.....	155
Figura 113 Cartilha humanizada: elementos textuais.....	156
Figura 114 Cartilha humanizada: elementos textuais.....	157
Figura 115 Cartilha humanizada: elementos textuais.....	158
Figura 116 Cartilha humanizada: elementos textuais.....	159
Figura 117 Cartilha humanizada: elementos textuais.....	160
Figura 118 Cartilha humanizada: elementos textuais.....	161
Figura 119 Cartilha humanizada: elementos textuais.....	162
Figura 120 Cartilha humanizada: elementos textuais.....	163
Figura 121 Cartilha humanizada: elementos textuais.....	164
Figura 122 Cartilha humanizada: elementos pós-textuais.....	165
Figura 123 Cartilha humanizada: elementos pós-textuais e guarda da contra capa	166
Figura 124 Cartilha humanizada: contracapa.....	167
Figura 125 Suspensão das atividades UFSC.....	180

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 Fontes serifadas	50
Tabela 2 Fontes sem serifa	50
Tabela 3 Entrelinhamento para fontes com serifa	51
Tabela 4 Entrelinhamento para fontes sem serifa	51
Tabela 5 Amostra de depoimentos coletados nas imersões	58
Tabela 6 Critérios de seleção	70
Tabela 7 Descrição das características das ilustrações	81

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	15
1.1	PROBLEMÁTICA	15
1.2	OBJETIVOS DA PESQUISA	17
1.2.1	Objetivo geral	17
1.2.2	Objetivos específicos	17
1.3	JUSTIFICATIVA	18
1.4	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	19
1.4.1	HCD: etapa ouvir	22
1.4.1.1	Ferramenta: Entrevista individual	22
1.4.1.2	Método: Entrevista com especialista	23
1.4.1.3	Método: Linguagem corporal	23
1.4.1.4	Método: Imersão em contexto	24
1.4.1.5	Ferramenta: Mapa de empatia	24
1.4.2	HCD: etapa criar	25
1.4.2.1	Método: Princípios de design	26
1.4.2.2	Método: Brainstorm	26
1.4.2.3	Ferramenta: critérios de seleção	27
1.4.2.4	Ferramenta: pesquisa desk	28
1.4.2.5	Ferramenta: brief	28
1.4.2.6	Método: co-criação	29
1.4.2.7	Método: prototipação	30
1.4.2.8	Método: feedback	30
1.4.3	HCD: etapa implementar	31
1.4.3.1	Ferramenta: memorial descritivo	31
1.4.3.2	Método: otimizar e adaptar para escala	32
1.5	DELIMITAÇÃO	32
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	34
2.1	SAÚDE DO IDOSO	34
2.1.1	Envelhecimento	34
2.1.2	Ansiedade na terceira idade	35
2.1.3	Estimulação cognitiva	37
2.2	DESIGN GRÁFICO E EDITORIAL	39

2.2.1	Linguagem Visual.....	39
2.2.2	Teoria da forma e Gestalt	43
2.3	DESIGN DE INFORMAÇÃO.....	44
2.3.1	Copywriting	45
2.3.2	Ergonomia Visual	47
2.3.3	Crêterios materiais.....	48
2.3.4	Crêterios de composi�o	49
3	DESENVOLVIMENTO DO PROJETO.....	53
3.1	OUVIR	53
3.1.1	Entrevista individual	54
3.1.2	O Núcleo de Estudos da Terceira Idade - NETI	55
3.1.3	Conversa informal.....	56
3.1.4	Imersões em contexto	56
3.1.5	Entrevista com especialista	60
3.1.6	Mapa de empatia	63
3.2	CRIAR	65
3.2.1	Princípios de design	66
3.2.2	Brainstorm: escolha de suporte para desenvolvimento do material.....	67
3.2.3	Crêterios de sele�o	69
3.2.4	Sessão de co-cria�o para desenvolvimento de Brief.....	72
3.2.5	Pesquisa desk: para referências de cartilha humanizada	77
3.2.6	Sessão de co-cria�o: ilustra�es.....	80
3.2.7	Prototipa�o	85
3.3	IMPLEMENTAR.....	99
3.3.1	Memorial teórico.....	100
3.3.2	Otimizar e adaptar para escala	107
4	CONCLUSÃO	118
	REFERÊNCIAS.....	120
	AP�NDICES	124
	APÊNDICE A – Entrevista com Lenemar Nascimento Pedroso	125
	APÊNDICE B – Conversa informal	128
	APÊNDICE C – Imersões em contexto	129
	APÊNDICE D – Entrevista com especialista	134
	APÊNDICE E – Sessão de co-cria�o para ilustra�es do projeto	136

APÊNDICE F – Cartilha diagramada – versão 01	140
APÊNDICE G – Cartilha diagramada – versão final.....	150
ANEXOS	168
ANEXO A – DECRETO Nº 525, DE 23 DE MARÇO DE 2020	169
ANEXO B – NOTA OFICIAL DE SUSPENSÃO DAS ATIVIDADES UFSC	180

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho refere-se à disciplina de Projeto Experimental em Design do Curso de Design da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. Ele consiste na utilização do Design de Informação como ferramenta para a elaboração de uma cartilha com exercícios de *yoga* para redução da ansiedade em idosos. O projeto foi desenvolvido a partir da solicitação e com o auxílio e orientação da psicoterapeuta Lenemar Nascimento Pedroso, que é professora da oficina “*Mindfulness e Yoga*” do Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI) da Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC.

1.1 PROBLEMÁTICA

A população idosa brasileira aumenta todos os anos. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2018) a população de idosos (com 60 anos ou mais de idade) é 30,2 milhões de pessoas, tendo um crescimento de 18% entre 2012 e 2017. De acordo com projeções do Instituto, pessoas acima de 65 anos em 2060 constituirão um quarto da população brasileira (IBGE, 2018).

Para Shephard (2003) os indivíduos idosos podem ser categorizados funcionalmente em 4 fases: meia idade (entre 40 e 65 anos), velhice (65 e 75 anos), velhice avançada (75 e 85 anos) e velhice muito avançada (acima de 85 anos). Porém, o autor afirma que para categorizar funcionalmente o idoso é necessário levar em consideração outros aspectos além da idade, como por exemplo: gênero, estilo de vida, saúde, fatores socioeconômicos e influências constitucionais, transparecendo que não há como criar uma generalização da população idosa.

Enquanto isso, a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) classifica junto a OMS (Organização mundial de Saúde) idoso como todo indivíduo acima de 60 anos (OPAS, 2017).

Para Zimerman (2000), as mudanças pelas quais o ser humano passa nas fases do envelhecimento determinam resultados como, por exemplo, a dificuldade de adaptação aos novos papéis sociais, falta de motivação, baixa autoestima, dificuldade com mudanças rápidas, perdas orgânicas e afetivas, suicídios, paranoia, hipocondria, depressão e, relacionado a isso, está a ansiedade, doença reconhecida pela Organização Mundial de Saúde – OMS.

Para corroborar com esta informação, Davim et al. (2004) em um estudo feito em instituições asilares, explicam que ao avançar da idade, sentimentos como desamparo, impotência e fragilidade aumentam. Além disso, os autores relatam que a situação do idoso no Brasil é também um reflexo de efeitos cumulativos referentes a problemas socioeconômicos, demográficos e de saúde.

Segundo dados da Organização Pan-Americana da Saúde, OPAS (2017), distúrbios relacionados à ansiedade afetam 3,6% da população mundial, o que significa um número de 264 milhões de pessoas. O Brasil é o país com a maior taxa de transtornos, chegando a 9,3% da população brasileira (18,6 milhões de pessoas) já diagnosticada com algum nível de ansiedade. Dentro dessa porcentagem, de acordo com o relatório “Depressão e Outros Transtornos Mentais Comuns: Estimativas Globais de Saúde” um dos grupos mais atingidos é o da população adulta-idosa, entre 55 e 74 anos, sendo que, dentro dessa faixa etária, 7,5% das mulheres são afetadas e 5,5 % dos homens (OMS, 2017).

Enquanto problema social, a saúde psicológica permeia diversos aspectos, como por exemplo, a ansiedade é um dos principais motivos de adoecimento relacionado ao trabalho. A ansiedade somada com a depressão, que pode acontecer paralela à ansiedade ou como uma consequência dela, representam 49% de todos os casos classificados como transtornos mentais nascidos ou agravados no ambiente de trabalho no Brasil, perdendo em número de afastamentos apenas para os casos de Lesão por Esforço Repetitivo/ Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho – LER/DORT (Secretaria do Trabalho – Ministério da Economia, 2017).

Por isso, este Trabalho de Conclusão de Curso é dedicado a questões relacionadas a ansiedade na população idosa.

Assim, houve a divulgação em mídias sociais do interesse da graduanda em trabalhar com este tema. Dessa forma, encontrou-se Lenemar Nascimento Pedroso, psicóloga; Especialista em Atenção a Saúde da Pessoa idosa e professora da oficina de “*Mindfulness e Yoga*”, do NETI – UFSC juntamente com Manoella Sagaz.

Realizou-se uma entrevista com a psicoterapeuta Lenemar presencialmente em Florianópolis/SC, para entender quais as necessidades da população idosa participante da oficina. Esta oficina é realizada 01 vez por semana e não possui material de apoio. Lenemar apresentou o *yoga* como uma abordagem da estimulação cognitiva para prevenir e/ou reverter os danos causados pela ansiedade em idosos, corroborando com Vorkapic e Rangé, (2011) *apud* Pedroso (2016), que

apresentam o *Yoga* como uma prática natural e menos invasiva que promove a saúde e previne doenças na terceira idade.

Na sequência, Lenemar constatou a escassez de materiais para os idosos que possibilitem a realização de atividades de maneira frequente e individual para além dos momentos da oficina. Além disso, a psicoterapeuta citou a dificuldade para encontrar materiais focados em atividades simples que auxiliem de alguma maneira na rotina diária e melhora da saúde de idosos.

Neste contexto, houve a solicitação da psicoterapeuta Lenemar Pedroso para o desenvolvimento de um material gráfico com atividades de *Yoga* como abordagem de estimulação cognitiva para ser utilizada como material de apoio para as oficinas ministradas por ela no NETI – UFSC. Tornando, desta forma, necessário o estudo do design centrado no humano enquanto abordagem metodológica para construção de um material adequado e com foco na construção da experiência adequada para os idosos. Dessa forma, a pergunta central dessa pesquisa é: Como desenvolver um material de apoio para idosos com atividades de *yoga*, utilizando as bases do design de informação?

1.2 OBJETIVOS DA PESQUISA

1.2.1 Objetivo geral

Desenvolver um Projeto Gráfico e Editorial de um material com atividades de *yoga* para idosos.

1.2.2 Objetivos específicos

- Conceituar Design Gráfico e Editorial, Design de Informação, Estimulação Cognitiva, ansiedade e envelhecimento;
- Identificar as dificuldades e necessidades da professora e psicoterapeuta Lenemar Pedroso e do público idoso participante de atividades do NETI;
- Identificar e caracterizar quais os elementos visuais e textuais mais adequados para o público da terceira idade;
- Desenvolver o projeto gráfico do material de maneira adequada para o público;

- Entregar à cliente o projeto em arquivo digital PDF, para possível impressão e utilização em aparelhos digitais.

1.3 JUSTIFICATIVA

Buscando possíveis soluções para o projeto, apresenta-se a estimulação cognitiva como uma abordagem psicológica para prevenir e/ou reverter os danos causados pela ansiedade em idosos. Portanto, a importância do projeto se dá no desenvolvimento de uma cartilha com atividades que possam auxiliar a resolver os problemas de ansiedade que afetam os idosos.

Para atingir o resultado adequado com a cartilha, fomenta-se a necessidade do uso do design da informação, dado que:

A apresentação da informação quando concebida de forma planejada, equacionando uma série de restrições de projeto – tais como o público-alvo, as mídias, as possíveis interferências contextuais e as capacidades físicas e psíquicas humanas – tende a atingir de forma mais eficiente seus objetivos, sejam eles informar, ensinar, orientar ou explicar (Correia, 2009, p. 186).

Ainda de acordo com Correia (2009, p. 187) “o design da informação se baseia na assunção de que princípios do design aplicados à informação a tornam mais acessível, mais funcional, mais cativante, mais pregnante e de assimilação mais prazerosa”.

Portanto, utilizar os estudos do design da informação aplicados em uma cartilha para o auxílio na redução da ansiedade para idosos com práticas de estimulação cognitiva com base no *yoga*, pode gerar benefícios na saúde psicológica dos idosos que participam das aulas do NETI.

Além disso, o desenvolvimento do estudo de uma cartilha com atividades de estimulação cognitiva pode afetar também área econômica local, que possivelmente desfrutará de uma população idosa mais ativa e saudável.

Para o Design enquanto área de estudo e conhecimento, o projeto é uma oportunidade de aproximação com outras áreas, mostrando a potencialidade da multidisciplinariedade do profissional de Design, particularmente quando se utiliza uma abordagem centrada no humano.

Além disso, em relação à aluna pesquisadora, o projeto se mostra importante, pois direciona sua carreira profissional para a atuação voltada ao Design Centrado no Humano e no Design da Informação, área na qual ela almeja se inserir.

1.4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

De acordo com Prodanov e Freitas (2013, p. 48), “pesquisa científica é uma atividade humana, cujo objetivo é conhecer e explicar os fenômenos, fornecendo respostas às questões significativas para a compreensão da natureza”.

Pode-se definir método como caminho para se alcançar um objetivo. Enquanto ciência, etimologicamente falando, significa conhecimento, porém são necessários mais requisitos para caracterizar uma pesquisa como científica. Gil (2008, p. 2 e 3) define ciência como “uma forma de conhecimento objetivo, racional, sistemático, geral, verificável e falível”.

Pertinente ao fato de que existe multiplicidade de objetos considerados pela ciência, se faz necessário a categorização das particularidades.

Em sua natureza, essa pesquisa caracteriza-se como aplicada, isto é, “objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos” (PRODANOV e FREITAS, 2013, p. 51), pois resultará em uma cartilha.

No que tange aos objetivos a pesquisa é exploratória que, de acordo com Prodanov e Freitas (2013), estuda o tema sob diversos ângulos e aspectos, como levantamentos bibliográficos e entrevistas com pessoas que de alguma forma tenham se envolvido na área do problema e analisar estudos de caso.

A pesquisa do ponto de vista dos procedimentos técnicos é bibliográfica, pois segue todas as etapas de: escolha de problema, levantamento bibliográfico preliminar, formulação do problema, elaboração do plano provisório do assunto, busca das fontes, leitura do material, fichamento, organização lógica do assunto, e redação do texto (PRODANOV E FREITAS, 2013). Porém, além disso, caracteriza-se como também documental, dado que pretende coletar materiais de origem pública, como por exemplo, documentos relacionados ao tratamento público de saúde para a ansiedade em idosos. Também será utilizada a pesquisa de campo, com o objetivo de “conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um

problema para o qual procuramos uma resposta, ou de uma hipótese, que queiramos comprovar, ou, ainda, descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles” (PRODANOV E FREITAS, 2013, p. 59), pois serão feitas observações referentes ao público, para melhor entendimento dos problemas enfrentados por eles.

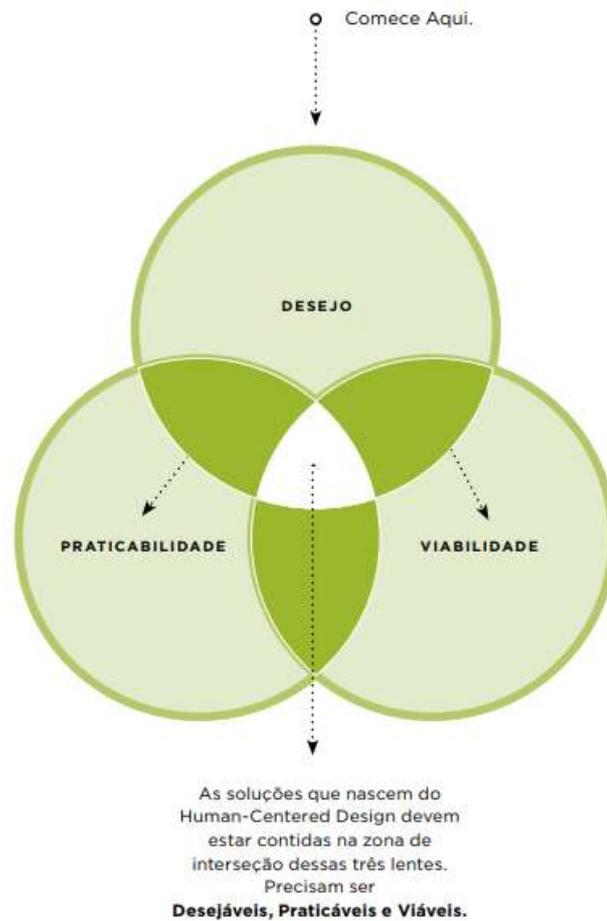
Como este projeto possui foco no usuário, far-se-á necessária também o procedimento de pesquisa etnográfica que de acordo com Vianna (2013, p. 1) “visa realizar a descrição dos significados pertencentes a um determinado grupo ou fenômeno particular”, para entender os símbolos e elementos mais adequados para o entendimento do público dentro do livro.

Referente à abordagem do problema, apesar de utilizar também dados estatísticos, este projeto será de ordem predominantemente qualitativa, pois é entendido como mais importante as informações colhidas em campo com recorte social, de idade e geográfico. De acordo com Prodanov e Freitas (2013, p. 70) “os dados coletados nessas pesquisas são descritivos, retratando o maior número possível de elementos existentes na realidade estudada”.

Para auxiliar na condução dos procedimentos acima citados, optou-se pela utilização do *Human-Centered Design* (Design Centrado no Humano) como metodologia projetual de Design. Esta contém um kit de ferramentas e métodos adequados para oferecer soluções (produtos, serviços, ambientes, organizações e modos de interação) adequadas com foco nas pessoas. Conforme o guia do HCD, a metodologia da liberdade “para que você possa escolher quais as técnicas que funcionam melhor para o seu contexto e situação” (IDEO, 2015), além de, possibilitar a inserção de ferramentas de outras metodologias, caso haja necessidade. Dado esse contexto, foram determinadas as ferramentas que melhor se adequavam a realidade e contexto do projeto.

O Design Centrado no Humano é guiado por três lentes: a lente do desejo, que entende do que os usuários necessitam, a lente da praticabilidade e a lente da viabilidade, como ilustra a figura (1) a seguir:

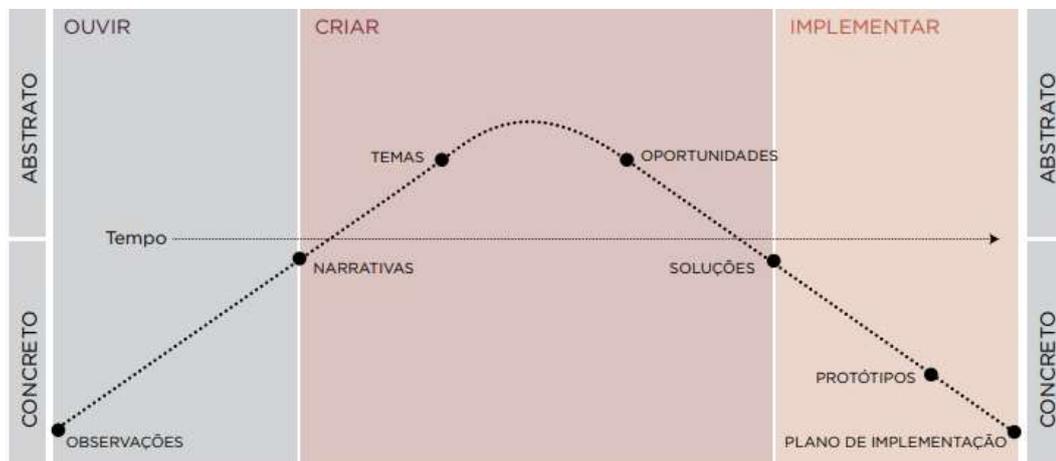
Figura 1 Três lentes do HCD



Fonte: IDEO, 2015

O processo de Estratégia Centrada no Humano acontece em três grandes fases: ouvir, criar e implementar (IDEO, 2015). Estas fases alternam entre o concreto e abstrato, como mostra a figura 2:

Figura 2 Como funcionam os processos do HCD



Fonte: IDEO, 2015

A descrição de cada uma das etapas e as ferramentas e métodos nelas utilizadas estão listadas nos itens a seguir.

Entendendo que, método é um “modo de proceder, maneira de agir”, enquanto ferramentas são “instrumentos” para obtenção de um resultado (Ferreira, 1997).

1.4.1 HCD: etapa ouvir

A primeira grande etapa da metodologia HCD é chamada de “ouvir”, onde se deve obter e entender a história das pessoas, observar a realidade dos membros do grupo escolhido e entender a profundidade das necessidades, barreiras e restrições (IDEO, 2015).

Ouvir as pessoas é um método de pesquisa qualitativo, que permite desenvolver empatia de quem está à frente do projeto, assim como revelar oportunidades sociais, políticas, econômicas e sociais, além de validar realmente o problema de pesquisa (SILVA, et al., 2018).

A etapa de projeto ouvir possui os seguintes procedimentos: 1 Identificar um desafio estratégico; 2 Avaliar o conhecimento preexistente; 3 Identificar pessoas com quem conversar; 4 Escolher métodos de pesquisa; 5 Desenvolver a abordagem de entrevista; 6 Desenvolver um modelo mental (IDEO, 2015).

Para esta etapa, foram utilizadas as ferramentas de entrevista individual, entrevista com especialista, linguagem corporal, imersão em contexto e mapa de empatia.

1.4.1.1 Ferramenta: Entrevista individual

De acordo com a IDEO (2015) o uso do método entrevista individual é de suma importância, pois esta confere um aprofundamento nos comportamentos e contextos das pessoas.

Além disso, a metodologia sugere “encontrar o participante em seu próprio lar ou ambiente de trabalho, de forma que possa observá-lo em seu contexto” (IDEO, 2015), e “a entrevista deverá ser conduzida sem plateia, pois a presença de

vizinhos, amigos e outros pode influenciar o entrevistado no que diz ou sente-se à vontade para dizer” (IDEO, 2015).

Neste projeto, a entrevista individual foi utilizada com a psicóloga Lenemar Pedroso para obtenção de informações.

1.4.1.2 Método: Entrevista com especialista

Conforme a IDEO (2015) o método entrevista com especialista deve acontecer de acordo com os seguintes passos:

1. Determine que tipo de especialista você precisa. Se você trabalha na agricultura, talvez um engenheiro agrônomo. Em saúde reprodutiva? Um médico ou formulador de políticas pode ser uma boa aposta.
2. Ao recrutar seus especialistas, forneça a eles uma prévia dos tipos de perguntas que você fará e informe-os quanto tempo você precisará.
3. Escolha especialistas com diferentes pontos de vista. Você não quer as mesmas opiniões repetidamente.
4. Faça perguntas inteligentes e pesquisadas. Embora você deva ter uma ideia do que gostaria de aprender, verifique se o seu plano de jogo é flexível o suficiente para permitir que você busque linhas inesperadas de investigação.
5. Grave sua entrevista com as ferramentas que você possui. Uma caneta e papel funcionam bem” (IDEO, 2015, p. 1; tradução própria).

Neste trabalho, a ferramenta entrevista com especialista foi realizada com a psicoterapeuta Lenemar Pedroso.

1.4.1.3 Método: Linguagem corporal

Segundo a IDEO (2015), o método linguagem corporal deve ser realizado da seguinte forma:

1. Garanta que seu corpo esteja no mesmo nível da pessoa que você está entrevistando. Se ela estiver sentada no chão, sente-se ao lado dela.
2. Faça e mantenha contato visual. Sorria e acene com a cabeça para comunicar que você está ouvindo ela e ela têm toda a sua atenção.
3. Tomar notas é outra dica física para a pessoa que você está ouvindo e aprecia o que ela diz.
4. Você pode ficar tentado a preencher um momento de silêncio com uma anedota pessoal. Mas mantenha o foco na pessoa que você está entrevistando - faça dela o centro das atenções.
5. Você está criando empatia com a pessoa para quem está projetando, e eles estão construindo com você. Eles podem até pedir conselhos sobre um problema, mas lembre-se de que você não está aqui para oferecer soluções, está aqui para observar e aprender (IDEO, 2015, p. 1; tradução própria).

Este método foi utilizado durante as entrevistas e imersões em contexto.

1.4.1.4 Método: Imersão em contexto

De acordo com a IDEO (2015), para a aplicação do método de imersão os passos são apresentados na seguinte ordem:

- “1. Ao criar um plano de projeto para enviar os membros da equipe a campo e passar um tempo com as pessoas para as quais você está projetando.
2. Quando estiver lá, observe o máximo que puder. É crucial gravar exatamente o que você vê e ouve. É fácil interpretar o que está diante de você antes de entendê-lo completamente, por isso, certifique-se de anotar detalhes e citações concretas ao lado de suas impressões.
3. Pergunte a eles tudo sobre suas vidas, como tomam decisões, observe-os socializar, trabalhar e relaxar.
4. Se você tem uma janela mais curta para imersão, ainda pode aprender muito seguindo alguém por algumas horas. Preste muita atenção ao ambiente da pessoa. Você pode aprender muito com eles” (IDEO, 2015, p. 1; tradução própria).

O método de imersão foi aplicado durante algumas aulas da oficina “*Mindfulness e Yoga*” para aprofundamento no tema e público-alvo.

1.4.1.5 Ferramenta: Mapa de empatia

Conforme a Canvas Academy (2017), a ferramenta de empatia deve englobar os questionamentos apresentados na figura 3 a seguir:

Figura 3 Mapa de empatia



Fonte: Canvas, 2017

Esta ferramenta foi utilizada ao final da etapa ouvir para melhor visualização dos dados obtidos.

1.4.2 HCD: etapa criar

A segunda grande etapa da metodologia HCD intitula-se criar e visa ter como resultados oportunidades, soluções e protótipos. As quatro principais fases dessa etapa são: síntese, *brainstorm*, protótipo e *feedback*.

Esta etapa pode permear os seguintes procedimentos: 1 Desenvolver a abordagem; 2 Compartilhar histórias; 3 Identificar padrões; 4 Encontrar temas; 5 Criar estruturas; 6 Criar áreas de oportunidade; 7 *Brainstorm* de novas soluções; 8 Transformação de ideias em realidade; 9 Coletar *feedback*.

Para o desenvolvimento apropriado desta etapa, utilizam-se as seguintes ferramentas de design: princípios de design, *brainstorm*, critérios de seleção, pesquisa *desk*, *brief*, co-criação, prototipação e *feedback*, apresentadas a seguir.

1.4.2.1 Método: Princípios de design

Conforme a IDEO (2015), o método princípios de design deve acontecer de acordo com os seguintes passos:

- 1 Veja seus Post-its e seus Temas em particular.
- 2 Considere os princípios básicos subjacentes a esses temas. Enquadre-as como declarações positivas que podem lhe dizer como e o que criar. Lembre-se de que os Princípios de Design operam como um grupo e é provável que você precise identificar vários.
- 3 Veja os Princípios de Design que você criou. Eles são curtos e diretos? Eles descrevem apenas uma ideia? Tente evitar excessivamente complicá-los. Se houver várias ideias em andamento, divida-as em partes menores.
- 4 Revise seus Princípios de Design e verifique se eles abrangem os principais aspectos de sua solução. Modifique qualquer um que não.
- 5 Esteja pronto para revisar seus Princípios de Design ao começar a criar protótipos e testar suas ideias. Alguns princípios de design não se revelam até que você realmente desenhe algo, mas depois de identificá-los, eles rapidamente se tornarão essenciais (IDEO, 2015, p. 1; tradução própria).

Esse método foi utilizado para determinação de quais princípios devem ser seguidos a partir da coleta de informações obtida na etapa ouvir.

1.4.2.2 Método: Brainstorm

Segundo a IDEO (2015), o método de *brainstorm* deve levar em conta os passos a seguir:

- 1 Adie o julgamento. Você nunca sabe de onde virá uma boa ideia. A chave é fazer com que todos sintam que podem dizer a ideia em sua mente e permitir que outros a desenvolvam.
- 2 Incentive ideias selvagens. As ideias selvagens geralmente podem dar saltos criativos. Ao pensar em ideias malucas ou por aí, tendemos a pensar no que realmente queremos, sem as restrições de tecnologia ou materiais.
- 3 Construa sobre as ideias dos outros. Ser positivo e desenvolver as ideias dos outros exige alguma habilidade. Na conversa, tentamos usar "e" em vez de "mas".
- 4 Mantenha-se focado no tópico. Tente manter a discussão no alvo, caso contrário, você pode divergir além do escopo para o qual está tentando projetar.
- 5 Uma conversa de cada vez. É muito mais provável que sua equipe desenvolva uma ideia e dê um salto criativo se todos estiverem prestando total atenção a quem está compartilhando uma nova ideia.
- 6 Seja visual. Em brainstorms ao vivo, escrevemos em Post-its e depois os colocamos na parede. Nada transmite uma ideia mais rapidamente do que desenhá-la. Não importa se você não é Rembrandt!
- 7 Vá para a quantidade. Procure o maior número possível de novas ideias. Em uma boa sessão, até 100 ideias são geradas em 60 minutos. Aumente as ideias rapidamente e desenvolva as melhores (IDEO, 2015, p. 1; tradução própria).

Esse método foi utilizado para determinação de qual o material adequado para desenvolvimento do projeto.

1.4.2.3 Ferramenta: critérios de seleção

Conforme Pazmino (2015), a ferramenta de critérios de seleção é basicamente um checklist que verifica se as opções desenvolvidas atendem ou não os requisitos do projeto. Esta ferramenta deve seguir a ordem:

- 1 Adaptar o checklist para o projeto.
- 2 Analisar as alternativas marcando no checklist se atendem ou não.
- 3 As alternativas escolhidas, ou seja, com maior número de atendimentos, poderão passar para uma avaliação mais criteriosa (PAZMINO, 2015, p. 229).

A figura 4 abaixo apresenta um exemplo de utilização desta ferramenta:

Figura 4 Exemplo de critérios de seleção

ASPECTOS	CRITÉRIOS E/OU PRINCÍPIOS	ATENDE	NÃO ATENDE
Estética	Boa continuidade	3, 6, 9, 10	1, 2, 4, 5, 7, 8
	Significado adequado	1, 2, 6, 9	3, 4, 5, 8, 10
	Forma x função	1, 2, 5, 6, 9	3, 4, 7, 8, 10
Configuração	Simplicidade	1, 5, 9	2, 3, 4, 6, 7, 8, 10
	Minimalismo	1, 7, 9	2, 3, 4, 5, 6, 8, 10
Ergonomia	Bom espaço de bagagem	1, 2, 4, 5, 6, 9	3, 7, 8, 10
	Dimensões adequadas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
Meio ambiente	Uso de materiais recicláveis	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
Passam para a matriz de decisão	Alternativas: 1, 2, 5, 6 e 9		

Fonte: Pazmino, 2015.

Esta ferramenta foi utilizada para seleção da melhor opção entre as ideias levantadas no brainstorm.

1.4.2.4 Ferramenta: pesquisa desk

De acordo com Samara e Barros (2002), a pesquisa desk pode ser considerada uma forma de pesquisa flexível e informal e seus objetivos são:

Levantamento de dados secundários; levantamento de experiências (conversas informais com pessoas especializadas no assunto de interesse); estudos de caso selecionados, em que se incluem também pesquisas já realizadas; observação informal (SAMARA E BARROS, 2002, p. 29).

A pesquisa *desk* foi utilizada para busca de referências de materiais gráficos com elementos que remetam a humanização.

1.4.2.5 Ferramenta: brief

Conforme Pazmino (2015), a ferramenta brief é caracterizada por ser:

Um documento completo das necessidades e restrições do projeto, com informações sobre o produto, mercado (público-alvo, concorrência), diferenciais a serem explorados como: custo, tecnologia, apelo estético, entre outros. Este documento apresenta-se como um guia estratégico para o designer e/ou equipe de projeto (PAZMINO, 2015, p. 26).

Abaixo, a figura 5 mostra um exemplo de utilização desta ferramenta:

Figura 5 Exemplo de brief

Enunciado	
Desenvolver um veículo conceitual à propulsão humana, destinado ao público masculino, adulto (com idade entre 20 e 40 anos), pertencentes à classe B. O objetivo do produto é suprir as necessidades de transporte individual gerando uma melhor qualidade de vida e minimizando o impacto ao meio ambiente.	
Cliente	
Cliente - Empresa	Empresas que atuam na produção de veículos, utilizando tanto processos artesanais quanto mecânicos, com possibilidade de produzir tanto veículos exclusivos quanto produção em série. Empresas que tenham como missão sensibilizar o usuário final para uma mudança de
Mercado	Atuar no mercado de veículos alternativos, oferecendo uma proposta de transporte movido a energia humana e elétrica e que possua um desempenho adequado às necessidades de percorrer pequenas
Linha de produtos	Pode variar entre a fabricação de modelos-padrão (standard), e até mesmo
Mercado	Compreende o nicho de produtos ecologicamente amigáveis atendendo às necessidades de redução do impacto ambiental, utilizando fontes alternativas de energia e diminuição do tamanho do veículo
Público-Alvo	Público masculino adulto com idade entre 20 e 40 anos da classe B, que busca uma vida mais saudável. Razões de compra: Quanto ao lado racional, a procura é por um transporte alternativo e eficiente para curtas distâncias. Pelo lado emocional, a procura é por um estilo de vida
Concorrência	Como concorrentes indiretos, existem scooters elétricas e automóveis. Concorrentes diretos,
Produto	Nome: HPV Human Powered Vehicle Categoria: veículo conceitual a tração humana

Fonte: Pazmino, 2015.

Esta ferramenta foi utilizada para resumo de todas as informações relevantes para o início do desenvolvimento do material.

1.4.2.6 Método: co-criação

Segundo a IDEO (2015), o método sessões de co-criação deve acontecer da seguinte maneira:

- 1 O primeiro passo é identificar quem você deseja na sua sessão de co-criação. Talvez seja um punhado de pessoas que você já entrevistou. Talvez seja um grupo demográfico específico.
- 2 Depois de saber quem você deseja, organize um espaço, obtenha os suprimentos necessários (geralmente canetas, post-its, papel, talvez materiais de arte) e convide-os a participar.
- 3 Aproveite ao máximo uma sessão de co-criação com iniciantes em conversas, um brainstorm, execuções de papéis, prototipagem rápida ou outras atividades para envolver seu grupo com o problema que você está procurando resolver.

4 Capture o feedback que seu grupo lhe dá. O objetivo aqui não é apenas ouvir as pessoas, é convidá-las para sua equipe de design. Certifique-se de que você está tratando sua co-criação como designers, não como sujeitos da entrevista (IDEO, 2015, p. 1; tradução própria).

Este método foi utilizado em diversos momentos do projeto, como por exemplo, para desenvolvimento do *brief* e para criação de ilustrações.

1.4.2.7 Método: prototipação

Para a IDEO (2015) o método prototipação deve ser feito de acordo com os seguintes passos:

1 Crie uma planilha para cada um dos seus protótipos usando a planilha *Prototype Report Card*. O boletim tem duas seções. A seção superior ajudará você e sua equipe a se alinharem com o que você deseja aprender e como fará seus testes (isso pode levar um pouco de tempo de antecedência, mas o preparará para o sucesso). A seção inferior será onde você documentará o que aprenderá mais tarde.

2 Você pode criar protótipos de ideias usando várias atividades, como *Storyboards*, *Role Plays*, modelos e modelos. O objetivo é tornar algo tangível que seja bom o suficiente para transmitir sua ideia.

3 Agora retire seu protótipo e teste-o com os usuários finais. Coloque-o nas mãos, observe como eles interagem com ele e pergunte a eles o que eles acham disso. Certifique-se de obter feedback.

4 Converse com sua equipe após cada rodada de teste para registrar o que correu bem, o que não está funcionando e todas as ideias que você tiver sobre o que pode ser necessário mudar. Confira a atividade Integrar feedback e iterar para obter orientação sobre isso e lembre-se de documentar seu aprendizado no seu cartão de relatório de protótipo (IDEO, 2015; tradução própria).

A prototipação foi utilizada na etapa de desenvolvimento, com a diagramação do material. Esta não seguiu exatamente todas as etapas do método, pois como a própria IDEO sugere, alguns métodos podem e/ou devem ser adaptados dependendo dos objetivos do projeto.

1.4.2.8 Método: feedback

Conforme a IDEO (2015) o método feedback é realizado da seguinte forma:

1 Após ter o protótipo para compartilhar, coloque-o na frente das pessoas para as quais está projetando. Existem várias maneiras de fazer isso: convocar uma entrevista em grupo, interceptar pessoas para entrevistas, fazer outra entrevista com seu protótipo ou talvez executar uma sessão de co-criação projetada para solicitar feedback.

2 Capturar feedback honesto é crucial. As pessoas podem elogiar seu protótipo por serem agradáveis, então garanta que essa é apenas uma ferramenta para aprender e que você recebe feedback honesto e até negativo.

3 Compartilhe com muitas pessoas para obter uma variedade de reações. Consulte Extremos e fluxos principais para garantir que você esteja capturando uma seção transversal de usuários em potencial.

4 Anote o feedback que ouvir e use esta oportunidade com as pessoas para as quais você está projetando, para fazer mais perguntas e aprofundar suas ideias (IDEO, 2015, p. 1; tradução própria).

Este método foi utilizado nas etapas de criação e implementação com a psicóloga Lenemar Pedroso.

1.4.3 HCD: etapa implementar

A terceira grande etapa se chama implementar e ela pretende atingir como resultado a análise de viabilidade e plano de implementação. Ela é de imensa relevância, pois é nesta etapa que as orientações ao cliente e/ou público são apresentadas, portanto, o sucesso do projeto é dependente desta etapa, que deve fazer uma apresentação e repasse de informações de maneira adequada e assertiva.

Para isso é necessário identificar as capacidades necessárias para implementar as soluções e planejar um conjunto de soluções. Neste trabalho, isso será possível por meio das ferramentas: Memorial descritivo e Otimizar e adaptar para escala.

1.4.3.1 Ferramenta: memorial descritivo

Conforme Pazmino (2015) a ferramenta memorial descritivo é caracterizada por ser descritiva e explicativa, além de que deve ser montada após o material do projeto estar concluído. O autor afirma ainda que:

O memorial abrange todo detalhamento que permitirá compreender o produto e suas características. Dessa forma, devem fazer parte todos os aspectos do projeto, iniciando pelo conceito e seu diferencial, como: inovação, evolução tecnológica, padrão estético, utilização de novos materiais e matérias-primas, estilo e significado; processos de fabricação (PAZMINO, 2015, p. 266).

Esta ferramenta foi utilizada para argumentação de todos os elementos utilizados no material.

1.4.3.2 Método: otimizar e adaptar para escala

Conforme a IDEO (2015) o método otimizar e adaptar para escala deve acontecer de acordo com os seguintes passos:

- 1 Com base nas necessidades de otimização que você identificou durante a atividade Explorando Escalabilidade, defina quais iterações você precisa fazer. Além dos usuários principais, preste atenção aos novos parceiros de distribuição ou implementadores da linha de frente. A solução deve ser desejável, viável e viável para cada parte interessada, se quiser permanecer engajada.
- 2 Em seguida, escolha sua abordagem de aprendizado. Se você deseja fazer apenas pequenos ajustes, poderá executar uma atividade rápida de Prototipagem ao vivo para validar essas alterações.
- 3 Suas iterações finais provavelmente envolvem amplificar as partes da sua solução mais eficazes e aparar ou substituir aspectos que não estão funcionando bem. Você precisará garantir que essas adaptações não comprometam os elementos de design que tornaram sua solução eficaz em primeiro lugar.
- 4 Por fim, invista tempo no empacotamento de qualquer orientação que os novos parceiros de implementação ou distribuição precisem para implementar efetivamente sua solução (IDEO, 2015, p. 1; tradução própria).

Este método resultou em um material que traz algumas diretrizes para desenvolvimento de projetos gráficos, visando conceder autonomia sobre o assunto para a solicitante do projeto.

Após a apresentação de toda metodologia, métodos e ferramentas, torna-se oportuna a delimitação de projeto, apresentada a seguir.

1.5 DELIMITAÇÃO

O projeto foi realizado entre meados de março de 2019 e julho de 2020, com base no estudo do público idoso da turma de estudos “*Mindfulness* e Yoga” da psicoterapeuta Lenemar Pedroso em conjunto com Manoella Sagaz. Esta turma é parte das ações desenvolvidas pelo Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI), da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Em conversa com a psicoterapeuta, Lenemar Pedroso, foi obtida a permissão para aplicar a metodologia HCD com os membros da turma. Ainda assim, visando não gerar constrangimentos, foi feita uma breve apresentação do projeto, seguido de uma votação, onde todos os

presentes consentiram na continuidade das observações e, conseqüentemente, do projeto.

Inicialmente seria desenvolvido um TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) de acordo com a CNS 466/12, para registrar o consentimento da turma. Porém, pensando em não trazer um clima de rigidez e possivelmente mudar o comportamento das pessoas pela burocratização do documento, a psicoterapeuta optou por fazer apenas uma conversa e votação verbal, entendendo os próprios presentes como testemunhas.

Além disso, devido ao tempo estipulado de projeto não foi entregue como resultado final a implementação do material com indicadores e avaliação de resultados, medição de impactos, nem plano de aprendizados. As entregas são: a cartilha diagramada digitalmente, arquivo aberto para promoção da autonomia no uso e desenvolvimento de outros materiais semelhantes, memorial descritivo para amplo entendimento acerca das delimitações gráficas e PDF com indicações de critérios pertinentes ao desenvolvimento de materiais gráficos semelhantes ao entregue. Assim, a psicoterapeuta pode fomentar outros trabalhos seus por meio do Design Gráfico e Editorial com maior autonomia.

Salienta-se ainda que, apesar do público do NETI ser utilizado para o estudo, a entrega do projeto se refere a solicitante Lenemar Pedroso e não ao Núcleo, este poderá desfrutar do material a partir das determinações de uso da psicóloga.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste capítulo são discutidos assuntos essenciais para o desenvolvimento deste projeto, por meio de bibliografias e trabalhos de cunho científico. Estes proporcionam o embasamento teórico necessário para o entendimento e validação dos materiais desenvolvidos.

Dado que o projeto desenvolve uma cartilha com atividades de *yoga* para a terceira idade com uma abordagem centrada no humano, é necessário entender e sensibilizar-se primeiramente com a realidade do público-alvo, ou seja, compreender os fundamentos da saúde do idoso, envelhecimento, ansiedade na terceira idade e o *yoga* como abordagem de estimulação cognitiva. Estes tópicos, que competem à área psicológica, são indicados e revisados pela psicoterapeuta Lenemar Pedroso, para garantia da qualidade e responsabilidade perante o assunto.

Entendido os conceitos relacionados ao público, faz-se necessário também o entendimento dos conceitos relacionados ao Design Gráfico Editorial e Design de Informação.

2.1 SAÚDE DO IDOSO

2.1.1 Envelhecimento

O envelhecimento é definido por Beckman e Ames (1998) como um fenômeno que reúne diversos fatores que estão associados, como a diminuição das funções fisiológicas e celulares, diminuição da capacidade para responder ao estresse e o aumento da incidência de doenças degenerativas.

Para Shephard (2003) os indivíduos idosos podem ser categorizados funcionalmente em 4 fases:

- a) Meia idade: entre 40 e 65 anos, período de declínio de 10% a 30% – em relação a fase adulta jovem – para os principais sistemas biológicos;
- b) Velhice: faixa etária 65 a 75 anos, momento em que não se apresenta grande perda de função, porém esta segue em declínio;
- c) Velhice avançada: faixa etária entre 75 e 85 anos, período que apresenta grandes danos em relação ao necessário para execução das atividades diárias;

d) Velhice muito avançada: faixa etária acima de 85 anos, momento em que se faz necessário cuidado intenso e especial de terceiros.

Porém, o autor afirma que é necessário levar em consideração outros aspectos além da idade, como por exemplo: gênero, estilo de vida, saúde, fatores socioeconômicos, resultando na dificuldade para desenvolver uma generalização da população idosa.

Shephard (2003), corrobora ainda com Paschoal (1999) que afirma que o envelhecimento é um processo individual, sendo necessário considerar as situações funcionais, físicas, de saúde e mentais, além do critério cronológico. O autor ressalta que não raro são percebidos idosos com a mesma faixa etária, porém com condições biológicas diferentes.

O envelhecimento, conforme Brito e Litvoc (2004), é caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, determinado por fatores biológicos, psíquicos e sociais. Portanto, o envelhecimento pode ser subdividido em:

- Envelhecimento biológico (orgânico), que diz respeito ao sistema cardíaco, sistema respiratório, sistema musculoesquelético e sistema nervoso;
- Envelhecimento psicológico e social, o qual este trabalho pretende se aprofundar.

Para Zimmerman (2000) o envelhecimento modifica a socialização do idoso devido à mudança de papel, entendido enquanto mudanças no trabalho, família e sociedade devido ao aumento da idade; perda da autoestima e crises de identidade por conta da falta de papel social; momento de aposentadoria onde o idoso deve estar preparado para não ficar isolado, deprimido e/ou sem rumo; perdas relacionadas ao campo aquisitivo, autonomia, independência, poder de decisão, além da perda de entes queridos, como amigos e familiares.

Os conceitos citados acima a respeito do envelhecimento auxiliam no entendimento do próximo tópico, que diz respeito a ansiedade na terceira idade.

2.1.2 Ansiedade na terceira idade

Conforme Viana (2010) apenas a partir do final do século XIX a ansiedade passou a ser tratada como um quadro patológico específico pela medicina.

De acordo com Pereira (1997) *apud* Viana (2010) a palavra ansiedade deriva do termo grego *agkho*, cujo significado é estrangular, sufocar, oprimir.

Segundo Jarros (2011) a ansiedade é uma reação normal às situações de perigo ou ameaças reais. O que permitir distinguir “o estado normal do patológico é a intensidade da ansiedade” (BAUER, 2002 *apud* ALMEIDA, 2014, p. 72).

Para Jarros (2011) a ansiedade torna-se patológica quando surge mesmo que não haja nenhum estímulo externo adequado para justificá-la, ou seja, quando a intensidade, duração ou frequência são desproporcionais ao estímulo e acarretam em prejuízo no desempenho social e/ou profissional. A ansiedade “é um sentimento de receio perante algo difuso, vago, incorreto, mesmo indefinido e impreciso” (ALMEIDA, 2014, p 72).

Resumindo, o que diferencia a ansiedade como resposta normal da patológica, segundo Cabrera e Sponholz (2002) *apud* Almeida (2014), são os critérios como autonomia: quando não há um estímulo externo ou quando a reação é desproporcional ao estímulo; Intensidade: causa alto nível de sofrimento; Duração: é recorrente e persistente; Comportamento: causa prejuízo nas relações.

Conforme Zamignani e Banaco (2005) os principais sintomas apresentados por quem sente uma ansiedade patológica são manifestações biológicas (taquicardia, hiperventilação, sensação de afogamento ou sufocamento, sudorese, tremores), prejuízo na eficiência comportamental (diminuição das habilidades sociais, dificuldade de concentração) e estados psicológicos desagradáveis (angústia, apreensão, medo, insegurança, mal-estar).

Cunha (2000) *apud* Gonçalves (2014) declara que a ansiedade é um transtorno mais comum nas idades avançadas. De acordo com Machado et. al (2016) pelo menos 40% dos indivíduos idosos apresentam pelo menos um transtorno de ansiedade.

Os transtornos de ansiedade são desenvolvidos por idosos principalmente devido a fragilidade do sistema nervoso autônomo e após um evento estressor de relevância e é mais frequente nos idosos que não recebem visitas dos familiares e amigos (GONÇALVES, 2014). Entre a população idosa, mulheres, indivíduos com menor grau de escolaridade e com doenças físicas são mais susceptíveis a ocorrência de ansiedade (MACHADO, et al 2016).

Além disso, Ramos (2003) diz que agravos crônicos podem afetar o funcionamento social, diminuir a capacidade cognitiva, diminuir autoestima e gerar o abandono de autocuidados.

À medida que a idade avança, existe uma progressiva perda de recursos físicos, mentais e sociais, a qual tende a despertar sentimentos de desamparo. A velhice parece deixar o indivíduo impotente, indefeso, fragilizado para tomar suas próprias decisões, para enfrentar seus problemas, o cotidiano, não só diante dos familiares, mas também da sociedade como um todo. Sendo assim, o idoso tem sido visto como uma pessoa improdutiva, ultrapassada, e pouco se tem feito para recuperar sua identidade e elevar sua autoestima. Além disso, nem sempre é amparado pelos familiares e, muitas vezes, são obrigados a morar em asilos ou albergues, forçados a viverem isolados, na solidão, longe de parentes e amigos. A situação familiar do idoso no Brasil reflete o efeito cumulativo em eventos socioeconômicos, demográficos e de saúde ao longo dos anos, demonstrando que o tamanho da prole, as separações, o celibato, a mortalidade, a viuvez, os recasamentos e as migrações, vão originando, no desenvolver das décadas, tipos de arranjos familiares e domésticos, onde o morar sozinho, com parentes ou em asilos, pode ser o resultado desses desenlaces (DAVIM, et al 2004, p. 2).

Shephard (2003) aponta a problemática de haver poucas informações que liguem as interações físicas e pessoais, porém um dos motivos do isolamento pode ser considerado a falta de força física.

Com base nesse contexto, uma das abordagens possíveis para trabalhar a redução da ansiedade na terceira idade é a estimulação cognitiva, apresentada no tópico a seguir.

2.1.3 Estimulação cognitiva

A estimulação cognitiva é um processo de mudança que objetiva a estimulação e/ou reabilitação das funções físicas, psicológicas e sociais do indivíduo. Quando aplicada em idosos ela busca desenvolver um estilo de viver bem e/ou superar as limitações emocionais, ambientais e sociais (PREGNOLATO, 2018).

Devido ao envelhecimento da população tem-se estudado na área de saúde formas de garantir o envelhecimento saudável. Uma dessas formas é categorizada como capacidade funcional, que faz com que o idoso possa viver independente, realizando atividades básicas que permeiam o dia a dia, desde vestir-se, até locomover-se, higienizar-se, entre outros (RAMOS, 2003).

Já a capacidade cognitiva atinge diretamente a independência funcional e autônoma do idoso, afirmam Guimarães e Cunha (2004), que alertam também que não podem ser considerados irremediáveis os casos de insuficiência cognitiva.

A capacidade cognitiva e funcional são fatores determinantes para o envelhecimento saudável. Entendendo cognição como “os processos pelos quais a entrada sensorial é transformada, reduzida, elaborada, armazenada e usada” (NEISSER, 1967 apud SILVA, *et al* 2010, p. 86), nota-se a necessidade de estimular a cognição.

Entre algumas das abordagens de estimulação cognitiva está o *Yoga*, que é entendido como uma disciplina que busca o equilíbrio e saúde, tanto nas esferas físicas, quanto nas mentais, emocionais e espirituais (ROSS E THOMAS, 2010 *apud* ROCHA, 2011). Alguns exercícios de yoga como, por exemplo, o de respiração, auxiliam no controle dos pensamentos e, conseqüentemente, podem desenvolver autoconfiança e a habilidade de resolver conflitos (JEFFERSIB E BUCHANAN, 2006, *apud* ROCHA, 2011).

De acordo com Vorkapic e Rangé, (2011) *apud* Pedroso (2016), no contexto do envelhecimento, o yoga é uma prática natural e menos invasiva que promove a saúde e previne doenças na terceira idade. Além de ter um bom custo-benefício no tratamento dos transtornos de ansiedade.

Segundo Hermógenes (2014, p. 35) “Yoga é uma filosofia, uma ciência, uma técnica de vida que há milhares de anos vem servindo de caminhada de volta àqueles que desejam por, novamente, fundirem-se na plenitude de onde promanaram”.

Consoante com as ideias apresentadas acima, a Portaria 719, de 7 de abril de 2011, que criou o Programa Academia de Saúde, inseriu o yoga no Sistema Único de Saúde (SUS).

Além das referências acima citadas, o yoga é uma das abordagens utilizadas pela psicoterapeuta Lenemar Pedroso nas suas aulas aos idosos no NETI, sendo foco desse projeto.

Com todo contexto apresentado, é possível afirmar que os benefícios físicos decorrentes da estimulação cognitiva, dentro de uma visão sistêmica, evidenciam a interdependência entre esses fatores.

Após o entendimento acerca das questões que permeiam o público do projeto, é preciso explicar os conceitos de design necessários para o desenvolvimento adequado do projeto.

2.2 DESIGN GRÁFICO E EDITORIAL

De acordo com Sacchetta (2002) o início de um projeto gráfico se dá diante de uma necessidade expressa pelo cliente. Este projeto está de acordo com o autor, pois teve início após a solicitação e também devido ao entendimento da necessidade da cliente. Sacchetta (2002, p. 10) cita ainda que “além de símbolos e logotipos, os designers gráficos são conhecidos por projetar livros, revistas e jornais”, e discorre sobre a importância da unidade da linguagem visual entre a capa e o miolo do material.

Já Newark (2009, p. 6) apresenta o Design Gráfico como “a mais universal de todas as artes. Está em toda parte, explicando, decorando, identificando – impondo significado ao mundo”. Com esta análise, é possível inferir que o Design Gráfico é essencial para o entendimento das informações, como se propõem o projeto.

Segundo Collaro (2006) a diagramação é a primeira etapa na produção de um impresso e para um bom resultado o projeto gráfico precisa ser bem idealizado. Ainda de acordo com Collaro (2006) a diagramação precisa levar em consideração aspectos como tipometria, tipologia, sistemas de composição, o cálculo de textos, uso e técnica da cor, os sistemas de impressão e o suporte.

Para atingir os parâmetros determinados pelo Design Editorial e pelo Design de Informação (discorrido nos tópicos que se seguem) precisam ser compreendidos alguns conceitos, são eles: linguagem visual, teoria da forma e Gestalt.

2.2.1 Linguagem Visual

Conforme Kress e Leeuwen (2006) na linguagem visual diferentes elementos se combinam com o propósito de produzir uma unidade de significado. Para isto, são necessários padrões de organização, que são desenvolvidos com base em convenções linguísticas e sociais.

Decorrente disso, Rodrigues e Nobre (2010) acreditam que as ideologias são perceptíveis na linguagem visual. Sendo assim, sempre que existir representação visual, haverá necessariamente representação simbólica subjacente.

Segundo Dondis (2003) a linguagem é um recurso da comunicação do ser humano que está constantemente em evolução, porém o autor evidencia como a reprodução mecânica do meio não pode ser considerada uma expressão visual de qualidade, para isto se faz necessária a sintaxe visual.

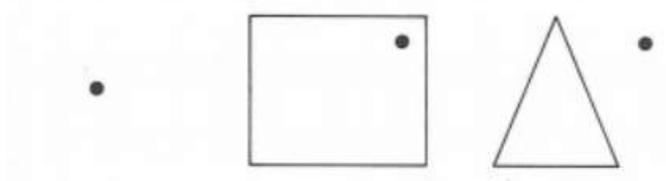
A sintaxe visual baseia-se nas linhas gerais para composições, elementos básicos facilmente aprendidos e compreendidos nos meios de comunicação visual, mensagens visuais claras para levar a compreensão (DONDIS, 2003).

Ainda de acordo com Dondis (2003) existe uma série de elementos visuais que podem auxiliar no potencial sucesso da expressão visual. São alguns deles: o ponto, a linha, a forma, a direção, o tom, as cores, escalas e movimentos, apresentados a seguir.

a) Ponto

O ponto é uma unidade de comunicação visual, que serve como uma referência ou indicador de espaço. Confira exemplos na figura 6 a seguir:

Figura 6 O ponto

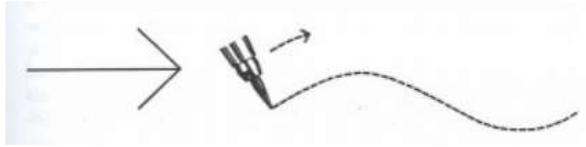


Fonte: Dondis, 2003.

b) Linha

A linha é o resultado de uma cadeia de pontos, que quando muito próximos, não são possíveis de visualizar separadamente. De acordo com o autor, a linha é um elemento visual com movimento, conforme mostra a figura 7:

Figura 7 A linha

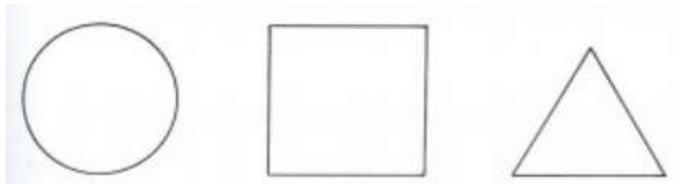


Fonte: Dondis, 2003.

c) Forma

A forma é o elemento visual articulado a partir da linha. Segundo o autor, existem três formas básicas: o círculo, o quadrado e o triângulo, conforme mostra a figura 8 a seguir. Estas formas são as responsáveis pelo desenvolvimento de infinitas outras.

Figura 8 A forma



Fonte: Dondis, 2003.

d) Direção

A direção é expressa a partir da forma. Existem quatro direções consideradas básicas: a horizontal, vertical, diagonal e curva, estas estão expressas na figura 9 a seguir.

Figura 9 Direção



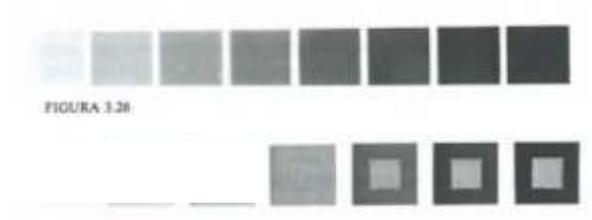
Fonte: Dondis, 2003.

A direção está ligada a ideia de estabilidade visual, um importante elemento para referência de bem-estar e maneabilidade.

e) Tom

Tom é o elemento que diz respeito a obscuridade e claridade de elementos, conforme mostra a figura 10 a seguir.

Figura 10 Tom



Fonte: Dondis, 2003.

O tom auxilia no reconhecimento da dimensionalidade e também é um dos grandes responsáveis para a visualização da perspectiva.

f) Cores

As cores são elementos visuais impregnados de informação, tem grande ligação com as emoções e são de valor inestimável para a comunicação. As cores associam-se a significados que podem variar de acordo com a cultura. Além de que podem ter diversos significados, como é o caso do vermelho, por exemplo, que pode ser associado a perigo, amor, calor e outras centenas de coisas. A figura 11 a seguir mostra um círculo cromático.

Figura 11 Círculo cromático

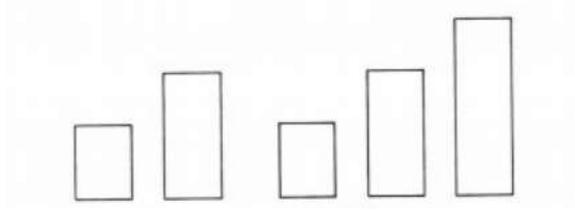


Fonte: Dondis, 2003.

g) Escalas

A escala é o elemento visual que auxilia na distinção e modificação dos demais elementos entre si. Ou seja, tudo é uma questão de referência, como por exemplo, o pequeno só existe porque está em referência a algo maior, denominado, portanto, grande, conforme mostra a figura 12 a seguir.

Figura 12 Retângulos em escala

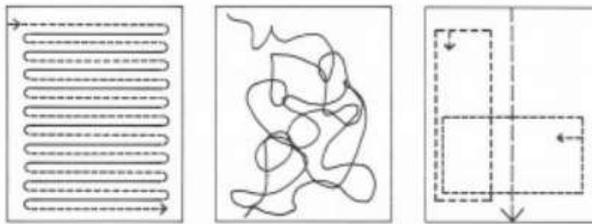


Fonte: Dondis, 2003.

h) Movimentos

O elemento visual movimento é implícito e, quando expresso em uma imagem estática, é parte de uma ilusão visual causada a partir dos demais elementos, como mostra a figura 13 em seguida.

Figura 13 Movimento



Fonte: Dondis, 2003.

Além dos elementos citados, existem também meios para expressar visualmente o conteúdo, são as chamadas técnicas de comunicação visual, dentre elas é possível inúmeras combinações de apresentação da informação. São elas: Equilíbrio e instabilidade; Simetria e Assimetria; Regularidade e Irregularidade; Simplicidade e Complexidade; Unidade e Fragmentação; Economia e Profusão; Minimização e Exagero; Previsibilidade e Espontaneidade; Atividade e Estase; Sutileza e Ousadia; Neutralidade e Ênfase; Transparência e Opacidade; Estabilidade e Variação; Exatidão e Distorção; Planura e Profundidade; Singularidade e Sustaposição; Sequencialidade e Acaso; Agudeza e Difusão; Repetição Episodicidade (DONDIS, 2003).

2.2.2 Teoria da forma e Gestalt

A forma pode ser definida como a natureza da aparência externa do que se vê (GOMES, 2013). Já pregnância da forma é uma necessidade para a mente do ser

humano, tornando indispensáveis os fatores de equilíbrio, clareza e harmonia visual, portanto é importante que haja percepção da forma por si só, deixando de lado percepções culturais para dar entendimento a ordem dentro do todo (KEPES, 1995).

De acordo com a fundamentação teórica da Gestalt, o ser humano vê as relações existentes entre o que está posto visualmente e não as partes isoladas. Neste caso, nosso sistema nervoso central possui um dinamismo auto regulador, que busca constantemente estabilidade, por isto, acaba tendendo a organizar as formas de modo a se criar um todo coerente e unificado, não mais visto como partes separadas (GOMES, 2013).

No que tange a análise das forças que regem a percepção da forma, podemos citar duas. A primeira é esta necessidade por organização das formas, vinda do sistema nervoso, citada acima, chamada de força interna. A segunda corresponde as forças externas, que se referem a estimulação da retina por meio da luz. A partir deste entendimento, gerado através de uma série de experimentos, foram desenvolvidas as leis da Gestalt, que auxiliam na articulação analítica e interpretativa da forma (GOMES, 2013).

As leis da Gestalt, conforme Gomes (2013), defendem que a arte é baseada na pregnância, que remete a formação de imagens com fatores de equilíbrio, clareza, e harmonia visual. Isso se dá devido à força perceptiva e cinestésica e a natureza fisiológica serem vitais para o processo visual. A Gestalt se finda de padrões de organização desenvolvido pelo sistema nervoso, ou seja, o gostar ou não gostar da imagem/arte que se está vendo, a princípio ocorre de forma espontânea, não arbitrária e independente da vontade ou de aprendizados culturais.

2.3 DESIGN DE INFORMAÇÃO

O design de informação é um segmento do design que visa traduzir dados complexos e/ou não estruturados (BAER, 2008), que objetiva tornar claro e compreensivo produtos visuais que tenham como fim “orientar, ensinar, explicar ou informar” (LIPTON, 2007, p 01).

Corroborando com essas falas e como um ponto focal também determinante delas a Sociedade Brasileira de Design da informação (2008) afirma:

Design da informação é uma área do Design Gráfico que objetiva equacionar os aspectos sintáticos, semânticos e pragmáticos que envolvem os sistemas de informação através da contextualização, planejamento, produção e interface gráfica da informação junto ao seu público alvo. Seu princípio básico é o de otimizar o processo de aquisição da informação, efetivado nos sistemas de comunicação analógicos e digitais (SBDI, 2008).

Assim sendo, fica evidente o design da informação enquanto determinante para desenvolvimento de materiais efetivamente aplicáveis. Segundo Jacobson (1999) esta segmentação do design preocupa-se com o fato, evidenciado pela contemporaneidade, de as pessoas serem além de consumidoras de informação, também produtoras. Isto gera uma sobrecarga cognitiva causada pelo grande número de informações geradas e expostas. Por isso, se faz necessário uma ramificação do design que se preocupe com a carga informacional, além do direcionamento correto dos conteúdos, de acordo com seu público e/ou audiência.

Consoante a isso, Jacobson (1999) apresenta o fato de que nossas restrições mentais acontecem devido às limitações de nossas capacidades sensoriais e cognitivas. Para sanar essas dificuldades “o melhor design da informação considera e usa a natureza interativa da comunicação para transportar significado e elevar o entendimento entre todas as partes envolvidas numa atividade ou evento” (JACOBSON, 1999, p. 2). Neste caso, fica claro como os pontos apresentados pelo autor exacerbam a necessidade do uso do Design de Informação no caso do referido projeto.

Para apresentar a informação da melhor forma para o público ao qual se destina, é imprescindível o entendimento dos conceitos de *copywriting* e da ergonomia visual.

2.3.1 Copywriting

De acordo com Maccedo (2019, p. 35) “*copywriting* diz respeito a fazer o uso das palavras corretas para se comunicar com um público-alvo”. Além disso, o autor ressalta que diferente do que pensa o senso comum, o *copywriting* não é uma técnica utilizada apenas para comunicações on-line, esta é uma técnica de conexão e persuasão para impressos também, como é o caso do referido projeto.

É imprescindível reforçar que o conteúdo adequado é indicado e supervisionado por Lenemar Pedroso, psicoterapeuta, Especialista em Saúde

Coletiva, do Departamento de Saúde Pública (UFSC) e Especialista em Atenção à Saúde da Pessoa Idosa (NETI/UFSC). Porém, apesar do conteúdo ser indicado por Pedroso, a disposição das informações e condução da leitura são de responsabilidade da designer, por isso, o estudo deste tópico se torna de imensa relevância.

Macedo (2019, p. 36) ressalta que “o *copywriter* utiliza técnicas específicas, como palavras certas para construir uma argumentação que despertará no leitor a vontade de fazer uma escolha”. No caso deste projeto, o objetivo é que os idosos leiam o material e sejam conduzidos a realizar as práticas de maneira adequada. “Para ser mais preciso, a sua comunicação deve funcionar como uma conversa”, alerta Macedo (2019, p. 37), “qualquer complexidade pode fazê-lo abandonar a sua comunicação – seja num texto ou num vídeo – e, conseqüentemente, ela não cumprirá o objetivo que você definiu” (MACCEDO, 2019, p. 37).

Completando a visão apresentada acima, Morel (2017) apresenta que, para atingir o objetivo com a escrita persuasiva, se faz necessária a aplicação do triângulo da tomada de decisão, apresentado na figura 14 a seguir.

Figura 14 Triângulo da tomada de decisão



Fonte: Morel, 2017, tradução própria.

Corroborando com isso, Maccedo (2019) apresenta o *storytelling* (técnica já amplamente explorada na área de design) como um recurso importante no desenvolvimento de um material com técnica de *copywriting*. O autor relata o método como uma forma de aplicar palavras e recursos audiovisuais para a construção de uma narrativa, “trata-se, portanto, de um ótimo aliado para compartilhar ideias, conhecimentos e demais interesses através de uma narrativa” (MACCEDO, 2019, p. 203). Maccedo (2019) complementa ainda:

Antes de contar uma história, é imprescindível identificar os elementos essenciais que fazem parte dela, bem como a linguagem, o estilo e a abordagem. Uma boa narrativa precisa basicamente: prender, ser visual, interativa, despertar emoções, apresentar fatos relevantes, promover diálogos realistas, mostrar um personagem que o público se identifique, tratar de um conflito a ser resultado no decorrer da história. Além disso, um storytelling deve ter começo, meio e fim (MACCEDO, 2019, p. 204).

Para aplicar de maneira adequada os princípios vistos neste item, é indispensável o entendimento acerca de ergonomia visual, apresentada a seguir.

2.3.2 Ergonomia Visual

A ergonomia, de acordo com a definição adotada pela Associação Internacional de Ergonomia, em 2000, é “a disciplina científica que visa a compreensão fundamental das interações entre os seres humanos e os outros componentes de um sistema” (FALZON, 2018, p. 5).

Para Niemeyer (2003) existem três requisitos importantes para que um projeto visual seja bem-sucedido, são elas: legibilidade, leiturabilidade e pregnância. Ainda segundo o autor, esses requisitos são desenvolvidos através do estudo de alguns elementos gráficos, como por exemplo cores, formatos e disposição.

Em complemento aos autores acima e em concordância com o projeto, Tyller (2005, p. 35) afirma que “ao projetar materiais gráficos para um grupo alvo mais restrito, cujas capacidades visuais estão diminuídas pelo envelhecimento, vários critérios devem ser cuidadosamente avaliados”. Tendo em vista que alterações visuais são uma das importantes perdas físicas sofridas por idosos, estes aspectos serão também explorados.

Conforme Vieira (2011), em um extenso estudo sobre o design de livros para a terceira idade, existem parâmetros da Ergonomia Visual para o desenvolvimento

de projeto gráfico para a terceira idade. Estes parâmetros são compostos pelos critérios materiais: formato, suporte e acabamento. Além disso, por critérios de composição aplicados ao design da página impressa, são eles: margens, fonte e corpo, distribuição do texto na mancha gráfica (VIEIRA, 2011).

2.3.3 Critérios materiais

No que diz respeito ao formato, Hendel (2003) diz que devem ser levados em conta o público, objetivos, custos e viabilidade operacional. E, conforme Vieira (2011), o formato ideal para a terceira idade é 17x24 cm, isso porque:

Esse formato reduz o número de páginas e mantém a linha do texto no corpo proporcional ao tamanho do corpo da fonte. Um formato maior criaria linhas de texto muito longas, dificultando a mudança visual de linhas. Um formato menor aumentaria consideravelmente o número de páginas do livro (VIEIRA, 2011, p. 168).

Apesar de, do caso de páginas maiores haver a possibilidade do uso de margens e colunas que equilibrem a largura das linhas, optou-se por utilizar o tamanho recomentado, já que não foram encontradas informações a respeito da viabilidade do uso destes elementos.

No que tange ao suporte, Connolly (1998) aconselha o uso de contraste entre o texto e o suporte. Com base nessa e em outras recomendações, entende-se que para o suporte na terceira idade:

O parâmetro proposto é que o papel utilizado seja de cor branca, gramatura 90g/m² que possui elevado grau de opacidade e é o ideal para qualquer sistema de impressão, além de ser disponível com facilidade no mercado da indústria gráfica. O uso do papel *bouffant*¹, papel muito leve, fofo e áspero, não acetinado, sendo pouco ou nada calandrado, conservando assim o seu acabamento áspero e desigual, usado particularmente na impressão de livros seria o ideal. No entanto, papéis off-white de tonalidade natural também podem ser usados. Deve-se evitar o uso de papéis com gramaturas baixas que apresentem transparência na impressão do texto (VIEIRA, 2011, p. 169).

Já sobre a impressão e acabamento, Ambrose e Harris (2009) *apud* Vieira (2011), afirmam que estes auxiliam no destaque e diferenciação do material, além de

¹ Palavra francesa que significa “fofo”, “que tem volume”.

serem determinantes para os custos e qualidade do projeto. Com base nesta afirmação, é possível afirmar que para a terceira idade:

A impressão deve estar relacionada diretamente com a tiragem. Os desafios da impressão digital estão focados em reduzir os custos para a popularização e uso. Para impressões de grandes tiragens o Sistema Cameron que apresenta um bom contraste na impressão, e o ofsete são os recomendados. Para tiragens baixas pode-se utilizar o sistema de brochura/colagem e para tiragens altas brochura/costura (VIEIRA, 2011, p. 170).

Ainda no estudo sobre o design de livros para a terceira idade, Vieira (2011) afirma a necessidade de critérios de composição aplicados ao design da página impressa, estes são tratados no próximo item.

2.3.4 Critérios de composição

Segundo Vieira (2011) os critérios de composição são: margens, fonte e corpo, distribuição do texto na mancha gráfica.

Referente às margens, de acordo com Tschichold (2007) *apud* Vieira (2011), o espaço em branco das páginas representa espaço para os elementos respirarem. Já Hendel (2003) defende que as margens são indispensáveis para as páginas pois este é o espaço que o leitor tem para manusear o livro enquanto lê. Enquanto isso, Jury (2009) *apud* Vieira (2011) fala do espaço das margens como um elemento importante para o conforto da leitura, mas não limita esse a cor branca.

Com base no estudo de diversos autores, incluindo o cânone de Van Graff², o cânone de Gutenberg³ e divisão áurea, “as medidas de 2,5cm; 3,0 cm; 2,5cm e 4,0 cm (interna; externa; superior e inferior, respectivamente), permitem o equilíbrio entre o formato 17x24cm e a mancha de 11,5x17,5cm” (VIEIRA, 2011, p.175).

No que diz respeito à fonte e corpo, “elementos como tamanho e espessura do tipo, espaçamentos e escolha de tipografia, são fundamentais para o design gráfico destinado a pessoa da terceira idade” (JURY, 2009, *apud* VIEIRA, 2011, p. 175). Já Lidweel (2010) *apud* Vieira (2011), diz que apesar das fontes 9 e 12 serem consideradas padrão, para a terceira idade são necessárias fontes maiores.

² Instrumento de proporção agradável, utilizado no desenvolvimento de páginas e outras estruturas manuscritas, foi difundido por Jan Tschichold. (VIEIRA, 2011, p.171).

³ Instrumento de proporção agradável, utilizado no desenvolvimento de páginas e outras estruturas manuscritas, foi difundido por Gutenberg (VIEIRA, 2011, p.172).

Com base nesses e em outros autores que estudam fonte e corpo do texto, Vieira (2011) afirma que, para o corpo do texto, devem ser utilizadas fontes iguais ou maiores que 14 pontos. Porém, se a fonte for de altura grande poderá ser de 13 pontos (VIEIRA, 2011). Além disso, a autora afirma que para a terceira idade as melhores fontes são as apresentadas nas tabelas 1 e 2 a seguir.

Tabela 1 Fontes serifadas

Fontes com serifas	Corpo em pontos
MPlantin	14,5
Sabon	14,3
Bembo	16
Century	14,3
Times New Roman	15
Bookman ITC LtBT	14,3
Minion	15
Palatino Linotype	14
CharterITC	14

Fonte: Vieira, 2011.

Tabela 2 Fontes sem serifa

Fontes sem serifas	Corpo em pontos
Gill Sans	15
Univers	14,3
Bell Gothic BT	14,5
Century Gothic	13
Helvetica Textbook Roman	14,3
Bell Gothic Std Bold	14,5
Myriad	14,3
Franklin Gothic Book	14
Verdana	14

Fonte: Vieira, 2011.

Segundo Samara (2002) *apud* Vieira (2011), fontes em itálico devem ser evitadas, pois causam dificuldade na leitura. E, além disso, fontes do estilo *light* também não devem ser utilizadas por conta do baixo contraste quando impressas.

Referente à distribuição do texto na mancha gráfica devem ser considerados os seguintes parâmetros: extensão da linha, entrelinhamento, hifenização e espaço entre palavras.

Segundo Lidwell (2010) *apud* Vieira (2011), na extensão da linha o espaço ideal pode ser de 60 a 72 caracteres, quando usado os parâmetros já definidos

acima de texto justificado, fonte em torno de 14 pontos e extensão da linha de 11,5cm.

Para o entrelinhamento, Vieira (2011) faz relação com as fontes usadas, resultando nos valores apresentados nas tabelas 3 e 4 a seguir.

Tabela 3 Entrelinhamento para fontes com serifa

Fontes com serifas	Corpo em pontos entrelinhas
MPlantin	14,5/17,5
Sabon	14,3/18
Bembo	16/20
Century	14,3/18
Times New Roman	15/18
Bookman ITC LtBT	14,3/17
Minion	15/18
Palatino Linotype	14/18
CharterITC	14/17

Fonte: Vieira, 2011.

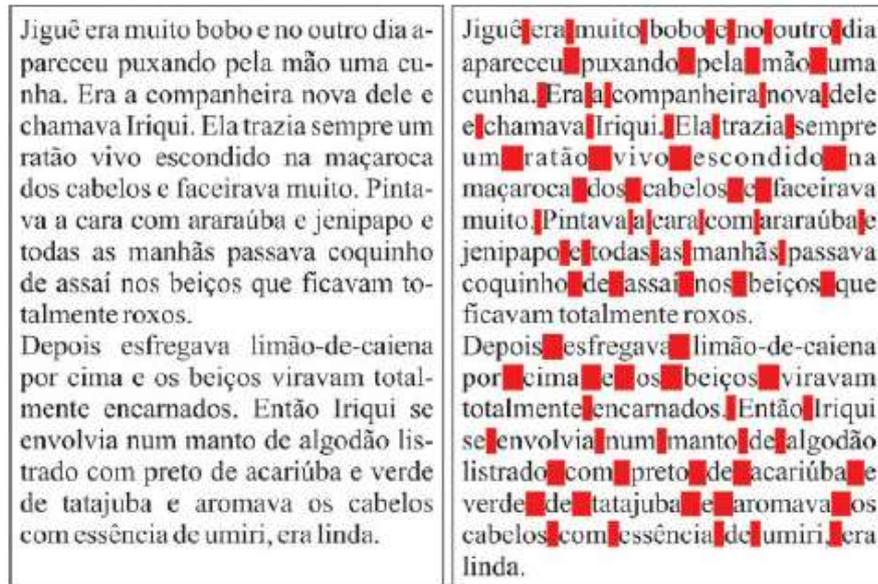
Tabela 4 Entrelinhamento para fontes sem serifa

Fontes sem serifas	Corpo em pontos entrelinhas
Gill Sans	15/18,5
Univers	14,3/18
Bell Gothic BT	14,5/17,5
Century Gothic	13/17
Helvetica Textbook Roman	14,3/17,5
Bell Gothic Std Bold	14,5/18
Myriad	14,3/17
Franklin Gothic Book	14/18
Verdana	14/19

Fonte: Vieira, 2011.

A hifenização deve ser mantida em textos justificados para que não se criem espaços em branco irregulares (VIEIRA, 2011). A figura 15 a seguir mostra porque este padrão deve ser seguido.

Figura 15 Comparação entre texto não-hifenizado e texto hifenizado



Fonte: Vieira, 2011

Para o espaço entre palavras, Samara (2002) *apud* Vieira (2011) defende que:

Para minimizar os espaços em um parágrafo justificado é encontrar a largura ideal para o alinhamento à esquerda do texto, já no tipo a ser usado antes de justificar e então ampliar ligeiramente a largura ou reduzir o tamanho do tipo em meio ponto ou um ponto (SAMARA, 2002 *apud* VIEIRA, 2011, p. 186).

Tendo em vista os estudos acima citados, que tiveram como foco a terceira idade, deve-se levar em consideração todos os parâmetros listados para o desenvolvimento do referido projeto.

3 DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

O desenvolvimento do projeto consiste na construção de um material com atividades de yoga para redução da ansiedade em idosos. Este foi solicitado por Lenemar Nascimento Pedroso.

Lenemar é Bacharel em Psicologia, Mestre e Especialista em Saúde Coletiva do Departamento de Saúde Pública (UFSC); além de Especialista em Atenção à Saúde da Pessoa Idosa (NETI/UFSC).

Além disso, ela atua como professora da oficina “*Mindfulness e yoga*” do Núcleo de Estudos da Terceira Idade da Universidade Federal de Santa Catarina (NETI). O NETI promove estudos e ações para a comunidade de maneira contínua. Desta forma, a turma da psicoterapeuta Lenemar Pedroso, abre semestralmente com 40 vagas, tendo data e horário fixo: quartas-feiras, das 07h45 às 09h00. Além disso, o objetivo desta oficina é “proporcionar práticas de *mindfulness* e *yoga* em grupo, propiciando experiência e conhecimentos de promoção da saúde, prevenção e autocuidado” (NETI, 2019).

O contato com Lenemar se deu em março de 2019 a partir da necessidade levantada por ela de desenvolver um material de apoio com atividades de *yoga* para suas aulas. O intuito do material, apresentado por ela, é de que os idosos que fazem parte da sua aula possam ter consigo um material que os ajude a praticar os exercícios para além do encontro semanal promovido pelo NETI.

Para o desenvolvimento deste projeto foi utilizada a metodologia *Human Centered Design* – HCD (Design Centrado no Humano), que é dividida nas etapas: ouvir, criar e implementar. Iniciando pelo direcionamento gerado a partir do desafio estratégico: “Qual o melhor material para apresentar exercícios de yoga que reduzam a ansiedade do público idoso da turma de “*Mindfulness e Yoga*” do NETI?”.

3.1 OUVIR

A primeira etapa da metodologia HCD consiste em ouvir e fazer o registro desta escuta sem fazer deduções ou conclusões. Segundo a metodologia, os objetivos desta etapa são: determinar quem deve ser abordado, ganhar empatia, coletar histórias; e os resultados esperados desta etapa são: história das pessoas,

observações sobre a realidade dos envolvidos e entendimento das necessidades, barreiras e restrições (IDEO, 2015).

Para o desenvolvimento desta etapa de projeto foram selecionadas as ferramentas de entrevista individual, entrevista com especialista, pesquisa desk, linguagem corporal, imersão em contexto e mapa de empatia. Todos os requisitos das ferramentas estão dispostos na sessão de metodologia do projeto e foram realizados conforme a descrição. Além disso, segundo a metodologia, nesta etapa deve ser identificado um desafio estratégico.

Para ter maior clareza sobre o desafio estratégico e qual a melhor forma de prosseguir com o projeto, iniciou-se a etapa ouvir com uma entrevista individual com Lenemar Pedroso.

3.1.1 Entrevista individual

A entrevista individual aconteceu presencialmente no dia 08 de abril de 2019, em um dos então espaços de trabalho de Lenemar (Trindade, Florianópolis/SC), e teve duração de 40 minutos.

Esta entrevista, disposta na íntegra no Apêndice A, deu clareza sobre o objetivo de Lenemar com o projeto e identificou que seu desejo é de um material gráfico impresso com atividades de *yoga* apresentadas em suas oficinas. A psicoterapeuta contextualizou como ocorrem as aulas na oficina que faz parte. Ela e Manoella Sagaz são as facilitadoras. Manoella conduz a prática de *yoga* e Lenemar a de *mindfulness*. Porém, ainda que nesta oficina Manoella conduza a prática de *yoga*, Lenemar também atua com essa frente também.

Além disso, foi possível ter um conhecimento prévio sobre o público, que consiste em pessoas acima de 60 anos, sendo mulheres e homens - geralmente mais mulheres que homens - sendo maioria de classe média e todos alfabetizados.

Lenemar apresentou algumas questões práticas, como a oficina dura 1h15min (45 minutos de *yoga* e 30 minutos de *mindfulness*) por semana, acontece nas quartas-feiras, nas dependências da UFSC, haja vista que o NETI é um dos núcleos da Universidade.

Constatou-se que o desenvolvimento do projeto seria voluntário, pois não se dispõem de verba para isso. Além disso, o desenvolvimento é feito para Lenemar

Pedroso como cliente e não o NETI, porém, será amplamente disponibilizado para que Lenemar utilize no NETI.

Lenemar reforçou ainda que, para ela, a mais importante diretriz para o projeto é que desenvolvimento seja pautado no respeito a todos os envolvidos.

3.1.2 O Núcleo de Estudos da Terceira Idade - NETI

Para o melhor entendimento sobre o NETI e, conseqüentemente, o contexto do público-alvo, foi realizada uma pesquisa em páginas oficiais e institucionais.

Com isso, foram encontrados os objetivos, princípios e missão do Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Estas informações são de suma importância, pois é dentro do NETI que Lenemar Nascimento Pedroso conduz as aulas de *yoga* e *mindfulness* utilizadas como estudo para este projeto. A figura 16 apresenta as referidas informações.

Figura 16 Apresentação do NETI

The image shows a presentation slide titled "Apresentação" (Introduction) for the NETI (Núcleo de Estudos da Terceira Idade). The slide is white with a blue header and a blue horizontal line. It lists the organization's objectives, principles, and mission. Social media icons for Twitter, Facebook, and WhatsApp are visible in the top right corner.

Apresentação

Objetivos

- Ampliar e sistematizar o conhecimento da gerontologia;
- Formar recursos humanos nos diversos níveis;
- Manter atividades interdisciplinares de ensino, pesquisa e extensão;
- Divulgar e desenvolver ações institucionais e interinstitucionais;
- Assessorar entidades na organização de programas de valorização do idoso;
- Oferecer subsídios para uma política de resgate do papel do idoso na sociedade brasileira.
- Realizar treinamentos, palestras e consultorias na área gerontológica.

Princípios

- O NETI pauta suas atividades nos seguintes princípios:
- O homem é um ser que se realiza no mundo.
- O ser humano pode aprender durante toda a sua existência.
- A pessoa idosa é valorizada quando se reconhece o seu potencial e se incentiva o seu engajamento responsável e participativo na sociedade.
- Despertar o idoso para a ação renovadora na área gerontológica transforma-o em agente por excelência para ajudar a equacionar as questões sociais brasileiras.

Missão

Redescobrir, recriar de forma integrada, sistematizar e socializar o conhecimento de gerontologia, desenvolvendo atividades de promover as pessoas da terceira idade no meio acadêmico e comunitário, como sujeitos em transformação e transformadores.

3.1.3 Conversa informal

Após a entrevista individual, foi possível perceber que a próxima etapa a se desenvolver era a de imersão em contexto. Porém, para planejar de maneira adequada qual a melhor forma de inserir-se no contexto, foi agendada uma nova conversa com Lenemar Pedroso, disposta na íntegra no Apêndice B.

Esta conversa aconteceu no dia 13 de maio de 2019, presencialmente no bairro Trindade, em Florianópolis – SC. Nesta oportunidade, apresentou-se a Lenemar a metodologia de projeto HCD, suas ferramentas e a necessidade e contextualização da aplicação da ferramenta de imersão em contexto. Ficou então, acordada a observação participativa das aulas seguintes. E, pensando em não trazer um clima rígido e burocrático para as observações, para obter o consentimento de todos, Lenemar optou por fazer uma conversa e votação verbal com o grupo, sem aplicação de documentos. Consoante a isso, tem-se o entendimento que seguir o padrão das ferramentas propostas pelo HCD já traz um comportamento adequado e que não gerará constrangimento a ninguém, pois esta tem uma abordagem humanizada e com foco no conforto para todos os envolvidos.

Além disso, ficou estabelecido que as imersões poderiam ser feitas na turma do segundo semestre de 2019, a partir da segunda aula, ou seja, 28 de agosto de 2019.

3.1.4 Imersões em contexto

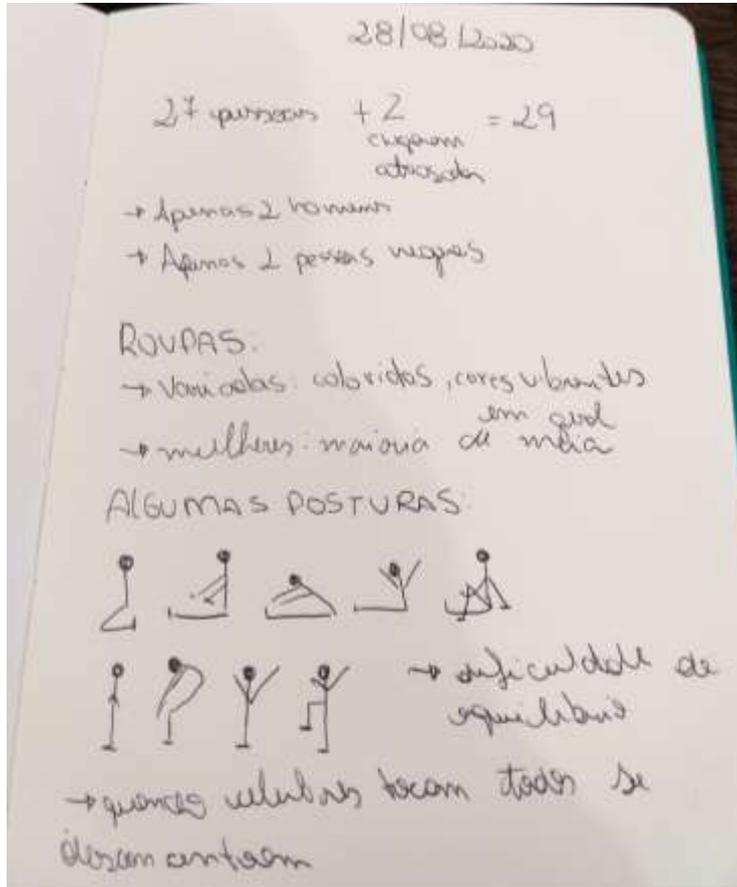
Nos meses que se seguiram, houve 04 oportunidades de imersão em contexto, dispostas na íntegra no Apêndice C.

Todas as observações aconteceram no espaço de realização das aulas, ou seja, no CDS - sala de dança do bloco B, na Universidade Federal de Santa Catarina; às quartas-feiras, das 07h45 às 09h00; nos dias 28 de agosto, 04 de setembro, 23 e 30 de outubro de 2019.

Os registros durante a observação foram feitos em um bloco de anotações de papel, com caneta, pensando em não atrapalhar as aulas com quaisquer equipamentos eletrônicos. E, ficharam informações pertinentes ao público, incluindo

linguagem corporal, vestes e comportamento. Isso se comprova na figura 17 a seguir:

Figura 17 Anotações da imersão 01



Fonte: A autora, 2019

A primeira imersão, realizada em 28 de agosto de 2019 teve início com Lenemar lembrando a ideia do projeto - que ela já havia apresentado sozinha na semana anterior -, e solicitando que, caso alguém não se sentisse confortável com a presença da designer, se manifestasse para o grupo ou individualmente para ela. A ideia do projeto foi apresentada e uma votação informal realizada, onde todos consentiram que estavam confortáveis de prosseguir.

A observação das duas primeiras aulas foi silenciosa, tendo cuidado e registrando tudo que acontecia na sala, as posturas, as dificuldades, as reações, entre outros detalhes registrados na íntegra no Apêndice C. Já nas duas últimas participações, o foco era realizar as atividades juntamente com a turma, com o objetivo de fazer uma observação participativa, podendo chegar mais próximo de desenvolver uma genuína empatia com o público.

Durante as referidas imersões, o número de participantes variou de 22 a 30; com a maioria mulher, sendo que o máximo de homens por uma aula foi de apenas 4, representando uma média de 8,77% dos participantes; o número máximo de pessoas negras nas aulas foram 2, representando apenas 4,55% do total de participantes; o número de pessoas com óculos variou 5 a 8, representando um geral de 25,27%.

Além disso, em todas as imersões constataram-se alguns padrões, como por exemplo, todas as pessoas vestiam-se com roupas de exercícios, que variavam entre bermudas, *leggings*, calças de moletom, camisetas e blusas de manga comprida, dependendo da temperatura local (frio ou calor). Foi possível notar que a maioria das mulheres usavam meias e que as principais dificuldades nas aulas eram com as posturas que exigiam grande equilíbrio e com concentração. Havia dispersão do foco da aula todas as vezes que um telefone ou despertador tocava e sempre que alguém adentrava a sala.

Ademais, no final de 3 das 4 imersões, como parte comum das aulas, foram abertos espaços para as pessoas comentarem como se sentiam após a aula. Segundo Lenemar esta é uma prática comum que busca trazer para o consciente como o corpo e a mente estão se sentindo e/ou se sentiram, ou seja, analisa a prática numa perspectiva sistêmica e de interdependência entre as dimensões físicas e psicológicas. Nestes compartilhamentos foi possível identificar algumas formas que as pessoas se sentiam. Na tabela 5 abaixo estão algumas frases que as pessoas proferiram neste momento de compartilhamento, porém todos os depoimentos coletados estão na íntegra no Apêndice C.

Tabela 5 Amostra de depoimentos coletados nas imersões

Imersão	Depoimento/compartilhamento
4 de setembro	“Na semana passada eu confesso que sai daqui triste, porque não consegui fazer a postura direito, mas hoje eu consegui, estou feliz”.
4 de setembro	“Me sinto cada vez melhor, a cada semana melhor. Eu era muito elétrica, muito ansiosa e sinto que isso está bem controlado desde que comecei a participar das aulas de yoga”.
23 de	“Achei a prática de hoje bem complexo, não consegui fazer

outubro	os exercícios da maneira ideal, tive bastante dificuldades”.
30 de outubro	“A frase que a gente repete no final “que eu esteja em paz, que eu esteja segura, que eu esteja bem” me acompanha para além da aula e isso me acalma”.
30 de outubro	“Desde que comecei com o yoga, notei que consigo me perceber melhor e isso me ajuda muito. Quando fico ansiosa agora eu me dou conta e por isso consigo voltar alguns passos, raciocinar e me dou conta que posso vivenciar as coisas de outra maneira. Sinto que tenho 2 caminhos para seguir, que tenho escolha de me sentir ansiosa ou não”.

Fonte: A autora, 2019

Observou-se que para a realização das práticas, é necessária a utilização de um colchonete fino, como os da figura 18 a seguir:

Figura 18 Colchonete utilizado na prática do yoga



Fonte: Lenemar Nascimento Pedroso, concedido a autora, 2019

Com a aplicação dos métodos citados, houve uma grande aproximação do grupo, fazendo com que a observadora quase se tornasse parte dele. As pessoas se sentiram à vontade, ao ponto de acontecer abordagens e conversas após a observação/aula, no caminho para casa.

Além disso, foi possível notar que as pessoas veem as práticas da aula como uma forma de cuidar do corpo e de mente, tendo grande apreço e conseguindo perceber a diferença que as aulas fazem em suas vidas.

3.1.5 Entrevista com especialista

Após as imersões, percebeu-se a necessidade da realização de entrevista com especialista (Apêndice D). Esta foi realizada com a própria Lenemar Pedroso, dado que apesar de não conduzir a prática de *yoga* na turma onde imergiu-se do NETI (2019.2), ela é também professora de *yoga*, além de ter grande proximidade com o público. A entrevista foi realizada no dia 20 de novembro de 2019, virtualmente e teve duração de 45 minutos.

Nesta entrevista foram indicadas pela especialista as melhores posturas de *yoga* para redução da ansiedade, apresentadas nas figuras 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 a seguir.

Figura 19 Postura da Cegonha (Padahastasana)



Fonte: Haskel, 2016.

Figura 20 Postura do Triângulo Estendido (Utthi Trikonasana)



Fonte: Haskel, 2016.

Figura 21 Postura do Cachorro Olhando Para Baixo (Adhomukha Svanasana)



Fonte: Haskel, 2016.

Figura 22 Postura Metade do Arco (Ardha Chakrasana)



Fonte: Haskel, 2016.

Figura 23 Postura Reclinada em ângulo fechado (Baddha Konasana)



Fonte: Haskel, 2016.

Figura 24 Postura da Pinça (Paschimottanasana)



Fonte: Haskel, 2016.

Figura 25 Postura da Criança (Balasana)



Fonte: Haskel, 2016.

Figura 26 Postura de Torção da Coluna Sentado (Ardha Matsyendrasana)



Fonte: Haskel, 2016.

Figura 27 Postura Fácil (Sukhasana)



Fonte: Haskel, 2016.

Figura 28 Postura do cadáver (Savasana)



Fonte: Haskel, 2016.

Além das posturas, foram repassados os comandos em comum e os cuidados necessários para a realização tranquila, saudável e com concentração das posturas (Apêndice D). O uso de celulares e um espaço sem conforto são citados como algumas das grandes dificuldades para realização com sucesso da prática.

3.1.6 Mapa de empatia

Após a realização das ações citadas acima, foi determinado o uso da ferramenta mapa de empatia, dado que essa é uma ferramenta de que exige o exercício da empatia, pois coloca o interlocutor frente a frente com perguntas

pertinentes ao público, dispondo do exercício de colocar-se no lugar a partir de coleta de dados. A utilização desta ferramenta ocorreu no dia 04 de dezembro de 2019, nas dependências de estudo da autora do projeto, bairro Ratoles em Florianópolis-SC.

O principal objetivo da aplicação desta ferramenta foi unir e apresentar um resumo sobre questões relacionadas ao público, obtidas no decorrer de todas as ferramentas já apresentadas

A aplicação da ferramenta resultou no seguinte mapa de empatia, figura 29:

Figura 29 Mapa de empatia do grupo estudado



Fonte: A autora, 2020.

Após a aplicação das ferramentas apresentadas acima, foi possível revisitar e confirmar que o desafio estratégico do projeto é "Qual o melhor material para apresentar exercícios de yoga que reduzam a ansiedade do público idoso da turma de *"Mindfulness e Yoga"* do NETI?". Após a conclusão da etapa ouvir, se faz necessário o desenvolvimento da etapa criar.

3.2 CRIAR

Criar é a segunda etapa da metodologia HCD e tem como objetivo “entender os dados, identificar padrões, definir oportunidades e criar soluções” (IDEO, 2015). Os resultados esperados no final desta etapa são “oportunidades, soluções e protótipos” (IDEO, 2015).

Esta etapa aconteceu no primeiro semestre de 2020 e para ela foram delegadas as seguintes ferramentas e/ou métodos: princípios de design, *brainstorm* para determinação de qual é o suporte mais adequado para o material a ser desenvolvido, critérios de seleção, pesquisa *desk*, co-criação, *brief*, prototipação e *feedback*.

É de extrema relevância informar que o desenvolvimento deste projeto coincidiu com uma pandemia mundial de um vírus intitulado SARS-CoV-2, popularmente chamado de COVID-19, que chegou ao Brasil em fevereiro de 2020 e causou interferências no andamento cotidiano da realidade de todo estado a partir da segunda quinzena de março. A COVID-19 teve grande interferência no projeto, pois gerou uma situação de isolamento social mundial, exemplificada pelo decreto nº 525 de 23 de março de 2020 (ANEXO A), que colocou o estado de Santa Catarina – onde este projeto é desenvolvido – em quarentena, proibindo uma série de atividades.

Entre as atividades proibidas, são citadas as aulas e atividades acadêmicas que necessitem de realização prática com presença física, ficando permitido apenas atividades possíveis de serem realizadas remotamente (em casa). Além disso, os idosos são considerados grupo de risco e vulneráveis para o referido vírus. Por isso, corroborando com o decreto, não é recomendado o contato físico com eles, a fim de preservar a saúde e a vida.

Em concordância a isso, o NETI – UFSC suspendeu suas atividades, conforme ANEXO B, num período que teve início em março de 2020 e não chegou ao fim até a data limite de desenvolvimento deste projeto.

Frente às situações postas acima e a impossibilidade de adquirir os contatos pessoais dos idosos da turma do NETI – dado que esta é uma informação confidencial e que não pode ser repassada – este projeto foi afetado em algumas de suas dinâmicas que serão descritas a seguir. Para tanto, algumas adaptações foram necessárias para viabilizar o andamento e entrega do mesmo.

Explicada esta situação extraordinária e extremamente singular, inicia-se a apresentação das etapas de criação da metodologia.

3.2.1 Princípios de design

Para dar início a etapa de criação, se faz necessário entender os dados e identificar padrões da etapa ouvir. Para isso utilizou-se a ferramenta princípios de design, descrita no item 1.4.21 da sessão de metodologia deste projeto.

Com este método, foram reunidas e analisadas todas as informações coletadas em 2019 e resultou nos seguintes princípios de design:

- 1 O material deve ser representativo ao público;
- 2 O suporte deve ter como fundamento conduzir a introspecção para auxiliar na concentração;
- 3 O material deve ter como base as posturas de yoga indicadas por Lenemar Pedroso como redutoras da ansiedade;
- 4 As dificuldades físicas do público precisam ser abordadas com naturalidade;
- 5 O material precisa ser simples e facilmente replicável para outras posturas e atividades;
- 6 É obrigatório o uso dos parâmetros de ergonomia visual para a terceira idade no desenvolvimento do material.

O princípio 1 foi determinado a partir da constatação da dificuldade de encontrar materiais com a representação de idosos. A problemática deste fato concentra-se na possibilidade de que não se ver representado em materiais e meios de comunicação pode reforçar uma dificuldade já apresentada no envelhecimento, que Zimmerman (2000) define como perda da autoestima e crises de identidade por conta da falta de papel social.

O princípio 2 foi elencado porque a maior e mais citada dificuldade para a realização dos exercícios é a dificuldade de concentração. Esta pode ocorrer por diversos motivos, que vão desde a inquietação e ansiedade das pessoas por questões pessoais e alheias ao momento da realização das atividades, até questões práticas, como o toque do celular e os barulhos e desconfortos do entorno.

O princípio 3 é de suma importância, pois todo o projeto se baseia na comprovação do yoga como uma prática natural e menos invasiva de promoção a

saúde e prevenção de doenças na terceira idade (VORKAPIC E RANGÉ, 2011 *apud* PEDROSO, 2016).

O princípio 4 foi estipulado devido os relatos ouvidos nas imersões, onde as pessoas demonstravam grande decepção ao não conseguirem realizar os exercícios da forma como viam as professoras realizando. Este princípio tem como objetivo trazer, de maneira sutil, palavras positivas que naturalizem estas dificuldades, para que o público não veja problema nas dificuldades que enfrenta.

O princípio 5 foi estabelecido porque o objetivo da metodologia HCD é, não só fornecer um material adequado para a necessidade do público, como também empoderar os envolvidos para o desenvolvimento de soluções futuras.

Finalmente, o princípio 6 foi acrescentado posteriormente, após a determinação de que o material a ser desenvolvido era uma cartilha (que é discutido nos itens a seguir). De acordo com a proposta de métodos da IDEO (2015), é possível, e até indicado, que no decorrer do projeto os princípios de design sejam revisitados e atualizados, se necessário. Neste caso, após a escolha do suporte, fica evidente a necessidade de trabalhar parâmetros de ergonomia visual para tornar o material acessível ao público.

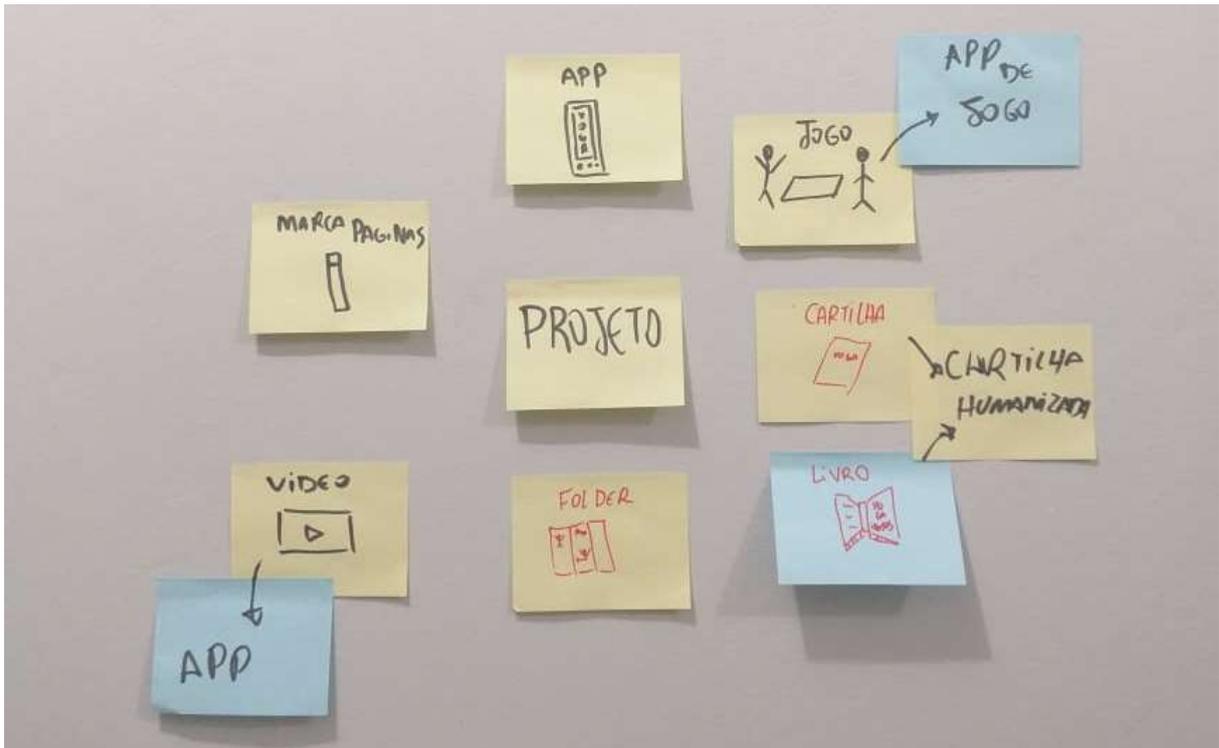
3.2.2 Brainstorm: escolha de suporte para desenvolvimento do material

Com a definição dos princípios de design, que também podem ser chamados de critérios de projeto, se torna necessário o desenvolvimento de um *brainstorm* para levantamento de oportunidades referentes ao suporte para desenvolvimento do material, que neste momento, ainda estava indefinido.

Este *brainstorm* foi desenvolvido conforme as diretrizes da ferramenta, apresentadas na metodologia do projeto (item 1.4.2.2) e tinha como objetivo definir o melhor suporte para o desenvolvimento do projeto.

Diferente dos *brainstorms* mais extensos e com levantamento de um grande número de opções, este tem objetivo mais específico e, por isso, não chegará a corresponder ao item 7 das diretrizes da ferramenta.

Com isso em vista, algumas ideias começaram a ser listadas. A partir destas foram acrescentadas algumas outras e todas foram sendo colocadas na parede por meio de post-its para melhor visualização, conforme mostra a figura 30 a seguir:

Figura 30 *Brainstorm*

Fonte: A autora, 2020.

Após o levantamento das ideias, se faz necessária uma breve descrição acerca de cada uma delas, para que não pareçam fora de contexto.

A ideia de aplicativo foi apresentada como uma forma de desenvolver o projeto com celular e/ou computador como suporte, para que o público pudesse acessar posturas de yoga por meio de um dispositivo eletrônico.

A ideia de jogo objetivava envolver duas ou mais pessoas em uma disputa que tivesse como centro a realização das posturas de yoga. Desta ideia derivou-se o aplicativo de jogos, que semelhante a ideia anterior, seria para celulares e computadores, porém neste caso em vez do foco ser somente as posturas, seria um jogo com as posturas.

A ideia de marca páginas no brainstorm imaginou trabalhar as posturas apresentadas por meio de uma série deste material utilizado para leitura de livros.

A ideia do vídeo consiste no desenvolvimento da gravação de um vídeo com as posturas para repasse aos alunos da turma.

A ideia do Folder, cartilha e livro apresentam-se como uma maneira gráfica de levar ao público as posturas de yoga, cada uma com seu formato diferente. E, a palavra humanizada foi acrescentada na cartilha, imaginando um material mais interativo e sociável.

Para qualificação das ideias levantadas no *brainstorm*, faz-se necessário o desenvolvimento de uma ferramenta que conduza a análise e discussão para resultar na escolha da opção mais adequada ao projeto. Para este feito, utilizou-se a ferramenta critérios de seleção.

3.2.3 Critérios de seleção

Esta ferramenta foi aplicada conforme as recomendações da metodologia (item 1.4.2.3). Ela foi necessária para análise e discussão acerca das oportunidades levantadas no *brainstorm*. A ferramenta tem início com a listagem das opções e, para isso, foi inserido um número sobre as opções, como mostra a figura 31 a seguir:

Figura 31 Listagem de opções do brainstorm



Fonte: A autora, 2020.

Após a numeração, foi desenvolvida uma tabela listando os princípios de design (determinados no item 3.2.1) que serão os critérios usados como guia para a escolha da melhor opção. Além disso, a tabela 6 a seguir, faz uma diferenciação entre quais opções atendem ou não atendem os critérios descritos.

Tabela 6 Critérios de seleção

CRITÉRIOS/ PRINCÍPIOS	ATENDE	NÃO ATENDE
O material deve ser representativo ao público;	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	4.
O suporte deve ter como fundamento conduzir a introspecção para auxiliar na concentração.	4, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 5, 6
O material deve ter como base as posturas de yoga indicadas por Lenemar Pedroso como redutoras da ansiedade;	1-10	-
As dificuldades físicas precisam ser abordadas com naturalidade;	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	4.
O material precisa ser simples e facilmente replicável para outras posturas e atividades.	4, 5, 7, 8, 9, 10	1, 2, 3, 6.

Fonte: A autora, 2020.

No critério “o material deve ser representativo ao público”, apenas o 4 aparece como não atende, pois entende-se que dado o tamanho padrão deste tipo de material, a legibilidade seria dificultada.

No critério “o suporte deve ter como fundamento conduzir a introspecção para auxiliar na concentração”, os itens 1, 2, 3, 5, 6 foram entendidos como não atendentes, considerando que estes dependem do celular e/ou computador para tornarem-se possível e uma das maiores dificuldades constatadas para o público para manter a concentração provem da distração resultante das notificações e opções que o celular apresenta.

No critério “o material deve ter como base as posturas de yoga indicadas por Lenemar Pedroso como redutoras da ansiedade” todas as opções contemplam, haja vista que, de alguma maneira ou de outra, é possível trabalhar em todas as ideias levantadas.

No critério “as dificuldades físicas precisam ser abordadas com naturalidade”, apenas o item 4 foi colocado como não atende, pois, devido à natureza do padrão deste material, seria difícil conseguir trabalhar uma sensibilização em tão pouco espaço.

No critério “o material precisa ser simples e facilmente replicável para outras posturas e atividades”, os itens 1, 2, 3, 6 foram considerados não atendentes pois

para desenvolvimento e continuidade de um aplicativo exige-se grande conhecimento no tema e tecnologia, além de outros profissionais, como desenvolvedores. Já os itens 4, 5, 7, 8, 9, 10, foram considerados atendentes, pois com o auxílio de um “manual” simples e disponibilização de arquivos é possível indicar formas de replicar materiais gráficos de maneira assertiva.

Desta forma, as opções 7, 8, 9, 10 foram as que mais atenderam os princípios de design. Estas estão em consonância com a solicitação feita por Lenemar Pedroso, que no início do projeto sugeria o desenvolvimento de um material gráfico. Além de serem as mais adequadas também dada a restrição de não haver verbas para o desenvolvimento deste projeto.

Entre as opções finais, a opção 10, cartilha humanizada, foi a escolhida. Isso porque o folder teria pouco espaço para contemplar todas as 10 posturas de yoga listadas pela psicoterapeuta e o livro não teria facilidade para ser replicado, dado sua natureza extensa.

Ao final sobram as opções de cartilha e cartilha humanizada. Entende-se que ambas são adequadas para o desenvolvimento do projeto, mas destaca-se a cartilha humanizada como opção mais assertiva, tendo em vista que este projeto é desenvolvido sobre uma ótica humanizada, colocando as pessoas como centro da estratégia.

Ressalta-se ainda que o termo “cartilha humanizada” surgiu durante o brainstorm do projeto, visando criar um material gráfico que tenha alta atenção a forma como se expressa a linguagem e os elementos. Sendo este, um termo ainda inexplorado em referências bibliográficas da área.

Portanto, para caracterizar o que é uma cartilha humanizada são utilizadas as descrições de cada uma das palavras, com posterior ligação entre elas. Cartilha, segundo Priberam (2020, p. 1) é um “tratado ou compilação com informação elementar”; e Humanizada é uma palavra que vem do verbo humanizar e significa “dar um ganhar atributos humanos; tornar-se sociável, civilizado, agradável” (PRIBERAM, 2020, p. 1).

Por isso, entende-se como Cartilha Humanizada como: material gráfico com tratado ou compilação de informações elementares com elementos visuais e textuais que tornem o material mais sociável, civilizado, agradável ao público alvo.

Posterior a contextualização acerca do termo, afirma-se que o material a ser desenvolvido no referido projeto é uma cartilha humanizada que contemple os 5

princípios de design acima citados e fazendo necessário o acréscimo de um sexto princípio: “É obrigatório o uso dos parâmetros de ergonomia visual para a terceira idade no desenvolvimento do material”.

3.2.4 Sessão de co-criação para desenvolvimento de Brief

Esta ferramenta foi aplicada conforme as recomendações da metodologia (item 1.4.2.5). Embora esta ferramenta seja utilizada muitas vezes no início do projeto – sem ter todas as informações necessárias para a realização do mesmo – ela é uma potente ferramenta para agregar todas as informações obtidas na etapa de pesquisa e para conferir uma visão sistêmica de todo o problema, já com direcionamentos para o desenvolvimento do projeto.

O *brief* define oportunidades, necessidades, restrições e diretrizes, após o entendimento dos dados e identificação de padrões de toda a etapa ouvir da metodologia HCD. Entendendo que Lenemar Pedroso, a solicitante do projeto, é psicóloga, professora de yoga e especialista em Atenção à Saúde da Pessoa Idosa, percebe-se a oportunidade de fazer o desenvolvimento do *brief* em uma sessão de co-criação (item 1.4.2.6).

Por isso, essa etapa do projeto foi desenvolvida em conjunto com Lenemar Pedroso, por meio de uma sessão de co-criação virtual, considerando que na data em questão, 28 de março de 2020, a cidade de Florianópolis já estava em isolamento social, conforme explicado no início deste capítulo.

Para o desenvolvimento do *brief*, foi levado em questão: os desejos iniciais da solicitante do projeto, as pesquisas bibliográficas e referenciais teóricos e toda a etapa ouvir.

Foram 2 horas de discussão de todos os pontos levantados como importantes, para afinal, desenvolver-se o brief representado nas figuras 32, 33, 34 e 35 a seguir.

Figura 32 Brief de projeto, parte 01

BRIEF DE PROJETO

Desenvolvimento de uma cartilha humanizada com atividades de yoga para promoção da saúde e redução da ansiedade na terceira idade.

CLIENTE

Lenemar Nascimento Pedroso, professora da oficina “Yoga e Mindfulness” do Núcleo de Estudos da Terceira Idade da Universidade Federal de Santa Catarina

PÚBLICO-ALVO

Idosos a partir de 60 anos, alfabetizados que buscam formas de levar uma vida mais saudável e que frequentam de alguma forma o NETI - UFSC.

MATERIAIS A SEREM ENTREGUES

- 1 Arquivo em PDF da cartilha humanizada com exercícios de yoga;
- 2 Arquivo aberto da diagramação do projeto para possível uso posterior;
- 3 PDF com indicações e diretrizes de design para o desenvolvimento de materiais gráficos futuros;

FORMATO DE ENTREGA: pasta compartilhada na nuvem;

Fonte: a autora, 2020.

Figura 33 Brief de projeto, parte 02

PRINCÍPIOS DE DESIGN:

- 1 O material deve ser representativo ao público;
- 2 O suporte deve ter como fundamento conduzir a introspecção para auxiliar na concentração;
- 3 O material deve ter como base as posturas de yoga indicadas por Lenemar Pedroso como redutoras da ansiedade;
- 4 As dificuldades físicas do público precisam ser abordadas com naturalidade;
- 5 O material precisa ser simples e facilmente replicável para outras posturas e atividades.
- 6 É obrigatório o uso dos parâmetros de ergonomia visual para a terceira idade no desenvolvimento do material.

REQUISITOS DE PROJETO

- Incluir no material das posturas indicadas pela psicoterapeuta Lenemar Pedrosos, em ordem. São elas: 1- Postura da Cegonha (Padahastasana); 2 - Postura do Triângulo Estendido (Utthi Trikonasana); 3 - Postura do Cachorro Olhando Para Baixo (Adhomukha); 4 - Postura Metade do Arco (Ardha Chakrasana); 5 - Postura Reclinada em ângulo fechado (Baddha Konasana); 6 - Postura da Pinça (Paschimottanasana); 7 - Postura da Criança (Balasana); 8 - Postura de Torção da Coluna Sentado (Ardha Matsyendrasana); 9 - Postura Fácil (Sukhasana); 10 - Postura do Cadáver (Savasana);
- Utilizar princípios do copywriting para desenvolver a escrita do livro de maneira humanizada;
- Seguir todas as recomendações encontradas como essenciais no item 2.3.2 do referencial teórico, referentes à aplicação de estratégias de design centradas em idosos, são elas:

Fonte: a autora, 2020.

Figura 34 Brief de projeto, parte 03

A) CRITÉRIOS MATERIAIS

Formato: 17x24 cm;
 Quando impresso - **Suporte:** utilizar papel com gramatura acima de 90g/m² para ter alta opacidade;
Impressão: para grandes tiragens o Sistema Cameron e o/ou ofsete; para tiragens baixas pode-se utilizar o sistema de brochura/colagem e para tiragens altas brochura/costura;

B) CRITÉRIOS DE COMPOSIÇÃO

Margem: 2,5cm; 3,0 cm; 2,5cm e 4,0 cm (interna; externa; superior e inferior, respectivamente);
Mancha gráfica: 11,5x17,5cm;
Fonte: evitar uso do texto em itálico e estilo light; para texto corrido devem ser usadas fontes iguais ou maiores que 14 pontos; para títulos, fontes maiores (livre); as fontes devem ser uma das listadas nas tabelas abaixo:

Fontes com serifas	Corpo em pontos	Fontes sem serifas	Corpo em pontos
MPlantin	14,5	Gill Sans	15
Sabon	14,3	Unrvers	14,3
Bembo	16	Bell Gothic BT	14,5
Century	14,3	Century Gothic	13
Times New Roman	15	Helvetica Textbook Roman	14,3
Bookman ITC LtBT	14,3	Bell Gothic Std Bold	14,5
Minion	15	Myriad	14,3
Palatino Linotype	14	Franklin Gothic Book	14
CharterITC	14	Verdana	14

Extensão da linha: 11,5cm; entre 60 a 72 caracteres (quando usado os parâmetros já definidos acima de texto justificado, fonte em torno de 14 (pontos);
Hifenização: deve ser mantida em textos justificados para que não se criem espaços em branco irregulares, porém com cuidado para não cortar sílabas;

Fonte: a autora, 2020.

Figura 35 Brief de projeto, parte 04

B) CRITÉRIOS DE COMPOSIÇÃO

Entrelinhamento: de acordo com tabelas a seguir, com referência nas fontes já citadas a seguir.

Fontes com serifas	Corpo em pontos entrelinhas	Fontes com serifas	Corpo em pontos entrelinhas
MPlantin	14,5/17,5	MPlantin	14,5/17,5
Sabon	14,3/18	Sabon	14,3/18
Bembo	16/20	Bembo	16/20
Century	14,3/18	Century	14,3/18
Times New Roman	15/18	Times New Roman	15/18
Bookman ITC LtBT	14,3/17	Bookman ITC LtBT	14,3/17
Minion	15/18	Minion	15/18
Palatino Linotype	14/18	Palatino Linotype	14/18
CharterITC	14/17	CharterITC	14/17

C) CRITÉRIOS ESTÉTICOS

Cores: em um geral deve-se manter sempre um bom contraste. Como por exemplo: se a folha for branca o texto deve ser em preto (ou em cores com alto índice de preto); usar cores e elementos que remetam ao NETI, conforme figura a seguir:



Imagens: devem ser utilizadas figuras que representem o público nas posturas de yoga;

Com o Brief estruturado, é necessário dar início a produção de alternativas da cartilha. O primeiro passo é viabilizar o princípio de design do projeto “O material deve ser representativo ao público”, ou seja, elencar quais serão as figuras utilizadas na cartilha.

Para isso, pretendia-se inicialmente convidar alguns dos alunos da turma da Lenemar Nascimento Pedroso para fazer fotos de acordo com as posturas indicadas no brief e utilizá-las na cartilha, com a devida permissão dos envolvidos. Porém, não foi possível viabilizar esta opção, devido ao isolamento social decorrente da pandemia de COVID-19.

Dado este panorama, constatou-se a necessidade e oportunidade de trabalhar as figuras da cartilha por meio de ilustrações. Como a designer responsável pelo referido projeto não possui grande conhecimento técnico em ilustrações, foi reconhecida a necessidade de um processo de co-criação com uma pessoa com maior experiência no tema, o ilustrador Guilherme Oliveira Souza.

3.2.5 Pesquisa *desk*: para referências de cartilha humanizada

Após definido que o suporte para a realização do projeto seria gráfico por meio de uma cartilha humanizada, deu-se início a uma pesquisa *desk*, com objetivo de ampliar a visão e encontrar materiais gráficos que contenham atividades e possam ser utilizados como inspiração.

Por meio da pesquisa *desk* foi possível encontrar algumas referências de cartilhas e conteúdos direcionados a idosos, como é o caso apresentado na figura 36 a seguir, que representa uma cartilha sobre o isolamento social para a terceira idade. A imagem é uma das páginas da cartilha, que traz dicas para idosos sobre como agir para cuidar da saúde física e mental frente a pandemia de COVID-19.

Figura 36 Cartilha para idosos: distanciamento social

Leia um novo livro ou revista com atenção especial:

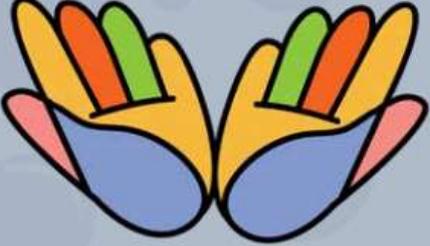
– Durante a leitura, anote em um papel as palavras que mais chamaram sua atenção. Para cada palavra destacada, escreva sinônimos e forme frases;

Se alguma figura da revista ou do livro chamar sua atenção, registre no papel as emoções que a imagem despertou em você.



Utilize a mão não dominante:

O nosso cérebro funciona da seguinte maneira: quem é destro estimula mais o lado esquerdo do cérebro e quem é canhoto estimula mais o lado direito. Quando realizamos algumas atividades com a mão não dominante, estimulamos um lado do cérebro que é menos utilizado, estimulando-o integralmente!



Acompanhe algo que pode crescer, se desenvolver e florir:

A correria do dia a dia nem sempre permite que prestemos atenção nos pequenos milagres da vida. Aproveite a quarentena para cuidar das plantas que você já tem e também para acompanhar o desenvolvimento de uma plantinha do zero: plante uma sementinha qualquer que encontrar em sua cozinha e cozinha e divirta-se!

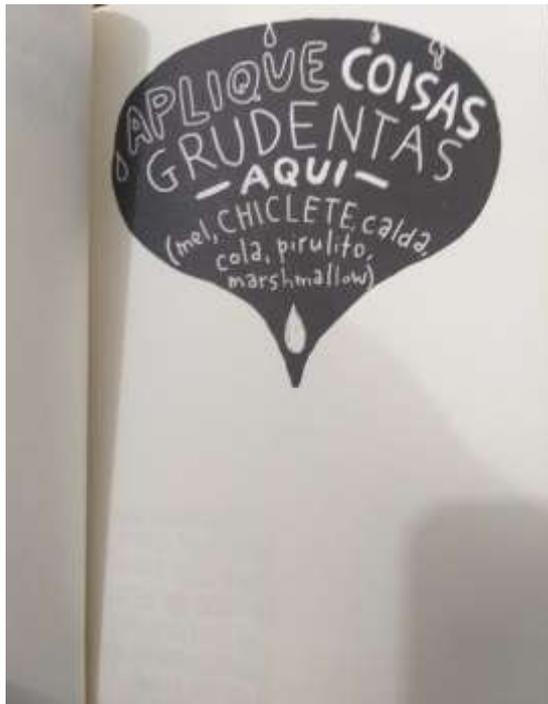


Fonte: RD Longevidade, 2020.

Apesar de ser uma referência de conteúdo voltado ao público idoso, a cartilha apresenta uma série de dificuldades de legibilidade, como o uso da cor vermelha acompanhada de sombras sobre uma página cinza. Por isso, buscaram-se referências de materiais gráficos sobre outros temas, para que as referências possam abrir novos caminhos e olhares.

Com estas pesquisas, descobriu-se e selecionou-se o livro intitulado “Destrua este diário” de Keri Smith, como uma referência de material interativo e que, por meio de alguns elementos gráficos e de linguagem, tenta remeter e causar algumas emoções. Este livro traz atividades simples de uma maneira interativa, como mostra o exemplo na figura 37 a seguir.

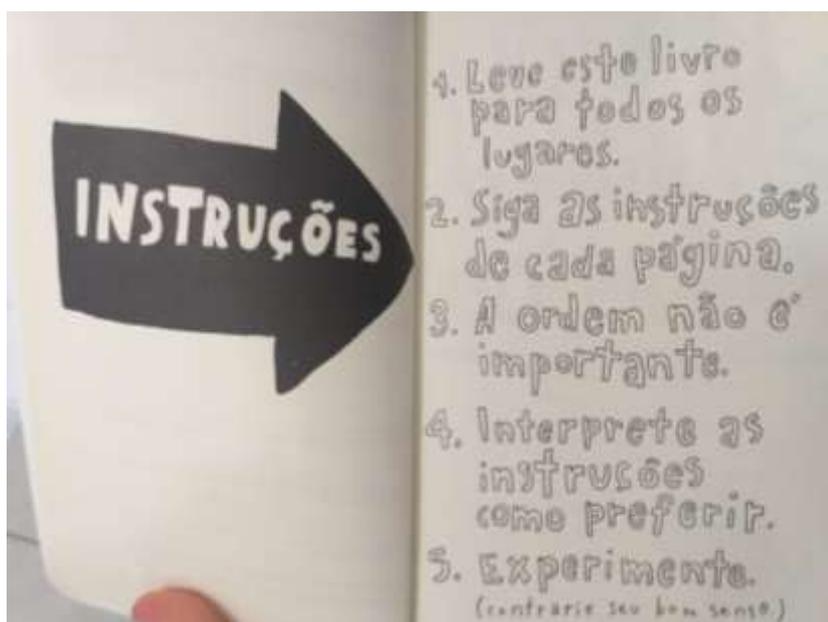
Figura 37 Exemplo de página com atividade



Fonte: Smith, 2014.

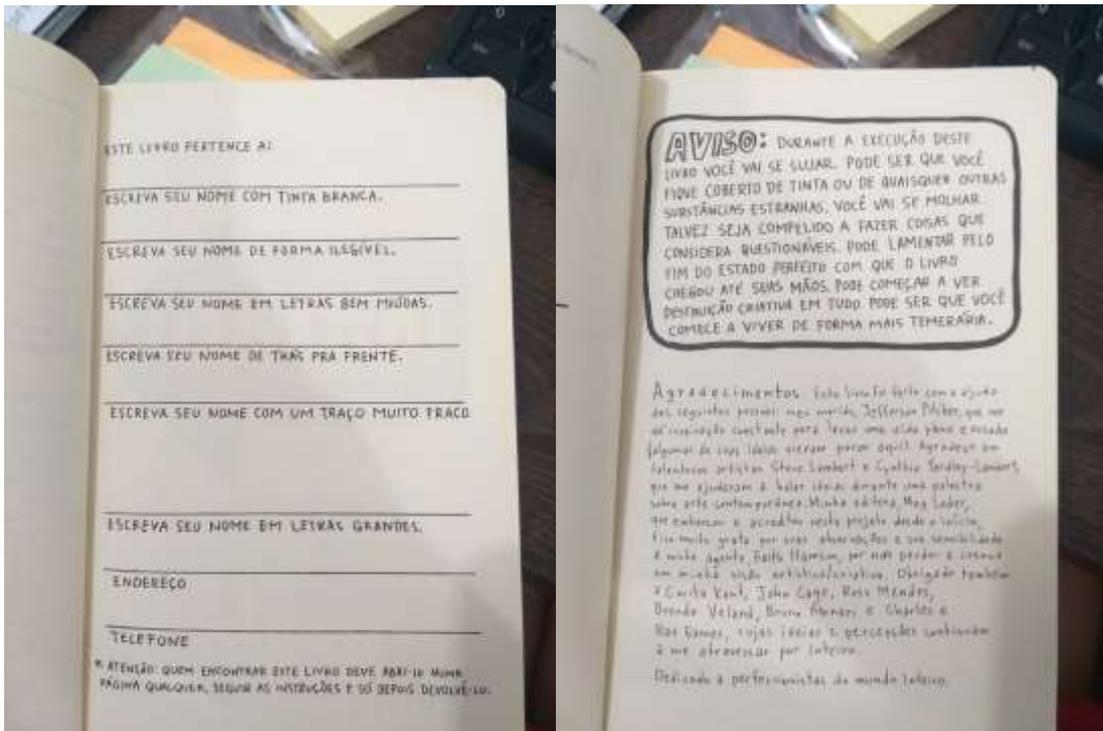
Além disso, o livro tem um espaço para identificação, dedicatória, sessão de avisos e sessão de regras, auxiliando a trazer um caráter mais pessoal e humanizado para o exemplar, conforme mostram as figuras 38 e 39 a seguir:

Figura 38 Sessão de instruções



Fonte: Smith, 2014.

Figura 39 Sessão de identificação e de avisos



Fonte: Smith, 2014.

Estas inspirações são de suma importância e serão utilizadas para o desenvolvimento do projeto, haja vista que buscam trazer uma humanização e interação para o material.

Obtendo o desenvolvimento e conclusão de todas as ferramentas já citadas, percebe-se a necessidade de compilar todas as informações, com restrições e necessidades do projeto, para que este documento direcione e determine pontos indispensáveis para o desenvolvimento da cartilha humanizada.

3.2.6 Sessão de co-criação: ilustrações

Esta ferramenta foi aplicada conforme as recomendações da metodologia (item 1.4.2.6) e é necessária para o desenvolvimento de ilustrações para utilização na cartilha.

Este processo de co-criação contou com a participação de Guilherme Oliveira Souza, ilustrador e então graduando em Design. A sessão teve duração de 14 horas, divididas em 7 sessões de 2 horas por dia. O processo ocorreu no mês de abril (entre os dias 09 e 20 de abril) e durou uma semana e meia, pois teve alguns

dias de pausa e, além disso, foi todo virtual, feito por meio de vídeo-chamadas com compartilhamento de tela e câmera no aplicativo *hangouts*⁴. Destaca-se aqui o papel da Designer como coordenadora de equipe de projeto.

Na primeira sessão apresentou-se o projeto, desafio estratégico e brief para Guilherme, que imergiu na realidade do público e do projeto. Ao final da primeira sessão iniciou-se a descrição visual das ilustrações, determinando que estas deveriam ser representadas por idosos (mais do que um aspecto), para corresponder ao princípio de design úmero 1 “O material deve ser representativo ao público”.

Na segunda sessão concluiu-se a descrição visual dos personagens, pautada principalmente nos dados obtidos e observados nas imersões em contexto. A descrição visual dos personagens apresenta-se na tabela 7 a seguir.

Tabela 7 Descrição das características das ilustrações

o	Sexo	Características físicas	Vestes	Acessórios
1	Mulher	Branca; de cabelo branco médio;	Calça de moletom, regata e meia;	-
2	Mulher	Negra; de cabelo castanho médio;	Leggin até o joelho, camiseta e meia;	-
3	Homem	Negro; de cabelo branco curto; barba branca;	Camiseta e bermuda;	-
4	Homem	Branco; careca;	Calça de moletom e camiseta;	De óculos

Fonte: A autora, 2020.

Apesar das observações da imersão que mostraram que em um universo de aproximadamente 30 pessoas, geralmente apenas 1 ou 2 eram negras, e apenas de 1 a 4 eram homens, optou-se por representar as ilustrações desta forma, para que

⁴ *Hangouts*: uma plataforma de comunicação do google, com chamadas de voz e/ou vídeo. (<https://hangouts.google.com/>, 2020).

todos os presentes na aula sejam contemplados, mesmo sendo uma minoria no contexto.

Nos personagens a serem construídos, não há a intenção de representar uma pessoa específica, mas sim um resumo das características observadas. Ao final da segunda sessão de co-criação com Guilherme, iniciou-se a produção de rascunhos manuais para posterior passagem dos rascunhos para continuidade no software *Adobe Photoshop*, conforme mostram os exemplos a seguir (40, 41 e 42).

Figura 40 Geração de alternativas - ilustrações



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 41 Geração de alternativa - ilustrações



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 42 Geração de alternativa - ilustrações



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Após a geração de rascunhos, optou-se por fazer uma sessão de feedback com Lenemar Pedroso, para somente após seus apontamentos, dar continuidade ao detalhamento das ilustrações.

A sessão de feedback ocorreu de maneira online no dia 14 de abril por meio da plataforma *hangout*, que permite compartilhamento de tela e conversas por voz e vídeo. Lenemar aprovou os rascunhos e fez as seguintes observações:

- a) Lembrar de inserir um tapete de yoga ou algum suporte que o represente embaixo das ilustrações;
- b) Não fazer as posturas nas suas máximas elasticidades, para representar melhor o público, que muitas vezes não consegue atingir a máxima flexibilidade;
- c) Fazer as roupas coloridas para conferir uma ideia de energia e felicidade;

Ocorrido este feedback, os rascunhos foram passados para o meio digital e Guilherme Oliveira Souza desenvolveu as ilustrações digitais e seu detalhamento, por meio do software *Illustrador*. Quatro delas são apresentadas nas figuras 43, 44, 45, 46 a seguir, para exemplificar os 4 personagens descritos anteriormente.

Figura 43 Postura da Cegonha (Padahastasana)



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 44 Postura do Triângulo Estendido (Utthi Trikonasana)



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 45 Postura do Cachorro Olhando Para Baixo (Adhomukha)



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 46 Postura Metade do Arco (Ardha Chakrasana)



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Referente às cores das roupas trabalhou-se com preto, vermelho, amarelo, azul e roxo, sempre postas em contraste, para seguir e determinação do brief que aponta que “em um geral deve-se manter sempre um bom contraste” e também atender ao feedback de Lenemar, que solicitou roupas coloridas.

As demais ilustrações, que compõem as 10 posturas de *yoga* indicadas pela psicoterapeuta estão dispostas na íntegra no Apêndice E.

3.2.7 Prototipação

Tendo todos os critérios necessários e indispensáveis para o desenvolvimento da cartilha e as ilustrações representativas ao público, inicia-se a etapa de prototipação, em maio de 2020.

Para desenvolvimento desta etapa, que será constituída pelo desenvolvimento do esqueleto/boneco da cartilha, a primeira ação necessária é listar todo o conteúdo que estará disposto no material, para posterior determinação de divisão de páginas. Além disso, é imprescindível categorizar as partes da cartilha entre pré-textual, textual e pós-textual, estas são compostas por elementos que antecedem o texto principal, conteúdo elementar da obra e informações pós-texto principal, respectivamente.

Sendo assim, o material conterà na sua etapa pré-textual:

a) Informações básicas pertinentes ao desenvolvimento gráfico e créditos;

b) Sumário: para uma breve introdução das posturas e conhecimento geral do que será encontrado gerando um alinhamento de expectativas;

c) Indicações de como se preparar para a realização dos exercícios: auxiliando a pessoa idosa a relembrar pontos importantes de se atentar antes mesmo da prática, como roupas adequadas, lugar, entre outros;

d) Frases que trabalham a percepção da pessoa sobre seus limites de maneira leve: foi identificado como padrão de comportamento comentários negativos das pessoas idosas sobre si próprias ao não conseguirem realizar as práticas propostas em sua máxima extensão, por isso se faz necessário trabalhar essa diferenciação de corpos e limites de uma maneira leve;

e) Espaço para interação com a cartilha: neste espaço a pessoa colocará em palavras como se sente antes de iniciar a prática, assim, ela terá interação com o material, o que causará uma conexão maior e possível garantia da continuidade da leitura e desenvolvimento das práticas. Além disso, este item objetiva conduzir uma aproximação da pessoa idosa com sua introspecção, por meio de uma maior percepção e observação sobre si, como já propõem Lenemar na oficina “*Mindfulness e Yoga*”.

Já no que diz respeito a etapa textual, com as informações de maior relevância para o material, a cartilha contará com:

f) Posturas indicadas com frase de ação e descrição de ganhos: nesta etapa, além de mostrar as posturas e repassar como elas devem ser realizadas, objetiva-se envolver a pessoa na leitura e na prática, por meio de informações claras sobre quais os ganhos físicos e psicológicos aquelas posturas podem proporcionar.

Referente a elementos pós-textuais, o projeto terá:

g) Espaço para interação: assim como no relatado no item E deste capítulo. Porém esta sessão visa reproduzir a etapa final da maioria das oficinas de Lenemar, onde ela solicita que as pessoas compartilhem como se sentem, para que tenham maior percepção sobre si próprias;

e) Agradecimentos;

f) Frases positivas para que a pessoa finalize a prática de uma maneira leve. As frases utilizadas nessa etapa eram amplamente repetidas ao final da oficina de “*Mindfulness e Yoga*”.

Estas informações e a referida ordem segue a tríade de princípios do *copywriting*, apresentados por Rosa Morel (2017) no referencial teórico. São eles:

a) Recordação: através de ações e elementos utilizados nas aulas do NETI, trazendo uma sensação de conforto por meio do reconhecimento de uma memória afetiva;

b) Atração: por meio da abordagem de temas que demonstram ser de grande importância e preocupação para o público, como por exemplo, as dificuldades de realização de exercícios em sua máxima extensão. Além disso, a atração será feita também por meio de elementos gráficos que chamam a atenção e auxiliam na condução da leitura fluída;

c) Emoção: através de informações que conduzem a um estado de introspecção, além de uma linguagem amigável e positiva, que permite evocar sensações boas e confortantes ao público.

Abaixo, nas figuras 47 e 48, são apresentados dois exemplos do esqueleto/boneco inicial da cartilha. Em situações ideais o boneco deveria ser produzido impresso com o papel e acabamentos de encadernação pretendidos, porém, dada a pandemia e impossibilidade de impressão, ele foi realizado apenas digitalmente.. Este foi realizado para avaliação da quantidade de informação em cada página e verificação do número de páginas necessárias para abranger todo o conteúdo pertinente à cartilha. Este esqueleto ainda está fora das proporções recomendadas e adequadas, pois representa apenas um rascunho.

Figura 47 Esqueleto cartilha: capa



Fonte: A autora, 2020.

Figura 48 Esqueleto cartilha: contracapa e sumário

Contra-capa	Página 01 - Sumário
<p>Essa cartilha foi desenvolvida em uma co-criação entre a então graduanda em design Aline do Amaral e a psicoterapeuta Lenemar Nascimento Pedroso.</p> <p>Posturas de yoga e conteúdo: Lenemar Nascimento Pedroso</p> <p>Preparação e desenvolvimento gráfico e copywriting: Aline do Amaral</p> <p>Ilustrações: Guilherme Oliveira Souza</p> <p>Florianópolis, SC. 2020</p>	<p>O que você encontrará nas próximas páginas:</p> <p>Posturas simples de yoga que aliviam a ansiedade e te auxiliam a ter um dia mais leve.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – Postura da Cagonha (Padahasthasana) 2 – Postura do Triângulo Estendido (Utthi Trikonasana) 3 – Postura do Cachorro Olhando Para Baixo (Adhomukha) 4 – Postura Metade do Arco (Artha Chakrasana) 5 – Postura Reclinada em ângulo fechado (Baddha Konasana) 6 – Postura da Pinça (Paschimottasana) 7 – Postura da Criança (Balasana) 8 – Postura de Torção da Coluna Sentado (Artha Matsyendrasana) 9 – Postura Fácil (Sukhasana) 10 – Postura do Cadáver (Savasana)

Fonte: A autora, 2020.

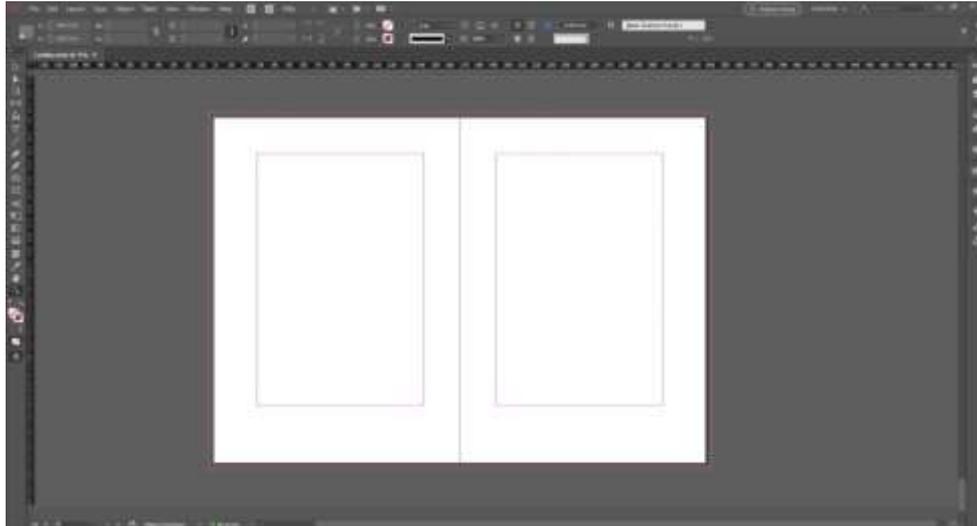
É fundamental salientar que os textos expostos nas imagens acima não são, necessariamente, os que comporão a cartilha, eles foram colocados de maneira provisória, para verificação de espaço, validação da paginação, etc.

Após o desenvolvimento de todo esqueleto, verificou-se que, para apresentação adequada da informação, seria necessário um material com 32 páginas. É importante salientar que, os cadernos de impressão frente e verso para encadernação costurada necessitam de um número de páginas múltiplos de quatro. Por isso, 32 páginas está dentro do adequado. Estas páginas serão compostas por: 2 páginas de capa; 2 páginas de contracapa; 1 página de sumário; 1 página de indicações; 1 página de avisos; 4 páginas de interação; 20 páginas de apresentação das posturas juntamente com seus benefícios; 1 página de agradecimentos com informações relevantes para a impressão do material.

Com o conteúdo já descrito e uma noção inicial de quantas páginas o material precisaria, deu-se início ao processo de diagramação no *software InDesign*⁵, conforme mostra a figura 49 abaixo, com páginas de tamanho 17x24cm, conforme indicado no brief.

⁵ *InDesign*: é um software da Adobe que trabalha com criação e publicação de livros, revistas, eBooks, pôsteres, PDFs e muitos outros materiais gráficos. (<https://www.adobe.com/br/products/indesign>, 2020).

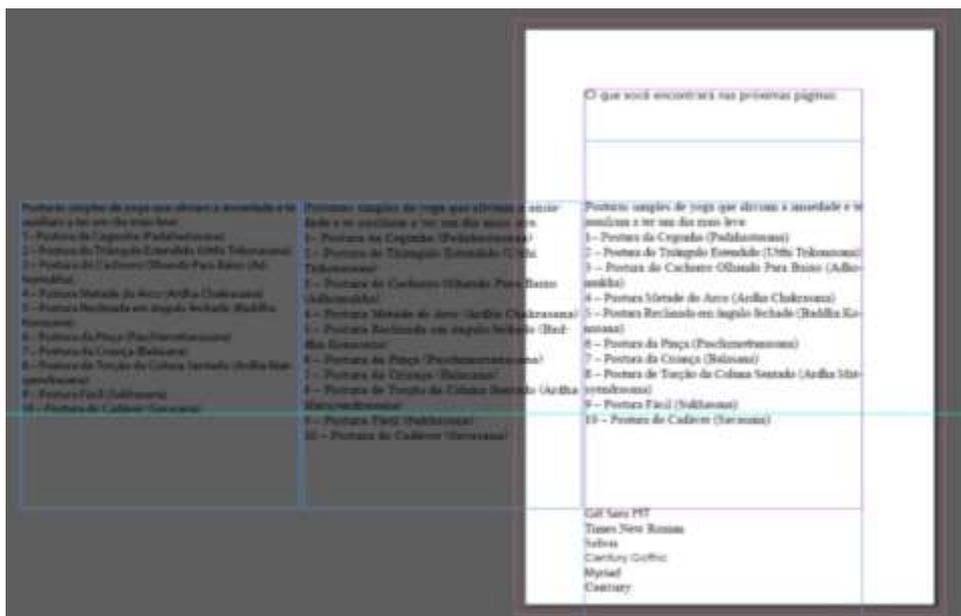
Figura 49 Diagramação: inserção de margens



Fonte: A autora, 2020.

Ao criar as páginas, de imediato já foram acrescentadas as medidas das margens - determinadas no *brief* - mais adequadas ao público, resultando em uma mancha gráfica de 11,5cm. Após a criação do rascunho das 32 páginas com margem, os textos passaram a ser adicionados, para verificar se de fato haveria espaço adequado para a disposição do mesmo nas páginas. Isto fica exemplificado nas figuras 50 e 51 a seguir.

Figura 50 Diagramação: teste de fontes



Fonte: A autora, 2020.

Figura 51 Diagramação: adição de conteúdo



Fonte: A autora, 2020.

Nesta etapa já estavam sendo testadas as fontes indicada no brief, entre elas Gill Sans, Times New Roman, Sabon, Century Gothic, Myriad e Century. Nesta etapa foi possível certificar-se que os textos eram adequados ao tamanho da mancha gráfica, como prototipado no esqueleto. Por isso, partiu-se para testes de cores e adição de elementos gráficos, conforme mostram as figuras 52, 53, 54 e 55 a seguir.

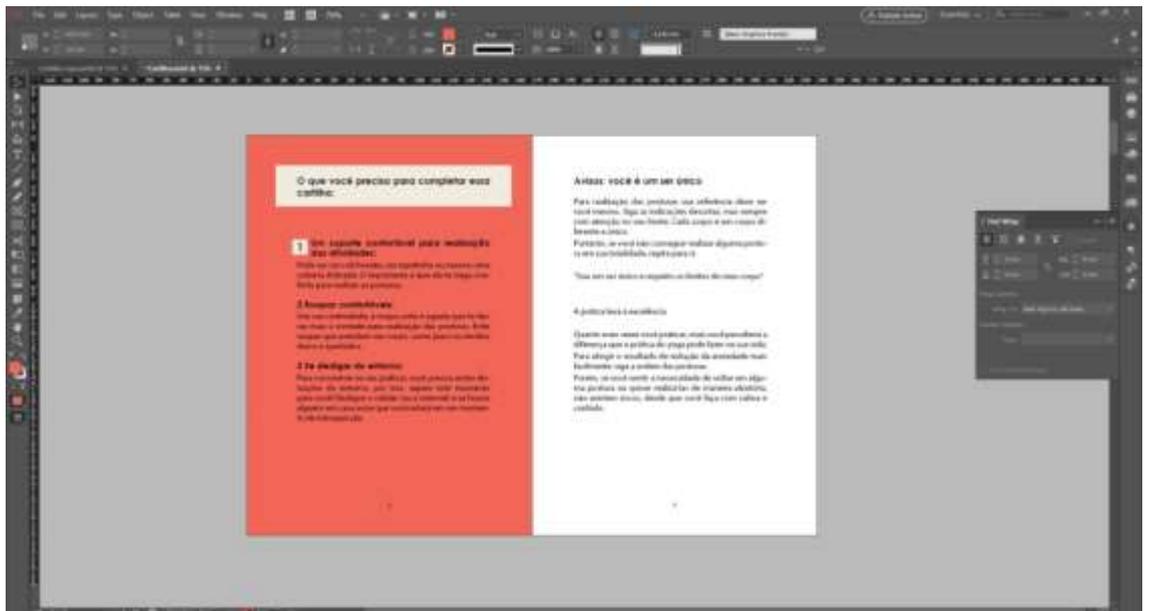
Nelas é possível observar o teste da cor laranja, para remeter do logo do NETI, cor bege, para conversar de maneira harmônica com o laranja, além de elementos gráficos para dar destaque a certas informações.

Figura 52 Diagramação: teste de cores



Fonte: A autora, 2020.

Figura 53 Diagramação: teste de cores e elementos gráficos



Fonte: A autora, 2020.

Figura 54 Diagramação: teste de elementos gráficos nas páginas de posturas de yoga



Fonte: A autora, 2020.

Figura 55 Diagramação: teste de elementos gráficos para condução dos olhos em varredura da página



Fonte: A autora, 2020.

Nas figuras é possível verificar o uso de elementos gráficos orgânicos. Eles buscam trazer fluidez para o material, além de objetivar que o olho do leitor passeie pela página.

Seguindo a lógica acima descrita, foi fechada a primeira versão do material – disposta na íntegra no Apêndice F – que foi posta em discussão durante duas sessões de feedback, uma com a professora orientadora do projeto Fabíola Reinert e outra com a cliente, Lenemar Pedroso.

É de suma importância lembrar que as sessões de feedback estavam impossibilitadas de acontecer com o público-alvo, como era a pretensão inicial, dado que nesta etapa (maio 2020) ainda enfrentava-se a pandemia de COVID-19.

Nas sessões de feedback, que aconteceram de maneira remota por meio da ferramenta *Skype*⁶ e *hangouts* (já anteriormente apresentada), foram amplamente discutidos: linguagem, informação, cores e elementos gráficos (cores e formas). Com a orientação da orientadora e da psicoterapeuta constataram-se os seguintes pontos:

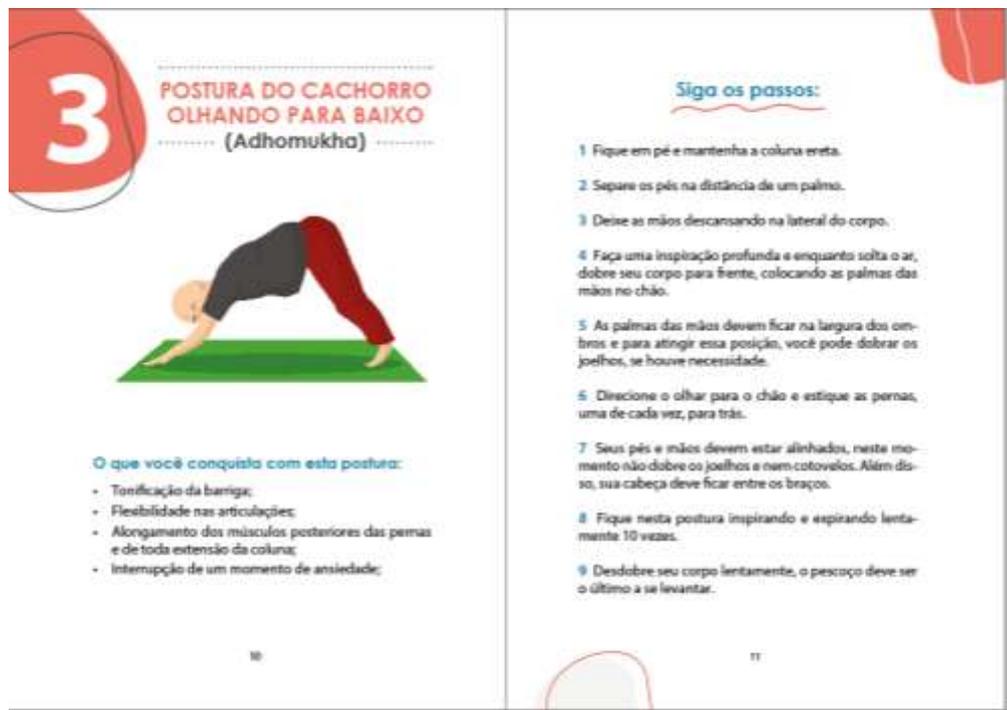
- a) A linguagem e conteúdo atenderam as necessidades do público, existe apenas a necessidade de correção de alguns erros ortográficos e de digitação;
- b) Os elementos gráficos utilizados para condução dos olhos nas páginas causaram certa estranheza em relação aos demais elementos utilizados na cartilha, por isso, devem ser modificados. Talvez pelo formato e cores, acabaram remetendo a estampas *animal print*. No lugar deles, devem ser utilizados elementos mais harmônicos com o restante da diagramação;
- c) O fundo bege deve ser melhor testado, pois pode não corresponder ao alto contraste entre página e texto, indicado como adequado no brief;
- d) Deve-se acrescentar o nome da orientadora também na capa da cartilha;
- e) É imprescindível citar o nome de Manoella Sagaz nos agradecimentos da cartilha, haja vista que ela conduzia as práticas de *yoga* da oficina “*Mindfulness e Yoga*” do NETI;
- f) As posturas das páginas 12 e 14 estão invertidas: devem ser trocadas;
- g) No canto superior esquerdo da página 22 está o número. Este deve ser trocado pelo número 9, já que a postura apresentada nesta página corresponde a nona postura de *yoga*;
- h) Deve ser acrescentado na capa algum elemento gráfico que remeta a prática de *yoga*.

⁶ *Skype*: Ferramenta para chamadas e mensagens online gratuitas. (<https://www.skype.com/pt-br/>, 2020).

Com base nestes feedbacks foi desenvolvida a versão 02 da cartilha humanizada – disposta na íntegra no Apêndice G – alterando todos os elementos indicados nas sessões de feedback, como por exemplo a mudança da cor de fundo das páginas com texto e alteração de elementos gráficos utilizados para conduzir os olhos a passearem em toda página.

Para o fundo da página foi escolhida a cor branca que, além de trazer respiro para a página, ainda gera alto contraste entre a página e a fonte, isso fica comprovado conforme figura 56 a seguir.

Figura 56 Diagramação: correção de cor e elementos gráficos



Fonte: A autora, 2020.

Além do exemplo citado acima, pode-se citar também os testes de elementos visuais para a capa, conforme solicitado no feedback. Nas figuras 57, 58 e 59 abaixo, foram testados alguns elementos que remetem a flor de lótus, um dos símbolos utilizados pelo yoga.

Figura 57 Diagramação: teste de elemento na capa



Fonte: A autora, 2020.

Figura 58 Diagramação: teste de elemento na capa



Fonte: A autora, 2020.

Figura 59 Diagramação: teste de elemento na capa



Fonte: A autora, 2020.

A forma escolhida como mais adequada foi a terceira, dado que ela possui formas mais orgânicas e fluídas que as demais, gerando maior harmonia com os outros elementos do projeto. Porém, para que traga uma sensação de leveza logo na capa, ela teve sua espessura reduzida, conforme figura 60.

Figura 60 Diagramação: teste de elemento na capa



Fonte: A autora, 2020.

As demais solicitações de modificação recebidas no feedback também foram trabalhadas e são possíveis de visualizar no Apêndice G. Esta versão também foi exposta a duas sessões de feedback, uma com a professora orientadora do projeto Fabíola Reinert e outra com a cliente, Lenemar Pedroso.

Nesta segunda rodada de feedbacks sobre a cartilha, a mesma foi aprovada. E para melhor visualização, foram geradas algumas imagens de simulação da cartilha sendo usada impressa e também em aparelhos eletrônicos, conforme mostra a figura 61 seguir.

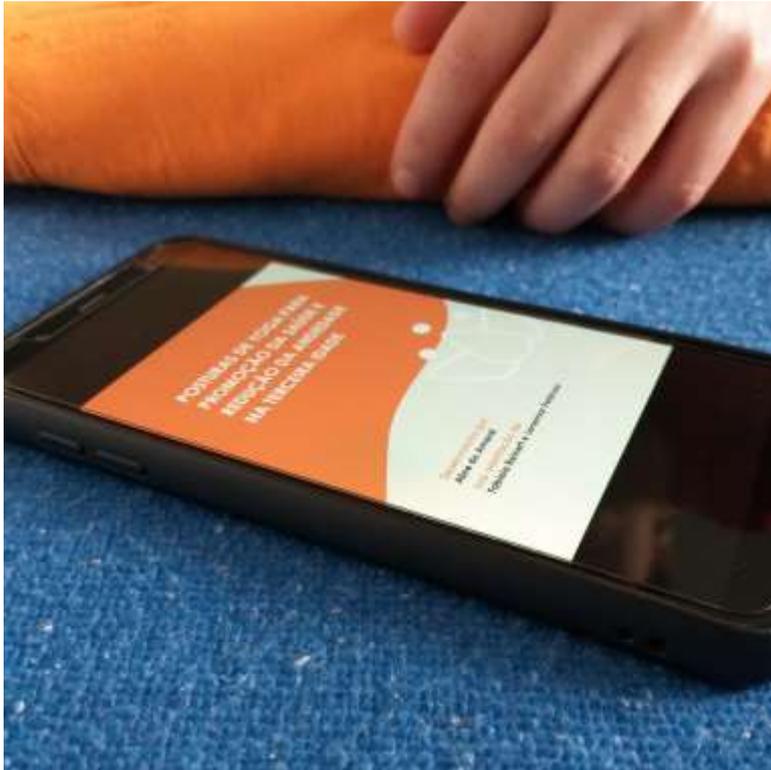
Figura 61 Simulação: cartilha impressa sendo utilizada



Fonte: Montagem - A autora, 2020; foto de fundo – Freepik, 2020.

Conforme proposto, a cartilha será entregue também em sua versão PDF, para que dependendo da necessidade, possa ser utilizada e compartilhada em aparelhos eletrônicos. Por isso, as figuras 62, 63, 64 abaixo mostram alguns exemplos de utilização.

Figura 62 Simulação: cartilha PDF sendo utilizada



Fonte: A autora, 2020;

Figura 63 Simulação: cartilha sendo utilizada em PDF



Fonte: A autora, 2020.

Figura 64 Simulação: cartilha sendo utilizada em PDF



Fonte: A autora, 2020.

Após a finalização e aprovação da cartilha, encerra-se a etapa criar e é possível dar início a etapa implementar, apresentada a seguir. É nesta etapa que se dispõem toda a argumentação acerca de todos os elementos utilizados na cartilha.

3.3 IMPLEMENTAR

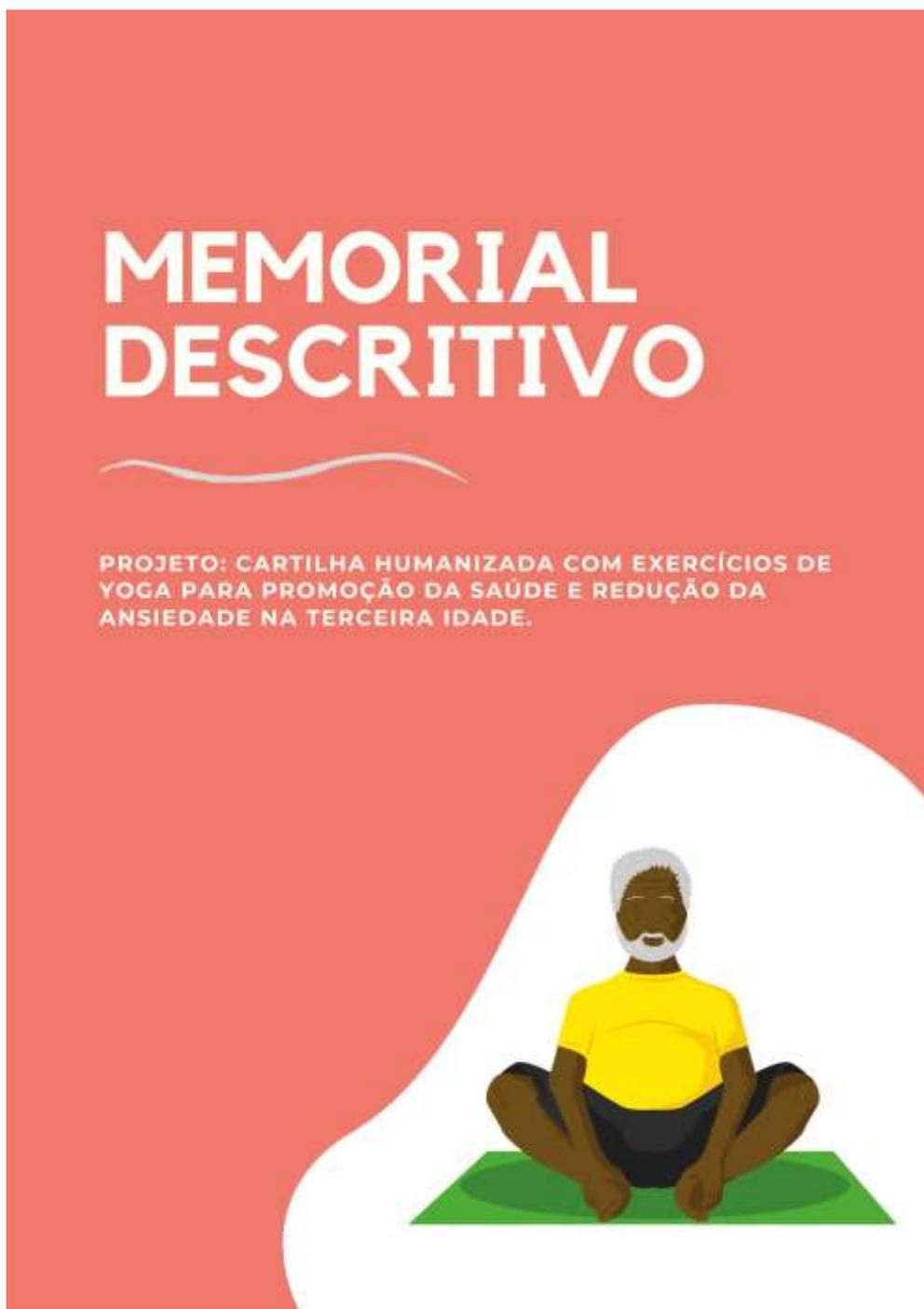
Implementar é a terceira e última etapa da metodologia HCD e tem como objetivo criar elementos para que a solução tenha sucesso (IDEO, 2015). Para atingir esses objetivos serão utilizadas as ferramentas/métodos: memorial descritivo e otimizar e adaptar para escala.

Esta etapa aconteceu no primeiro semestre de 2020 e durante seu andamento o Brasil ainda enfrentava o isolamento social decorrente da pandemia de COVID-19, impossibilitando contato e realizações de atividades presenciais.

3.3.1 Memorial teórico

Para desenvolvimento do memorial teórico, foram levantadas todas as informações e argumentações referentes à versão final da cartilha (Apêndice G). Estas estão apresentadas nas figuras 65, 66, 67, 68, 69, 70 e 71 a seguir:

Figura 65 Memorial descritivo: capa



Fonte: A autora, 2020.

Figura 66 Memorial descritivo: metodologia e ferramentas



Fonte: A autora, 2020.

Figura 67 Memorial descritivo: público-alvo e paleta de cores



PALETA DE CORES



C= 0
M= 70
Y= 60
K= 0
#FF4D66



C= 0
M= 5
Y= 3
K= 5
#F2E6EB



C= 7
M= 6
Y= 14
K= 0
#EDF0DB



C= 82
M= 37
Y= 22
K= 6
#2B97BB



C= 66
M= 56
Y= 53
K= 57
#253034



C= 6
M= 33
Y= 0
K= 45
#7C378B



C= 0
M= 10
Y= 100
K= 0
#FFE600



C= 38
M= 9
Y= 0
K= 11
#84CDE4



C= 0
M= 51
Y= 52
K= 40
#9A1915

Figura 68 Memorial descritivo: argumento das cores e elementos visuais



A principal cor utilizada foi o laranja meio coral. Sua utilização foi determinada porque esta remete a cor do logotipo do NETI. Além disso, a cor laranja traz a sensação de energia e fluxo.

Em alguns elementos foi utilizada cor azul, remetendo também ao logo do NETI, porém com um tom diferente do original, para gerar harmonia com as outras cores da cartilha.

O branco é utilizado de fundo na área textual do projeto. Isso porque nestas páginas já existem muitas informações textuais, além das ilustrações. Portanto, o branco foi determinado para gerar respiro e fazer com que as escritas tenham alto contraste com a página.

ELEMENTOS VISUAIS

FORMAS:

Como o material é pautado na saúde, exercícios e sentimentos, são utilizadas formas orgânicas. Estas dão uma maior sensação de leveza, liberdade e fluidez, além de remeter a elementos da natureza.

ILUSTRAÇÕES:

As ilustrações foram desenvolvidas especialmente para o projeto, com base em imersões feitas com o público. Seu principal objetivo é ser representativo, para gerar maior conexão com o público.

Figura 69 Memorial descritivo: elementos textuais

ELEMENTOS TEXTUAIS E LINGUÍSTICOS

PARA GERAR O CONFORTO DO CONHECIDO:

Foram utilizados termos, palavras e frases amplamente repetidos nas aulas, trazendo uma sensação de conforto. Como por exemplo, na guarda da contracapa, está escrito "Que eu esteja bem, que eu esteja em paz, que eu esteja feliz!" uma frase repetida ao final das práticas em todas as aulas.

Os elementos são de grande relevância porque:

"Uma boa narrativa precisa basicamente: prender, ser visual interativa, despertar emoções, apresentar fatos relevantes, promover diálogos realistas, mostrar um personagem que o público se identifique, tratar de um conflito a ser resultado no decorrer da história." (MACCEDO, 2019, p. 204)

PARA TORNAR O MATERIAL MAIS ENVOLVENTE:

Nas páginas de cada um das posturas são apresentados os benefícios que elas causam, tornando as práticas mais envolventes.

PARA GERAR INTERAÇÃO:

Nas páginas 4, 5, 26 e 27 o(a) leitor(a) é convidado(a) a interagir com o livro. Isso porque, quando a pessoa sente que faz parte e é agente modificadora do material, é mais propícia a se manter engajada. Além disso, era rotineiro nas oficinas que Lenemar convidasse as pessoas a compartilharem como se sentiam. Isso remete também ao conforto do conhecido.

Além disso, a contracapa abre a possibilidade de que Lenemar dê a cartilha para seus alunos como um presente, com remetente e dedicatória. Este elemento gera grande valor para o material, pois o torna mais do que um material de apoio. Transforma-o em uma possibilidade de presentear, gerar laços e desenvolver afetos.

Figura 70 Memorial descritivo: impressão, fontes e papel



Fonte: A autora, 2020.

Figura 71 Memorial descritivo: indicação de gráfica e acesso aos materiais

INDICAÇÃO DE GRÁFICAS

BOA IMPRESSÃO

Endereço: R. Delminda Silveira, 350 - Agrônômica, Florianópolis/SC, 88025-500.
Telefone: (48) 3233-7050.

SKYKS

Endereço: R. Lauro Linhares, 1849 - Loja 02 - Trindade, Florianópolis/SC, 88036-002
Telefone: (48) 3307-8783

BRASIL PLOT

Endereço: R. Vinte e Cinco de Março, 32, Costeira do Pirajubaé, Florianópolis/SC, 88047-408.
Telefone: (48) 3364-1842

GRÁFICA ROCHA

End: Av. das Universidades, 539, Cidade Universitária Pedra Branca, Palhoça/SC, 88137-315.
Telefone: (48) 3341-7500.

ACESSO AOS MATERIAIS

- Documento aberto para possível edição;
- PDF da cartilha humanizada para impressão com todas as configurações;
- PDF da cartilha humanizada para visualização;
- Memorial descritivo;
- PDF com critérios para construção de outros materiais gráficos.



Para acessar: [clique aqui](#).

<https://bit.ly/pastacartilhahumanizada>

3.3.2 Otimizar e adaptar para escala

Neste momento, todo o projeto editorial gráfico da cartilha humanizada com atividades de yoga para promoção da saúde e redução da ansiedade já está desenvolvido e com todas as suas especificações detalhadas no memorial descritivo.

Porém, a metodologia HCD vai além da entrega do projeto. Ela visa levar a autonomia para os envolvidos no projeto. Por isso, esta etapa é de extrema relevância, já que ela é a responsável por fazer um material em que os envolvidos no projeto possam se apropriar de todo processo de desenvolvimento.

Para isso, foi determinado o desenvolvimento de documento com indicações e diretrizes para que a solicitante do projeto, sem a dependência da então graduanda em Design, possa desenvolver outros materiais gráficos.

Nesse contexto, o objetivo do material é gerar o aprendizado a cerca de elementos essenciais para o desenvolvimento de um material gráfico adequado para a terceira idade. Portanto, o foco não são as atividades de yoga ou atividades relacionadas a área da psicologia, haja vista que estas não fazem parte do desenvolvimento profissional da Designer. Por isso, determinou-se a explanação de conceitos pertinentes ao Design, como cor, tamanho, proporções, linguagem, fontes e elementos visuais.

Desta forma, o material desenvolvido para possibilitar escalabilidade no desenvolvimento de outros materiais gráficos para idosos, deixa a abertura para que a psicóloga, Lenemar Pedroso, possa trabalhar com outras frentes da estimulação cognitiva, como por exemplo, o *mindfulness*, o qual já faz parte do escopo da sua oficina, não ficando presa somente a desenvolvimentos de yoga.

O material desenvolvido consiste um PDF que faz parte do pacote de entregas a Lenemar. Ele será disponibilizado juntamente com a cartilha versão digital e arquivo aberto.

O material está apresentado nas figuras 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79 e 80 a seguir.

Figura 72 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos



Fonte: A autora, 2020.

Figura 73 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos



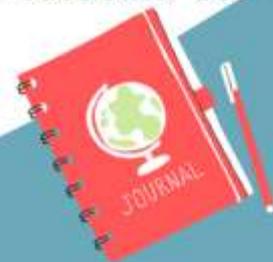
Fonte: A autora, 2020.

Figura 74 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos

CONTEÚDOS

Para começar seu material gráfico, você precisa determinar todo conteúdo que fará parte dele. Para isso, siga os passos:

- 1** Responda ao questionamento: qual o objetivo central do seu material? Quais os sub-objetivos?
- 2** Liste todos os tópicos imprescindíveis para que os objetivos sejam alcançados;
- 3** Organize esses tópicos em ordem lógica: de uma forma que o entendimento fique claro e fluído para seu público-alvo;
- 4** Escreva todos os textos referentes a cada um dos tópicos listados;
- 5** Leia todo seu conteúdo do início ao fim e perceba quais pontos você pode melhorar e se há a necessidade de inverter a ordem dos tópicos;
- 6** Dê o conteúdo para alguém que pertença ao seu público-alvo ler e receba o feedback do entendimento.



3

Figura 75 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos

LINGUAGEM

A Para que a leitura de um material seja envolvente, ela precisa de elementos humanizados. Faça com que a leitura pareça uma conversa fluída;

B A linguagem é assertiva quando ela se aproxima do público. Por isso, para qualquer projeto, preste atenção em como o público estudado se comunica: quais palavras e termos usa? Utilize esses elementos.

"Antes de contar uma história, é imprescindível identificar os elementos essenciais que fazem parte dela, bem como a linguagem, o estilo e a abordagem. Uma boa narrativa precisa basicamente: prender, ser visual, interativa, despertar emoções, apresentar fatos relevantes, promover diálogos realistas, mostrar um personagem que o público se identifique, tratar de um conflito a ser resultado no decorrer da história. Além disso, um storytelling deve ter começo, meio e fim"

(MACCEDO, 2019, p. 204)

Figura 76 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos



TAMANHOS E PROPORÇÕES

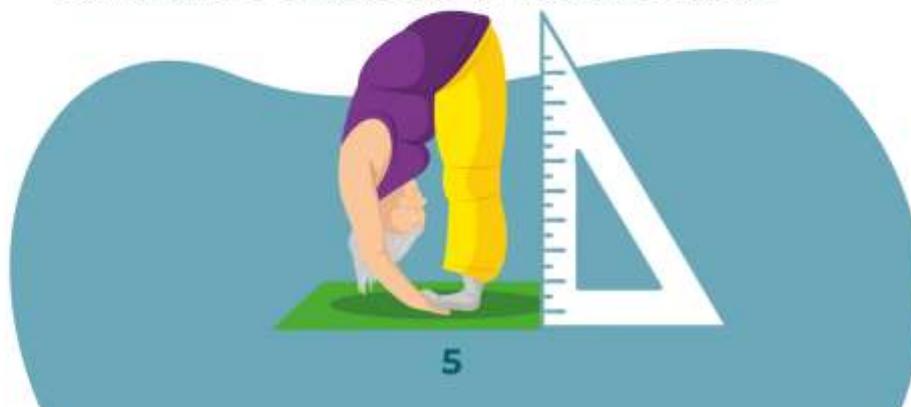
Para uma boa legibilidade siga as instruções a seguir:

..... **TAMANHO DA PÁGINA:**
No mínimo 17x24 cm; 170x240 mm.

..... **MARGEM:**
2,5; 3,0; 2,5; 4,0 cm. Interna; externa; superior; inferior, respectivamente. Podendo aumentar a margem interna dependendo da quantidade de páginas

..... **MANCHA GRÁFICA:**
Para ter espaço de respiro, dentro do tamanho 17x24, a mancha deve ser de 11,5x17,5 cm.

..... **IMPRESSÃO:**
A impressão digital ou brochura/colagem deve ser utilizada para baixas tiragens e qualidade reduzida; para grandes tiragens o Sistema Cameron e o ofsete são os recomendados.



Fonte: A autora, 2020.

Figura 77 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos



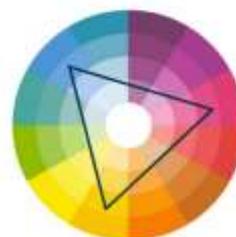
É possível obter harmonia na combinação de cores de diversas formas. Veja algumas delas:



Complementares



Análogas



Triangulação

COMO OBTER HARMONIA?

Para as cores de um projeto, você pode utilizar uma paleta de diversas formas e manter a harmonia. Por exemplo: várias cores diferentes, porém todas com o mesmo tom; Cores análogas/próximas (ex: laranja, amarelo-alaranjado, amarelo); Cores complementares: que são opostas no círculo cromático, como: roxo e amarelo.

PARA O TEXTO É IMPORTANTE MANTER ALTO CONTRASTE.

Para que a visualização seja facilitada, e haja uma boa legibilidade o contraste entre a folha e o texto deve ser alto. Por exemplo folha branca, texto em preto.

Figura 78 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos

FONTES

Para construção de materiais gráficos acessíveis para a terceira idade você deve evitar:

- Fontes menores que 14 pontos;
- Fontes que tenham espaço entre letras pequeno, fazendo com que as letras se misturem e gerem embaraço ao ler;
- Fontes muito finas (lights), que possam dificultar a legibilidade por não serem bem desenhadas;
- Uso do itálico;

FONTES INDICADAS:

Fontes com serifas	Corpo em pontos	Fontes sem serifas	Corpo em pontos
MPlantin	14,5	Gill Sans	15
Sabon	14,3	Univers	14,3
Bembo	16	Bell Gothic BT	14,5
Century	14,3	Century Gothic	13
Times New Roman	15	Helvetica Textbook Roman	14,3
Bookman ITC LtBT	14,3	Bell Gothic Std Bold	14,5
Minion	15	Myriad	14,3
Palatino Linotype	14	Franklin Gothic Book	14
CharterITC	14	Verdana	14

Figura 79 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos



ELEMENTOS VISUAIS

ELEMENTOS VISUAIS SÃO:

As partes que compõem uma forma. Podem variar de: ponto, linha, forma, cor, ilustração, imagem, entre outros;

COMO ELENCAR OS ELEMENTOS GRÁFICOS ADEQUADOS:

Questione-se: sobre o que é este material? quais sensações são necessárias de passar por meio dele? qual o objetivo?

A partir disso você encontrará elementos que façam sentido. Como por exemplo: para um material referente a algo extremamente técnico, possivelmente as melhores formas são as geométricas, pois estas trazem certa dureza e inflexibilidade; enquanto para um material sobre sentimentos, as melhores formas estariam em torno de elementos mais orgânicos



Fonte: A autora, 2020.

Figura 80 Indicações e diretrizes para desenvolvimento de materiais gráficos

REFERÊNCIAS

- 1** Ilustrações dos idosos em posturas de yoga: Guilherme de Oliveira Souza.
- 2** Ilustração do filme "Up, altas aventuras": <http://designjimmy.blogspot.com>.
- 3** Elementos visuais complementares: canva.com.
- 4** VIEIRA, R. M. S. **Um estudo sobre o design de livros para a terceira idade**. Mestrado em Design: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: 2011.
- 5** DONDIS, Donis. **A Sintaxe da Linguagem Visual**. 2ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- 6** MACCEDO, P. **Copywriting**. Editora DVD, São Paulo, 2019.

Após a finalização deste eBook, concluem-se todos os materiais determinados como parte da entrega a Lenemar:

- a) Arquivo em PDF da cartilha humanizada com exercícios de yoga (versão para enviar para impressão e versão leitura);
- b) Arquivo aberto da diagramação do projeto para possível uso posterior;
- c) Arquivo PDF (eBook) com indicações e diretrizes de design para o desenvolvimento de materiais gráficos futuros;

E ainda conforme brief, o compartilhamento destes arquivos deve ser feito por meio de uma pasta na nuvem. Por isso, disponibiliza-se o seguinte URL para acesso aos documentos: <https://bit.ly/pastacartilhahumanizada>.

4 CONCLUSÃO

O estudo desenvolvido teve como objetivo utilizar os conhecimentos da área de design para criar um material de auxílio à prática de yoga para pessoas idosas participantes da oficina “*Mindfulness e Yoga*” do NETI, com o propósito de contribuir na melhoria da saúde física e psicológica do público alvo.

Neste cenário, os pilares do Design de Informação unidos às diretrizes do Design Gráfico e Editorial permitiram levar em consideração as diversas particularidades experimentadas pelos indivíduos ao adentrar da velhice, resultando em um produto final que abrange de maneira sistêmica as questões que tangem o envelhecimento tanto biológico, como social e psicológico.

Em consonância a isso, o estudo da linguagem visual permitiu escolher as formas, as cores e os contrastes mais adequados as limitações do público, viabilizando a criação de uma composição que comunica adequadamente o que se propõe.

Para além do material produzido à Lenemar Nascimento Pedroso e aos idosos do NETI, o projeto se evidencia como uma contribuição para a área de Design, haja vista que ao final de toda jornada de pesquisa e estudos relacionando as necessidades do público com o Design, é apresentado um e-book com um compilado de diretrizes que possibilitam a aplicação em projetos futuros que tenham como foco o mesmo público.

É ainda de suma importância salientar que, a parte mais importante de qualquer processo é o usuário final. Portanto, o uso da metodologia de Design Centrado no Humano é a mais adequada, na medida em que suas ferramentas e métodos permitem o desenvolvimento de uma solução que atende e proporciona uma experiência significativa para o público. Além disso, o desenvolver de um olhar mais empático às necessidades do público, construído no decorrer das práticas sugeridas pela metodologia, viabilizou a produção de uma nova categoria de material gráfico, intitulado e classificado no decorrer do projeto como “cartilha humanizada”.

Por fim, o trabalho evidencia a importância de desenvolver materiais acessíveis para os mais diferentes públicos, com as mais diversas limitações. Estes materiais, além de tornar a experiência do usuário mais agradável, podem, em muitos casos, tornar a vivência de outros grupos mais prazerosa. Por exemplo, ao

considerar a dificuldade visual do idoso ao desenvolver a cartilha, privilegia-se também públicos mais jovens que sofram com outras dificuldades visuais, como miopia ou fotofobia. Dessa forma, o design centrado no humano se mostra uma excelente metodologia na medida em que prioriza os aspectos humanos no desenvolvimento do projeto.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, J. S. P. **A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: estudo de prevalência e correlação.** Rio de Janeiro: Camargo – 2014.
- BAER, K. **Information design workbook: graphic approaches, solutions, and inspiration + 30 case studies.** China: Rockport Publishers, 2008.
- BECKMAN, K. B.; AMES, B. N. **The free radical theory of aging matures.** *Physiol Rev.*, v.78, n. 2, p. 547-581, 1998.
- BRITO, F. C.; LITVOC, C. J. **Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde.** São Paulo: Atheneu, p.1- 16, 2004
- CANVAS ACADEMY. **Mapa de Empatia, o que é?.** Disponível em: <http://canvasacademy.com.br/mapa-de-empatia-2/>. Acesso em 12 de fev de 2019.
- COLLARO, A. C. **Projeto Gráfico: Teoria e prática da diagramação.** São Paulo. Summus Editorial, 7ª impressão, 2006.
- CONNOLLY, G. **Legibility and Readability of Small Print: Effects of font, Observer age and spatial vision.** *The University of Calgary.* 1998.
- CORREIA, M. B. F.; **A Comunicação de Dados Estatísticos por Intermédio de Infográficos: Uma Abordagem Ergonômica.** Dissertação de mestrado – PUC. Rio de Janeiro: 2009.
- DAVIM, R. M. B.; et al. **Estudo com idosos de instituições asilares no município de Natal/RN: características socioeconômicas e de saúde.** *Revista Latino Americana de Enfermagem*, 12 (3), p. 518-524, 2004.
- DONDIS, Donis A. **Sintaxe da Linguagem Visual.** 2ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- FALZON, P.; **Ergonomia.** 2ª Edição, p. 5 – 17. São Paulo: Blucher, 2018.
- FERREIRA, A.B.H. **Novo Dicionário da Língua Portuguesa.** 1.ed. Rio de Janeiro. Editora Nova Fronteira, 1997.
- FREEPIK. Acesso em: <https://br.freepik.com/>. Acesso em jun. 2020.
- GIL, A. C.; **Métodos e técnicas de pesquisa social.** São Paulo: editora Atlas S.A. – 2008.
- GOMES, J. F. **Gestalt do Objeto.** 8ª ed. São Paulo: 2013.
- GONÇALVES, I. M. B. M. **A ansiedade no idoso.** Escola Superior de Educação João de Deus, 2014.

GUIMARÃES, R. M.; CUNHA, U. G. V. **Sinais e sintomas em geriatria**. 2ªed. São Paulo: Atheneu, 2004.

HASKEL, F. 10 Posturas de Yoga para Reduzir a Ansiedade. 2016. Disponível em: <http://www.yogasampa.com.br/yoga/10-posturas-de-yoga-para-reduzir-a-ansiedade/>. Acesso em: 20 nov. 2019.

HENDEL, R. O Design do livro. 2.ed. São Paulo: Ateliê Editorial, 2006.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga: Um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. 61ª Edição. São Paulo: 2014.

IBGE, 2018. **Projeção da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047**. Disponível em: < <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047>>. Acesso em: 08 de março de 2019

IDEO. **Guia de Campo: O Design Centrado no Humano**. Design Kit. Abril, 2015.

JACOBSON, I. **The Unified Modeling Language Reference Manual**. Addison-Wesley, Jan, 1999.

JARROS, R. B. **Perfil neuropsicológico de adolescentes com transtornos de ansiedade**. Dissertação (Mestrado). Porto Alegre: UFRGS, 2011.

KEPES, Gyorgy - **Language of Vision**. [1944] - *Dover Publications, London*: 1995.

KRESS, G.; LEEUWEN, T. V. **Reading images: the grammar of visual design**. 2ed. London: Routledge, 2006.

LIPTON, R. **The practical guide to information design**. New Jersey: John Wiley & Sons, 2007.

MACCEDO, P. **Copywriting**. Editora DVD, São Paulo, 2019.

MACHADO, M. B.; et al. **Prevalência de transtornos ansiosos e algumas comorbidades em idosos: um estudo de base populacional**. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, vol.65, n.1, 2016.

MOREL, R. **Qué es el copywriting «emocional»? Neuroventas y ejemplos**. 2017. Disponível em: <https://rosamorel.com/copywriting-emocional-y-neuroventas/>. Acesso em: 05 abr. 2019.

NETI. **Atividades 2019-1**. Disponível em: <https://neti.ufsc.br/atividades-2019-1/>. Acesso em: 06 fev. 2019

NEWARK, Q.; **O que é design gráfico?**. Bookman, 2009.

NIEMEYER, L. **Tipografia: uma apresentação**. Rio de Janeiro: 2AB, 2003.

OPAS Brasil. **AUMENTA O NÚMERO DE PESSOAS COM DEPRESSÃO.** Disponível em https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839. Acesso em: 08 de março de 2019.

OMS. **Depression and Other Common Mental Disorders.** 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=6639C0A39456D7E2CF1B7EEADECE1E74?sequence=1>. Acesso em: 8 abr. 2019.

PASCHOAL, S.M.P. Epidemiologia do envelhecimento. In: M.P. Netto (Ed.), Gerontologia: **A velhice e o envelhecimento em visão globalizada.** São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte: Atheneu. p.26-43, 1999.

PAZMINO, A. V. **Como se Cria: 40 Métodos para Design de Produtos.** Editora: Blucher, 1ª edição, São Paulo, 2015.

PEDROSO, L. N. Análise do discurso sobre práticas de mindfulness de adultos e idosos iniciantes. Dissertação de mestrado, UFSC. Florianópolis, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/168073>. Acesso em: 10 abr. 2019.

PREGNOLATO, M. **Estimulação cognitiva para adultos e idosos.** 2018. Disponível: <http://mariuzapregnolato.com.br/estimulacao-cognitiva/>. Acesso em: 20 de jun. 2019.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. Ernani Cesar de Freitas. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico.** Novo Hamburgo: Feevale – 2013

RAMOS, L. R. **Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano.** Projeto Ep idoso, São Paulo. B, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, 2003.

RD LONGEVIDADE. **Cartilha do idoso: distanciamento social humanizado.** Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/direitos_humanos/IDOSO/INTERATIVIDADE/2_%20Cartilha%20do%20Idoso%20Distanciamento%20Social%20Humanizado.pdf. Acesso em: 06 abr. 2020.

ROCHA, K. K. F. **Efeitos da prática de Yoga na memória e em parâmetros psicológicos e fisiológicos de indivíduos saudáveis.** Natal, RN, 2011.

RODRIGUES, B. B.; NOBRE, K. C. **Sobre a Função das Representações Conceituais Simbólicas na Gramática do Design Visual: Encaixamento ou Subjacência?.** Linguagem em (Dis)curso, Palhoça, SC, v. 10, n. 1, p. 91-109, jan./abr. 2010

SACCHETTA, Vladimir. **O Valor do design**. Guia ADG Brasil de prática profissional do designer gráfico: da prática à teoria. Ed. Senac, 2002.

SAMARA, B. S.; BARROS, J. C. **Pesquisa de marketing**. 3. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

SBDI. Sociedade Brasileira de Design da Informação. 2008. Disponível em: <http://www.sbdi.org.br>. Acesso em: 17 fev 2019.

SECRETARIA DO TRABALHO. **Depressão e ansiedade são as principais causas de adoecimento e afastamento do trabalho**. Secretaria de Trabalho – Ministério da Economia. Brasil, 2017. Disponível em: <http://antigo.trabalho.gov.br/noticias/4489-depressao-e-ansiedade-estao-entre-as-principais-causas-de-adoecimento-e-afastamento-do-trabalho>. Acesso em: 08 mar. 2019.

SILVA, A. E. et al. **Estratégias de pesquisa no estudo da cognição: o caso das falsas lembranças**. *Psicol.* 2010, vol.22, n.1, pp.84-94. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010271822010000100011&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 jul. 2019

SILVA, R. M.; BEZERRA, I. C.; BRASIL, C. C. P.; MOURA, E. R. F. **Estudos qualitativos: enfoques teóricos e técnicas de coleta de informações**. Sobral – CE: Edições UVA, 2018.

SHEPHARD, R. J.; **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**. São Paulo: Editora Phorte, 2003.

SMITH, K. **Destrua este diário**. Ed. Intrínseca Ltda – Rio de Janeiro: 2014.

TYLLER, A. R.; DREYFUSS ASSOCIEATES, Henry. **As medidas do homem e da mulher**. Tradução Alexandre Salvaterra. Porto Alegre: Bookman, 2005.

VIANA, M. B. **Mudanças nos conceitos de ansiedade nos séculos XIX e XX: da “angstneurose” ao DSM-IV**. Tese (Doutorado). São Carlos: UFSCar, 2010.

VIANNA, C.T. **Classificação das pesquisas científicas - Notas para os alunos**. Florianópolis, 2013, 2p. Disponível em: <<http://pt.slideshare.net/cleversontabajara1/metodologia-cientfica-tipos-de-pesquisa-ultimate>>. Acesso em: 29 set. 2019.

VIEIRA, R. M. S. **Um estudo sobre o design de livros para a terceira idade**. Dissertação de Mestrado - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: 2011.

ZAMIGNANI, D. R.; BANACO, R. A. **Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade**. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, vol. VII, nº1, 2005.

ZIMERMAN, G.I.; **Velhice – aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: ArtMed, 2000.

APÉNDICES

APÊNDICE A – Entrevista com Lenemar Nascimento Pedroso

Esta entrevista deu início a etapa ouvir do desenvolvimento do projeto. Ela foi realizada de acordo com os princípios da metodologia HCD, explicados no item 1.4.1.1 do projeto.

A entrevista aconteceu no dia 08 de abril de 2019, presencialmente em um dos então espaços de trabalho de Lenemar Pedroso e teve duração de 40 minutos. Endereço: R. Des. Vítor Lima, 260 - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-401. Edifício Madison Center, 8º andar, sala 806.

As perguntas realizadas na entrevista estão listadas abaixo de maneira resumida, pois durante a entrevista foi utilizado apenas papel e caneta para fazer as anotações.

1. Quem é Lenemar Pedroso? Apresente-se um pouco melhor.

Sou Bacharel em Psicologia, Mestre e Especialista em Saúde Coletiva, do Departamento de Saúde Pública (UFSC) e Especialista em Atenção à Saúde da Pessoa Idosa (NETI/UFSC). Atuo como psicóloga aqui (consultório onde a entrevista estava sendo realizada) e também desenvolvo trabalhos para o NETI.

2. No que você acha que posso te auxiliar? Fale um pouco sobre o que espera do projeto.

No NETI eu sou professora de uma turma chama “Mindfulness e Yoga” junto com Manoella Sagaz, a oficina acontece uma vez por semana e o público alvo são os idosos. O objetivo destas aulas é trabalhar a saúde do idoso por meio da estimulação cognitiva, que é apresentada através do *yoga* e *mindfulness*.

As atividades de mindfulness e yoga são muito importantes para a redução da ansiedade e quando trabalhadas na 3ª idade auxiliam na qualidade de vida.

A ideia deste projeto que quero desenvolver é fazer um material impresso para que os alunos possam ter em sua casa uma extensão da aula semanal.

A oficina acontece nas dependências da UFSC, já que o NETI é um dos núcleos da Universidade, é semanal, acontecendo nas quartas-feiras, e tem 45 minutos de *yoga* e 30 minutos de *mindfulness*, resultando em 1h15 minutos de aula.

3. Quem é o público-alvo?

O público alvo são os idosos que frequentam a oficina que leciono no NETI e que acabei de citar. Eles se inscrevem na oficina gratuitamente por meio de um edital que é aberto todos os semestres.

São mulheres e homens, geralmente mais mulheres que homens, de uma “boa condição de vida”, acredito que, em maioria, classe média e são todos alfabetizados.

A inscrição é possível também para quem já participou do projeto, ou seja, se você quiser pode ter uma continuidade, pois não existem restrições, a não ser a idade.

4. Qual o nível de escolaridade do público?

São pessoas alfabetizadas, algumas inclusive com curso superior.

5. O que é o NETI para você?

O NETI é o Núcleo de Estudos da Terceira Idade e para mim é um projeto belíssimo que atinge toda a comunidade, pois valoriza a qualidade de vida do idoso, que reflete e beneficia todos do entorno.

6. Quais os desafios e necessidades você percebe que o público enfrenta?

Bom, falando em um geral, os idosos enfrentam muitos desafios, o envelhecimento em si, é um grande desafio, pois traz mudanças imensas, que na maioria das vezes as pessoas não estão preparadas para passar. Falamos de envelhecer como algo ruim, não é? Além disso, existem diversos fatores de vulnerabilidade que podem se apresentar nessa idade. Recomendo que você dê uma olhada na minha tese de mestrado e posso te passar alguns materiais para leitura e aprofundamento no tema.

7. Quais os desafios e necessidades você enfrenta sendo professora de *mindfulness* e *yoga*?

Um grande desafio durante as aulas é fazer com que a seja mantida a atenção plena. As pessoas estão cada vez mais ansiosas e pela correia que se apresenta no dia a dia, acabam tendo essa dificuldade para exercitar a consciência. Vejo os celulares como um problema para as aulas, pois sempre que tocam tiram toda a concentração e as pessoas precisam voltar do início.

8. O que você considera ser o mais importante neste projeto?

O mais importante para mim é que façamos um projeto que respeite a todos os envolvidos, você, eu e principalmente eles (referindo-se aos alunos da turma). É importante também, deixarmos salientado e alinhado que não existem verbas para a realização deste projeto, ele é, portanto, voluntário.

Além disso, é importante que separemos bem as coisas, apesar de eu ser facilitadora da turma do NETI, este projeto estamos desenvolvendo em conjunto, você e eu. Vamos tentar não demandar muito do NETI, pois o processo pode tornar-se mais burocrático. Apesar de termos a oficina “*Mindfulness e Yoga*” como objeto de estudo, quero desenvolver esse projeto de maneira autônoma ao núcleo e pensando, claro em dispor o material final para o NET. E a partir disso, eles decidem se é um material oportuno para utilizarem além da minha oficina.

APÊNDICE B – Conversa informal

Esta conversa informal teve como objetivo um alinhamento entre a parte solicitante do projeto, Lenemar Pedroso, e a Designer para uma inserção adequada e agradável na realidade do público.

Aconteceu no dia 13 de maio de 2019, presencialmente em um dos então espaços de trabalho de Lenemar Pedroso e teve duração de 40 minutos.

Nesta oportunidade, apresentou-se a Lenemar a metodologia de projeto HCD, suas ferramentas e a necessidade da aplicação da ferramenta de imersão em contexto, apresentada no item 1.4.1.4 deste projeto.

Nesta conversa ficou acordada a observação participativa das aulas seguintes e manifestou-se a Lenemar a possibilidade da utilização de um TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) de acordo com a CNS 466/12, para registrar o consentimento dos participantes da turma sobre o desenvolvimento do projeto e imersões. Porém, pensando em não trazer um clima de rígido e possivelmente mudar o comportamento das pessoas pela burocratização que a aplicação de um documento pode causar, a psicoterapeuta optou por fazer apenas uma conversa e votação verbal, entendendo os próprios presentes como testemunhas.

Por isso, nesta conversa ficou estabelecido que a partir da abertura da turma do semestre seguinte – 2019.2 -, seriam feitas as observações durante algumas aulas e participação em outras, imergindo no contexto do público.

Lenemar estabeleceu ainda que não fossem feitas intervenções e nem fotos durante as aulas, pois estas poderiam prejudicar a atenção e andamento do objetivo da oficina, além de causar possíveis desconfortos. Além disso, Lenemar solicitou que não fosse feita a participação da primeira aula, para que ela pudesse questionar os participantes da oficina no espaço de segurança e confiança já estabelecido por eles, se a presença da autora deste projeto seria bem-vinda e aceita por todos. O intuito nesta ação é dar a opção de eles rejeitarem a participação antes mesmo de serem postos nela de alguma forma. Nesta conversa também foi repassado o endereço e horário das aulas, para planejamento.

APÊNDICE C – Imersões em contexto

As imersões foram realizadas de acordo com a metodologia HCD (citada no item 1.4.1.4). E são descritas a seguir.

Local: Espaço de realização das aulas, na Universidade Federal de Santa Catarina, no CDS, sala de dança, bloco B.

Horário: Quartas-feiras, das 07h45min às 09h00min.

Participantes: lotação máxima da turma – 40 pessoas.

Imersões: 1ª- 28 de agosto de 2019; 2ª- 04 de setembro de 2019; 3ª- 23 de outubro de 2019; 4ª- 30 de outubro de 2019.

Registro: feitos em bloco de anotações, com caneta, para não fazer uso de celular ou qualquer aparelho eletrônico que pudesse, de alguma forma, atrapalhar, causar constrangimento ou desviar a atenção dos presentes.

IMERSÃO 01: 28 de agosto de 2019

A primeira imersão teve início as 07h45min quando Lenemar apresentou a designer à turma, todos cumprimentaram acenando enquanto Lenemar relembrava a ideia do projeto que ela já havia apresentado sozinha na semana anterior. Ela solicitou então que, caso alguém não se sentisse confortável com a presença da designer, se manifestasse para o grupo ou individualmente para Lenemar no final daquela aula. Após a apresentação da ideia do projeto foi feita uma votação informal, Lenemar proferiu: “todos que estiverem de acordo com seguirmos com o projeto levantem as mãos”. Todas as pessoas presentes levantaram as mãos e a partir de então a aula seguiu seu curso comum.

A oficina conta com outra professora de *yoga* além da Lenemar, Manoella Sagaz, que deu início a aula com algumas posturas de *yoga*. Neste momento as observações e anotações iniciaram.

Nesta imersão observaram os seguintes pontos:

Número de presentes: 29 participantes, 02 facilitadoras e designer;

Entre os participantes observaram-se: 27 mulheres e 02 homens; 27 pessoas brancas e 02 pessoas negras.

Vestes: roupas próprias para realizar exercícios, entre elas: shorts e bermudas largas, *leggings*, calças de moletom, camisetas e regatas. As cores das roupas eram muito variadas, algumas pessoas estavam vestidas de cores neutras (preto, branco e cinza), mas a maioria estava com alguma peça de roupa colorida; as mulheres em sua maioria usavam meias.

Características das pessoas: 08 pessoas usavam óculos, ou seja, 27,6% dos participantes da oficina.

Dificuldades: com posturas que exigiam equilíbrio; dificuldade de concentração todas as vezes que um telefone/despertador toca (tocaram três vezes).

Demais anotações: todas as vezes que um exercício é repetido, as pessoas conseguem chegar um pouco mais longe/ter maior flexibilidade.

IMERSÃO 02: 04 de setembro de 2019

Esta imersão ocorreu como a 01, porém nos últimos 5 minutos de aula, como uma prática comum na maioria das aulas, Lenemar solicitou que algumas pessoas se voluntariassem para compartilhar como se sentiram. Neste dia, 6 pessoas tiveram espaço para falar. Porém, antes desse espaço, observaram os seguintes pontos:

Número de presentes: 22 participantes, 02 facilitadoras e designer;

Entre os participantes observaram-se: 21 mulheres e 01 homem; 21 pessoas brancas e 01 pessoa negra.

Vestes: roupas próprias para realizar exercícios, entre elas: shorts e bermudas largas, *leggings*, calças de moletom, moletons e blusas de manga comprida. As cores das roupas eram variadas, algumas pessoas estavam vestidas de cores neutras (preto, branco e cinza), mas a maioria estava com alguma peça de roupa colorida; as mulheres em sua maioria (mais da metade) usavam meias.

Características das pessoas: 05 pessoas usavam óculos, ou seja, 22,7% dos participantes da oficina.

Dificuldades: com posturas que exigiam equilíbrio; dispersão da concentração ao tocar/despertar do telefone, que tocou 01 vez.

Demais anotações: a repetição permite a superação do limite imposto pelo corpo na realização anterior da posição; professora repetiu muitas vezes que as pessoas não excedam suas possibilidades “cada um deve ir até o seu limite”.

Abaixo estão listadas as falas das 06 pessoas que se voluntariaram para compartilhar como se sentiram:

Compartilhamento 01: “Senti que meu corpo esticou e que tudo se encaixou. A dor saiu. Achei engraçado porque ontem estava com muita dor e tomei remédio e não adiantou, hoje cheguei aqui com dor e agora estou sem dor”.

Compartilhamento 02: “Hoje a prática foi especial para mim, consegui estar presente de corpo e alma aqui”.

Compartilhamento 03: “Na semana passada eu confesso que sai daqui triste, porque não consegui fazer a postura direito, mas hoje eu consegui, estou feliz”.

Compartilhamento 04: “Me sinto cada vez melhor, a cada semana melhor. Eu era muito elétrica, muito ansiosa e sinto que isso está bem controlado desde que comecei a participar das aulas de yoga”.

Compartilhamento 05: “Hoje eu só consigo dizer que fiz um passeio por mim mesma, foi bom me visitar”.

Compartilhamento 06: “Percebo que a prática faz diferença na minha vida observando minha própria fala, olhe só agora, estou com a fala mansa, sendo que quando cheguei aqui estava ansiosa e estressada. Sinto que me envolvo na prática como se ela fosse uma história”.

IMERSÃO 03: 23 de outubro de 2019

Nesta imersão o objetivo era participar da aula juntamente com os demais alunos. A recepção foi boa e acolhedora, sendo que algumas pessoas cumprimentaram a Designer com frases como “nossa que legal que você veio hoje, já estava fazendo falta”. Além disso, neste dia observaram-se os seguintes pontos:

Número de presentes: 29 participantes, 02 facilitadoras e designer;

Entre os participantes observaram-se: 26 mulheres e 03 homens; 28 pessoas brancas e 01 pessoa negra.

Vestes: mesmo padrão das outras imersões.

Características das pessoas: 07 pessoas usavam óculos, ou seja, 24,1% dos participantes da oficina.

Dificuldades: com posturas que exigiam equilíbrio; dispersão da concentração ao tocar/despertar do telefone, que aconteceu 04 vezes.

Demais anotações: em geral, as pessoas não conseguem atingir a amplitude máxima do exercício. Abaixo estão listadas as falas das pessoas sobre a prática. Neste dia Lenemar solicitou que 5 pessoas levantassem a mão para compartilhar como sentiram-se.

Compartilhamento 01: “Achei a prática de hoje bem complexo, não consegui fazer os exercícios da maneira ideal, tive bastante dificuldade”.

Compartilhamento 02: “Hoje não consegui realizar todas as práticas, estou com bastante dor na coluna nos últimos dias e acho que isso me atrapalhou, mas ainda assim foi muito bom ter vindo”.

Compartilhamento 03: “Parece que hoje consegui ter consciência e sentir minha própria respiração, foi uma experiência muito diferente”.

Compartilhamento 04: “Me senti tão relaxada hoje que tive que fazer um esforço para me manter acordada”.

Compartilhamento 05: “Agora, quando eu estou ansiosa, foco na minha respiração e consigo retomar a calma”.

IMERSÃO 04: 30 de outubro de 2019.

Nesta imersão o objetivo era participar da aula juntamente com os demais alunos. Foram observados os seguintes pontos:

Número de presentes: 30 participantes, 02 facilitadoras e a designer;

Entre os participantes observaram-se: 26 mulheres e 04 homens; 29 pessoas brancas e 01 pessoa negra.

Vestes: mesmo padrão das outras imersões.

Características das pessoas: 8 pessoas usavam óculos, ou seja, 26,7% dos participantes da oficina.

Dificuldades: com posturas que exigiam equilíbrio; dispersão da concentração ao tocar/despertar do telefone, que aconteceu 01 vez.

Demais anotações: as pessoas relataram algumas vezes ter dificuldade para enxergar a professora e ver a forma correta de fazer a postura, por ter muitas pessoas na sala.

Abaixo estão listadas as falas das pessoas sobre a prática. Neste dia Lenemar solicitou que 03 pessoas levantassem a mão para compartilhar como se sentiram.

Compartilhamento 01: “Percebo que minha consciência corporal está aumentando, parece que a cada nova aula sinto que estou mais presente”.

Compartilhamento 02: “Desde que comecei com o yoga, notei que consigo me perceber melhor e isso me ajuda muito. Quando fico ansiosa agora eu me dou conta e por isso consigo voltar alguns passos, raciocinar e me dou conta que posso vivenciar as coisas de outra maneira. Sinto que tenho 2 caminhos para seguir, que tenho escolha de me sentir ansiosa ou não”.

Compartilhamento 03: “A frase que a gente repete no final “que eu esteja em paz, que eu esteja segura, que eu esteja bem” me acompanha para além da aula e isso me acalma”.

Entre todas as imersões foi possível perceber que para a realização das práticas, é necessária a utilização de um colchonete fino, como os da figura 81 a seguir:

Figura 81 Suporte para prática do yoga



Fonte: Lenemar Pedroso, cedida para o projeto, 2019

Porém, Lenemar alertou que este colchonete pode ser substituído por um cobertor dobrado, por uma toalha ou qualquer outro suporte que traga conforto e auxilie a não tocar diretamente o chão.

APÊNDICE D – Entrevista com especialista

A entrevista com especialista foi realizada de acordo com a metodologia HCD (citada no item 1.4.1.2) e aconteceu devido a necessidade de entender melhor como funciona a prática de yoga.

A entrevista foi realizada com a própria Lenemar Nascimento Pedroso. Mesmo que no semestre em que foram realizadas as observações, Lenemar não tenha atuado como facilitadora do yoga na oficina, ela é professora de *yoga*, além de que ela está sempre próxima e em contato com a realidade do público, tendo maior sensibilidade para falar sobre o assunto. A entrevista está descrita a seguir.

Especialista: Lenemar Nascimento Pedroso

Data: 20 de novembro de 2019

Local: Virtual, por meio de chamada no aplicativo WhatsApp.

Duração: 45 minutos.

Perguntas dispostas a seguir.

1. Quais são as melhores posturas de yoga para atingir o objetivo do projeto (redução da ansiedade)?

Existem várias posturas que podem trabalhar essa questão da redução da ansiedade, relaxamento e etc. Mas coloco como as mais indicadas as 10 seguintes: a da cegonha (Padahasthasana); do triângulo estendido (Utthi Trikonasana); do cachorro olhando para baixo (Adhomukha Svanasana); da metade do arco (Ardha Chakrasana); reclinada em ângulo fechado (Baddha Konasana); da pinça (Paschimottanasana); da criança (Balasana); da torção da coluna sentado (Ardha Matsyendrasana); fácil (Sukhasana); do cadáver (Savasana);

2. Existe uma ordem correta para a realização das posturas?

A ordem pode ser feita conforme passada na questão anterior. Mas sim, para as posturas de yoga existe uma ordem lógica, pois um exercício auxilia no desenvolvimento do seguinte e assim por diante.

3. Quais os comandos corretos para cada postura?

A forma de indicar que cada uma das posturas seja realizada está no link a seguir: <http://www.yogasampa.com.br/yoga/10-posturas-de-yoga-para-reduzir-a-ansiedade/>.

4. Qual a indicação para as pessoas que não conseguem realizar o exercício em toda sua magnitude?

Muitas pessoas, independentemente de serem idosas ou não, têm dificuldades para realizar exercícios de yoga, cada corpo tem suas limitações e dificuldades. A recomendação é que cada uma vá até o seu limite e não tente excedê-lo. Não é preciso fazer o exercício exatamente como a professora mostra e é preciso entender que esta tem tempo de prática, experiência, por isso, algumas vezes, consegue ter grande amplitude nos exercícios.

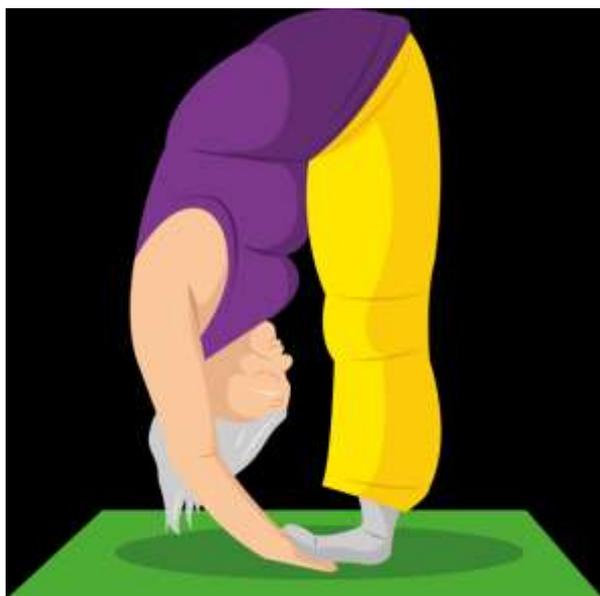
5. Há algo que possa ser indicado para aumentar a concentração das pessoas?

Sim. Para realização de um exercício com maior concentração é necessário um espaço minimamente confortável, de preferência silencioso e sem muitas interferências. Eu diria que a pessoa deve observar o lugar que escolheu para fazer a prática e antes de iniciar, perceber se está confortável. Outra indicação importante é o desligamento do celular, o *yoga* é um momento de introspecção e o celular é um dos principais motivos para a distração das aulas.

APÊNDICE E – Sessão de co-criação para ilustrações do projeto

Este processo de co-criação contou com a participação de Guilherme Oliveira Souza, ilustrador e então graduando em Design. **Nas figuras 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90 e 91** abaixo são apresentadas todas as ilustrações desenvolvidas em conjunto com Guilherme.

Figura 82 Ilustração: Postura da Cegonha (Padahastasana)



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 83 Ilustração: Postura do Triângulo Estendido (Utthi Trikonasana)



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 84– Ilustração: Postura do Cachorro Olhando Para Baixo (Adhomukha)



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 85 Ilustração: Postura Metade do Arco (Ardha Chakrasana)



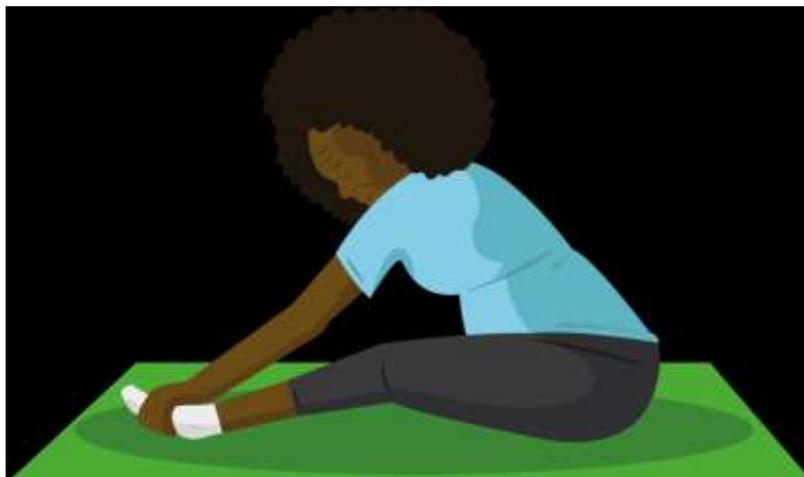
Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 86 Ilustração: Postura Reclinada em ângulo fechado (Baddha Konasana)



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 87 Ilustração: Postura da Pinça (Paschimottanasana)



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 88 Ilustração: Postura da Criança (Balasana)



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 89 Ilustração: Postura de Torção da Coluna Sentado (Ardha Matsyendrasana)



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 90 Ilustração: Postura Fácil (Sukhasana)



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

Figura 91 Ilustração: Postura do Cadáver (Savasana)



Fonte: Guilherme de Oliveira Souza, desenvolvido e cedido para o projeto, 2020.

APÊNDICE F – Cartilha diagramada – versão 01

Abaixo é apresentada a primeira versão da cartilha humanizada na íntegra. Esta foi desenvolvida entre abril e maio de 2020, seguindo os critérios materiais, de composição e estéticos, dispostos no documento de Brief.

Para diagramação foi utilizado o software *InDesign* da Adobe, o conteúdo apresentado por Lenemar Pedroso, linguagem e técnicas de persuasão a partir de princípios do *copywriting* e as ilustrações foram desenvolvidos e cedidas para utilização do projeto a partir de uma co-criação com Guilherme Oliveira Souza.

Nas figuras 92 e 93 a seguir, apresenta-se a capa, contracapa e suas guardas⁷.

Figura 92 Versão 01: contracapa e capa, respectivamente.



Fonte: A autora, 2020.

⁷ Guarda: A folha de guarda é o outro lado da capa e da contra capa, ela une a capa e contra capa ao corpo do material gráfico. (<https://www.taglivros.com/blog/quais-sao-as-partes-de-um-livro/>, 2017).

Figura 93 Versão 01: guarda da capa e contracapa, respectivamente



Fonte: A autora, 2020.

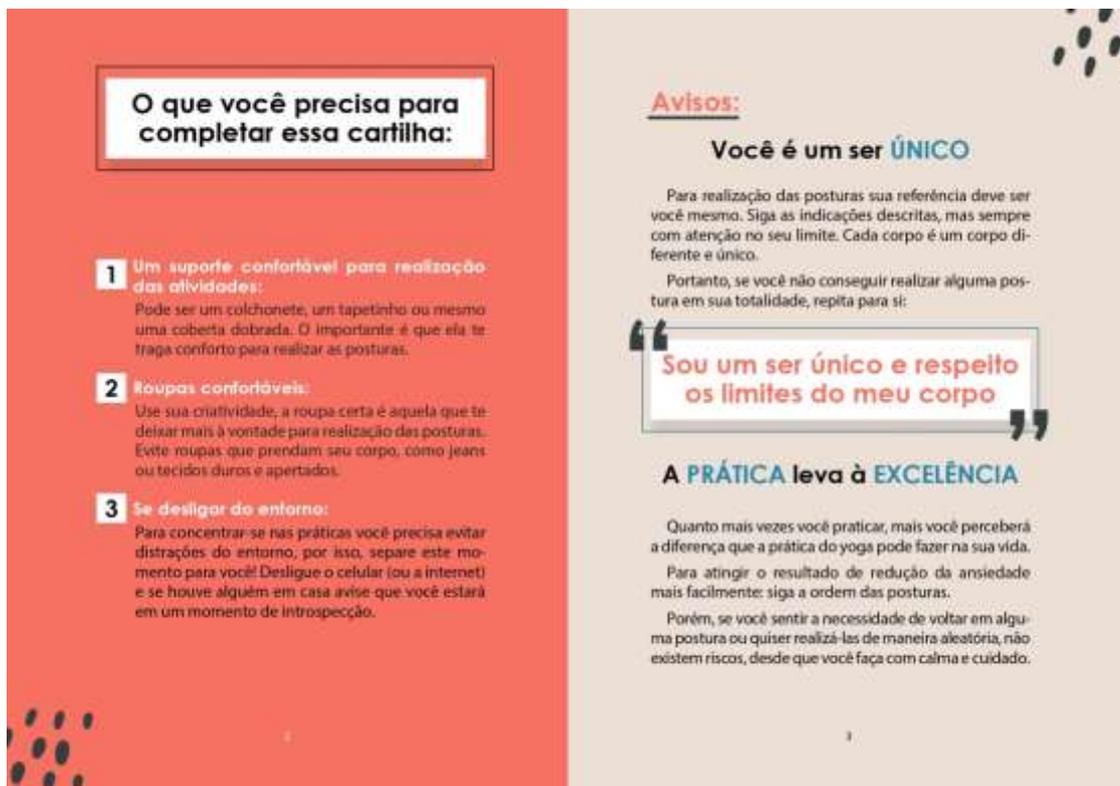
Nas figuras 94, 95 e 96 a seguir são apresentados os elementos pré-textuais, composto por sumário, indicações, avisos e página para interação com o livro e compartilhamento de sensações.

Figura 94 Versão 01: sumário



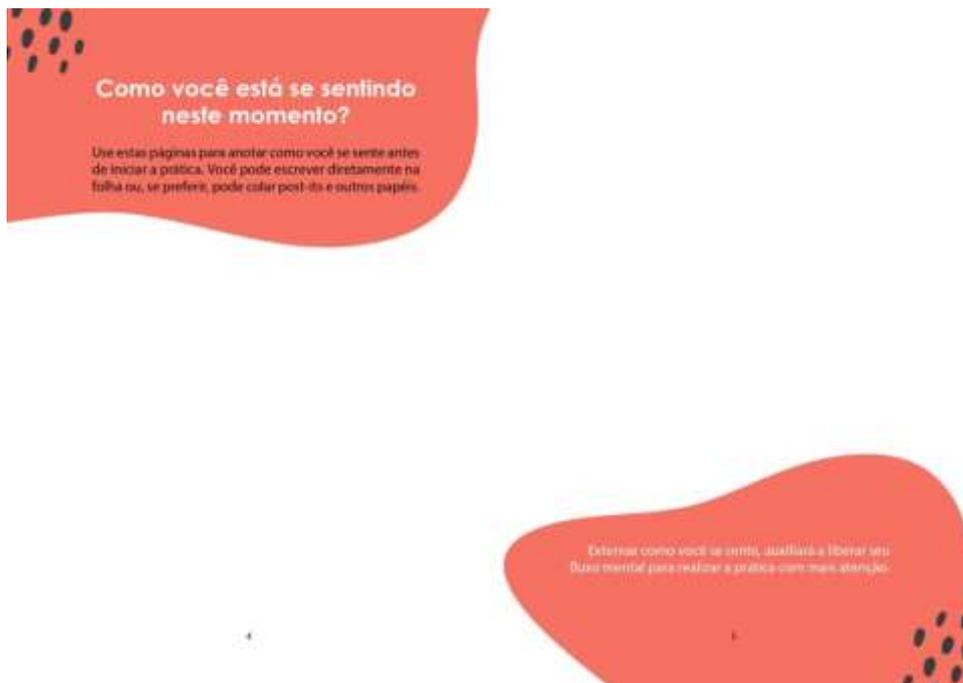
Fonte: A autora, 2020.

Figura 95 Versão 01: sessão de indicações e avisos



Fonte: A autora, 2020.

Figura 96 Versão 01: espaço para interação e adentramento da prática



Fonte: A autora, 2020.

Já nas figuras 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104 e 105 a seguir, são apresentados os elementos textuais, compostos pelas práticas de yoga, frase de orientação para o desenvolvimento correto, além de benefícios que cada prática possibilita.

Figura 97 Versão 01: postura 01



Fonte: A autora, 2020.

Figura 98 Versão 01: postura 02

2

POSTURA DO TRIÂNGULO ESTENDIDO (Uthi Trikonasana)



O que você conquista com esta postura:

- Flexibilidade e o fortalecimento das pernas e quadris;
- Alongamento da coluna, cintura e tronco e expansão da caixa torácica;
- Desenvolvimento do equilíbrio e concentração;
- Redução das dores lombares;
- Calma para o sistema nervoso.

Siga os passos:

- 1 Afaste suas pernas. Para medir a distância use 5 palmos.
- 2 Gire os dedos do pé direito para fora, ficando com o pé direito a 90 graus em relação ao esquerdo.
- 3 Gire o calcanhar do pé esquerdo para dentro, fazendo com que o pé esquerdo fique agora a 45 graus do pé direito.
- 4 Eleve os braços esticados até a altura do ombro.
- 5 Agora lentamente tente tocar o chão com a palma da mão direita, mantendo o outro braço ainda na altura do ombro.
- 6 Deixe o pescoço solto, tentando olhar para o umbigo.
- 7 Direcione o olhar para a mão esquerda que está erguida.
- 8 Fique nesta postura inspirando e expirando lentamente 5 vezes.
- 9 Repita todo o exercício para o outro lado do seu corpo.

Atenção: Esta é uma postura que deve ser conquistada aos poucos. Pois quando há rigidez nos glúteos e na musculatura da perna traseira, pode ser que você eleve a cintura e faça uma flexão lateral da coluna dando a falsa impressão de maior alongamento e profundidade da postura.

Fonte: A autora, 2020.

Figura 99 Versão 01: postura 03

3

POSTURA DO CACHORRO OLHANDO PARA BAIXO (Adhomukha)



O que você conquista com esta postura:

- Tonificação da barriga;
- Flexibilidade nas articulações;
- Alongamento dos músculos posteriores das pernas e de toda extensão da coluna ou pernas para interromper um momento de ansiedade.

Siga os passos:

- 1 Fique em pé e mantenha a coluna ereta.
- 2 Separe os pés na distância de um palmo.
- 3 Deixe as mãos descansando na lateral do corpo.
- 4 Fala uma inspiração profunda e enquanto solta o ar, dobre seu corpo para frente, colocando as palmas das mãos no chão.
- 5 As palmas das mãos devem ficar na largura dos ombros e para atingir essa posição, você pode dobrar os joelhos, se houve necessidade.
- 6 Direcione o olhar para o chão e estique as pernas, uma de cada vez, para trás.
- 7 Seus pés e mãos devem estar alinhados, neste momento não dobre os joelhos e nem cotovelos. Além disso, sua cabeça deve ficar entre os braços.
- 8 Fique nesta postura inspirando e expirando lentamente 10 vezes.
- 9 Desdobre seu corpo lentamente, o pescoço deve ser o último a se levantar.

Fonte: A autora, 2020.

Figura 100 Versão 01: postura 04

4

POSTURA METADE DO ARCO (Ardha Chakrasana)



O que você conquista com esta postura:

- Liberação da tensão extra nas costas;
- Expansão da caixa torácica;
- Promoção da elasticidade dos músculos associados à respiração, ampliando a capacidade pulmonar;
- Estimulação do sistema energético, nervoso e endócrino por completo;
- Contribui na prevenção e no tratamento de alguns casos de depressão, de infertilidade e de impotência.

12

Siga os passos:

- 1 Deite-se no chão e solte os braços na lateral do corpo.
- 2 Dobre os joelhos e mantenha os pés na distância e um palmo.
- 3 Faça uma inspiração profundo enquanto levanta os quadris.
- 4 Levante o máximo que você conseguir.
- 5 Fique nesta postura inspirando e expirando lentamente 10 vezes.
- 6 Na última inspiração profunda, expire lentamente enquanto solta seu corpo no chão.

13

Fonte: A autora, 2020.

Figura 101 Versão 01: postura 05

5

POSTURA RECLINADA EM ÂNGULO FECHADO (Baddha Konasana)



O que você conquista com esta postura:

- Relaxamento das tensões nos ombros e na pélvis;
- Promoção da abertura da virilha, ajudando a aumentar a flexibilidade da região;
- Alongamento do quadril, auxiliando a evitar dores nas costas;
- Esticamento e tonificação interior das coxas, joelhos e virilha;
- Esta posição auxilia a restaurar seus níveis de energia.

14

Siga os passos:

- 1 Sente no seu tapete, colchonete ou cobertor.
- 2 Deixe os ossos da nádega (isquios) bem apoiados e firmes no chão.
- 3 Una as solas dos seus pés.
- 4 Solte seus joelhos, relaxando a virilha.
- 5 Segure seus pés com as mãos.
- 6 Erga seu tronco e mantenha coluna e cabeça alinhadas.
- 7 Fique nesta postura inspirando e expirando lentamente 10 vezes.

15

Fonte: A autora, 2020.

Figura 102 Versão 01: postura 06

6

POSTURA DA PINÇA (Paschimottasana)



O que você conquista com esta postura:

- Aumento da autoconfiança, pois há abertura do quadril. Sensação de autodomínio, de leveza;
- Alongamento da coluna e pernas;
- Aumento da energia;

Siga os passos:

- 1 Sente no seu tapete, colchonete ou cobertor.
- 2 Estique as pernas para frente e as mantenha unidas.
- 3 Deixe as mãos descansando na lateral do corpo.
- 4 Inspire elevando seus braços para o alto.
- 5 Soltando o ar que você inspirou, desça seu tronco (com os braços esticados) na direção das pernas.
- 6 Deixe seus braços soltos e relaxando ao lado das pernas.
- 7 à apenas até onde seu corpo aguentar.
- 8 Mantenha os dedos dos pés apontados para cima.
- 9 Fique nesta postura inspirando e expirando lentamente 10 vezes.
- 10 Desdobre seu corpo lentamente, o pescoço deve ser o último a se levantar.

16
17

Fonte: A autora, 2020.

Figura 103 Versão 01: postura 07

7

POSTURA DA CRIANÇA (Balasana)



O que você conquista com esta postura:

- Relaxamento do pescoço, ombros, parte superior das costas;
- Alívio de tensões nessas regiões;
- Auxílio para acalmar o sistema nervoso através da respiração estável e consciente;

Siga os passos:

- 1 Ajoelhe-se no seu tapete, colchonete ou cobertor e certifique-se que seu joelho está confortável.
- 2 Sente-se sobre seus calcanhares.
- 3 Incline o tronco para frente e relaxe.
- 4 Descanse seu peito sobre suas coxas ou espalhe os joelhos para os lados, mantendo os pés juntos.
- 5 Encoste sua testa no chão.
- 6 Deixe seus braços esticados para frente ou para trás (na lateral do corpo).
- 7 Fique nesta postura inspirando e expirando lentamente 10 vezes.
- 8 Desdobre seu corpo lentamente.

18
19

Fonte: A autora, 2020.

Figura 104 Versão 01: postura 09

2

POSTURA FÁCIL (Sukhasana)



o que você conquista com esta postura:

- Reforço do quadril e coluna vertebral, corrigindo sua postura;
- Sensação de tranquilidade e paz, eliminando ou diminuindo a ansiedade física, psicológica e o estresse.

Siga os passos:

- 1 Sente confortavelmente no seu tapete, colchonete ou cobertor.
- 2 Cruze as pernas.
- 3 Verifique que os ossos das suas nádegas (isquios) estão firmes no chão.
- 4 Alongue bem a coluna.
- 5 Coloque as mãos sobre os joelhos.
- 6 Feche os olhos e traga para o consciente o que seu corpo está sentindo.
- 7 Respire naturalmente.
- 8 Permaneça nessa posição por 5 minutos, concentrando-se na sua respiração e na sensação do seu corpo.
- 9 Quando outros pensamentos surgirem, traga sua consciência gentilmente para a atenção à respiração.

22 23

Fonte: A autora, 2020.

Figura 105 Versão 01: postura 10

10

POSTURA DO CADÁVER (Savasana)



o que você conquista com esta postura:

- Redução da pressão arterial, por meio da desaceleração da respiração;
- Esta prática permite relaxamento e desenvolvimento da atenção plena ao momento, auxiliando na redução da ansiedade e estresse.

Siga os passos:

- 1 Deite-se confortavelmente no seu tapete, colchonete ou cobertor.
- 2 Se você sentir necessidade, coloque um cobertor enrolado embaixo da sua cabeça para ficar mais confortável.
- 3 Se houver necessidade, coloque também um travesseiro ou almofada atrás dos joelhos.
- 4 Solte seus braços na lateral do corpo em um ângulo de 90 graus.
- 5 Vire a palma das suas mãos para cima.
- 6 Feche os olhos e traga para o consciente o que seu corpo está sentindo.
- 7 Perceba as sensações de todo seu corpo, da cabeça aos pés. Faça uma verdadeira varredura de sensações.
- 8 Permaneça nessa posição de 5 a 10 minutos, concentrando-se na sua respiração e na sensação do seu corpo.
- 9 Levante lentamente.

24 25

Fonte: A autora, 2020.

Para finalizar a apresentação da versão 01 da cartilha humanizada, nas figuras 106 e 107 abaixo estão dispostas as páginas que correspondem aos elementos pós-textuais.

Figura 106 Versão 01: espaço para interação e compartilhamento sobre a prática



Fonte: A autora, 2020.

Figura 107 Versão 01: agradecimentos e informações para impressão.



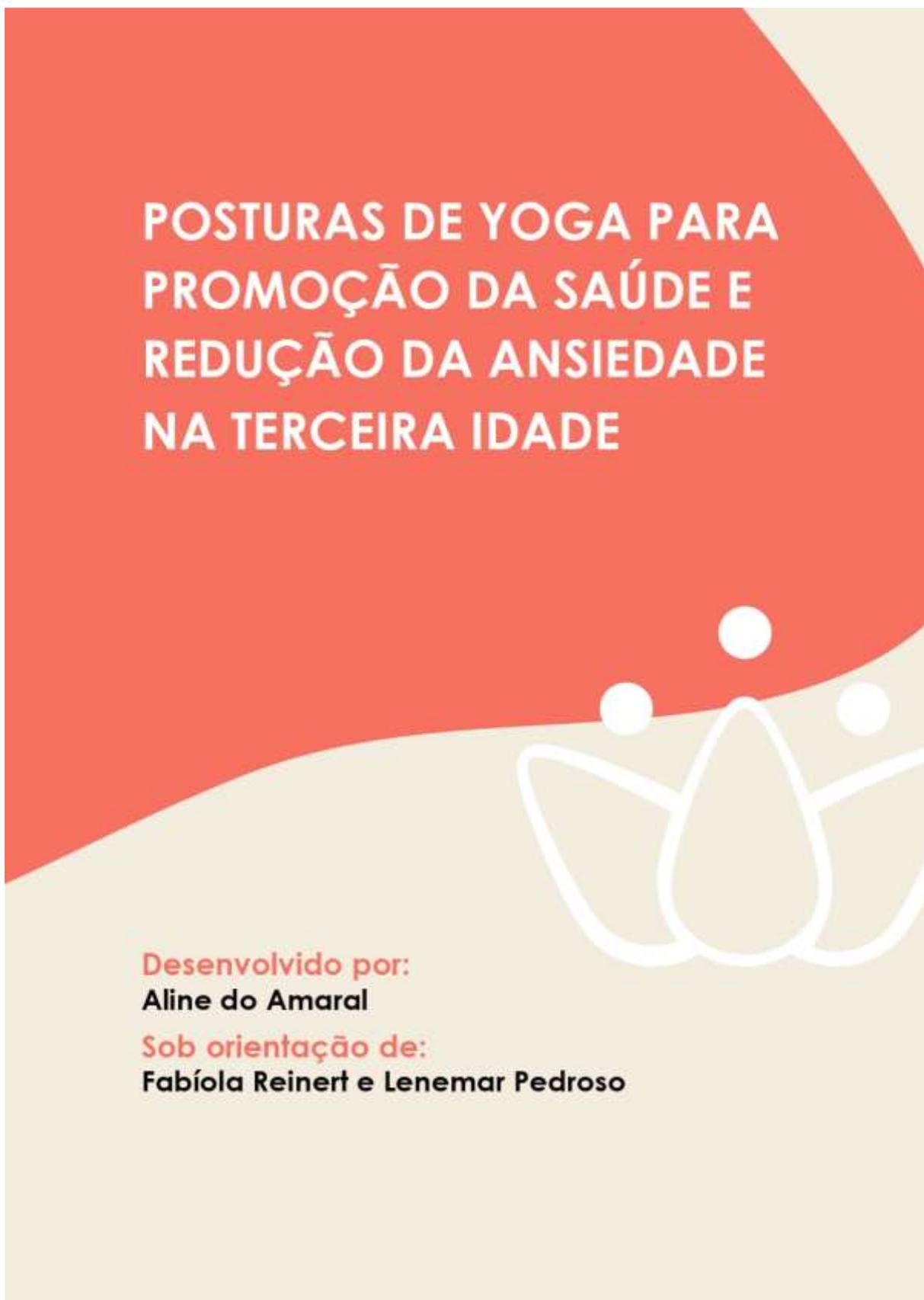
Fonte: A autora, 2020.

APÊNDICE G – Cartilha diagramada – versão final

Abaixo é apresentada a versão final da cartilha humanizada na íntegra. Esta foi desenvolvida em maio de 2020, seguindo os critérios materiais, de composição e estéticos, dispostos no documento de Brief. Esta foi posta à prova em sessões de feedback e diagramada pelo software *InDesign*.

O documento apresentado a seguir, tem seu tamanho distorcido quando colocado dentro das medidas e margens da monografia, por isso, será disponibilizado em um PDF separado, possibilitando a visualização no tamanho adequado (figuras de 108 a 124).

Figura 108 Cartilha humanizada: capa



Fonte: A autora, 2020.

Figura 109 Cartilha humanizada: guarda da capa e sumário



Fonte: A autora, 2020.

Figura 110 Cartilha humanizada: elementos pré-textuais

O que você precisa para completar essa cartilha:

- 1 Um suporte confortável para realização das atividades:**
Pode ser um colchonete, um tapetinho ou mesmo uma coberta dobrada. O importante é que ela te traga conforto para realizar as posturas.
- 2 Roupas confortáveis:**
Use sua criatividade, a roupa certa é aquela que te deixar mais a vontade para realização das posturas. Evite roupas que prendam seu corpo, como jeans ou tecidos duros e apertados.
- 3 Se desligar do entorno:**
Para concentrar-se nas práticas você precisa evitar distrações do entorno. Por isso, separe este momento para você: desligue o celular (ou a internet) e se houve alguém em casa avise que você estará em um momento de introspecção.

AVISOS:

Você é um ser ÚNICO

Para realização das posturas sua referência deve ser você mesmo. Siga as indicações descritas, mas sempre com atenção no seu limite. Cada corpo é um corpo diferente e único.

Portanto, se você não conseguir realizar alguma postura em sua totalidade, repita para si:

Sou um ser único e respeito os limites do meu corpo

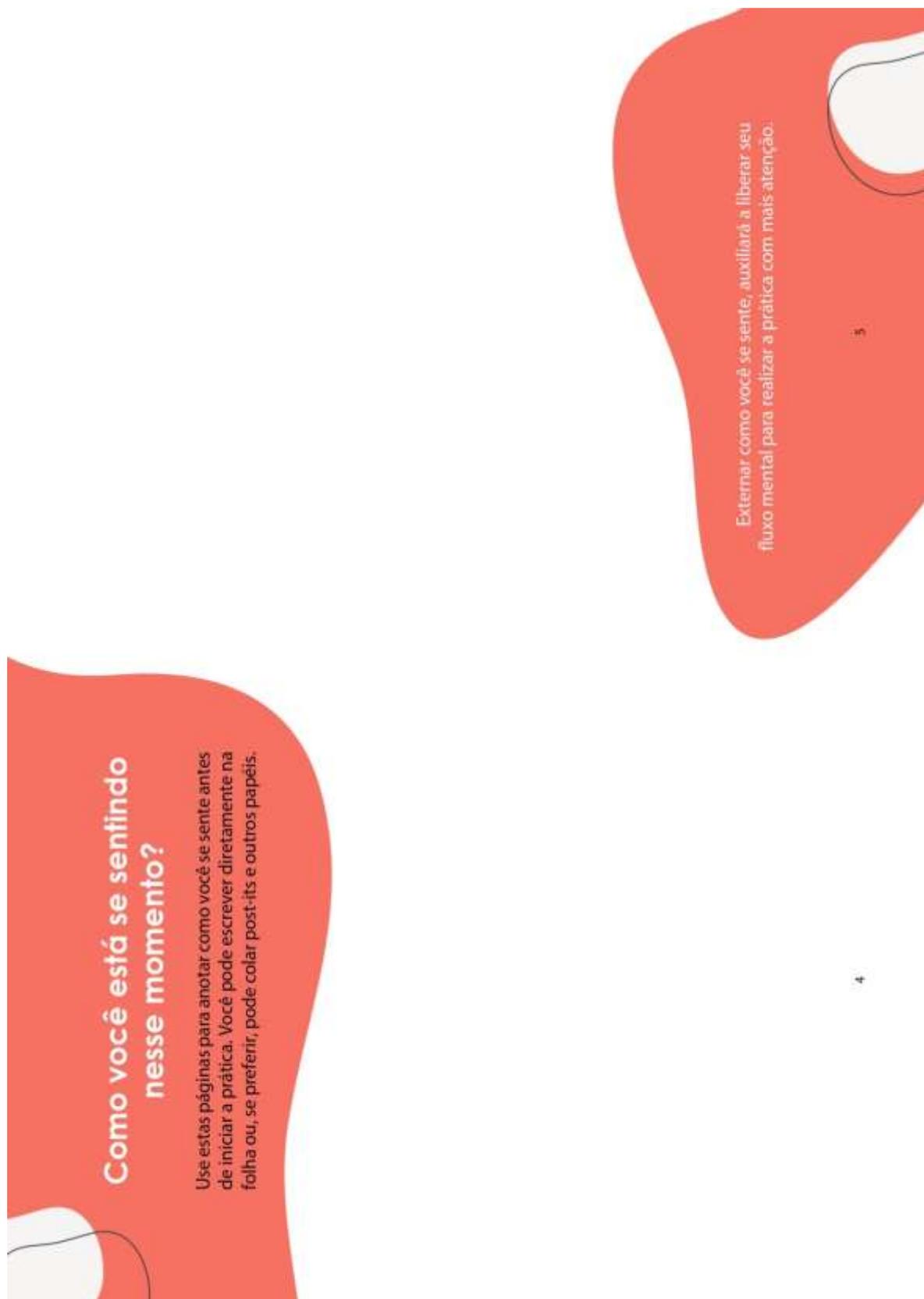
A PRÁTICA leva à EXCELÊNCIA

Quanto mais vezes você praticar, mais você perceberá a diferença que a prática do yoga pode fazer na sua vida.

Para reduzir os níveis de ansiedade com maior facilidade: siga a ordem das posturas conforme postas nas próximas páginas.

Porém, se você sentir a necessidade de voltar em alguma postura ou quiser realizá-las de maneira aleatória, fique a vontade! Não existem riscos, desde que você faça com calma e cuidado.

Figura 111 Cartilha humanizada: elementos pré-textuais



Fonte: A autora, 2020.



.....
POSTURA DA CEGONHA
 (Padahastana)



O que você conquista com esta postura:

- Redução da tensão nos ombros, pescoço e nas costas;
- Alongamento da coluna e das pernas;
- Auxílio na digestão e na solução de problemas gástricos;
- Aprimoramento do fluxo sanguíneo para o cérebro e possível desobstrução da mente, proporcionando clareza de pensamento.

Siga os passos:

- 1 Fique em pé e mantenha seus pés encostados.
- 2 Deixe as mãos descansando na lateral do corpo.
- 3 Deixe sua coluna reta.
- 4 Inspire o ar enquanto levanta as mãos para o alto.
- 5 Expire o ar lentamente enquanto dobra seu corpo para frente.
- 6 Deixe o pescoço solto, tentando olhar para o umbigo.
- 7 Descanse as mãos no chão ou no mais perto do chão que você conseguir.
- 8 Fique nesta postura inspirando e expirando lentamente 10 vezes.
- 9 Desdobre seu corpo lentamente, o pescoço deve ser o último a se levantar.

Figura 112 Cartilha humanizada: elementos textuais

2

POSTURA DO TRIÂNGULO ESTENDIDO (Uthi Trikonasana)



O que você conquista com esta postura:

- Flexibilidade e o fortalecimento das pernas e quadris;
- Alongamento da coluna, cintura e tronco;
- Expansão da caixa torácica;
- Desenvolvimento do equilíbrio e concentração;
- Redução das dores lombares;
- Calma para o sistema nervoso.

8

Figura 113 Cartilha humanizada: elementos textuais

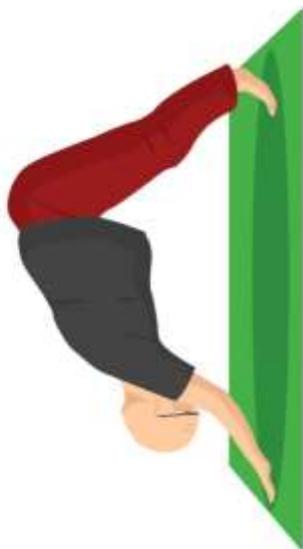
Siga os passos:

- 1 Afaste suas pernas. Para medir a distância use 5 palmos.
- 2 Gire os dedos do pé direito para fora, ficando com o pé direito a 90 graus em relação ao esquerdo.
- 3 Gire o calcanhar do pé esquerdo para dentro, fazendo com que o pé esquerdo fique agora a 45 graus do pé direito.
- 4 Eleve os braços esticados até a altura do ombro.
- 5 Agora lentamente tente tocar o chão com a palma da mão direita, mantendo o outro braço ainda na altura do ombro.
- 6 Deixe o pescoço solto, tentando olhar para o umbigo.
- 7 Direcione o olhar para a mão esquerda que está erguida.
- 8 Fique nesta postura inspirando e expirando lentamente 5 vezes.
- 9 Repita todo o exercício para o outro lado do seu corpo.

Atenção: Esta é uma postura que deve ser conquistada aos poucos. Cuide para não elevar a cintura, pois isso te dará uma falsa impressão de maior alongamento e profundidade da postura.

9

3 POSTURA DO CACHORRO OLHANDO PARA BAIXO (Adhomukha)



O que você conquista com esta postura:

- Tonificação da barriga;
- Flexibilidade nas articulações;
- Alongamento dos músculos posteriores das pernas e de toda extensão da coluna;
- Interrupção de um momento de ansiedade;

10

Siga os passos:

- 1 Fique em pé e mantenha a coluna ereta.
- 2 Separe os pés na distância de um palmo.
- 3 Deixe as mãos descansando na lateral do corpo.
- 4 Faça uma inspiração profunda e enquanto solta o ar, dobre seu corpo para frente, colocando as palmas das mãos no chão.
- 5 As palmas das mãos devem ficar na largura dos ombros e para atingir essa posição, você pode dobrar os joelhos, se houve necessidade.
- 6 Direcione o olhar para o chão e estique as pernas, uma de cada vez, para trás.
- 7 Seus pés e mãos devem estar alinhados, neste momento não dobre os joelhos e nem cotovelos. Além disso, sua cabeça deve ficar entre os braços.
- 8 Fique nesta postura inspirando e expirando lentamente 10 vezes.
- 9 Desdobre seu corpo lentamente, o pescoço deve ser o último a se levantar.

11

Figura 114 Cartilha humanizada: elementos textuais



.....
**POSTURA METADE
DO ARCO**
(Ardha Chakrasana)



O que você conquista com esta postura:

- Liberação da tensão extra nas costas;
- Expansão da caixa torácica;
- Promoção da elasticidade dos músculos associados à respiração, ampliando a capacidade pulmonar;
- Estimulação do sistema energético, nervoso e endócrino por completo;
- Contribui na prevenção e no tratamento de alguns casos de depressão, infertilidade e impotência.

12

Siga os passos:

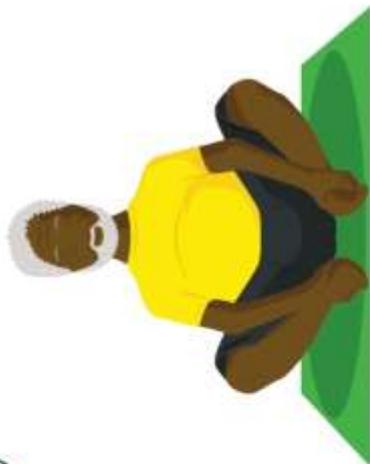
- 1 Deite no chão e solte os braços na lateral do corpo.
- 2 Dobre os joelhos e mantenha os pés na distância e um palmo.
- 3 Faça uma inspiração profundo enquanto levanta os quadris.
- 4 Levante o máximo que você conseguir.
- 5 Fique nesta postura inspirando e expirando lentamente 10 vezes.
- 6 Na última inspiração profunda, expire lentamente enquanto solta seu corpo no chão.

13

Figura 115 Cartilha humanizada: elementos textuais

5

.....
**POSTURA RECLINADA
EM ÂNGULO FECHADO**
..... (Baddha Konasana)



O que você conquista com esta postura:

- Relaxamento das tensões nos ombros e na pélvis;
- Promoção da abertura da virilha, ajudando a aumentar a flexibilidade da região;
- Alongamento do quadril, auxiliando a evitar dores nas costas;
- Esticamento e tonificação interior das coxas, joelhos e virilha;
- Esta posição auxilia a restaurar seus níveis de energia.

Siga os passos:

- 1 Sente no seu tapete, colchonete ou cobertor.
- 2 Deixe os ossos da nádega (isquios) bem apoiados e firmes no chão.
- 3 Una as solas dos seus pés.
- 4 Solte seus joelhos, relaxando a virilha.
- 5 Segure seus pés com as mãos.
- 6 Erga seu tronco e mantenha coluna e cabeça alinhadas.
- 7 Fique nesta postura inspirando e expirando lentamente 10 vezes.

Figura 116 Cartilha humanizada: elementos textuais



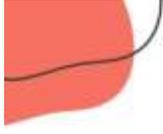
.....
POSTURA DA PINÇA
(Paschimottasana)



O que você conquista com esta postura:

- Aumento da autoconfiança, pois há abertura do quadril;
- Sensação de autodomínio e de leveza;
- Alongamento da coluna e pernas;
- Aumento da energia;

16



Siga os passos:

- 1 Sente no seu tapete, colchonete ou cobertor.
- 2 Estique as pernas para frente e as mantenha unidas.
- 3 Deixe as mãos descansando na lateral do corpo.
- 4 Inspire elevando seus braços para o alto.
- 5 Soltando o ar que você inspirou, desça seu tronco (com os braços esticados) na direção das pernas.
- 6 Deixe seus braços soltos e relaxando ao lado das pernas.
- 7 Vá apenas até onde seu corpo aguentar.
- 8 Mantenha os dedos dos pés apontados para cima.
- 9 Fique nesta postura inspirando e expirando lentamente 10 vezes.
- 10 Desdobre seu corpo lentamente, o pescoço deve ser o último a se levantar.

17

Figura 117 Cartilha humanizada: elementos textuais

7

POSTURA DA CRIANÇA (Balasana)



O que você conquista com esta postura:

- Relaxamento do pescoço, ombros e da parte superior das costas;
- Alívio de tensões nessas regiões;
- Auxílio para acalmar o sistema nervoso através da respiração estável e consciente;

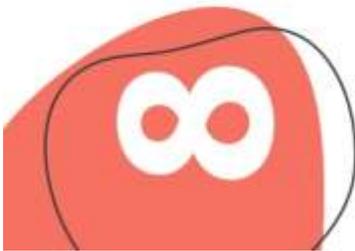
18

Siga os passos:

- 1 Ajoelhe no seu tapete, colchonete ou cobertor e certifique-se que seu joelho está confortável.
- 2 Sente sobre seus calcanhares.
- 3 Incline o tronco para frente e relaxe.
- 4 Descanse seu peito sobre suas coxas ou espalhe os joelhos para os lados, mantendo os pés juntos.
- 5 Encoste sua testa no chão.
- 6 Deixe seus braços esticados para frente ou para trás (na lateral do corpo).
- 7 Fique nesta postura inspirando e expirando lentamente 10 vezes.
- 8 Desdobre seu corpo lentamente.

19

Figura 118 Cartilha humanizada: elementos textuais



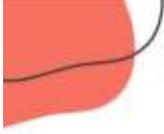
.....
**POSTURA DE TORÇÃO
DA COLUNA SENTADO
(Ardha Matsyendrasana)**



O que você conquista com esta postura:

- Alívio da tensão da coluna vertebral torácica;
- Fortalecimento do abdômen e das costas;
- Auxílio para problemas de prisão de ventre;
- Com a prática contínua dessa postura é possível reduzir ou acabar com dores nas costas, lombar, quadris e ombros;
- Alívio do deslocamento das articulações dos ombros;

20



Siga os passos:

- 1 Sente confortavelmente no seu tapete, colchonete ou cobertor.
- 2 Mantenha os quadris alinhados, sem elevar os ossos das nádegas (Ísquios) do chão.
- 3 Estenda a perna direita para frente.
- 4 Flexione a perna esquerda, passando-a sobre a perna direita, que está estendida.
- 5 Leve a mão direita até o joelho esquerdo, trazendo a perna esquerda para perto do abdômen.
- 6 Alinhe os ombros e coloque o dorso da mão esquerda na suas costas.
- 7 Alinhe a coluna e olhe para o seu ombro esquerdo, mantendo o queixo erguido (paralelo ao chão).
- 8 Se você conseguir, apoie a palma da sua mão direita no chão ou no pé esquerdo.
- 9 Procure usar o joelho esquerdo como alavanca para reforçar a torção.
- 10 Permaneça por 10 respirações e retorne lentamente. Fazendo o exercício igualmente do outro lado do corpo.

21

Figura 119 Cartilha humanizada: elementos textuais



.....
POSTURA FÁCIL
..... (Sukhasana)



O que você conquista com esta postura:

- Reforço do quadril e coluna vertebral, corrigindo sua postura;
- Sensação de tranquilidade e paz, eliminando ou diminuindo a ansiedade física, psicológica e o estresse.



Siga os passos:

- 1 Sente confortavelmente no seu tapete, colchonete ou cobertor.
- 2 Cruze as pernas.
- 3 Verifique que os ossos das suas nádegas (ísquios) estão firmes no chão.
- 4 Alongue bem a coluna.
- 5 Coloque as mãos sobre os joelhos.
- 6 Feche os olhos e traga para o consciente o que seu corpo está sentindo.
- 7 Respire naturalmente.
- 8 Permaneça nessa posição por 5 minutos, concentrando-se na sua respiração e nas sensações do seu corpo.
- 9 Se outros pensamentos surgirem, traga sua consciência gentilmente para o momento e coloque sua atenção na respiração.



Figura 120 Cartilha humanizada: elementos textuais

10

.....
POSTURA DO CADÁVER
..... (Savasana)



O que você conquista com esta postura:

- Redução da pressão arterial, por meio da desaceleração da respiração;
- Relaxamento e desenvolvimento da atenção plena ao momento, auxiliando na redução dos níveis de ansiedade e estresse.

24

Siga os passos:

- 1 Deite confortavelmente no seu tapete, colchonete ou cobertor.
- 2 Se você sentir necessidade, coloque um cobertor enrolado embaixo da sua cabeça para ficar mais confortável.
- 3 Se houver necessidade, coloque também um travesseiro ou almofada atrás dos joelhos.
- 4 Solte seus braços na lateral do corpo em um ângulo de 45 graus.
- 5 Vire a palma das suas mãos para cima.
- 6 Feche os olhos e traga para o consciente o que seu corpo está sentindo.
- 7 Perceba as sensações de todo seu corpo, da cabeça aos pés. Faça uma verdadeira varredura de sensações.
- 8 Permaneça nessa posição de 5 a 10 minutos, concentrando-se na sua respiração e nas sensações do seu corpo.
- 9 Levante lentamente.

25

Figura 121 Cartilha humanizada: elementos textuais

Figura 122 Cartilha humanizada: elementos pós-textuais



Fonte: A autora, 2020.

Figura 123 Cartilha humanizada: elementos pós-textuais e guarda da contra capa



Fonte: A autora, 2020.

Figura 124 Cartilha humanizada: contracapa



Fonte: A autora, 2020.

ANEXOS

ANEXO A – DECRETO Nº 525, DE 23 DE MARÇO DE 2020



ESTADO DE SANTA CATARINA

DECRETO Nº 525, DE 23 DE MARÇO DE 2020

Dispõe sobre novas medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus e estabelece outras providências.

O GOVERNADOR DO ESTADO DE SANTA CATARINA, no uso das atribuições privativas que lhe conferem os incisos I, III e IV, alínea "a", do art. 71 da Constituição do Estado, conforme o disposto na Lei federal nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, e de acordo com o que consta nos autos do processo nº SEA 3147/2020,

DECRETA:

CAPÍTULO I DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

Art. 1º Este Decreto dispõe sobre novas medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus, bem como consolida medidas dispostas na legislação federal e estadual.

Art. 2º A Secretaria de Estado da Saúde (SES), por meio do Centro de Operações e Emergências em Saúde (COES), é o órgão central do Poder Executivo de coordenação técnica das ações necessárias ao enfrentamento de que trata o art. 1º deste Decreto.

Parágrafo único. Fica estabelecido que o Centro Integrado de Gerenciamento de Riscos e Desastres (CIGERD) da Defesa Civil, localizado em Florianópolis, será o Gabinete de Enfrentamento da COVID-19.

Art. 3º Os órgãos e as entidades da Administração Pública do Poder Executivo Estadual deverão atuar articuladamente com a SES para o fiel cumprimento do disposto neste Decreto.

Parágrafo único. A articulação de que trata o *caput* deste artigo poderá englobar também a Sociedade Civil e o Poderes Legislativo e Judiciário Estadual, Federal e do Trabalho, o Ministério Público Estadual, Federal e do Trabalho e o Tribunal de Contas do Estado.

CAPÍTULO II DAS MEDIDAS GERAIS DE ENFRENTAMENTO

Art. 4º Para o enfrentamento da emergência de saúde pública de que trata este Decreto, poderão ser adotadas, dentre outras, as seguintes medidas:

I – isolamento;

II – quarentena;



ESTADO DE SANTA CATARINA

III – determinação de realização compulsória de:

- a) exames médicos;
- b) testes laboratoriais;
- c) coleta de amostras clínicas;
- d) vacinação e outras medidas profiláticas; e
- e) tratamentos médicos específicos;

IV – estudo ou investigação epidemiológica;

V – exumação, necropsia, cremação e manejo de cadáver; e

VI – requisição de bens, serviços e produtos de pessoas naturais e jurídicas, hipótese em que será garantido o pagamento posterior de indenização justa.

§ 1º Para os fins deste Decreto, considera-se:

I – isolamento: separação de pessoas doentes ou contaminadas, bens contaminados, transportes e bagagens, em âmbito intermunicipal, mercadorias e outros, com o objetivo de evitar a contaminação ou a propagação do coronavírus; e

II – quarentena: restrição de atividades ou separação de pessoas suspeitas de contaminação das demais que não estejam doentes, ou de bagagens, contêineres, animais e meios de transporte, com o objetivo de evitar a possível contaminação ou a propagação do coronavírus.

§ 2º A requisição administrativa, como hipótese de intervenção do Estado na propriedade, sempre fundamentada, deverá garantir ao particular o pagamento posterior de indenização com base na chamada "Tabela SUS", quando for o caso, e terá condições e requisitos definidos em atos infralegais emanados da SES.

§ 3º O período de vigência da requisição administrativa de que trata o § 2º deste artigo não pode exceder à duração da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus e envolverá, especialmente:

I – hospitais privados, independentemente da celebração de contratos administrativos; e

II – profissionais da saúde, hipótese que não gerará vínculo estatutário nem empregatício com a Administração Pública.

Art. 5º As medidas mencionadas no art. 4º deste Decreto deverão ser adotadas de forma motivada, proporcional e exata, de acordo com a necessidade apresentada, a fim de viabilizar o tratamento, bem como conter a contaminação e a propagação do coronavírus.



ESTADO DE SANTA CATARINA

Art. 6º Nas hipóteses em que houver recusa à realização dos procedimentos estabelecidos no art. 4º deste Decreto, os órgãos competentes poderão solicitar à Procuradoria-Geral do Estado (PGE) a adoção de medidas judiciais cabíveis, com o objetivo de atender ao interesse público e evitar o perigo ou risco coletivo.

CAPÍTULO III DAS MEDIDAS ESPECÍFICAS DE ENFRENTAMENTO

Seção I Das Medidas de Autoridade Sanitária

Art. 7º Ficam suspensas, em todo o território catarinense, sob regime de quarentena, nos termos do inciso II do art. 2º da Lei federal nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020:

I – pelo período de 7 (sete) dias:

a) as atividades e os serviços privados não essenciais, a exemplo de academias, *shopping centers*, bares, restaurantes e comércio em geral;

b) os serviços públicos considerados não essenciais, em âmbito municipal, estadual e federal, que não puderem ser realizados por meio digital ou mediante trabalho remoto;

c) a entrada de novos hóspedes no setor hoteleiro;

d) a circulação de veículos de transporte coletivo urbano municipal e intermunicipal de passageiros; e

e) a circulação e o ingresso no território catarinense de veículos de transporte interestadual e internacional de passageiros, público ou privado, bem como os veículos de fretamento para transporte de pessoas;

II – pelo período de 30 (trinta) dias:

a) os eventos e as reuniões de qualquer natureza, de caráter público ou privado, incluídas excursões, cursos presenciais, missas e cultos religiosos;

b) a concentração e a permanência de pessoas em espaços públicos de uso coletivo, como parques, praças e praias; e

c) contados de 19 de março de 2020, as aulas nas unidades das redes pública e privada de ensino, municipal, estadual e federal, incluindo educação infantil, ensino fundamental, nível médio, educação de jovens e adultos (EJA), ensino técnico e ensino superior, sem prejuízo do cumprimento do calendário letivo, o qual deverá ser objeto de reposição oportunamente; e

III – por tempo indeterminado, o calendário de eventos esportivos organizados pela Fundação Catarinense de Esporte (FESPORTE), bem como o acesso público a eventos e competições da iniciativa privada.



ESTADO DE SANTA CATARINA

Art. 8º A operação de atividades industriais em todo o território catarinense somente poderá ocorrer mediante a redução de, no mínimo, 50% (cinquenta por cento) do total de trabalhadores da empresa, por turno de trabalho.

§ 1º Não se aplica a redução de que trata o *caput* deste artigo às agroindústrias, indústrias de alimentos, indústrias de insumos de saúde, bem como aos demais setores industriais expressamente considerados em ato do Secretário de Estado da Saúde, na forma do art. 24 deste Decreto.

§ 2º O funcionamento das indústrias depende também das seguintes obrigações:

I – priorização do afastamento, sem prejuízo de salários, de empregados pertencentes a grupo de risco, tais como pessoas com idade acima de 60 (sessenta) anos, hipertensos, diabéticos e gestantes;

II – priorização de trabalho remoto para os setores administrativos;

III – adoção de medidas internas, especialmente aquelas relacionadas à saúde no trabalho, necessárias para evitar a transmissão do coronavírus no ambiente de trabalho; e

IV – utilização de veículos de fretamento para transporte de trabalhadores, ficando a ocupação de cada veículo limitada a 50% (cinquenta por cento) da capacidade de passageiros sentados.

§ 3º A permissão contida no *caput* deste artigo não se aplica às atividades da construção civil.

Art. 9º Para fins deste Decreto, consideram-se serviços públicos e atividades essenciais:

I – assistência à saúde, incluídos os serviços médicos e hospitalares;

II – assistência social e atendimento à população em estado de vulnerabilidade;

III – atividades de segurança pública e privada, incluídas a vigilância, a guarda e a custódia de presos;

IV – atividades de defesa civil;

V – transporte de passageiros por táxi ou aplicativo;

VI – telecomunicações e internet;

VII – captação, tratamento e distribuição de água;

VIII – captação e tratamento de esgoto e lixo;



ESTADO DE SANTA CATARINA

- de gás;
- IX – geração, transmissão e distribuição de energia elétrica e
- X – iluminação pública;
- XI – produção, distribuição, comercialização e entrega, realizadas presencialmente ou por meio eletrônico, de produtos de saúde, higiene, alimentos e bebidas;
- XII – serviços funerários;
- XIII – guarda, uso e controle de substâncias radioativas, de equipamentos e de materiais nucleares;
- XIV – vigilância e certificações sanitárias e fitossanitárias;
- XV – prevenção, controle e erradicação de pragas dos vegetais e de doenças dos animais;
- XVI – inspeção de alimentos, produtos e derivados de origem animal e vegetal;
- XVII – vigilância agropecuária internacional;
- XVIII – controle de tráfego aéreo, aquático ou terrestre;
- XIX – compensação bancária, redes de cartões de crédito e débito, caixas bancários eletrônicos e outros serviços não presenciais de instituições financeiras;
- XX – serviços postais;
- XXI – transporte e entrega de cargas em geral;
- XXII – serviços relacionados à tecnologia da informação e de processamento de dados (data center), para suporte de outras atividades previstas neste Decreto;
- XXIII – fiscalização tributária e aduaneira;
- XXIV – transporte de numerário;
- XXV – fiscalização ambiental;
- XXVI – produção, distribuição e comercialização de combustíveis e derivados;
- XXVII – monitoramento de construções e barragens que possam acarretar risco à segurança;
- XXVIII – levantamento e análise de dados geológicos com vistas a garantir a segurança coletiva, notadamente por meio de alerta de riscos naturais, cheias e inundações;



ESTADO DE SANTA CATARINA

XXIX – mercado de capitais e seguros;

XXX – cuidados com animais em cativeiro;

XXXI – atividades de advogados e contadores que não puderem ser prestadas por meio de trabalho remoto;

XXXII – atividades da imprensa;

XXXIII – atividades acessórias ou de suporte e a disponibilização dos insumos necessários à efetivação de serviços/atividades essenciais estabelecidos neste Decreto, especialmente quando se tratar das atividades de saúde e de segurança pública, ressalvado o funcionamento exclusivo para esse fim;

XXXIV – fretamento para transporte de funcionários das empresas e indústrias cuja atividade esteja autorizada conforme o disposto neste Decreto, observado o inciso IV do § 2º do art. 8º;

XXXV – distribuição de encomendas e cargas, especialmente a atividade de tele-entrega/delivery de alimentos;

XXXVI – transporte de profissionais da saúde assim como de profissionais da coleta de lixo, sendo que os veículos devem ser exclusivamente utilizados para essas finalidades e devidamente identificados, cabendo aos municípios a respectiva fiscalização;

XXXVII – agropecuárias;

XXXVIII – manutenção de elevadores;

XXXIX – atividades industriais, observado o disposto no art. 8º deste Decreto;

XL – oficinas de reparação de veículos de emergência, de carga, de transporte de mais de 8 (oito) passageiros e de viaturas;

XLI – serviços de guincho; e

XLII – as atividades finalísticas da:

a) Secretaria de Estado da Segurança Pública (SSP);

b) Secretaria de Estado da Saúde (SES);

c) Defesa Civil (DC);

d) Secretaria de Estado da Administração Prisional e Socioeducativa (SAP);

e) Agência de Regulação de Serviços Públicos de Santa Catarina (ARESC); e

f) Diretoria de Relações e Defesa do Consumidor (PROCON).



ESTADO DE SANTA CATARINA

§ 1º Ato do Secretário de Estado da Saúde, na forma do art. 24 deste Decreto, poderá considerar outros serviços públicos ou atividades como essenciais.

§ 2º A comercialização de alimentos de que trata o inciso XI do *caput* deste artigo abrange supermercados, mercados, mercearias, padarias, açougues e peixarias.

§ 3º Ficam autorizados o atendimento ao público e a operação nos serviços públicos e nas atividades essenciais, devendo ser tomadas as medidas internas, especialmente as relacionadas à saúde no trabalho, necessárias para evitar a transmissão do coronavírus no ambiente de trabalho e no atendimento ao público.

§ 4º Fica estabelecida a limitação de entrada de pessoas em estabelecimentos que atendam o público e sejam considerados serviços públicos ou atividades essenciais em 50% (cinquenta por cento) da capacidade de público dos estabelecimentos, podendo estes estabelecer regras mais restritivas.

§ 5º Os estabelecimentos de que trata o § 4º deste artigo deverão providenciar o controle de acesso, a marcação de lugares reservados aos clientes, bem como o controle da área externa do estabelecimento, respeitadas as boas práticas e a distância mínima de 1,5 m (um metro e cinquenta centímetros) entre cada pessoa.

Art. 10. Os transportes aquaviário e rodoviário em território catarinense devem operar de acordo com as seguintes regras:

I – a travessia por meio de *ferryboat* deve ser realizada tão somente por veículos, devendo as pessoas permanecer no interior dos veículos durante a travessia;

II – a travessia de pedestres ou ciclistas por meio de outros tipos de embarcação só deve ser autorizada para profissionais de serviços públicos ou atividades essenciais, salvo nos locais em que a travessia se faz necessária para subsistência de comunidade isolada;

III – às margens de rodovias estaduais e federais, fica autorizada a abertura de oficinas e borracharias, cabendo aos estabelecimentos adotar medidas para impedir a aglomeração de pessoas; e

IV – fica autorizada a comercialização de refeições às margens de rodovias estaduais e federais por restaurantes, para atendimento de profissionais de serviços públicos e atividades essenciais, incluídos transportadores de carga, de materiais e insumos, cabendo aos estabelecimentos adotar medidas para impedir a aglomeração de pessoas, bem como não permitir o acesso público.

Seção II

Das Medidas na Administração Pública do Poder Executivo Estadual

Art. 11. Aos agentes públicos que tenham regressado, nos últimos 14 (quatorze) dias, ou que venham a regressar, durante a vigência deste Decreto, de localidades em que há transmissão comunitária do coronavírus (COVID-19), bem como àqueles que tenham contato ou convívio direto com caso suspeito ou confirmado, deverão ser aplicadas as seguintes medidas:



ESTADO DE SANTA CATARINA

I – os que apresentarem sintomas de contaminação pela COVID-19 (sintomáticos) deverão ser afastados do trabalho, pelo período mínimo de 14 (quatorze) dias, contados do retorno da viagem ou contato, conforme determinação médica; e

II – os que não apresentarem sintomas de contaminação pela COVID-19 (assintomáticos) deverão desempenhar, em domicílio, em regime excepcional de trabalho remoto, as funções determinadas pela chefia imediata, pelo prazo de 7 (sete) dias, a contar do retorno da viagem ou contato, vedada a sua participação em reuniões presenciais ou a realização de tarefas no âmbito dos órgãos e das entidades da Administração Pública Estadual.

Parágrafo único. Consideram-se sintomas de contaminação pela COVID-19, para os fins do disposto neste Decreto, a apresentação de febre, tosse, dificuldade para respirar, produção de escarro, congestão nasal ou conjuntival, dificuldade para deglutir, dor de garganta, coriza, saturação de O₂ < 95%, sinais de cianose, batimento de asa de nariz, tiragem intercostal e dispneia.

Art. 12. Os agentes públicos poderão desempenhar suas funções em domicílio, em regime excepcional de trabalho remoto.

§ 1º No caso de impossibilidade de realização de trabalho remoto, a chefia imediata poderá conceder antecipação de férias ou flexibilização da jornada de trabalho, com efetiva compensação.

§ 2º Excepcionalmente, não será exigido o comparecimento pessoal para a entrega de atestado médico daqueles que forem diagnosticados como caso suspeito ou confirmado de contaminação pela COVID-19 (codificação CID J10, J11 ou B34.2).

§ 3º Nas hipóteses do § 2º deste artigo, o agente público será avaliado de forma documental, ou seja, com agendamento, mas sem a presença do agente, cabendo apenas o encaminhamento da documentação médica por meio digital pelo setorial ou seccional de gestão de pessoas do órgão ou da entidade de exercício do agente.

§ 4º No caso de indisponibilidade do encaminhamento dos documentos periciais por meio digital pelo agente público ou terceiros, a avaliação pericial será efetuada somente após a alta médica concedida pelo médico assistente, dispensada, neste caso, a necessidade de avaliação pericial dentro do prazo regulamentar previsto.

§ 5º O agente público que não apresentar sintomas ao término do período de afastamento deverá retornar às suas atividades profissionais normalmente, devendo procurar nova avaliação médica apenas se passar a apresentar sintomas.

Art. 13. Ato do Secretário de Estado da Educação disporá sobre o calendário de reposição das aulas na Rede Estadual de Ensino.

Parágrafo único. No que tange à Rede Pública Estadual de Ensino, os primeiros 15 (quinze) dias da suspensão de aulas, contados de 19 de março de 2020, correspondem à antecipação do recesso escolar.



ESTADO DE SANTA CATARINA

Art. 14. Ficam suspensas, por 30 (trinta) dias, a contar de 17 de março de 2020, as aulas na Fundação Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

Art. 15. Fica o ingresso nas unidades prisionais ou socioeducativas limitado ao pessoal indispensável ao funcionamento das unidades.

Parágrafo único. Ato normativo da Secretaria de Estado da Administração Prisional e Socioeducativa (SAP) disciplinará os casos de flexibilização da determinação contida no *caput* deste artigo.

Art. 16. Ato normativo da Secretaria de Estado da Infraestrutura e Mobilidade (SIE) deverá regulamentar as condições de circulação e higienização de veículos de transporte intermunicipal de passageiros.

Art. 17. Ficam suspensas por tempo indeterminado:

I – as atividades de capacitação, de treinamento ou os eventos coletivos realizados pelos órgãos ou pelas entidades da Administração Pública Estadual Direta e Indireta que impliquem a aglomeração de pessoas;

II – a visitação pública e o atendimento presencial do público externo que puder ser prestado por meio eletrônico ou telefônico;

III – a participação de agentes públicos em eventos ou em viagens internacionais ou interestaduais; e

IV – o cadastramento de inativos e pensionistas.

Parágrafo único. Eventuais exceções à norma de que trata este artigo deverão ser deliberadas pelo Grupo Gestor de Governo (GGG).

Art. 18. Ficam suspensos, pelo prazo de 30 (trinta) dias:

I – os prazos de defesa e os prazos recursais no âmbito dos processos administrativos dos órgãos e das entidades da Administração Pública do Poder Executivo Estadual; e

II – todos os prazos previstos no Decreto nº 1.886, de 2 de dezembro de 2013, bem como os prazos para manifestações solicitadas pela Auditoria-Geral do Estado (AGE) da Controladoria-Geral do Estado (CGE).

Parágrafo único. Ficam excetuados da suspensão de que trata o *caput* deste artigo os prazos recursais de processos de licitação.

Art. 19. Ficam suspensos, por prazo indeterminado, os prazos para apresentação de prestação de contas de:

I – recursos estaduais concedidos por meio de convênios, termos de colaboração e de fomento, subvenção, auxílio ou contribuição;



ESTADO DE SANTA CATARINA

II – diárias; e

III – adiantamentos.

§ 1º Os documentos relativos a prestações de contas vencidas antes da entrada em vigor deste Decreto deverão ser encaminhados, por *e-mail* ou outro meio digital, ao órgão ou à entidade da Administração Pública do Poder Executivo Estadual concedente dos recursos.

§ 2º O órgão ou a entidade concedente deverá registrar imediatamente no SIGEF a entrega dos documentos de que trata o *caput* deste artigo, para fins de desbloqueio da pendência.

Art. 20. Os órgãos e as entidades da Administração Pública do Poder Executivo Estadual deverão:

I – avaliar a imprescindibilidade da realização de reuniões presenciais, adotando, preferencialmente, as modalidades de áudio e videoconferência;

II – orientar os gestores de contratos de prestação de serviço, a fim de que as empresas contratadas sejam notificadas quanto à responsabilidade na adoção de todos os meios necessários para conscientizar seus empregados a respeito dos riscos da COVID-19; e

III – aumentar a frequência da limpeza dos banheiros, elevadores, corrimãos e maçanetas, além de instalar dispensadores de álcool em gel nas áreas de circulação e no acesso a salas de reuniões e gabinetes.

Art. 21. A Diretoria de Saúde do Servidor da Secretaria de Estado da Administração (SEA) deverá organizar campanhas de conscientização no âmbito da Administração Pública Estadual Direta e Indireta sobre os riscos da COVID-19 e as medidas de higiene necessárias para evitar o seu contágio.

Art. 22. A Diretoria de Relações e Defesa do Consumidor (PROCON) da Secretaria de Estado do Desenvolvimento Econômico Sustentável (SDE) deverá atuar, dentre outras atividades, no combate à elevação arbitrária de preços dos insumos e serviços relacionados ao enfrentamento da COVID-19, bem como quanto à possibilidade de remarcação e cancelamento de viagens.

CAPÍTULO IV DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 23. Ficam os titulares dos órgãos e das entidades da Administração Pública Direta e Indireta do Poder Executivo Estadual autorizados a expedir atos complementares ao disposto neste Decreto, regulando situações específicas de sua competência, observadas as informações da SES a respeito da progressão da contaminação da COVID-19.

Art. 24. Os casos omissos e as situações especiais, relacionados às medidas previstas na Seção I do Capítulo III deste Decreto, serão analisados e deliberados pelo COES, vinculado à SES, por meio de Portaria editada pelo Secretário de Estado da Saúde.



ESTADO DE SANTA CATARINA

Art. 25. Havendo descumprimento das medidas estabelecidas neste Decreto, as autoridades competentes devem apurar a eventual prática da infração administrativa prevista no inciso VII do art. 10 da Lei federal nº 6.437, de 20 de agosto de 1977, bem como do crime previsto no art. 268 do Código Penal.

Art. 26. A título acautelatório, recomenda-se:

I – por tempo indeterminado, que as pessoas com mais de 60 (sessenta) anos restrinjam seus deslocamentos às atividades estritamente necessárias; e

II – no período em que as aulas estiverem suspensas, que crianças com menos de 14 (quatorze) anos não fiquem sob o cuidado de pessoas com mais de 60 (sessenta) anos.

Art. 27. Este Decreto entra em vigor no dia 25 de março de 2020, com prazo de vigência limitado ao disposto nos §§ 2º e 3º do art. 1º e no art. 8º da Lei federal nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020.

Art. 28. Ficam revogados:

I – o Decreto nº 506, de 12 de março de 2020;

II – o Decreto nº 509, de 17 de março de 2020; e

III – os arts. 2º, 3º, 3º-A, 3º-B, 4º, 5º e 6º do Decreto nº 515, de 17 de março de 2020.

Florianópolis, 23 de março de 2020.

CARLOS MOISÉS DA SILVA
Governador do Estado

DOUGLAS BORBA
Chefe da Casa Civil

ALISSON DE BOM DE SOUZA
Procurador-Geral do Estado

JORGE EDUARDO TASCA
Secretário de Estado da Administração

PAULO ELI
Secretário de Estado da Fazenda

HELTON DE SOUZA ZEFERINO
Secretário de Estado da Saúde

ANEXO B – NOTA OFICIAL DE SUSPENSÃO DAS ATIVIDADES UFSC

Abaixo apresenta-se nota oficial da Universidade Federal de Santa Catarina sobre a suspensão das atividades decorrente do vírus COVID-19 (figura 125).

Figura 125 Suspensão das atividades UFSC

Nota Oficial

Considerando:

- 1. O aumento diário de casos provocados pelo Covid-19, no mundo, no Brasil e a recente confirmação de 2 (dois) casos em Santa Catarina;*
- 2. As recomendações das autoridades do Ministério da Saúde, OMS e OPAS;*
- 3. A classificação de grupos vulneráveis (idosos, cardiopatas, pneumopatas, nefropatas, diabéticos, oncológicos, e imunossuprimidos em geral);*
- 4. A necessidade de ações que, inicialmente, evitem a circulação de agentes transmissores do Covid-19 entre a comunidade universitária e, em um segundo momento, limitem a propagação;*

A UFSC adota, em todos os campi, a partir de 16 de março de 2020, as seguintes medidas:

- a) Suspensão de solenidades marcadas para auditórios e espaços com grande concentração de pessoas, como formaturas, eventos, shows, palestras, seminários etc.;*
- b) Suspensão das atividades do Núcleo de Estudos da Terceira Idade (Neti);*
- c) Adiamento da Sepex;*
- d) Suspensão de viagens de docentes, técnicos administrativos (TAEs) e discentes;*
- e) Comunicação por parte de discentes, docentes e TAEs às Coordenações de Curso e/ou Chefias imediatas, no caso de retorno de viagem (nacional ou internacional);*
- f) Comunicação por parte de discentes, docentes e TAEs às Coordenações de Curso e/ou Chefias imediatas, de eventual contato com casos confirmados;*
- g) Nas duas situações anteriores deve ser cumprido um período de afastamento das atividades de, no mínimo, 5 (cinco) dias, mesmo nos casos assintomáticos. Tal comunicação deve ser acompanhada das devidas comprovações, de modo a justificar a ausência;*
- h) Reforço nas ações de orientação, prevenção, etiquetas de contato e respiratória, além das medidas de higienização amplamente divulgadas.*

Florianópolis, 12 de março de 2020.

Fonte: <https://noticias.ufsc.br/2020/03/>, 2020.