

An illustration of a spiral-bound notebook with a cream-colored cover and a blue grid background. The notebook is open to a blank page. The left edge shows a spiral binding and several colorful tabs: green with two hearts, orange with a book icon, purple with two speech bubbles, yellow with a red square, and pink with three 'Z' characters. The text on the page is as follows:

Universidade Federal de Alagoas
Faculdade de Arquitetura e Urbanismo
Curso de Design

Giovanna Bianca de Moura Ferreira

**Transtorno de ansiedade generalizada
e terapia cognitivo-comportamental:
desenvolvimento de um planner como
instrumento terapêutico.**

Maceió
2021

Giovanna Bianca de Moura Ferreira

**Transtorno de ansiedade generalizada
e terapia cognitivo-comportamental:
desenvolvimento de um planner como
instrumento terapêutico.**

Maceió
2021

Giovanna Bianca de Moura Ferreira

Transtorno de ansiedade generalizada e terapia cognitivo-comportamental:
desenvolvimento de um planner como instrumento terapêutico.

Maceió
2021

Universidade Federal de Alagoas
Faculdade de Arquitetura e Urbanismo
Curso de Design

Giovanna Bianca de Moura Ferreira

Transtorno de ansiedade generalizada e terapia cognitivo-comportamental:
desenvolvimento de um planner como instrumento terapêutico.

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Design
da Universidade Federal de Alagoas, como requisito para
obtenção do título de Bacharel em Design.

Orientadora: Profa. Dctre. Eva Rolim Miranda

Maceió
2021

Catálogo na Fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

F383t Ferreira, Giovanna Bianca de Moura.

Transtorno de ansiedade generalizada e terapia cognitivo-comportamental : desenvolvimento de um planner como instrumento terapêutico / Giovanna Bianca de Moura Ferreira. – 2021.

[162] f. : il. color.

Orientadora: Eva Rolim Miranda.

Monografia (Trabalho de conclusão de curso em Design) – Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Arquitetura e Urbanismo. Maceió.

Bibliografia: f. 101-104.

Apêndices: f. 105-[162].

1. Artefatos gráficos. 2. Planner. 3. Transtorno de ansiedade generalizada. 4. Terapia cognitivo-comportamental. 5. Design da informação. 6. Design editorial
I. Título.

CDU: 7.05:616.89

Dedico este trabalho à minha tia Célia,
que já não se encontra entre nós, por todo
o apoio e ensinamentos durante a minha jornada.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por ter me permitido vivenciar a graduação.

Aos meus pais, Luzia e Jordanio, por serem a minha base e apoio em todos os projetos da faculdade; às minhas irmãs, Bia, Bruna e Bárbara, por toda a ajuda e carinho e à minha sobrinha e afilhada, Liz, que me apresentou o amor mais puro e sincero.

Ao meu namorado, Thiago, sempre presente em todos os momentos, vibrando por cada conquista e dando-me força para evoluir cada vez mais.

Aos meus sogros Ivânia e Wandesmer, à minha cunhada e amiga Kamyla por acreditarem no meu potencial.

Aos meus amigos de faculdade, em especial a Thays e Shay, pelos vários corujões e desafios durante o curso e na Batuque.

À minha professora e orientadora Eva, pela participação fundamental na minha vida acadêmica, neste e em outros projetos.

E, por fim, agradeço a todos os meus amigos e familiares por todo o suporte.

Resumo

Este trabalho tem por objetivo desenvolver um Artefato Gráfico Comunicacional¹ que sirva como ferramenta diária para o acompanhamento de pessoas diagnosticadas com Transtorno de Ansiedade Generalizada, por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental. Esta abordagem psicoterapêutica possui caráter educacional, buscando auxiliar o paciente a encontrar novas possibilidades de comportamento e pensamento para lidar de forma mais assertiva com as situações do dia-a-dia. Com isso, o artefato desenvolvido neste trabalho é um *planner* (em português, planejador), definido como uma ferramenta voltada para o planejamento pessoal e profissional, pensado para o registro e organização de informações, funcionando como um facilitador que diagrama estes dados de modo estruturado e acessível. Para isso, foi preciso estudar, analisar e compreender os fatores que envolvem a patologia e as técnicas terapêuticas para auxiliar na organização de atividades. O desenvolvimento do projeto foi guiado pelas metodologias de Sless, para Design da informação e de Zappaterra, para Design editorial. Inicialmente foi feita uma entrevista online com 35 pessoas, que auxiliou na definição dos requisitos a serem alcançados e, conseqüentemente, direcionou para a elaboração das alternativas. O resultado final obtido traduz as necessidades do público em questão pela inclusão do artefato como auxílio terapêutico.

Palavras-chave: Artefato gráfico, Planner, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Terapia Cognitivo-Comportamental, Design da informação, Design Editorial.

1. Entende-se como todo tipo de mensagem visual que tem ênfase em aspectos comunicacionais (MIRANDA,2006).

Abstract

This work aims to develop a Communicational Graphic Artifact² that serves as a daily tool for monitoring people diagnosed with Generalized Anxiety Disorder, through Cognitive-Behavioral Therapy. This psychotherapeutic approach has an educational character, seeking to help the patient to find new possibilities of behavior and thinking to deal more assertively with everyday situations. Thus, the artifact developed in this work is a planner (in Portuguese, planner), defined as a tool for personal and professional planning, designed for recording and organizing information, working as a facilitator that diagrams these data in a structured way. and affordable. For this, it was necessary to study, analyze and understand the factors involving the pathology and therapeutic techniques to help organize activities. The development of the project was guided by the methodologies of Sless, for Information Design and Zappaterra, for Editorial Design. Initially, an online interview was carried out with 35 people, which helped in defining the requirements to be achieved and, consequently, directed towards the elaboration of alternatives. The final result obtained reflects the needs of the public in question by including the artifact as a therapeutic aid.

Keywords: Graphic Artifact, Planner, Generalized Anxiety Disorder, Cognitive-Behavioral Therapy, Information Design, Editorial Design.

2. It is understood as any type of visual message that emphasizes communicational aspects (MIRANDA, 2006).

Sumário

1. Introdução	12
2. O Medo e a Ansiedade	18
2.1. O Transtorno de Ansiedade Generalizada	21
2.2. Terapia Cognitiva-Comportamental	25
3. <i>Planner</i>: estudos e definições formais	32
3.1. Organização e planejamento	34
3.2. Tipologias: funções e formatos	35
3.3. Componentes estruturais	38
3.4. Principais materiais e processos gráficos	40
3.4.1 Papel	40
3.4.2 Acabamentos	41
3.4.3 Impressão	42
3.4.4 Encadernação	43
4. Metodologia	44
4.1. Pesquisa com o público-alvo	47
4.2. Análise de similares	55
4.3. Requisitos e parâmetros	60
5. Resultados e discussões	63
5.1. Formato	65
5.2. Margens, grid e modulação	66
5.3. Fonte tipográfica	67
5.4. Paleta de cores	69
5.5. Estrutura do <i>planner</i>	70
5.6. Especificações técnicas	96
6. Considerações finais	98
Referências bibliográficas	101
Apêndice	105

Lista de figuras

Figura 01 – Parte externa e interna do <i>planner</i>	16
Figura 02 - Crenças intermediárias	27
Figura 03 - Relacionamento do comportamento com os pensamentos automáticos	27
Figura 04 - Planejamento diário	36
Figura 05 - Planejamento semanal	37
Figura 06 - Planejamento mensal	37
Figura 07 - <i>Planner</i> Meg e Meg	39
Figura 08 - Papel offset	40
Figura 09 - Papel pólen	41
Figura 10 - Metodologia de Sless	46
Figura 11 - Metodologia de Sless adaptada	47
Figura 12 - O que você costuma fazer para minimizar os sintomas?	50
Figura 13 - <i>Planner</i> da Cícero Papelaria	56
Figura 14 - <i>Planner</i> Happy da Tilibra	57
Figura 15 - <i>Planner</i> Feminista da Insecta	58
Figura 16 - <i>Planner</i> da Detail Papelaria	59
Figura 17 - Metodologia de Aline Haluch	61
Figura 18 - Geração de alternativas	64
Figura 19 - Aproveitamento de papel em folhas de 66 x 96 cm	66
Figura 20 - Margens	66
Figura 21 - Grid e Modulação	67
Figura 22 - Mapa de caracteres das fontes Amiri, Bree Serif e Cinzel	68
Figura 23 - Paleta de cores	69
Figura 24 - Capa do <i>planner</i>	70
Figura 25 - Grafismos	71
Figura 26 - Estampa com o grid	72
Figura 27 - Estampa sem o grid	72
Figura 28 - Folha de guarda do <i>planner</i>	73

Figura 29 - Folha de guarda do <i>planner</i>	74
Figura 30 - Primeira cartela de adesivos	75
Figura 31 - Segunda cartela de adesivos	76
Figura 32 - Calendário 2022	77
Figura 33 - Datas comemorativas e calendário 2023	78
Figura 34 - Metas e desejos	79
Figura 35 - Planejamento anual de janeiro a junho	80
Figura 36 - Planejamento anual de julho a dezembro	81
Figura 37 - Para ocupar a mente	82
Figura 38 - Pé na estrada	83
Figura 39 - Divisória de janeiro	84
Figura 40 - Divisórias mensais de janeiro a dezembro	85
Figura 41 - Plano de rotina	86
Figura 42 - Abertura do mês	87
Figura 43 - Momento check-in do mês	88
Figura 44 - Planejamento mensal	89
Figura 45 - Planejamento semanal	91
Figura 46 - Balanço do mês	92
Figura 47 - Planejamento financeiro	93
Figura 48 - Registro de pensamentos disfuncionais	94
Figura 49 - Cartão do enfrentamento	95
Figura 50 - Balanço geral	96

Lista de gráficos

Gráfico 01 – Transtornos x Gêneros	23
Gráfico 02 - Qual a sua idade?	48
Gráfico 03 - Você tem algum acompanhamento psicológico?	48
Gráfico 04 - Há quanto tempo você foi diagnosticado(a) com TAG?	49
Gráfico 05 - Quais os motivadores que levou ao diagnóstico do TAG?	49
Gráfico 06 - Você costuma organizar suas atividades?	51
Gráfico 07 - Qual instrumento você utiliza para organizar as suas atividades?	51
Gráfico 08 - Com qual frequência você organiza suas atividades de rotina?	52
Gráfico 09 - Quais dos itens abaixo você costuma organizar em seu instrumento?	52
Gráfico 10 - De 1 (baixo) a 5 (elevado), qual a sua dificuldade na execução de atividades diárias em cada proposição abaixo?	53
Gráfico 11 - Avalie a frase: “Manter minhas atividades/hábitos organizados, deixa-me menos ansioso”?	54

Lista de tabelas

Tabela 01 – Os cinco transtornos de ansiedade de acordo com o DSM-5	20
Tabela 02 - Critérios do DSM-V pra o Transtorno de ansiedade generalizada	22
Tabela 03 - Registro de Pensamentos Disfuncionais	28
Tabela 04 - Conceito de organização e a consequência de seu uso	34
Tabela 05 - Conceito de planejamento e a consequência de seu uso	35
Tabela 06 - Requisitos e parâmetros	59
Tabela 07 - Seleção de alternativa	64
Tabela 08 - Especificações técnicas	97

Os problemas de saúde mental são uma das principais doenças na sociedade atual. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2020, o Brasil foi considerado o país mais ansioso do mundo, dentre 16 países, e estima-se que, dos 210 bilhões de brasileiros, aproximadamente, 9,3% da população sofre de ansiedade.

Castillo (2000) conceitua a ansiedade como um termo que se refere a um sentimento de medo vago e desagradável, caracterizado por um desconforto ou tensão derivado de uma antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Este comportamento pode ser segmentado em ansiedade normal, quando se responde a certas situações ameaçadoras, e a patológica, resposta inadequada a determinado estímulo, em virtude de sua intensidade ou duração (KAPLAN, SADOCK, 1993).

A ansiedade patológica inclui transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais, dentre eles estão os quadros de Transtorno do Pânico (TP), Fobia Específica, Fobia Social, Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC), Transtorno de Estresse Pós-traumático e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Tratando exclusivamente do TAG, Clark e Beck (2012) definem como um estado que persiste e envolve preocupação crônica, excessiva e evasiva, acompanhando sintomas físicos ou mentais de ansiedade, causando sofrimento ou prejuízo no funcionamento diário do indivíduo.

Alguns dos sintomas começam de modo precoce, durante a infância, com preocupações excessivas e incontroláveis, compreendido como um fator de vulnerabilidade no qual os sintomas e intensidade aumentam de acordo com o tempo. Estudos mostram que, geralmente, o TAG se manifesta intensivamente na entrada da fase adulta. Acredita-se que pode ser em consequência do período em que se começa a assumir responsabilidades, não só empregatícias, mas também na vida pessoal, visto que o comportamento humano é configurado, em parte, através do convívio com o meio ambiente natural e social. Essas interações podem resultar em consequências positivas ou negativas para os indivíduos.

Provas disso vêm de décadas de investigação sobre aprendizagem e comportamento, comprovada ainda pelo êxito da terapia comportamental. O psiquiatra norte-americano, Aaron T. Beck, foi a primeira pessoa a desenvolver completamente teorias e métodos para adotar as intervenções cognitivas e comportamentais a transtornos emocionais. As primeiras concepções de Beck eram centradas no processamento de informações desadaptativo em transtornos de depressão e de ansiedade. Em uma sequência de trabalhos publicados no início da década de

1960, ele desenvolveu uma conceitualização cognitiva da depressão em que os sintomas estavam conectados a um estilo negativo de pensamento identificado em três domínios: si mesmo, mundo e futuro. (BECK, 1963, 1964)

A partir desta descoberta, a psicologia mostrou que, em certos tipos de perturbações mentais e comportamentais, como a ansiedade, podem ocorrer em consequência da incapacidade de se habituar a um acontecimento que estimule e gere uma preocupação excessiva. De um modo geral, as pessoas que procuram não pensar previamente em fatores que possam gerar um problema futuro ou que não os enfrentam, possuem maior probabilidade de manifestar ansiedade. Em contrapartida, as que discutem os seus problemas com outras e buscam encontrar meios de controlar esses fatores, têm melhores resultados com o decorrer do tempo. Essa descoberta levou ao desenvolvimento de ações que consistem em ensinar estratégias para enfrentar as situações.

O tratamento para ansiedade é indicado de acordo com a intensidade dos sintomas, envolvendo principalmente a psicoterapia e uso de medicamentos por recomendação médica.

A monoterapia, que é o tratamento com o uso de somente uma medicação, é dificilmente indicada pelo fato de não conseguir controlar, isoladamente, todos os sintomas, sendo assim, a indicação de dois ou mais medicamentos, para o controle de todos os sintomas apresentados pelo indivíduo, às vezes acaba sendo necessária. A psicoterapia em uma abordagem cognitivo-comportamental, tem se mostrado a mais eficaz nos casos de transtornos ligados à ansiedade segundo mais de 500 estudos científicos, como aponta Beck (2013).

De acordo com Judith Beck, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é definida como:

Forma de psicoterapia [...] com o tratamento baseado em uma conceituação, ou compreensão, de cada paciente (suas crenças específicas e padrões de comportamento). O terapeuta procura produzir de várias formas uma mudança cognitiva – modificação no pensamento e sistema de crenças do paciente – para produzir uma mudança emocional e comportamental duradoura. (BECK, 2013, p. 22).

O autor também explica que, durante suas pesquisas, pode concluir que alguns pensamentos surgem sem controle ou reflexão sobre qualquer pessoa, denominados como Pensamentos Automáticos (PAs), contudo, em pessoas com transtornos ansiosos, estas correntes de pensamentos são interpretadas negativamente, influenciando na forma como interpretamos e

reagimos às situações, deste modo, diz-se que os pensamentos automáticos são disfuncionais.

Hawton (1997) enfatiza que esta psicoterapia tem por base o método cooperativo entre o terapeuta e o paciente, no qual há o planejamento de estratégias para enfrentar os problemas identificados, entretanto, o paciente deve ser informado inicialmente que a TCC é, em grande parte, uma autoajuda. “O objetivo do terapeuta é auxiliar o paciente a desenvolver habilidades para superar não só os problemas existentes, como também quaisquer problemas futuros semelhantes”. (HAWTON, 1997).

Neste sentido, pode-se dizer que, proporcionar aos pacientes o desenvolvimento de estratégias para lidar com os sintomas de ansiedade têm demonstrado eficácia, visto que esta terapia parte do pressuposto que o afeto e o comportamento do indivíduo são determinados pelo modo como ele dispõe o mundo, no qual as cognições estão baseadas em planejamentos desenvolvidos a partir de experiências passadas.

Uma das ferramentas utilizadas na Terapia Cognitivo-Comportamental, para a reestruturação do PAs, é o Registo Diários de Pensamentos Disfuncionais ou RPD. Nesta ferramenta são feitas anotações que ajudam o paciente a controlar melhor os sentimentos, solucionar conflitos, contestar os pensamentos negativos e modificar comportamentos improdutivos.

A fim de minimizar os efeitos do Transtorno de Ansiedade Generalizada, aliado às estratégias da Terapia Cognitiva-Comportamental, constatou-se que o planejamento e organização também são peças chaves para aprender a lidar com este distúrbio e, que com o auxílio de um artefato gráfico voltado para anotações, planejamento e autoconhecimento - o *planner* - as crises de ansiedade poderiam ser evitadas ou se tornarem menos constantes. Desta forma, o design pode contribuir em toda a sua concepção, a partir de uma comunicação visual eficiente dos elementos textuais e gráficos. E isso pode ser obtido com a união de dois campos do design: o gráfico e o da informação.

O design gráfico é a área responsável por traduzir visualmente as informações e instituir estratégias visuais para tornar a comunicação mais rápida e eficiente para o público desejado. Entende-se design gráfico como:

Uma atividade de ordenação projetual de elementos visuais textuais e não-textuais com fins expressivos para a reprodução por meio gráfico, assim como o estudo desta atividade e análise de sua produção. Essa produção inclui a ilustração, a criação e a ordenação tipográfica, a diagramação, a fotografia e outros elementos visuais e suas técnicas de ordenação. (VILLAS-BOAS, 1997, p. 31)

O Design da Informação é, antes de tudo, uma área do conhecimento direcionada para o usuário. Segundo Jacobson, define-se como:

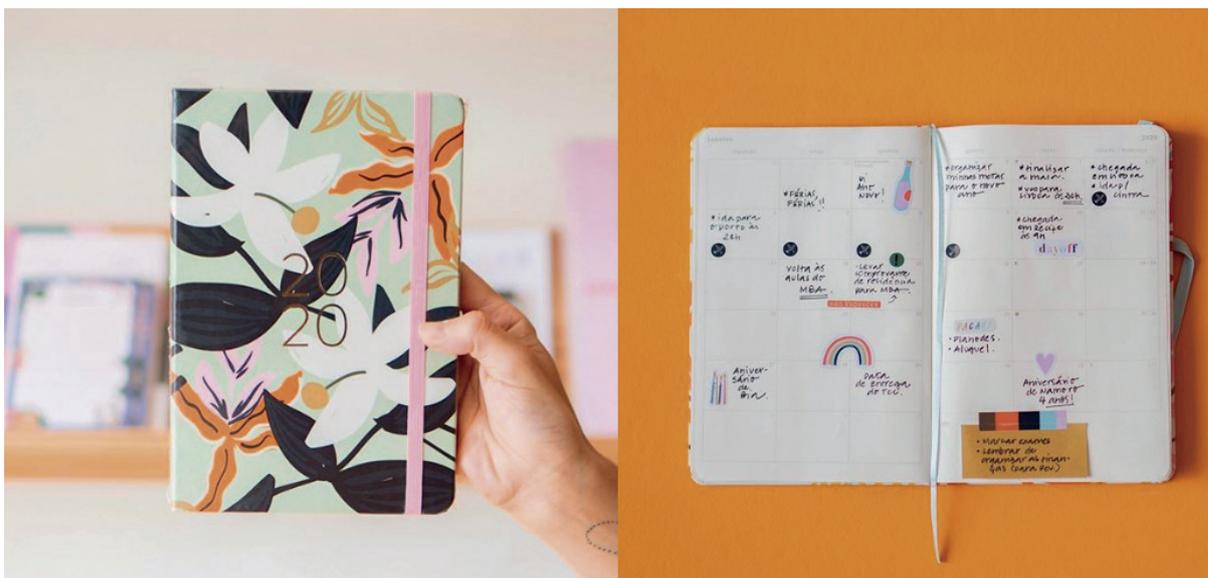
[...] arte e ciência de preparar informação para que possa ser utilizada por seres humanos com eficiência e eficácia. Design da informação significa comunicação por palavras, imagens, tabelas, gráficos, mapas e desenhos, por meios convencionais ou digitais. (JACOBSON, 1999, p. 84)

A relação entre design e psicologia se dá em virtude de os artefatos possuírem em sua interface informações que são interpretadas por humanos e compreendidas de diversos modos, propiciando reações emocionais e respostas cognitivas.

O *planner* (em português, planejador) é uma ferramenta de planejamento que abrange o campo pessoal e profissional, pensado para o registro e organização de informações a curto, médio e longo prazo. A partir do seu uso, o usuário consegue ter uma visualização completa de suas atividades, planos e metas, tal como tem a capacidade de auxiliar o usuário na jornada pelo autoconhecimento e desenvolvimento próprio.

Assim como a agenda, o *planner* também é utilizado para fazer anotações diárias das atividades. Porém, sua particularidade é a diversidade de formatos e a possibilidade de adicionar outros itens em sua estrutura, como controle financeiro e de hábitos, por exemplo.

Figura 01 – Parte externa e interna do planner



Fonte: Detail Papelaria <www.instagram.com/detailpapelaria> Acesso em 10 mar 2020.

Atualmente, existem versões digitais e impressas, mas, embora a tecnologia seja um facilitador na organização, não há como ter um controle total sobre os softwares, e, no fim, o usuário se torna refém de suas funções inflexíveis e predeterminadas, além da falta de proteção de dados.

Visto que o modo como será composto e estruturado pode interferir diretamente no dia-a-dia do paciente, este trabalho de conclusão de curso tem o propósito de elaborar um *planner* que leve em consideração o comportamento e necessidades de pessoas diagnosticadas com TAG.

Considerando que tais aspectos configuram-se como problemas reais e capazes de serem resolvidos ou minimizados por meio de um projeto de design, estabeleceu-se como **objetivo geral** deste estudo:

O Desenvolvimento gráfico de um *planner*, que possa servir como ferramenta diária para o tratamento de pessoas diagnosticadas com Transtorno de Ansiedade Generalizada, por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental.

Para tornar isso possível, foram estabelecidos os seguintes **objetivos específicos**:

- * Realizar entrevistas com pacientes diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada, para compreender e avaliar o modo de planejamento e organização das atividades diárias;
- * Realizar estudo e análise de artefatos gráficos semelhantes, com ênfase em sua configuração gráfica, diagramação e utilização de elementos da linguagem visual;
- * Avaliar técnicas da terapia cognitivo-comportamental para auxiliar no tratamento do transtorno de ansiedade com ênfase na organização das atividades.

CAPÍTULO
2

O medo e a ansiedade

Diversos estudos sobre o medo indicam que este estado emocional é uma emoção básica, fundamental, presente em todas as idades, culturas, raças ou espécies (BARLOW, 2002; LEWIS; HAVILAND JONES, 2000; PLUTCHIK, 2003).

Damásio (1996) explica que todas as emoções manifestam no corpo um estado de estímulo que provoca alterações nas vísceras, na musculatura e glândulas endócrinas, assim como transformações nos padrões cognitivos. Já os sentimentos são qualificados pelo entendimento dessas mudanças dos estados corporais, sendo eles assimilados dentro do cérebro exclusivamente por meios cognitivos, conscientemente e corticalmente.

A ansiedade, assim como o medo, em níveis habituais é um atributo natural do ser humano, ou seja, é um sentimento que teoricamente precede um acontecimento que o corpo pode reagir de outras formas, como felicidade, tristeza, apreensão e até o medo. (KELMAN, 1959).

A ansiedade tem sido definida como um estado emocional desagradável acompanhado de desconforto somático, que guarda relação com outra emoção – o medo. Esse estado emocional é geralmente relacionado a um evento futuro e, às vezes, considerado desproporcional a uma ameaça real, (GENTIL, 1997, p 24).

A ansiedade e o medo passam a ser identificados como patológicos quando perdem sua característica adaptativa e passam a causar sofrimentos excessivos e desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se observa como norma naquela faixa etária e interferem na qualidade de vida, no bem-estar emocional ou no desempenho das atividades diárias do indivíduo.

De acordo com Bernik (1999), em todas as formas de ansiedade patológica, quatro elementos sintomáticos estão presentes: manifestações cognitivas, manifestações somáticas, manifestações comportamentais e manifestações emocionais. O autor explica que:

As manifestações cognitivas envolvem os pensamentos de apreensão por algum desfecho desfavorável, sensação de tensão, irritabilidade, nervosismo, insegurança, mal-estar indefinido, entre outros. As manifestações somáticas englobam sintomas físicos ou somáticos relacionados à hiperatividade autonômica (boca seca, taquicardia, hiperpnéia, falta de ar, sudorese, náusea, diarreia, disfagia, entre outros), hiperventilação (tontura, pressão no peito, parestesia, entre outros) e tensão muscular (tremores, dores, dispnéia por contração diafragmática, entre outros). As manifestações comportamentais são expressas por meio da insônia, inquietação, comportamentos fóbicos e rituais compulsivos. As manifestações emocionais envolvem vivências subjetivas de desconforto e desprazer. (BERNIK, 1999, p 48)

Em 2019, foi lançada a minissérie de documentários da plataforma de streaming Netflix, “Explicando a mente”, dirigido por Ezra Klein e Joe Posner. No quarto episódio, o psicólogo

Ali Mattu explica que os tipos de transtornos de ansiedade podem ser categorizados em quatro classes, de acordo com os medos envolvidos: o medo catastrófico, o medo de ser avaliado, o medo de perder o controle e o medo da incerteza.

Na primeira categoria “medo catastrófico”, o indivíduo tem a crença de que algo terrível vai acontecer a qualquer instante, nesta, inclui-se a ansiedade de separação – medo exagerado e intenso de perder entes próximos - e fobias específicas – medo significativo e persistente de determinado objeto ou situação, como, por exemplo, a acrofobia (medo de altura). Símbolo da fobia social, na segunda classificação, denominada como “medo de ser avaliado”, há um medo persistente e debilitante de ser observado e julgado negativamente.

A terceira categoria, “medo de perder o controle”, é composta pela síndrome do pânico – o indivíduo teme a perda de controle que acompanha os ataques de pânico – e a agorafobia – evitar lugares e situações que possam causar sensação de pânico. A última classe, “medo da incerteza”, é a área que inclui o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) – são pensamentos e medo irracionais que levam a uma fixação em impulsos e pensamentos – e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) – medo excessivo, preocupações ou sentimentos de pânico exagerados e irracionais em resposta a diversas situações.

A tabela a seguir (Tabela 01) lista a ameaça central e a avaliação cognitiva associada com estes cinco transtornos de ansiedade, que estão presentes no Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5.^a edição, conhecido como DSM-5, revisada em 2013.

Tabela 01 - Os cinco transtornos de ansiedade de acordo com o DSM-5

Transtorno de ansiedade	Estímulo ameaçador	Avaliação central
Transtorno de pânico (com ou sem agorafobia)	Sensações físicas, corporais	Medo de morrer (“ataque cardíaco”), de perder o controle (“ficar louco”) ou perder a consciência (desmaiar) de ter novos ataques de pânico.
Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)	Eventos de vida estressantes ou outras preocupações pessoais	Medo de possíveis futuros desfechos de vida adversos ou ameaçadores
Fobia Social	Situações sociais, públicas	Medo da avaliação negativa dos outros (p. ex., constrangimento, humilhação)
Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)	Pensamentos, imagens ou impulsos intrusivos inaceitáveis	Medo de perder o controle mental ou comportamental ou de algum modo ser responsável por um desfecho negativo para si ou para os outros
Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)	Lembranças, sensações, estímulos externos associados com experiências traumáticas passadas	Medo de pensamentos, lembranças, sintomas ou estímulos associados com o evento traumático.

Fonte: Adaptado de AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

Nesse sentido, a fim de se conhecer mais profundamente os aspectos em torno do objeto de estudo deste projeto, veremos a seguir os sintomas e tratamentos que abrangem o TAG, como também sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental, que servirá de embasamento para a elaboração do artefato gráfico.

2.1 O Transtorno de Ansiedade Generalizada

A preocupação é um estado emocional comum na vida das pessoas, que costumam ser pontuais e com causas específicas, como possíveis responsabilidades no trabalho, saúde e finanças, a saúde dos membros da família, desgraças com seus filhos ou questões menores. Porém, quando caracterizado em excesso uma preocupação persistente e excessiva, em que o indivíduo tem dificuldade de controlar a preocupação e de evitar que estes pensamentos interfiram na atenção às tarefas de rotina, pode ser qualificado como Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Esta patologia, pode estar relacionada a uma variedade de estímulos, somada à presença de sintomas físicos, tais como, dores pelo corpo, sudorese, palpitações, alterações dos padrões de sono, dentre outros. Em concordância com o psiquiatra Zuard:

As preocupações não se restringem a uma determinada categoria, mas são generalizadas, excessivas, por vezes envolvendo temas que não preocupam a maioria das pessoas e de difícil controle. Para o diagnóstico, é importante, também, que esses sintomas causem uma interferência no desempenho da pessoa ou um sofrimento significativo. (ZUARDI, 2017, p 52).

Conforme Clark e Beck (2012) a ansiedade é multifacetada, ou seja, envolve diferentes elementos, tais como: área fisiológica, cognitiva, comportamental e afetiva. A causa exata não é totalmente conhecida, mas uma série de fatores – incluindo genética, química do cérebro e elementos estressores ambientais – podem contribuir para o seu desenvolvimento.

Sendo assim, para auxiliar psicólogos, médicos e terapeutas ocupacionais na identificação desta patologia, o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5.^a edição ou DSM-5, feito pela Associação Americana de Psiquiatria, apresenta um conjunto de critérios para o diagnóstico dos diversos tipos de transtornos de ansiedade, como também de outras perturbações mentais e emocionais. Dessa forma, estes são os critérios para o TAG, apresentados no quadro 01.

Tabela 02 - Critérios do DSM-V para o Transtorno de Ansiedade Generalizada

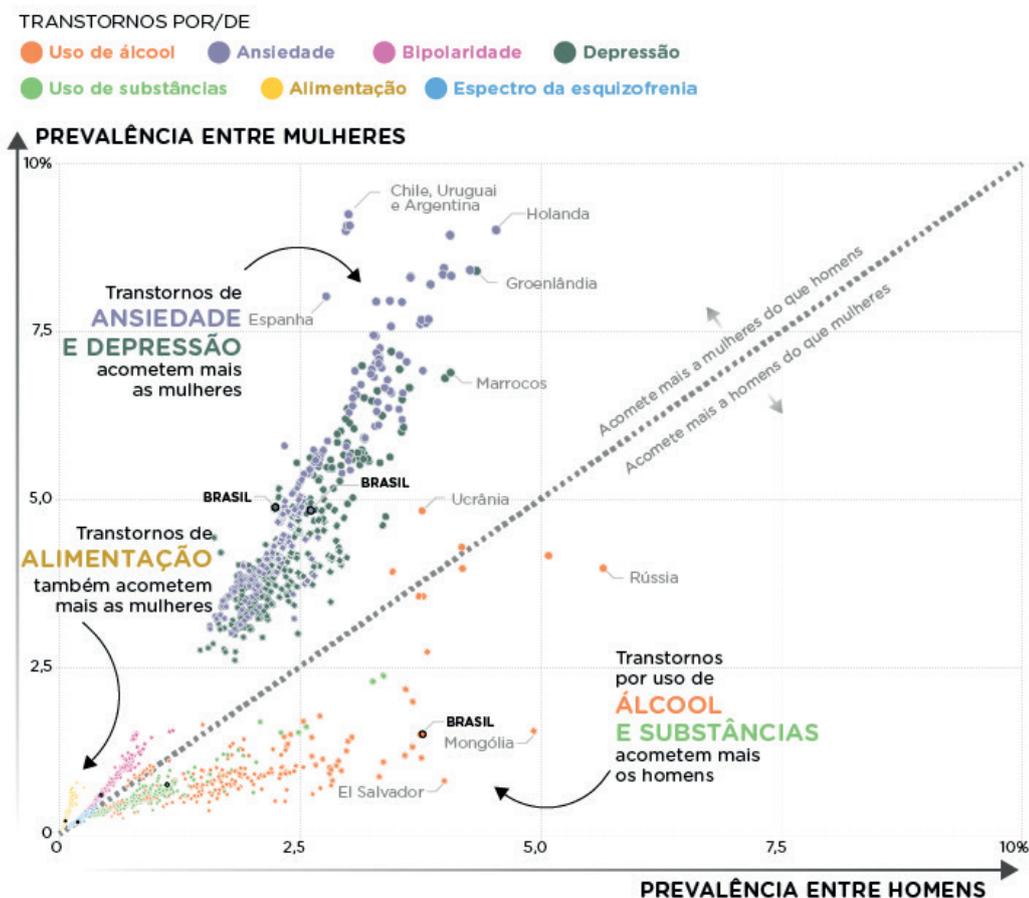
Critérios do DSM-V para o Transtorno de Ansiedade Generalizada
<p>A. Ansiedade e preocupação excessivas, ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses e relacionada a inúmeros eventos ou atividades (p.ex trabalho e desempenho escolar).</p> <p>B. A preocupação é difícil de controlar.</p> <p>C. A ansiedade e a preocupação estão associados a três (ou mais) dos seguintes sintomas (com pelo menos alguns sintomas estando presente na maioria dos dias nos últimos seis meses):</p> <ul style="list-style-type: none">• inquietação ou sensação do estar no limite;• cansar-se facilmente;• dificuldade de concentração;• irritabilidade;• tensão muscular;• distúrbios do sono (dificuldade de iniciar ou manter o sono e sensação não satisfatória). <p>D. Os sintomas físicos, preocupação ou ansiedade causam sofrimento clinicamente significativo ou incapacidade em atividades sociais, ocupacionais ou outras.</p> <p>E. O transtorno não pode ser atribuído a: uma condição médica geral, uso de substâncias ou outro transtorno mental*.</p>
<p>* as condições médicas gerais, uso de substâncias ou outro transtorno mental, que precisam ser excluídas são as mesmas descritas no artigo "Características básicas do transtorno do pânico" (Quadro 3)</p>

Fonte: Adaptado de AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

Entretanto, mesmo havendo um manual diagnóstico, pode ser difícil afirmar se uma pessoa apresenta algum transtorno de ansiedade, pois não há um teste físico para tal finalidade. Por isso, a avaliação através dos sintomas descritos pela própria pessoa é fundamental. Estes sintomas modificam com o tempo e, de acordo com as situações, as pessoas diferem o seu nível de tolerância à ansiedade.

Estudos da Global Burden Disease, disponibilizados pelo Instituto de Métricas de Saúde e Avaliação, da Universidade de Washington (2016), apresentam que as mulheres são as que mais sofrem com transtornos de ansiedade e depressão, como também de distúrbios alimentares (Gráfico 01). Isso se deve, principalmente, pela constante pressão em atingir um padrão de beleza imposto pela sociedade e a dupla jornada de trabalho que muitas enfrentam.

Gráfico 01 – Transtornos x Gênero



Fonte: Jornal Nexo. <www.dashboard.nexojournal.com.br/newsletter/w/lmx9UQahSF5Slv1HmjozUQ/QuCQuC-sIojHHMNaTfUKQ763Q/M7FRocD8aVMLphuhRll7Jg>. Acesso em: 20 jun. 2021.

De acordo com o Instituto de Pesquisa Economicamente Aplicada (Ipea) no estudo Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça (2017), constatou-se que mulheres trabalham 7,5 horas a mais que os homens durante a semana. Em que, mais de 90%, declaram fazer todas as tarefas domésticas, porcentagem que se manteve estável nos últimos 20 anos.

A psicologia tem avançado com vários métodos que podem auxiliar pessoas a lidar melhor com suas ansiedades. Os dois componentes principais do tratamento são o farmacológico, com a utilização de medicamentos em médio e longo prazo, e o acompanhamento psicológico, sendo a terapia cognitivo-comportamental a mais indicada.

Os medicamentos psiquiátricos, psicofármacos ou psicotrópicos são substâncias químicas que atuam no sistema nervoso central. Por atingirem os processos mentais, provocam alteração na percepção, das emoções e comportamentos dos pacientes. A indicação do medicamento, pelo médico psiquiatra, leva em consideração uma série de questões individuais, como a trajetória

pessoal do paciente, idade, patologias físicas, histórico de doenças e reação a usos anteriores.

No tratamento com uso de fármacos, normalmente faz uso da categoria dos benzodiazepínicos (ansiolíticos, sedativo-hipnóticos, anticonvulsivantes e miorelaxantes), da categoria dos antidepressivos tricíclicos e da categoria dos inibidores seletivos de recaptação de serotonina. Tais medicamentos têm sido amplamente empregados com resultados positivos sem, contudo, impedir efeitos colaterais, tais como a dependência, malefícios cognitivos, sedação, ganho de massa corporal e outros.

Por sua vez, a Terapia Cognitivo-Comportamental possibilita que a pessoa entenda as origens dessa preocupação excessiva, assim como aprender a lidar com a ansiedade e seus outros sintomas. Alguns pedem um tratamento prolongado, em busca de fundamentos inconscientes e traumas antigos que esclareçam essas ansiedades, como por exemplo a psicanálise e os diversos enfoques denominados psicodinâmicos. Entretanto, outros são mais práticos, rápidos e lidam com as adversidades existentes do dia-a-dia do paciente. Estes, cujas origens remetem aos estudos de psicólogos como Aaron Temkin Beck e Burrhus Frederic Skinner, é conhecida como Terapia Cognitivo-Comportamental ou através da sigla TCC.

Para que o terapeuta elabore o diagnóstico, o trabalho previsto geralmente se inicia com a identificação de problemas e sintomas e com a aplicação de instrumentos de avaliação (FREEMAN; DATTILIO, 1998). A orientação ao paciente sobre como colaborar no processo terapêutico também é contemplada nesse início, o que compreende a conversação sobre os dados coletados nas conversas iniciais e nos instrumentos utilizados pelo profissional. A partir desse conjunto de informações, o terapeuta busca formular a conceitualização do caso, a qual orientará o processo de tratamento indicado (RANGÉ, 2001).

No que se refere à estrutura de cada sessão terapêutica, as seguintes etapas devem ser seguidas: revisão de medidas de autoinforme (escalas de depressão ou ansiedade, por exemplo), solicitação de *feedback* com relação à sessão anterior, agenda dos tópicos a serem abordados na sessão, revisão das tarefas de casa, implementação de estratégias específicas (como identificação de pensamentos automáticos e experimentos comportamentais), estabelecimento de novas tarefas de casa e, para terminar, resumo da sessão e *feedback* (BECK, 1997).

Devido ao interesse em atender, ou mesmo gerar necessidade nas pessoas, o planner foi identificado como um colaborador deste processo terapêutico. Com a contribuição do design para a concepção do artefato, baseando-se nos campos do design gráfico e da informação, é possível materializar a ideia de modo que satisfaça o paciente e o terapeuta.

2.2 A Terapia Cognitivo-Comportamental

A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem psicoterapêutica que possui caráter prático e educativo, buscando resolver os problemas do dia-a-dia através de mudanças no comportamento e pensamento do paciente com a intenção de evitar recaídas.

[...] o tratamento baseia-se tanto em uma formulação cognitiva de um transtorno específico como em sua aplicação à conceituação ou entendimento do paciente individual. O terapeuta busca, de uma variedade de formas, produzir a mudança cognitiva – mudanças no pensamento e no sistema de crenças do paciente –, visando promover mudança emocional e comportamental duradoura. (BECK,1997, p. 18)

Para isso, Judith Beck (1967) desenvolveu os dez princípios básicos que fundamentam a terapia cognitiva para todos os pacientes.

1. A terapia cognitiva se baseia em uma formulação em contínuo desenvolvimento do paciente e de seus problemas em termos cognitivos;
2. A terapia cognitiva requer uma aliança terapêutica segura;
3. A terapia cognitiva enfatiza colaboração e participação ativa;
4. A terapia cognitiva é orientada em meta e focalizada em problemas;
5. A terapia cognitiva inicialmente enfatiza o presente;
6. A terapia cognitiva é educativa, visa ensinar o paciente a ser seu próprio terapeuta e enfatiza prevenção da recaída;
7. A terapia cognitiva visa ter um tempo limitado;
8. As sessões de terapia cognitiva são estruturadas;
9. A terapia cognitiva ensina os pacientes a identificar, avaliar e responder a seus pensamentos e crenças disfuncionais;
10. A terapia cognitiva utiliza uma variedade de técnicas para mudar pensamento, humor e comportamento.

A terapia cognitivo-comportamental fundamenta-se no modelo cognitivo, que levanta o pressuposto de que as emoções e comportamentos de uma pessoa são influenciadas por uma percepção dos eventos. Segundo Beck (1997, p. 29), “não é uma situação por si só que determina o que as pessoas sentem, mas, antes, o modo como elas interpretam uma situação”. Com isso, foram identificados três níveis de processamento cognitivo: os pensamentos automáticos, as crenças intermediárias e as crenças centrais.

Alguns pensamentos surgem sem controle, que coexistem em níveis de pensamento diferentes, operando de forma rápida e avaliativa, denominados como Pensamentos Automáticos (PAs), por exemplo:

[...] enquanto você está lendo este texto, você pode perceber alguns níveis no seu pensamento. Parte da sua mente está focalizando as informações que estão no texto, ou seja, está tentando entender e integrar alguma informação factual. Em um outro nível, no entanto, você pode estar tendo alguns pensamentos avaliativos rápidos. Esses pensamentos são denominados pensamentos automáticos e não são decorrentes de deliberação ou raciocínio. Ao contrário, esses pensamentos parecem surgir automaticamente de repente. (BECK, 1997, p. 29).

Contudo, em pessoas com transtornos ansiosos, estas correntes de pensamentos são interpretadas de forma negativa, influenciando no modo como interpretamos e reagimos às situações, deste modo, diz-se que os pensamentos automáticos (PAs) são disfuncionais. Estes PAs surgem a partir de fenômenos cognitivos duradouros, denominados de crenças.

Desde a infância, as pessoas desenvolvem a concepção de si mesmas, das pessoas e do mundo. Com o tempo, algumas se solidificam e tornam-se verdades absolutas, intituladas pela autora Judith Beck (1967) como crenças centrais. Geralmente elas são negativas, rígidas e generalizantes, formadas por experiências da vida, positivas ou negativas. Estas crenças centrais negativas são categorizadas em três esquemas: desamparo, desamor e desvalor.

A crença de desamparo é uma pessoa que pensa ser vulnerável, incapaz de fazer algo ou comparado aos outros. Exemplos dessa crença são expressões como: *sou incapaz, não faço nada direito, sou um fracasso* ou *não sou bom como outros*.

A crença de desamor, normalmente as pessoas acreditam que há algo nelas que dificulta receber amor ou intimidade dos outros. São pensamentos de *não me encaixo* e *que os outros não vão gostar de mim*.

Na crença de desvalor, as pessoas pensam que são moralmente ruins. Como se algo dentro delas fosse terrível ou inaceitável. São indivíduos que desvalorizam o seu ser e pensam: *sou mau, sou ruim* ou *sou um perigo para os outros*.

Como dito previamente, as crenças podem ser sobre outras pessoas ou do mundo, de modo generalista, como, por exemplo, acreditar que as pessoas são más ou que o futuro será ruim.

Para lidar com elas, surgem um conjunto de atitudes, regras e suposições que as justificam, denominadas como crenças intermediárias. Segundo Beck (1967), “as crenças centrais influenciam o desenvolvimento de uma classe intermediária de crenças que consiste em atitudes, regras e suposições (frequentemente não articuladas)”. Segue um exemplo deste conceito na figura 02.

Figura 02 - Crenças intermediárias



Fonte: Autora (2020)

Essas crenças interferem na interpretação de uma situação, o que, por sua vez, influencia no modo como ele reflete, sente e se comporta. A relação dessas crenças intermediárias com as crenças centrais e pensamentos automáticos está retratado a seguir (figura 03)

Figura 03 - Relacionamento do comportamento com os pensamentos automáticos.



Fonte: Autora (2020)

Uma das ferramentas utilizadas na Terapia Cognitivo-Comportamental, para a reestruturação desses pensamentos, é o Registo Diários de Pensamentos Disfuncionais ou RPD. Nesta ferramenta são feitas anotações que ajudam o paciente a avaliar e responder de forma efetiva a seus pensamentos automáticos, reduzindo sua disforia. (Tabela 03)

Tabela 03 – Registro de Pensamentos Disfuncionais

REGISTRO DE PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS					
DATA/HORA	SITUAÇÃO	PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS	EMOÇÃO	CONCLUSÃO	RESULTADO
	<i>O que você estava fazendo? Onde? Com quem?</i>	<i>Escreva o pensamento e o quanto você acredita nele. (0-100)</i>	<i>Especifique em uma palavra e avalie a intensidade. (0-100)</i>	<i>Escreva quais são suas respostas racionais aos pensamentos automáticos e o quanto você acredita nele. (0-100)</i>	<i>Quanto você acredita agora neste pensamento automático? (0-100) Especifique e avalie a sua emoção agora. (0-100) O que você fará?</i>

Fonte: Beck, 1995.

Na primeira e segunda coluna, o paciente preenche com o dia e a hora em que ocorreu a situação ativadora, relatada respectivamente, fazendo auto perguntas como *o que estava fazendo, onde e com quem estava*, podendo ser um contexto passado ou momentâneo.

Na fileira seguinte, sobre os pensamentos automáticos, relata-se que pensamento disfuncional ou imagem que veio à tona e o quanto o paciente acredita que ele seja verídico.

A quarta coluna é destinada à emoção, em que, a partir do PA, o paciente especifica em uma palavra o sentimento manifestado e a sua intensidade (0 a 100).

Em conclusão, escreve-se as respostas racionais aos pensamentos automáticos, como também o quanto acredita ser real, e, após toda a avaliação da situação, na coluna dos resultados, o paciente avalia o quanto acredita no PA, a emoção que está sentindo e qual será sua atitude a partir deste momento.

Para o transtorno de Ansiedade Generalizada “a terapia enfatiza ensinar o paciente a

avaliar mais realisticamente a ameaça de perigo entre as situações e a avaliar e a fortalecer a sua capacidade de enfrentar situações ameaçadoras.” (BECK, A T; EMERY, G, 1985, p . 329).

A terapia cognitivo-comportamental enxerga o transtorno de ansiedade generalizada como uma intolerância à incerteza que leva a pessoa a interpretar as situações de uma maneira distorcida e disfuncional, transformando a situação em algo ameaçador. A incerteza leva a pessoa a avaliar cada consequência possível e até mesmo improvável, gerando alto nível de ansiedade e preocupação. A abordagem orientada pelo foco no “aqui e agora”, faz com que, dar importância para as questões atuais cooperar no desenvolvimento de planos de ação para extinguir sintomas, como desesperança, desamparo, evitação e procrastinação. Ademais, os retornos cognitivos e comportamentais a acontecimentos recentes são mais acessíveis e verificáveis do que as respostas a ocorrências no passado distante. (WRIGHT et al., 2003)

A psicoeducação, uma das técnicas que fazem parte da abordagem da TCC, possui o objetivo de explicar e ensinar o paciente sobre as questões importantes que envolvem o tratamento psicológico. Isso se deve à essencialidade da participação ativa do paciente durante toda a jornada terapêutica.

Os pacientes também são incentivados a assumir responsabilidade na relação terapêutica. Eles são solicitados a dar feedback ao terapeuta, a ajudar a estabelecer a programação para as sessões de terapia e a trabalhar na prática das intervenções da TCC em situações da vida cotidiana. De modo geral, a relação terapêutica na TCC se caracteriza pela abertura na comunicação e por uma abordagem focada para o trabalho, pragmática e voltada para o senso de equipe no manejo dos problemas. (WRIGHT *et al.*, 2008, p. 28).

Paralelamente, com a utilização de métodos de estruturação, também é indicada a utilização de agenda e a fomentação de feedback, para maximizar a eficiência das sessões de tratamento, ajudar os pacientes a organizar seus esforços em direção à recuperação e intensificar o aprendizado. A agenda da sessão é feita de forma a dar um direcionamento claro à sessão e permitir a mensuração do progresso.

Em geral, a TCC possui um formato de curto prazo para o tratamento de transtornos de ansiedade menos complexos, normalmente entre 5 a 20 sessões, que, tradicionalmente, ocorrem uma vez por semana e são estruturadas de acordo com uma agenda planejada (PETERSEN; WAINER, 2011). Porém, é importante salientar que, a abordagem desta terapia, no entanto, varia consideravelmente de acordo com o transtorno e a individualidade de cada paciente (DATTILIO; PADESKY, 1998; FALCONE, 2001).

O objetivo da terapia cognitivo-comportamental é facilitar a remissão, ou seja, quando o paciente está sem qualquer evidência do transtorno, e ensiná-lo a ser seu próprio terapeuta. O terapeuta também ressalta que na vida pós-terapia podem ocorrer momentos de retrocesso ou problemas ocasionais, no entanto o paciente estará melhor preparado para enfrentá-los por conta própria.

Com isso, são ensinadas as chamadas técnicas e ferramentas comuns que podem ser usadas, durante e após a terapia, em momentos no qual a paciente nota que está tendo reações exageradas ou disfuncionais à determinada situação.

Uma das técnicas principais da TCC é o questionamento socrático. Este procedimento é utilizado para auxiliar o paciente a fazer descobertas sobre a estrutura do seu pensamento, para moldá-los e modificar crenças centrais sobre si mesmo, os outros e o mundo (BECK, 2013).

- a. Decompor os grandes problemas em componentes menores (ou manejáveis).
- b. Gerar respostas alternativas para problemas.
- c. Identificar, testar e responder aos pensamentos automáticos e às crenças.
- d. Usar Registros de Pensamentos Disfuncionais.
- e. Monitorar e agendar atividades.
- f. Fazer exercícios de relaxamento.
- g. Utilizar a distração e as técnicas de refocalização.
- h. Criar e organizar o próprio caminho através de hierarquias de tarefas difíceis.
- i. Escrever diários de autodeclaração positiva.
- j. Identificar vantagens e desvantagens (de pensamentos específicos, crenças, comportamentos ou escolhas ao tomar uma decisão).

Aliada a esta técnica, também é utilizado o cartão de enfrentamento. Em que o paciente faz uma leitura regular (por exemplo, três vezes ao dia) ou quando houver necessidade. Esses cartões podem assumir vários formatos, três das quais são descritas, a seguir:

[...] escrever um pensamento automático chave ou uma crença, de um lado com sua resposta adaptativa, do outro projetando estratégias comportamentais para usar em situações problemáticas específicas e compor autoinstruções para motivar o paciente. (BECK, 2013, p. 220)

Tais encontros terapêuticos devem guardar certa previsibilidade estrutural para que o paciente possa compreender e apropriar-se do método de trabalho e, dessa forma, colaborar com o processo (FREEMAN; DATTILIO, 1998). Além disso, a estruturação das sessões favorece o progresso das habilidades necessárias para que o paciente se torne seu próprio terapeuta após o término do tratamento, visto que as técnicas e ferramentas ensinadas são auxílios para toda a vida e que o paciente poderá usar em diversas situações agora e no futuro.

CAPÍTULO
3

Planner: estudos e definições formais

De acordo com o artigo “Desordem, caos e consumo excessivo: o papel da mentalidade em ambientes alimentares estressantes e caóticos (VARTANIAN; KERNAN; WANSINK, 2016), publicado no jornal acadêmico *Environment and Behavior*, ambientes bagunçados ocasionam estresse, o aumento da procrastinação e problemas relacionados à alimentação.

Nessa mesma linha, o Instituto Oswaldo Cruz publicou um artigo publicado em seu site cujo tema é “A bagunça é inimiga da saúde” de autoria de Flávia Pegorin (2016). Nesta literatura é defendido que um ambiente desorganizado compromete a saúde de uma pessoa, pois fica difícil otimizar o tempo, situar os pensamentos e surge o sentimento de ter menos controle sobre o ambiente, levando ao estresse e ansiedade.

Em contrapartida, estar em um ambiente organizado possui efeitos positivos à saúde. Além de auxiliar em diversos aspectos pessoais, como a proatividade, agilidade em tarefas e capacidade de tomar decisões, este tipo de ambiente pode estar atrelado à personalidade e estimular outros comportamentos positivos do indivíduo, como o senso cognitivo.

Nesse sentido, outro fator importante e que contribui para este trabalho de conclusão de curso é o paciente possuir um instrumento que lhe permita anotar os pensamentos que vem em sua mente, eventos antecedentes, estabelecer metas e organizar suas atividades rotineiras para que assim possa ter um conhecimento melhor de si e o terapeuta possa instruir e avaliar-lhe ao longo do processo (RANGÉ, 2011).

Judith Beck (2013, p. 266) aconselha três técnicas sugeridas na abordagem da terapia cognitiva comportamental para pacientes que costumam ter dificuldades de organização ou para lembrar das tarefas de casa, sendo necessário estabelecer uma estrutura ou regime especial. A primeira técnica apresentada é “usar o diagrama de tarefa de casa, um diagrama simples que o terapeuta pode desenhar na sessão. O paciente é simplesmente instruído a fazer uma marca ao lado da tarefa, à medida que as conclui.”

A segunda aconselha “pedir ao paciente para conseguir um calendário ou uma agenda. O terapeuta pode pedir a ele para escrever quais são as suas tarefas no espaço de cada dia. [...] Posteriormente, depois de completar a tarefa, o paciente pode riscá-la.”

Para finalizar, a terceira e última técnica recomenda “pedir ao paciente para contatar com o consultório do terapeuta e deixar uma mensagem quando completar uma tarefa. Saber que o terapeuta está esperando uma mensagem pode motivá-lo a fazer a tarefa de casa.”

Por isso, para lidar ou até mesmo evitar a ansiedade, criar ou estabelecer uma rotina com planejamento adequado, determinando data e horário para executar as atividades, é essencial. Em função dessa organização, o indivíduo se culpa menos, sofre menos consequências e cobranças do mundo externo, evita possíveis estresses e, conseqüentemente, sente-se menos ansioso.

3.1 Organização e planejamento

Organização e planejamento são palavras com significados similares que possuem uma relação de interdependência, ou seja, uma depende da outra para ocorrer.

Conceitua-se como organização o modo como se dispõe um sistema para alcançar os resultados pretendidos. A organização é necessária para que você possa implementar qualquer ação de maneira eficiente e prática, a partir de pensamentos estruturados e rotinas de verificação de informações importantes para transformá-las em ação.

Tabela 04 - Conceito de organização e a consequência do seu uso

O QUE É ORGANIZAÇÃO	ORGANIZAÇÃO GERA
Arrumar, ordenar, estruturar	Praticidade que reduz a sobrecarga e alivia o estresse
Seguir métodos e organizar recursos	Cria procedimentos e garante mais agilidade de execução
Forma de fazer e manter	Gera constância
Estrutura mais rígida e focada no presente sustentável	Facilita hábitos
Conjunto de regras claras	Facilita a realização do seu plano

Fonte: Autora (2021)

Já planejamento é uma palavra que tem como significado o ato ou efeito de planejar, elaborar um plano para viabilizar o alcance de um determinado objetivo. Utiliza-se o planejamento como uma forma de entender, antecipar e prever o que pode acontecer, até mesmo os riscos. A partir dele, também é possível visualizar as oportunidades e as ações necessárias para conquistar o que almeja. Elaborar um plano de ação permite então que todas as suas decisões estejam alinhadas a um propósito, garantindo assim mais assertividade.

Tabela 05 - Conceito de planejamento e a consequência do seu uso

O QUE É PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO GERA
Elaborar, traçar e preparar	Previsibilidade dos próximos passos e reduz ansiedade
Identificar recursos necessários	Estratégia para a organização funcional
Forma de pensar e identificar quais são suas prioridades	Clareza para tomar decisões por saber quais são os seus objetivos e metas
Guia flexível e inspiração	Resiliência e Motivação

Fonte: Autora (2021)

Vale salientar que, um planejamento bem feito usa a organização como ferramenta para registro das informações. Um exemplo de ferramenta é o *planner*, que une os dois conceitos e permite que as estratégias do planejamento sejam registradas de forma organizada.

3.2 Tipologias: funções e formatos

O *planner* é uma ferramenta de planejamento, pessoal e profissional, pensado para o registro e organização de informações a curto, médio e longo prazo, funcionando como um facilitador que diagrama estes dados de modo estruturado e acessível. Usualmente, este artefato tem o formato de um caderno impresso, geralmente A5, possuindo diversas opções de personalização, em concordância com o uso pretendido. Com ele, o usuário consegue ter uma ampla visualização de seus planos e metas, além de poder auxiliar no autoconhecimento e no desenvolvimento pessoal.

Dessa forma, a seguir, serão apresentadas as tipologias, com ênfase nas funções e formações, referentes ao objeto de estudo em questão para auxiliar no desenvolvimento da solução para esse projeto.

O *planner* pode ser de uso diário, semanal, mensal ou anual, com espaços para datas ou não, o que lhe agrega valor quando comparado a artefatos de uso semelhante, como por exemplo, a agenda. Além desta variação, encontra-se no mercado, diversos tamanhos que variam entre os formatos A5, A4 e A3.

a. *Planner* diário

Este instrumento de planejamento, conhecido também como *desk planner* ou planejador de mesa, é indicado para usuários que costumam ter diversos compromissos e demandas diariamente. Por apresentarem a necessidade de discriminar suas tarefas e anotações, possuem um espaço maior para escrever e desenvolvê-las, sendo, por este motivo, comum encontrá-los em formato A4.

Figura 04 - Planejamento diário



Fonte: Papercard </www.papercard.com.br/produtos/desk-planner-planejamento-diario/> Acesso em 10 mar 2020.

b. *Planner* semanal

Neste modelo é possível visualizar a semana inteira devido a sua proposta de layout. Ele é recomendado para quem prefere uma organização a curto prazo, com demandas e objetivos semanais. Geralmente, são utilizados por pessoas que trabalham com serviços e precisam ter uma visão ampla de seus horários.

Figura 05 - Planejamento semanal



Fonte: Detail Papelaria <www.instagram.com/detailpapelaria> Acesso em 10 mar 2020.

c. *Planner* mensal

O *planner* mensal também possui uma visualização completa. Porém, devido aos espaços menores, são anotados apenas compromissos e tarefas importantes, de modo objetivo. Esse modelo é ideal para usuários que pretendem fazer planejamentos a médio prazo.

Figura 06 - Planejamento mensal

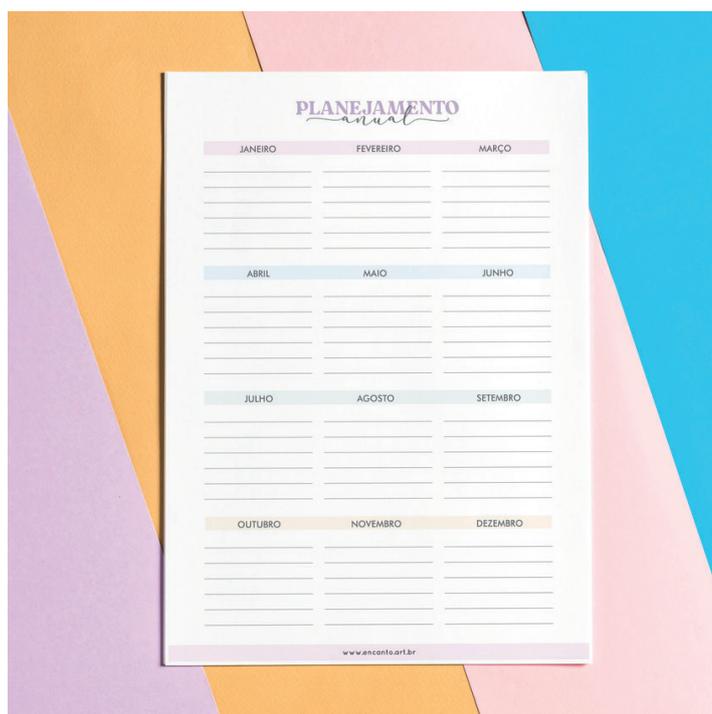


Fonte: Detail Papelaria <www.instagram.com/detailpapelaria> Acesso em 10 mar 2020.

d. *Planner* anual

O *planner* anual se apresenta como o mais amplo quando comparado aos modelos anteriores, isso se deve principalmente por possuir planejamentos a médio e longo prazo. Geralmente elaborado no começo do ano, a sua estrutura é composta pelos 12 meses do ano, no qual possibilita anotar os objetivos e metas que serão distinchados em subtarefas.

Figura 06 - Planejamento anual



Fonte: Encanto <www.encanto.art.br/pd-7d7342-download-gratis-planejamento-anual.html> Acesso em 10 mar 2020.

Vale salientar que, estes modelos apresentados também podem ser utilizados em conjunto, como um complemento, ou compor um único artefato. Alguns usuários, devido ao tipo de atividade e trabalho, precisam discriminar melhor suas tarefas, logo, a escolha depende do modelo de organização no qual o usuário se identifica e da funcionalidade do *planner*. Boa parte destes também são incrementados com cartela de adesivos, régua, marca-página e cartões.

3.3 Componentes estruturais

Dos motivos que levam o usuário a adquirir um *planner* é a possibilidade de planejar e organizar as informações, profissionais e pessoais, em apenas um lugar. Com isso, no mercado,

é possível encontrar uma grande variedade de modelos e formatos de *planners*, do compacto ao mais complexo, que atendem a diversos públicos. Um dos principais pontos levados em consideração, além da estética do produto, são os itens que o compõem.

Diferentemente da agenda, o *planner* retrata um estilo de vida. A singularidade do produto é definida pela sua composição estrutural, que pode trabalhar o lado profissional e pessoal em equilíbrio ou voltar-se mais para um deles (figura 07). Bem como, pode ser um trabalho voltado para um público específico, com itens próprios, desenvolvidos em conjunto com a linguagem visual do produto.

Dentre os componentes mais recorrentes estão o calendário anual, espaço para datas importantes, listagem de desejos e metas, controle de hábitos, planejamento financeiro, visão mensal e diária para anotação de atividades e compromissos.

Figura 07 - Planner Meg e Meg



Fonte: Meg & Meg Papelaria < <https://www.instagram.com/megemeg> > Acesso em 10 mar 2020.

Para melhor identificar esses elementos e explorar os recursos que cada um dispõe, serão apresentados e analisados, alguns exemplos de planners que irão auxiliar na concepção dos requisitos para o desenvolvimento da solução para esse projeto.

3.4 Principais materiais e processos gráficos

Uma das etapas fundamentais de qualquer projeto gráfico é definir os materiais e processos gráficos que serão utilizados em sua confecção, como: o tipo de papel, os acabamentos, processo de impressão e encadernação. Todos esses fatores devem ser deliberados antes da produção gráfica da diagramação, visto que é a partir dessas definições que questões essenciais como custo e tempo de produção poderão ser previstas. A seguir serão avaliados alguns tipos de materiais e processos gráficos.

3.4.1 Papel

A escolha do tipo de papel mais indicado, de acordo com a sua finalidade, depende sobretudo das propriedades referentes a ele, pois é um aspecto que tem forte influência mediante a qualidade final dos impressos. Características como a orientação da fibra, coloração, opacidade, brilho, gramatura e textura, precisam ser levadas em consideração com o propósito de gerar resultado satisfatório em um projeto editorial. Dentre os papéis mais utilizados em planners, ao analisar os produtos similares do mercado, destacam-se o papel offset e o pólen.

Visualmente semelhante ao papel sulfite, o offset é indicado para trabalhos impressos compostos, em sua maioria, por textos, visto que ele absorve muita tinta e põe em risco figuras com muitos detalhes. Seu preço é acessível, principalmente quando impresso em alta tiragem, e possui uma grande diversidade de gramatura, podendo ser encontrada 56 a 240g. (figura 8)

Figura 8 – Papel offset



O papel pólen é fabricado a partir da fibra de eucalipto, compostos por celulose branqueada ou semi-branqueada. Para obter a tonalidade levemente amarelada, recebe um tratamento diferenciado que valoriza o produto final ao proporcionar maior conforto para os olhos, ao refletir menos a luz, e maciez ao toque (figura 9). Indicado para utilização em livros, possui pouca diversidade de gramatura, podendo ser encontrado com 70, 80 e 90 gramas por metro quadrado.

Figura 9 – Papel pólen



Fonte: Mercado livre <www.produto.mercadolivre.com.br/MLB-1179201477-papel-polen-bold-90g-9-kits-100-folhas-a4-cada-_JM>. Acesso em 10 ago 2021.

3.4.2 Acabamentos

A aplicação dos acabamentos é a fase da produção gráfico que concede o toque final ao produto. Podem destinar uma funcionalidade ao projeto ou ser um componente decorativo, fazendo uso de cores metálicas, texturas e cheiros, por exemplo. Dentre os acabamentos mais utilizados, encontram-se: refile, corte especial, vinco, laminação comum ou fosca, plastificação, vernizes, relevo seco e *hotstamping* (ROMANI, 2012). E, quando aplicados com efetividade, são facilitadores na usabilidade e podem aumentar a durabilidade do artefato.

Desta forma, Bann (2010) elenca e explana alguns dos acabamentos mais empregador na indústria gráfica, dentre eles temos:

- a. Vinco: linha pressionada no papel com uma lâmina de vincar, a fim de facilitar a dobra do papel.

- b. Facas especiais: acabamento onde um molde é produzido consistindo em facas – não afiadas para vincar e afiadas para cortar - utilizado principalmente para cortar e vincar os cantos de formas irregulares de impressos.
- c. Refile: consiste no corte das folhas no tamanho necessário antes da impressão ou durante o acabamento.
- d. Laminação: consiste na aplicação de polipropileno ou outro laminado de filme sintético em um dos vários acabamentos (couché brilhante, fosco, acetinado, plano) à superfície impressa de uma sobrecapa, capa mole ou outro produto impresso. Utilizando tanto para efeito visual como para proteção.
- e. Vernizes: é uma tinta, em sua maioria transparente, que confere brilho e proteção aos projetos, principalmente aos de alta qualidade.
- f. Hot stamping: estampagem laminada a quente, muito semelhante a uma matriz de impressão tipográfica que é produzido a partir do arquivo do designer (com a área do grafismo em alto-relevo). É um acabamento que não é adequado para detalhes muito refinados ou texto muito fino. (BANN,2010, pg. 140,152-154).

3.4.3 Impressão

Os processos de impressão podem ser produzidos a partir de diferentes métodos, como: offset, serigrafia, tipografia, xilogravura, impressão a jato de tinta, impressão a laser, etc. Para cada uma dessas técnicas deve-se considerar a qualidade, velocidade de impressão, variedade de cores e seus custos; como também sua utilização, visto que depende da superfície em que serão aplicadas (ROMANI, 2011).

No que se refere à produção editorial, o processo de impressão em grande tiragem mais empregada é a offset, em razão da qualidade eficaz de reprodução, que mantém o padrão visual, e custo razoável na produção. Porém, devido a diversidade de folhas presentes no planner, dificultaria o método de impressão, que consiste em preparar chapas de alumínio responsáveis por imprimir as cores CMYK uma a uma, e formam as imagens pelo processo de adição da pigmentação destas cores.

A impressão digital, por sua vez, elimina grande parte dessa mecânica, em alguns equipamentos as cores são impressas de uma única vez, ou seja, não há intermediários entre a tinta

e o substrato. Sendo assim, o acerto da máquina é reduzido e existe a possibilidade de imprimir em menores tiragens. Em relação a estética, a tinta é aplicada sobre o papel e aparenta ter maior saturação em relação a impressão offset, que é gravada no substrato.

3.4.4 Encadernação

Conceitua-se como encadernação a técnicas de unir as páginas ou cadernos de uma publicação. De acordo com Romani (2011), esses métodos proporcionam ao designer a possibilidade de aproveitar-se dos aspectos estéticos e funcionais, bem como da durabilidade e o custo de produção do artefato. Questões como manuseio, quantidade de páginas, tipo de papel e formato devem ser considerados durante a escolha do estilo mais apropriado. Dentre os mais utilizados nos planner, encontram-se: a encadernação sem costura e a mecânica.

a. Encadernação sem costura

Para confeccionar a brochura utiliza-se um adesivo térmico na lombada dos cadernos, que são intercalados e dispostos em blocos para compor o miolo, para que a capa seja fixada em torno.

b. Encadernação mecânica

Consiste na reunião de páginas pelo encaixe de acessórios metálicos ou plásticos por meio de furos, a depender, é possível deixá-los expostos ou ocultos. Podem ser utilizados o wire-o, discos e argolas.

CAPÍTULO
4

Metodología

Com a efemeridade de informações nas últimas décadas, derivada das constantes mudanças no âmbito tecnológico, de valores, atitudes e necessidades apresentadas na sociedade, houve uma mudança no modo de “tratar a informação”. Temática esta que gera uma preocupação significativa no desenvolvimento do projeto de design, e intensifica quando abordado no Design da Informação.

A relação entre design e psicologia se dá em virtude de os artefatos possuírem em sua interface informações que são interpretadas por humanos e compreendidas de diversos modos, propiciando reações emocionais e respostas cognitivas. Estas informações são comunicadas através dos materiais utilizados para elaborar o artefato, escolhas que são decisivas para desencadear as interpretações, cognitivas e significativas, sobre o produto.

O design da informação pode trabalhar as informações através dos materiais para elaborar projetos bem direcionados ao público escolhido. Isto é possível porque o designer materializa o imaginário, e através das funções prática, estética e simbólica dos artefatos, pode persuadir o sujeito e usá-los, uma vez que a elaboração projetual de tais funções poderá desencadear sentimentos positivos ou negativos, levando ao acolhimento ou afastamento desse artefato (VERAS, 2008)

Tendo em vista que, a realidade não é um objeto inerte do conhecimento, tampouco um objeto indiferente à atividade humana, mas uma conexão em que o sujeito e o objeto se relacionam por meio do processo metodológico, o designer tem o papel fundamental ser o facilitador que possibilita esta interação, a partir de uma experiência agradável, precisa e de fácil entendimento.

Para iniciar um projeto de design é imprescindível a escolha da metodologia, pois é a ferramenta que auxilia a cumprir as fases necessárias para alcançar o objetivo final do projeto, envolvendo instrumentos e técnicas que se desenvolvem dentro de cada etapa projetual. O método também, por consequência, tende a ampliar tanto o problema de design como a procura por alternativas adequadas, visto que estimula e permite pensar além da primeira solução encontrada. Sem o uso deste, pode ser que o percurso para chegar no resultado final seja mais longo ou possivelmente que tenham erros e imprevistos.

Para o desenvolvimento do artefato gráfico foram aplicadas duas metodologias de design que auxiliaram na execução deste trabalho. Cada uma das metodologias selecionadas é voltada especialmente para determinado momento do projeto, deste modo, a desenvolvida por Sless (2005), foi direcionada ao desenvolvimento dos elementos e usabilidade do planner, enquanto a elaborada por Aline Haluch (2013), direcionada para a concepção gráfica, compondo assim

uma metodologia híbrida.

A metodologia de Sless é constituída por 7 fases: Escopo ou delimitação, diagnóstico e análise, projeto, teste, redefinição, implementação e monitoramento.

Figura 10 – Metodologia de Sless



Fonte: Autora (2020)

Após uma breve análise de cada etapa, foi constatado que nem todas as fases seriam aplicáveis ao trabalho, pois fogem ao objetivo geral proposto. Sendo assim, a metodologia foi adaptada para a proposta de projeto executada como veremos no infográfico (figura 03) a seguir.

Figura 11 – Metodologia de Sless adaptada



Fonte: Autora (2020)

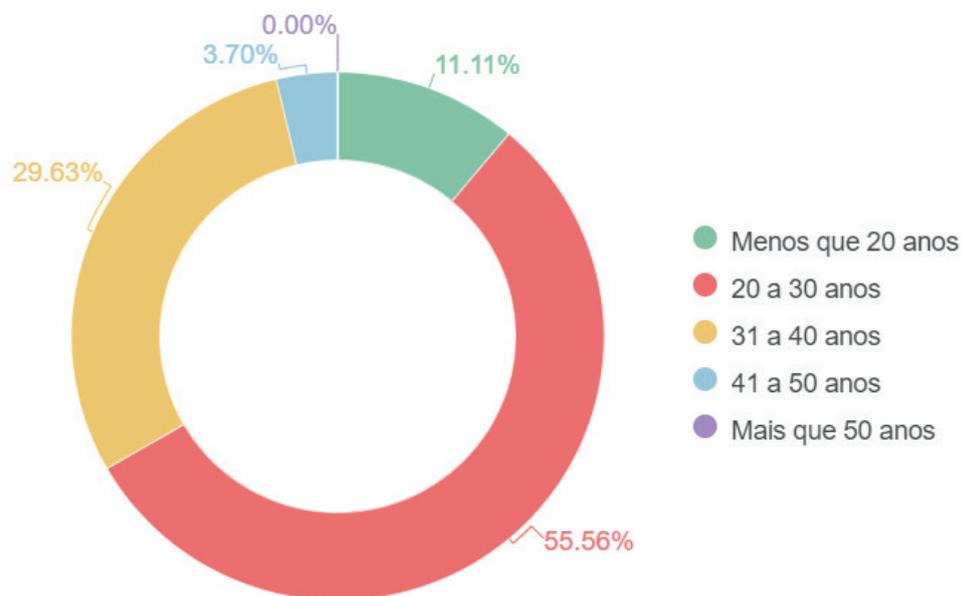
Sless (2005), sugere já na primeira fase de sua proposta, chamada “**escopo ou delimitação**”, conhecer o usuário, o entorno que o cerca e suas possíveis motivações para despertar o interesse no artefato a ser desenvolvido. Isso se deve ao fato de ter como objetivo a garantia do desempenho da informação durante todo seu ciclo de utilização, e, para concluir este ciclo inicial, será necessário definir os requisitos de desempenho para a informação.

4.1 Pesquisa com o público-alvo

Desta forma, foi elaborada uma pesquisa online, através da plataforma Google Forms, realizada entre os dias 18 de outubro e 12 de novembro de 2020, aplicada a um público de faixa etária variada, com intuito de averiguar como pessoas diagnosticadas com o Transtorno de Ansiedade Generalizada se comportam quanto à organização de suas atividades. Foram entrevistadas 35 pessoas, sendo 8 delas dispensadas na primeira pergunta por não possuírem o diagnóstico de TAG. Ou seja, apenas 27 pessoas prosseguiram com a pesquisa composta por 11 perguntas.

Na segunda pergunta, buscou-se saber a faixa etária dos entrevistados. O resultado encontra-se no gráfico a seguir.

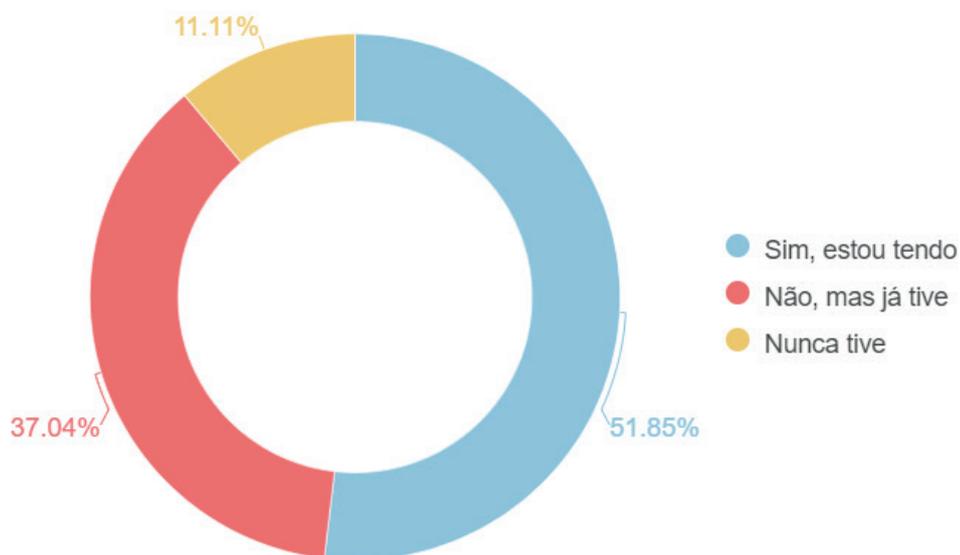
Gráfico 02 - Qual a sua idade?



Fonte: Autora (2021)

Na sequência, indagou-se, somente às pessoas que foram diagnosticadas, se elas possuem algum acompanhamento psicológico e pouco mais da metade dos entrevistados, 51%, confirmaram que sim.

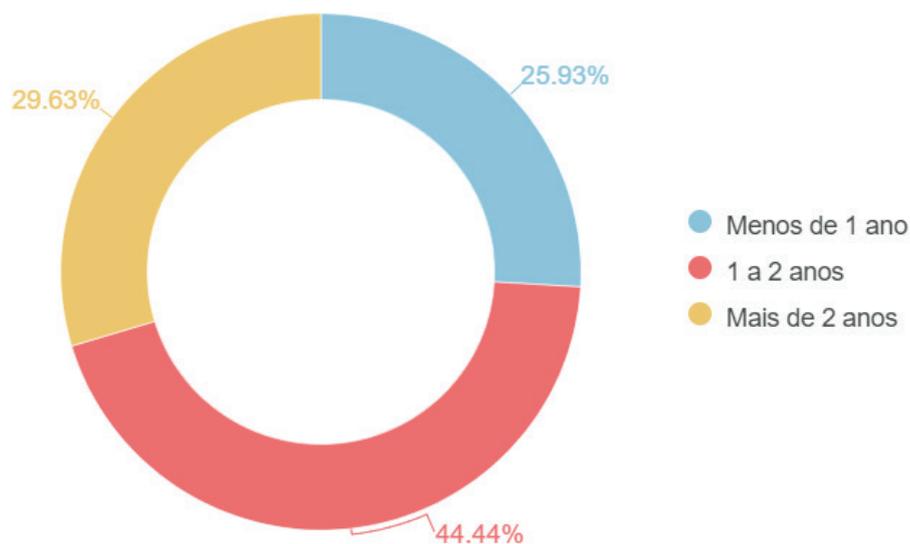
Gráfico 03 – Você tem algum acompanhamento psicológico?



Fonte: Autora (2021)

Na quarta pergunta, ao questionar o tempo em que foi diagnosticado (a) com TAG, aproximadamente 70% das pessoas responderam que foram diagnosticadas há, no máximo, 2 anos. Ou seja, é uma patologia recente entre este grupo de entrevistados.

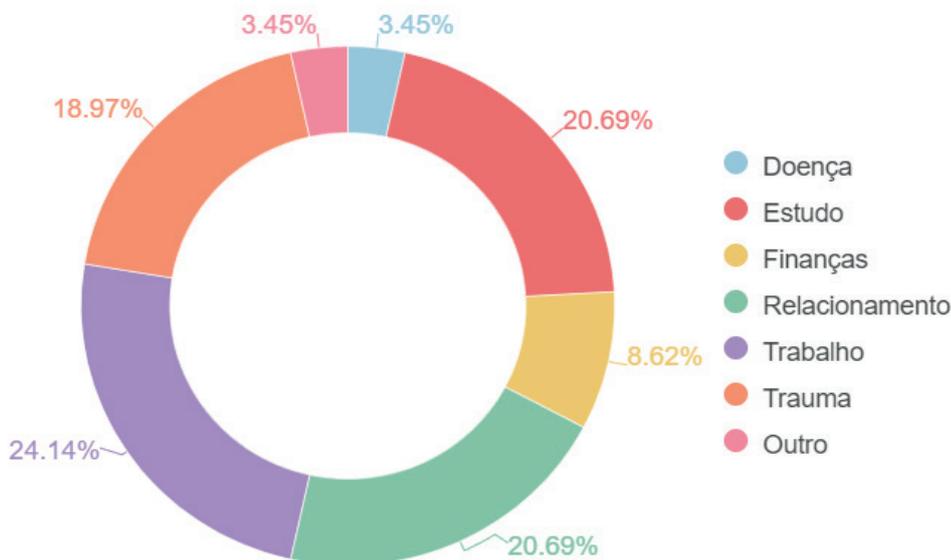
Gráfico 04 - Há quanto tempo foi diagnosticado (a) com TAG?



Fonte: Autora (2021)

No quesito seguinte, ao pedir para que os participantes apontassem qual(is) o(s) motivador(es) que o levou ao diagnóstico de TAG, notou-se uma variação relevante entre as respostas propostas. Dentre as causas mais comuns desta patologia, segundo o resultado obtido, foram: o trabalho com 24,14%, em seguida, o estudo e o relacionamento, ambos com 20,69%, e trauma, com 18,97%.

Gráfico 05 - Quais os motivadores que levou ao diagnóstico do TAG?



Fonte: Autora (2021)

Dando seguimento à pesquisa, a partir de uma pergunta subjetiva, buscou-se saber o que os entrevistados costumam fazer para minimizar os sintomas do TAG. Ao se sentir ansioso, é comum buscar por algo que transmita segurança ou calma. Este desejo por calma e conforto leva-nos aos comportamentos de busca de segurança. Segundo Clark (2012), a busca de segurança é: “qualquer resposta cognitiva ou comportamental que vise evitar ou minimizar um desfecho temido. É também uma tentativa de recuperar um sentimento de conforto ou de calma e uma sensação de estar seguro”.

Utilizando uma nuvem de palavras, a análise foi feita a partir da relação de proporção entre as palavras, significando que as de maior destaque foram as respostas mais recorrentes e, as palavras com menor evidência, menos recorrentes. Contudo, observou-se que fazer terapia, exercício respiratório e atividade física, respectivamente, são as ações mais congruentes dentre os entrevistados, como apresentado na figura a seguir.

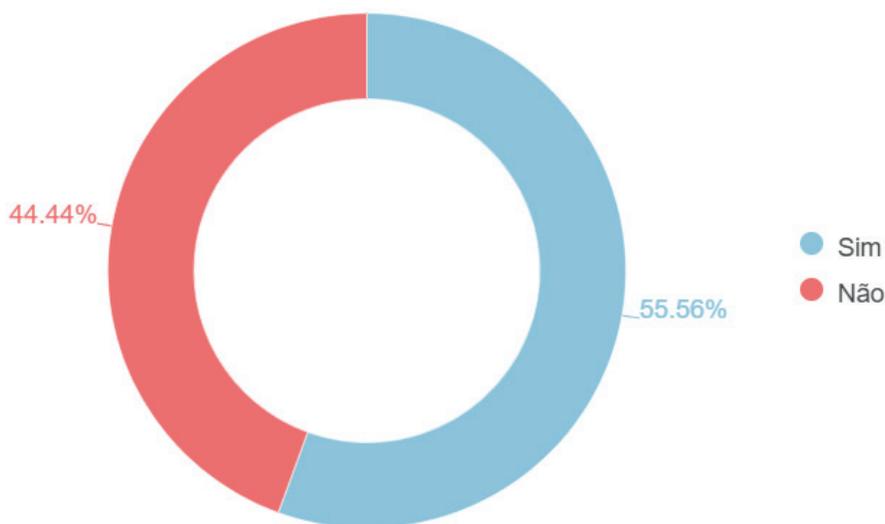
Figura 12 - O que você costuma fazer para minimizar os sintomas?



Fonte: Autora (2021)

Na sétima pergunta, ao indagar se possuem o costume de organizar as atividades, 55,56% dos participantes responderam “sim”.

Gráfico 06 - Você costuma organizar suas atividades?

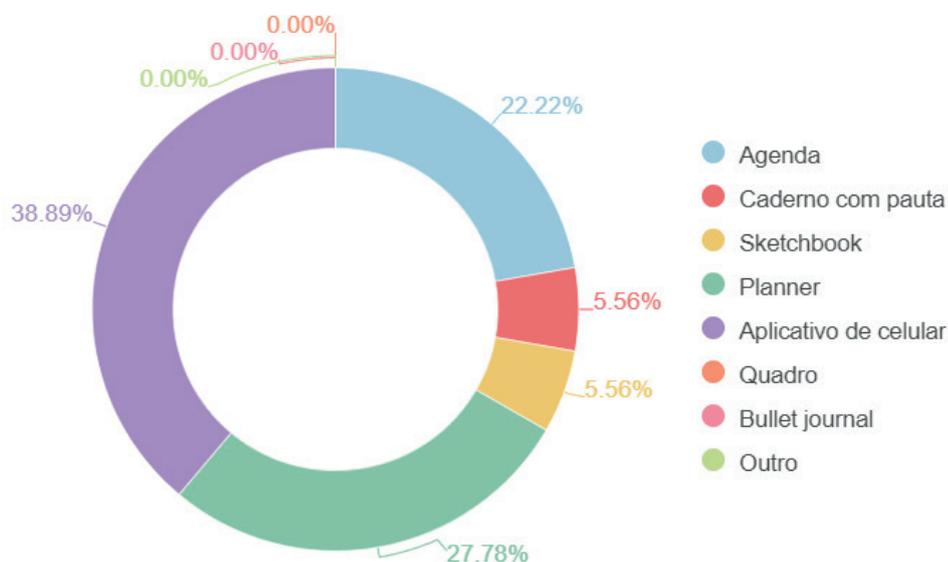


Fonte: Autora (2021)

Os entrevistados que responderam “sim” (27 pessoas), prosseguiram com a pesquisa. Já os demais, devido a resposta, não responderam às perguntas 8, 9 e 10, retomando no quesito 11 (8 pessoas).

Na pergunta 8, procurou-se saber qual o instrumento utilizado para organização de atividades. Dentre as 27 respostas, 38,89%, utilizam aplicativo de celular. Porém, vale observar e analisar que a maioria prefere produto físico para anotações, tais como: planner (27,78%), agenda (22,22%), sketchbook (5,56%) e caderno com pauta (5,56%), totalizando 61,12% das pessoas.

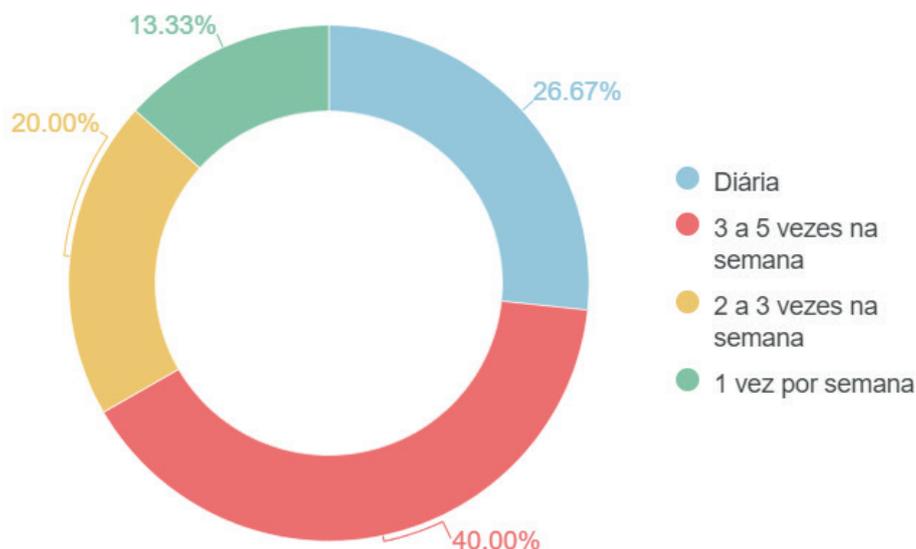
Gráfico 07 - Qual instrumento você utiliza para organizar as suas atividades?



Fonte: Autora (2021)

No próximo quesito, perguntou-se a frequência em que os entrevistados organizam suas atividades de rotina. A maioria respondeu, de 3 a 5 vezes na semana (40%) e diariamente (26,67%).

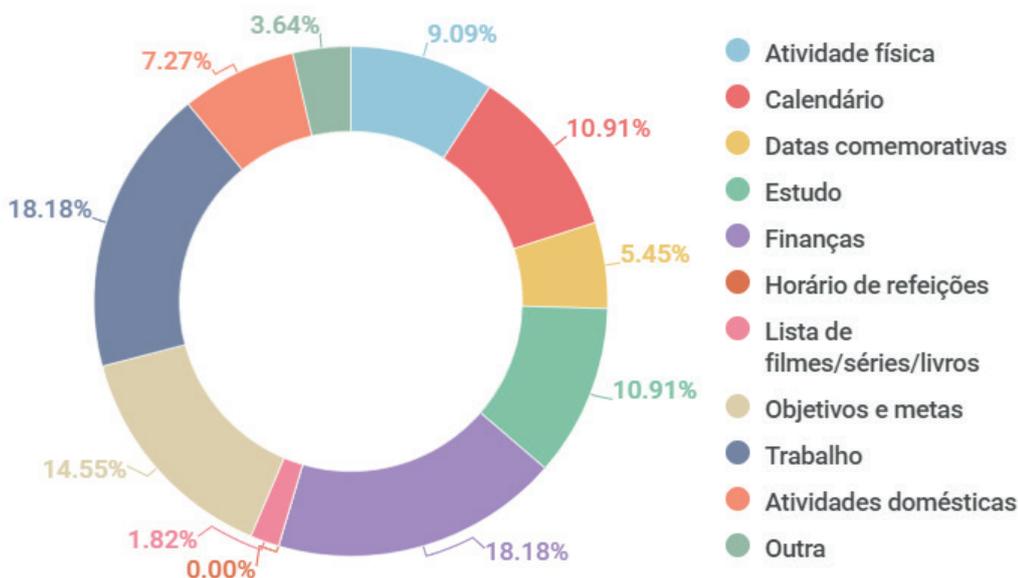
Gráfico 08 - Com qual frequência você organiza suas atividades de rotina?



Fonte: Autora (2021)

Na décima pergunta, indagou-se quais itens estas pessoas costumam organizar em seu instrumento. As respostas foram equilibradas, porém destacaram-se o trabalho (18,18%), as finanças (18,18%) e objetivos e metas (14,55%).

Gráfico 09 - Quais dos itens abaixo você costuma organizar em seu instrumento?

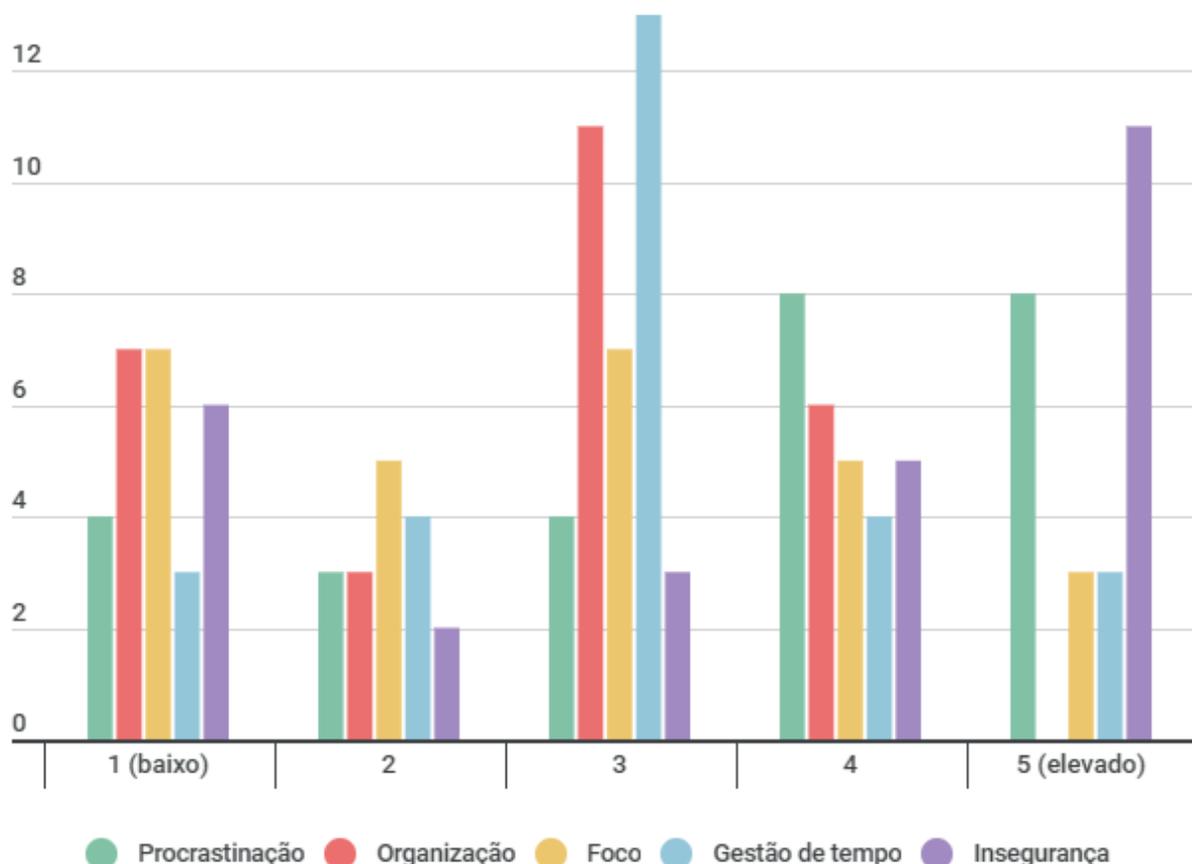


Fonte: Autora (2021)

A próxima pergunta (11) objetivou-se identificar qual o grau de influência de alguns fatores durante a execução das atividades cotidianas. Foi identificado que a maioria das pessoas possuem uma dificuldade elevada em se tratando de insegurança e procrastinação, sendo observada pela atribuição de notas 4 e 5 por 16 pessoas, em cada uma das proposições.

Já os quesitos “Gestão de Tempo” e “Organização” possuem um impacto mediano, visto que a nota 3 foi atribuída por boa parte dos entrevistados, por precisamente 13 pessoas e 11 pessoas, respectivamente. Pode-se considerar que o fator “Foco” possui uma tendência de impacto leve, sendo evidenciado pela atribuição equilibrada das notas 1, 2 e 3.

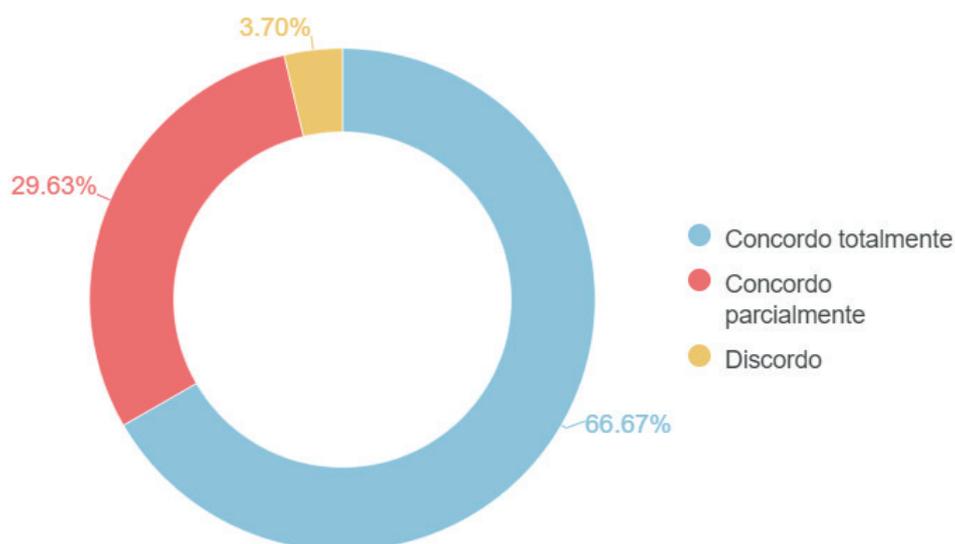
Gráfico 10 - De 1 (baixo) a 5 (elevado), qual a sua dificuldade na execução de atividades diárias em cada proposição abaixo?



Fonte: Autora (2021)

Por fim, na última pergunta, questionou-se, de modo direto, a relação da organização das atividades com a ansiedade. Destacam-se a predominância de duas respostas, 66,67% concordam totalmente e 29,63% concordam parcialmente com a afirmação “manter minhas atividades/hábitos organizados, deixa-me menos ansioso”, corroborando com a proposta defendida neste trabalho de que o design pode ser de grande ajuda, através do projeto de um artefato do tipo planner onde essa sistematização da rotina possa acontecer promovendo autonomia e segurança pelas pessoas em questão.

Gráfico 11 - Avalie a frase: “Manter minhas atividades/hábitos organizados, deixa-me menos ansioso”?



Fonte: Autora (2021)

De acordo com os resultados obtidos nessa entrevista, foi possível perceber que as suposições levantadas inicialmente, acerca da importância da organização e planejamento de atividades para pessoas diagnosticadas com TAG, têm se mostrado compatíveis. Além disso, também comprovam a definição do artefato em ser um planner, que, devido ao equilíbrio de respostas quanto aos itens que costumam utilizar em seu instrumento de organização, pois fogem do conceito agenda e oferecem um melhor suporte quando comparado ao digital.

A próxima etapa trata-se do **diagnóstico e análise**, em que se faz necessário ter conhecimento de como a informação existente está funcionando em relação aos requisitos de desempenho da fase anterior. Para isso, foram realizadas análises de quatro produtos similares – *planners* - existentes no mercado brasileiro.

4.2 Análise de similares

O design conforma ideias através da matéria, e o conhecimento sobre os materiais e processos gráficos são parâmetros formais cruciais para o desenvolvimento de um produto editorial.

“Chamamos aqui de projeto gráfico a transformação de ideias e conceitos em uma forma de ordem estrutural e visual. [...] deve ser projetado como uma entidade total dominada pela harmonia entre todos os seus elementos internos e externos.” (MARTINS, 2001, P.92)

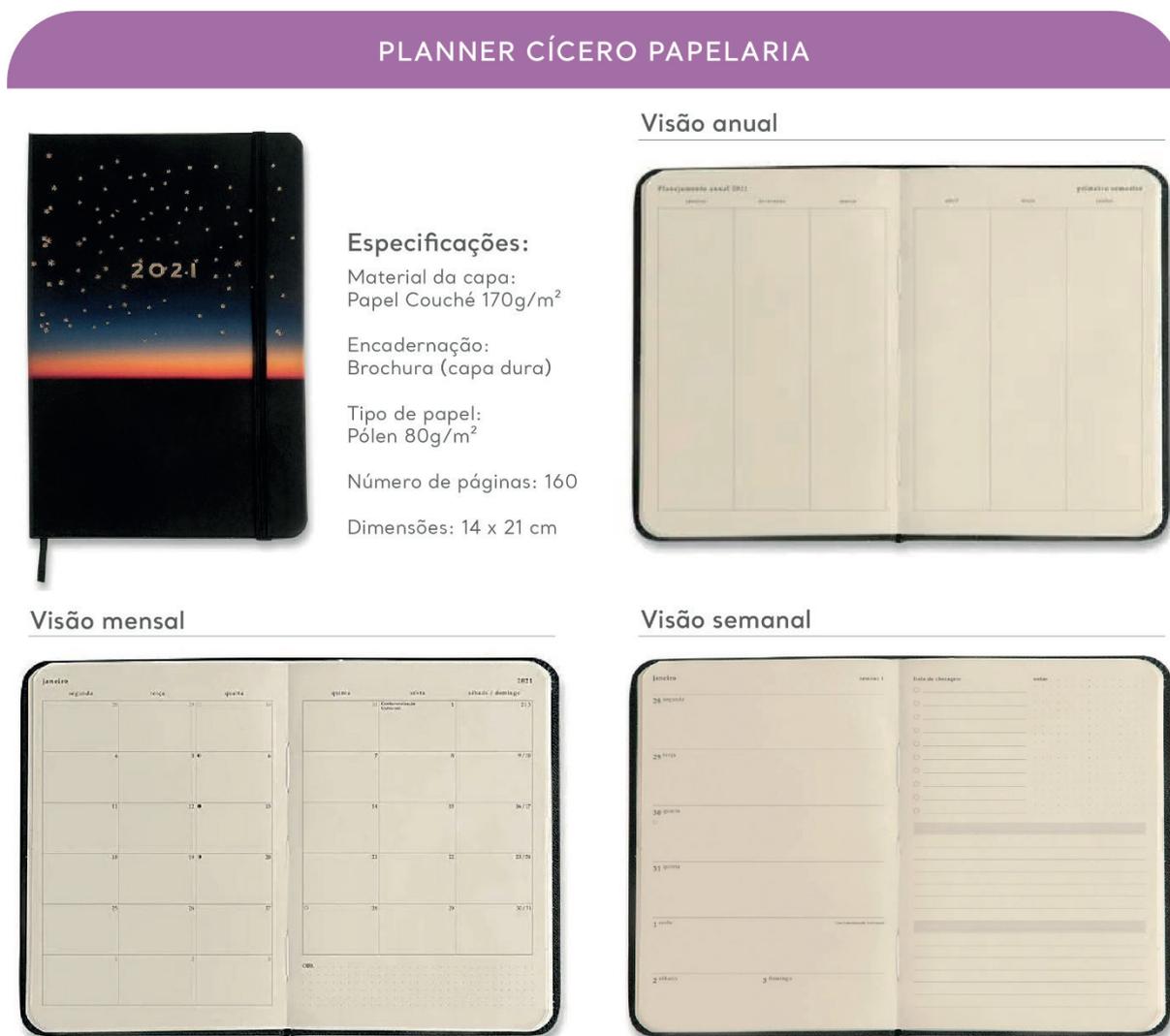
Atualmente, existe uma variedade de recursos de materiais, impressões, acabamentos gráficos e encadernações, processos estes que dão forma ao artefato. Estes processos não são apenas os meios para o resultado final, mas sim os que definem a forma e comunicam, de forma não verbal, as informações do produto.

Parafraseando Bonsiepe (1984), a etapa de análise de similares serve para reconhecer o “universo do produto” que será desenvolvido a fim de evitar reinvenções, bem como fazer com que o designer compreenda os pontos fortes e fracos do seu artefato para, deste modo, melhorá-lo.

A seguir, serão apresentados alguns artefatos gráficos do tipo *planner* que, de certo modo, se assemelham a categoria do projeto em questão, levando em conta seus aspectos quantitativos, qualitativos e de classificação.

Os aspectos quantitativos referem-se às dimensões, peso e quantidade de páginas. Os qualitativos servem para comparar os artefatos quanto a sua estética, funcionalidade, eficiência e conforto. E, por fim, a classificação especifica características como os materiais e o acabamentos empregados.

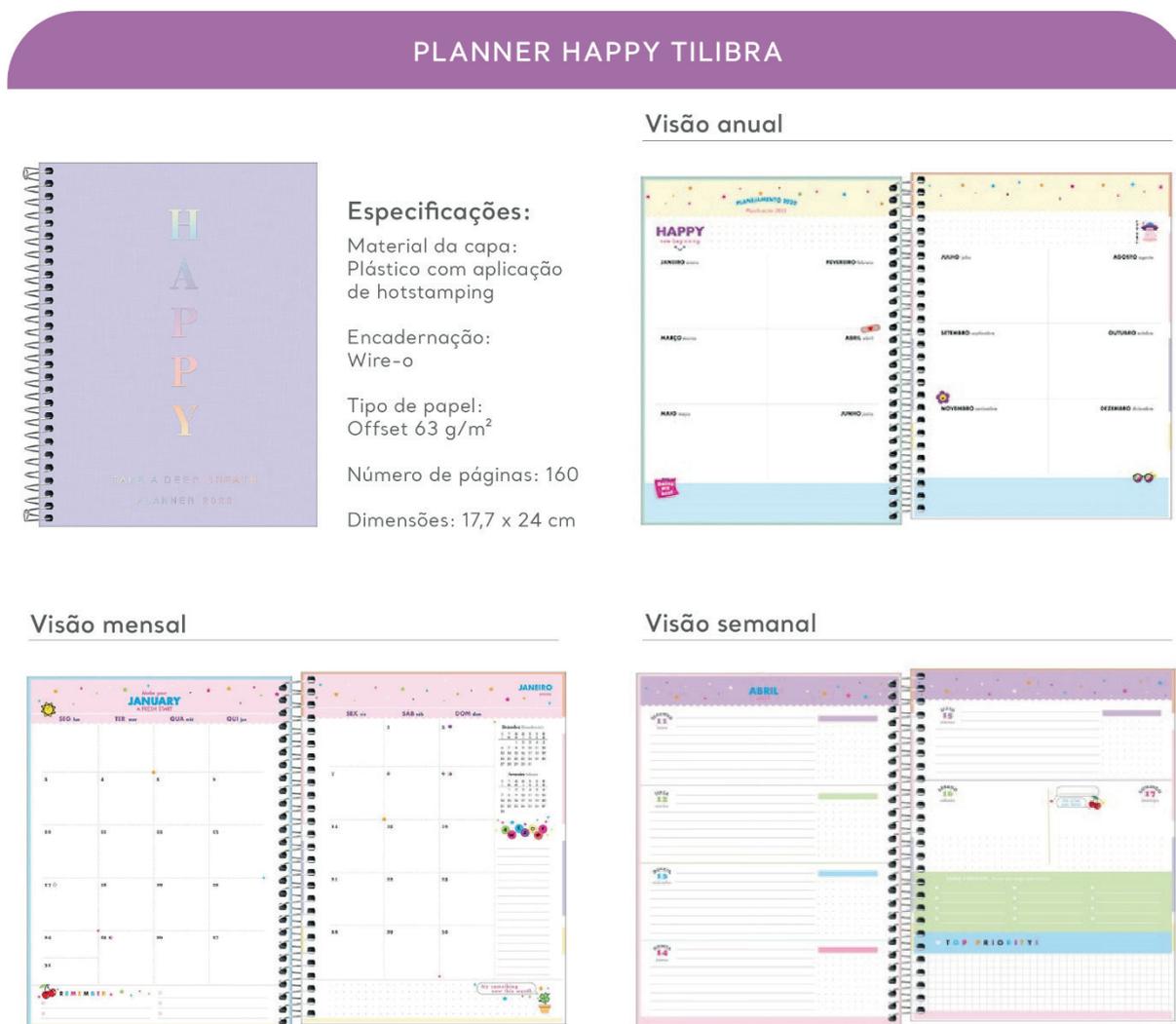
Como exemplo, analisado a partir desses dos aspectos listados, tem-se o *planner* da Cí-cero Papelaria (figura 13), confeccionado em capa dura e encadernação tipo brochura, no qual suas especificações e divisões de planejamento estão presentes na figura a seguir.

Figura 13 – *Planner* da Cícero Papelaria

Fonte: Autora (2021)

Percebe-se que a neutralidade das linhas permite uma maior personalização do produto que, consequentemente, pode levar a gerar um laço de afeto com o usuário. Além disso, sua diagramação permite uma visualização completa mensal e semanal, que auxilia no controle de tarefas e de planejamento. Por outro lado, vê-se como um problema a encadernação do tipo brochura, que dificilmente permanece aberto a 180° durante o uso, como também o fato de ser o produto genérico, sem englobar outros elementos.

O segundo selecionado para este estudo, o Planner Happy da papelaria Tilibra (figura 14), é um modelo mais compacto e acessível. A utilização das cores denota jovialidade e faz alusão ao nome do produto, traduzindo para a língua portuguesa significa felicidade.

Figura 14 – *Planner Happy* da Tilibra

Fonte: Autora (2021)

O uso da encadernação tipo wire-o possibilita conforto e eficiência durante a utilização, como também maior durabilidade do produto quando comparado à brochura. Outro aspecto interessante é o espaço para notas e check-list da semana, sendo este para auxiliar no estabelecimento de metas e aquele para lembrar de acontecimentos importantes.

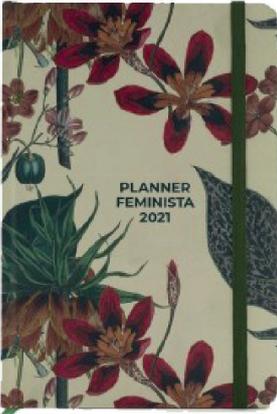
Por outro lado, dois fatores influenciam negativamente na usabilidade do *planner*, a primeira deve-se ao fato do planner ser pautado, impossibilitando a adaptação do artefato ao usuário. E o segundo, refere-se a gramatura do papel que, a depender do tipo de caneta, a tinta pode ultrapassar para o verso da folha.

O terceiro produto, o *Planner Feminista* da Insecta (figura 15), é uma ferramenta de autoconhecimento, reflexão e inspiração para mulheres. A partir da sua temática, traz alguns

ensinamentos e convites para cuidar e conectar-se, além de promover a sororidade.

Figura 15 – *Planner* Feminista da Insecta

PLANNER FEMINISTA INSECTA



Especificações:

Material da capa:
Papel Couché 170g/m²

Encadernação:
Brochura (capa dura)

Tipo de papel:
Chambil Avena 70g

Número de páginas: 368

Dimensões: 14 x 21 cm

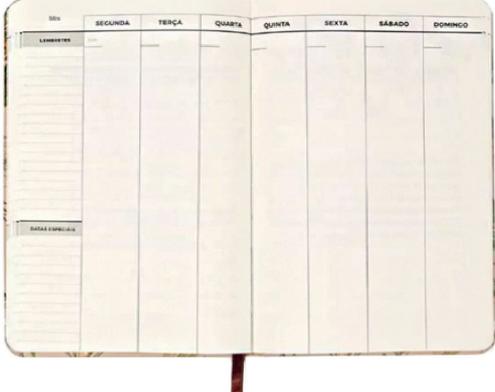
Conteúdo



Visão mensal



Visão semanal



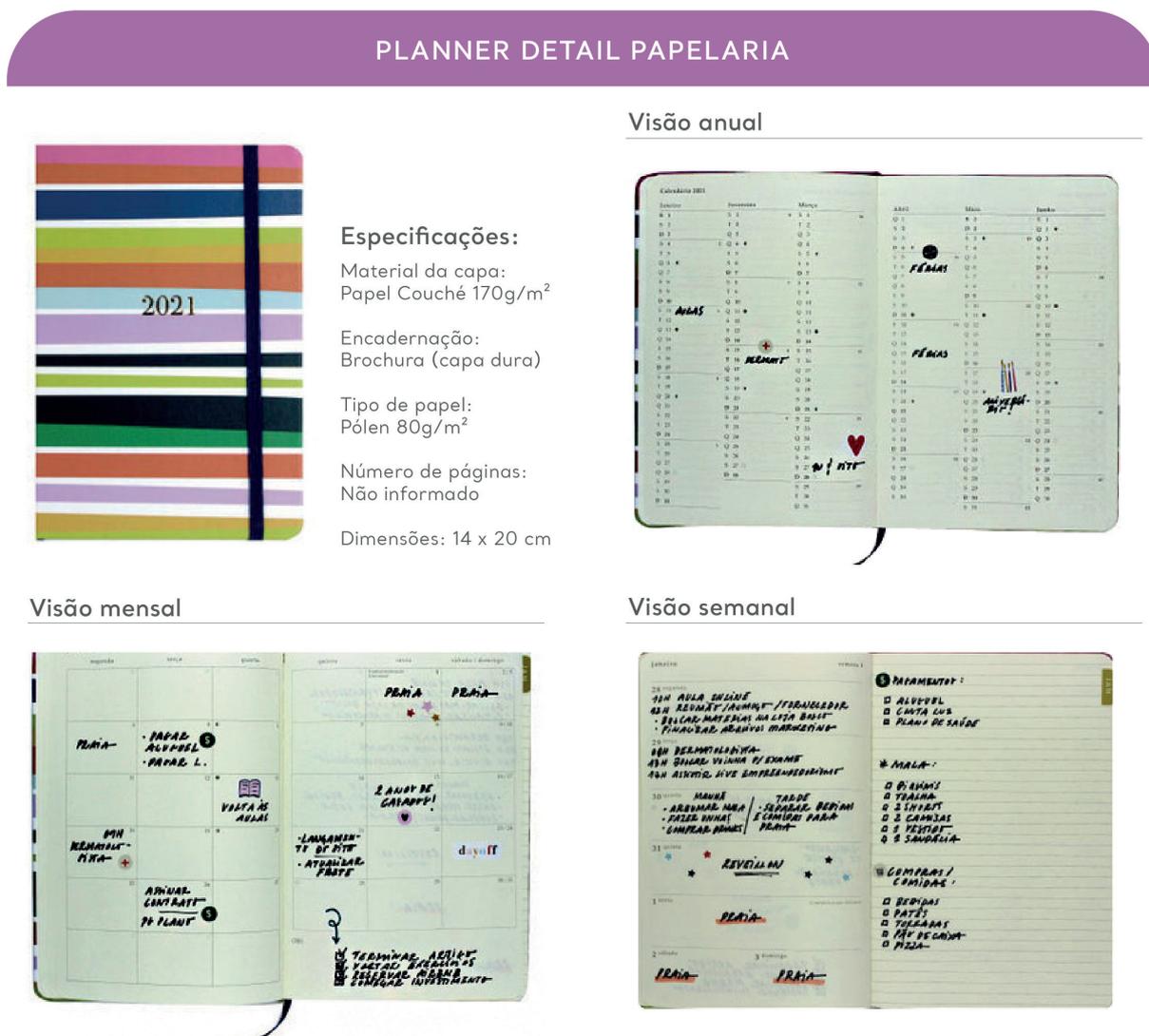
Fonte: Autora (2021)

O diferencial do produto encontra-se no aspecto qualitativo, ao se tratar do seu caráter educativo, com diversos conteúdos e exercícios, que contribuem para com o desenvolvimento pessoal e profissional do usuário. Opostamente aos anteriores, este é um *planner* não datado, para ser preenchido quando quiser. Porém, para o público-alvo deste projeto, não é um modelo adequado quando se tem procrastinação e falta de organização.

Outros pontos questionáveis, são a encadernação tipo brochura, como no artefato da Cícero Papelaria, e a divisão semanal na orientação vertical. Este modelo não é indicado para usuários que costumam escrever frases ou textos, devido ao espaço ser estreito.

O último artefato analisado, da Detail Papelaria (figura 16), trata-se de um *planner* datado, com a interface bem leve e objetiva, utilizando uma tipografia delicada, com serifa e em tons de cinza.

Figura 16 – *Planner* Detail Papelaria



Fonte: Autora (2021)

Diferentemente dos analisados anteriormente, na visão semanal, este artefato possui um espaço pautado voltado para anotações complementares, permitindo a adaptação do produto às necessidades do usuário.

Assim como o da Cícero Papelaria, este produto possui capa dura e a encadernação do tipo brochura atrapalhando a utilização durante a escrita, como também a ausência de outros componentes que estimulam a personalização.

4.3 Requisitos e parâmetros

Tendo como finalidade nortear a fase de geração de alternativas, foi utilizada a ferramenta de requisitos e parâmetros para analisar o produto em relação ao uso, em que são listados os aspectos básicos que devem conter no artefato de acordo com o que foi constatado na pesquisa de público e na análise de similares.

Na tabela 06, foram elencados todos os requisitos e parâmetros do projeto em ordem decrescente de relevância.

Tabela 06 – Requisitos e parâmetros

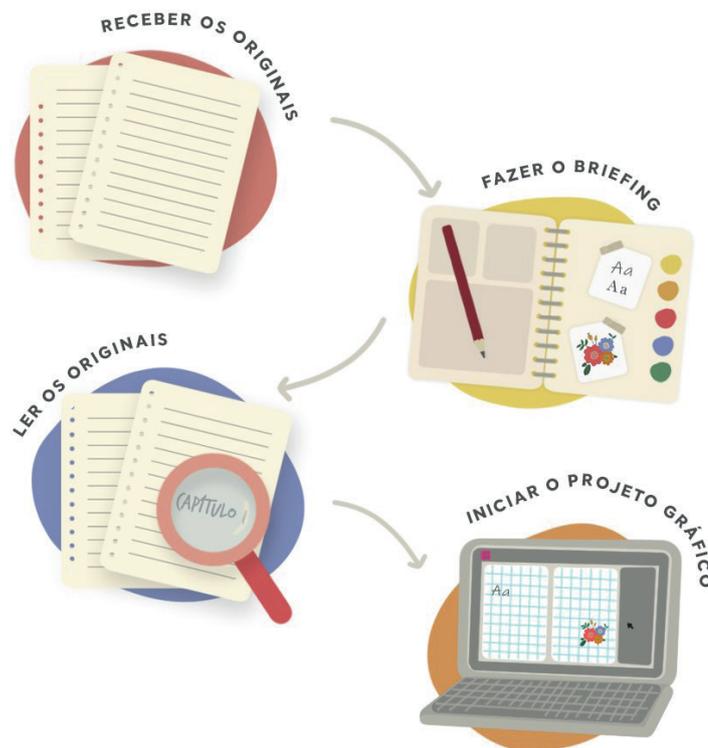
REQUISITOS E PARÂMETROS		
1.	Possibilitar o trabalho terapêutico	Exercícios e espaços para anotações voltados para a TCC
2.	Proporcionar segurança	Exercícios de reflexão em busca do conhecimento pessoal
3.	Proporcionar uma relação afetiva	Elementos visuais que se relacionem com o usuário, além de propor personalização
4.	Motivar a realização de tarefas	Através da organização e planejamento de atividades
5.	Fácil usabilidade	Conteúdo conciso e de fácil navegação, dos diversos conteúdos ao longo do miolo
6.	Durabilidade	Encadernação, capa e acabamentos que promova resistência
7.	Indicação para usos diversos	Papel com boa gramatura para evitar transpasse de tinta no verso
8.	Promover fácil armazenamento	Dimensões menores que uma A4
9.	Espaço de armazenamento	Bolsos para arquivar documentos

Fonte: Autora (2021)

Durante a fase de **projeto** serão desenvolvidas soluções, a partir da etapa anterior, seguindo os requisitos e parâmetros do projeto, fazendo uso de elementos gráficos como: layout, cores, tipografia e estampa.

Para esta fase, será utilizada a metodologia de design editorial da Aline Haluch (2013), composta por quatro etapas representadas no esquema abaixo (figura 17).

Figura 17 – Metodologia de Aline Haluch



Fonte: Autora (2021)

Para a execução desta fase do projeto, visto que não se trata de um livro e, anteriormente, foi analisado o público-alvo e suas necessidades, será utilizada apenas a última etapa.

Nesta etapa, a partir do formato do artefato gráfico, será definida a sua estrutura: modulação, grid e margens. A modulação é uma divisão proporcional de área da página em uma grade modular para que sejam definidas as margens e, deste modo, a mancha de texto. (HALUCH, 2013).

Desta forma, a autora propõe 4 fases para iniciar o projeto (HALUCH, 2013, p. 29), sendo elas:

- Definir o formato do livro (16x23 cm, por exemplo)
- Definir a modulação (12 módulos, por exemplo)
- Selecionar as páginas iniciais + 1 capítulo para fazer os estudos do projeto gráfico: tipografia, estilos, hierarquias, cabeços e fólios (paginação), aberturas de capítulos, entradas de ilustrações – e, se houver, títulos e subtítulos. É nessa etapa que se leva mais tempo,

são necessários pelo menos dez dias para definir o melhor caminho.

- d. Definido o padrão escolhido para as páginas iniciais e um capítulo completo, deve-se definir os parâmetros das notas, referências bibliográficas, índices, listas de ilustrações etc.

Por se tratar de um planner e ter a estrutura diferente de um livro, alguns elementos da terceira fase serão adaptados e outros não serão desenvolvidos neste artefato gráfico, como os que estão na última fase. No capítulo a seguir, será apresentado o resultado projetual, fundamentado nas metodologias selecionadas para este trabalho.

CAPÍTULO
5

Resultados e discussões

Os resultados que serão apresentados a seguir são consequência da metodologia e ferramentas aplicadas no desenvolvimento deste trabalho. Passar por cada etapa foi um processo evolutivo que proporcionou fundamentos, estabelecendo requisitos para a solução do artefato. Durante a aplicação dos métodos, foi possível compreender a linguagem visual e as especificidades do produto por meio da análise de similares, e usá-las como referência para a proposta em questão.

A partir da pesquisa com o público, foi possível entender o seu comportamento diante da problemática do projeto e, com base nas informações coletadas, elaborar soluções que supram as necessidades relatadas. Assim sendo, antes de iniciar a geração das alternativas, foram utilizadas ferramentas de design para auxiliar no desenvolvimento das etapas, como: a criação de um *moodboard* e elaboração de um mapa mental dos componentes do planner (anexos 2 e 3, respectivamente).

Com o propósito de gerar ideias iniciais, foram feitos estudos da forma a partir de desenhos manuais, seguindo os requisitos estabelecidos, como podem ser vistos na figura x, sugerindo estéticas e elementos de composição diferenciados. Deste modo, pode-se atingir diversas soluções, contudo, todos os esboços seguiram o propósito de possibilitar o trabalho terapêutico e gerar nos usuários o sentimento afetivo a fim de auxiliar no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Figura 18 - Geração de alternativas

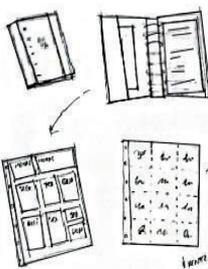
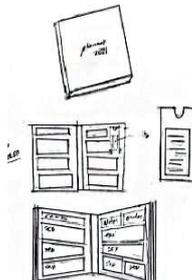
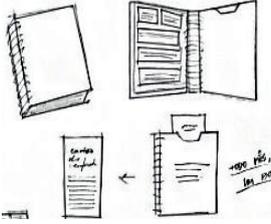


Fonte: Autora (2021)

Dentre as alternativas geradas, foram selecionados 3 modelos de planner que atendiam satisfatoriamente aos requisitos e parâmetros estabelecidos, possuindo mais relevância os que correspondiam assertivamente à funcionalidade, durabilidade, armazenamento e estética do

produto. Com isso, os desenhos foram reavaliados dentro destes critérios, atribuindo valores de 1 a 3, sendo o menor valor o que menos se adequa e o maior o que mais se adequa (tabela 07).

Tabela 07 - Seleção de alternativa

			
usabilidade	2	1	3
durabilidade	2	1	3
armazenamento	1	2	3
estética	3	2	2
Total	8	6	11

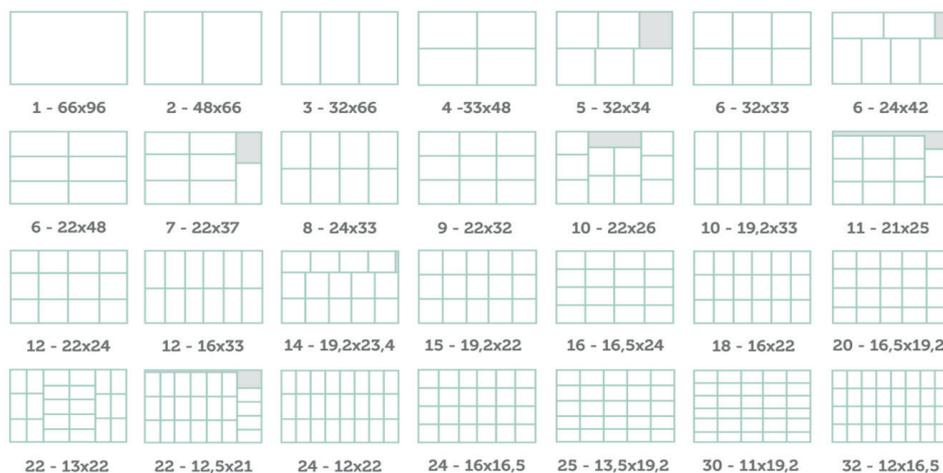
Fonte: Autora (2021)

Notou-se que a primeira opção, o fichário, não se adequa à realidade dos usuários, visto que devido ao modelo de encadernação, as páginas podem acabar rasgando ou sendo perdidas. Já a segunda, um dos pontos negativos seria justamente relacionado a usabilidade, em que a brochura atrapalha durante a escrita como também limita a quantidade de armazenamento de documentos. Com isso, a proposta que mais se adequa aos requisitos estabelecidos é a terceira. Nesta alternativa, o planner atende satisfatoriamente, principalmente nos quesitos usabilidade e durabilidade, devido ao tipo de encadernação em wire-o.

5.1 Formato

O formato refere-se às dimensões da publicação e tem dois efeitos importantes: na experiência do usuário e no custo de produção. Sabendo disso, para a escolha do formato, levou-se em consideração o armazenamento do artefato vinculado ao melhor aproveitamento de papel (Figura 19), selecionando o de 16x22 centímetros, que consegue enquadrar 18 páginas por folha.

Figura 19 – Aproveitamento de papel em folhas de 66x96cm

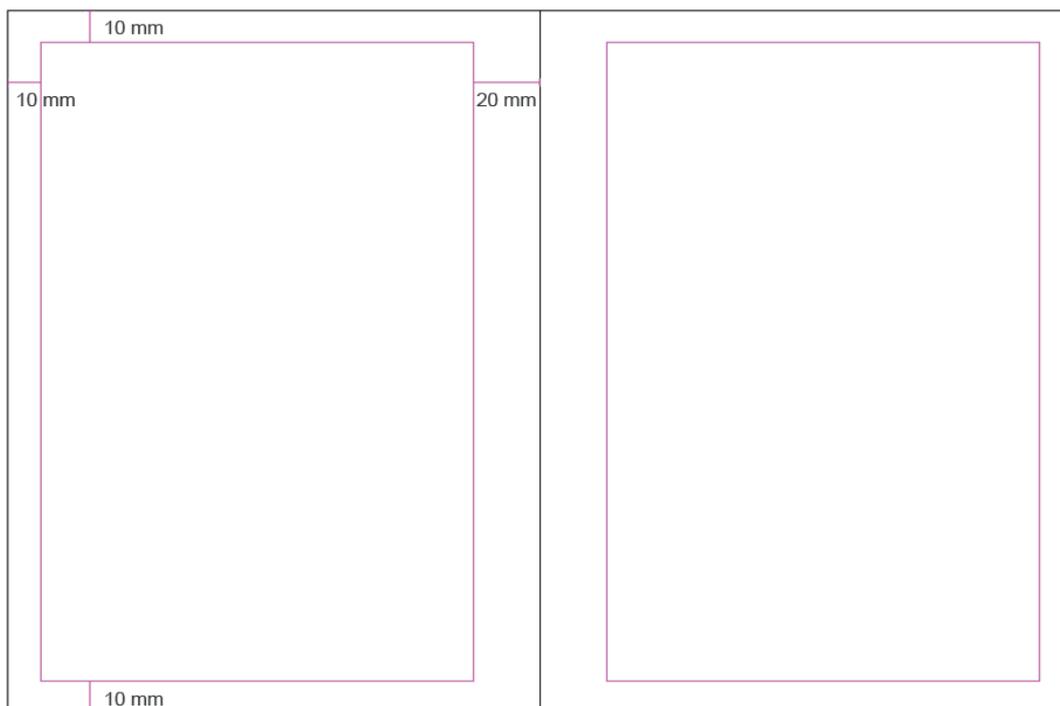


Fonte: Nova papel <www.novapapel.com.br/papel-tabela-de-corte-66x96>. Acesso em: 10 ago 2021.

5.2 Margens, grid e modulação

As margens são molduras estabelecidas para definir a área de respiro, como também possui a função de proteger o conteúdo no processo de acabamento da mídia impressa. Para este planejamento, foi definido que as margens superiores, inferiores e externas devem ocupar um espaço de 10 mm. O espaço interno foi definido com 20 mm, determinado para a utilização da encadernação wire-o. A figura 20 mostra as posições e tamanhos das margens a serem seguidas.

Figura 20 – Margens

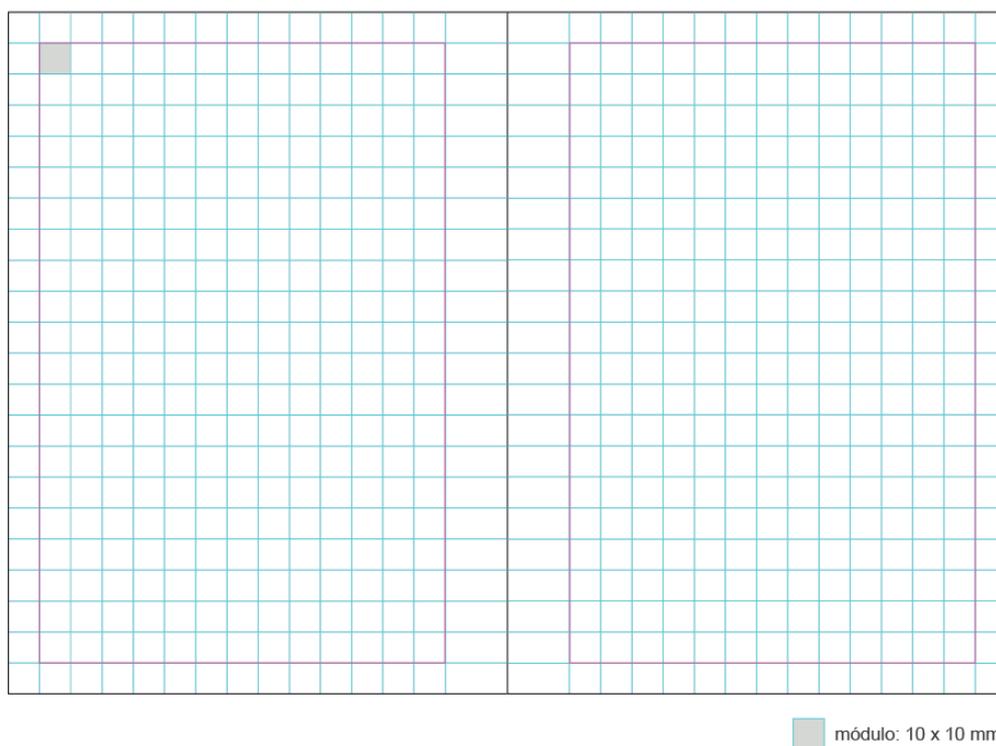


Fonte: Autora (2021)

O grid é um elemento técnico constituído por linhas verticais e horizontais, sendo o seu principal objetivo auxiliar na ordenação, distribuição, alinhamento de imagens, textos, formas e outros elementos. Para este *planner*, objetivando o equilíbrio e alinhamento entre o texto e elementos gráficos, foi estabelecido um grid que ocupa toda a mancha gráfica da página. A finalidade do grid é estabelecer uma padronização dos componentes básicos presentes no layout de uma página, possuindo o objetivo de manter um padrão visual por toda a publicação.

A partir do grid, formam-se os módulos. Para este projeto editorial, os módulos que compõem o grid medem 10x10 mm, compostos por 20 unidades na vertical e 13 unidades de módulos na horizontal (Figura 21). Todos os elementos que constituem a página são alinhados a partir do grid, assim é possível proporcionar a unidade entre as páginas subsequentes do artefato.

Figura 21 – Grid e modulação



Fonte: Autora (2021)

5.3 Fonte tipográfica

Estabelecidas as guias da página, a próxima etapa é determinar quais as fontes tipográficas que melhor constituiria o *planner*. Para dar início ao estudo tipográfico, foram considerados requisitos formais e ergonômicos, referentes ao: conforto visual, espaçamento, entrelinha, legibilidade e leitura.

A escolha do tamanho, peso e do estilo da família tipográfica, assim como da tipografia em si, deve estar relacionada ao ritmo de leitura. Em geral, sabe-se que o olhar identifica melhor famílias de fontes com serifa do que as sem serifa, além de cansarem menos na leitura de textos corridos.

Para alcançar uma padronização do projeto gráfico do artefato, foi definido o uso de uma família tipográfica, para texto e títulos, optando, desta forma, por uma família de fontes serifadas. Em uma seleção inicial, levou-se em consideração a leveza do traço e os requisitos citados anteriormente, obtendo o grupo da figura 22.

Figura 22 – Mapa de caracteres das fontes Amiri, Bree Serif e Cinzel



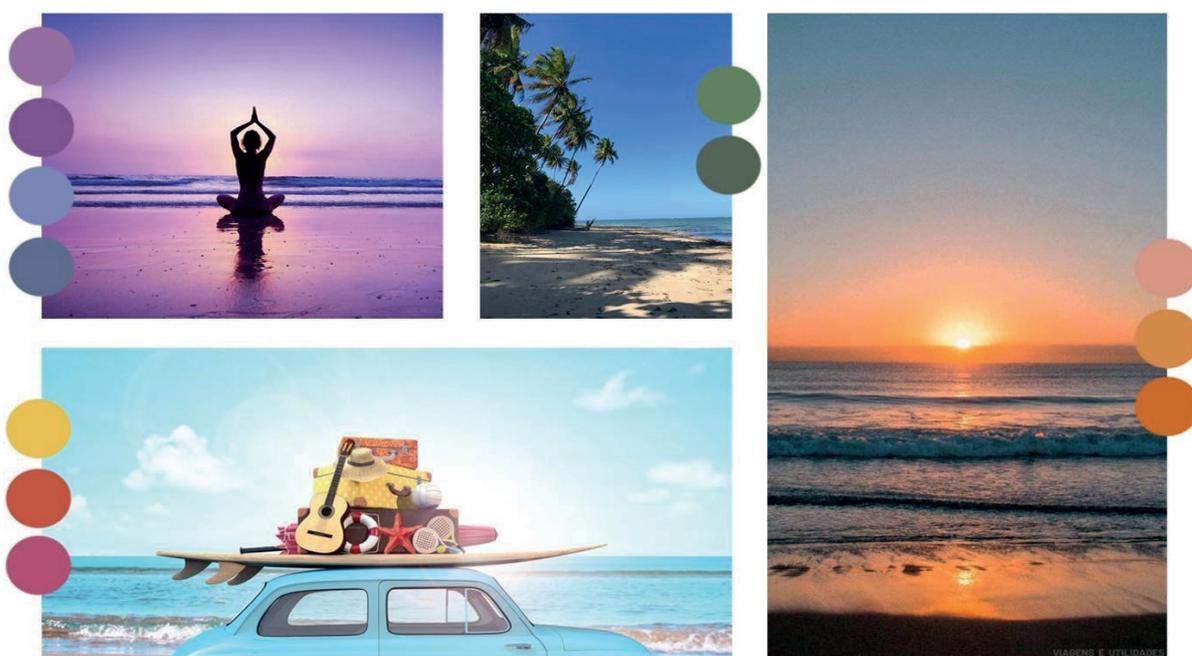
Após uma breve análise, concluiu-se que a fonte Amiri é a que mais se adequa a este projeto, visto que possui o traçado mais leve quando comparado a Bree Serif, por exemplo. Além disso, outro aspecto essencial é a possibilidade de utilizá-la em caixa alta ou baixa, limitação esta que impossibilita a aplicação da fonte Cinzel neste artefato, pois dificultaria a leitura de textos corridos e longos.

Desta forma, a fonte foi utilizada em todo miolo do *planner*, exceto nos grafismos das divisórias mensais, com tamanho 10pt nos cabeços e títulos, e 9pt nos demais textos, com entrelinha de 16pt para oferecer conforto visual e legibilidade.

5.4 Paleta de cores

As cores são elementos capazes de transmitir identidade, vivacidade e alegria, contribuindo para uma rotina mais leve. Por este motivo, a partir da nuvem de palavras desenvolvida com as respostas da pesquisa com o público (figura 12), foram retiradas algumas palavras como meditação, música, atividade física, praia e viagem. A partir disso, foi gerado um painel de imagens, figura 23, no qual se pode extrair as 12 cores que compõem a paleta deste artefato gráfico.

Figura 23 – Painel de imagens



Fonte: Autora (2021)

5.5 Estrutura do *planner*

Sabendo que o *planner* engloba o planejamento de diferentes áreas da vida, este artefato buscou uma conexão entre as atividades diárias e o autocuidado, baseando-se na Terapia Cognitiva-Comportamental. Nos tópicos a seguir serão apresentadas as partes que compõem sua estrutura, resultado do projeto em questão.

a. Capa

Quando se trata de artefatos gráficos editoriais, a capa é a “embalagem” da publicação por ser responsável pelo primeiro contato com o usuário. Com isso, além de possuir um valor estético e de proteger o artefato, nota-se que a sua principal função é a comercial.

Deste modo, tendo em vista o conceito do *planner*, a capa proporciona o equilíbrio entre a neutralidade e a descontração. Isso se deve a cor neutra selecionada para a base, que transmite leveza e a diagramação divertida utilizando a assimetria e tamanhos diversos nos números.

Para enobrecer, promover maior proteção e durabilidade ao artefato, foi desenvolvida uma capa dura, a partir de uma base cartonada ou papelão duro, aplicando o acabamento em *hot stamping* na cor dourada, no qual, para fazer atingir este efeito gráfico, uma tira metálica é pressionada contra a superfície por meio de um molde negativo pré-aquecido (figura 24).

Figura 24 – Capa do *planner*



b. Folha de guarda

A folha de guarda é o elemento responsável por unir a capa ao miolo da publicação, estando normalmente decorada ou possuindo cor e material diferentes das outras páginas. Sua principal função é proteger a parte interna, o corpo, mas pode, também, ser apenas folhas em branco.

Baseando-se nos resultados da pesquisa elaborada anteriormente com o público-alvo, especificamente na nuvem de palavras gerada com os entrevistados, foram desenvolvidos diversos grafismos que descrevem as ações e recursos buscados para trazer a calma em um momento de crise ansiosa.

Seguindo o conceito do planner do projeto em questão, de transmitir uma mensagem leve e alegre, esses elementos gráficos foram desenhados no modo bidimensional, no software Adobe Illustrator, sem sombras e com poucos detalhes, apresentando simplicidade e clareza na forma.

Figura 25 – Grafismos



Fonte: Autora (2021)

E, a partir destes e outros elementos, foi desenvolvida uma estampa, utilizado como base o grid estabelecido anteriormente, unindo-os às formas retangulares em cores vibrantes e contrastantes presentes na paleta de cores definida para este artefato (figuras 26 e 27). Além da função estética, o intuito de empregá-la no *planner* é estabelecer uma conexão afetiva com o usuário para que, deste modo, possa se identificar e sentir-se representado, colaborando indiretamente no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. A aplicação da folha de guarda pode ser observada nas figuras 28 e 29.

Figura 26 – Estampa com o grid



Fonte: Autora (2021)

Figura 27 – Estampa sem o grid



Fonte: Autora (2021)

Figura 28 – Folha de guarda do planner



Fonte: Autora (2021)

Figura 29 – Folha de guarda do planner



Fonte: Autora (2021)

c. Adesivos

Os adesivos são marcas registradas nos planners, pois possibilitam que os usuários personalizem de modo fácil e rápido, conforme o seu gosto. Além de trazer um toque divertido, também sinalizam com maior destaque atividades que não podem ser esquecidas.

Por este motivo, foram elaboradas duas cartelas, sendo a primeira (figura 30) composta por ilustrações de diferentes tamanhos, voltadas para atividades mais recorrentes do público-alvo, frases e palavras-chaves, como: vai dar certo, terapia, pagar, lembrar, dentre outras. E a segunda (figura 31), constituída por adesivos circulares, de mesma dimensão, com sete tipos de símbolos genéricos, podendo ser utilizados para diversas finalidades.

Figura 30 – Primeira cartela de adesivos



Fonte: Autora (2021)

Figura 31 – Segunda cartela de adesivos



Fonte: Autora (2021)

d. Calendários e datas comemorativas

Para proporcionar uma visualização geral do ano e auxiliar nas programações e planejamentos do dia a dia, foram colocados os calendários anuais referentes ao ano de utilização, 2022, bem como o posterior, 2023, sinalizando com um círculo cinza os feriados nacionais e algumas datas comemorativas discriminadas no final da página (figura 32 e 33, respectivamente).

Para que outros dias importantes não passem despercebidos, na página seguinte, como mostra a figura 32, foi disponibilizado um espaço, separados por mês, para anotar aniversários, eventos e dentre outras comemorações.

Figura 32 – Calendário 2022



Figura 33 – Datas comemorativas e calendário 2023



Fonte: Autora (2021)

e. Momento de reflexão

A reflexão propicia a análise, o entendimento e a partir daí, torna-se possível solucionar questões que muitas vezes são julgadas como impossíveis, meramente pelo fato de não olhar para si. Desta forma, para dar início ao ano, foram destinadas duas páginas para proporcionar este momento, com bastante calma, refletindo o que passou nos tópicos *minha maior conquista de 2021 e o que pretendo melhorar*, como também o que pretende conquistar em 2022 em *metas e desejos*.

Em todos esses espaços foram utilizadas linhas pontilhadas, pois são sutis e oferecem uma liberdade criativa para utilizar do jeito que quiser, assegurando a guia para escrita e personalização com desenhos, fotos e adesivos.

Figura 34 – Metas e desejos



Fonte: Autora (2021)

f. Planejamento anual

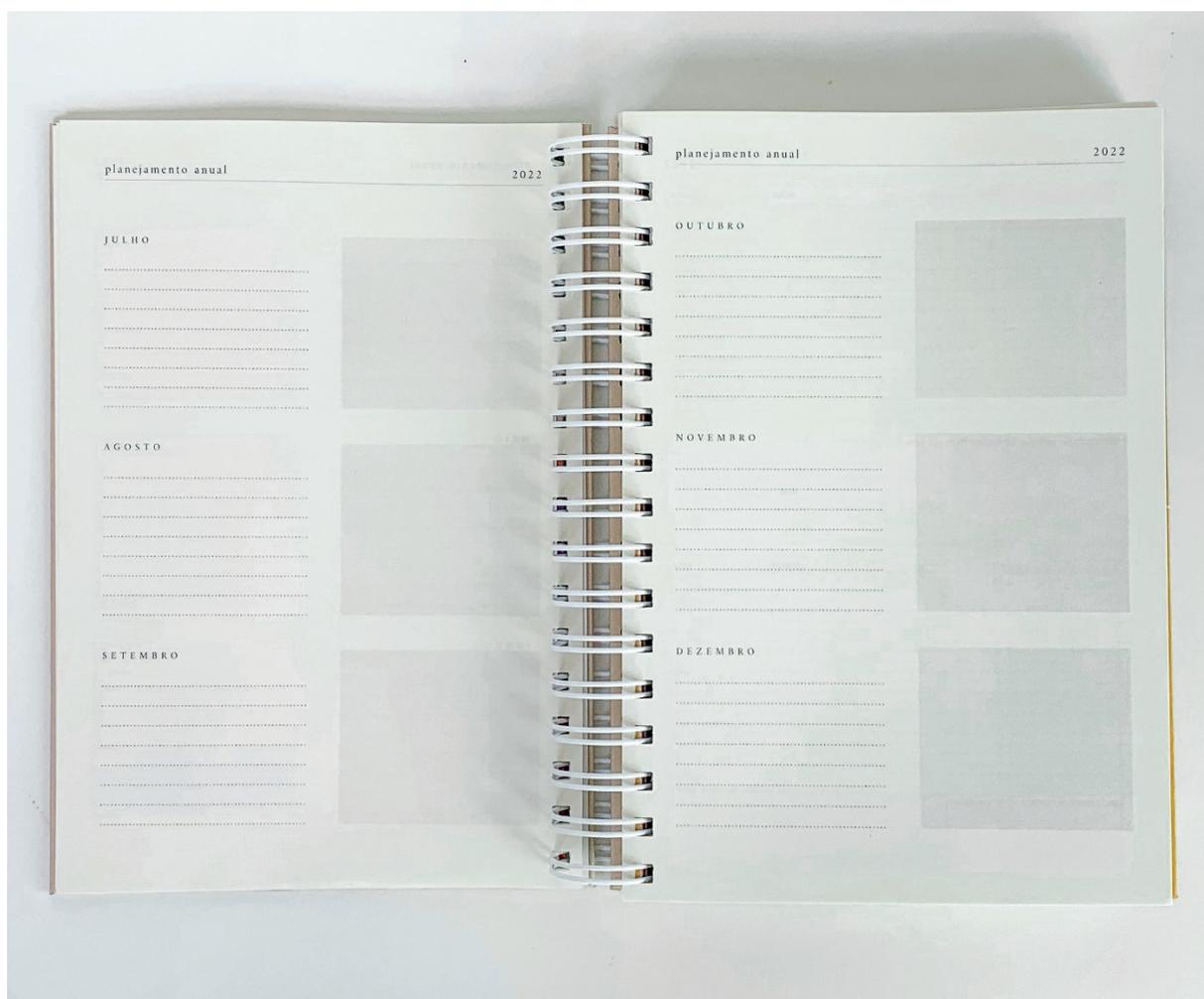
Após encontrar quais as suas vontades e objetivos, sugere-se distribuí-los ao longo do ano para que possa ser feita uma programação com subtarefas. Com isso, o planner conta com 4 páginas de planejamento anual, divididos igualmente, contendo, portanto, uma visão semestral quando aberto, como pode ser visto nas figuras 35 e 36.

Figura 35 – Planejamento anual de janeiro a junho



Fonte: Autora (2021)

Figura 36 – Planejamento anual de julho a dezembro



Fonte: Autora (2021)

g. Para ocupar a mente

Utilizando como base o resultado da pesquisa, parte dos entrevistados relataram que assistir filme e ler ajudam-nos a ficar bem quando estão ansiosos. Desta forma, as páginas seguintes foram destinadas para que o usuário possa fazer a sua lista particular de filmes e séries que gostaria de assistir, bem como de livros que pretende ler, atribuindo sua respectiva nota para que, ao finalizar, sejam eleitos os melhores do ano de cada listagem.

Figura 37 – Para ocupar a mente

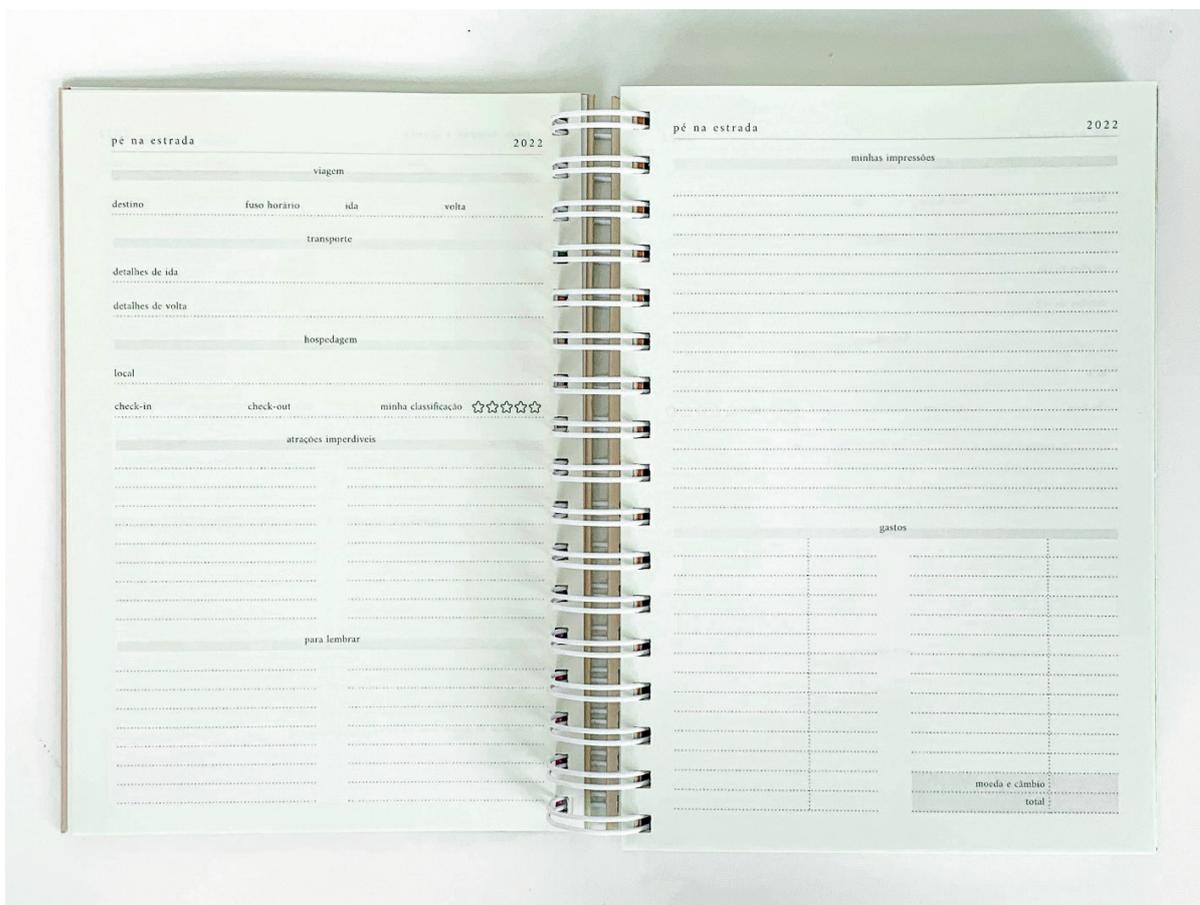


Fonte: Autora (2021)

h. Pé na estrada

Organização e planejamento são peças essenciais para fazer uma viagem tranquila e aproveitá-la da melhor forma. Assim sendo, nesta seção do planner, o usuário poderá estruturá-la, destinando espaço para anotar as informações básicas como local, data, horário, o tipo de transporte, itinerário das atrações e lugares que pretende conhecer, como também registrar lembranças, suas impressões e as finanças durante esse período.

Figura 38 – Pé na estrada



Fonte: Autora (2021)

i. Divisória dos meses

Para a abertura de cada mês, foi confeccionada uma divisória em formato de bolso, utilizando o papel couchê fosco de 120g, para que facilite a organização e divisão dos documentos referentes àquele mês. Outro ponto, para encontrá-la com facilidade, além da diferença de gramatura, cada compartimento possui uma cor da paleta e uma frase curta ou palavra que promova uma autorreflexão, ação essencial para o tratamento da terapia cognitiva-comportamental, que, por serem breves, tornam mais fácil a memorização, favorecendo a sua prática diária.

Figura 39 – Divisória de janeiro



Fonte: Autora (2021)

Figura 40 – Divisórias mensais de janeiro a dezembro



j. Plano de rotina

Localizado no verso do bolso, o plano de rotina é um espaço reservado para anotar suas atividades com horários fixos durante aquele mês, como por exemplo, aula, atividade física, terapia, dentre outros. Assim é possível iniciar o mês organizando a agenda, com as atividades recorrentes da semana.

Outro item essencial é o estabelecimento de metas. Logo abaixo, é possível escrever até quatro objetivos importantes do mês e determinar prazo para cada um deles.

Figura 41 – Plano de rotina

plano de rotina
agosto

	manha	tarde	noite
seg			
ter			
qua			
qui			
sex			
sáb			
dom			

metas do mês

-
-
-
-

prazo

.....

.....

.....

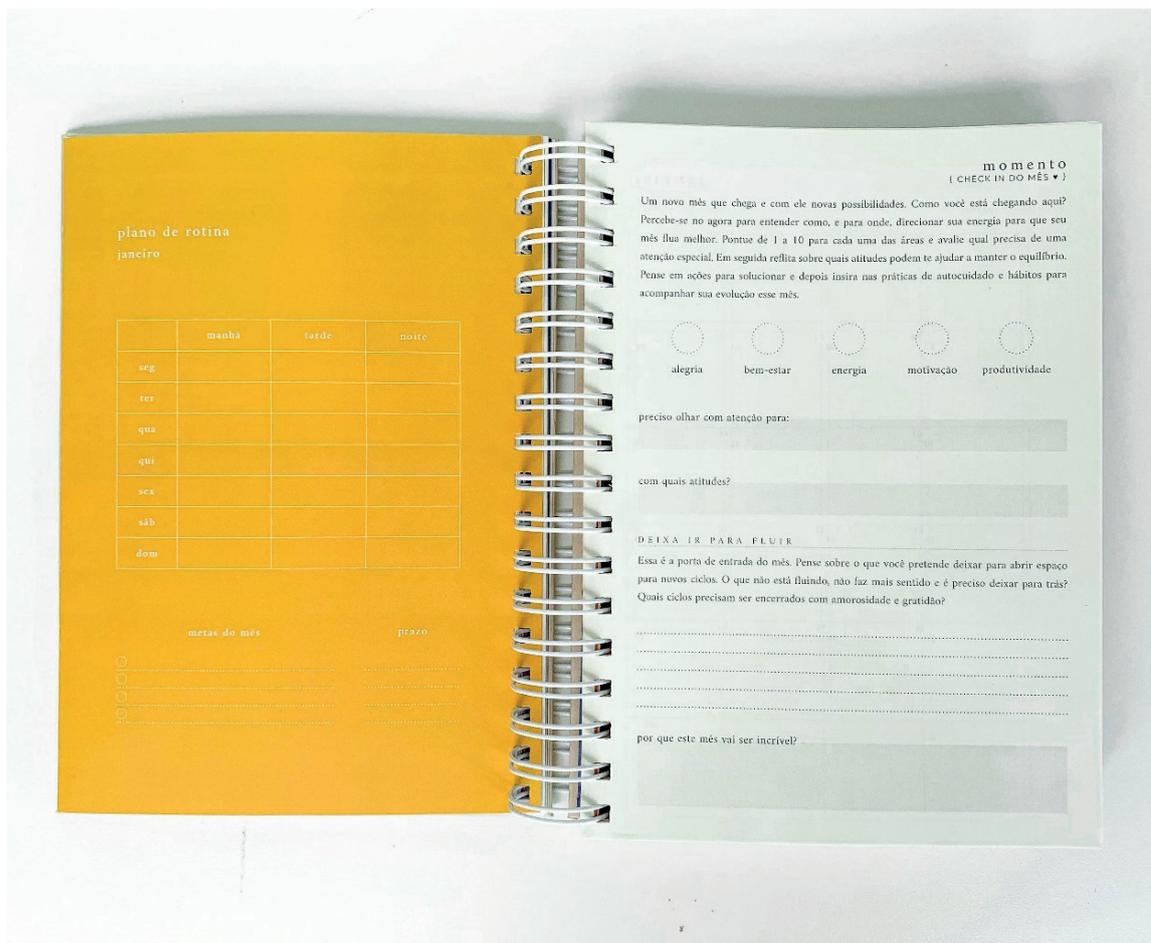
.....

k. Momento check-in do mês

Para a abertura de cada mês, antes de começar a pensar nas tarefas, o usuário será instigado a parar por alguns instantes e se perceber. Será convidado a exercer o autocuidado e entender com que energia está iniciando o mês, refletindo sobre as diversas áreas que estão relacionadas a qualidade de vida.

Fazendo este check-in, será possível visualizar como será sua entrada no mês, tendo conhecimento do que está bom e do que ainda precisa de uma atenção especial. Além disso, dispõe de um local para escrever atitudes e ciclos que precisam ser encerrados e deixados para trás, bem como as expectativas para o período que se inicia (figura 42).

Figura 42 – Abertura do mês



Fonte: Autora (2021)

Figura 43 – Momento check-in do mês



1. Planejamento mensal

Possuindo o formato semelhante a uma tabela, o planejamento mensal é uma área reservada para alocar as principais atividades e datas comemorativas referentes àquele mês, possibilitando uma visão geral.

Além disso, também há espaço para fazer anotações complementares, que não possuem um dia fixo, mas que são referentes ao mês, consideradas importantes e precisam de um destaque.

Outro elemento essencial deste planner é a afirmação de empoderamento. Trata-se de um espaço designado para escrever o que pretende ser ou atrair durante este período, como um lema, fazendo com que o usuário se mantenha aliado com o seu propósito.

Figura 44 – Planejamento mensal



m. Planejamento semanal

Mantendo o layout minimalista, a diagramação para o planejamento semanal é constituída por duas páginas, proporcionando uma visão geral.

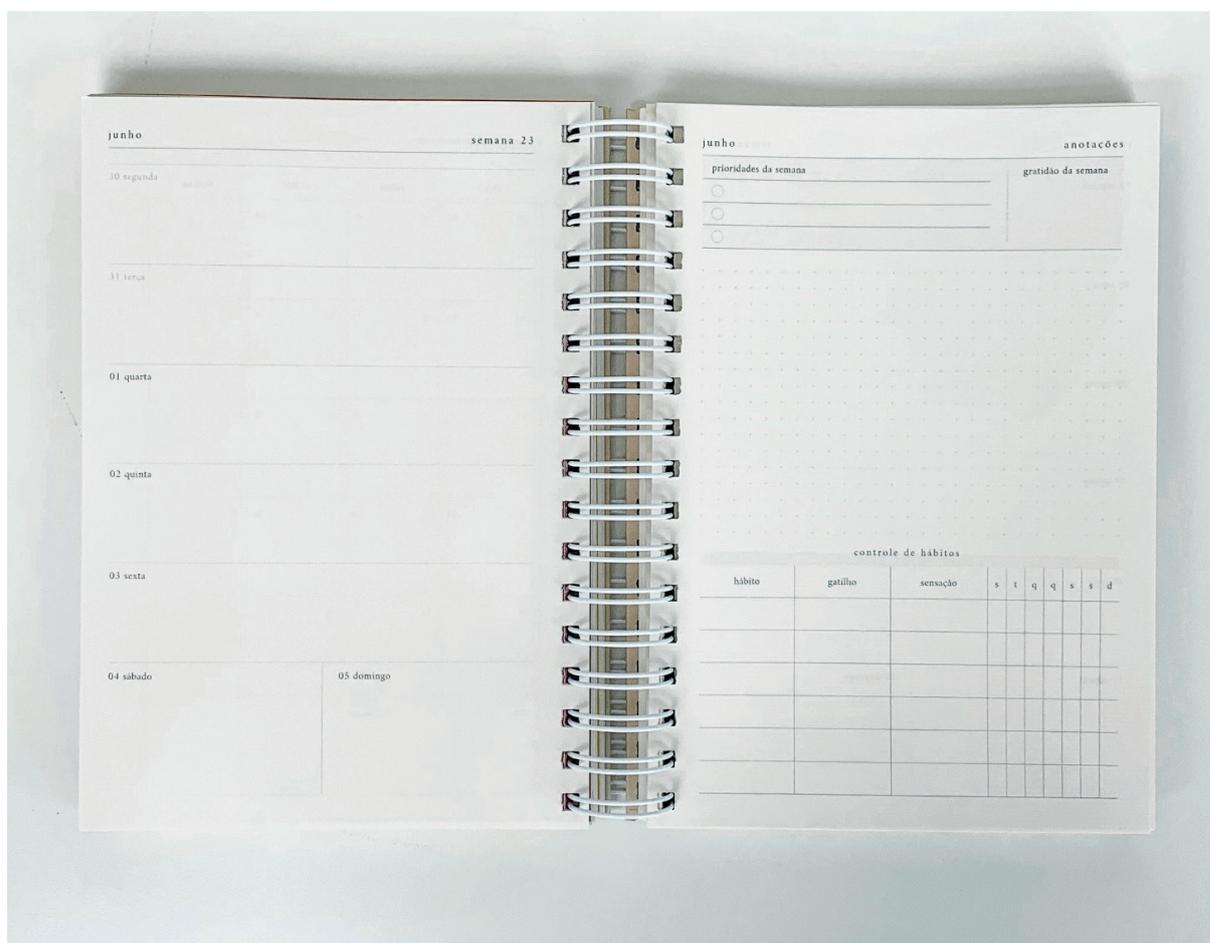
A página da esquerda possui divisão horizontal destinada para os dias da semana, repartida igualmente entre os dias úteis, segunda a sexta, e um pouco menor nos finais de semana, sábado e domingo. Os espaços são livres e permitem que o usuário utilize do modo que mais se adequa às suas necessidades, podendo os dividir os dias por horário, em blocos verticais, por exemplo.

Já na segunda página, localizada à direita, no início da folha, há um bloco cinza destacando dois elementos: as prioridades e a gratidão da semana. O primeiro está organizado em formato de check-list, composto por três linhas que são destinadas para anotar os principais objetivos do período, com a finalidade de focar a energia para o que realmente importa. Ao lado, o segundo elemento, trata-se de um espaço designado para anotar a um momento ou acontecimento feliz da semana, às vezes são pequenas atitudes que passam despercebidas.

Logo abaixo, as linhas pontilhadas são uma ampliação para fazer colagens, escrever textos ou outras anotações, como check-list e observações, referentes às atividades deste período.

Para finalizar, no final da folha, o controle de hábitos possui formato de tabela com período semanal, de segunda a domingo, para que esteja sempre visível com o objetivo de incentivar o uso. O hábito refere-se a uma prática que deseja adquirir, como praticar yoga, ler um livro, ou abandonar, como beber refrigerante; o gatilho é a parte responsável por disparar o hábito e por fim, a sensação diz respeito a recompensa ao realizar a tarefa.

Figura 45 – Planejamento semanal



Fonte: Autora (2021)

n. Balanço do mês

Cada mês é uma oportunidade de aprender, exercitar e se conhecer. Por isso, ao final de cada um, é proposto um exercício de fechamento, promovendo um balanço dos resultados retirados neste ciclo.

O *meu retrato* possui a intenção de compreender os sentimentos em relação a vários pontos da vida. Apresentado em forma de tabela, o utilizador preenche, de 1 a 10, correspondendo a cada pergunta, com o propósito de visualizar qual área precisa de mais atenção no momento.

Figura 46 – Balanço do mês



Fonte: Autora (2021)

o. Finanças

O planejamento financeiro permite atingir metas e objetivos traçados durante o ano. É por meio deste controle que se torna possível organizar todas as contas e dispor de uma visão real e efetiva das entradas e saídas, como também, conseqüentemente, do saldo final.

Figura 47 – Planejamento financeiro



p. Registro de pensamentos disfuncionais

Esta ferramenta, utilizada na Terapia Cognitiva-Comportamental, é designada para fazer anotações que auxiliam o usuário a identificar e responder sobre seus pensamentos automáticos, emoções e comportamento ao notar alteração de humor.

Executando essa atividade com regularidade, o paciente obtém uma resposta escrita que pode ser lida como atividade de casa, servindo de aprendizado para reforçar novos entendimentos no momento ou futuramente.

Figura 48 – Registro de Pensamentos Disfuncionais

The image shows an open spiral-bound notebook with two pages of a 'Registro de Pensamentos Disfuncionais' form. The left page is titled 'registro de pensamentos disfuncionais' and has three columns: 'data e hora', 'situação', and 'pensamentos automáticos'. The right page is titled 'janeiro' and has three columns: 'emoção', 'conclusão', and 'resultado'. Both pages are blank and ready for use.

Fonte: Autora (2021)

q. Cartão do enfrentamento

Ferramenta importante da Terapia Cognitiva-Comportamental, o cartão do enfrentamento é utilizado para remeter ao estado mental funcional, a fim de ter a melhor resposta possível no momento, podendo ser uma palavra, expressão, frase ou parágrafo, depende do indivíduo que está utilizando.

O planner possui dois cartões, contando com 8 espaços cada, destinados para complementar com o pensamento do que sentiu e respondê-lo por meio de uma mensagem para si mesmo, com a intenção dar força ao enfrentar uma crise ansiosa e ajudar a lidar com os pensamentos disfuncionais.

Figura 49 – Cartão do enfrentamento



Fonte: Autora (2021)

r. Balanço geral

Para fechar o ano, a ideia deste balanço é escrever as metas mais importantes que foram alcançadas, os melhores acontecimentos e descobertas sobre si mesmo, como também os hábitos que foram adquiridos e, deste modo, poder ter uma visão geral de tudo e perceber o que foi conquistado nos 365 dias.

Figura 50 – Balanço geral



Fonte: Autora (2021)

5.6 Especificações técnicas

Diante das características técnicas apresentadas e analisadas anteriormente, na tabela a seguir é possível conferir as especificações técnicas, tais como formatos, materiais, acabamentos gráficos e encadernação escolhidos para produção gráfica de cada elemento planner. Para maiores informações, no apêndices 1 e 2, pode-se conferir o detalhamento técnico referente às divisórias mensais e cartão do enfrentamento, respectivamente.

Tabela 08 – Especificações técnicas

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS	
Planner	
Capa e Contracapa	Capa dura 16,5 x 22,5 cm Laminação fosca Aplicação de hotstamping (<i>capa</i>)
Miolo	Papel pólen 90g/m ² 16 x 22 cm Impressão 1x1 228 páginas
Divisória mensal	Papel couché 120g/m ² Impressão 4 x 0 Faca de corte 12 unidades por planner
Cartela de adesivos	Papel vinil adesivo 135g/m ² 16 x 22 cm Impressão 4 x 0 Laminação fosca
Encadernação	Wire-o 1 1/8 polegadas Cor branca Furo quadrado
Cartão do enfrentamento	Papel couché 120g/m ² 16 x 22 (<i>aberto</i>) Impressão 4 x 4 1 Vinco 2 unidades por planner

Fonte: Autora (2021)

CAPÍTULO
6

Considerações finais

A preocupação é considerada um estado emocional comum na vida das pessoas, que costuma ser pontual e com causas específicas. Porém, quando caracterizada em excesso, de forma persistente e excessiva, no qual o indivíduo tem dificuldade de controlá-la e de evitar que estes pensamentos interfiram em suas tarefas de rotina, pode ser qualificado como Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Nesse sentido, o público avaliado, diagnosticado com TAG, afirmou que a organização e planejamento de atividades influenciam positivamente em sua rotina e que dentre os instrumentos físicos apresentados, o planner é o mais utilizado.

Sabendo da importância de proporcionar aos pacientes estratégias para lidar com os sintomas dessa patologia e do pressuposto que o comportamento do indivíduo é determinado pelas suas cognições e experiências, criar ou estabelecer uma rotina com planejamento adequado para executar as atividades de rotina, é essencial. A partir dessa organização, o indivíduo se culpa e sofre menos cobranças do mundo externo, evitando possíveis estresses e, conseqüentemente, menos crises de ansiedade.

Desta forma, o presente trabalho teve como objetivo principal o desenvolvimento de um artefato gráfico - *planner* - destinado ao público diagnosticado com Transtorno de Ansiedade Generalizada, buscando contribuir no exercício das tarefas diárias com o auxílio da Terapia Cognitiva-Comportamental.

Baseado em uma metodologia híbrida, constituída e adaptada para este projeto, foram utilizados o Design da Informação e o Editorial a fim de elaborar a melhor solução. Desta forma, na primeira fase, foi realizado um estudo do problema e pesquisa com o público-alvo, em que foi possível compreender o assunto e suas necessidades, aspectos considerados durante a seleção da forma que o artefato gráfico seria produzido.

A análise de similares também trouxe pontos fundamentais para este processo a respeito da composição gráfica e estrutural do *planner*. Por meio dela, analisou-se produtos similares presentes no mercado levando em consideração os aspectos positivos e negativos de cada um e, para finalizar, foram elencados os requisitos e parâmetros para a fase projetual.

Posteriormente, na fase de concepção gráfica, foram elaboradas alternativas e selecionada a que mais se adequou aos requisitos estabelecidos, possuindo mais relevância os que corres-

pondiam assertivamente à funcionalidade, durabilidade, armazenamento e estética do produto. A partir disso, foram definidos elementos como margens, grid, modulação, paleta de cores, tipografia e grafismos para tornar o artefato mais atrativo, mantendo a clareza e objetividade do conteúdo.

O trabalho comprova a característica interdisciplinar do design e o que a área é capaz de fazer para solucionar problemas não distantes da realidade, proporcionando melhor qualidade de vida para as pessoas. Por fim, acredita-se que os resultados obtido podem estimular o uso contínuo do planner, a partir de uma relação afetiva entre o artefato e o usuário.

Referências bibliográficas

AMBROSE, G.; HARRIS, P. **Impressão & acabamento**. Porto Alegre: Bookman, 2009.

AMBROSE, G.; HARRIS, P. **Fundamentos de design criativo**. Porto Alegre: Bookman, 2012, p. 33.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BANN, David. **Novo Manual de Produção Gráfica**. Porto Alegre: Bookman, 2012.

BARLOW, D. H. **Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos: tratamento passo a passo**. (5ª ed.) Porto Alegre: Artmed, 2016.

BECK, A. T. **Depression: Causes and treatment**. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press, 1967.

BECK, A. T; EMERY, G. **Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective**. NY: Basic Books, 1985.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BERNIK MA. **Benzodiazepínicos: quatro décadas de experiência**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, p. 45-57. 1999.

BONSIEPE, Gui. **Metodologia experimental: desenho industrial**. Brasília: CNPq/ Coordenação Editorial, 1984.

CASTILLO, Ana Regina G. L. et al. **Transtornos de ansiedade**. Revista Brasileira de Psiquiatria, 22 (2000): p. 20-23. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>>. Acesso em: 23 out. 2020.

CLARK, D. A.; BECK, A T. **Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

CLARK, David A. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental**: manual do paciente. Porto Alegre: Artmed, 2012. Tradução de: Daniel Bueno; Revisão técnica de: Elisabeth Meyer.

DAMÁSIO, Antônio R. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2012. Tradução de: Dora Vicente Georgina Segurado.

DATTILIO, F. M.; PADESKY, C. A. **Terapia cognitiva com casais**. Porto Alegre: Artmed., 1998.

FALCONE, E.M.O. **Uma proposta de um sistema de classificação das habilidades sociais**. Em H.J. Guilhardi; M.B.B.P. Madi; P.P. Queiroz; M.C. Scoz (Orgs.), Sobre comportamento e cognição: expondo a variabilidade (pp.195-209). Santo André: ESETEC, 2001.

FONSECA, J. **Tipografia & Design gráfico**: design e produção de impressos e livros. 1 ed. Brasil: Bookman, 2008. 280 p.

FREEMAN, Arthur; DATTILIO, Frank M. **Compreendendo a Terapia Cognitiva**. São Paulo: Editora Psy, 1998.

FREITAS, Renata Oliveira Teixeira de. **Design de superfície**: ações comunicacionais táteis nos processos de criação. São Paulo, SP: Blucher, 2011.

GENTIL, Valentim; LOTUFO NETO, Francisco; BERNIK, Marcio Antonini. **Pânico, fobias e obsessões**. [S.l: s.n.], 1997.

HAWTON, K. **Terapia Cognitivo-comportamental para Problemas Psiquiátricos**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

HELLER, Eva. **A psicologia das cores**: Como as cores afetam a emoção e razão. São Paulo: Gustavo Gili, 2013.

JACOBSON, R. **Information Design**. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press, 1999.

KAPLAN, H.; SADOCK, B. **Condições não atribuíveis a um transtorno mental**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

KELMAN, H. **The Holistic approach**. Em S. Arieti (org.), *American Handbook of Psychiatry*, II, Nova York: Basic Books, 1959.

RANGÉ, B.; **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. 2º Ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

MIRANDA, Eva Rolim; COUTINHO, Solange Galvão. **As crianças e os adultos como originadores de artefatos gráficos comunicacionais: em busca de um modelo de análise**. 2006. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Design, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2006.

PETERSEN, C.; WAINER, R. **Terapias cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes: Ciência e arte**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

ROMANI, Elizabeth. **Design do livro-objeto infantil**. São Paulo, 2011.

SLESS, David. **Designing for safety: a guide to my presentation**. São Paulo, 2005. Disponível em: <www.buksa.com/MediaGallery/Documents/Halifax/2005/H5-006-Sless.pdf>. Acesso em: 30 de abril de 2020.

SANTACREU, J. **O treinamento em autoinstruções**. In: CABALLO, Vicente E. *Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento*. São Paulo: Santos, 1999.

VERAS, Ana Cristina de Sousa. **Design & psicologia: aplicando conceitos de psicologia em design**. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Design, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2008.

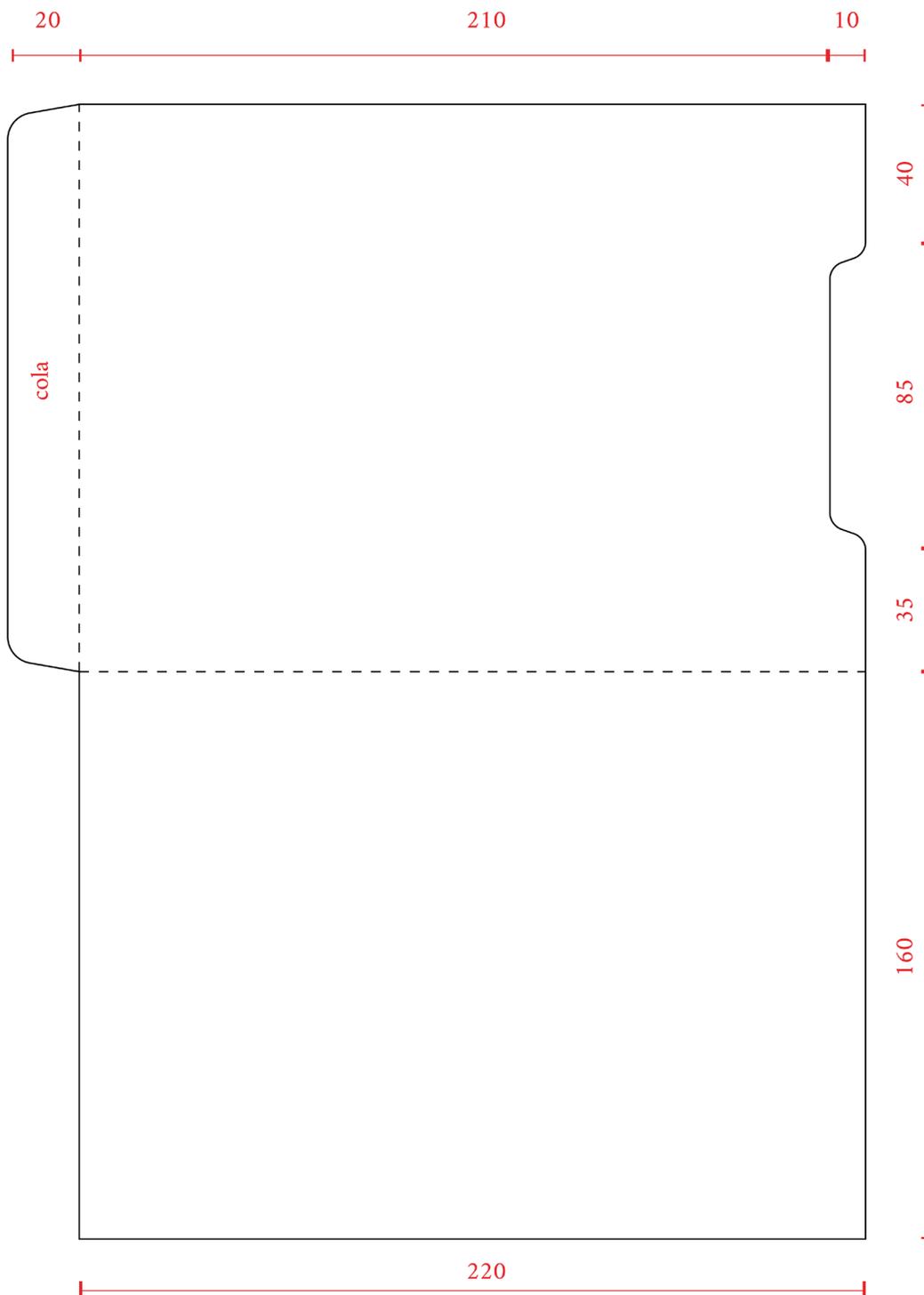
VILLAS-BOAS, André. **O que é [e o que nunca foi] design gráfico**. Rio de Janeiro: 2AB, 1997.

WRIGHT, Jesse H; BASCO, Monica R; THASE, Michael E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2008. 224 p.

ZUARDI, Antônio W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Suplemento Temático: Psiquiatria I**, Ribeirão Preto, v. 50, n. 1, p. 51-55, jan./fev. 2017. Disponível em: www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/127539/124633. Acesso em: 20 mar. 2020.

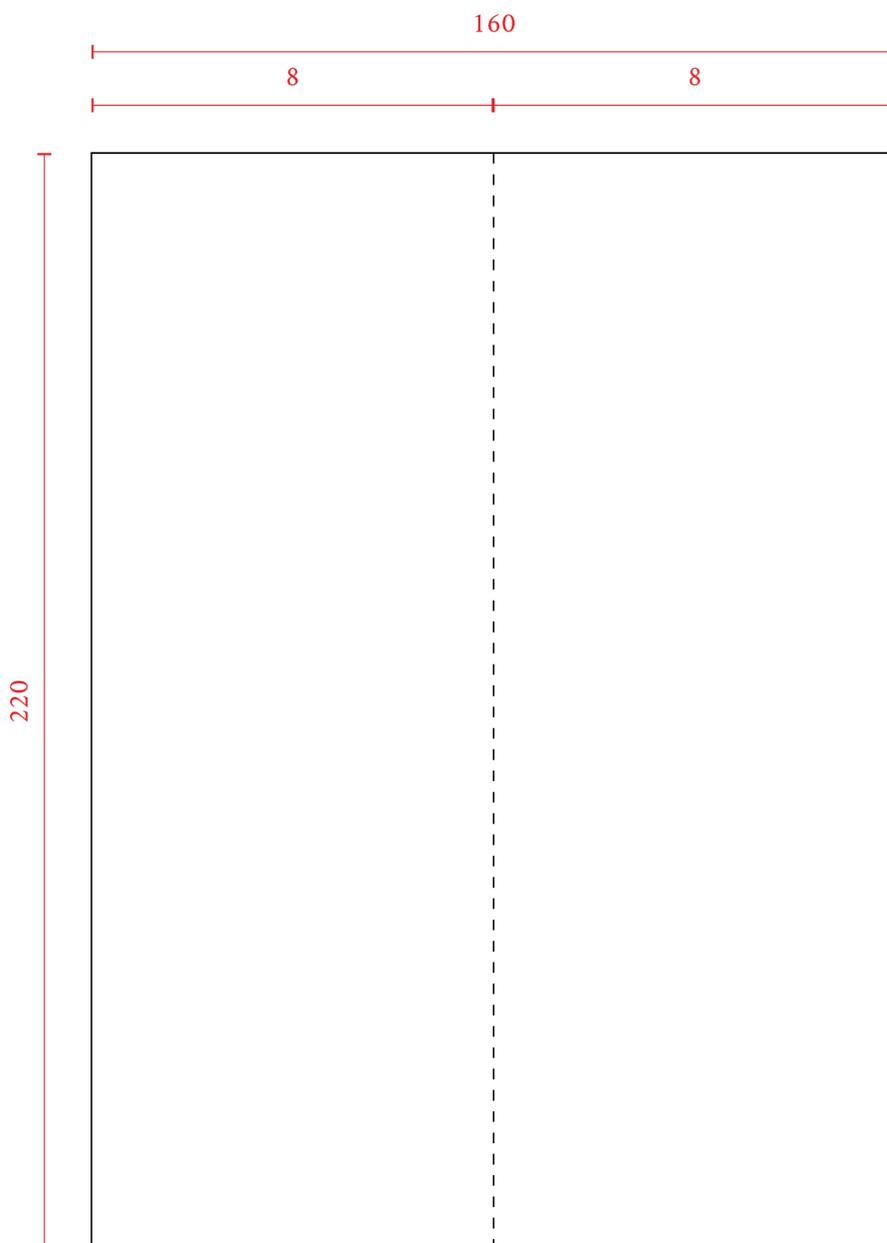
Apêndice 1

Desenho técnico	Unidades	Especificações	Legenda
Divisórias mensais	12 por planner	Papel couché 120g/m ² Impressão 4 x 0 Faca de corte	- - - - - Vinco ———— Corte ———— Dimensões
Unidade de medida: mm			



Apêndice 2

Desenho técnico	Unidades	Especificações	Legenda
Cartão do enfrentamento	2 por planner	Papel couché	- - - - - Vinco
Unidade de medida: mm		120g/m ²	— Corte
		Impressão 4 x 4	— Dimensões
		Laminação fosca	



20
22



RESPIRA



a(maR)



PLANNER

2022

pertence a

como me encontrar

Fleur
PAPELARIA

Este planner contém os seus próximos 365 dias com várias sugestões para aproveitar melhor o tempo, se conhecer e ampliar a sua percepção de mundo.

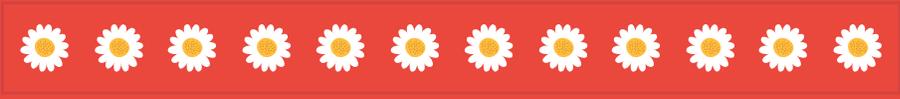
Ele vai ajudar você a visualizar todos os compromissos do dia, da semana e do mês, definindo metas para alcançar seus propósitos e realizar seus sonhos. Não encare como uma lista de obrigações. Use as páginas a seguir como fizer mais sentido para o seu dia a dia.

Considere este planner como um espaço offline, para atualizar com lápis e caneta, arriscar desenhos e lembrar que não são necessárias sincronizações e atualizações automáticas para levar uma vida feliz.

Como “efeito colateral” do uso contínuo destas páginas, talvez você volte a gostar da sua letra, tenha vontade de anotar coisas agradáveis que ocorreram durante o dia e retome o hábito de rabiscar sem preocupação.

Talvez descubra que não é tão dependente de celular quanto achava, e que, com tinta, grafite e papel, é possível estabelecer objetivos, reduzir o nível de ansiedade e concretizar seus planos.

Que a sua jornada seja leve e repleta de conquistas.



RESPIRA RESPIRA RESPIRA RESPIRA RESPIRA RESPIRA RESPIRA RESPIRA RESPIRA RESPIRA



ANIVERSÁRIO
ANIVERSÁRIO
ANIVERSÁRIO
ANIVERSÁRIO

FÉRIAS
FÉRIAS
PAUSA
PAUSA

viagem
viagem
viagem
viagem

médico
médico
médico
médico

lembrar
lembrar
lembrar
lembrar

TERAPIA
TERAPIA
TERAPIA
TERAPIA

gratidão
gratidão
gratidão
gratidão

PAGAR!
PAGAR!
PAGAR!
PAGAR!



JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	22	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	22	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	22	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

feriados e datas comemorativas

- 01.01 | Ano Novo
- 01.03 | Carnaval
- 08.03 | Dia da Mulher
- 15.04 | Sexta-feira Santa
- 17.04 | Páscoa
- 21.04 | Tiradentes

- 01.05 | Dia do Trabalho
- 08.05 | Dia das Mães
- 12.06 | Dia dos Namorados
- 06.06 | Corpus Christi
- 14.08 | Dia dos Pais
- 07.09 | Independência do Brasil

- 12.10 | Dia das Crianças
- 12.10 | Nossa Senhora Aparecida
- 02.11 | Finados
- 15.11 | Proclamação da República
- 20.11 | Consciência Negra
- 25.12 | Natal

JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

ABRIL

MAIO

JUNHO

JULHO

AGOSTO

SETEMBRO

OUTUBRO

NOVEMBRO

DEZEMBRO

JANEIRO							FEVEREIRO							MARÇO						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	22	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	28	31	

ABRIL							MAIO							JUNHO						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
						1	1	2	3	4	5	6						1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	22	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
30																				

JULHO							AGOSTO							SETEMBRO								
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S		
						1				1	2	3	4	5							1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9		
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16		
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23		
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30		
30	31																					

OUTUBRO							NOVEMBRO							DEZEMBRO							
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	
15	16	17	18	19	22	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	
29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	
																					31

feriados e datas comemorativas

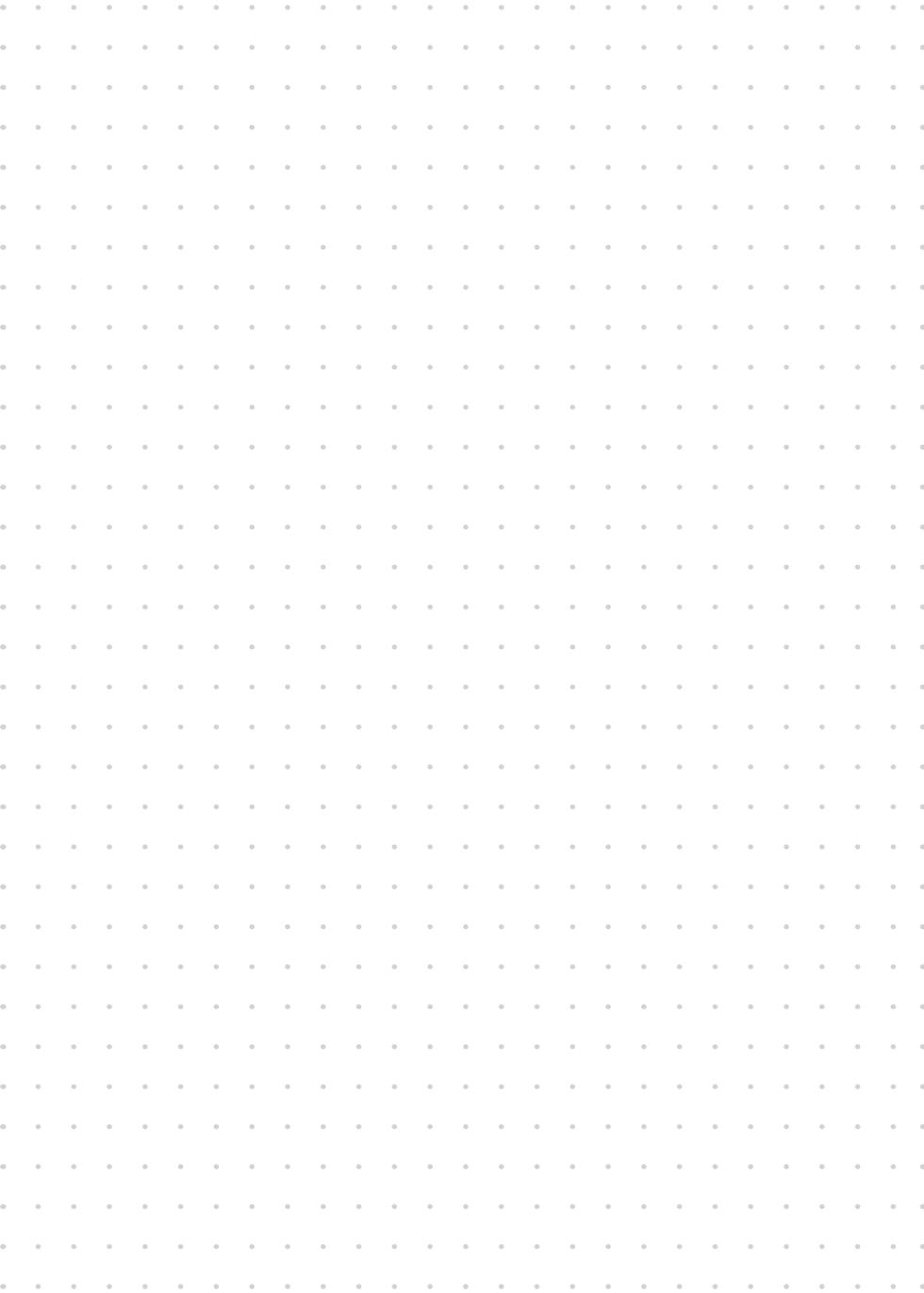
01.01	Ano Novo	01.05	Dia do Trabalho	12.10	Dia das Crianças
01.03	Carnaval	08.05	Dia das Mães	12.10	Nossa Senhora Aparecida
08.03	Dia da Mulher	12.06	Dia dos Namorados	02.11	Finados
15.04	Sexta-feira Santa	06.06	Corpus Christi	15.11	Proclamação da República
17.04	Páscoa	14.08	Dia dos Pais	20.11	Consciência Negra
21.04	Tiradentes	07.09	Independência do Brasil	25.12	Natal

minha maior conquista de 2021

A grid of 20 columns and 20 rows of small dots, intended for writing a reflection on the user's greatest achievement in 2021.

o que pretendo melhorar

A grid of 20 columns and 20 rows of small dots, intended for writing a reflection on areas for improvement.



JANEIRO

.....

.....

.....

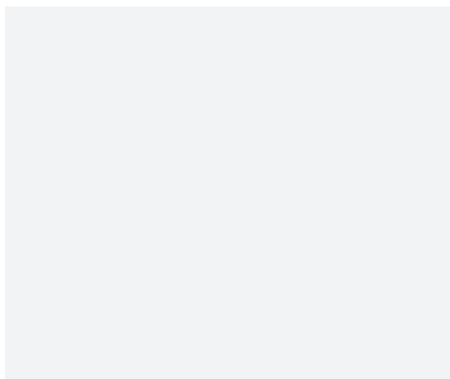
.....

.....

.....

.....

.....



FEVEREIRO

.....

.....

.....

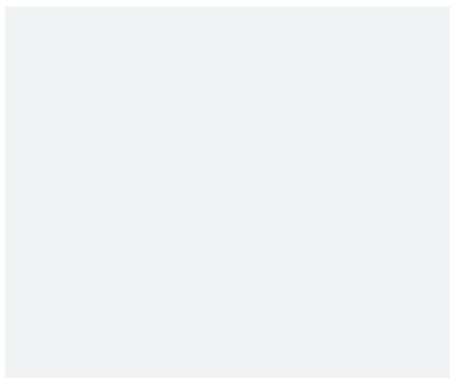
.....

.....

.....

.....

.....



MARÇO

.....

.....

.....

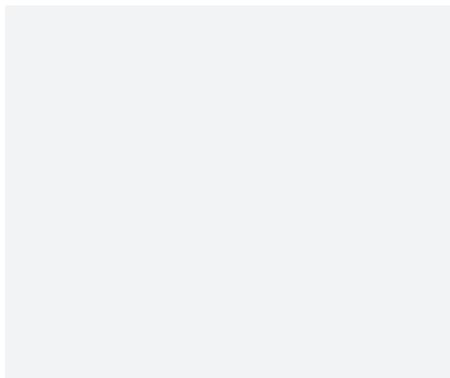
.....

.....

.....

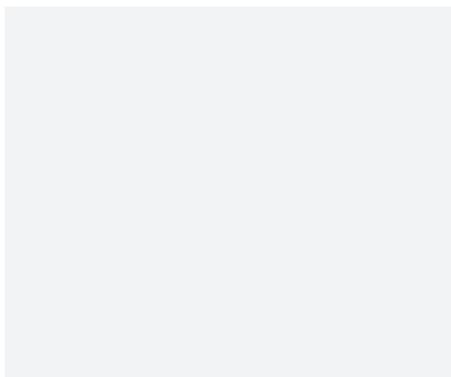
.....

.....



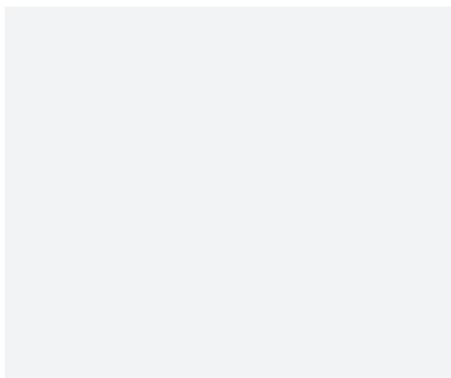
A B R I L

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



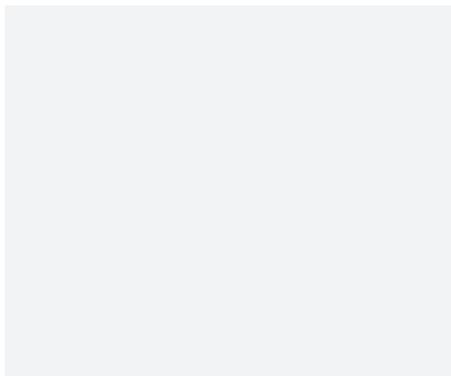
M A I O

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



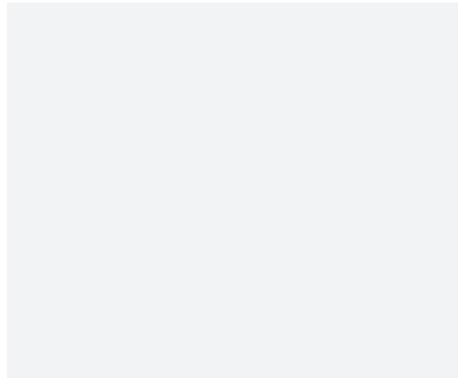
J U N H O

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



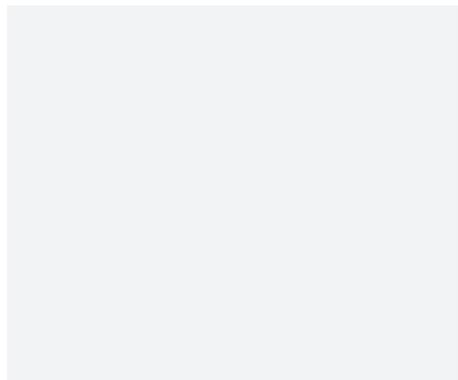
JULHO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



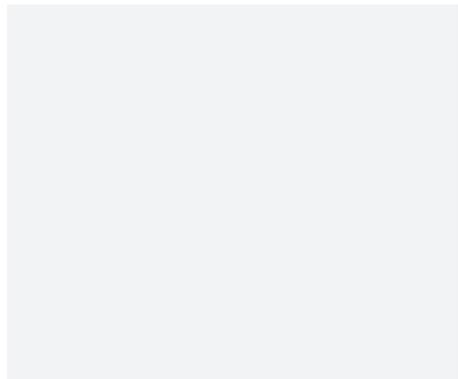
AGOSTO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



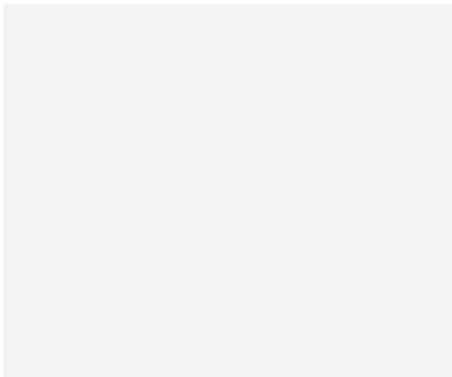
SETEMBRO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



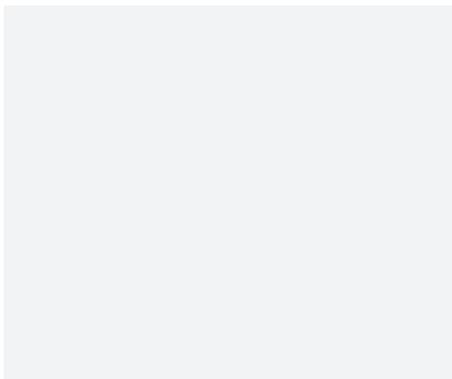
OUTUBRO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



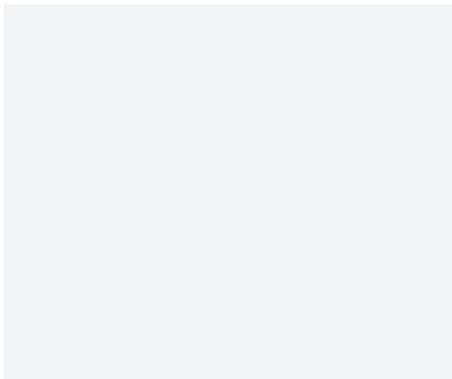
NOVEMBRO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



DEZEMBRO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



livro	autor	nota
<input type="radio"/>

meu prêmio pulitzer de melhor livro vai para:

série	gênero	nota
<input type="radio"/>

meu emmy de melhor série vai para:

viagem

destino fuso horário ida volta

transporte

detalhes de ida

detalhes de volta

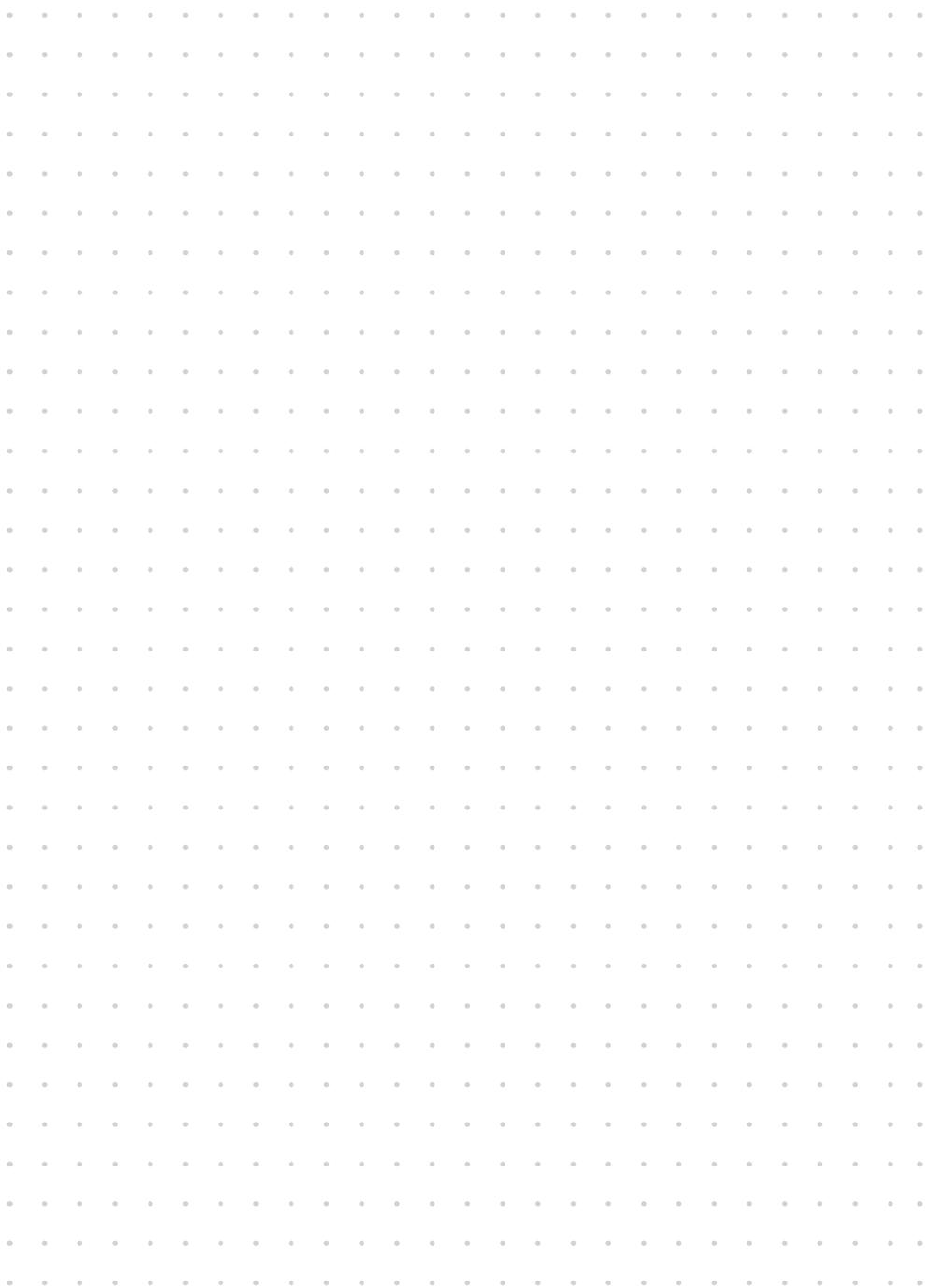
hospedagem

local

check-in check-out minha classificação ☆☆☆☆☆

atrações imperdíveis

para lembrar



janeiro

CELEBRE
*suas
pequenas
conquistas*
BRE

fevereiro

colecione

histórias



março

pensar
coisas

Boas

abril

espalhe a
FELICIDADE
feito
CONFETE



maio

quanto  leve  melhor

junho

gen
tile
za



sempre
volta

julho

Equilíbrio

The word 'Equilíbrio' is rendered in a playful, rounded font. The letters are colored in shades of orange, yellow, and white. The 'E' is orange, 'q' is white, 'u' is orange, 'i' is yellow, 'l' is white, 'í' is white, 'b' is orange, 'R' is yellow, 'i' is orange, and 'o' is white. The text is surrounded by several dark purple leaf-like shapes, some above and some below the letters, giving it a natural, organic feel.

agosto

confie
no seu
processo

setembro

encontre
o amor nos

detalhes



outubro

Ser
feliz
aqui e
agora

novembro

cada um
no seu
Tempo

de z e m b r o



Um novo mês que chega e com ele novas possibilidades. Como você está chegando aqui? Percebe-se no agora para entender como, e para onde, direcionar sua energia para que seu mês flua melhor. Pontue de 1 a 10 para cada uma das áreas e avalie qual precisa de uma atenção especial. Em seguida reflita sobre quais atitudes podem te ajudar a manter o equilíbrio. Pense em ações para solucionar e depois insira nas práticas de autocuidado e hábitos para acompanhar sua evolução esse mês.



alegria



bem-estar



energia



motivação



produtividade

preciso olhar com atenção para:

com quais atitudes?

DEIXA IR PARA FLUIR

Essa é a porta de entrada do mês. Pense sobre o que você pretende deixar para abrir espaço para novos ciclos. O que não está fluindo, não faz mais sentido e é preciso deixar para trás? Quais ciclos precisam ser encerrados com amorosidade e gratidão?

.....

.....

.....

.....

.....

por que este mês vai ser incrível?

JANEIRO

SEG	TER	QUA	QUI
03	04	05	06
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31		importante:	

afirmação de empoderamento

SEX	SÁB	DOM	NOTAS
	01	02	
07	08	09	
14	15	16	
21	22	23	
28	29	30	
obs:			

janeiro

semana 1

27 segunda

28 terça

29 quarta

30 quinta

31 sexta

01 sábado

02 domingo

entradas

dia	valor	✓	descrição
total:			

saídas

dia	valor	✓	descrição
total:			

entradas saídas saldo

$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$



5 metas alcançadas

5 metas que ainda preciso alcançar

0 1

.....

.....

.....

0 2

.....

.....

.....

0 3

.....

.....

.....

0 4

.....

.....

.....

0 5

.....

.....

.....

0 1

.....

.....

.....

0 2

.....

.....

.....

0 3

.....

.....

.....

0 4

.....

.....

.....

0 5

.....

.....

.....

5 melhores acontecimentos

5 coisas que descobri sobre mim

01

.....

.....

.....

01

.....

.....

.....

02

.....

.....

.....

02

.....

.....

.....

03

.....

.....

.....

03

.....

.....

.....

04

.....

.....

.....

04

.....

.....

.....

05

.....

.....

.....

05

.....

.....

.....

5 hábitos que abandonei

5 encontros inesquecíveis

01

.....

.....

.....

02

.....

.....

.....

03

.....

.....

.....

04

.....

.....

.....

05

.....

.....

.....

01

.....

.....

.....

02

.....

.....

.....

03

.....

.....

.....

04

.....

.....

.....

05

.....

.....

.....

5

5

01

01

02

02

03

03

04

04

05

05

palavras finais

Parabéns, você terminou mais um ciclo. Nos últimos doze meses, dentro de seus limites e possibilidades, você entrou em contato com o mundo ao redor e se pôs em foco. Você se permitiu viver no presente, expandir os próprios horizontes, aprender com os erros que cometeu e vibrar com os acertos. Você evoluiu.

Agora é o momento de celebrar as conquistas, chame as pessoas que contribuíram para a sua caminhada, agradeça e festeje - a felicidade é feita de pequenas alegrias!

Antes de fechar este planner, reflita sobre as mudanças que ocorreram desde que você o preencheu pela primeira vez. Quais serão os seus próximos passos? Plante outros desejos no seu coração e entregue-se ao final deste ciclo.

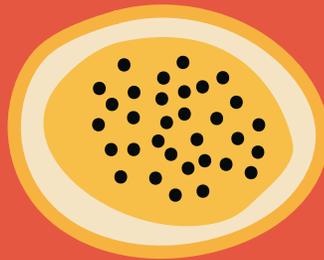
Espero você no próximo planner.

Bem-vindo, 2023.

mo
men
to



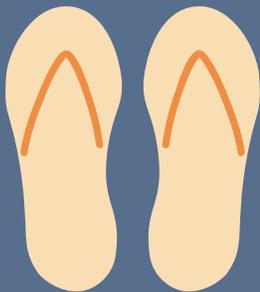
le
ve
za



re
la
xe

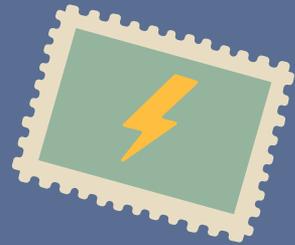


calma(Ria)



Fleur
PAPELARIA

• cartão do enfrentamento • cartão do enfrentamento •



Quando eu sentir:

.....
.....

Devo lembrar que:

.....
.....
.....

Quando eu sentir:

.....
.....

Devo lembrar que:

.....
.....
.....

Quando eu sentir:

.....
.....

Devo lembrar que:

.....
.....
.....

Quando eu sentir:

.....
.....

Devo lembrar que:

.....
.....
.....

Quando eu sentir:

.....
.....

Devo lembrar que:

.....
.....
.....

Quando eu sentir:

.....
.....

Devo lembrar que:

.....
.....
.....

Quando eu sentir:

.....
.....

Devo lembrar que:

.....
.....
.....

Quando eu sentir:

.....
.....

Devo lembrar que:

.....
.....
.....