

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
FACULDADE DE ARQUITETURA E URBANISMO
BACHARELADO EM DESIGN

KAROLINE APARECIDA DA SILVA

**DESENVOLVIMENTO DE UM BLOG QUE ABORDA A
ANSIEDADE E O TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

Maceió

2020

KAROLINE APARECIDA DA SILVA

**DESENVOLVIMENTO DE UM BLOG QUE ABORDA A
ANSIEDADE E O TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas, como requisito para obtenção de grau bacharel em Design.

Orientadora: Profa. Angela Xavier de Souza Nolasco

Maceió

2020

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central

Bibliotecário: Cláudio César Temóteo Galvino – CRB4/1459

S586d Silva, Karoline Aparecida da.
Desenvolvimento de um blog que aborda ansiedade e o transtorno de ansiedade
/ Karoline Aparecida da Silva. – 2021.
149 f.: il.

Orientador: Angela Xavier de Souza Nolasco.
Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Design) – Universidade
Federal de Alagoas. Faculdade de Arquitetura e Urbanismo. Maceió, 2021.

Bibliografia: f. 91-94.
Apêndices: f. 95-149.

1. Design gráfico. 2. Design editorial. 3. Ansiedade. 4. Material informativo.
I. Título.

CDU: 76(093.3):616.89-008.441

AGRADECIMENTO

Agradeço especialmente à minha orientadora Angela Nolasco, minha psicóloga Ludimila, minha irmã e irmão e as minhas queridas amigas, por todo apoio e incentivo.

RESUMO

Nos últimos anos a preocupação com a saúde mental têm-se tornado um assunto cada vez mais abordado em todos os âmbitos sociais, porém para muitas pessoas e famílias ainda é um tabu. O Brasil apresenta um dos maiores índices de pessoas com transtornos, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) 86% dos brasileiros sofrem de algum transtorno mental, apresentando um dos maiores índices de pessoas ansiosas 9,3% do mundo. O projeto visou desenvolver um Tumblr (blog) que aborda e informe sobre a ansiedade e transtorno de ansiedade, buscando trazer de forma informal e acessível, informações, depoimentos e dicas relevantes sobre o assunto, usando como ferramenta os princípios do design. Para a realização deste projeto empregou-se duas metodologias: a metodologia inspirada por Matté (2004), descrita por Brunnetto (2010), e a metodologia de Passos (2011). A de Matté aborda o desenvolvimento de produtos gráficos impressos, tendo uso do design editorial, enquanto a de Passos é focada no desenvolvimento de uma metodologia para o design de materiais educacionais digitais, a combinação dessas metodologias atende o objetivo proposto pelo projeto. O projeto resultou na criação de um Tumblr, acessível por todos dentro e fora da plataforma, que apresenta conteúdos referentes à ansiedade e ao transtorno de ansiedade.

Palavra-chave: Design gráfico, Design editorial, Ansiedade, material informativo.

ABSTRACT

In recent years, the concern with mental health has become an increasingly discussed issue in all social spheres, but for many people and families it is still a taboo. Brazil has one of the highest rates of people with disorders, according to the WHO (World Health Organization) 86% of Brazilians suffer from some mental disorder, with one of the highest rates of anxious people 9.3% in the world. The project aimed to develop a Tumblr (blog) that addresses and informs about anxiety and anxiety disorder, seeking to bring, in an informal and accessible way, relevant information, testimonials and tips on the subject, using the principles of design as a tool. To carry out this project, two methodologies were used: the methodology inspired by Matté (2004), described by Brunnetto (2010), and the methodology by Passos (2011). Matté's deals with the development of printed graphic products, using editorial design, while Passos's is focused on the development of a methodology for the design of digital educational materials, the combination of these methodologies meets the objective proposed by the project. The project resulted in the creation of a Tumblr, accessible by everyone on and off the platform, which presents contents related to anxiety and anxiety disorder.

Keyword: Graphic design, Editorial design, Anxiety, information material.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - HQ Neurose	25
Figura 2 - Página da HQ Neurose	26
Figura 3 - Guia do TCC em Design	27
Figura 4 - Livro infantil “O Livro que explica (quase) tudo sobre Ansiedade”	28
Figura 5 - Componentes do Grid	32
Figura 6 - Margens	33
Figura 7 - Circulo cromático	37
Figura 8 - Gráfico de alcance das principais redes	41
Figura 9 - Tumblr área de publicação	42
Figura 10 - Tumblr página principal	43
Figura 11 - Tumblr página usuário	44
Figura 12 - Radar	45
Figura 13 – Pesquisa por palavra-chave	46
Figura 14 – Mensagem do suporte	47
Figura 15 – Similar 1: Colors of despair zine	49
Figura 16 – Similar 2: Tyler Spangler	50
Figura 17 – Similar 3: Shared by Thom	50
Figura 18 – Similar 4: Zine Vitrine	51
Figura 19 – Similar 5: Contágio verbal	52
Figura 20 - Estrutura: Color of despair zine	54
Figura 21 - Estrutura: Tyler Spangler	55
Figura 22 - Estrutura: Shared by Thom	56
Figura 23 - Estrutura: Zine Vitrine	57
Figura 24 - Estrutura: Contágio verbal	58
Figura 25 - Wireframe Zine Vitrine	64
Figura 26 - Wireframe Tyler Spangler	65
Figura 27 - Wireframe Shared by Thom	66
Figura 28 - Malha construtiva inicial	69
Figura 29 - Templates Olle ota themes	70
Figura 30 – Malha estrutural inicial	71

Figura 31- Moodboard	72
Figura 32 – Primeiros esboços da logo	74
Figura 33 – Processos de refinamento da logo	75
Figura 34 – Versões de aplicação	76
Figura 35 – Versão monocromática	76
Figura 36 – Tipografia do projeto	77
Figura 37 – Paleta do projeto	78
Figura 38 – Sketches	79
Figura 39 –Brushes	80
Figura 40 –Ilustrações flores	80
Figura 41 –Ilustrações personagens	81
Figura 42 – Ilustração pins	81
Figura 43 – Ilustração cortiça	82
Figura 44 – Área de trabalho Illustrator	83
Figura 45 – Malha construtiva Tumblr “Cara ansiedade...”	85
Figura 46 – Área de customização de <i>template</i>	85
Figura 47 – Malha estrutural Tumblr “Cara ansiedade...”	86
Figura 48 – Layout versão Web Tumblr “Cara ansiedade...”	86
Figura 49 – Versão mobile Tumblr “Cara ansiedade...”	87
Figura 50 – Posts de depoimentos	88
Figura 51 – Posts de conteúdo informativo	89

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Metodologia do projeto.	17
Tabela 2 – Similares.	48
Tabela 3 – Elementos gráficos - Color of despair zine.	59
Tabela 4 – Elementos gráficos – Tyler Spandler.	60
Tabela 5 – Elementos gráficos – Shared by Thom.	60
Tabela 6 – Elementos gráficos – Zine Vitrine.	61
Tabela 7 – Elementos gráficos – Contágio Verbal.	61
Tabela 8 – Requisitos e Parâmetros.	67

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 ANSIEDADE, QUANDO SE TORNA UM PROBLEMA?	13
1.2 <i>FANZINE</i>	14
1.3 OBJETIVOS	15
1.3.1 Objetivo Geral	15
1.3.2 Objetivos Específicos	15
1.4 MOTIVAÇÃO PESSOAL	15
1.5 METODOLOGIA	16
1.5.1 Metodologia Científica	16
1.5.2 Metodologia Projetual	17
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	19
2.1 MÍDIA DIGITAL	19
2.1.2 Blog	21
2.1.3 Fanzine como Mídia	22
2.2 O DESIGN COMO INSTRUMENTO DE GERAÇÃO DE VALOR	23
2.2.1 Ansiedade e o Design	24
2.3 DESIGN EDITORIAL	29
2.3.1 Elementos Textuais	30
2.3.2 Organização da Página	30
2.3.3 Tipografia	33
2.3.4 Legibilidade	35
2.3.5 Cor	36
2.3.6 Imagem	37
3 COMPREENSÃO DO PROJETO	38
3.1 PROBLEMATIZAÇÃO	38
3.2 COLETA DE DADOS	39
3.2.1 Levantamento do Tema	39

3.2.2 Definição do Público-Alvo	40
3.2.3 Plataforma	41
3. 3 ANÁLISE	52
3.3.1 Estrutura	53
3.3.2 Elementos Gráficos	58
3.3.4 Resultado da Análise	62
4 CONFIGURAÇÃO DO PROJETO	63
4. 1 ELABORAÇÃO	63
4.1.1 Desenho de Conteúdo	63
4.1.2 Conteúdo Textual	66
4.1.3 Lista de Requisitos	67
4. 2 MODELAGEM INICIAL	68
4.2.1 Malha Construtiva	68
4.2.2 Malha Estrutural	70
4.2.3 Conceito Visual	71
4.2.4 Esboços Iniciais	82
5 FINALIZAÇÃO DO PROJETO	84
5. 1 MODELAGEM FINAL	84
5.1.1 Layout Final	84
5.1.2 Posts Finais	87
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	90
REFERÊNCIAS	91
APÊNDICES	95

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos no Brasil houve um aumento na preocupação com a saúde mental e tem sido um tema muito abordado socialmente devido ao número crescente de pessoas que apresentam transtornos, tais como depressão, ansiedade e fobia social. De acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS (2019) os dados mostram que 86% dos brasileiros sofrem de algum desses transtornos mentais e este índice mostra-se em crescimento principalmente em ambientes corporativos e universidades.

A ansiedade chega a atingir 260 milhões de pessoas, tendo o Brasil como o país que apresenta um dos maiores índices de pessoas ansiosas, 9,3% da população, segundo a OMS (2019). Em um levantamento feito pela plataforma online Vittude, voltada para a saúde mental (realizada entre outubro de 2016 e abril de 2019), 37% das pessoas estão com estresse extremamente severo, 59% exibem um estado extremamente severo de depressão, e a ansiedade severa chega aos índices mais altos com 63%. Como a psicóloga Heloíse Caiuby (2019) citou, esses índices crescentes são um reflexo da sociedade em que vivem. Uma realidade cheia de mudanças constantes na qual tudo acontece rápido demais, de forma que antes que possam assimilar uma mudança outra já ocorre, o que tem acarretado muita angústia para as pessoas que não conseguem lidar com isso.

Tem sido crescente o número de artefatos de comunicação que abordem temas de saúde mental, tanto impressos quanto meios digitais, sendo as mídias sociais uma forma simplificada e abrangente de comunicação. Com esse princípio, o projeto do artefato desenvolvido é um blog, projetado visando a necessidade do público-alvo, construindo uma comunicação direta com uma linguagem adequada ao público-alvo, contendo informações mais técnicas sobre o assunto.

Buscou-se por intermédio de uma plataforma digital atender de forma mais precisa a necessidade deste público, buscando além de informar sobre o transtorno, apresentar algumas técnicas e depoimentos tanto dos profissionais

na área quanto pacientes. Antes da pandemia a ideia inicial do projeto era de realizar um artefato impresso por meio de um *fanzine*, porém com o imprevisto contratempo o projeto foi adaptado e modificado para o âmbito digital mantendo o referencial estético dos *fanzines*. O design pode desempenhar esse papel e capacidade de abranger essas temáticas de cunho social, através por exemplo da comunicação visual (FIGUEIREDO, 2018).

É importante mostrar que coisas simples do dia a dia, como a qualidade do sono ou exercícios físicos, podem ajudar no controle desses sintomas. Se identificar com a história de outros pode trazer uma melhor compreensão de como prevenir ou lidar com o seu próprio transtorno.

1.1 ANSIEDADE, QUANDO SE TORNA UM PROBLEMA?

É necessário compreender que a ansiedade faz parte do nosso sistema de defesa e está presente em quase todos os animais vertebrados. Sendo um fator essencial durante a evolução humana, já que a seleção natural favoreceu aqueles que se precaviam em excesso. Isso mostra que a ansiedade em si não é uma doença, mas um reflexo natural. Porém, devido à combinação de alguns fatores, desde predisposição genética até experiências pessoais, a mente acaba por se manter em um estado constante de alerta, sobrepondo o racional e evitando que esse estado se desarme. É nesse momento que a ansiedade passa a ser uma patologia, quando interfere na qualidade de vida, conforto emocional e no desempenho cotidiano (ALLEN, 1995). Segundo Castillo, Recondo, Asbahr e Manfro (2000), ela se caracteriza como um sentimento de medo em sua maior parte gerado através da antecipação do perigo e do desconhecido.

Para diferenciar a ansiedade normal da patológica é preciso avaliar alguns aspectos como a duração da crise ansiosa e o que a estimula (CASTILLO; RECONDO; ASBAHR; MANFRO, 2000). Visto que é um quadro clínico que apresenta sintomas primários, que não derivam de nenhuma outra condição psiquiátrica, como depressão por exemplo. A ansiedade, apresenta múltiplos espectros em diferentes intensidades e grau, como a fobia social,

transtorno de ansiedade generalizado (TGA), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

Não é fácil determinar os sintomas específicos de um transtorno de ansiedade, dado que muitos destes sintomas estão presentes em outros quadros psiquiátricos. Por exemplo, a ansiedade no início de um surto esquizofrênico. De forma que não constitui uma regra os sintomas que possam caracterizar o transtorno ansioso típico (CALDAS, 2018). De forma que só pode ser diagnosticado através de conjunto de características apresentadas, e não por sintomas desconectados. Onde o profissional traça o diagnóstico através de uma abordagem ampla sobre o perfil do paciente, onde varia de acordo de paciente para paciente.

1.2 FANZINE

Uma das possíveis definições do termo é que a palavra fanzine surgiu da união de *fanatic* (referente a entusiastas de determinado assunto, fã na língua portuguesa) e magazine (publicação ilustrada ou revista).

Se tornou popularmente conhecido como publicação não profissional, em sua predominância de forma amadora, em pequenas tiragens e podendo ter o aspecto artesanal. As primeiras aparições contam por volta de 1930 nos Estados Unidos da América, criados por jovens adultos, voltado para a cultura de ficção científica (LINO, 2019).

Posteriormente se popularizou diversos países e passou a ser adotado por outros públicos que passam a abordar os mais distintos temas tais como política, música, cinema, ilustração, literatura. Atualmente aborda temas mais contemporâneos como fotografia, veganismo, tecnologia, jogos eletrônicos, cartoon, e diversos outros. Podendo ser dedicado a uma franquia específica ou como uma ferramenta informacional.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

Desenvolver um blog, destinado a jovens e adultos, com o objetivo de orientá-los na identificação e tratamento da ansiedade e transtornos de ansiedade.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Reunir informações sobre a ansiedade e o transtorno;
- Realizar um levantamento de informações referentes ao público-alvo;
- Definir os aspectos e ferramentas de comunicação do design gráfico;
- Pesquisar sobre o design editorial para se aprofundar em seus métodos de desenvolvimento de projeto;
- Elaborar o planejamento visual do blog com auxílio do design gráfico e editorial.

1.4 MOTIVAÇÃO PESSOAL

Sempre fui uma criança ansiosa, mas apresentava sintomas mais leves como insônia antes de um evento esperado ou muita insegurança onde só conseguia sair de casa depois de checar diversas vezes que estava levando tudo o que precisava. Mesmo na adolescência a ansiedade não apresentou nenhum grande obstáculo no meu cotidiano. Eu tinha os mesmos sintomas da infância com um pouco de fobia por lugares muito cheios, nada muito grave e nem por um longo tempo. Porém, quando comecei a cursar a universidade, passei a perder o controle sobre minha ansiedade, e comecei a ter episódios mais frequentes de insegurança e insônia. Foi no quarto período que tive a minha primeira crise de ansiedade, então minha ansiedade foi piorando, atualmente

recebo acompanhamento psicológico e busco fazer exercícios físicos diários para minimizar os sintomas. Por ter buscado tratamento precoce evitei que minha ansiedade se tornasse um transtorno, mas poucos conseguem compreender a tempo as consequências que a ansiedade em excesso pode causar.

A pressão para entrar na faculdade e essa transição da adolescência para vida adulta acaba acarretando o desenvolvimento de muitos transtornos nos jovens dos dias atuais. Dados mostram que 14% a 19% dos estudantes universitários em algum momento da vida acadêmica apresentam o surgimento de transtornos, e apenas um quarto desses números procura atendimento, de acordo com um estudo de Rimmer, Halikas e Schuckit (1982).

1.5 METODOLOGIA

1.5.1 Metodologia Científica

A proposta de pesquisa metodológica científica, levando em conta sua abordagem, pode ser classificada com pesquisa aplicada segundo Silva e Menezes (2005), por ter como objetivo gerar conhecimento para aplicação prática no desenvolvimento do artefato gráfico sobre o transtorno de ansiedade.

A forma de abordagem é qualitativa, procura compreender os fenômenos a partir de suas explicações e motivos, considerando as subjetividades e os nuances não quantificáveis.

Utilizando-se também da metodologia de pesquisa bibliográfica, do tipo exploratória. A pesquisa bibliográfica é realizada através de materiais já publicados, como artigos, livros e materiais disponíveis na internet.

1.5.2 Metodologia Projetual

Como metodologia de projeto para o desenvolvimento do Blog foi escolhido duas metodologias projetuais, a primeira voltada para o desenvolvimento de artefatos gráficos editoriais proposta por Volnei Antônio Matté (2004) *apud* Ezequiel Brunetto (2010). E a segunda desenvolvida por Paula Caroline Schifino Jardim Passos, voltada para o design de interface de materiais educacionais digitais. Porém só algumas fases e etapas foram aplicadas ao projeto, foi necessário mesclar apenas aquelas que fossem relevantes para o desenvolvimento do projeto, e anulando as que se repetiam.

Por fim a metodologia (tabela 1) dividiu-se em 3 (três) fases: (1) compreensão do projeto, (2) configuração do projeto e (3) Finalização do projeto. Sendo elas compostas por 6 (seis) macro etapas, contendo 14 (quatorze) atividades. Essas 6 (seis) etapas são a problematização, coleta de dados, análise, elaboração, modelagem inicial e modelagem final.

Tabela 1 - Metodologia do projeto.

FASES	ETAPAS	ATIVIDADES
Compreensão do projeto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Problematização 2. Coleta de dados 3. Análise 	Levantamento do tema, definição do público-alvo, plataforma, estrutura, elementos gráficos e resultado das análises.
Configuração do projeto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaboração 2. Modelagem inicial 	Desenho de conteúdo, conteúdo textual, lista de requisitos, malha construtiva, malha estrutural, identidade visual e esboços iniciais.
Realização do projeto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modelagem final 	Layout final e Posts finalizados

Fonte: Elaborada pela autora: metodologia híbrida de Matté e Passos, 2021.

A **compreensão do projeto** é dividida em três etapas, onde ocorre toda a parte informativa preliminar do projeto, que compreende a problematização, coleta de dados e análise do meio em que o artefato está inserido. A problematização é a primeira etapa desenvolvida na metodologia, responsável pela exposição do problema com o intuito de especificar as necessidades do projeto. Ela é seguida pela etapa de coleta de dados, onde são realizadas pesquisas com base em artefatos similares ou até mesmo os que possuam informação que possa servir de embasamento na realização do projeto através de informações visuais, textuais e estruturais. A última etapa que compõe essa fase é da Análise onde as informações levantadas na etapa da anterior são analisadas com o intuito de dissecar os dados encontrados. Nesta fase são levados em conta elementos gráficos, funcionais, estrutura e o processo.

A **configuração do projeto**, é a fase dividida em duas etapas, onde se inicia os primeiros rascunhos e modelos são criados até que chegue a um resultado que condiz com o idealizado pelo projeto, sempre visando o público-alvo. A primeira etapa desta fase é a Elaboração, onde o desenvolvimento todo o desenho do conteúdo, conteúdo textual lista de requisitos do projeto, visando o artefato final. A etapa da modelagem inicial consiste basicamente na criação dos primeiros modelos do artefato, sendo fundamental que seja modelado simultaneamente os aspectos informacionais e físicos do artefato de forma que possa compreender qual é a melhor opção para a execução do projeto.

A fase da **Finalização do projeto**, como o próprio nome diz, consiste na modelagem final dos elementos que compõem o artefato. Na etapa da modelagem final o layout do artefato, executado a partir dos primeiros esboços iniciais. Todas as etapas são diretamente interligadas de forma linear, portanto o desenvolvimento de cada etapa depende da anterior, de forma que guiam o decorrer de todo o processo de elaboração do projeto.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 MÍDIA DIGITAL

Em meados dos anos 60 surgiu a primeira concepção do que resultou no que é hoje a internet, a princípio uma ferramenta militar de comunicação alternativa que suportasse conflitos nucleares. Era um conceito de uma rede sem controle central por onde transitarium mensagens em pequenos fragmentos, foram conhecidas como “pacotes”. Desta forma as informações seriam conduzidas com flexibilidade e rapidez, cada computador funcionaria como um ponto que mesmo se indisponível não atrapalharia o fluxo de informações (MONTEIRO, 2001).

Em outubro de 1969, com base neste conceito se início a comunicação entre a Universidade da Califórnia e o centro de pesquisa em Stanford, com a ARPAnet (Advanced Research Projects Agency Network) que a princípio funcionava com quatro computadores, mas que foi se expandindo com o tempo. Nos anos 80 foi desenvolvido e utilizado o protocolo TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocoli) para troca de informações na ARPAnet, o que possibilitou a conexão com outras redes, o que resultou na expansão da rede. A ARPAnet em 1990 foi transformada em NSFnet (National Science Foundation’s Network), conectando-se a outras redes existentes até mesmo fora dos Estados Unidos, conectando diversos centros de pesquisa e universidades pelo mundo. Assim se concebeu a internet, empregada no início como ferramenta de compartilhamento de informações no meio acadêmico (MONTEIRO, 2001).

Devido ao aumento no número de usuários no início de 1990, em 1995 a internet foi transferida para uma administração de instituição não governamental. A internet foi construída como um veículo alternativo de informação, e nos dias atuais esse propósito ainda é sua principal aplicação. O e-mail por exemplo é uma das principais formas de uso da Rede, por ser menos invasivo que o telefone e formal que uma carta. Assim como Softwares que

possuem a função de chamada pela internet, que é uma opção mais econômica que chamadas internacionais e interurbanas.

Por mais que a internet seja um meio de comunicação interpessoal, ela é vista como “híbrida”, já que se caracteriza em diversos pontos com os meios de comunicação em massa. À medida que a Rede se tornou acessível, e um meio de produção e distribuição de informação, aqueles que antes tinham que se fazer representados pelos meios de comunicação em massa, passaram a ter voz para representarem a si mesmos. Ou seja, passaram a ter a possibilidade de assumir o controle sobre a tecnologia, onde usuários e criadores poderiam se tornar uma mesma coisa. Este ocorrido foi inédito e acarretou uma transformação inovadora no ambiente da comunicação de massa e atribuiu a Rede características de um espaço democrático, onde minorias e majorias podem compartilhar o mesmo espaço (MONTEIRO, 2001).

A mídia digital pode ser entendida a princípio como todo e qualquer meio que se dispõem da informática, convertendo as informações para a linguagem não binária. Porém o termo mídia, refere-se principalmente ao universo de comunicação, a pluralidade dos meios que podem integrá-la, sendo assim a mídia digital seria nada mais do que um espaço que acomoda os meios de comunicação por meio da linguagem binária da informática. Fica evidente que a mídia como termo abrange todos os meios do que hoje é conhecido como o universo da comunicação, esse termo passa a ideia de pluralidade interna, que no sentido da mídia digital é algo inerentemente plural, levando a pensar sobre os meios que são vistos como novos espaços da comunicação (internet e ramificações, CD-ROMs e DVD-ROMs) (PERNISA, 2002).

Esses meios utilizam como suporte a multiplicidade, como o som, imagem e o texto. Essa integração já foi conhecida como multimídia, mas para alguns autores como Pierre Lévy, o correto seria unimídia, já que elas ocupam apenas um espaço integrando os meios visuais, sonoros e textuais. Porém a mídia digital já é um termo que representa melhor tudo isso, já que compõe a ideia de múltiplo sempre. Não se pode pensar que a mídia digital é completamente inovadora, que não foi feito nada igual anteriormente na

comunicação, todos os meios já usados pela imprensa influenciam no campo da mídia digital (PERNISA, 2002).

As redes e suportes digitais através de suas pontes podem levar a lugares muito mais distantes do que os imaginados inicialmente como espaços que se interpenetram. Essa interconexão abre espaço para que vários meios troquem mensagens e informações, além de levar o usuário a um lugar específico da rede ou suporte. Essa estrutura de navegação pode levar o usuário a um ponto particular, mas também exibir diversas outras alternativas relevantes (PERNISA, 2002).

2.1.2 Blog

Weblog, ou blog como é mais conhecido popularmente, atua como um tipo de diário virtual, que por ser hospedado na internet pode ser acessado por milhões de pessoas em diferentes regiões ou países. Neste blog o autor pode escrever sobre todo e qualquer assunto de interesse, podendo ser atualizado diariamente ou esporadicamente, sempre que o autor desejar. Se popularizou por ser preciso só um computador conectado à internet para que qualquer um possa realizar uma comunicação em massa. Os blogs variam muito de individuais ou coletivos.

As informações que compõem os blogs, os posts, são organizados de forma cronológica, onde sempre o mais recente se apresenta no topo da página, essas páginas são em sua maioria compostas por um sistema de comentários, que contribui na geração de engajamento por suas discussões nos posts. Por ser um sistema simples, gratuito e de possibilidades diversas, atraíram muitas pessoas pelo mundo, nos dias atuais pode ser contabilizado mais de 600 milhões de blogs ativos no mundo. O Brasil é o quarto país com mais publicações em blogs. (KLEIN, 2021)

Os blogs não se limitam só a conteúdo pessoais e amador, podem ser grandes provedores de informação, tanto que levou alguns estudiosos a crer no

início que poderia causar o “fim do jornalismo”. Mas os autores continuaram dando preferência a buscar informações pelos meios tradicionais de jornalismo, o blog assume melhor a forma de um programa de discussões na televisão ou coluna de cartas de leitores no jornal, do que realmente um meio apropriado de jornalismo. Sem levar em conta que as informações apresentadas em blogs em sua maioria não apresentam credibilidade necessária para ser uma fonte confiável.

Existem muitos blogs que se apresentam a partir de narrativas embasadas em fatos irrelevantes para a maioria, como relatos do dia a dia, atua como a princípio dito, um diário onde se relata ideias e histórias da vida cotidiana do autor. O que se destaca nos blogs, independente dos que são gostam ou não, é a ideia de que cada um tem o poder e liberdade para criar, falar e pensar sobre qualquer assunto de seu interesse, individualmente ou em grupo.

2.1.3 Fanzine como Mídia

Mesmo que sem a obtenção de lucro ou um vínculo com uma editora, o *fanzine* é considerado uma mídia, por atuar como um meio de conectar mensagens a um público. Ele é considerado uma revista de mídia alternativa por estar à margem das mídias de massa, como televisão, rádio e jornal. (ASSUNÇÃO; PINAS; SOUZA, 2011)

Mídia alternativa é toda comunicação usada para alcançar um público-alvo, sem o uso de comunicação tradicional digital ou impressa, segundo Vasconcellos (2003). Porém, a definição de mídia alternativa se dá com base no artefato e não na forma de veicular a mensagem, de forma que se o artefato utiliza de um meio não convencional, como atualmente acontece por meio da internet, um meio tradicional, passa a ser visto como mídia alternativa (NOBREGA, 2006 *apud* ASSUNÇÃO; PINAS; SOUZA, 2011). Por meio desta definição *fanzine* pode ser considerada uma mídia alternativa por conectar o conteúdo ao seu editor sobre um assunto ao qual se é fã.

O *fanzine* ou “zine” é muito mais amplo do que suas possíveis definições, Márcio Sno define em seu livro *O Universo Paralelo dos zines* (2015) como:

Uma revista fora da circulação comercial comum, de cunho alternativo, que tem sua linha editorial, conteúdo e distribuição realizados de maneira independente. Se torna assim uma alternativa para quem produz algum tipo de arte, seja desenho, colagem, pintura, fotografia, história em quadrinhos, contos, poesias. Elaborar um *fanzine* é uma maneira de contribuir para a democratização da produção visual artística, e alternativa para a comunicação em massa, constituída por grandes conglomerados midiáticos (SNO, 2015).

Para os editores de *fanzine* as ferramentas mais importantes são muitas vezes a tesoura e cola, e não *softwares*, como *Illustrator*, *Photoshop* e *Indesign*. É muito predominante a impressão em papel sulfite em cores monocromáticas, não só seus materiais e ferramentas, mas também optava por uma forma de distribuição incomum, de mão em mão ou pelo correio.

Sempre é produzido em pequenas tiragens e o lucro não é o foco da publicação. Era muito comum ser produzido por uma única pessoa que realiza todos os processos. Abordavam em sua maioria um único tema e era voltado para um público específico (ASSUNÇÃO; PINAS; SOUZA, 2011 *apud* SNO, 2015, p.20). Por volta da década de 1990 o *fanzine* se popularizou como um dos principais meios de comunicação de artistas independentes, com a influência da internet ele passou também a ser uma plataforma de divulgação de trabalhos, seja impresso ou online, é muito comum entre os ilustradores norte-americanos e japoneses.

2.2 O DESIGN COMO INSTRUMENTO DE GERAÇÃO DE VALOR

Apesar do design gráfico ser popularmente conhecido apenas por sua estética, ele possui como raiz o funcionalismo que desde a era modernista estabeleceu parâmetros que servem de referência até os dias atuais. O design dispõe da vantagem de poder transitar pela interdisciplinaridade, podendo realizar projetos que vão além da forma e função, apresentando muitas vezes um papel social (SANTOS, 2018).

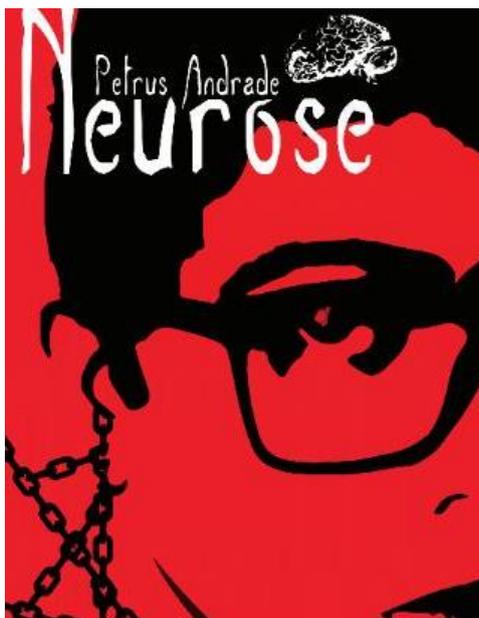
No mercado editorial de mídia impressa o design muitas vezes atua como instrumento de geração de valor, assim, quando a televisão ganhou força no mercado brasileiro em meados da década de 80, as mídias impressas buscam um diferencial competitivo no mercado para continuarem atuando. Porém, com o surgimento da internet e da velocidade em que ela distribui informação, só o diferencial no segmento já não bastava, se tornou necessário que a informação fosse comunicada de forma mais eminente com princípios de design claramente precisos, pois cada escolha feita pode estimular o leitor a adotar ou abandonar um material impresso (SANTOS, 2018).

2.2.1 Ansiedade e o Design

Como visto anteriormente, o design pode atuar como uma ferramenta de comunicação que exerce forte intervenção na sociedade. Muitos designers têm utilizado o design gráfico como forma de se expressar sobre seus problemas mentais ou situações do cotidiano. De forma que muitos desses conteúdos acabam por auxiliar de forma empática outras pessoas que compartilham dos mesmos problemas.

Como o designer Petrus Andrade, estudante de design gráfico pela Faculdade Integradas Barros Melo (AESO), que utilizou a sua vivência enfrentando a ansiedade e crise de pânico como conteúdo no seu trabalho de conclusão de curso (TCC) e criou a HQ “Neurose” (Figura 1). Como Petrus não sabia desenhar, ele usou como solução fotos dele e inseriu diversos efeitos que tornaram as imagens semelhantes à de um HQ, para tornar a história mais descontraída ele também fez uso de gírias pernambucanas em seus diálogos (G1, 2019).

Figura 1 - HQ Neurose.



Fonte: JColine (2019).

Em uma entrevista para a revista de Pernambuco Algormais em 2019, Petrus deixa claro que a princípio a escolha de um tema para trabalho não foi uma tarefa fácil, principalmente tendo que lidar com emoções que pareciam fora de controle. Como podem ler no relato de Petrus:

Eu demorei para iniciar a criação do meu Projeto Integrador e, somado a isso, no ano passado, comecei a sofrer com ataques de ansiedade e pânico. O trabalho foi uma maneira de me expressar sobre meus problemas e, ao mesmo tempo, concluir essa etapa da minha formação. Para tornar o tema mais digerível, pensei no formato de HQ, pois, além de ser um veículo mais “descontraído”, vi que há uma lacuna no mercado de histórias em quadrinhos que tratam deste tema. (ALGOMAIS, 2019).

Quando questionado sobre o universo em que se passaria Neurose, Petrus comentou que escolheu desenvolver a narrativa toda em seu quarto, em sua cabeça (Figura 2). A história se inicia com o personagem acordando acorrentado ao seu quarto com uma criatura (fantasiosa) após um desmaio em um show, a criatura é a representação para o Petrus da sua ansiedade. Basicamente a história é uma mistura de vivências reais com fantasia, que ao decorrer do enredo da HQ vai mostrando os problemas que a crise de ansiedade pode trazer para o dia a dia de quem sofre da mesma (ALGOMAIS, 2019).

Figura 2 – Página da HQ Neurose.

Fonte: Algomais (2019).

Outro projeto criado com o intuito de auxiliar principalmente pessoas ansiosas foi o “Guia do TCC em Design” elaborado pela designer Letícia Wolf (Figura 3). O Guia é um material digital dividido em quatro fases com o intuito de auxiliar os estudantes do curso de Design na Universidade de Joinville (UNIVILLE) desde a primeira etapa do desenvolvimento do TCC até a banca.

Figura 3 - Guia do TCC em Design.



Fonte: Letícia Wolf (2018).

Levando em conta que os índices de transtorno de ansiedade possuem grande incidência no contexto acadêmico, com a formação superior se tornando um requisito no mercado de trabalho devido à competitividade, o projeto é um grande diferencial que pode impactar positivamente os estudantes podendo contribuir para a diminuição da ansiedade no campus. Letícia Wolf citou:

Um estudo realizado por Baptista (2006) aponta que, de 2319 estudantes entre as áreas Biológicas, Exatas e Humanas, 11,6% sofrem de Transtorno de Ansiedade Social (TAS), sendo a incidência mais comum entre o sexo feminino (12,4%) do que o masculino (7,4%). No que se refere à Transtorno de Ansiedade Social (TAS), acadêmicos que sofrem desse distúrbio, às vezes, acabam não finalizando a graduação por medo do seu desempenho e da avaliação negativa de terceiros, devido à limitação que o transtorno sucede na vida profissional e pessoal do acadêmico terceiros (LOURENÇO; PEREIRA, 2012 *apud* WOLF, 2018, p. 1).

Nem todos os projetos são apenas voltados para o público jovem ou adulto, muitas vezes esse tipo de transtorno surge ainda na infância. E foi visando este público infantil que a estudante Ana Catarina Franco desenvolveu em sua Dissertação de Mestrado em Design de comunicação da Faculdade de

Arquitetura da Universidade de Lisboa (FAULisboa) o livro infantil “O Livro que explica (quase) tudo sobre Ansiedade” (Figura 4) em 2016 (FIGUEIREDO, 2018, p. 51).

Figura 4 - Livro infantil “O Livro que explica (quase) tudo sobre Ansiedade”.



Fonte: Catarina Franco (2016).

O livro possui uma linguagem lúdica e interativa e teve como objetivo contribuir para o combate à ansiedade na infância, de forma que auxiliasse os pais e educadores a tomar consciência deste distúrbio (FRANCO, 2016). Segundo Figueiredo (2018, p. 53) “O livro explica de forma metafórica a ansiedade, com o intuito das crianças participarem e exprimirem os seus sentimentos. Acredita que de certa forma, o produto final poderá funcionar como futura ferramenta em ambiente escolar e ajudar quem possui esta patologia”.

Fica claro em cada um dos exemplos apresentados mostra como o designer tem se posicionado ativamente na criação produtos que auxiliam a sociedade, seja por meio de nova linguagem, seja pela combinação com diferentes áreas de atuação dentro e fora do âmbito acadêmico. É fácil perceber que o design gráfico principalmente acaba sendo de fácil uso em diversas formas como uma ferramenta para auxiliar e informar a sociedade.

2.3 DESIGN EDITORIAL

O design editorial é uma das especialidades em que se divide o design gráfico, a qual trata de projetos de publicações, tendo como destaque livros, revistas e jornais. Uma publicação é em sua essência a combinação de textos e imagens, que possuem o intuito de divulgar ou comunicar uma mensagem estabelecida e propagá-la (ALENCAR; SANTOS, 2014).

As publicações sempre se iniciam com base em uma mensagem ou ideia, assuntos sobre esporte, cozinha ou moda (independente na forma de divulgação), tem sempre como função envolver o público no assunto abordado durante um tempo. Mudando apenas a forma dos elementos em que a mensagem é caracterizada, atraindo o público através de imagens, tipografia, cores e formas (SAMARA, 2007, apud ALENCAR; SANTOS, 2014). O tipo de veículo em que essas mensagens são publicadas é referente ao tipo de público-alvo, a utilidade da informação periódica, e se a mensagem é de natureza fixa ou mutável.

Cabe ao designer, junto ao editor definir qual é a melhor forma, a publicação é toda embasada no projeto gráfico desenvolvido pelo designer através de diversas ponderações para que se chegue no melhor resultado final. De forma que o design atua como a ponte entre a mensagem e o público, através da harmonia entre cor, hierarquia de informação, layout e outros elementos que podem compor o projeto. Um projeto gráfico possui como função fundamental conferir unidade e refletir a essência da publicação, mas com a prioridade de propagar a mensagem e/ou informação. Segundo Samara (2011) não importa o quão belíssima uma peça gráfica seja, se a mensagem de alguma forma não for transmitida ou não apresentar utilidade ao seu público, a comunicação perde completamente o sentido e falha como design gráfico.

Quando bem executado um projeto editorial tem a habilidade de transmitir ao leitor uma mensagem, ideia abordada pela publicação ou tema de que se trata, podendo através da linguagem visual evidenciar sua linha editorial ou ideologia da marca. Fica claro que o papel do designer, é sobretudo examinar

o conteúdo e pensar nos aspectos subjetivos e objetivos relacionados a mensagem. Constituindo-se um projeto editorial através das regras básicas que apoiam no processo de produção, tais como o grid e caracteres (LESLIE, 2003 *apud* ALENCAR; SANTOS, 2014, p. 16).

2.3.1 Elementos Textuais

Elementos textuais são os que compõem todo o conteúdo do corpo do projeto, ou seja, todo o texto encontrado da primeira à última página que compõem o miolo do projeto. De forma que se cria um padrão de diagramação que é aplicado em todo o projeto buscando facilitar a leitura e compreensão (ARAÚJO, 2008, p. 429).

Porém mais uma vez é importante evidenciar que os componentes que integram esse elemento foram aplicados ao projeto de artefatos digitais de forma adaptada, já que a estética do projeto ainda referencia a forma desconstruída dos fanzines, são conhecidos por possuírem uma organização mais despretensiosa, intuitiva e criativa.

2.3.2 Organização da Página

A produção de artefatos impressos se baseia em diversas etapas e seguidas resultam em um produto final de qualidade. A diagramação é uma destas etapas, a qual se compõe de inúmeros elementos resultando na composição de páginas (FRATON, 2014, p. 41).

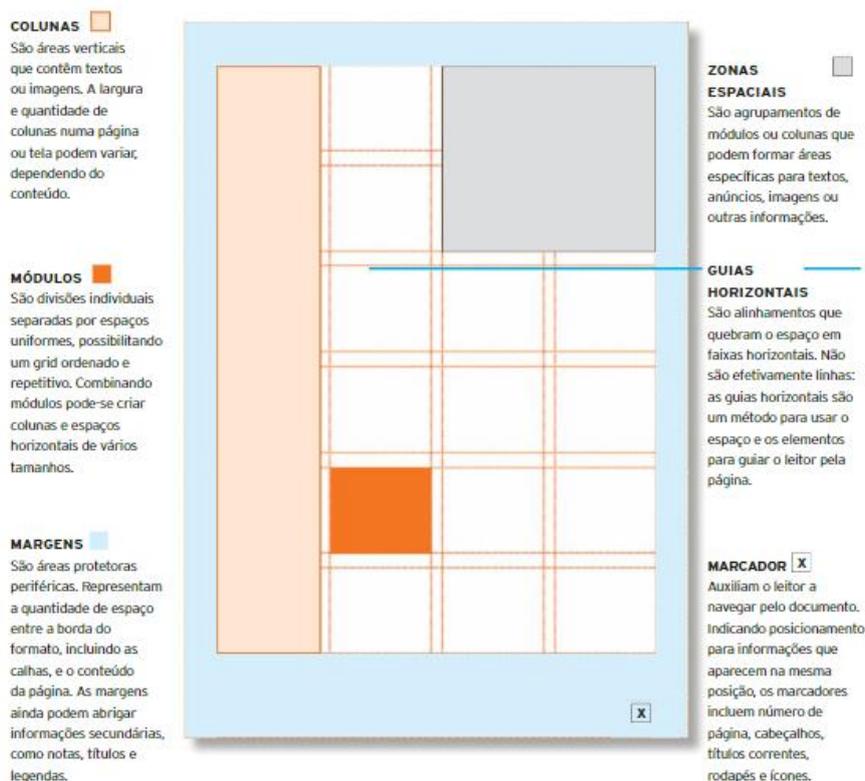
Alguns desses elementos foram adaptados e aplicados da melhor forma que atendesse o projeto na criação de peças gráficas.

2.3.2.1 Grid

Grid é a base para a diagramação de uma publicação impressa, funcionando como uma forma de organização de todo conteúdo que compõem as páginas do produto final, a mesma deve ser planejada em seus mínimos elementos a partir do projeto gráfico. A criação desse grid tem sempre o intuito de facilitar a introdução dos diferentes tipos de elementos na página, sendo embasado em um estudo detalhado visando criar um modelo para ser seguida em todo o processo de criação das páginas (FRATON, 2014, p. 41).

E esse modelo que é o que se intitula como grid, que é definido por Lupton e Phillips (2014), em seu livro “Novos Fundamentos do Design”, como uma “rede de linhas” que se estende de uma extremidade a outra em um plano de forma vertical e horizontal, podendo ser irregular ou circular. E essas linhas servem como uma guia para auxiliar o alinhamento dos elementos entre si, compondo também colunas e as margens (figura 5) criando uma unificação em todas as páginas do projeto (LUPTON; PHILLIPS, 2014, p. 175).

Figura 5 – Componentes do Grid.



Fonte: Cria grids – 100 fundamentos do layout, 2009.

A função do grid não é só organizar os elementos da página, mas também os espaços “vazios”, que com frequência são usados conscientemente para compor o layout total da página, passando assim a ser visto como elemento. É evidente ver a relevância do grid na construção de diversos produtos impressos como livros e revistas, através do projeto visual desses artigos. Podendo ver como a diferença entre o conteúdo abordado por esses artigos difere também no seu layout visual geral, já que mesmo usando o grid cada um possui um modelo adepto a mensagem que visa ser transmitida como resultado final. Segundo Lupton e Phillips (2014, p. 175) “Um grid bem pensado incentiva o designer a diversificar o posicionamento dos elementos, servindo apenas como uma estrutura inicial racional para cada composição”.

A criação de um grid auxilia também quando em projetos impressos, a criação de um boneco, o que facilita muito o designer a visualizar a estrutura do produto final, mas também em erros estruturais e no projeto criativo não ficou evidente. Neste projeto o grid esteve aplicado de forma menos rígida, linear e

repetitiva, por se tratar de um blog a liberdade para que mais de um modelo de grid possa ser desenvolvido e aplicado.

2.3.2.2 Margem

As margens são responsáveis por limitar a utilização lateral da página a um espaço definido (figura 6), são esses espaços em branco visto nas laterais de publicações seja impressa ou digital. Pode ser adaptada de acordo com a peça gráfica produzida ou dispositivo de visualização. Visualmente se torna um padrão de layout, mas em muitas peças tem a função de também criar o respiro (FRATON, 2014, p. 44).

Figura 6 – Margens.



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

No projeto, porém não manterá um padrão rígido de limites, sua função é voltada para a criação de áreas de respiro, devido a probabilidade de que poucas peças gráficas sigam um único padrão de uso.

2.3.3 Tipografia

O tipo transformou-se diversas vezes antes de se tornar adequado aos meios digitais, modificações que datam desde que se originou, como um

pequeno bloco de metal fundido com elevações em forma de letras e sinais, até ser caracterizado da forma que se encontra nos dias atuais.

As técnicas de impressão do passado não se limitavam a criações visuais dos editores, havia profissionais tipográficos que contrariavam essa técnica ao desempenharem grande papel na construção de livros por meio de suas próprias criações tipográficas distintas, mesmo na atualidade com as novas tecnologias de impressão, essas criações são consideradas verdadeiras obras de arte (FRATON, 2014, p. 47).

Fica claro que o editor assume a função de transcrever e expressar o texto do autor por meio da composição, estilo de letra e distribuição de espaços. Emanuel Araújo (2008) nos auxilia a compreender esse processo pelo qual o tipo percorreu, através da análise de como a implantação dessa ferramenta revolucionou o processo de produção dos livros, principalmente em relação ao tempo de produção e número de exemplares. As novas convenções, foram responsáveis pela implantação de normas as quais ditam que fontes se adequam a cada tipo ou forma de publicações seja nas dimensões quanto nos modelos (ARAÚJO, 2008).

Emanuel Araújo (2008) definiu as fontes como “(...) *Conjuntos de caracteres e símbolos desenvolvidos em um mesmo desenho. Esse desenho de letra ou caractere é chamado de tipo*”. Porém com o surgimento das tecnologias e da edição eletrônica, as fontes podem ser redimensionadas sem perda de qualidade. As duas principais divisões dessas fontes digitais, são o padrão Adobe e o padrão TrueType. Desenvolvido pela Adobe Systems o padrão Adobe foi criado com o intuito de ser compatíveis com a linguagem PostScript, outrora o padrão TrueType foi criado pelas empresas Apple e Microsoft e inserido nos sistemas de base do Windows e do Mac (FRATON, 2014). A tipografia foi um dos pilares durante o processo de criação, ao contribuir para a composição da identidade do projeto, tanto na escolha de fontes quanto no uso da escrita manual.

2.3.4 Legibilidade

É fundamental durante a leitura que os olhos acompanhem o texto de modo confortável, sem que haja nenhum empecilho ao ritmo ou fluidez da leitura, desta forma se caracteriza o princípio da legibilidade, dado que pode ser apontado como a facilidade com a qual uma leitura é realizada e de acordo como a forma em que organizasse os caracteres. Sejam palavras ou frases alinhadas de forma que torne a leitura cômoda, ou antagônica, se o efeito desejado seja causar incômodo e tornar a leitura impraticável (FRATON, 2014, p. 51).

Estas disposições devem sempre estar associadas à organização das páginas, de forma que a associação desses elementos ao espaço configure um todo, uma unidade (ARAÚJO, 2008, p. 374). O planejamento dessa unidade, deve ser realizado considerando elementos considerados necessários durante esse processo, tais como ritmo da leitura, caracteres e linhas (justificação, alinhamento e entrelinhas). Pois nota-se o quanto a utilidade do texto e a utilização de ferramentas gráficas podem atrair o leitor à um determinado livro.

Os espaços entre as palavras são fundamentais e indispensáveis para a legibilidade quando usados de forma adequada, de maneira que se desiguais ou exagerados prejudicam o ritmo de leitura. Isto é, os espaços estruturados iguais criam um ritmo suave, o que também colabora para a compreensão do texto. Quanto ao alinhamento percebe-se que ele apresentasse de distintas formas, de acordo com as especificações do texto, como o justificado para textos de conteúdo de cunho mais sérios. O entrelinhamento do mesmo modo contribui para a legibilidade, já que quando é utilizado de forma incorreta pode criar vazios não planejados no texto, podendo causar uma leitura mais pausada. Seguindo essas determinações o leitor terá sempre uma leitura mais cômoda.

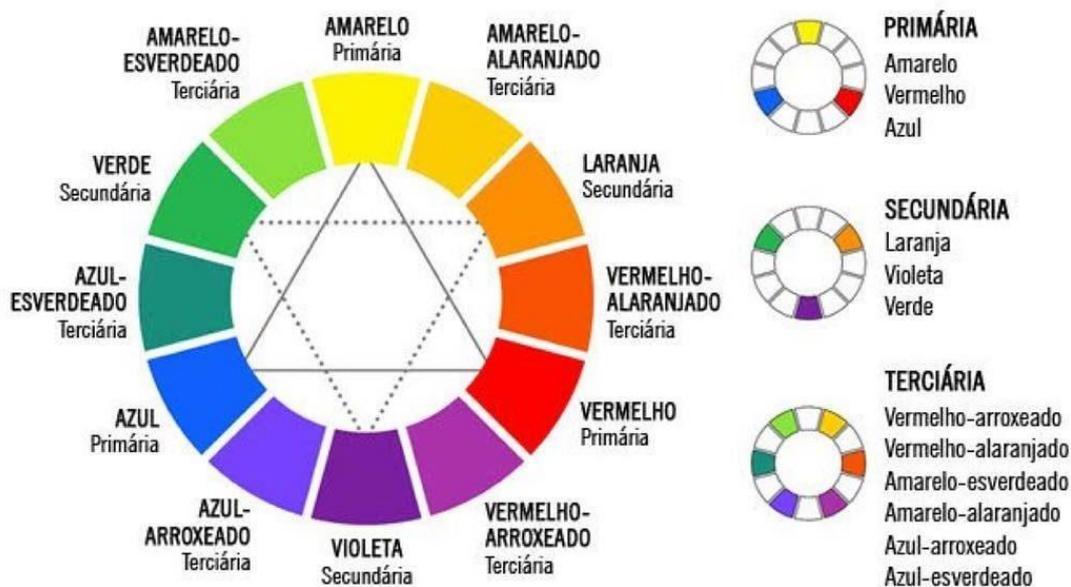
2.3.5 Cor

A existência da cor se deve diretamente à da luz, ou seja, a cor resulta da reflexão da luz por um objeto. Sendo assim, nossa percepção da cor depende não apenas da pigmentação de uma superfície em si como da intensidade e do tipo de luz ambiente.

A cor semelhante às palavras escritas tem como função caracterizar o que está sendo lido de forma visual, sendo assim ela pode exprimir uma atmosfera, descrever uma realidade ou codificar uma informação (LUPTON; PHILLIPS, 2014, p.71). Contudo toda a percepção no que se refere a cor pode ser modificada de acordo com o leitor ou receptor da informação, onde sua cultura e repertório, pessoal ou social influênciam no resultado. Quando nos referimos a tipos de cores, podemos classificá-las de acordo com algumas características:

Cores primárias: amarelo, vermelho e azul, cores puras que não podem ser resultado de nenhuma mistura; Cores secundárias: aquelas que resultam da mistura de duas das cores primárias, como laranja e verde; Cores terciárias: resultam da mistura de uma cor primária com uma secundária, como magenta ou azul-esverdeado; Complementares: cores que se encontram em posições opostas no disco de cores, como vermelho e verde; Análogas: cores que estão próximas no disco de cores, como amarelo, laranja e vermelho.

Figura 7 – Circulo cromático.



Fonte: Site Como desenhar e colorir, 2020.

2.3.6 Imagem

A imagem pode ser descrita como uma ferramenta, onde assume a função de suporte aos textos ilustrando partes do mesmo, podendo dar sentido ao que está escrito ou apenas servindo como um elemento decorativo. Segundo Emanuel Araújo (2008), o termo “imagem” define qualquer desenho, figura, ilustração, texto, gráfico, ou qualquer réplica visível ao olho humano que retrate o original em suas características, forma, cor e perspectiva. A ilustração segundo ele se refere a réplica de desenhos e pinturas, como a fotografia, ele acredita que esse é um dos elementos mais relevantes do design gráfico, por muitas vezes ser mais significativo que o próprio texto.

Existem na atualidade diversos softwares destinados especificamente à criação e ao tratamento de imagens, de acordo com as preferências e necessidades de cada profissional. Qualquer pessoa pode ilustrar uma obra, desde que possua conhecimento e habilidade de desenho, desde que se saiba contextualizar e interligar com o texto.

3 COMPREENSÃO DO PROJETO

Como dito anteriormente esta é a fase informativa do projeto que compreende a problematização, pesquisa e análise do meio em que o artefato se encontra inserido. Esta fase basicamente é embasada em artefatos similares e outros materiais que possam possuir informações relevantes ou que mostrem afinidade com o tema do projeto.

3.1 PROBLEMATIZAÇÃO

Desenvolver um blog que possa de forma informal e simplificada ajudar na prevenção e orientar na identificação do transtorno de ansiedade. Nos últimos anos, com os avanços tecnológicos e mudanças no mercado de trabalho, o estresse em jovens adultos se tornou cada vez mais cotidiano e desproporcional, resultando em diversos problemas de saúde tanto física como mental como a ansiedade.

Mesmo com toda a informação existente e disponível, ainda é um passo muito difícil para muitos desses jovens buscarem ajuda de um profissional, sem levar em conta os que tratam disso como um tabu e ignoram os sinais para buscarem ajuda. Sendo assim, transmitir informações sobre esse problema de forma mais acessível e descontraída pode ser o ponto para melhorar a visão de muitos sobre a ansiedade.

Entendesse que os canais de comunicação, principalmente nos tempos atuais, são indispensáveis na propagação da informação, independente se for por meio de canais impressos ou canais digitais. Além de ser uma forma de enriquecimento intelectual também é uma forma de propagar informação relevante de forma rápida e fácil a diferentes locais e pessoas de diferente poder aquisitivo.

O propósito é desenvolver o projeto de um blog que aborda a ansiedade e o transtorno de ansiedade, com intuito estimular na busca por diagnóstico e orientação de profissionais da área, através de informações sobre o transtorno, depoimentos e dicas de profissionais. A marca e o seu layout vão ser desenvolvidos através da geração de alternativas para selecionar uma que se adapte ao conceito e ao público, o qual aborda tanto feminino quanto masculino, jovens e adultos (com idades entre 18 a 30 anos).

3. 2 COLETA DE DADOS

Na etapa de coleta de dados estabelecemos o ponto de partida no desenvolvimento do projeto, sendo o primeiro contato com o meio que aborda o assunto do projeto. A maior fonte de embasamento para este projeto foram documentos e artefatos similares que abordam o tema, sendo sites, artigos, outros fanzines e livros. Da mesma forma que depoimentos foram coletados por meio de um questionário. Por ser uma pesquisa qualitativa foi preciso se aprofundar nos aspectos subjetivos para alcançar os objetivos do projeto.

3.2.1 Levantamento do Tema

Ocorrem muitas mudanças psicossociais importantes, no período de transição da adolescência para o início da vida adulta, principalmente quando levamos em conta o início da vida acadêmica e o futuro profissional. A adaptação a um novo ambiente de aprendizagem, a dificuldade de estabelecer novos vínculos, e a tomada de decisões importantes como a carreira que pretende seguir, são só alguns dos obstáculos que esses jovens se veem tendo que enfrentar (ALMEIDA; SOARES, 2003 *apud* SANTOS, 2018)

O que resultou em um quadro comum a ocorrência de transtornos durante este momento acadêmico, devido a muitos fatores estressantes, como trabalhos acadêmicos, provas, problemas pessoais, financeiros, familiares e

outros diversos. O mais comum é o Transtorno de Ansiedade Social (TAG), que apresenta elevadas taxas de prevalência (CLARK; BECK, 2012 *apud* SANTOS, 2018).

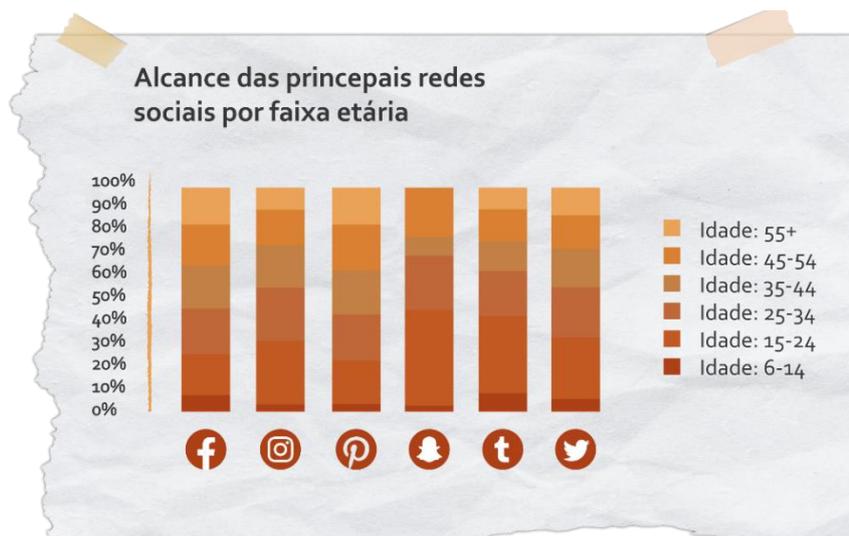
Segundo Clark e Beck (2012) a ansiedade é como um sistema complexo de respostas cognitivas, afetivas, fisiológicas e comportamentais, a ansiedade é acionada diante da antecipação de momentos e condições consideradas aversivas. Esses casos são percebidos como imprevisíveis e incontroláveis, então são interpretados como uma ameaça. A diferença entre a ansiedade normal e a patológica, está exatamente no momento em que o indivíduo avalia erroneamente o perigo em certa situação, causando assim dano ao seu comportamento social e diário, por extensos períodos de tempo.

3.2.2 Definição do Público-Alvo

Para o desenvolvimento deste projeto o público foi delimitado entre jovens adultos e adultos, exatamente nesse período de passagem e adaptação do fim da adolescência e início da independência e vida adulta. Um estudo realizado em 2018 pela Associação Nacional de Dirigentes das Instituições Federais do Ensino Superior (ANDIFES), aponta que 8 em cada 10 alunos universitários relatam sentir ansiedade e desesperança (AVANCINI, 2019, p. 1). Por mais que a plataforma Tumblr seja online e de livre acesso para todas as idades, todo o projeto limitasse ao perfil do público-alvo, limitou-se também a o público que já transita dentro da plataforma, mesmo que pessoas que não possuem conta na plataforma também possam ter acesso a os posts.

A maioria dos usuários do Tumblr está na faixa etária de 15 a 34 anos (figura 8), mas o público-alvo do projeto se limita de 18 a 30 anos, em sua maioria utilizam a plataforma para consumir conteúdos de nichos específicos que possuem afinidade, o Tumblr é reconhecido por ser uma rede social com um grande número de conteúdos de fã. O visual da plataforma é outro atrativo para o público, por ser adaptável e personalizável. Permitindo destacar conteúdos como texto, citações, vídeos, áudio e fotos (BENNET, 2021, p. 1).

Figura 8 – Gráfico de alcance das principais redes.



Fonte: Adaptado pela autora de com Score, 2021.

O Tumblr conta com mais de 120 milhões de usuários pelo mundo, no Brasil tem mais de 49 milhões de perfis ativos. Atualmente a plataforma ainda é muito utilizada, algumas marcas utilizam como outro meio de divulgação, para ter proximidade com o público ou como vitrine virtual, com a Universal Pictures e a Asos. Porém no Brasil ainda é muito pouco explorado dessa forma comercial, é mais comum como diário ou como expositor (SITE AFFDE, 2021). Por fim o público-alvo do projeto se delimita por estudantes universitários usuários da plataforma, com idades entre 18 a 30 anos.

3.2.3 Plataforma

O Tumblr é uma plataforma híbrida criada por David Karp em 2007, que atua como microblog hoje com mais de 333 milhões de blogs em 17 idiomas. Microblogs estão no meio entre os blogs tradicionais e redes sociais, tendo a capacidade de comportar conteúdo de qualidade e interação social ao mesmo tempo. A interação de rede social do Tumblr é semelhante à do Twitter, já que diferente das demais redes sociais que estão focadas em contatos, o Twitter a qualidade e tipo de conteúdo veiculado especificamente a um usuário (CARMO;

COUTO, 2019, p.42). A plataforma do Tumblr é bastante simples e intuitiva, o usuário pode publicar textos, fotos, citações, links, diálogos, áudios e vídeos (figura 9). Tendo um layout personalizável através de *templates* em HTML prontos, ou criando seu próprio *template* exclusivo, essa modalidade atraiu diversos produtores de conteúdos visuais, principalmente fotos (CARNIEL, 2021).

Figura 9 – Tumblr área de publicação.



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

No Tumblr não existe a necessidade de interação com os outros membros para ter acesso aos blogs dos outros, não tem necessidade de autorização, todos os membros estão disponíveis para serem seguidos e vice-versa. De forma que a interação só ocorre quando a identificação com o conteúdo publicado. É muito comum que os perfis sejam criados de forma anônima, sem nenhuma relação com informações pessoais, o que torna o ambiente mais confortável para muitos que optam por usá-lo como uma forma de diário ou para desabafos. Essa estrutura que facilita muito a visualização e compartilhamento de informação, acabou tornando o Tumblr um ambiente propício para a ampla circulação de conteúdos de cunho social e ativista (CARMO; COUTO, 2019, p.44).

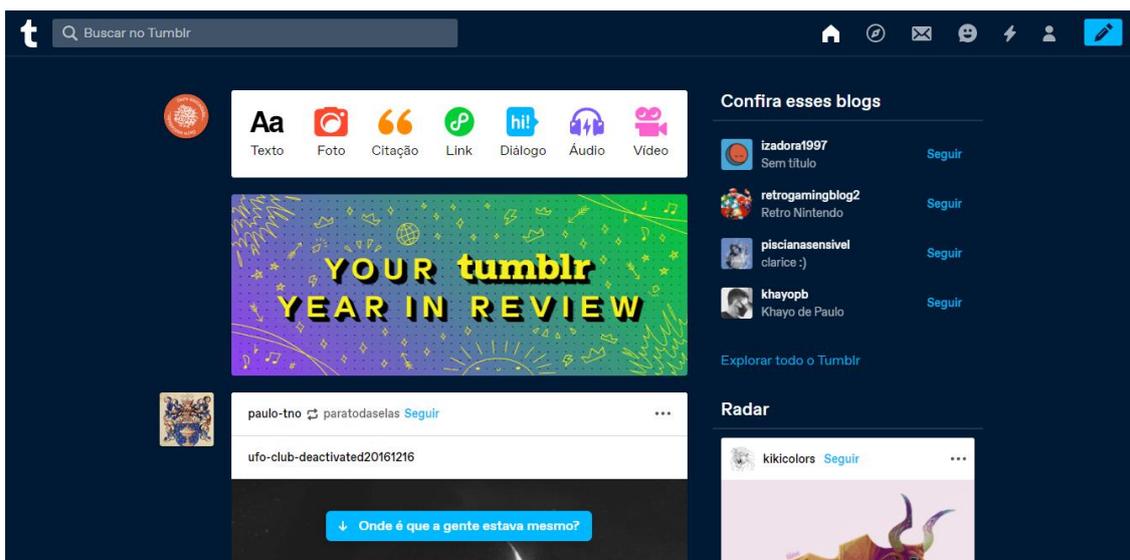
Muitos criadores que não têm familiaridade com a programação simples acabam tendo dificuldade na hora de modificar o layout da página, então optam por comprar ou usar os *templates* disponíveis pela plataforma e de outros criadores. Todos os *templates* são editáveis através de uma área na própria plataforma, onde elementos que compõem o tema escolhido podem ser

modificados de forma simples, seja cor, tipografia, fundo, organização de quadros e muitos outros detalhes. Essa liberdade faz com que a plataforma possa ser usada como expositor ou vitrine para trabalhos pessoais, ou como uma rede social para interagir e consumir conteúdo de interesses distintos. Desde que foi criado tem passado por diversas modificações, mas nunca perdendo sua essência original, 80% do público que hoje ainda “habita” essa rede social são os fandoms, artistas autônomos e índices (SITE AFFDE, 2021).

A escolha dessa mídia se deu principalmente pelo formato híbrido dela, afinal o foco do artefato projetado não é exatamente a interação dinâmica entre o público e as postagens, mas sim como uma forma para expor informações para quem compartilha do interesse pelo tema possa se informar. É importante que essas pessoas saibam que não são as únicas que passam ou se sentem desta forma, não é algo que está acontecendo exclusivamente com elas, mas que milhares de pessoas distintas que compartilham da mesma angústia.

A plataforma se divide em duas grades áreas principais, a “linha do tempo”, onde o usuário se encontra assim que entra na plataforma, onde ficam todo os posts das páginas seguidas pelo usuário, propagandas, ferramentas de post e menu de funções.

Figura 10 – Tumblr página principal.



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.¹

¹ Página inicial do Tumblr. Disponível em: <https://www.tumblr.com/dashboard>.

E a área da página do usuário, que funciona como uma espécie de cartão de visita, onde após ver alguma postagem do seu interesse o usuário pode optar por clicar no tumblr autor e ser direcionado para a página do blog desse autor.

Figura 11 – Tumblr página usuário.



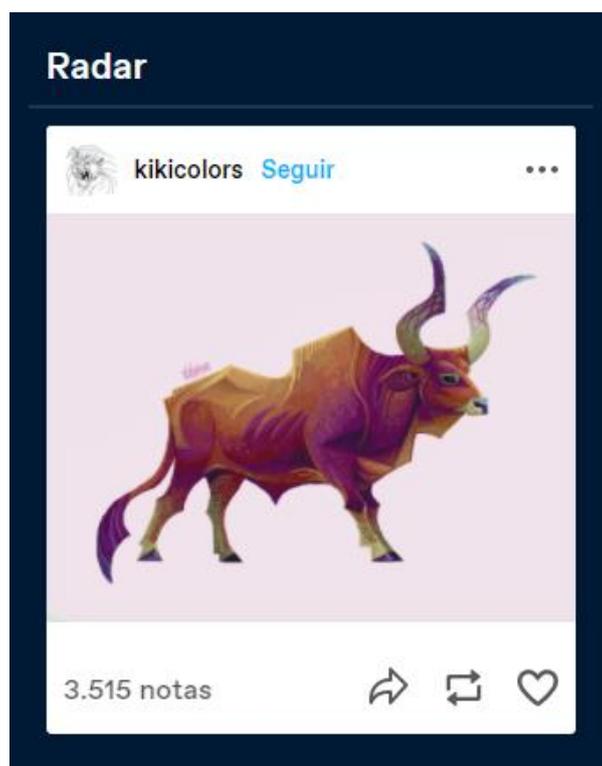
Fonte: Página de Khayo de Paulo, 2021.²

Nesta área é onde o usuário tem a liberdade para criar um layout personalizado de acordo com o tipo de conteúdo do seu tumblr, ou gostos pessoais estéticos. Por mais que seja a parte mais criativa da plataforma, não é o lugar principal onde os usuários consomem os posts das páginas, e mais comum que sirva mais como dito anteriormente como um cartão de visita onde o usuário consegue ter uma visão mais geral do tipo de conteúdo de um tumblr, e se corresponder ao seu perfil de gostos o usuário pode segui-lo. Ou seja não é uma página onde os usuários permaneçam por muito tempo.

Então apesar da possibilidade da criação de um layout todo personalizado da página pessoal do usuário, seus posts são mais acessíveis através da linha do tempo, radar, local na página principal da plataforma onde tumblrs são recomendados de acordo com os gostos do usuário ou relevância ou na área de pesquisa, seja por hashtags ou por palavras-chaves.

² Tumblr de Khayo Paulo. Disponível: <https://khayopb.tumblr.com/>.

Figura 12 – Radar.

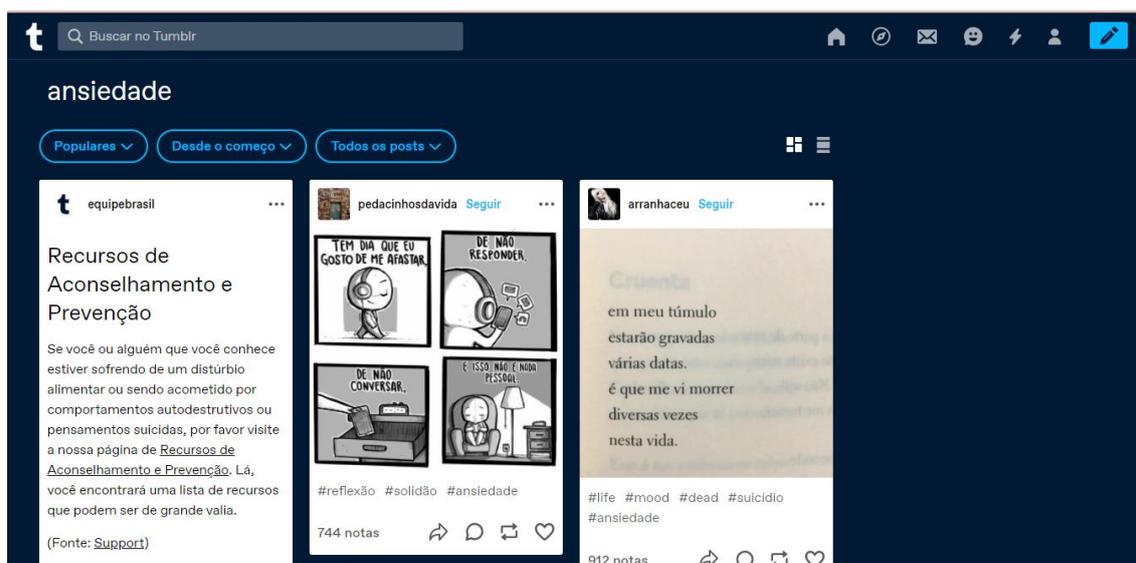


Fonte: Área de recomendação de Tumblrs, 2021.³

A possibilidade de pesquisa por palavras-chaves foi relevante para determinar para o projeto se a plataforma era uma área onde assuntos como ansiedade e saúde mental são relevantes e abordados, e como pode ser visto na figura a seguir, tem um grande número de tumblrs que abordam esse assunto, seja por forma de diários de desabafos, tirinhas, fotografia ou por informações sobre o tema.

³ Área de Radar do Tumblr. Disponível em: <http://www.tumblr.com/dashboard>.

Figura 13 – Pesquisa por palavra-chave.



Fonte: Área de pesquisa por palavra-chave, 2021.⁴

Por ser um assunto de cunho delicado ao pesquisar palavras como ansiedade ou depressão, a plataforma apresenta antes do resultado de pesquisa uma mensagem do suporte que oferecendo ao usuário caso esteja precise de ajuda, a possibilidade de visitar a página de recursos de aconselhamento e prevenção, onde se encontra listas de contato para aconselhamento gratuito de vários países do mundo.

⁴ Página de resultado de pesquisa no Tumblr. Disponível em: <https://www.tumblr.com/search/ansiedade>.

Figura 14 – Mensagem do suporte.



Fonte: Mensagem prévio ao resultado de pesquisa, 2021.

3.2.3.1 Similares

Para a análise de similares serão considerados 5 perfis: Contágio Verbal, Colors of despair zine, Tyler Spangler, Shared by Thom e Zine Vitrine. Será analisado todos os elementos que compõem os blogs, paleta de cores, diagramação, logotipo, paleta de cores e outros componentes que compõem o layout dos blogs. Um dos critérios de escolha foi o tumblr que possuía identidade, mesmo que não muito elaborada, mas que tivesse um layout personalizado sem se afastar muito da faixa etária do público-alvo, mas que apresentasse variedade. Abaixo segue o estudo inicial e informações básicas sobre os similares escolhidos, O nome, criador, modalidade e o tipo de conteúdo (tabela 2).

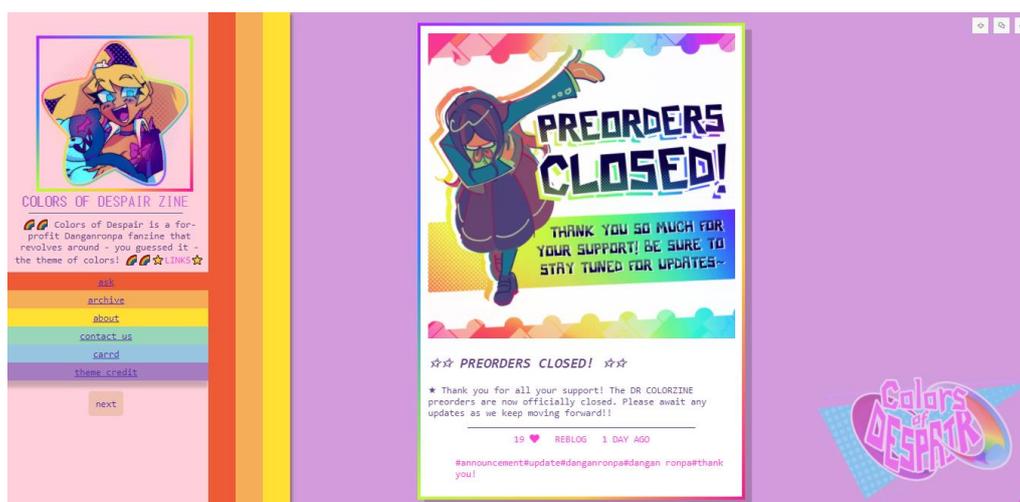
Tabela 2 – Similares.

Tumblr	Responsáveis	Categoria	Conteúdo
Colors of despair zine	Craig e Key	Divulgação	Propaganda de zine autoral
Tyler spangler	Tyler Spangler	Galeria	Exposição de ilustrações e gifs da marca
Shared by thom	Thomas Breure	Portifólio	Projetos de design
Zine vitrine	Simon Kardum	Divulgação	Divulgação de zines da biblioteca da galeria DobraVaga
Contágio verbal	Brunno e Juliana	Expositor	Trechos ilustrados

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

O Tumblr *Colors of despair zine* (figura 15) foi criado no fim de 2020 como uma forma de divulgar fanzine com fins lucrativos “Danganronpa” que aborda a temática LGBTQIA+. Todo o layout do tumblr é construído com elementos coloridos e chamativa, claramente fazendo alusão as cores da bandeira LGBTQIA+, todo o conteúdo postado neste blog tem o intuito de divulgar o lançamento do fanzine, dinâmicas interativas onde os fãs podem decidir alguns elementos do fanzine através de votos, e respostas a comentários de seguidores e fãs. Os posts são compostos pela mistura de elementos de imagem, texto e gifs.

Figura 15 – Similar 1: Colors of despair zine.



Fonte: Tumblr Colors of despair zine!, 2021.⁵

O Tyler Spangler é um tumblr (figura 16) criado pelo Tyler Spangler em 2011, dedicado a expor criações de colagens digitais e cards tipográficos, muitas dessas criações são vendidas estampando produtos ou como posters em seu site. O visual do tumblr Tyler spangler não possui um layout muito elaborado, pelo contrário é bem simples onde o destaque fica todo para os posts, onde o único elemento chamativo, além dos posts é o próprio logotipo do tumblr. Seu conteúdo possui somente posts de suas criações sem outro tipo de conteúdo ou interação com seguidores, porém os posts não são só estáticos, ele também usa do recurso gif para dar dinamicidade a alguns posts.

⁵ Exemplo de página similar *Colors of despair zine*. Disponível em: <https://drcolorzine.tumblr.com/>.

Figura 16 – Similar 2: Tyler Spangler

tyler spangler

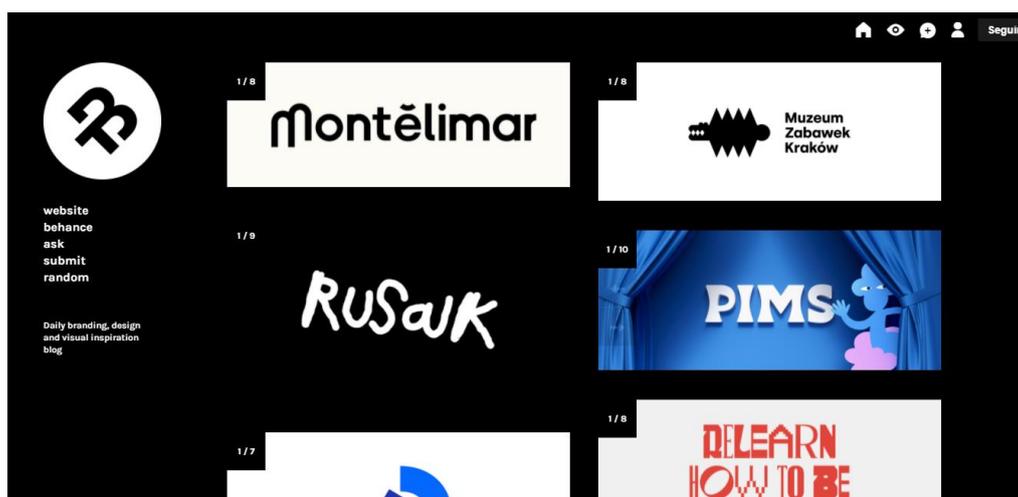
Todos os direitos autorais do trabalho © Tyler Spangler /
www.shoptylerspangler.com



Fonte: Tumblr Tyler Spangler, 2021.⁶

O tumblr Shared by Thom criado por Thomas Breure (figura 17), iniciou-se em 2013, funciona como Blog diário de branding, design e inspiração visual. A princípio compartilhava muitas frases e fotos inspiradoras da área de design, porém com o passar do tempo começou a se tornar um portfólio onde Thomas expunha projetos de designers gráficos, o layout do blog é bem simples, com o fundo todo preto e textos em branco, isso destaca os módulos dos posts. O conteúdo utiliza imagens estáticas, gifs e alguns vídeos.

Figura 17 – Similar 3: Shared by Thom



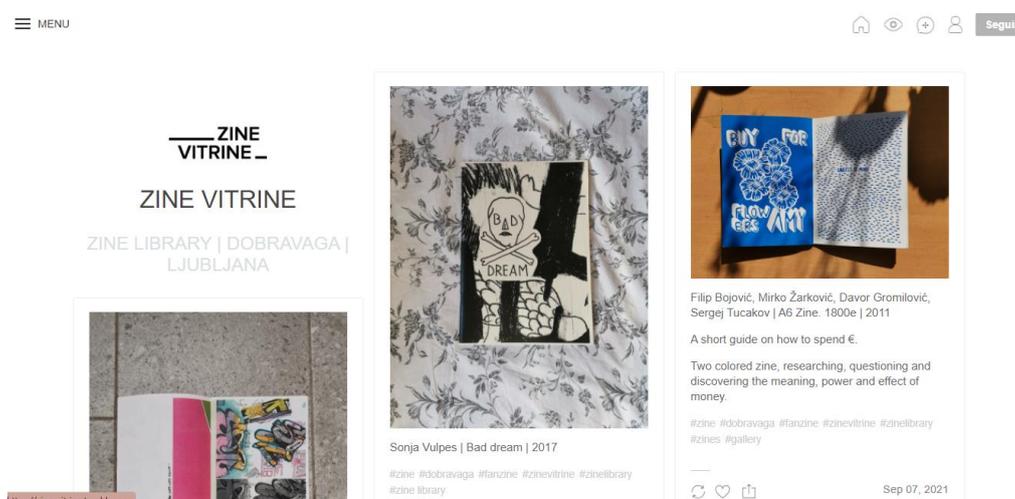
Fonte: Tumblr Shared by Thom 2021.⁷

⁶ Exemplo de similar Tyler Spangler. Disponível em: <https://tylerspangler.com/>.

⁷ Exemplo de similar Shared by Thom. Disponível em: <https://sharedbythom.tumblr.com/>

Zine vitrine (figura 18), foi criado em 2017 com um intuito de atuar como uma vitrine virtual para divulgar zines de diversos artistas da galeria DobraVaga. O layout e visual do tumblr são minimalistas, com o fundo branco e os módulos formados por finas linhas de contorno, de forma que o destaque vai toda para as fotos e vídeos dos zines, o único outro elemento de peso é a logo.

Figura 18 – Similar 4: Zine Vitrine.

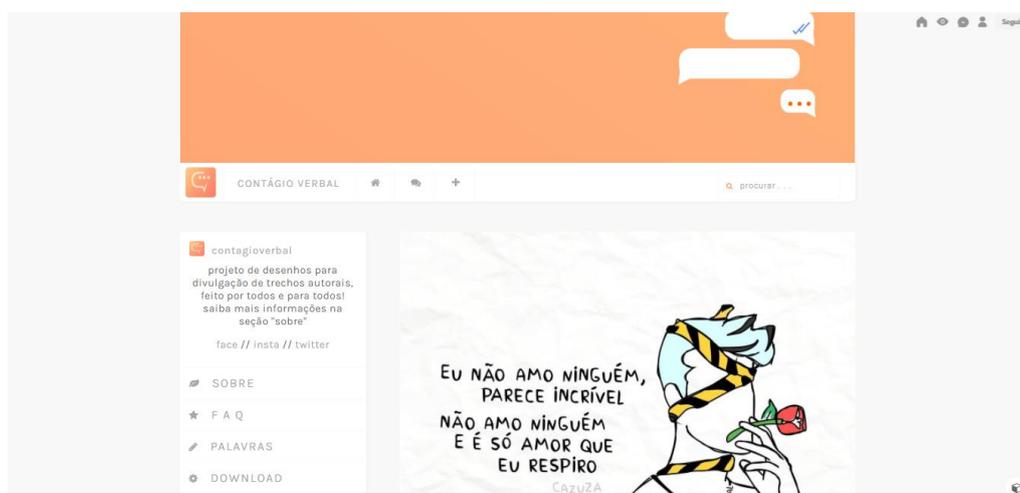


Fonte: Tumblr Zine Vitrine, 2021.⁸

Contágio verbal surgiu em 2016 (figura 19), no início os posts eram compostos por só textos sem ilustrações, ou compartilhamento de outros tumblrs. Porém nos últimos dois anos passou a ser uma forma de expor o projeto de desenhos de trechos autorais, qualquer pessoa pode enviar por e-mail um trecho autoral e os responsáveis pelo projeto transformam em ilustrações. Esse tumblr segue uma identidade visual despretensiosa, desde a organização dos módulos, escolha de fontes e do uso de uma única cor padrão nos detalhes do layout, além do header (cabeçalho).

⁸ Exemplo similar Zine Vitrine. Disponível em: <https://zine-vitrine.tumblr.com/>.

Figura 19 – Similar 5: Contágio verbal



Fonte: Tumblr Contágio Verbal, 2021.⁹

Percebe-se que a plataforma pode ser usada para distribuir ou gerar diversos conteúdos, onde toda a parte visual e layout de uso pode ser elaborado ou modificado para atender as necessidades ou preferências do criador. Em sua maioria os posts são compostos por imagens, seja ilustrações ou fotos. O conteúdo pode variar entre algo mais unilateral, onde o usuário só consome aquilo que é divulgado, ou interativo onde o usuário pode interagir como criador e até mesmo às vezes contribuir com o conteúdo gerado.

3. 3 ANÁLISE

Nesta etapa utilizou-se os dados coletados na etapa anterior, de forma que as informações coletadas sejam destrinchadas e analisadas por componentes. Essas análises serão divididas em Funções, onde serão analisadas todas as funções de uso presentes nos similares. Elementos gráficos, que são os componentes referentes à identidade visual ao qual eles apresentam. E Layout que será referente a todo o grid estrutural e organização dos similares.

⁹ Exemplo similar Contágio Verbal. Disponível em: <https://contagioverbal.tumblr.com/>.

3.3.1 Estrutura

Serão analisadas toda a estrutura que compõe o layout visual dos similares escolhidos, a partir de todos os elementos que o compõem, como o *template* até as funções que apresentam. Elementos barra de menu, posts, botões e links. Todo elemento funcional que compõe a página.

O Tumblr *Colors of despair* zine (figura 20), funciona como uma forma de divulgar a zine autoral produzida pelos criadores. Apresenta funções como uma página inicial com um menu fixo lateral, onde o conteúdo é postado e botões de links que direcionam o usuário a outras mídias ou a outras janelas. O primeiro botão o *ask* (perguntas) é onde os usuários podem dirigir perguntas através de seu próprio tumblr ou de forma anônima aos criadores. O *archive* (arquivo) é uma janela do próprio tumblr onde os usuários podem ver toda a linha do tempo de posts, essa função está presente em todos os tumblrs. *About* (sobre) possui uma breve descrição e informações sobre o zine *Colors of despair*. *Contact us* (contate-nos) possui outras mídias de contato dos criadores. O card (cartão) direciona a um cartão de visita virtual. *Next* (próxima) o botão para passar para a próxima página do feed.

As mídias e o card também podem ser acessados pelo link presente na breve descrição no menu do tumblr, e ao clicar sobre a ilustração ou no nome do tumblr no cabeçalho também é possível ser dirigido para a página inicial *home*. Cada post no feed possui também botões de curtir e reblogar, mas esses são alguns botões padrões da plataforma, que podem aparecer de forma visível ou só quando o mouse passa sobre o post. A diagramação das informações é dividida em duas colunas, uma coluna para posts e a outra para o menu fixo, de forma não simétrica. Todos os posts são delimitados com uma linha de contorno colorida.

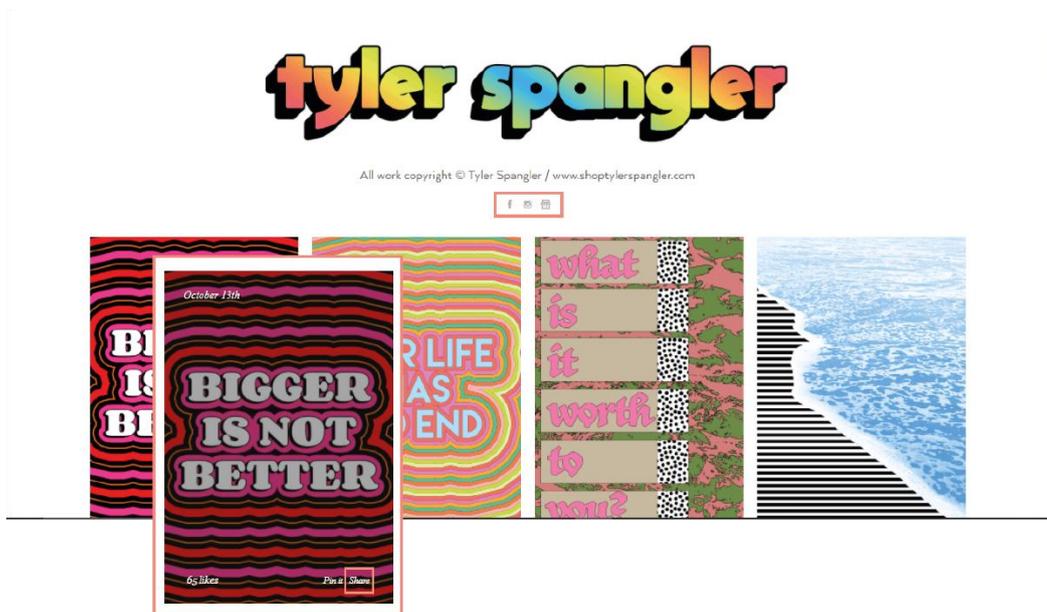
Figura 20 – Estrutura: *Color of despair* zine.



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

O Tumblr Tyler Spangler (figura 21) foi idealizado como uma galeria virtual, onde ilustrações e gifs do criador são expostas, ordenadas e alinhadas. Como o tumblr possui a única função de ser uma exposição, não possui muitas outras funções, apresenta um menu superior não fixo, com botões para outras mídias e o site da marca. Como citado anteriormente, neste tumblr os botões reblogar e compartilhar só aparecem quando o mouse se sobrepõe ao post, para curtir tem que ser um seguidor deste tumblr. A diagramação dos posts da página é dividida em quatro colunas simétricas, com margens laterais iguais e a área do cabeçalho, os posts só são delimitados pelas colunas sem nenhum contorno ou moldura.

Figura 21 – Estrutura: Tyler Spangler.



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

O Tumblr Shared by Thom (figura 22), como dito anteriormente, funciona como um portfólio virtual compartilhado, onde são expostos os projetos de diversos profissionais da área. Por ser uma página com rolagem infinita ele apresenta um menu lateral fixo e página inicial, onde o conteúdo é postado e botões de links que direcionam o usuário a outras mídias ou outras janelas.

O primeiro botão o “website” levava para um site, mas não está funcionando atualmente. O segundo botão leva ao Behance, onde se pode ver os trabalhos e contatos de Thomas Breure. *ask* onde perguntas podem ser direcionadas ao Thomas. *submit* é onde qualquer designer pode postar seu projeto neste tumblr. *random* (aleatório) cada vez acessado este botão apresenta um projeto diferente. A logo no menu funciona como um botão “home” direcionando o usuário de volta para a página inicial. Em cada post possuem setas direcionais onde se pode ver as todas as imagens de um projeto sem ter a necessidade de clicar no post.

Porém os botões de curtir e reblogar só se encontram no final do poste após clicar no mesmo. A diagramação deste tumblr é composta por três colunas, duas similares e uma menor, a menor é onde fica contido o menu e as similares

são a área de post. Não possui contorno ou molduras de delimitação nos posts, só são limitados pela diagramação das colunas.

Figura 22 – Estrutura: Shared by Thom.

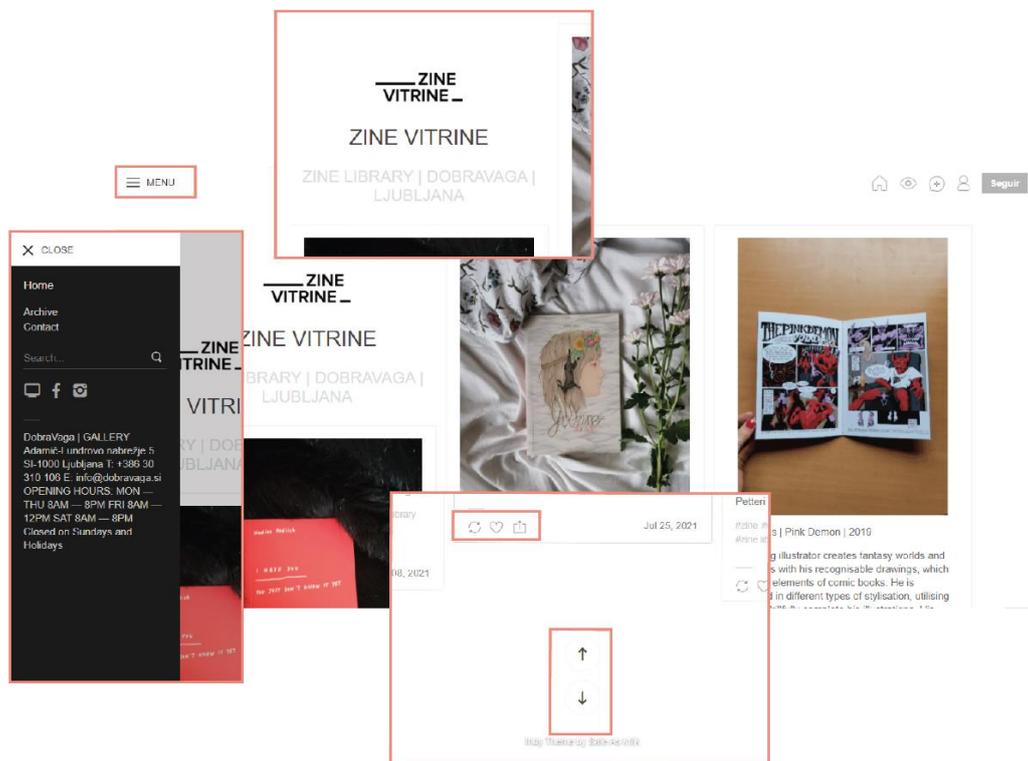


Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Zine Vitrine (figura 23) como dito anteriormente, foi criado com o intuito de divulgar os fanzines disponíveis na biblioteca da galeria DrogaVaga, então não possui uma estrutura muito elaborada. É composta por uma página inicial com setas na parte inferior para passar as páginas, um ícone botão de menu na parte superior esquerda e a logo com alguns links abaixo. Ao clicar no menu é possível acessar a área de menu que se estende pela lateral esquerda, onde estão os botões de *home*, *archive* e *contact*. Esta área também exibe alguns botões de mídia, área de pesquisa e informações breves da galeria, os botões de curtir, reblogar e compartilhar ficam visíveis na área inferior dos posts.

A página é composta por três colunas iguais, onde a área da logo se encaixa alinhada a primeira coluna dos posts. Possui também margens laterais iguais, e uma pequena margem superior, os posts possuem uma linha de contorno que os delimitam.

Figura 23 – Estrutura: Zine Vitrine.

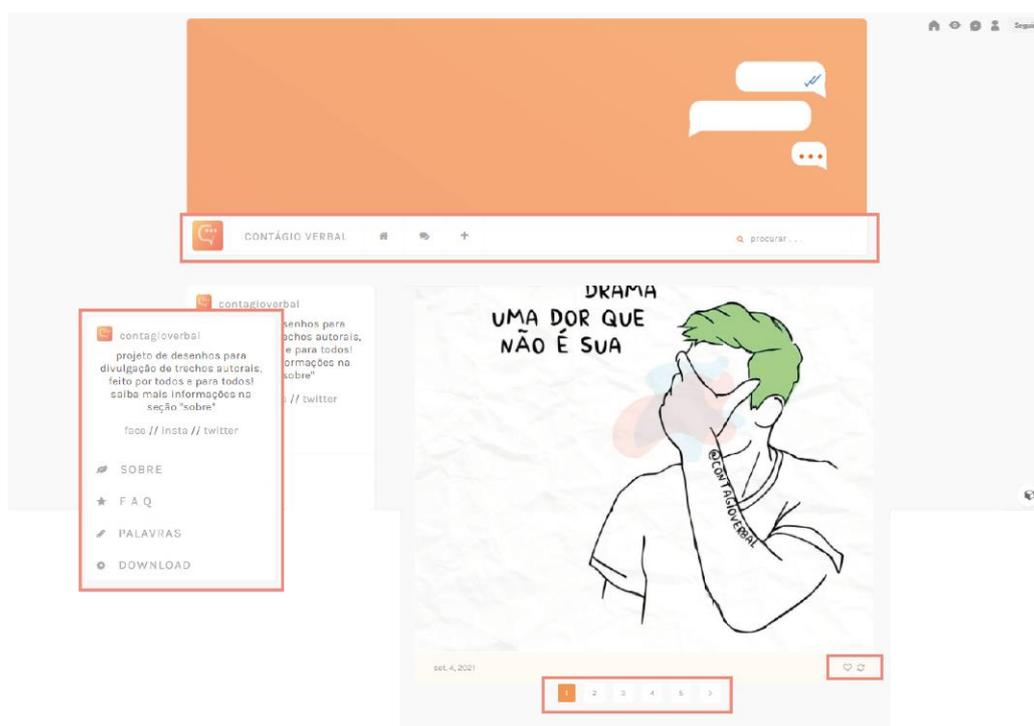


Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Contágio verbal (figura 24) é uma página voltada para transformar textos, frases e trechos de canções em ilustrações. Sua estrutura é composta por um cabeçalho superior com um menu embaixo, e outra área de menu lateral. Onde estão os botões de acesso as *home*, perguntas, seguir, mídias, pesquisa, sobre, FAQ, “palavras” e download. Alguns botões funcionam como nos exemplos anteriores, FAQ é onde o usuário pode encontrar informações de como o projeto funciona e como participar. Em “palavras” o usuário pode ver alguns posts autorais dos criadores. Em download estão disponíveis alguns *templates* para celular e wallpaper.

A página inicial só possui duas colunas, a do menu lateral e a dos posts, com uma área de margem simétrica nas laterais. Na parte inferior apresenta um menu de número de páginas para que o usuário possa navegar entre elas. Os botões de curtir e reblogar estão presentes na pequena margem inferior de cada post, além dessa margem os posts só são delimitados pela diagramação.

Figura 24 – Estrutura: Contágio verbal.



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

3.3.2 Elementos Gráficos

Os elementos gráficos são responsáveis por transmitir a identidade do projeto ou marca, de forma que seja reconhecido mesmo com o mais simples olhar. Normalmente os tumblr não possuem esse tipo de linguagem, até porque são mais frequentemente usados informalmente, mas há aqueles como alguns dos similares escolhidos que são utilizados para divulgar algo, e nesses casos é muito importante que o tumblr esteja na mesma linguagem que o resto da identidade da marca, porém nem todos eles apresentam esses elementos como visto nas tabelas a seguir. Nas tabelas abaixo estão alguns dos elementos gráficos que os similares apresentam.

Tabela 3 – Elementos gráficos - Color of despair zine.

Colors of despair zine	
<p>Logo</p> 	<p>Possui uma logo combination mark com grafismos.</p>
<p>Paleta de cores</p> 	<p>A paleta faz alusão ao tema abordado nas zines, possuindo as cores laranja avermelhado, laranja claro, amarelo, verde azulado, azul e roxo. Também faz uso majoritário de rosa e um tom mais claro de roxo.</p>
<p>Tipografia</p>	<p>Família Consolas. 14px</p>
<p>Ilustração/grafismo</p> 	<p>Ilustração fixa no menu lateral e marca. Possui diversos posts ilustrados.</p>

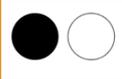
Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Tabela 4 – Elementos gráficos – Tyler Spangler.

Tyler Spangler	
Logo 	A logo Wordmark é um gif multicolor.
Paleta de cores 	Cores vivas, chamativas e branco no fundo para equilibrar.
Tipografia	Sofia pro sans-serif. 20pt.
Ilustração/grafismo	Não possui. A não ser nos posts.

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Tabela 5 – Elementos gráficos – shared by thom.

Shared by Thom	
Logo 	Lettermark com as iniciais do nome do responsável.
Paleta de cores 	Se resume ao uso de preto predominante de preto com os detalhes em branco.
Tipografia	Karla, Helvetica Neue, Arial, sans-serif. 16px.
Ilustração/grafismo	Não possui.

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Tabela 6 – Elementos gráficos – Zine Vitrine.

Zine Vitrine	
Logo 	A logo Wordmark.
Paleta de cores 	Uso predominante de branco com elementos em preto e cinza.
Tipografia	Arial, sans-serif. 15px.
Ilustração/grafismo	Não possui.

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Tabela 7 – Elementos gráficos – Contágio Verbal.

Contágio Verbal	
Logo 	Ícone de mensagem de texto.
Paleta de cores 	Branco como cor predominante, laranja e cinza.
Tipografia	Família Karla. 16px
Ilustração/grafismo 	Tem o cabeçalho ilustrado e a logo.

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Ficou evidente que dependendo do conteúdo e do público cada layout possui mais os menos elementos gráficos, podendo ser mais neutros ou chamativos. Layouts com posts mais chamativos optam em sua maioria por layouts mais minimalistas, como o Tumblr Tyler Spangler, já outros que tem um público mais jovem e dinâmico opta pelo maior número de cores e elementos, como o *Colors of despair* zine. Mas no final o importante é sempre atender ao tema e aos gostos do público-alvo.

3.3.4 Resultado da Análise

Essas análises são destinadas a conhecer melhor as características e variáveis presentes no tumblr, onde fica evidente que cada elemento pode influenciar no layout final. A análise não foi tão detalhada pois cada um dos similares apresenta um conteúdo e público distinto, com isso apresenta muitas variantes desnecessárias.

A plataforma já possui alguns elementos que funcionam de forma estabelecida, que só podem ser alterados e modificados através da programação de HTML, ou como a forma mais comum, citado anteriormente, através do uso de *templates* prontos criado por outros usuários. Esses *templates* podem ser encontrados para atender a demanda específica de cada tumblr, por exemplo para quem utiliza como uma galeria de imagens ou para quem usa como um portfólio. Então cabe sempre ao responsável através do seu público alvo escolher o layout que melhor o atenda.

4 CONFIGURAÇÃO DO PROJETO

O projeto como informado anteriormente foi executado através de um blog na plataforma Tumblr, mas para manter a ideia inicial do projeto, através de elementos visuais fará referência aos fanzines. O conteúdo do tumblr é público então ficará disponível para qualquer usuário, podendo atingir usuários além do público-alvo, todo o desenvolvimento do layout também ficará a cargo da autora.

O tema abordado nos posts como visto anteriormente é a ansiedade e o transtorno de ansiedade, todos os conteúdos dos posts serão retirados de fontes confiáveis, como a DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), onde serão adaptados para uma linguagem e abordagem mais informal e acessível. Recebendo também a contribuição de depoimentos anônimos de pacientes, frases de profissionais, e dicas para melhorar o convívio cotidiano com a ansiedade.

4.1 ELABORAÇÃO

Nesta etapa se inicia as fases de primeiros rascunhos e ideias para a criação do projeto. Tanto através dos resultados das análises realizadas nas fases anteriores quanto todo o material teórico referente ao tema.

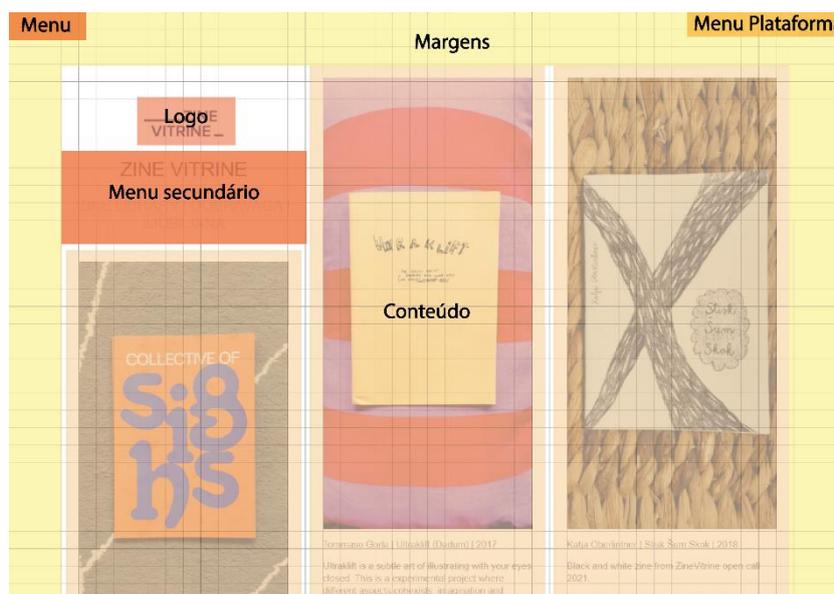
4.1.1 Desenho de Conteúdo

Para auxiliar no desenho de conteúdo utilizou-se do uso da malha estrutural ou *wireframe* para a elaboração do layout visual do tumblr. A primeiro momento, sendo feito de forma descontraída e despreziosa para posteriormente ser refinado nas próximas etapas. O *wireframe* partiu a princípio de uma ideia inspirada na estrutura dos similares abordados anteriormente, tendo a princípio três modelos.

4.1.1.1 Malha Estrutural

O primeiro *wireframe* (figura 25) foi estruturado a partir do layout do tumblr Zine Vitrine, nessa estrutura o tumblr é dividido por 3 colunas, com uma pequena margem nas laterais e superior, e um espaço mínimo entre as colunas. O menu segue na mesma estrutura de colunas, alinhado na primeira à esquerda, os posts só possuem dimensão similar na largura e na altura pode variar de acordo com o volume de conteúdo. Dependendo do tipo de conteúdo, essa pode ser a melhor estrutura já que os posts tem um espaço muito limitado entre si, no Zine Vitrine funciona porque seus posts possuem uma pequena margem interna, e o fundo do tumblr é todo branco o que ameniza e cria área de respiro visual.

Figura 25 – *Wireframe* Zine Vitrine.

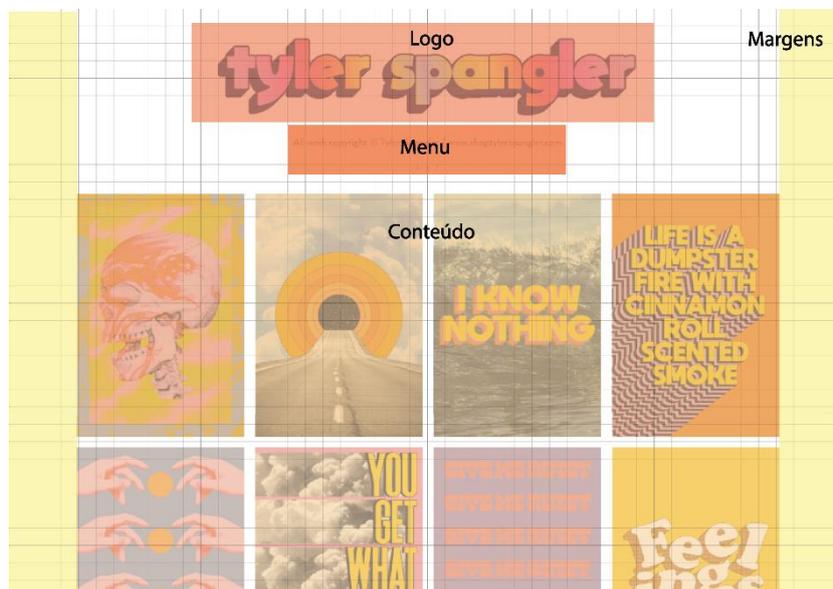


Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Este segundo é similar a estrutura do Tumblr Tyler Spangler (figura 26), diferente do anterior possui quatro colunas, possui só margens laterais, os posts possuem todos a mesma dimensão e são alinhados simetricamente. O menu fica na área superior onde se encontra a logo, de forma que ocupa um espaço maior na parte superior, mas como no exemplo anterior o espaço entre os posts também é mínimo, de forma que só fique claro que cada célula é um post. E por

serem posts tão chamativos e coloridos ele também optou por um fundo branco para dar espaço para respiro enquanto visualmente.

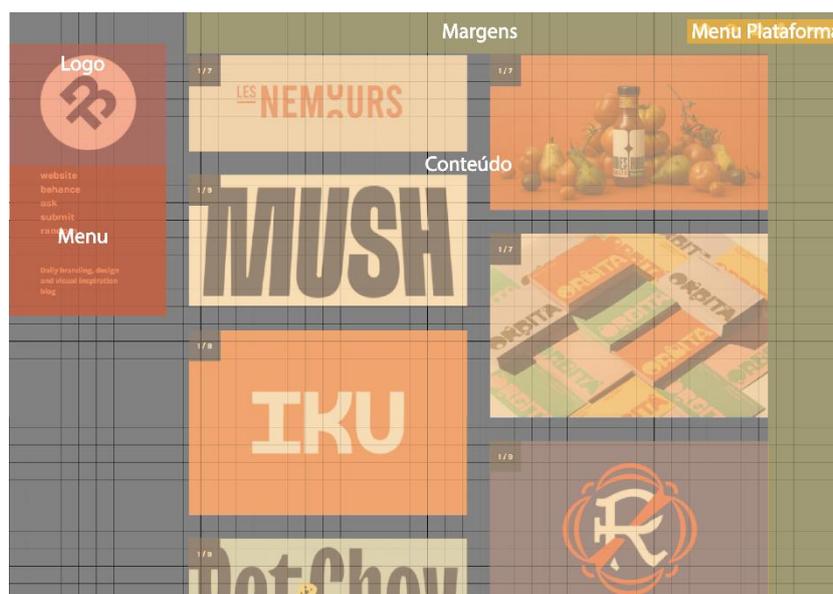
Figura 26 – Wireframe Tyler Spangler.



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Este último, a estrutura é baseada no Tumblr Shared by Thom (figura 27), onde o tumblr possui três colunas, mas diferente das anteriores uma das colunas possui uma dimensão menor e comporta somente o menu, já as outras duas são usadas para comportar os posts de forma alinhada. Neste tumblr só tem margens na área lateral direita e superior, os posts assim como no primeiro exemplo também só segue a mesma dimensão na largura, tendo a altura podendo variar com o conteúdo. Diferente dos exemplos anteriores, neste o espaço entre os posts é maior, se optou por um fundo escuro na cor preta o que faz contraste com a cor dos textos e logo do menu que é em branco, e como os posts que em sua maioria são coloridos ou branco. Alguns possuem um fundo preto que acaba fazendo com que fiquem um pouco apagados.

Figura 27 – Wireframe Shared by Thom.



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

A partir destes *wireframes* ficou mais claro algumas escolhas estruturais que atendiam mais a idealização do projeto, então a próxima etapa foi buscar *templates* já prontos que pudessem ser modificados para essa demanda. Desta forma os posts tem uma dimensão que comportam de forma adequada a maioria dos textos ou imagens sem ficarem muito pequenos ou muito grandes.

4.1.2 Conteúdo Textual

Todo o conteúdo textual gerado que compõe os posts, foi reunido baseado em uma vasta pesquisa em livros, artigos e sites especializados na área. Realizou-se também um questionário com o público-alvo de forma anônima com respostas expositiva (apêndice A e B), reunindo depoimentos reais da vivência de pessoas ansiosas, com o intuito de desmistificar essas pessoas e dar visibilidade às dificuldades cotidianas que vivenciam. É evidente através dessas respostas o impacto negativo que a ansiedade pode causar nas coisas mais simples do dia a dia, e como o modo mais fácil de aprender a lidar e conviver com isso só vem com a ajuda profissional.

Foram empregados no desenvolvimento dos textos técnicos e informativos livros reconhecidos da área, como “Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais” (DSM-5) da associação americana de psiquiatria, “Mentes ansiosas: medo e ansiedade além dos limites” e “Mentes ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia” da psiquiatra Ana Beatriz Barbosa Silva. Aplicou-se também alguns conteúdos de matérias de sites e revistas digitais sobre o assunto, como a revista Veja, blog Vittude, o site Sua Saúde e a revista Bula. A maior parte deste conteúdo reunido necessitou ser sintetizado e editado para linguagem mais acessível, já que a dimensão deste conteúdo interfere diretamente na concepção dos posts, e posteriormente do layout do tumblr.

4.1.3 Lista de Requisitos

Nesta etapa foi norteado com base nas anteriores alguns requisitos e parâmetros que nortearam o projeto.

Tabela 8 – Requisitos e Parâmetros.

(continua)

Requisitos	Parâmetros
Dinamicidade	Posts com diferentes layouts simulando um mural real com diferentes contribuições.
Conforto	Conteúdo que seja breve e de fácil compreensão.

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Tabela 8 – Requisitos e Parâmetros.

(Conclusão)

Requisitos	Parâmetros
Atratividade	Layout de posts e Tumblr que convida o público a consumir com o conteúdo.
Unidade	Mesmo que os posts simulem diferentes fontes, é fundamental manter uma linguagem geral de unidade.

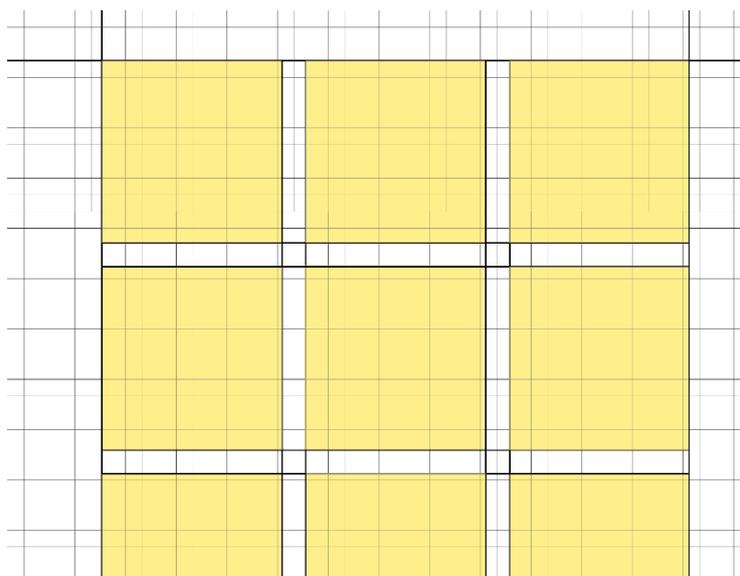
Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

4. 2 MODELAGEM INICIAL

Nesta etapa será definido as primeiras escolhas que compõem o visual do tumblr, como a malha construtiva, malha estrutural, conceito visual, identidade visual e os primeiros rascunhos dos posts.

4.2.1 Malha Construtiva

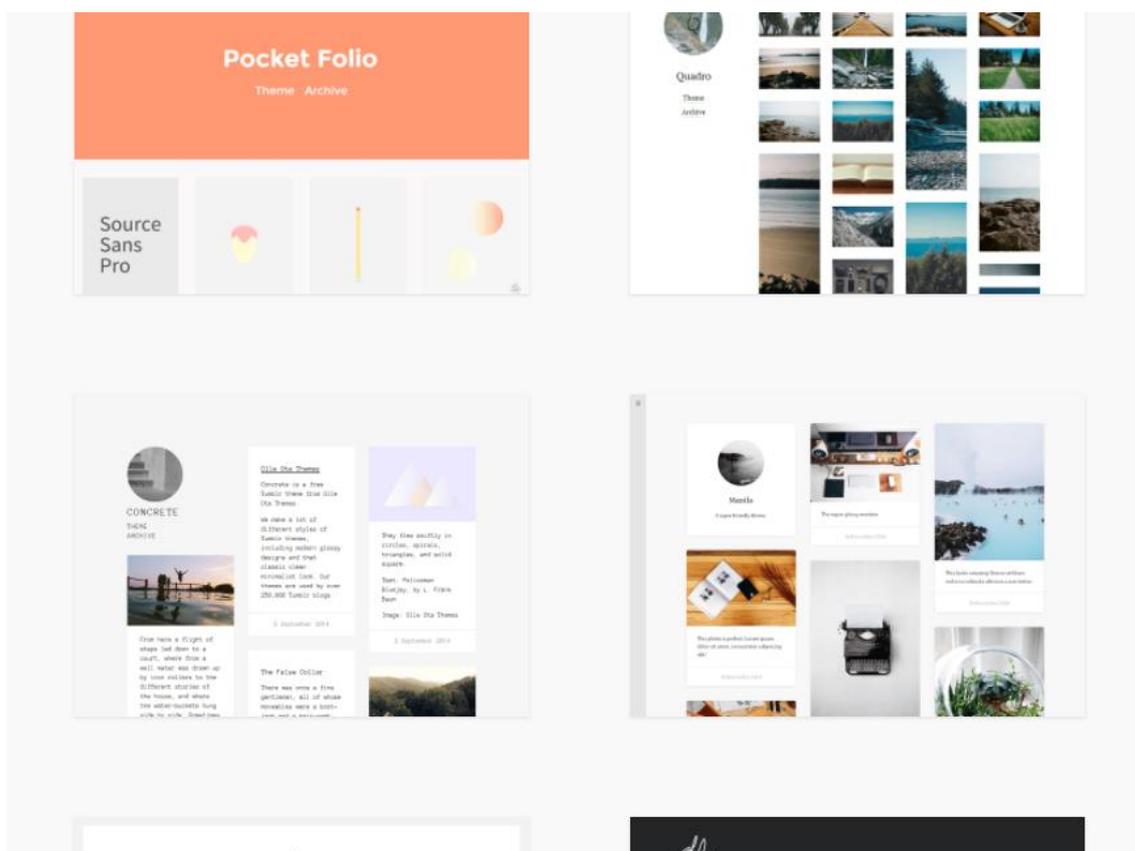
A malha construtiva foi criada baseada no estudo dos *wireframes* dos similares, de forma que o *template* escolhido comportasse o conteúdo de uma forma mais descontraída e dinâmica. A partir dessa malha construtiva (figura 28) buscou-se por *templates* prontos que se assemelham a mesma, sem a necessidade de uma forma exata, podendo ser alterado alguns elementos caso a necessidade.

Figura 28 – Malha construtiva inicial.

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Porém essas alterações foram limitadas pelo conhecimento insuficiente em programação da autora, então a escolha foi um *template* do Tumblr “Olle ota themes”, que se assemelhava a esse primeiro esboço da malha. Os *templates* do Olle ota apresentavam em sua estrutura inicial algumas características que atendia ao projeto, a maioria dos seus *templates* são criados para expor fotografias e ilustrações, então a malha construtiva deixa uma área maior para acolher os posts, uma menor para menu e margens.

Figura 29 – Templates Olle ota themes.

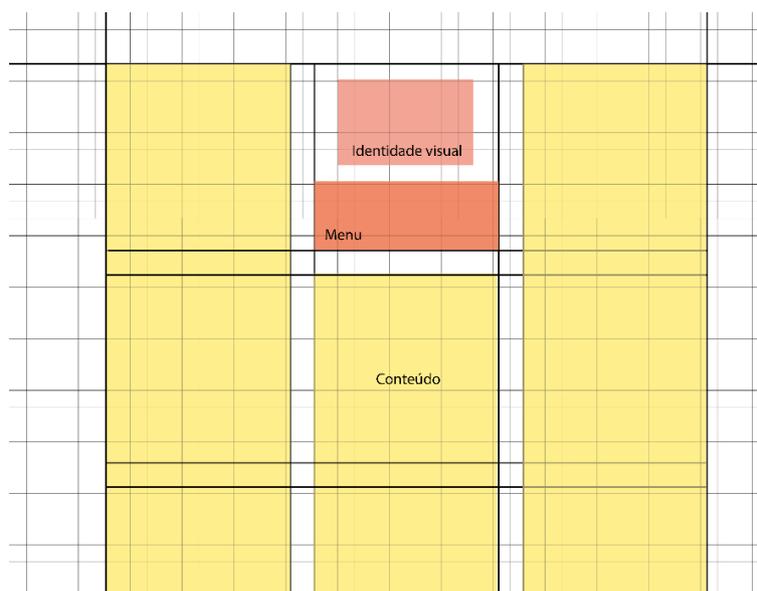


Fonte: Tumblr Themes Olle ota, 2021.¹⁰

4.2.2 Malha Estrutural

A malha estrutural (figura 30) foi elaborada com base na malha construtiva, de forma que os elementos gráficos fossem acomodados da melhor forma visual, que destacasse os posts. Um ponto importante nesta etapa foi concluir que para o tipo de conteúdo do projeto a criação de um menu era desnecessária, de forma que se optou apenas por colocar a logo do projeto, que foi acomodada na área de foto de perfil do tumblr. Foi fundamental que o layout possuísse o mínimo de elementos que pudessem interferir na evidência dos posts.

¹⁰ Disponível em: <https://olleotathemes.tumblr.com/>.

Figura 30 – Malha estrutural inicial.

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

4.2.3 Conceito Visual

A identidade visual é responsável por agir como o primeiro contato com o público, por meio dela que se transmite a mensagem que o projeto quer transmitir. Sendo assim foi desenvolvido o conceito visual, o primeiro passo fundamental na criação de uma identidade visual, responsável por representar visualmente todo o conceito que compõe o projeto. Para auxiliar nesta fase foi utilizado um *moodboard*, criado a partir de algumas ideias iniciais e de alguns requisitos.

4.2.3.1 Moodboard

A criação do *moodboard* (figura 31) reuniu-se referências visuais de alguns elementos, seja ilustrações ou até algumas escolhas de cores, buscando traduzir um pouco do conceito do projeto de forma visual, para a compreensão mais clara. Foi idealizada para remeter algo artesanal, despretensioso, relacionado a estética dos fanzines e a notas deixadas em quadros de recados.

Figura 31 - Moodboard



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

A princípio a ideia era de uma fanzine impresso, onde usaríamos de colagem, ilustrações manuais, adesivos, escrita manual e fita adesiva para compor as páginas. Porém com a necessidade de mudança do impresso para o digital, houve também além da adaptação uma mudança em alguns elementos do conceito. Poderíamos apenas ter migrado a ideia do impresso para o digital em forma de um “ebook” ou folder digital, porém poucas pessoas realmente lêem esse tipo de material, mesmo quando possui um conteúdo curto, então por fim se optou por adaptar o projeto para uma rede social.

A plataforma Tumblr foi escolhida por apresentar a possibilidade de criar todo um ambiente que compõe o projeto, além da facilidade da adaptação da ideia principal para essa plataforma. Sendo assim foram extraídos do *moodboard* elementos para compor a identidade do projeto, como a ideia de um mural de cortiça, sendo um item familiar para a maioria do público-alvo composto por estudantes universitários, na maioria das universidades o painel de avisos e fundamental tanto para a secretaria e professores dos cursos se comunicar com os estudantes, quanto para que os próprios se comuniquem entre si.

Outros elementos são a tipografia semelhante à de máquina de escrever, a composição de diferentes texturas de papéis, e alguns tons de amarelo e cores análogas, sendo o amarelo a cor principal tanto por já estar relacionado a conscientização da saúde mental e prevenção do suicídio, como por tons quentes estarem relacionados a alegria, calor, entusiasmo e amigabilidade. Com isso o conceito se tornou um painel de avisos onde cada post funcionasse como um recado individual ou composto, independente se fossem textos, frases, ilustrações ou até mesmo dicas.

4.2.3.2 “Cara Ansiedade...”

O processo da criação do nome do projeto partiu de uma experiência pessoal da autora, que ao começar a terapia começou a escrever cartas endereçadas a sua ansiedade quando tinha dias ruins, sempre iniciando com “Querida ansiedade”. Se encaixando assim com o conceito do processo que trazia essa ideia de bilhetes datilografados, sendo assim todos os depoimentos se iniciariam desta forma, transmitindo essa ideia de uma relação íntima com a ansiedade. Para aqueles que sofrem desse mal sabem que não tem como se livrar da mesma, só conviver de forma equilibrada com ela.

Porém “Querida ansiedade” já estava em uso na plataforma, então foram idealizadas outras opções, como “Olá ansiedade”, ou com algum adjetivo como “Estimada ansiedade”. Mas pôr fim a opção que mais atendia o conceito do projeto, foi “Cara ansiedade...”, que além de referenciar a forma como as cartas eram iniciadas antigamente, transmitia uma proximidade.

4.2.3.3 Logo

O processo de criação do logotipo do projeto, partiu de esboços manuais (figura 32) inspirada em elementos do *moodboard* mostrado anteriormente

(figura 31), partindo da ideia de que a marca se adequasse ao formato circular do ícone de perfil do tumblr, sendo o local mais relevante de aplicação.

Figura 32 – Primeiros esboços da logo



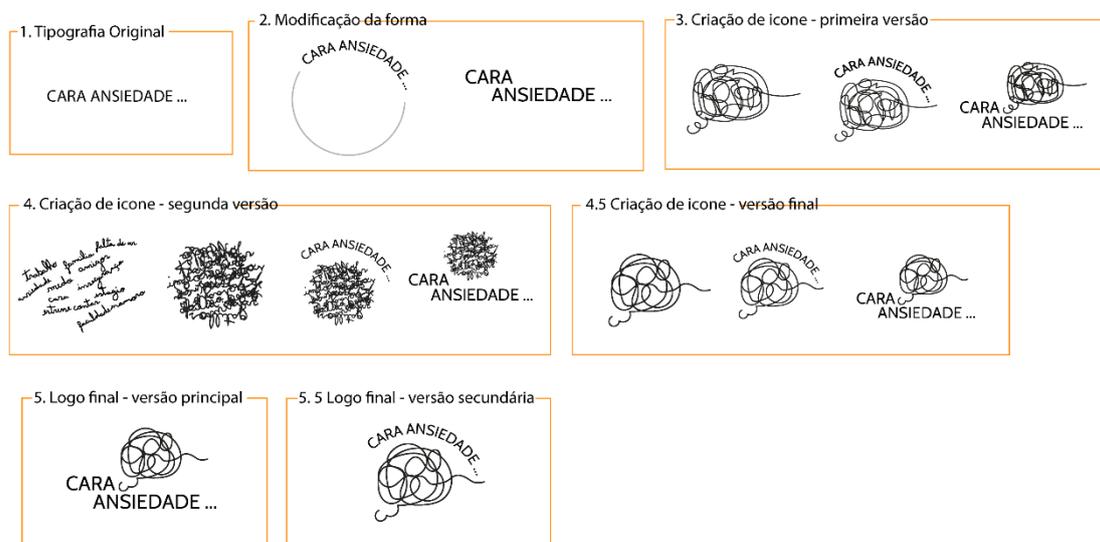
Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Na criação do logotipo do projeto foi escolhida a tipografia Cabin regular, mesmo sendo simples e pouco distinta, e a que apresenta melhor legibilidade e possibilidade de redução. A partir dos primeiros esboços manuais, o processo de refinamento da marca (figura 33), dividiu-se em quatro fases. A primeira onde foi ordenada a tipografia com o *name* da marca, verificando se era adaptável a ideia da logo e legível. Em seguida ela foi modificada em um meio círculo e em forma sobreposta, onde a palavra “cara” e “ansiedade” foram separadas e colocadas uma sobre a outra. Porém as duas variáveis ainda pareciam estar incompletas, foi necessária então a criação de um ícone para compor, a princípio foi esboçado só uma forma desconstruída parecido com um balão de pensamento desconstruído, transmitindo a ideia de pensamentos e sentimentos caóticos que pessoas ansiosas presenciam cotidianamente.

A segunda ideia foi uma forma circular composta por palavras e frases presentes no cotidiano de pessoas ansiosas, sejam gatilhos, inseguranças ou medos. Por fim a opção que mais se adequava ao ideal do projeto foi a que compunha a ideia do balão de pensamento desconstruído, usando uma única linha contínua para formar todo o desenho e terminando em uma única linha

saindo pela lateral direita, representando que por fim sempre haverá uma forma de desentrelaçar essa confusão de pensamentos. Ficou decidido por fim uma versão principal e uma versão secundária, a principal para aplicar no ícone do perfil e em áreas mais relevantes do projeto e a secundária para usar de forma mais descontraída em composições dos posts.

Figura 33 – Processo de refinamento da logo



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Com base em algumas opções de cores retiradas da paleta do *moodboard*, foram feitas algumas versões (figura 34) de aplicação, fica claro que funciona em diversas possibilidades de cores e possibilidades de aplicação.

Figura 34 – Versões de aplicação

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Apresenta também a versão monocromática (figura 35), que apresenta uma possibilidade muito ampla de aplicação nos diversos possíveis fundos, desta forma optou-se por essa versão como a versão principal e as demais como secundárias.

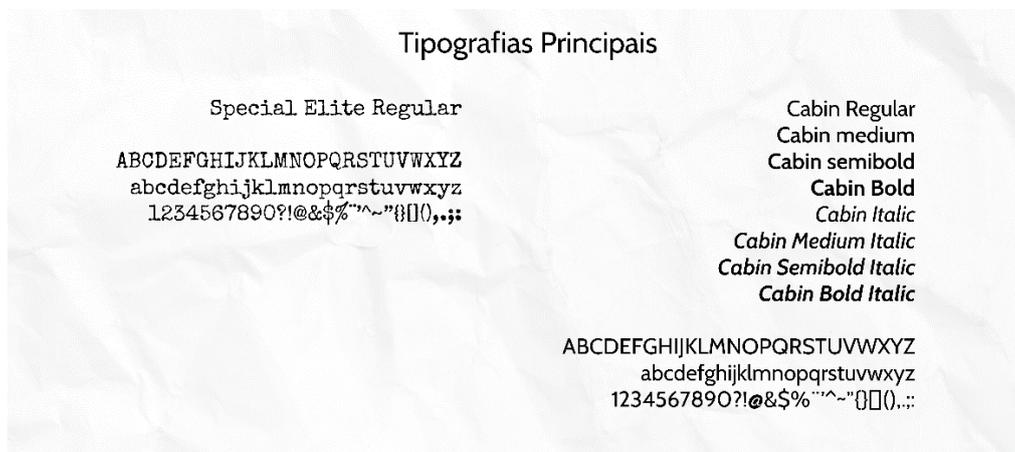
Figura 35 – Versão monocromática

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

4.2.3.4 Tipografia

Uma das inspirações na escolha das tipografias que compõem a identidade visual, partiu da ideia de pequenas notas datilografadas, esse tipo de nota é muito comum em colagens e no ambiente da plataforma. Então as duas principais tipografias aplicadas são a Special elite, que imita os modelos de máquina de escrever Smith Corona Special Elite Número NR6 e Remington Noiseless. E a Cabin que é mais casual, com inspiração nas fontes Edward Johnston e Eric Gill com um toque de modernismo. A Cabin sendo aplicada em textos mais longos e a Special Elite somente em curtos como frases, ou títulos. A outra variação de tipografia será a manual, escrita digitalmente com o auxílio de uma mesa digitalizadora.

Figura 36 – Tipografia do projeto



Fonte: Elaborada pela autora, 2021

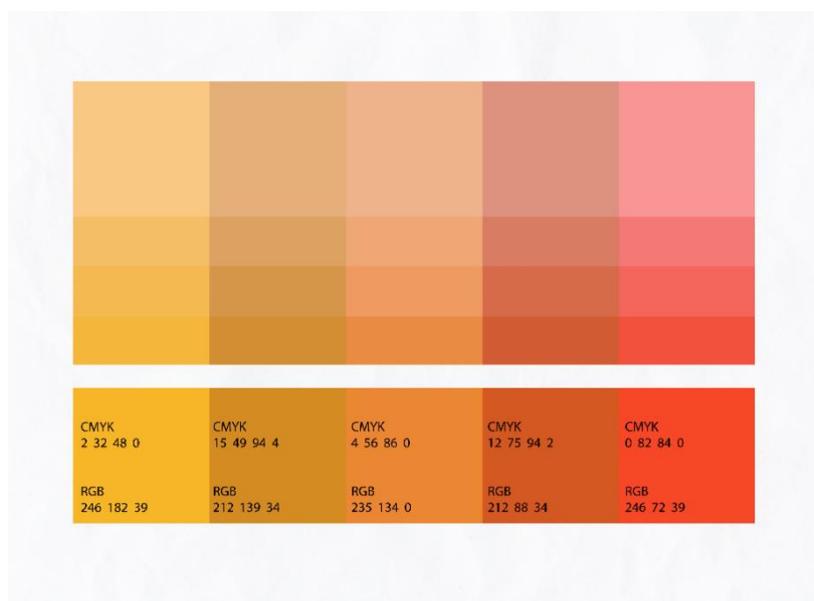
4.2.3.5 Paleta de Cores

As cores adotadas para compor a paleta do projeto (figura 37), partiu da escolha de cores análogas ao tom de amarelo e laranja escolhido, foi escolhido porque segundo à psicologia das cores os tons quentes estão relacionados a energia, atividade e entusiasmo. O amarelo é uma cor que age de modo alegre

e revigorante, otimista de certa forma ensolarado, uma cor amistosa. E para que atua de forma alegre vem sempre acompanhado por laranja e vermelho, essas três cores juntas estão associadas a alegria de viver, atividade, energia e animação (HELLER, 2013). O que contrasta com muitos dos sentimentos comuns entre as pessoas ansiosas, como cansaço e tristeza.

Além de ser cores que em contraste com os posts populares da plataforma, de forma que apresenta contraste e chama a atenção, diferente da maioria que apresenta textos em preto e branco, fotografias, recortes de fotos de páginas de livros ou frases. Visando que as cores podem ser aplicadas de forma individual nos posts, composta ou com o complemento de uma textura natural, porém na visão da composição geral do tumblr se torna uma única linguagem harmônica.

Figura 37 – Paleta do projeto.



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

4.2.3.6 Ilustrações

Para compor o projeto foram elaboradas 21 ilustrações ao todo. Entre elas ilustrações de objetos como pins, livros, ramos de folhas, flores e ilustrações

de personagens. Inicialmente foram feitos alguns sketches manuais inspirados por imagéticos reunidos na web, algumas ilustrações inspiradas e elementos de mais de uma imagem.

Figura 38 - Sketches



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Essas ilustrações iniciais, serviram de base, onde posteriormente essas imagens foram refinadas ou modificadas digitalmente nos programas do *Illustrator* ou *Photoshop*. Algumas ilustrações, como visto a seguir (figura 39), foram transformadas em *brush* no *Photoshop* e aplicadas como uma forma de “carimbo” digital nos posts.

Figura 39 – Brushes

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Porém a maioria foram criadas no programa *Illustrator* (Figura 40 e 41), com traços finos e simples de contorno com um pincel com textura de lápis carvão, um pincel padrão para pintar um detalhe na ilustração.

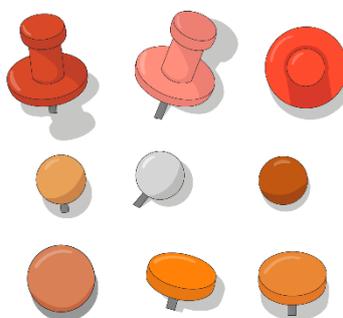
Figura 40 – Ilustrações flores

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Figura 41 – Ilustrações personagens

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Por fim a ilustração dos pins e do plano de fundo de cortiça do tumblr (figura 42 e 43), os pins também foram traçados no *Illustrator*, diferente dos anteriores possuem mais detalhes de profundidade, sombra e luz. Porém o plano de fundo de cortiça elaborou-se usando diferentes *brushes* do *Photoshop* com texturas de respingos, em cores similares a de uma cortiça real.

Figura 42 – Ilustração pins

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Figura 43 – Ilustração cortiça

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

4.2.4 Esboços Iniciais

Em busca do melhor layout cada post foi elaborado em sua maioria, como uma peça que funcionasse de forma individual, dividido em tipos, onde aqueles que apresentam informações conectadas ou similares, apresentam elementos gráficos, diagramação ou texturas semelhantes. Mas posts com informações individuais apresentam layout particular. Tendo o conteúdo textual como o elemento mais relevante na composição dos posts, de que cada diagramação se deu a partir deles. O processo foi bastante similar à forma manual de realizar colagens, onde vários elementos foram dispostos na área de trabalho do *Illustrator* (figura 44), foram reorganizadas e alinhadas visando o melhor resultado.

5 FINALIZAÇÃO DO PROJETO

Nesta fase iniciou-se a modelagem final do projeto, onde as últimas alterações e ajustes foram realizados para adequar melhor o projeto, finalizando assim o do layout dos posts e do tumblr.

5.1 MODELAGEM FINAL

Desenvolve-se neste projeto um tumblr informativo que aborda a ansiedade e o transtorno de ansiedade, no desenvolvimento deste tumblr estabeleceu-se alguns parâmetros para o desenvolver do projeto de forma que o projeto final apresentasse coerência conceitual e visual. Nesta etapa será apresentado toda a finalização do projeto. Porém esta é só a primeira versão do blog, podendo sofrer modificações futuras de acordo com possíveis *feedbacks* dos usuários ou atualizações nas informações.

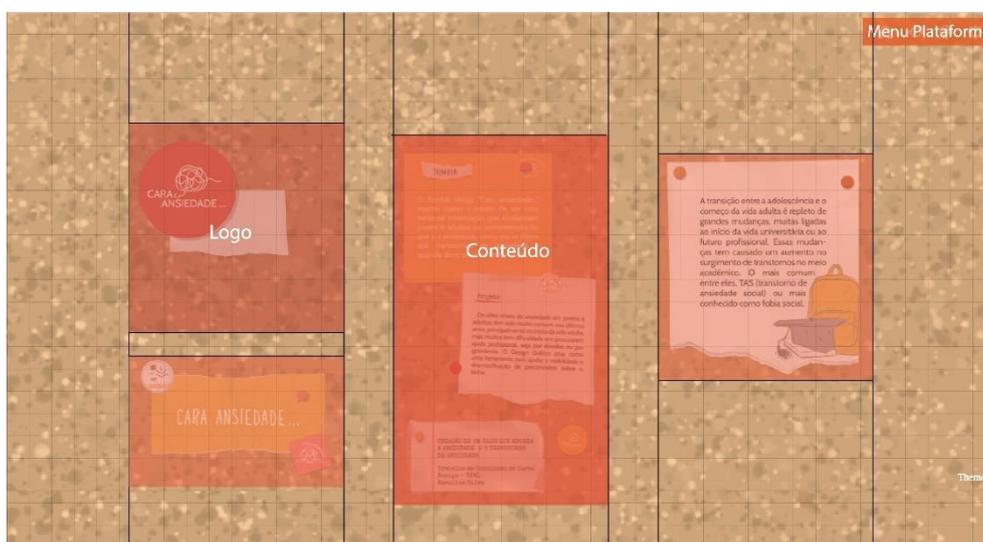
5.1.1 Layout Final

Nesta etapa apresenta-se o layout finalizado do tumblr, e os elementos que o compõem como a malha construtiva e a malha estrutural. Será visto também a hierarquização dos elementos visuais, funções que o tumblr apresenta e como ele se adapta a diferentes dispositivos.

Como pode ser visto a seguir (figura 45) que não ocorreu dificuldades em encontrar um *template* que atendesse a idealização inicial da malha construtiva, sendo esse *template Concrete* de Olle Ota um encaixe quase perfeito, só diferindo na localização da logo e menu. A malha divide-se em três colunas fixas, onde a organização dos módulos é mutável, ou seja, desalinhado e assimétrico na horizontal, podendo variar de acordo com o número ou layout dos posts.

A seguir observa-se a malha estrutural, onde apresenta-se a composição da página inicial em sua disposição hierárquica de elementos gráficos, de acordo com os critérios estabelecidos pelo projeto. Identifica-se a marca localizada na parte superior esquerda do layout, destacando-se por ser desalinhado das colunas estabelecidas, evidenciando-o. Na coluna central encontra-se fixo o post de apresentação do projeto, evidenciando como o primeiro post de conteúdo a ser lido. Não houve a necessidade de um menu de navegação já que a página apresenta a função de tela infinita, podendo navegar facilmente ao rolar o *scroll* do mouse.

Figura 47 – Malha estrutural Tumblr “Cara ansiedade...”.



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Figura 48 – Layout versão Web Tumblr “Cara ansiedade...”.



Fonte: Tumblr “Cara ansiedade...”, 2021.¹¹

¹¹ Disponível em: <https://caraansiedade.tumblr.com/>.

Figura 49 – Versão mobile Tumblr “Cara ansiedade...”.



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

5.1.2 Posts Finais

Os posts foram criados em sua maioria de forma complementar, de modo que posts com assuntos complementares ou similares compartilhassem informações visuais, tais como textura de fundo, elementos gráficos ou tipografia. Foi importante elaborar layout que compartilhassem elementos visuais semelhantes para que eles pudessem ser vistos mesmo que distantes em localização, como uma categoria. Por exemplos os posts de depoimentos, onde

todos apresentam fundo com textura de papel colorido, uma textura de adesivo com desenho de flores ou plantas, com a diagramação dos textos centralizados.

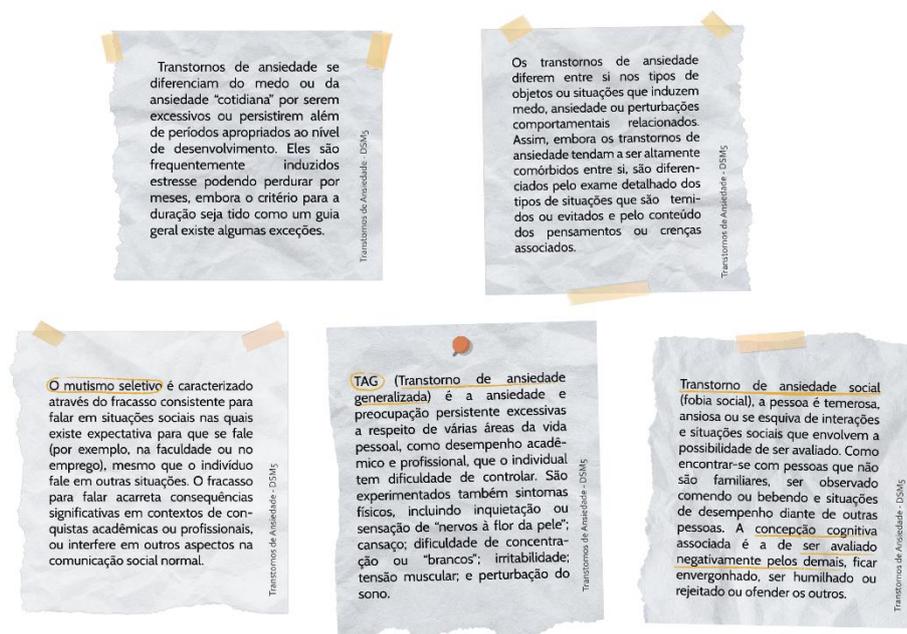
Figura 50 – Posts de depoimentos.



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Os posts de conteúdos informativo técnico sobre a ansiedade também possuem um layout visualmente semelhante, se diferenciando apenas no conteúdo textual e a forma do fundo, que se assemelha a papéis rasgados nas pontas.

Figura 51 – Posts de conteúdo informativo.



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Porém alguns foram projetados para funcionar de forma individual, onde para que em sua composição geral pudessem demonstrar uma unidade foi necessário optar pelo uso das cores, texturas de papel ou pequenos elementos gráficos como os pins e textura de fita adesiva.

A postagem na plataforma iniciou-se no dia 10 de dezembro de 2021, onde a cada dia será postado um card, de segunda a sexta, durante o horário de melhor alcance da plataforma, de 19 horas às 22 horas. Para auxiliar no maior alcance dos posts algumas *hashtags* que abordam o tema foram utilizadas, como "ansiedade", "saúde mental" e "terapia". É importante evidenciar que o tumblr e os posts podem vir a sofrer ajustes a medida em que os usuários da plataforma interajam com o tumblr, mesmo após a finalização das postagens.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de desenvolver um tumblr destinado ao público de jovens adultos, com conteúdo informativo, depoimentos e dicas que os auxiliassem a compreender a ansiedade e o transtorno de ansiedade, e a procurar ajuda profissional se apresentassem certos sintomas ansiosos. Esse tipo de material é fundamental nos dias atuais, por mais que seja um assunto comentado, ainda possui poucas conversas que realmente se aprofundam no tema, fora do âmbito psiquiátrico.

O ponto de partida do projeto se deu do levantamento de dados sobre o público-alvo e o tema abordado, esses dados influenciaram diretamente na idealização do conteúdo e layout do projeto. Foi relevante ter conhecimento básico dos métodos do design editorial e gráfico e de como aplicá-los de forma correta, através de ferramentas de design gráfico e editorial que possibilitou a realização de toda a parte visual do projeto de forma consistente e harmônica, sempre visando atender a linguagem do conceito do projeto e do público-alvo.

Abordar este assunto de forma mais descontraídas e “informal”, pode ser uma ótima forma de se aproximar do público. Percebe-se, portanto, que o design pode ser uma ferramenta fundamental para abordar assuntos de cunho social, podendo causar um grande impacto no desenvolvimento desses projetos.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Camila; SANTOS, Maria. **Em Branco**: Projeto Editorial para revista digital com a temática de design gráfico. 214. 120 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnólogo em Design Gráfico) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2014.

ARAÚJO, Carlos Alberto Ávila. Problematizando o conceito de “meio” de comunicação. **e-com** Revista Acadêmica de comunicação social do centro universitário de Belo Horizonte, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, p. 15 a 28, 2007. Disponível em: <https://revistas.unibh.br/ecom/issue/view/52> . Acesso em: 14 abr. 2021.

ARAÚJO, Emanuel. **A construção do livro: princípios e técnicas de editoração**. Rio de Janeiro: Editora Lexikon, 2008.

ASSUNÇÃO, Douglas Junior; PINA, Eduardo; SOUZA, José. Fanzine como Mídia Alternativa: Uma análise do cenário Belemense. **ALTERJOR**, São Paulo, dezembro 2011. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/alterjor/article/view/88234> [ew/88234](https://www.revistas.usp.br/alterjor/article/view/88234) . Acesso em: 16 maio 2021.

AVANCINI, Marta. Alunos de ensino superior enfrentam ansiedade, depressão e outros problemas psicológicos. **Revista ensino superior**, São Paulo, 3, abril de 2019. Disponível em: <https://revistaensinosuperior.com.br/ensino-superior-alunos-depressao/>. Acesso em: 25 out. 2021.

BENNET, John. 23 estatísticas incríveis sobre a internet e as redes sociais em 2021. **Wizcase**, Londres, 15, outubro de 2021. Disponível em: <https://pt.wizcase.com/blog/23-estatisticas-incriveis-sobre-a-internet-e-as-redes-sociais/>. Acesso em: 26 out. 2021.

BOARIN, Nicolas. **Desenvolvimento de um jogo para controle do Transtorno de Ansiedade Social no ambiente universitário**. 2018. 99 f. Monografia submetida ao curso de graduação (Bacharel em Engenharia de Software) – Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

BURKE, Peter; BRIGGS, Asa. **Uma História Social da Mídia: De Gutenberg à internet**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2006.

CASTILL, Ezequiel. **POCKET BOOK**: Projeto Gráfico de livro sobre dicas de design editorial. 2010.161 f. Trabalho de Conclusão de curso (Bacharel em Design Gráfico) – Universidade do Oeste de Santa Catarina, Joaçaba, 2010.

CASTILLO, Ana Regina; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando; MANFRO, Gisele. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2000, v. 22, p. 20-23. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>. Acesso em: 10 abr. 2020.

CELINSKI, Giovana; SKURA, Ivania. Mídia impressa, Comunicação e História: breves considerações e aproximações. In: 6º Encontro Regional Sul de História da Mídia, 2016, Ponta Grossa. **Anais**. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/alcar/encontros-nacionais-1/encontros-regionais/sul/6o-encontro-2016/historiografia-da-midia/midia-impressa-comunicacao-e-historia-brevs-consideracoes-e-aproximacoes/view> . Acesso em: 14 jun. 2021.

CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 28., 2005, Rio de Janeiro. **Anais eletrônico**. Rio de Janeiro: UERJ, 2005. Disponível em: <http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2005/errata/fadel.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2021.

FIGUEIREDO, Alexandra. **Objetos visuais de interpretação da Ansiedade**. 131 f. Dissertação (Mestrado em Design e Cultura Visual) – Universidade Europeia, Lisboa, 2018.

FRANCO, Ana Catarina. **Ansiedade na Infância**: O Design do livro como contributo pedagógico. 187 f. Dissertação (Mestrado em design de comunicação) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2016.

FRATON, Inari. **O Design Editorial em um livro impresso**: Um estudo de sua influência no processo de leitura da obra “Aventuras de Alice no país das maravilhas”. 2014. 98 F. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Comunicação Social – Produção Editorial) – Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2014.

HELLER, Eva. **A Psicologia das cores: como as cores afetam a emoção e a razão**. São Paulo: Editora Garamond Ltda, 2013.

KLEIN, Mariana. Qual é o tamanho da concorrência de um blog em 2021?. **Petit mídias sociais**, Porto Alegre, outubro 2021. Notícia. Disponível em: <https://petitmidiassociais.com/blog-2021-da-resultado/>. Acesso em: 10 nov. 2021

LINO, Gerald. **Fanzine: O que é, e qual a origem da palavra.** Bandas desenhadas, [s.l.], Fevereiro 2019. Artigos. Disponível em: <https://bandasdesenhadas.com/2019/02/20/fanzine-o-que-e-e-qual-a-origem-da-palavra/>. Acesso em: 25 jul. 2020.

LUPTON, Ellen; PHILLIPS, Jennifer Cole. **Novos fundamentos do design.** São Paulo: Cosac Naify, 2014.

MARKMAN, Luna. Estudante transforma ataques de pânico em quadrinhos para ajudar quem tem ansiedade. **G1**, Pernambuco, Janeiro 2019. Notícia. Disponível em: <https://g1.globo.com/pe/pernambuco/noticia/2019/01/17/estudante-transforma-ataques-de-panico-em-quadrinhos-para-ajudar-quem-tem-ansiedade.ghtml> . Acesso em: 14 jul. 2020.

MONTEIRO, Luís. **A Internet como Meio de Comunicação:** Possibilidades e limitações. 2001.12 f. Dissertação (Mestrado em Design) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2001.

PASSOS, Paula Caroline. **Interad:** Uma metodologia para design de interface de materiais educacionais digitais. 2011.182 f. Dissertação (Pós-Graduação em educação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2011.

PERNISA JÚNIOR, Carlos. Mídia digital. 7 f. **Lumina.** Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de Fora, 2002.

Por que sua equipe de marketing deve usar o Tumblr [INFOGRÁFICO]. **Affde**, 17, fevereiro e 2021. Marketing. Disponível em: <https://www.affde.com/pt/why-your-marketing-team-should-use-tumblr-infographic.html>. Acesso em: 26 out. 2021.

POSSATTO, Lourdes. **Ansiedade sob controle:** dicas e técnicas de relaxamento, meditação, Alfagenia e biodança. São Paulo: Editora Lúmen, 2006.

SANTOS, Thuani Rodrigues. **Projeto Gráfico-editorial de uma revista sobre ansiedade no âmbito universitário.**2018. 69 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Design)– Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.

SAMARA, Timothy. **Guia de design editorial**. Porto Alegre: Bookman, 2011.

SILVA, Ana Beatriz. **Mentes ansiosas**: medo e ansiedade além dos limites. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2011.

SILVA, Ana Beatriz. **Mentes ansiosas**: o medo e a ansiedade nossos de cada dia. Rio de Janeiro: Editora Principium, 2017.

SILVA, Edna Lícia; MENEZES, Estera Muszkat. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. rev. atual. Florianópolis: UFSC, 2005.

SNO, Márcio. **O universo paralelo dos Zines**. São Paulo: Editora Timo, 2015.

WHITE, Jan V. **Edição e Design - O Guia Clássico para ganhar Leitores**. São Paulo: JSN Editora, 2006.

WOLF, Letícia. Design e Transtorno de Ansiedade Social: material gráfico para auxiliar acadêmicos de design da Univille no processo de desenvolvimento do trabalho de conclusão de curso de graduação. **13ª Bienal Brasileira de Design Gráfico**, Curitiba, 17, novembro 2019. Notícia. Disponível em: <https://www.bienaladg.org.br/shortlist/2401>. Acesso em: 14, julho 2020.

Universitário cria história em quadrinhos sobre ataques de ansiedade. **Algomais**, Pernambuco, Janeiro 2019. Notícias. Disponível em: <http://revista.algomais.com/entretenimento/universitario-cria-historia-em-quadrinhos-sobre-ataques-de-ansiedade> . Acesso em: 14 jul. 2020.

APÊNDICES

APÊNDICE A — Questionário: O Impacto da Ansiedade no cotidiano.

04/11/2021 11:20

O Impacto da Ansiedade no cotidiano.

O Impacto da Ansiedade no cotidiano.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa "Desenvolvimento de um fanzine que aborda o transtorno de ansiedade", cujo equipe de pesquisa é formada por Angela Xavier de Souza Nolasco, professora de Design da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas – FAU/UFAL e por Karoline Aparecida da Silva, discente do curso de Design da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas – FAU/UFAL. O estudo se destina ao desenvolvimento de um fanzine que aborda ansiedade e o transtorno de ansiedade. A importância deste estudo é a de facilitar o acesso a informações sobre ansiedade e ao Transtorno de Ansiedade. Os resultados que se desejam alcançar são depoimentos e relatos anônimos de pessoas que convivem com o transtorno ou com níveis elevados de ansiedade. Os relatos serão utilizados como referência no desenvolvimento de peças gráficas a fim de melhor comunicar-se com o público-alvo destas publicações, gerando empatia. O estudo será feito da seguinte maneira: será realizado um questionário online com respostas em aberto de forma anônima. A sua participação será responder a este questionário on-line. O incômodo e possível riscos à sua saúde física e/ou mental é reviver momentos de fragilidade emocional. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são demonstrar a superação e o enfrentamento cotidiano que muitos compartilham ao conviver com o transtorno ou ansiedade. Você será informado(a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você.

A sua participação respondendo a este questionário configura seu consentimento quanto à participação desta pesquisa e declara que o você, tendo compreendido perfeitamente tudo o que lhe foi informado sobre a sua participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das suas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a sua participação implica, concorda em dele participar e para isso você DÁ O SEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Os pesquisadores garantiram que acompanharão todo o desenvolvimento da pesquisa e estará à disposição para quaisquer esclarecimentos adicionais, que se fizerem necessários, antes, durante ou depois da realização da pesquisa, deixando para contato seus e-mails e telefones: Angela Xavier de Souza Nolasco (angela.nolasco@fau.ufal.br e 71.98756-2101), orientadora da discente Karoline Aparecida da Silva (karol.silva@hotmail.com e 82 99826-3382).

Endereço da equipe da pesquisa (OBRIGATÓRIO):
Instituição: Faculdade de arquitetura e Urbanismo – FAU/UFAL
Endereço: Av. Lourival Melo Mota, S/N - Maceió - AL
Complemento: Tabuleiro do Martins
Cidade/CEP: 57072-900

Telefone: (82) 3214-1282

Ponto de referência: Próximo ao Hospital Universitário Prof. Alberto Antunes

1. Gênero

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não dizer
- Outro: _____

2. Idade

3. 1. Quando a ansiedade começou a atrapalhar na sua vida cotidiana?

4. 2. O que você sente quando esta ansiosa(o), físico e/ou emocionalmente?

5. 3. Quando percebeu que precisava de ajuda?

6. 4. Ansiedade é um sentimento comum, mas pode se tornar disfuncional. Você possui um diagnóstico? Qual?

7. 5. Você recebe ajuda de um profissional?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Outro: _____

8. 6. Você faz terapia? Á quanto tempo?

9. 7. Que tipo de acompanhamento você recebe?

10. 8. Quais mudanças obteve na sua rotina com a terapia?

11. 9. O que aprendeu no processo de terapia para lidar com a ansiedade?

12. 10. Pratica exercícios físicos? Quais?

13. 11. A Pandemia influenciou os seus níveis de ansiedade?

14. 12. O que tem feito para lidar com a ansiedade de forma positiva?

Obrigada pela colaboração.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

APÊNDICE B — Respostas do questionário

O Impacto da Ansiedade no cotidiano.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa “Desenvolvimento de um fanzine que aborda o transtorno de ansiedade”, cujo equipe de pesquisa é formada por Angela Xavier de Souza Nolasco, professora de Design da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas – FAU/UFAL e por Karoline Aparecida da Silva, discente do curso de Design da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas – FAU/UFAL. O estudo se destina ao desenvolvimento de um fanzine que aborda ansiedade e o transtorno de ansiedade. A importância deste estudo é a de facilitar o acesso a informações sobre ansiedade e ao Transtorno de Ansiedade. Os resultados que se desejam alcançar são depoimentos e relatos anônimos de pessoas que convivem com o transtorno ou com níveis elevados de ansiedade. Os relatos serão utilizados como referência no desenvolvimento de peças gráficas a fim de melhor comunicar-se com o público-alvo destas publicações, gerando empatia. O estudo será feito da seguinte maneira: será realizado um questionário online com respostas em aberto de forma anônima. A sua participação será responder a este questionário on-line. O incômodo e possível riscos à sua saúde física e/ou mental é reviver momentos de fragilidade emocional. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são demonstrar a superação e o enfrentamento cotidiano que muitos compartilham ao conviver com o transtorno ou ansiedade. Você será informado(a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você.

A sua participação respondendo a este questionário configura seu consentimento quanto à participação desta pesquisa e declara que o você, tendo compreendido perfeitamente tudo o que lhe foi informado sobre a sua participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das suas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a sua participação implica, concorda em dele participar e para isso você DÁ O SEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Os pesquisadores garantiram que acompanharão todo o desenvolvimento da pesquisa e estará à disposição para quaisquer esclarecimentos adicionais, que se fizerem necessários, antes, durante ou depois da realização da pesquisa, deixando para contato seus e-mails e telefones: Angela Xavier de Souza Nolasco (angela.nolasco@fau.ufal.br e 71.98756-2101), orientadora da discente Karoline Aparecida da Silva (karol.silva@hotmail.com e 82 99826-3382).

Endereço da equipe da pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Faculdade de arquitetura e Urbanismo – FAU/UFAL

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, S/N - Maceió - AL

Complemento: Tabuleiro do Martins

Cidade/CEP: 57072-900

Telefone: (82) 3214-1282

Ponto de referência: Próximo ao Hospital Universitário Prof. Alberto Antunes

Gênero

Feminino

Masculino

Prefiro não dizer

Outro:

Idade

26

1. Quando a ansiedade começou a atrapalhar na sua vida cotidiana?

Quando eu comecei a não conseguir sair de casa achando que iria passar mal na rua.

2. O que você sente quando esta ansiosa(o), físico e/ou emocionalmente?

A sensação de que vou enlouquecer. Um nervosismo enorme, coração muito acelerado, os pensamentos negativos não param. Fico ofegante e tonta. Não consigo comer nada e com isso me sinto fraca e passo mal, então fico desesperada e continuo nesse ciclo.

3. Quando percebeu que precisava de ajuda?

Quando senti que não iria conseguir conviver com isso o resto da minha vida.

4. Ansiedade é um sentimento comum, mas pode se tornar disfuncional. Você possui um diagnóstico? Qual?

Tenho TAG e Crises de pânico.

5. Você recebe ajuda de um profissional?

Sim

Não

Outro:

6. Você faz terapia? Á quanto tempo?

Sim. Há 1 mês.

7. Que tipo de acompanhamento você recebe?

Psicóloga.

8. Quais mudanças obteve na sua rotina com a terapia?

Treinos de respiração e meditação.

9. O que aprendeu no processo de terapia para lidar com a ansiedade?

Primeiro entendi o que eu realmente tenho, qual meu real diagnóstico. Ainda estou no processo de aprendizado, mas procuro pensar que a crise passa, é só um momento.

10. Pratica exercícios físicos? Quais?

Não. Estava fazendo musculação, mas tive uma crise mês passado e parei.

11. A Pandemia influenciou os seus níveis de ansiedade?

Com certeza.

12. O que tem feito para lidar com a ansiedade de forma positiva?

Tento pensar em coisas boas e nos meus objetivos de vida que consegui conquistar, tenho conquistado e ainda vou. Penso na minha família e em tudo que ainda temos pra viver. Dessa forma vou tendo mais vontade de continuar e mais fé que isso tudo vai passar, com a ajuda de Deus e do tratamento psicológico.

Obrigada pela colaboração.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

O Impacto da Ansiedade no cotidiano.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa “Desenvolvimento de um fanzine que aborda o transtorno de ansiedade”, cujo equipe de pesquisa é formada por Angela Xavier de Souza Nolasco, professora de Design da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas – FAU/UFAL e por Karoline Aparecida da Silva, discente do curso de Design da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas – FAU/UFAL. O estudo se destina ao desenvolvimento de um fanzine que aborda ansiedade e o transtorno de ansiedade. A importância deste estudo é a de facilitar o acesso a informações sobre ansiedade e ao Transtorno de Ansiedade. Os resultados que se desejam alcançar são depoimentos e relatos anônimos de pessoas que convivem com o transtorno ou com níveis elevados de ansiedade. Os relatos serão utilizados como referência no desenvolvimento de peças gráficas a fim de melhor comunicar-se com o público-alvo destas publicações, gerando empatia. O estudo será feito da seguinte maneira: será realizado um questionário online com respostas em aberto de forma anônima. A sua participação será responder a este questionário on-line. O incômodo e possível riscos à sua saúde física e/ou mental é reviver momentos de fragilidade emocional. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são demonstrar a superação e o enfrentamento cotidiano que muitos compartilham ao conviver com o transtorno ou ansiedade. Você será informado(a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você.

A sua participação respondendo a este questionário configura seu consentimento quanto à participação desta pesquisa e declara que o você, tendo compreendido perfeitamente tudo o que lhe foi informado sobre a sua participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das suas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a sua participação implica, concorda em dele participar e para isso você DÁ O SEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Os pesquisadores garantiram que acompanharão todo o desenvolvimento da pesquisa e estará à disposição para quaisquer esclarecimentos adicionais, que se fizerem necessários, antes, durante ou depois da realização da pesquisa, deixando para contato seus e-mails e telefones: Angela Xavier de Souza Nolasco (angela.nolasco@fau.ufal.br e 71.98756-2101), orientadora da discente Karoline Aparecida da Silva (karol.silva@hotmail.com e 82 99826-3382).

Endereço da equipe da pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Faculdade de arquitetura e Urbanismo – FAU/UFAL

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, S/N - Maceió - AL

Complemento: Tabuleiro do Martins

Cidade/CEP: 57072-900

Telefone: (82) 3214-1282

Ponto de referência: Próximo ao Hospital Universitário Prof. Alberto Antunes

Gênero

Feminino

Masculino

Prefiro não dizer

Outro:

Idade

26
.....

1. Quando a ansiedade começou a atrapalhar na sua vida cotidiana?

No ano de 2019
.....

2. O que você sente quando esta ansiosa(o), físico e/ou emocionalmente?

Sinto palpitações, pensamentos negativos, insônia, tosse, falta de apetite
.....

3. Quando percebeu que precisava de ajuda?

Quando percebi que não estava conseguindo controlar as preocupações (sem motivo) com o futuro
.....

4. Ansiedade é um sentimento comum, mas pode se tornar disfuncional. Você possui um diagnóstico? Qual?

Sim! Transtorno de Ansiedade

5. Você recebe ajuda de um profissional?

Sim

Não

Outro:

6. Você faz terapia? Á quanto tempo?

Em média 1 ano e meio

7. Que tipo de acompanhamento você recebe?

Psicológico e psiquiátrico

8. Quais mudanças obteve na sua rotina com a terapia?

Aumento da autoconfiança, consegui definir uma rotina positiva na pandemia, estou lidando com a ansiedade de forma mais positiva

9. O que aprendeu no processo de terapia para lidar com a ansiedade?

Aprendi a sempre buscar evidências para os pensamentos ansiosos, saber identificar quando estiver hipervalorizando uma situação (especialmente algum problema), saber naturalizar muitas situações

10. Pratica exercícios físicos? Quais?

Sim! Pedalo e faço yoga

11. A Pandemia influenciou os seus níveis de ansiedade?

Sim, muito!

12. O que tem feito para lidar com a ansiedade de forma positiva?

Aprendi a naturalizar muitas situações que me causavam ansiedade, faço meditação para me conectar com o agora, leio livros de auto ajuda para aprender a lidar cada vez mais de forma positiva

Obrigada pela colaboração.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

O Impacto da Ansiedade no cotidiano.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa “Desenvolvimento de um fanzine que aborda o transtorno de ansiedade”, cujo equipe de pesquisa é formada por Angela Xavier de Souza Nolasco, professora de Design da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas – FAU/UFAL e por Karoline Aparecida da Silva, discente do curso de Design da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas – FAU/UFAL. O estudo se destina ao desenvolvimento de um fanzine que aborda ansiedade e o transtorno de ansiedade. A importância deste estudo é a de facilitar o acesso a informações sobre ansiedade e ao Transtorno de Ansiedade. Os resultados que se desejam alcançar são depoimentos e relatos anônimos de pessoas que convivem com o transtorno ou com níveis elevados de ansiedade. Os relatos serão utilizados como referência no desenvolvimento de peças gráficas a fim de melhor comunicar-se com o público-alvo destas publicações, gerando empatia. O estudo será feito da seguinte maneira: será realizado um questionário online com respostas em aberto de forma anônima. A sua participação será responder a este questionário on-line. O incômodo e possível riscos à sua saúde física e/ou mental é reviver momentos de fragilidade emocional. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são demonstrar a superação e o enfrentamento cotidiano que muitos compartilham ao conviver com o transtorno ou ansiedade. Você será informado(a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você.

A sua participação respondendo a este questionário configura seu consentimento quanto à participação desta pesquisa e declara que o você, tendo compreendido perfeitamente tudo o que lhe foi informado sobre a sua participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das suas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a sua participação implica, concorda em dele participar e para isso você DÁ O SEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Os pesquisadores garantiram que acompanharão todo o desenvolvimento da pesquisa e estará à disposição para quaisquer esclarecimentos adicionais, que se fizerem necessários, antes, durante ou depois da realização da pesquisa, deixando para contato seus e-mails e telefones: Angela Xavier de Souza Nolasco (angela.nolasco@fau.ufal.br e 71.98756-2101), orientadora da discente Karoline Aparecida da Silva (karol.silva@hotmail.com e 82 99826-3382).

Endereço da equipe da pesquisa (OBRIGATÓRIO):
Instituição: Faculdade de arquitetura e Urbanismo – FAU/UFAL
Endereço: Av. Lourival Melo Mota, S/N - Maceió - AL
Complemento: Tabuleiro do Martins
Cidade/CEP: 57072-900

Telefone: (82) 3214-1282

Ponto de referência: Próximo ao Hospital Universitário Prof. Alberto Antunes

Gênero

Feminino

Masculino

Prefiro não dizer

Outro:

Idade

25

1. Quando a ansiedade começou a atrapalhar na sua vida cotidiana?

Após entrar na universidade foi se agravando

2. O que você sente quando esta ansiosa(o), físico e/ou emocionalmente?

Tenho bruxismo (maxilar contraído e vontade de ranger dentes; quando está agravante fico com dores de cabeça), dificuldade de respirar, dormência e/ou mãos frias, tic nervoso (olhos).....

3. Quando percebeu que precisava de ajuda?

Durante a faculdade, quando estava ficando sem vontade de prosseguir com os estudos

4. Ansiedade é um sentimento comum, mas pode se tornar disfuncional. Você possui um diagnóstico? Qual?

Não, só tive estresse pós-traumático (acidente)

5. Você recebe ajuda de um profissional?

Sim

Não

Outro:

6. Você faz terapia? Á quanto tempo?

Sim, desde fevereiro desse ano

7. Que tipo de acompanhamento você recebe?

Psicólogo voltado para psicanálise

8. Quais mudanças obteve na sua rotina com a terapia?

Foi pouco tempo de atendimento, mas percebi que estou tentando focar no presente, mais que antes

9. O que aprendeu no processo de terapia para lidar com a ansiedade?

Só dicas de ir meditar ou praticar yoga

10. Pratica exercícios físicos? Quais?

Às vezes danço (FitDance)

11. A Pandemia influenciou os seus níveis de ansiedade?

Muito

12. O que tem feito para lidar com a ansiedade de forma positiva?

Às vezes faço yoga (online/Youtube) e meditação (porém não consigo relaxar de fato); o exercício físico (dança) faço quando está bem alto o nível de estresse

Obrigada pela colaboração.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

O Impacto da Ansiedade no cotidiano.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa “Desenvolvimento de um fanzine que aborda o transtorno de ansiedade”, cujo equipe de pesquisa é formada por Angela Xavier de Souza Nolasco, professora de Design da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas – FAU/UFAL e por Karoline Aparecida da Silva, discente do curso de Design da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas – FAU/UFAL. O estudo se destina ao desenvolvimento de um fanzine que aborda ansiedade e o transtorno de ansiedade. A importância deste estudo é a de facilitar o acesso a informações sobre ansiedade e ao Transtorno de Ansiedade. Os resultados que se desejam alcançar são depoimentos e relatos anônimos de pessoas que convivem com o transtorno ou com níveis elevados de ansiedade. Os relatos serão utilizados como referência no desenvolvimento de peças gráficas a fim de melhor comunicar-se com o público-alvo destas publicações, gerando empatia. O estudo será feito da seguinte maneira: será realizado um questionário online com respostas em aberto de forma anônima. A sua participação será responder a este questionário on-line. O incômodo e possível riscos à sua saúde física e/ou mental é reviver momentos de fragilidade emocional. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são demonstrar a superação e o enfrentamento cotidiano que muitos compartilham ao conviver com o transtorno ou ansiedade. Você será informado(a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você.

A sua participação respondendo a este questionário configura seu consentimento quanto à participação desta pesquisa e declara que o você, tendo compreendido perfeitamente tudo o que lhe foi informado sobre a sua participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das suas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a sua participação implica, concorda em dele participar e para isso você DÁ O SEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Os pesquisadores garantiram que acompanharão todo o desenvolvimento da pesquisa e estará à disposição para quaisquer esclarecimentos adicionais, que se fizerem necessários, antes, durante ou depois da realização da pesquisa, deixando para contato seus e-mails e telefones: Angela Xavier de Souza Nolasco (angela.nolasco@fau.ufal.br e 71.98756-2101), orientadora da discente Karoline Aparecida da Silva (karol.silva@hotmail.com e 82 99826-3382).

Endereço da equipe da pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Faculdade de arquitetura e Urbanismo – FAU/UFAL

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, S/N - Maceió - AL

Complemento: Tabuleiro do Martins

Cidade/CEP: 57072-900

Telefone: (82) 3214-1282

Ponto de referência: Próximo ao Hospital Universitário Prof. Alberto Antunes

Gênero

Feminino

Masculino

Prefiro não dizer

Outro:

Idade

27

1. Quando a ansiedade começou a atrapalhar na sua vida cotidiana?

Há 4 anos

2. O que você sente quando esta ansiosa(o), físico e/ou emocionalmente?

Respiração ofegante e um pouco dolorosa, choro compulsivo sem motivo, contração de alguns músculos; não sinto vontade de sair do canto, ao mesmo tempo que quero ir pra algum lugar da casa; raciocínio lento; insônia constante.

3. Quando percebeu que precisava de ajuda?

Na verdade, eu não percebi. Meus pais chegaram em casa enquanto eu estava tendo uma crise e resolveram procurar ajuda para mim.

4. Ansiedade é um sentimento comum, mas pode se tornar disfuncional. Você possui um diagnóstico? Qual?

Transtorno Depressivo Leve.

5. Você recebe ajuda de um profissional?

Sim

Não

Outro:

Tive pouco tempo de acompanhamento médico (apenas psiquiátrico) por julgar não ser necessário, tanto porque já havia feito o desmame do remédio quanto pela questão financeira.

6. Você faz terapia? Á quanto tempo?

Não.

7. Que tipo de acompanhamento você recebe?

Recebia apenas psiquiátrico. Agora, nenhum.

8. Quais mudanças obteve na sua rotina com a terapia?

Com o remédio, pude descansar melhor, mas senti que a capacidade lógica, que já se encontrava afetada, piorou.

9. O que aprendeu no processo de terapia para lidar com a ansiedade?

Nada.

10. Pratica exercícios físicos? Quais?

Nenhum.

11. A Pandemia influenciou os seus níveis de ansiedade?

Sim. Afetou o progresso do meu TCC, algo que considero a chave para uma mudança de vida.

12. O que tem feito para lidar com a ansiedade de forma positiva?

Nada. Apenas durmo.

Obrigada pela colaboração.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

O Impacto da Ansiedade no cotidiano.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa “Desenvolvimento de um fanzine que aborda o transtorno de ansiedade”, cujo equipe de pesquisa é formada por Angela Xavier de Souza Nolasco, professora de Design da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas – FAU/UFAL e por Karoline Aparecida da Silva, discente do curso de Design da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas – FAU/UFAL. O estudo se destina ao desenvolvimento de um fanzine que aborda ansiedade e o transtorno de ansiedade. A importância deste estudo é a de facilitar o acesso a informações sobre ansiedade e ao Transtorno de Ansiedade. Os resultados que se desejam alcançar são depoimentos e relatos anônimos de pessoas que convivem com o transtorno ou com níveis elevados de ansiedade. Os relatos serão utilizados como referência no desenvolvimento de peças gráficas a fim de melhor comunicar-se com o público-alvo destas publicações, gerando empatia. O estudo será feito da seguinte maneira: será realizado um questionário online com respostas em aberto de forma anônima. A sua participação será responder a este questionário on-line. O incômodo e possível riscos à sua saúde física e/ou mental é reviver momentos de fragilidade emocional. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são demonstrar a superação e o enfrentamento cotidiano que muitos compartilham ao conviver com o transtorno ou ansiedade. Você será informado(a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você.

A sua participação respondendo a este questionário configura seu consentimento quanto à participação desta pesquisa e declara que o você, tendo compreendido perfeitamente tudo o que lhe foi informado sobre a sua participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das suas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a sua participação implica, concorda em dele participar e para isso você DÁ O SEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Os pesquisadores garantiram que acompanharão todo o desenvolvimento da pesquisa e estará à disposição para quaisquer esclarecimentos adicionais, que se fizerem necessários, antes, durante ou depois da realização da pesquisa, deixando para contato seus e-mails e telefones: Angela Xavier de Souza Nolasco (angela.nolasco@fau.ufal.br e 71.98756-2101), orientadora da discente Karoline Aparecida da Silva (karol.silva@hotmail.com e 82 99826-3382).

Endereço da equipe da pesquisa (OBRIGATÓRIO):
Instituição: Faculdade de arquitetura e Urbanismo – FAU/UFAL
Endereço: Av. Lourival Melo Mota, S/N - Maceió - AL
Complemento: Tabuleiro do Martins
Cidade/CEP: 57072-900

Telefone: (82) 3214-1282

Ponto de referência: Próximo ao Hospital Universitário Prof. Alberto Antunes

Gênero

Feminino

Masculino

Prefiro não dizer

Outro: Fêmea (sou abolicionista de gênero por compreendê-lo como uma forma de violência)

Idade

21

1. Quando a ansiedade começou a atrapalhar na sua vida cotidiana?

Não sei dizer a partir de quando, por que acho que a ansiedade me acompanha há muito tempo. Mas comecei a ter crise de ansiedade aos 16.

2. O que você sente quando esta ansiosa(o), físico e/ou emocionalmente?

Atualmente, faço uso medicamentoso então os efeitos não se apresentam tanto, mas antes, sensação de implosão, algo que precisava sair de mim (que eu precisava colocar pra fora), ânsia de vômito/vômito, falta de ar, desespero, pânico, insônia (esse ainda tenho)

3. Quando percebeu que precisava de ajuda?

Aos 16.

4. Ansiedade é um sentimento comum, mas pode se tornar disfuncional. Você possui um diagnóstico? Qual?

Sim. Transtorno de personalidade borderline, e dentro disso, ansiedade generalizada, transtorno alimentar, dismorfia corporal

5. Você recebe ajuda de um profissional?

Sim

Não

Outro:

6. Você faz terapia? À quanto tempo?

Sim. Iniciei aos 16 mas troquei de profissional 2x. Então, de forma ininterrupta, 3 anos.

7. Que tipo de acompanhamento você recebe?

Psiquiátrico e terapêutico

8. Quais mudanças obteve na sua rotina com a terapia?

Nossa, não consigo sequer mensurar, mas tentarei pontuar algumas... melhorei minha assertividade, a forma de me comunicar, tento racionalizar meus pensamentos disfuncionais; passei a analisar meus pensamentos, ações e emoções, avaliá-los e mudá-los; não tenho crise de ansiedade há 1 ano e meio; não tenho mais crise de pânico nem ideação suicida.

9. O que aprendeu no processo de terapia para lidar com a ansiedade?

Aprendi a realizar alguns rituais comigo mesma, de forma a organizar e gerenciar minhas atividades. Mas confesso que as medicações me ajudam muito.

10. Pratica exercícios físicos? Quais?

Atualmente, não. Mas antes da pandemia, fazia academia.

11. A Pandemia influenciou os seus níveis de ansiedade?

Ainda não sei avaliar, mas confesso que achei que fosse ficar pior. Acredito que influenciou, mas não muito.

12. O que tem feito para lidar com a ansiedade de forma positiva?

Infelizmente, nada. Não temos muita opção... tenho desistido em comida.

Obrigada pela colaboração.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

APÊNDICE C — Posts

Post 1



Post 2



Post 3

Brasil é o país que apresenta um dos maiores índices de pessoas ansiosas, 9,3% da população, segundo a OMS (2019).



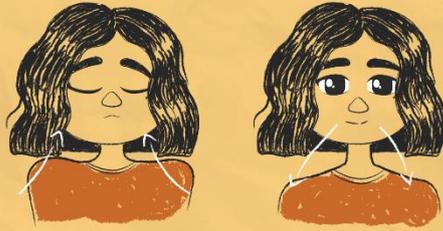
L: 616px

A: 639px

Special Elite regular 28pt

Respiração Respiração

Dedique alguns minutos do seu dia para respirar. Inspirações e expirações longas e profundas podem ajudar a diminuir a ansiedade do dia a dia, e a chance de ter uma crise de ansiedade.



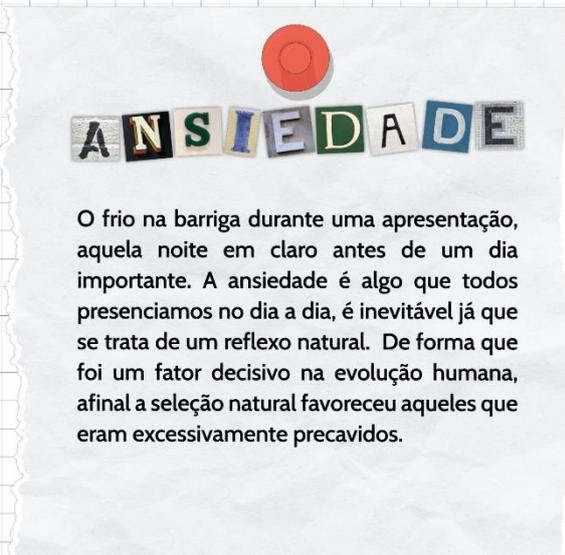
L: 668px

A:661px

Special Elite Regular 40pt

Cabin 28pt

Post 5

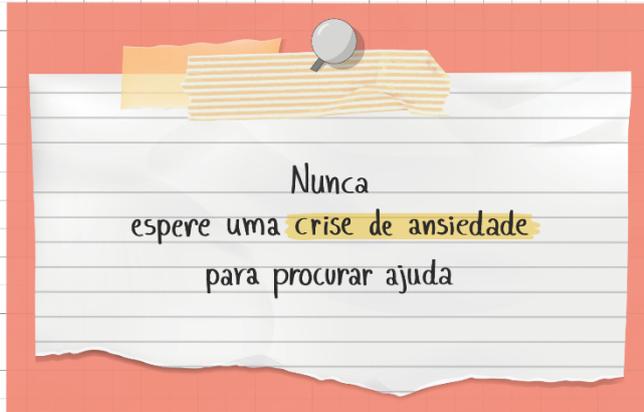


L: 646px

A:627px

Cabin Medium 26pt

Post 6



L: 678px

A:433px

Tipografia manual

Post 7



L: 678px

A: 694px

Special Elite Regular 34pt



Transtornos de Ansiedade

Transtorno de ansiedade é um dos transtornos mais comuns na população geral. Este transtorno se caracteriza por um quadro onde a presença da ansiedade se torna acentuada e desproporcional, influenciando negativamente no comportamento social, profissional, acadêmico e pessoal.



Segundo o **DSM-IV** (Manual Diagnóstico e estatístico de transtornos Mentais), esse distúrbio se caracteriza pela preocupação excessiva e expectativa apreensiva. Este transtorno está ligado aos neurotransmissores que proporcionam a sensação de bem estar e felicidade.

L: 784px

A:1232px

Cabin regular 36pt

Post 9



Diagnóstico DSM-5

No DSM-5, (Manual Diagnóstico e Estatísticos de Transtornos Mentais) o diagnóstico de Transtorno de Ansiedade se aplica a indivíduos que experimentam um alto nível de ansiedade, mas o temor de estar doente não é acompanhado por sintomas somáticos.



L: 668px

A: 786px

Special Elite Regular 46pt

Cabin 34pt

Post 11

Os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou perturbações comportamentais relacionados. Assim, embora os transtornos de ansiedade tendam a ser altamente comórbidos entre si, são diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidos ou evitados e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associados.

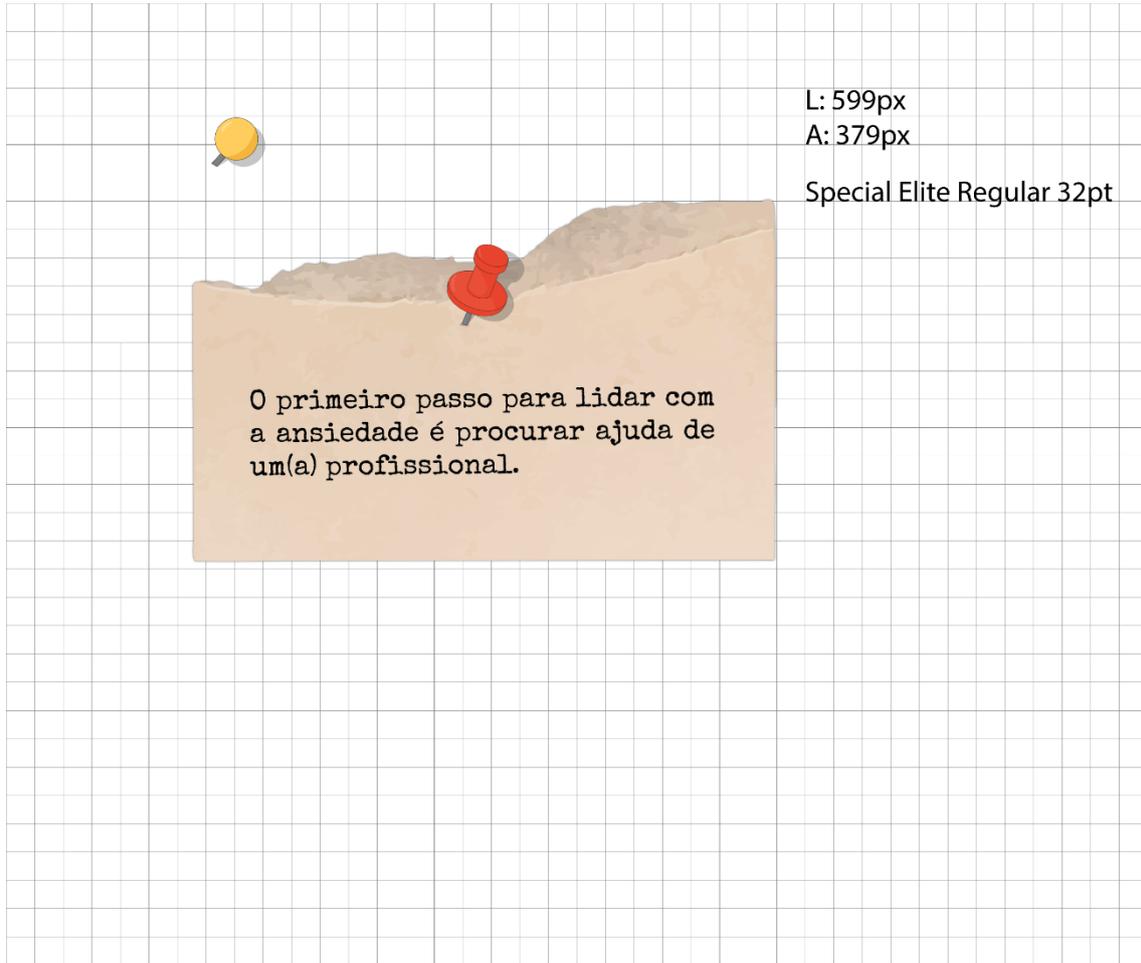
Transtornos de Ansiedade - DSM5

L: 668px

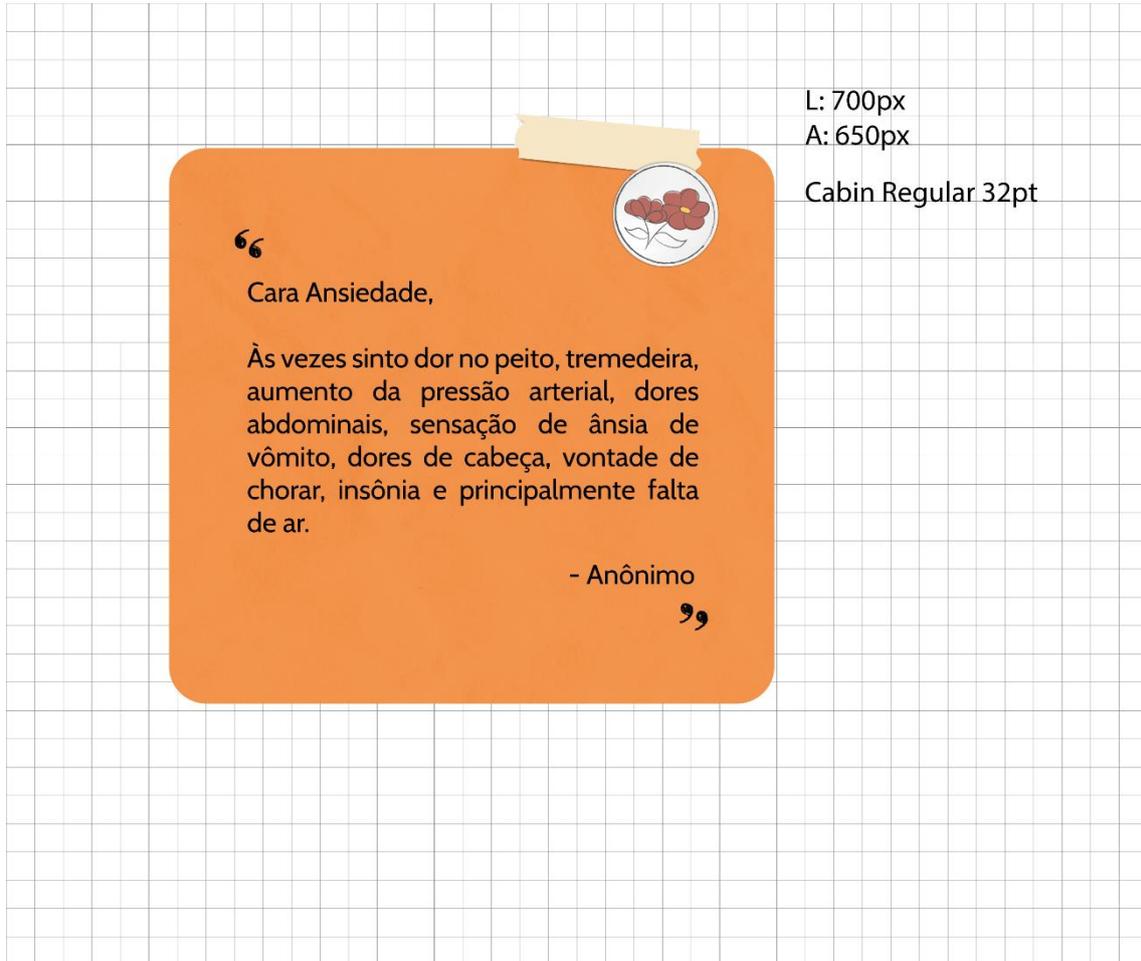
A: 709px

Cabin 34pt

Post 12



Post 13

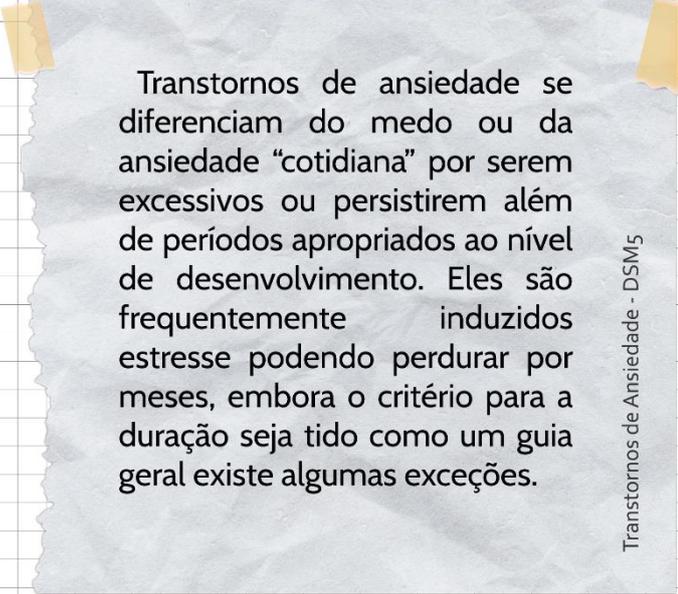


L: 700px
A: 650px
Cabin Regular 32pt

“
Cara Ansiedade,

Às vezes sinto dor no peito, tremedeira,
aumento da pressão arterial, dores
abdominais, sensação de ânsia de
vômito, dores de cabeça, vontade de
chorar, insônia e principalmente falta
de ar.

- Anônimo
”



Transtornos de ansiedade se diferenciam do medo ou da ansiedade “cotidiana” por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento. Eles são frequentemente induzidos estresse podendo perdurar por meses, embora o critério para a duração seja tido como um guia geral existe algumas exceções.

Transtornos de Ansiedade - DSM5

L: 767px

A: 660px

Cabin 36pt



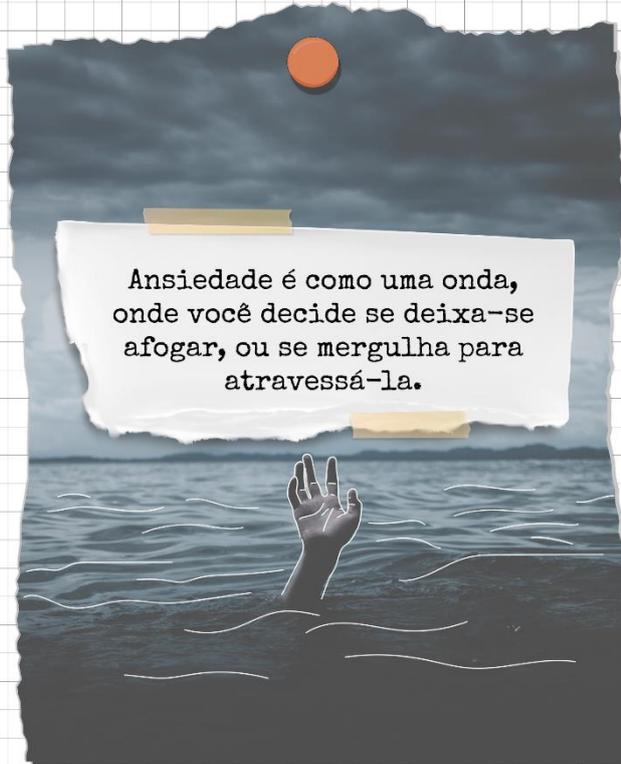
L: 798px

A: 1002px

Cabin Regular 32pt

A meditação é uma técnica que pode ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade. Já que durante a meditação há um aumento da concentração e uma redução de alguns pensamentos confusos que podem ser a origem desse estresse. As técnicas de meditação praticadas de maneira correta promovem um maior bem-estar físico e emocional.

Post 16



L: 751px

A: 925px

Special Elite Regular 34pt

Post 17

L: 738px
A: 805px
Cabin Regular 32pt

“
Cara Ansiedade,

Não consigo sequer mensurar o quanto a terapia mudou minha rotina, mas tentarei pontuar algumas...
Melhorei minha assertividade e a forma de me comunicar; Tento racionalizar meus pensamentos disfuncionais; Passei a analisar meus pensamentos, ações e emoções, avaliá-los e mudá-los; Não tenho crise de ansiedade há 1 ano e meio; Não tenho mais crise de pânico nem ideação suicida.

- Anônimo”

Post 18

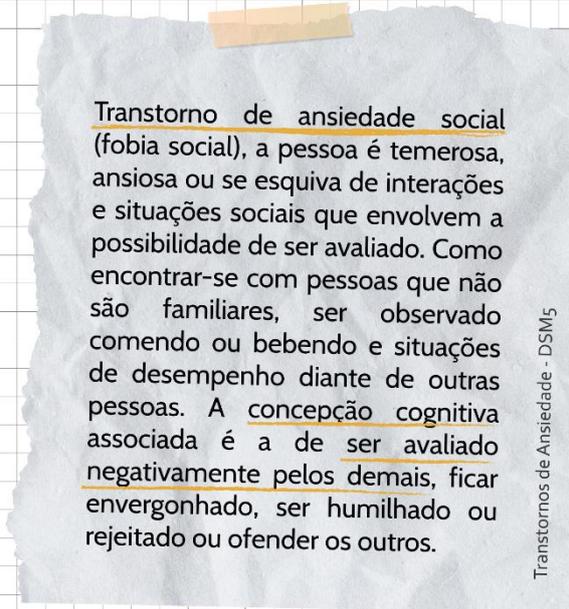
O mutismo seletivo é caracterizado através do fracasso consistente para falar em situações sociais nas quais existe expectativa para que se fale (por exemplo, na faculdade ou no emprego), mesmo que o indivíduo fale em outras situações. O fracasso para falar acarreta consequências significativas em contextos de conquistas acadêmicas ou profissionais, ou interfere em outros aspectos na comunicação social normal.

Transtornos de Ansiedade - DSM5

L: 729px

A: 779px

Cabin 35pt



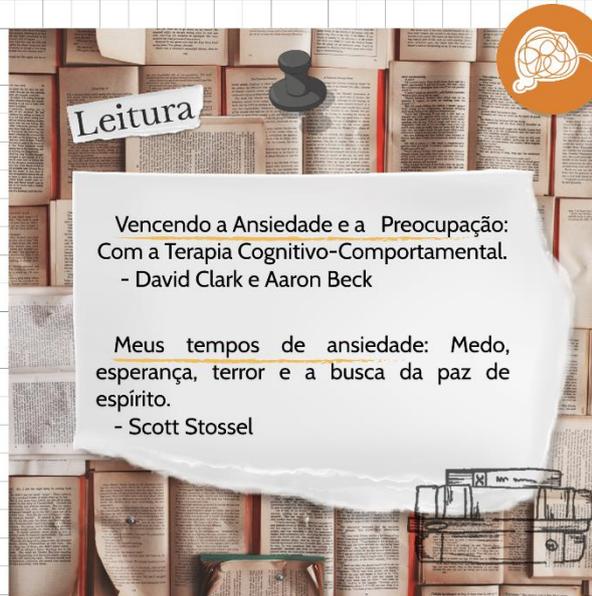
L: 728px

A: 780px

Cabin 35pt

Transtornos de Ansiedade - DSM5

Post 20



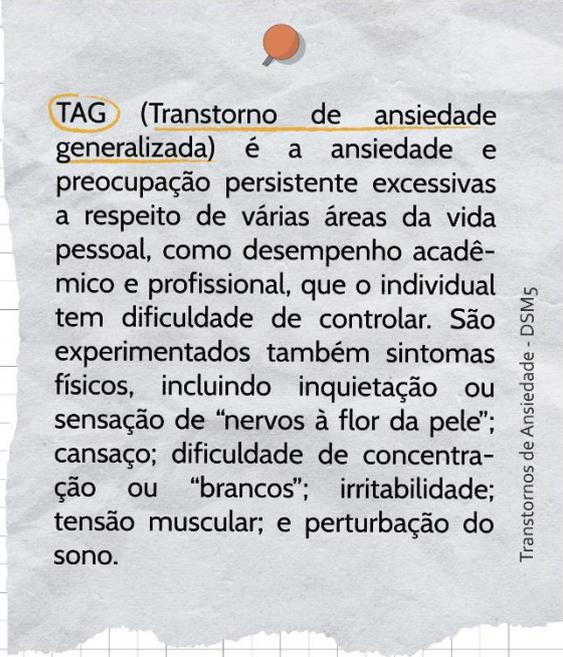
L: 744px

A: 741px

Cabin Regular 28pt

Post 21





TAG (Transtorno de ansiedade generalizada) é a ansiedade e preocupação persistente excessivas a respeito de várias áreas da vida pessoal, como desempenho acadêmico e profissional, que o indivíduo tem dificuldade de controlar. São experimentados também sintomas físicos, incluindo inquietação ou sensação de “nervos à flor da pele”; cansaço; dificuldade de concentração ou “brancos”; irritabilidade; tensão muscular; e perturbação do sono.

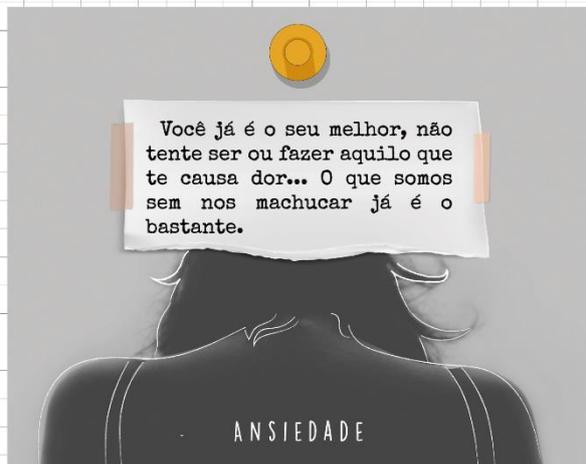
Transtornos de Ansiedade - DSM5

L: 709px

A: 839px

Cabin 35pt

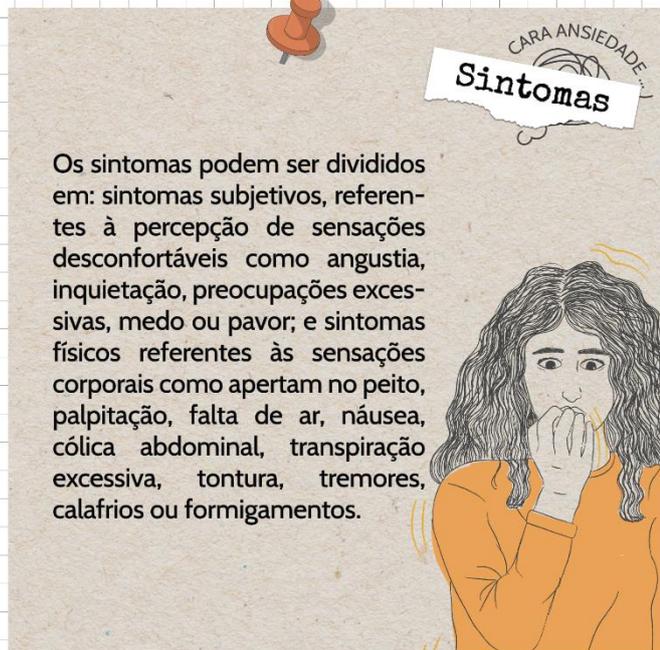
Post 23



L: 813px

A: 647px

Special Elite Regular 28pt



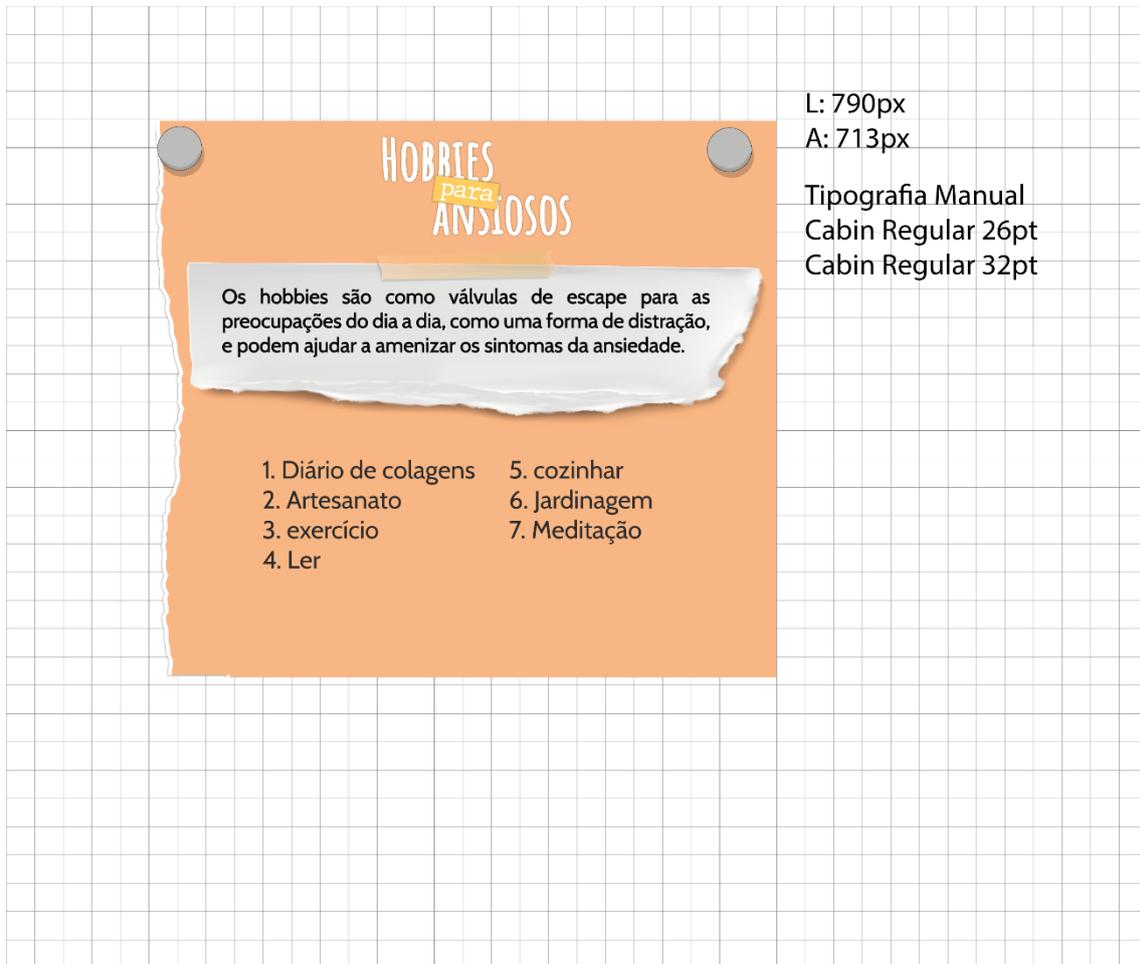
L: 900px

A: 908px

Special Elite Regular 50pt

Cabin Regular 36pt

Post 25



TRATAMENTO

A ansiedade assim como o transtorno de ansiedade, possui diferentes formas de tratamento, podendo variar de acordo com o transtorno, níveis de ansiedade, e profissional. Alguns dos métodos mais comuns como TCC (terapia cognitiva-comportamental), psicoterapia dinâmica e como último recurso em casos mais graves, uso de medicamentos.

As terapias também podem servir como uma forma de prevenção, evitando que a ansiedade se torne uma patologia, como a meditação, relaxamento e técnicas de respiração. O fundamental mesmo é SEMPRE procurar ajuda profissional.

L: 732px

A: 1062px

Cabin Regular 38pt

Post 27



L: 779px

A: 478px

Tipografia manual