

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ

LUCIELLI MAHIRA TREVIZAN LUZ

PANDEMIA ANSIOSA: PROJETO GRÁFICO EDITORIAL AUTOBIOGRÁFICO

CURITIBA

2022

LUCIELLI MAHIRA TREVIZAN LUZ

PANDEMIA ANSIOSA: PROJETO GRÁFICO EDITORIAL AUTOBIOGRÁFICO

Anxious pandemic: autobiographical editorial graphic project

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Tecnólogo do Curso de Tecnologia em Design Gráfico da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Líber Eugênio Paz.

CURITIBA

2022



4.0 Internacional

Este trabalho está licenciado sob [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do trabalho para fins não comerciais, desde que atribuam o devido crédito e que licenciem as novas criações sob termos idênticos.

Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

LUCIELLI MAHIRA TREVIZAN LUZ

PANDEMIA ANSIOSA: PROJETO GRÁFICO EDITORIAL AUTOBIOGRÁFICO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Tecnólogo do Curso de Tecnologia em Design Gráfico da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR).

Data de aprovação: 8 de dezembro de 2022

Liber Eugenio Paz
Doutorado
Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Rodrigo Andre Da Costa Graca
Doutorado
Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Ed Marcos Sarro
Doutorado
Universidade Tecnológica Federal do Paraná

CURITIBA

2022

Dedico este trabalho a todos que tiveram crises de
ansiedade durante a pandemia: você não está
sozinho.

AGRADECIMENTOS

Para Maricleide, minha sogra (in memoriam), que me acolheu como uma filha, acreditou em mim e não desistiu de lutar por todos que amava por nenhum segundo, sempre sem esperar receber nada em troca.

Para Babi (in memoriam), que me fez dar boas risadas com seu jeito de rolar na calçada e dormir de forma desengonçada.

Para minha mãe, Luciana, meu namorado, Matheus, e todos ao meu redor que me acolheram e acalmaram em momento de crises.

Aos meus avós Ana e Felício, por terem me influenciado a amar as flores e os pássaros.

Para meu psicólogo, Flávio, meu psiquiatra, Eduardo, e minha nutricionista, Brenda, por fazerem do meu dia a dia um pouco mais fácil e me motivarem a continuar.

Para a Natalia, minha amiga e revisora, que me ajudou a deixar mais claros meus pensamentos em forma de escrita.

Ao professor Líber Paz, que acreditou no meu projeto e me ensinou tanto.

A todos, obrigada!

“The single most remarkable fact of human existence is how hard it is for humans to be happy”.

“O fato mais notável da existência humana é o quão difícil é para os humanos serem felizes”.

(Hayes, Strosahl & Wilson, 1999).

RESUMO

Durante a pandemia do COVID-19 muitas pessoas se viram de frente com transtornos mentais. Estes transtornos, que por sua vez foram intensificados pelo momento ou desenvolvidos pelos vários fatores como isolamento, distanciamento social, estresse crônico e até mesmo o luto. O objetivo da criação deste trabalho foi desenvolver um livro ilustrado contando experiências autobiográficas sobre a relação da ansiedade durante a pandemia, mesclando as experiências pessoais com técnicas de profissionais sobre saúde mental, ajudando de forma simples e de fácil entendimento, pessoas que estão em crises de ansiedade no dia a dia, ajudando também a desmistificar o tabu que é falar sobre o cuidado com a saúde mental.

Palavras-chave: livro ilustrado; saúde mental; transtornos mentais; ansiedade; pandemia;

ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic many people were faced with mental disorders. These disorders, which were intensified or even developed by various factors such as isolation, social distance, chronic stress and even grief. The objective of creating this work was to develop an illustrated book telling autobiographical experiences about the relationship of anxiety during the pandemic, mixing personal experiences with professional techniques on mental health, helping in a simple and easy to understand way, people who are in crisis anxiety in everyday life, also helping to demystify the taboo that is talking about mental health care.

Keywords: illustrated book; mental health; mental disorders; anxiety; pandemic.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Livro “Parafusos: Mania, depressão Michelangelo e eu: memórias em quadrinhos.” de Ellen Forney.	23
Figura 2 - Exemplo de layout e ilustrações do livro “Parafusos: Mania, depressão Michelangelo e eu: memórias em quadrinhos” de Ellen Forney	24
Figura 3 - Livro “Confinada” de Leandro Assis e Triscila Oliveira	25
Figura 4 - Exemplo de layout e ilustrações do livro “Confinada” de Leandro Assis e Triscila Oliveira	26
Figura 5 - Livro “Isolamento” de Helô D’angelo.....	27
Figura 6 - Exemplo de layout e ilustrações do livro “Isolamento” de Helô D’angelo .	27
Figura 7 - Livro “Diário de uma ansiosa ou como parei de me sabotar” de Beth Evans	28
Figura 8 - Livro “Diário de uma ansiosa ou como parei de me sabotar” de Beth Evans	29
Figura 9 - O que fazer quando alguém tem um ataque de pânico.....	30
Figura 10 - Como ajudar alguém em um ataque de pânico	31
Figura 11 - Sintomas físicos da ansiedade	32
Figura 12 - Sintomas psicológicos da ansiedade.....	32
Figura 13 - Como controlar a ansiedade – post 1	33
Figura 14 - Como controlar a ansiedade – post 2.	34
Figura 15 - Como controlar a ansiedade – post 3	34
Figura 16 - Exemplo de como pedir ajuda, no livro “Diário de uma ansiosa ou como parei de me sabotar” de Beth Evans.....	35
Figura 17 - Técnica de respiração alternada para alívio da ansiedade no livro “Parafusos: Mania, depressão Michelangelo e eu: memórias em quadrinhos.” de Ellen Forney	38
Figura 18 - Exercício de visualização para layout do livro	40
Figura 19 - Formatos de livros mais comercializados no Brasil	42
Figura 20 - Layout da diagramação	43
Figura 21 - Painel semântico para diagramação.....	45
Figura 22 - Tons de azul utilizados no projeto	48
Figura 23 - Tons de rosa utilizados no projeto	49
Figura 24 - Painel semântico para ilustrações	50
Figura 25 - Realização do processo de algumas ilustrações.....	51
Figura 26 - Fonte DK Crayon Crumble.....	52
Figura 27 - Detalhe da fonte DK Crayon Crumble	52
Figura 28 - Fonte “CCSignLanguage”	53
Figura 29 - Exemplos de textos escritos com a caligrafia da autora	54
Figura 30 - Painel semântico para criação da capa	54
Figura 31 - Esboços de lettering para a capa	55
Figura 32 - Fonte “Verveine”	55

Figura 33 - Capa	56
Figura 34 - Contracapa	57
Figura 35 - Capa completa.....	57
Figura 36 - Tipos de licenciamento de fontes no site.....	59
Figura 37 - E-mail enviado para David Kerkhoff	60
Figura 38 - Resposta do designer David Kerkhoff	60
Figura 39 - Conversa com atendente do site	61
Figura 40 - Valores das licenças	62
Figura 41 - Orçamento 1	63
Figura 42 - Orçamento 2	64
Figura 43 - Orçamento 3	65
Figura 44 - Textos para o livro com exemplo de ideia de ilustração	73
Figura 45 - Textos para o livro com exemplo de separação de histórias.....	74
Figura 46 - Textos para o livro com dica para acalmar em momentos de ansiedade.....	75
Figura 47 - Textos para o livro com ideia de diálogo interno	76
Figura 48 - Rascunho de personagens secundários.....	78
Figura 49 - Rascunho de momentos da história	79
Figura 50 - Rascunho de diálogo interpessoal.....	80
Figura 51 - Rascunho de pensamentos da personagem	81
Figura 52 - Rascunho de dicas para acalmar em momentos de ansiedade	82
Figura 53 - Mockup da capa.....	84
Figura 54 - Mockup capa completa	84
Figura 55 - Mockup miolo.....	85
Figura 56 - Mockup miolo.....	85
Figura 57 - Mockup miolo.....	86
Figura 58 - Mockup miolo.....	86

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	12
1.1.	PROBLEMA	13
1.2.	OBJETIVO GERAL	13
1.3.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
1.4.	JUSTIFICATIVA	14
2.	TRANSTORNOS MENTAIS	16
3.	A PANDEMIA	18
4.	METODOLOGIA DE PROJETO	21
4.1.	FASE ANALÍTICA	21
4.2.	FASE CRIATIVA	21
4.3.	FASE DE COMUNICAÇÃO	21
5.	DESENVOLVIMENTO	22
5.1.	ANÁLISE DE SIMILARES	22
5.2.	PROCURAR AJUDA	35
5.2.1.	TÉCNICAS DURANTE O DIA A DIA	37
6.	PROJETO GRÁFICO EDITORIAL	38
6.1.	LIVRO ILUSTRADO	39
6.2.	FORMATO E LAYOUT	40
6.3.	CORES E SIGNIFICADOS	45
6.3.1.	AS CORES ESCOLHIDAS	47
6.3.1.1.	AZUL	47
6.3.1.2.	ROSA	48
6.4.	ILUSTRAÇÕES	49
6.5.	TIPOGRAFIA	51
6.5.1.	TIPOGRAFIA DO MIOLO	51
6.6.	CAPA	54
6.7.	LICENCIAMENTO DAS FONTES	57
6.8.	PROJETO DE IMPRESSÃO	62
	REFERÊNCIAS	67
	APÊNDICE A - TEXTOS PARA O LIVRO (ORIGINAIS)	72
	APÊNDICE B - RASCUNHOS DAS ILUSTRAÇÕES	77
	APÊNDICE C - MOCKUPS DO LIVRO “PANDEMIA ANSIOSA”	83

1. INTRODUÇÃO

Conheci a ansiedade durante o ensino médio, e com ela, vieram também as crises de pânico e a depressão. Cada uma interagindo entre si, causando inseguranças e medos que eu não tinha antes.

Este trabalho foi pensado após uma crise de ansiedade que tive durante a pandemia do coronavírus. Esta crise foi marcada pelo medo de sair de casa, onde quem estava comigo não sabia o que fazer, como agir ou uma maneira de me acalmar. A crise de pânico, então, foi causada por uma fobia social, motivada pelo momento atual vivido, a pandemia. Antes de começar a pandemia tudo estava controlado, mas após muitas notícias de contaminação, a necessidade de cuidados dobrados, o isolamento social e a rotina alterada, um medo foi se instalando. Em um certo momento, com todo o estresse, as notícias e a ansiedade acumuladas, meu corpo não aguentou e colapsei, voltando a ter crises de ansiedade e de pânico por conta da preocupação excessiva.

O estalo para falar sobre essa temática de forma ilustrada veio após uma sessão de terapia com psicólogo. Foi conversado acerca de como orientar meus familiares a respeito de como agir caso os episódios se repetissem. Percebe-se que faltavam manuais e guias ilustrados de forma lúdica, acessível e simples para ajudar as pessoas em horas de crise, já que em momentos de confusão mental causado pelo desespero, a pessoa nem sempre consegue explicar o que está sentindo e muito menos conhece a melhor forma de ser acalmada e receber ajuda.

Durante a crise de ansiedade, além de não conseguir manter o foco na própria respiração, a cabeça é inundada por pensamentos que fazem a pessoa duvidar da própria capacidade, colocando-se em um estado de alerta constante. Diante do medo de tudo, são frequentes pensamentos sobre acidentes e morte iminente, com a crença de que algo ruim pode acontecer a qualquer momento.

Outra motivação para este trabalho, é poder transformá-lo em um livro que conte minha relação com a ansiedade. Entendo que, assim, as pessoas com histórias parecidas poderão se reconhecer, encontrando dicas práticas de profissionais para si ou para ajudar alguém próximo.

1.1. PROBLEMA

Em tempos de pandemia, a saúde mental se tornou um assunto cada vez mais comum, junto com o distanciamento social, a desigualdade e a falta de contato humano, muitas pessoas se viram dentro de um lugar fora do comum e não habitado anteriormente: a ansiedade generalizada, a depressão e as crises de pânico. Adentrando neste assunto sobre saúde mental, seus tabus e a dificuldade de saber como enfrentar, sem saber quem procurar e pedir ajuda. Também existem pessoas que já estavam dentro deste grupo, mas que com a pandemia, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022).

Tendo envolvimento de forma direta e ainda fazendo tratamento para transtornos mentais como depressão, ansiedade e crise de pânico, também estando em contato com pessoas que convivem com estes transtornos, observou-se a dificuldade de pessoas que não possuem transtornos mentais em ajudar ou agir diante de crises, surgindo o problema principal deste trabalho: como falar sobre saúde mental, para que as pessoas consigam se identificar, se tranquilizem e se sintam confiantes

1.2. OBJETIVO GERAL

O objetivo geral deste trabalho foi desenvolver um livro ilustrado sobre ansiedade, com histórias do cotidiano pandêmico e dicas práticas de como lidar com as crises no dia a dia.

Como resultado, esperou-se conseguir trazer conscientização sobre saúde mental, desmistificar o tabu que é cuidar da mente e que muitas vezes é visto por pessoas como algo ruim, ou, de “louco”. Desejo lembrar que cuidar da mente é imprescindível assim como cuidar do corpo. Escolhi passar estes sentimentos por meio de ilustrações e pela teoria da cor, que combinadas podem afetar diretamente as emoções das pessoas. Elas influenciam no humor, motivação, estado de espírito entre outras características.

1.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para atingir os objetivos gerais, foi necessário dividir em alguns objetivos específicos:

- Foi realizada uma pesquisa teórica sobre saúde mental e transtornos mentais, em específico a ansiedade, depressão e crise de pânico e como esses transtornos se manifestaram durante a pandemia;
- Após a pesquisa, foi lido e observado, em materiais ilustrados sobre o tema, como os autores e ilustradores abordam o tema de forma escrita e ilustrada, para aprofundar as técnicas que se adaptem às histórias.
- Em seguida, realizada a transcrição dos relatos pessoais sobre a pandemia de COVID-19;
- Junto com as narrativas, descreveu-se o dia a dia pandêmico, realizando pesquisas de métodos e técnicas científicas e empíricas de como lidar com os transtornos no cotidiano pandêmico e pós-pandêmico;
- Definiu-se o começo, meio e fim das histórias a fim de criar uma narrativa para um livro ilustrado;
- Foram realizadas ilustrações dos relatos das histórias pessoais;
- Pesquisou-se sobre teoria da cor e como colorir as ilustrações conforme a cor mais adequada;
- Realizou-se a diagramação do texto com as ilustrações.

1.4. JUSTIFICATIVA

Segundo BBC NEWS BRASIL (2021), 53% dos brasileiros declararam que seu bem-estar mental piorou um pouco ou muito no último ano. Essa porcentagem só é maior em quatro países: Itália (54%), Hungria (56%), Chile (56%) e Turquia (61%). A pesquisa contou com mais de 21 mil entrevistados, onde mais da metade vivenciaram transtornos mentais nos últimos anos, desde o estresse até a depressão maior, muitas vezes intensificada pelos noticiários, a monotonia do dia a dia, a falta de interação social e o luto pelos entes queridos.

Nos últimos anos, durante e neste possível ano pós-pandêmico, tenho trabalhado como ilustradora freelancer e junto com editoras como diagramadora, ilustradora, capista e produtora editorial. Dentro desse período já produzi mais de 200 livros sobre diversos temas, mas sempre os que mais me encantam são os livros ilustrados, os com temática infanto-juvenil, infantis e sobre saúde mental. Além de produzir este trabalho como conclusão do curso, tenho a meta de transformar este material em um livro físico e publicá-lo futuramente, tendo assim, um livro não só diagramado e produzido por mim, mas também escrito e idealizado a cada linha.

Dentre as principais motivações, a que mais me move e faz com que eu ultrapasse meus estigmas de transtornos mentais que retrato neste projeto, é poder ter memórias escritas e eternizar as pessoas e os momentos especiais que já se foram. Poder ter isso como um registro de minha vida, de um momento histórico e tão conturbado, que não só para mim, mas que mexeu com muitas mentes, famílias, pessoas, e poder olhar este projeto e perceber que não é algo significativo apenas para mim, mas para todos que fizeram parte disso direta ou indiretamente.

Imaginar as pessoas lendo as palavras que saíram da minha mente, a descrição dos meus sentimentos e emoções, é tão emocionante dentro de mim, como quando faço trabalhos de diagramação para livros infantis onde imagino as páginas diagramadas fazendo parte da alfabetização de uma criança, ou de materiais para concursos que farão com que pessoas mudem de vida, graças a mim que pude pegar textos e transforma-los em música para os olhos de quem lê, sabendo que aquilo fará parte da vida daquela pessoa e que gerarão memórias, alcançarão objetivos e conquistas, é de muita gratificação.

Com o livro ilustrado, é possível alcançar de forma compreensível os públicos juvenil e adulto, que conviveram ou não com transtornos mentais no decorrer da pandemia, ajudando a desmistificar os tabus e descobrindo melhores formas de ajudar, reagir ou para onde levar a pessoa quando acontecer alguma complicação.

2. TRANSTORNOS MENTAIS

Depressão e ansiedade são problemas médicos graves e que afetam diretamente a saúde mental. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2017), existem 322 milhões de pessoas no mundo com diagnóstico de depressão. No Brasil, os números chegam a 11,5 milhões, já os distúrbios relacionados à ansiedade se apresentam para 18,6 milhões de brasileiros. A Organização estima que até 2030 seja a doença mais comum superando qualquer outro problema de saúde (OPAS, 2017a).

O transtorno mental é uma disfunção da atividade cerebral que pode afetar o humor, o comportamento, o raciocínio, a forma de aprendizado e a maneira de se comunicar de um indivíduo (Hospital Santa Mônica, 2018).

Segundo Hospital Santa Mônica, 2018 “[...] os transtornos mentais mais comuns são: depressão, transtorno de ansiedade, transtorno bipolar, demência, transtorno do déficit de atenção, esquizofrenia, transtorno obsessivo-compulsivo, autismo e estresse pós-traumático.”

Infelizmente, ainda é motivo de tabu falar sobre depressão, ansiedade e outros transtornos mentais que afetam a população brasileira. No entanto, os dados da OMS mostram que além de necessário, é urgente debater o tema e combater o preconceito (Pró-saúde, 2020).

Ainda que alguns estudos e matérias jornalísticas tenham indicado que os transtornos mentais em grupos de pessoas com determinada idade não tenham aumentado (Bernardes, 2021), tem-se também a oposição formada por diversos estudos, mostrando como a pandemia tem se alastrado dentro de questões psicológicas por todas as idades e como diversos transtornos mentais deverão ser tratados mesmo após da pandemia. Conforme o artigo da PEBMED, 2021 “[...] é provável que, no pós-pandemia surjam novos casos de obesidade, depressão, ansiedade e até vícios ou compulsões por comida e outras substâncias.”

E não são apenas as pessoas que ficaram isoladas durante o maior tempo da pandemia que desenvolveram algum tipo de transtorno mental, foi constatada a prevalência de burnout em 83% dos médicos que atuam ou atuaram na linha de frente (PEBMED, 2021).

Enquanto o desenvolvimento da pandemia se estende, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e outros sintomas psicológicos como depressão,

pensamento suicida, perda do prazer pela vida, passam a ter uma ascendência importante em todo o mundo. Em uma pesquisa realizada na China com 50.000 participantes, por meio da implementação de questionários, 35% dos indivíduos relataram ter passado por experiências de sofrimento psicológico. Outras pesquisas na China também evidenciaram que 53,8% das pessoas entrevistadas classificaram o impacto psicológico do surto como moderado a grave (SHER L, 2020). Inquestionavelmente, junto ao surto da COVID-19, instaurou-se um pânico generalizado na população de todo o mundo. De forma análoga, houve um aumento significativo de casos de ansiedade, depressão e estresse (LIMA CKT, et al., 2020).

Embora os sintomas respiratórios sejam a face mais conhecida da Covid-19, estresse pós-traumático, depressão e ansiedade já foram descritos em pacientes com a doença. Raony, I, *et al.* (2020), pesquisadores discutem como o novo coronavírus pode afetar a saúde mental, apontando alterações neurais, imunes e endócrinas relacionadas à infecção e ao distanciamento social, o que pode contribuir para distúrbios psicológicos.

Neste trabalho, o enfoque será dado em três principais sintomas: a ansiedade generalizada, a crise de pânico e a depressão.

a) ANSIEDADE: Segundo a OMS (2011) o transtorno de ansiedade generalizada é caracterizado por sintomas marcantes de ansiedade que persistem por vários meses, manifestada por apreensão geral (ou seja, 'ansiedade flutuante') ou preocupação excessiva focada em vários eventos do dia a dia, na maioria das vezes relacionadas família, saúde, finanças e escola ou trabalho, juntamente com sintomas adicionais como tensão muscular ou inquietação motora, hiperatividade autonômica simpática, experiência subjetiva de nervosismo, dificuldade em manter a concentração, irritabilidade ou distúrbios do sono. Os sintomas resultam em sofrimento ou prejuízo significativo na vida pessoal, familiar, social, educacional, ocupacional ou em outras áreas importantes.

b) DEPRESSÃO: O transtorno depressivo é descrito pela OMS (2011) como recorrente e

é caracterizado por uma história ou pelo menos dois episódios depressivos separados por pelo menos vários meses sem perturbação significativa do humor. Um episódio depressivo é caracterizado por um período de humor

deprimido ou diminuição do interesse em atividades que ocorrem na maior parte do dia, quase todos os dias durante um período de pelo menos duas semanas, acompanhado por outros sintomas como dificuldade de concentração, sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inadequada, desesperança, pensamentos recorrentes de morte ou suicídio, alterações no apetite ou no sono, agitação ou retardo psicomotor e redução da energia ou fadiga.

- c) CRISE DE PÂNICO:** O transtorno de pânico é caracterizado, segundo a OMS (2011), por ataques de pânico inesperados, recorrentes que não se restringem a estímulos ou situações particulares.

Ataques de pânico são episódios discretos de medo intenso ou apreensão acompanhada pelo início rápido e simultâneo de vários sintomas característicos (por exemplo, palpitações ou aumento da frequência cardíaca, sudorese, tremores, falta de ar, dor no peito, tonturas ou vertigens, calafrios, afrontamentos, medo de morte iminente). Além disso, o transtorno do pânico é caracterizado pela preocupação persistente sobre a recorrência ou importância dos ataques de pânico, ou comportamentos destinados a evitar sua recorrência, que resulta em prejuízo significativo nas áreas pessoais, familiares, sociais, educacionais, ocupacionais ou outras áreas importantes de funcionamento.

3. A PANDEMIA

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China. Tratava-se de uma nova cepa (tipo) de coronavírus que não havia sido identificada antes em seres humanos.

Uma semana depois, em 7 de janeiro de 2020, as autoridades chinesas confirmaram que haviam identificado um novo tipo de coronavírus. Os coronavírus estão por toda parte. Eles são a segunda principal causa de resfriado comum (após rinovírus) e, até as últimas décadas, raramente causavam doenças mais graves em humanos do que o resfriado comum. (OPAS, 2021)

Em 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou que o surto do novo coronavírus constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário

Internacional. Essa decisão buscou aprimorar a coordenação, a cooperação e a solidariedade global para interromper a propagação do vírus. Essa decisão aprimora a coordenação, a cooperação e a solidariedade global para interromper a propagação do vírus.

A ESPII é considerada, nos termos do Regulamento Sanitário Internacional (RSI), “um evento extraordinário que pode constituir um risco de saúde pública para outros países devido à disseminação internacional de doenças; e potencialmente requer uma resposta internacional coordenada e imediata” (OPAS, 2021).

A COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) e tem como principais sintomas febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem apresentar dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Algumas pessoas são infectadas, mas apresentam apenas sintomas muito leves. (OPAS, 2021)

Junto com toda a calamidade pública, o despreparo por ser uma situação fora do comum, precisaram ser tomadas medidas restritivas e com isso foi decretado em muitos locais a necessidade do distanciamento e isolamento social. Com toda a situação atípica muitas pessoas vivenciaram perda de familiares, depressão, crises de ansiedade e pânico, além de outros tipos de transtornos mentais e efeitos psicológicos que a pandemia teve sobre o ser humano. Um deles é a falta de concentração, memória curta causada por estresse.

O estresse crônico e os longos períodos de confinamento não afetaram apenas nossa capacidade de memória e concentração. Alguns especialistas acreditam que é possível que algumas áreas do nosso cérebro também tenham diminuído de tamanho. O estresse prolongado libera cortisol e, se tiver problemas contínuos com esse hormônio, ele pode afetar o volume de algumas áreas do cérebro. (BBC, 2021)

Alguns especialistas ainda colocam que esses problemas que afetam a saúde mental geram depressão e ansiedade é o que estão chamando de “cérebro pandêmico”.

Quem padeceu com o isolamento social não sofre tanto quanto alguém que perdeu um familiar ou conhecido, ficou desempregado ou foi infectado. Nestes casos, além do estresse crônico, também pode surgir o estresse pós-traumático, aumentando

a instabilidade da saúde mental, a depressão, o sofrimento e a ansiedade. (BBC, 2021)

4. METODOLOGIA DE PROJETO

A metodologia do projeto é desenvolvida a partir do “Método sistemático para designers” de Bruce Archer (1963) publicado pela revista inglesa Design, que juntamente com o estudo de psicologia das cores, trazem uma perspectiva psicológica e emocional no desenvolvimento das ilustrações.

Para o desenvolvimento, segundo Archer (1963), existem três principais fases do projeto.

4.1. FASE ANALÍTICA

Nesta primeira fase, é realizada uma pesquisa teórica de como os transtornos mentais têm afetado as pessoas na pandemia, com análises para o entendimento de como esses problemas atingem as pessoas e quais as consequências de se conviver com eles.

4.2. FASE CRIATIVA

Após a fase de análise, escreve-se sobre experiências autobiográficas, conectando histórias do dia a dia com o contexto histórico pandêmico. Para isso, é feito a definição, descrição e, por último, o desenvolvimento de um início e fim para a narrativa.

Com a história desenvolvida, define-se o estilo de ilustração e os modos de ajudas possíveis nesses momentos, conforme referências empíricas e de estudos da psicologia.

4.3. FASE DE COMUNICAÇÃO

Nesta fase é desenvolvida as ilustrações, juntamente com escolhas de coloração, segundo a psicologia das cores, que ajudam a transpor emoções conforme o texto, realiza-se a diagramação do material em formato para publicação impressa, realiza-se escolhas de tipografia, papéis de impressão e melhor forma de aproveitamento do layout.

5. DESENVOLVIMENTO

5.1. ANÁLISE DE SIMILARES

A primeira etapa para desenvolver este projeto, foi realizar a leitura de materiais com temas similares, vindo como autores, quadrinistas e ilustradores comunicam as histórias sobre ansiedade, transtornos psicológicos e a pandemia por meio da ilustração e texto. Assim, foram selecionadas algumas obras ilustradas com os temas do projeto para as análises.

Dentro os materiais escolhidos, foi seguido os seguintes critérios de análise:

- Estilos de ilustrações;
- Layout, disposição dos textos e figuras na diagramação dos materiais;
- Forma como o autor explora o assunto com o texto e ilustração.

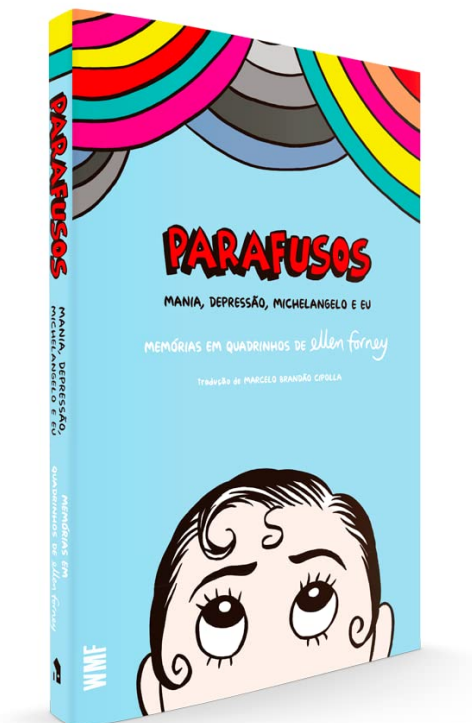
Foi realizada a análise dos seguintes materiais:

- “Parafusos: Mania, depressão Michelangelo e eu: memórias em quadrinhos” - Ellen Forney
- “Confinada” - Leandro Assis e Triscila Oliveira
- “Isolamento” - Helô D’angelo
- “Diário de uma ansiosa ou como parei de me sabotar” - Beth Evans
- “Almanaque SOS” – Postagens sobre saúde mental
- “Projeto morrer de amor” – Postagens sobre saúde mental

“Parafusos: Mania, depressão Michelangelo e eu: memórias em quadrinhos”

O livro de Ellen Forney, “Parafusos: Mania, depressão Michelangelo e eu: memórias em quadrinhos” conta a história da autora sobre sua descoberta da bipolaridade, passando por episódios maníacos e depressivos, também com o processo de procurar ajuda, medicamentos e a importância do apoio de amigos e familiares durante o caminho. Este livro foi de suma importância para compreensão da forma utilizada na transcrição de emoções da própria autora.

Figura 1 - Livro “Parafusos: Mania, depressão Michelangelo e eu: memórias em quadrinhos.”
de Ellen Forney.



Fonte: WMF (2014)

Por se tratar de um livro autobiográfico, possui temas engraçados e mais profundos, é como uma conversa pessoal com a autora, que traz temas difíceis do seu dia a dia de forma clara, de fácil entendimento e instigante, como em uma conversa informal.

Na figura 2, pode-se ver o exemplo de diagramação, layout e ilustrações que a autora optou para o livro. Nele nota-se a disposição de ilustrações soltas, em contraste com o texto e algumas páginas de quadrinhos.

Figura 2 - Exemplo de layout e ilustrações do livro “Parafusos: Mania, depressão Michelangelo e eu: memórias em quadrinhos” de Ellen Forney



Fonte: Ellen Forney (2014, p. 56-57)

Este livro inspira a contar não só apenas as partes cômicas durante o processo pandêmico do projeto desenvolvido, mas também, em como conversar com o leitor de forma leve sobre temas mais sérios como a depressão e a importância de identificar o momento para pedir ajuda.

O livro é feito todo em preto e branco, com ilustrações simplificadas e soltas, misturadas ao texto, de forma mais orgânica, como se estivesse acompanhando o processo de pensamento e criatividade da autora. No decorrer do livro são utilizadas diversas fontes desenhadas e escritas, conforme a ênfase que a autora quis passar sobre assuntos retratados.

“Confinada”

O livro “Confinada” de Leandro Assis e Triscila Oliveira é uma série em quadrinhos, originalmente postada semanalmente no *Instagram* dos autores que foi transformada em livro, nele conta a história de Fran, uma *digital influencer*, Ju, uma

mulher periférica e demais personagens amigos e familiares das duas personagens principais, no decorrer de suas vidas dentro da pandemia. A história tem foco na desigualdade social das duas personagens, onde enquanto a Fran é conhecida, famosa e possui muito dinheiro, pode passar sua quarentena dentro de seu apartamento com muitos metros quadrados, piscina, academia, e mostra como sua vida é perfeita nas redes sociais, Ju, que torna-se empregada durante a pandemia, traz o outro lado da moeda, onde precisa enfrentar ônibus lotados, mercados cheios e ainda servir sua chefe em festas clandestinas no meio da pandemia para conseguir o sustento de sua família.

Figura 3 - Livro “Confinada” de Leandro Assis e Triscila Oliveira



Fonte: Todavia (2021)

O livro abre portas para conversas instigantes sobre a sociedade em meio a pandemia no Brasil, que é desigual para muitas pessoas que não puderam e nem tiveram o privilégio de se manter seguras dentro de suas casas.

O foco de leitura deste livro, além da história e o contexto, foi observar o modo como Leandro Assis ilustra as histórias no decorrer do livro, a forma como ele retrata por meio da ilustração a pandemia e os sentimentos dos personagens envolvidos.

Figura 4 - Exemplo de layout e ilustrações do livro “Confinada” de Leandro Assis e Triscila Oliveira



Fonte: Leandro Assis (2021, p. 74-75)

Na parte de ilustrações e cores, o livro é feito com ilustrações mais detalhadas, coloridas e com traços mais “realistas”, apesar de ter uma aparência *cartoonizada*, é cheia de detalhes e técnicas, faz como se estivesse dentro da novela gráfica que o livro propõe. As cores por sua vez têm um toque de sépia, talvez para trazer um maior conforto visual durante a leitura, já que se trata de temas mais sérios.

“Isolamento”

Isolamento, livro feito pela ilustradora e quadrinista Helô D’angelo retrata da visão dela para o prédio vizinho no decorrer da pandemia, descrevendo e mostrando o dia a dia de 12 apartamentos, cada um com suas peculiaridades, características e histórias.

O livro pode ser lido de forma corrida, uma única vez acompanhando as histórias do prédio ao todo, ou focar em um apartamento por vez e seguir a trama das famílias, amigos e vizinhos uma a uma.

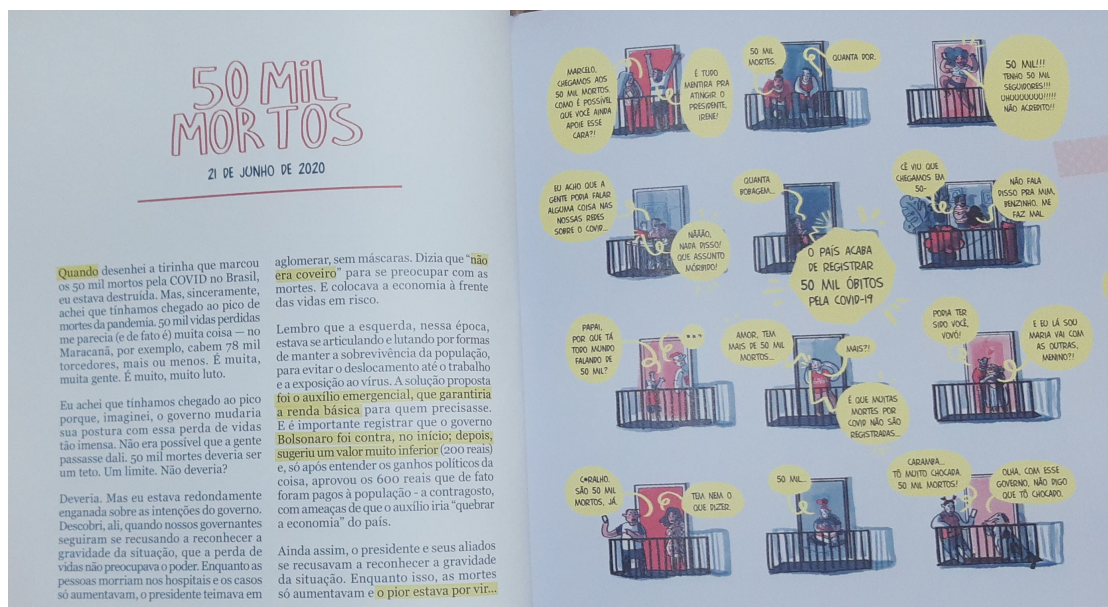
A história passa por diversas narrativas no período pandêmico. Desde o início da pandemia, com o aumento dos números de contaminação e mortes e até as últimas notícias sobre a vacinação.

Figura 5 - Livro “Isolamento” de Helô D’angelo



Fonte: Helô D’angelo (2021)

Figura 6 - Exemplo de layout e ilustrações do livro “Isolamento” de Helô D’angelo



Fonte: Helô D’angelo (2021, p. 42-43)

Na figura 6, pode-se ver a divisão entre quadrinhos e o texto corrido, onde vai se alternando pelo livro. As ilustrações de “Isolamento” possuem uma paleta de cores voltada para o rosa, azul, roxo e amarelo, cores já bastante usadas pela quadrinista

em outros trabalhos. Por sua vez, as cores trazem uma harmonia para as histórias, não causa uma poluição visual e nem se torna cansativo durante a leitura. O estilo de ilustrações de D'angelo é mais simplificado, com traços mais orgânicos.

“Diário de uma ansiosa ou como parei de me sabotar”

Beth Evans transformou sua história com a ansiedade em um livro autobiográfico, durante os capítulos ela conta experiências de seu dia a dia, relacionando o transtorno mental com as dificuldades de seu cotidiano. Dentro do livro encontram-se diversas dicas de como lidar com a ansiedade e como identificar quando e como pedir ajuda.

O livro é inspirador para o projeto, já que nele pode ser visto e lido diversos relatos que se assemelham ao dia a dia de uma pessoa ansiosa, com pensamentos acelerados, sofrimento por antecipação e outros sintomas comuns.

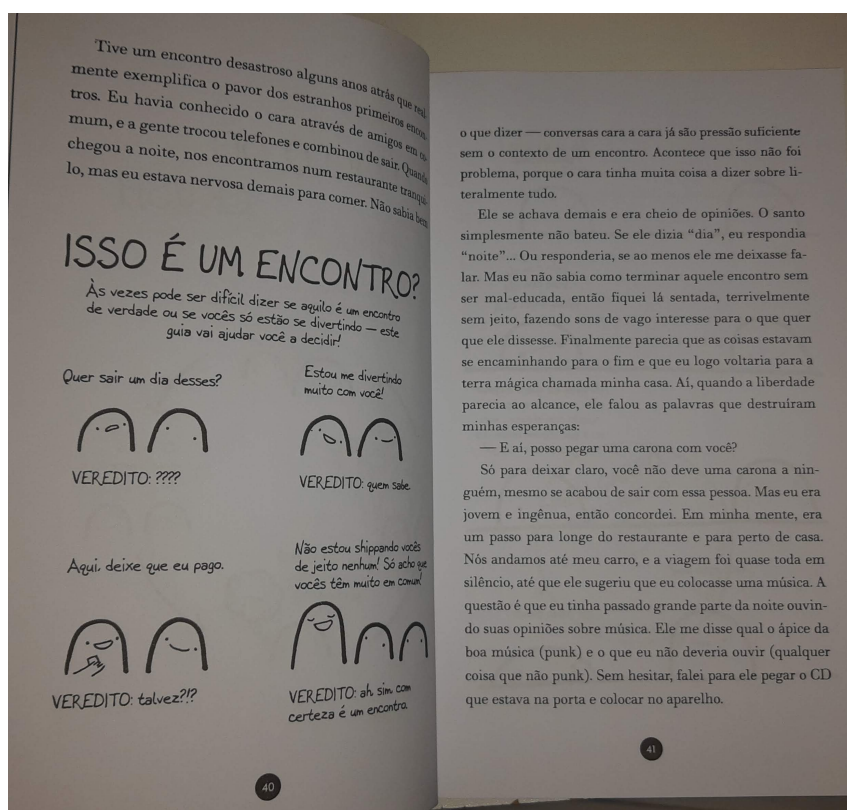
Figura 7 - Livro “Diário de uma ansiosa ou como parei de me sabotar” de Beth Evans



Fonte: Galera Record (2018)

As ilustrações de Evans são simples e diretas, ajudam a contar de forma divertida os *causos* de seu cotidiano, utilizando apenas de linhas simples e orgânicas e sem coloração, apenas preto e branco. Na figura 8, vê-se como Evans distribuiu o texto e as imagens, deixando o texto mais leve com a combinação de ilustrações mais orgânicas.

Figura 8 - Livro “Diário de uma ansiosa ou como parei de me sabotar” de Beth Evans



Fonte: Galera Record (2018, p.40-41)

“Almanaque SOS” – Postagens sobre saúde mental

Conforme mostra a figura 9, a ilustração é um ótimo meio de passar informações, mostrando quais são as medidas a serem feitas quando alguém está no meio de um ataque de pânico. A ilustração é uma forma rápida para passar informações, onde mesmo sem ler os textos, é compreensível o que é preciso ser feito apenas por observação.

Figura 9 - O que fazer quando alguém tem um ataque de pânico



Fonte: Almanaque SOS. (2016)

Na figura 10, temos as mesmas instruções contidas no site Almanaque SOS, porém, com uma ilustração diferente. Nela podemos observar uma ilustração mais formal e que também ajudam a identificar o problema. A diferença entre as duas, além do estilo de ilustração, também temos a quantidade de informação visual, na figura 9, por ser um conjunto de ilustrações mais detalhadas e com menos cores, acabam sendo uns pouco mais amigáveis e compreensíveis do que as cores amarelas e fortes da ilustração a seguir.

Figura 10 - Como ajudar alguém em um ataque de pânico



Fonte: Almanaque SOS. (2019)

“Projeto morrer de amor” – Postagens sobre saúde mental

O projeto morrer de amor é um trabalho feito pela artista Lorena Kaz, que traz reflexões por meio de posts nas redes sociais sobre relações interpessoais e maior entendimento sobre relações afetivas. Em 2017, a autora do projeto trouxe uma pequena série de posts em suas redes sociais falando sobre saúde mental. A seguir, pode-se ver como exemplo, desta vez falando sobre os sintomas físicos de alguém com ansiedade. Utilizando ilustrações, as pessoas podem identificar com maior facilidade os sintomas, se identificando e, podendo a partir deste ponto de identificação, ajudar quem está passando por este momento.

Figura 11 - Sintomas físicos da ansiedade



www.facebook.com/projetomorrerdeamor. Baseado em post de tuasaude.com

Fonte: Projeto morrer de amor. (2017)

Figura 12 - Sintomas psicológicos da ansiedade



www.facebook.com/projetomorrerdeamor. Baseado em post de tuasaude.com

Fonte: Projeto morrer de amor. (2017)

No grupo de imagens a seguir, os posts são compostos por três posts simultâneos com três grupos de dicas embasadas cientificamente, junto com dicas empíricas da autora, em que as pessoas podem utilizar para diminuir a ansiedade.


Por mais que as dicas sejam completas e que possua um texto explicativo junto com imagens simples, a autora acaba deixando os posts muito maçantes, com massas de texto extensas e que para quem está em uma crise de ansiedade, muitas vezes, não vai ter a calma suficiente de parar para ler, se concentrar e absorver as técnicas necessárias para melhorar em um momento de crise urgente.

Neste caso, seriam técnicas a serem absorvidas em momentos do cotidiano, mas que não serviriam tanto ao apoio em um momento crítico como crises de ansiedade ou de pânico, onde muitos dos sintomas são perder a concentração, falta de ar e perdendo o controle da própria respiração, precisando de ajuda externa em muitos casos.

Figura 13 - Como controlar a ansiedade – post 1

COMO CONTROLAR A ANSIEDADE → POST ①
DICAS DA AUTORA DA PÁGINA. "Controle emergencial"

Quando percebo que estou ficando muito ansiosa, antes mesmo de conseguir fazer um relaxamento, preciso primeiro:




CONTROLAR A RESPIRAÇÃO

Sei que existem muitas técnicas de tempo de inspiração/ expiração, mas eu apenas tento respirar profundamente e lentamente, me esforçando para esvaziar bem os pulmões na expiração.

+

APLICAR UMA POSTURA POSITIVA

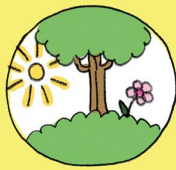
A postura "positiva" aumenta os níveis de testosterona e diminui os níveis de cortisol (o hormônio do stress). Não fique curvado ou encolhido, estufe o peito! Apenas passar alguns minutos com as mãos na cintura (pose da Mulher Maravilha) ou imitar o "v" da vitória (posição do atleta na linha de chegada) já vai fazer você se sentir melhor.



+

MODIFICAR O PENSAMENTO

Assim como a postura positiva, o pensamento positivo também diminui o nível do hormônio cortisol. No meu caso, eu me imagino em uma situação feliz (em uma praia ou cachoeira, por exemplo) ou, dependendo da situação, posso repetir mentalmente mensagens positivas, como: "eu consigo", "eu mereço", "eu sou boa", "eu tenho a força dentro de mim"...






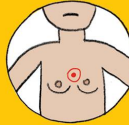
Veja a continuação no post 2: "Técnicas para o bem-estar".
www.facebook.com/projetomorrerdeamor

Fonte: Projeto morrer de amor. (2017)

Figura 14 - Como controlar a ansiedade – post 2.

COMO CONTROLAR A ANSIEDADE → POST ②
DICAS DA AUTORA DA PÁGINA. "Técnicas para o bem-estar"

Após o controle básico da respiração, postura e pensamento, mas enquanto o nível de stress ainda é alto, pratico alguma destas técnicas/atividades.

 <p>YOGA (Saudação ao sol)</p> <p>A saudação ao sol é uma série bem básica e popular que contém 12 posturas.</p> <p>Eu faço a saudação ao sol quando acordo mal ou tensa (por exemplo, se tive pesadelos). A saudação ao sol me ajuda a sair da energia demasiadamente mental, concentrando no corpo e no momento. Veja mais no link neste post.</p>	 <p>EFT (Técnica de libertação emocional)</p> <p>A EFT é usada para diminuir a intensidade de traumas ou crenças negativas.</p> <p>Eu costumo usar emergencialmente, quando tenho sentimentos fortes de raiva, irritação, revolta...Esta prática também é chamada de "acupuntura sem agulhas". Veja os links no post.</p>
 <p>QI GONG (“Chi Kung”)</p> <p>Qi Gong é uma prática análoga ao Tai Chi Chuan, que movimenta e equilibra a energia do corpo.</p> <p>Faço uma massagem facial do Qi Gong quando estou com dor de cabeça, cansada demais, irritada demais, com dificuldades para dormir...Sinto que esta massagem “muda o ânimo”. Veja o link no post.</p>	 <p>ESTÍMULO DO TIMO</p> <p>Timo é uma glândula endócrina, que estimulada pode aumentar a auto-estima e energia vital.</p> <p>Eu dou batidinhas na altura do Timo (um pouco acima do ponto entre os seios). Pode ser com dois dedos ou alternando as mãos. Alíio esta prática ao post 1, batendo no Timo quando estou na “postura positiva”. Veja mais no link neste post.</p>






Veja a continuação no post 3: “Atividades relaxantes”.
www.facebook.com/projetomorrerdeamor

Fonte: Projeto morrer de amor. (2017)

Figura 15 - Como controlar a ansiedade – post 3

COMO CONTROLAR A ANSIEDADE → POST ③
DICAS DA AUTORA DA PÁGINA. "Atividades relaxantes"

Após aplicar as técnicas “emergenciais” dos posts 1 e 2, quando já estou menos ansiosa, consigo realizar algumas atividades que me deixam mais feliz, como:

 <p>ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Eu vou à academia porque é prático e rápido, mas também gosto de cantar e dançar.</p>	 <p>MEDITAÇÃO/ RELAXAMENTOS GUIADOS</p> <p>Existe uma infinidade de técnicas de relaxamento e vídeos na internet. Eu gosto da técnica “healing”, relaxamento alpha profundo e meditação zen ou atenção plena (mindfulness).</p>
 <p>VÍDEOS MOTIVACIONAIS</p> <p>Eu adoro os vídeos da Gisela Vallin, indico imensamente! Também gosto de ouvir vídeos de pensadores como o Osho, palestras budistas, ouvir músicas felizes ou assistir a filmes.</p>	 <p>BANHO/ MASSAGEM</p> <p>O banho, especialmente quente ou morno, ajuda muito a relaxar, além de propiciar o contato e cuidado com o próprio corpo. Passe creme, se arrume, faça uma automassagem.</p>
 <p>PASSEIO/ AR LIVRE/ CONTATO HUMANO</p> <p>Sair de casa, andar, tomar sol, respirar ar puro, são muito benéficos para o estado de espírito. Aproveite para fazer contato com outras pessoas, sorria e seja amável. Se puder ter contato com a natureza, ir à praia, cachoeira, parque...melhor ainda!</p>	

www.facebook.com/projetomorrerdeamor

Fonte: Projeto morrer de amor. (2017)

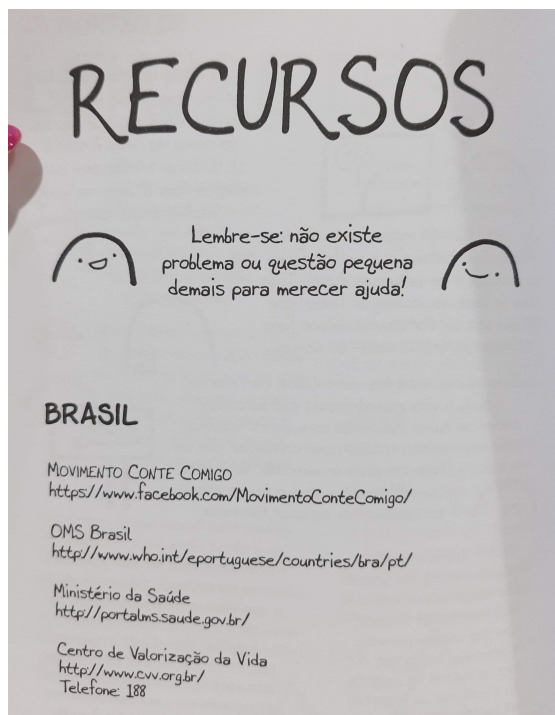
5.2. PROCURAR AJUDA

Quando se fala sobre transtornos mentais, muitas vezes as pessoas não levam a sério, acham que é “frescura” ou apenas se trata de um dia ruim. Mas os sintomas psicológicos muitas vezes refletem para o físico, algo não dito pode se tornar uma dor de garganta, pensamentos acelerados se tornam dores de cabeça e a ansiedade desenfreada pode fazer com que a pessoa coma demais ou de menos, para suprir a dor emocional, gerando transtornos alimentares.

Augusto Cury (2014) fala sobre a ansiedade, Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) e a depressão, colocando a depressão como o último estágio da dor humana. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 20% da população do planeta irá desenvolver depressão, isto é, cerca de 1,4 bilhão de pessoas.

No decorrer das leituras de materiais similares ao projeto, é possível ver um exemplo de recursos a serem tomados em caso de ajuda, como exemplificados a seguir, na figura 16, no livro “Diário de uma ansiosa ou como parei de me sabotar” de Beth Evans.

Figura 16 - Exemplo de como pedir ajuda, no livro “Diário de uma ansiosa ou como parei de me sabotar” de Beth Evans.



Fonte: Beth Evans (2018, p. 166)

Segundo Instituto Brasileiro do Controle do Câncer (IBCC, 2022) é comum ter mudanças de comportamento que normalmente são ignoradas.

O ser humano por si só e de uma forma inata tem uma capacidade de se organizar frente aos fenômenos que ocorrem ao longo de sua vida, mas em alguns casos, independente da ordem e dimensão desses fenômenos ocorre a presença de sofrimento emocional e mental através de sintomas, segundo o psicólogo Gilmar Rodrigues, entre eles: Mudança no padrão de comportamento; Alteração de humor; Alteração no padrão de sono e alimentar; Isolamento social; Perda ou ganho de peso; Perda de interesse em atividades que eram frequentes; Baixa autoestima.

Levando-se em conta que alguns desses sintomas são considerados “comuns”, muitas pessoas não têm a capacidade de identificar que isso se trata de sofrimento emocional e mental, situação essa que pode ao longo da vida tornar mais grave sua saúde mental, implicando em grandes prejuízos em sua condição existencial no todo. Ainda segundo o psicólogo, o desafio de aceitar ou não procurar um profissional de saúde mental, também envolvem várias questões. “Um dele é o tabu, pois quem procura um profissional de saúde mental ainda hoje é visto como “anormal”, a falta de informação e conhecimento sobre o real trabalho do Psicólogo, outro é a dificuldade para entender e aceitar que sofrimento emocional e psíquico são reais e causam grande impacto na vida das pessoas e um trabalho de conscientização, sensibilização e divulgação sobre o tema ajudaria a sociedade num todo a aproximar-se dessa questão que é de extrema relevância”, destaca. (BNCC, 2022)

Além de sair de uma zona de conforto, mostrar às pessoas alguma fraqueza ou o medo de que outras pessoas possam julgar, existem vários outros motivos que fazem as pessoas não pedirem ajuda, entre eles se destacam:

- Medo de ser inconveniente;
- Medo de ser visto como ‘errado’ ou ‘inadequado’;
- Medo de compartilhar seus problemas emocionais e/ou psicológicos;
- Medo de parecer imperfeito;
- Medo de ser rejeitado;
- Medo de julgamento;
- Medo de descobrir que não existe respostas para os seus problemas;
- Medo de decepcionar pessoas queridas;

- Medo de não ter nada em troca para oferecer;
- Medo de sua “verdadeira face” ser descoberta (no caso, alguém incompetente ou fraco). (Brotto, 2021).

5.2.1. Técnicas durante o dia a dia

Durante o dia a dia as pessoas estão suscetíveis a diversos estímulos como propagandas, notícias, trabalhos, estudos, nossos pensamentos, as redes sociais e muitos outros exemplos do nosso cotidiano. Esses estímulos podem se tornar ou acionar gatilhos em nosso sistema, fazendo que muitas vezes nos desperte uma ansiedade, ou em casos mais extremos, uma crise de pânico.

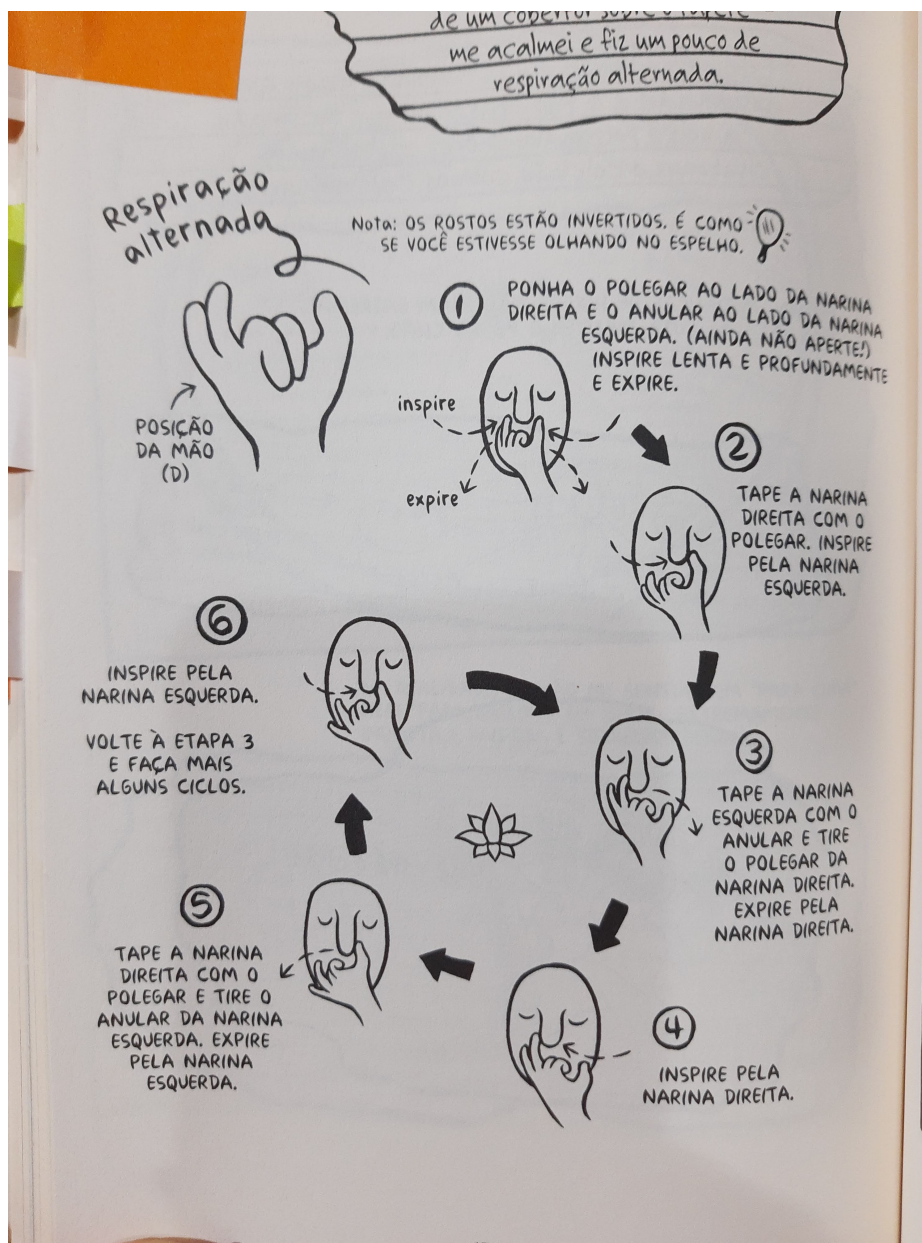
Muitas técnicas informais são ensinadas por pessoas que convivem com esses transtornos mentais a fim de proporcionar ajuda e alívio em situações de desespero.

Outras dicas para controlar a ansiedade, é praticar uma atividade física, tentar reduzir o estresse no dia a dia, evitar pensamentos negativos e até deixar um pouco de lado as redes sociais, onde tudo parece um conto de fadas e servir como um gatilho para sentimentos ruins. (Guidolin, 2020)

Profissionais da área da saúde também passam diversas dicas de como se acalmar em momentos mais turbulentos como em crises de pânico ou de ansiedade. Também existem diversas dicas de como tentar se motivar em crises depressivas que podem vir junto com esses episódios ansiosos, quando a pessoa fica tão ansiosa que trava e não consegue fazer nada, conseqüentemente começa a ter pensamentos depressivos, autodepreciativos e condenatórios. Existem diversos sintomas característicos em pessoas ansiosas, como por exemplo: agitação, perda de sono, falar mais do que o normal, não conseguir completar atividades, perda de memória, compulsão por comida. Porém, em crises de ansiedade as pessoas também podem ter tremores, falta de ar, sensação de desmaio, sensação de sufocamento, calafrios, náuseas, desconforto abdominal, e conforme Hospital Santa Mônica (2020), embora essa condição esteja relacionada com a saúde mental, os sintomas que ela manifesta são físicos, por isso é importante saber como controlar uma crise de ansiedade para recuperar o equilíbrio da mente, das emoções e do próprio organismo.

Na figura 17, pode-se ver um exemplo de como pode ser informado uma técnica em meio às histórias, de forma ilustrada.

Figura 17 - Técnica de respiração alternada para alívio da ansiedade no livro “Parafusos: Mania, depressão Michelangelo e eu: memórias em quadrinhos.” de Ellen Forney



Fonte: Ellen Forney (2014, p. 176,)

Diversas técnicas são utilizadas, mas as mais comuns envolvem diminuir o ritmo da respiração, desviar a atenção dos sintomas, relaxar os músculos e distrair a mente.

6. PROJETO GRÁFICO EDITORIAL

6.1. LIVRO ILUSTRADO

Segundo Martin Salisbury e Morag Styles (2013), no livro “livro infantil ilustrado: A arte da narrativa visual”,

A partir da década de 1950, um número crescente de designers gráficos foi atraído para o mercado de livros ilustrados. Trata-se de um período em que o design gráfico, a ilustração e a pintura eram mais relacionadas dentro das escolas de arte. [...] Livros que apresentavam uma abordagem única ao conceito, imagem e tipografia começaram a surgir, sendo que em muitos deles os próprios designers figuravam como autores. Esse talvez seja o momento em que a natureza única do livro ilustrado como um meio de expressão tenha realmente começado a se afirmar.

Para realizar este livro, foi escolhido contar sobre o cotidiano pandêmico correlacionado com a ansiedade do dia a dia. Juntamente com a análise de similares, foi iniciado o processo de narração e escrita das histórias. As histórias foram escritas de modo casual, como uma conversa com um amigo, ouvindo uma história e recebendo dicas em meio ao diálogo de como aliviar o estresse da ansiedade durante seus dias.

Contar experiências do cotidiano ao invés de apenas colocar as dicas de como acalmar em momentos de crises, foi uma escolha feita com propósito de mostrar que quem sofre com ansiedade está suscetível a ter um gatilho em qualquer situação, independente de ser de maneira direta ou indireta, podendo ter relação com a pandemia ou não, além de trazer um possível ponto em comum com o leitor.

Os trechos escritos na história do livro não necessariamente possuem contexto com o trecho anterior, mas possuem uma ligação geral entre eles: a vivência com a ansiedade durante as situações do cotidiano.

Para o processo de escrita e de organização, foram feitas reuniões com o Professor Líber Paz e com o Psicólogo Flávio Nunes, que orientaram descrever as histórias de forma orgânica, escrever de forma livre, sem preocupações iniciais com concordâncias textuais, já que no final, o material seria revisado antes de ser diagramado. As técnicas para um trabalho mais leve e orgânico foram pensadas por se tratar de temas delicados, como é um livro autobiográfico sobre a pandemia, isso poderia se transformar em gatilhos de ansiedade, prejudicando o processo. Portanto,

no decorrer das semanas, Flávio Nunes auxiliou a autora a pensar em etapas separadamente, como um passo de cada vez, para não se preocupar com etapas posteriores e sofrer psicologicamente por ansiedade generalizada.

6.2. FORMATO E LAYOUT

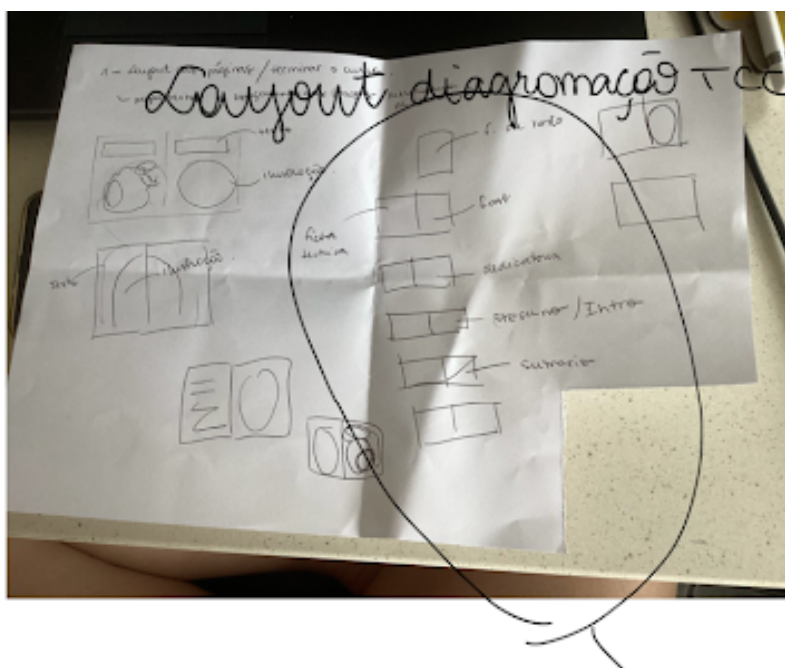
Salisbury e Styles (2013) também indagam:

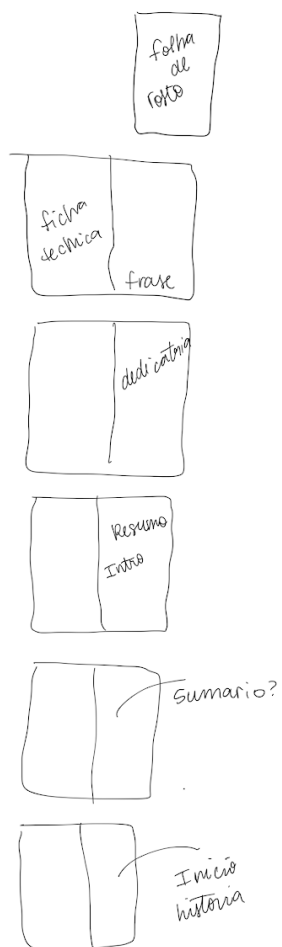
Com o crescente interesse nos livros ilustrados como, uma forma gráfica, algumas pessoas indagam: "Isto é arte?" Igualmente, com mais liberdade estilística sendo adicionada ao gênero, outras questionam: "Isto é adequado para crianças?" As respostas a estas questões variam muito, de acordo com as diferentes culturas, mas é possível argumentar que o livro ilustrado começa a preencher uma lacuna na arte gráfica narrativa e representacional.

Durante uma das sessões de terapia, foi desenvolvido um modelo de etapas para a conclusão do trabalho conforme a metodologia de Archer citada anteriormente, podendo separar as etapas de forma clara para cumprimento das metas de tempo e produtividade.

Um exemplo de organização pode ser visto na figura 18, onde foi pensado como se desenvolverá o layout da diagramação do livro.

Figura 18 - Exercício de visualização para layout do livro





Fonte: Autoria própria

Existem alguns formatos de livros mais comuns no Brasil, conforme figura 19 a seguir.

Figura 19 - Formatos de livros mais comercializados no Brasil

Fonte: Autoria própria

Alguns autores associam o formato quadrado para o público infantil, já que é um formato que suporta ilustrações, imagens, fotografias maior tamanho e qualidade.

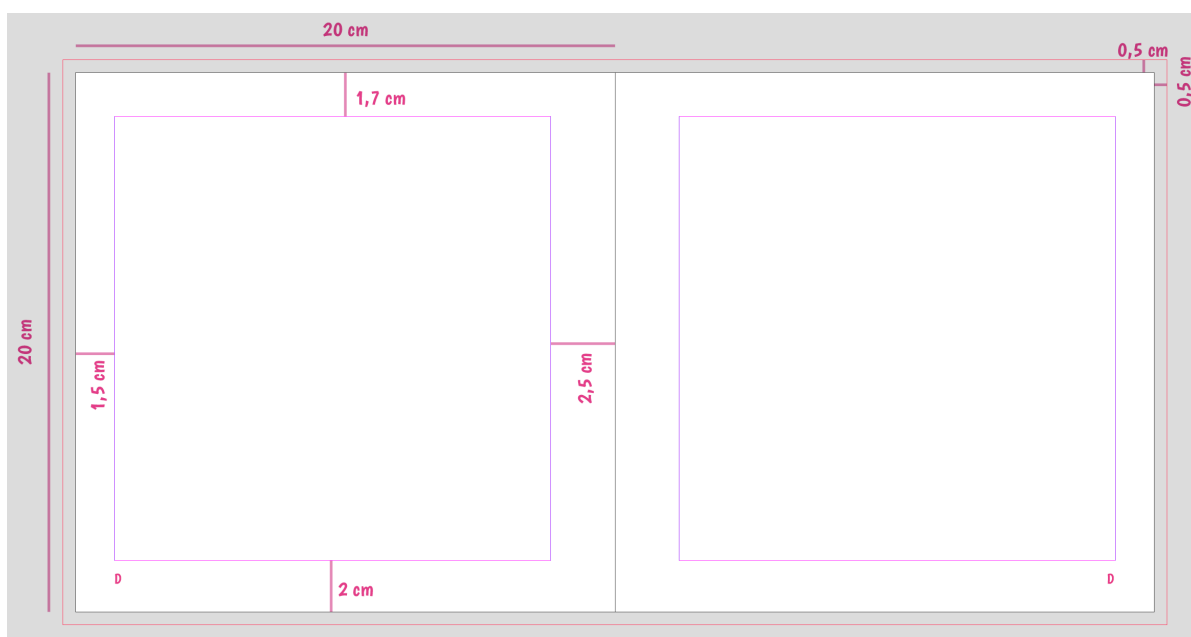
Todavia, podemos observar que em alguns dos livros analisados para este trabalho, dois deles possuem formato quadrado, não sendo livros para o público infantil, mas sim para o público juvenil, já que os livros “Confinada” e no livro “Isolamento”, os projetos surgiram primeiramente em redes sociais e depois foram transformados em obra impressa.

As redes sociais pararam de ser consideradas apenas para momentos de lazer, mas viraram ferramenta de trabalho de diversos artistas, redes como *Instagram*, *Facebook*, *TikTok*, *Youtube* e *Twitter* são alguns exemplos de redes sociais utilizadas por artistas, para publicar e divulgar seus trabalhos em formatos de fotos ou vídeos do processo.

Utilizar o formato quadrado é otimizar o trabalho do ilustrador atual, onde a arte pode ser feita pensada nas redes sociais e ainda produzir um produto impresso sem nenhum corte prejudicial nas ilustrações, e o inverso também se torna viável: produzir material para um livro em formato quadrado, se torna mais fácil de se postar nas redes sociais.

Para a diagramação do livro em formato quadrado, foi criado o layout no software *Indesign*, conforme imagem a seguir:

Figura 20 - Layout da diagramação



Fonte: Autoria própria

Após visualizar a estrutura do layout do livro, foi selecionado o texto e dado início aos esboços das histórias (APÊNDICE B). Para isso, também foram vistas aulas do curso “Narrar em vinhetas com uma esferográfica” do ilustrador e cartunista Miguel Gallardo, na plataforma de cursos *online* “*Domestika*”, onde Gallardo ensina como escrever histórias autobiográficas, comenta sobre seu processo de criação e da importância da ilustração como transmissora da informação.

Para a criação dos esboços foi utilizado o aplicativo *Procreate*, um aplicativo para ilustração, que permite a criação de pastas dentro do próprio sistema para agrupamento de ilustrações de um mesmo tema, facilitando a organização dos esboços das histórias.

Após a geração de esboços, foram realizadas as finalizações das ilustrações, que seguiram com um estilo parecido com a diagramação de Forney, citada anteriormente, onde a autora faz a interação de texto, quadrinhos e ilustrações soltas.

Para a diagramação, foi pensado primeiramente nas ilustrações. Todas foram finalizadas antes de começar a diagramar, assim, o texto poderia se comportar melhor conforme os espaços das ilustrações, tendo páginas duplas de ilustração e texto, páginas simples com texto e ilustrações e páginas contendo somente texto ou ilustração.

Richard Hendel (2003), autor de “O Design do Livro”, aponta

O design do livro é uma arte que tem suas próprias tradições e um corpo relativamente pequeno de regras aceitas. Se o design de um livro irá chamar atenção ou não para si mesmo, isso vai depender do grau de consciência do leitor acerca tanto do design em geral quanto do design de um livro em particular.

Foi realizado um painel semântico, a fim de reunir ideias e visualizar estilos de diagramações.

O painel semântico é uma ferramenta imagética utilizada no decorrer do processo de definição estética (design) do projeto e tem, por finalidade, servir como referência estético-simbólica da forma e alinhar conceitos semânticos entre os profissionais envolvidos. *(Reis, Marcos Roberto dos, E Merino, Eugenio Andrés Díaz, 2020)*

Figura 21 - Painel semântico para diagramação



Fonte: Compilado da autora¹

6.3. CORES E SIGNIFICADOS

Segundo Eva Heller (2000), cores e sentimentos não se combinam ao acaso nem são uma questão de gosto individual – são vivências compartilhadas que, desde a infância, foram ficando profundamente enraizadas em nossa linguagem e em nosso pensamento. Assim, utiliza-se a psicologia das cores para ajudar a transmitir sentimentos e emoções, como forma de desmistificar o tabu que é tratar da saúde mental.

Há quem utilize a expressão de que a tristeza deixa o mundo mais cinza. Pesquisadores apontam que a depressão pode sim deixar a percepção do mundo mais acinzentada. Segundo pesquisa publicada no ScienceDaily, quem tem depressão pode perder um pouco a vivacidade das cores. Christopher Thorstenson, da Universidade de Rochester, aponta que "Nosso trabalho avança o estudo da

¹ 1. Violaine & Jeremy | 2. studio fnt | 3, 4, 9 e 10. Kyle Letendre | 5. Tip Siva | 6. Nina Cosford | 7. Muchacho | 8. AIGA Eye on Design

percepção, mostrando que a tristeza prejudica especificamente processos visuais básicos que estão envolvidos na percepção de cor."

Para os que quiserem trabalhar com as impressões causadas pelas cores, as impressões psicológicas são essenciais. (Heller, 2000).

As cores têm um apelo simbólico em várias esferas da cultura, provocando sensações e sentimentos.

As cores consideradas quentes (como laranja, amarelo e vermelho) têm o poder de transmitir estados de excitação e necessidade de expansão, as cores ditas frias (verde, azul, violeta) produzem efeito contrário produzindo sensação de tranquilidade, profundidade e de retração (URRUTIGARAY, 2008).

No livro "O design como storytelling" de Ellen Lupton (2017), a combinação de cores e emoções é uma ferramenta de *storytelling* poderosíssima. Cores criam impressões sensoriais capazes de refletir humor e emoção.

Em um estudo chamado "A utilização das cores em arteterapia com adultos-jovens usuários de drogas psicoativas hospitalizados" (Martins e Valladares, 2009) as autoras, falam sobre essa relação:

As situações causadoras do estresse e ansiedade, vivenciadas pelo processo de hospitalização e desintoxicação das drogas psicoativas necessitam ser trabalhadas por meio de cores (afetos e emoções). As cores em Arteterapia ajudam no desenvolvimento humano harmonioso, na criatividade e no alívio das emoções. A cor é um meio de expressão e comunicação, sendo, portanto, um elemento importante dentro do processo arteterapêutico. Pois elas contribuem para que o usuário consiga resgatar sua autoestima e coragem para construir um futuro diferente do experimentado com o universo das drogas. (Martins e Valladares, 2009).

A Psicologia das Cores é um estudo que revela como o cérebro humano identifica e entende as cores de diferentes formas, influenciando em suas emoções, sentimentos e desejos. Pode-se ver a atuação das cores na publicidade, arquitetura, moda, design, entre outros (Clemente, 2020).

6.3.1. AS CORES ESCOLHIDAS

Para as ilustrações do livro, foram utilizadas duas cores principais: o rosa e o azul, variando seus tons. As duas cores principais foram escolhidas conforme os estudos e análises a seguir.

6.3.1.1. Azul

Segundo Eva Heller (2012), azul é a cor preferida entre as cores, sendo a cor predileta de 46% dos homens e 44% das mulheres.

O significado mais importante do azul está no simbolismo das cores, nos sentimentos que vinculamos ao azul. O azul é a cor de todas as características boas que se afirmam no decorrer do tempo, de todos os sentimentos bons que não estão sob o domínio da paixão pura e simples, e sim da compreensão mútua. (Heller, 2012)

O azul, segundo Heller, é uma cor que transmite confiança e por mais que seja uma cor fria, o azul traz tranquilidade, que é um sentimento que, pela história se tratar de momentos complicados em meio a pandemia, precisa ser transmitido nas ilustrações, a confiança de uma conversa tranquila, de um ombro amigo e de alguém que se possa contar em momentos de dificuldade.

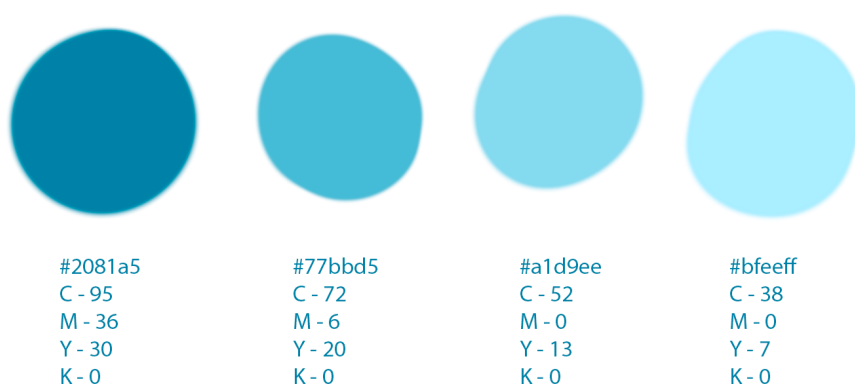
O azul é tido como uma cor que acalma por diversas pessoas, conforme colocado por Ellen Lupton,

Essa reação pode estar profundamente enraizada na busca por sobrevivência de nossa espécie. Segundo o cientista especializado em visão de cores Jay Neitz, muito antes de as criaturas serem capazes de enxergar as cores do arco-íris, os organismos ancestrais desenvolveram receptores capazes de registrar o aspecto amarelo ou azul da luz. (LUPTON, 2017)

Ainda que “Sentir-se azul” seja uma tradução de “Feel blue”, para um sinônimo de tristeza, trazer essa cor para as ilustrações, além de trazer uma combinação com o tema, não é a única sensação que a cor azul pode trazer. Clara Torres Tornos (2021) trouxe em seu texto para o site Psicologia-Online, alguns significados atribuídos para esta cor

Esta se associa com qualidades como a confiança, a amizade, a simpatia e a fidelidade. O azul também denota pureza, respeito e sabedoria. Além disso, na psicologia das cores, o azul se associa com o pensamento racional, mediante os sentimentos que acabamos de mencionar, mas também tem conotações espirituais e, frequentemente, é vinculado com fantasia e com expectativas irreais, como sonhos.

Figura 22 - Tons de azul utilizados no projeto



Fonte: Autoria própria

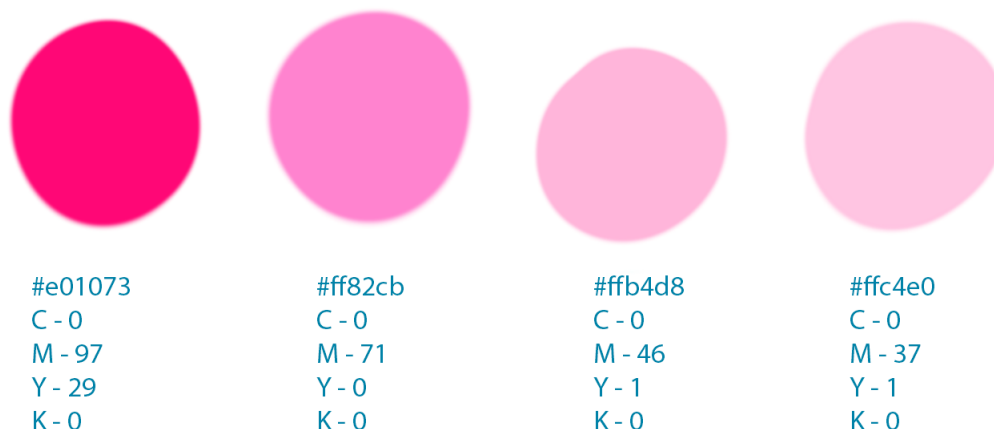
6.3.1.2. Rosa

A segunda cor escolhida para este projeto foi o rosa, segundo Letícia Lima (2021),

O rosa é uma cor emocional e influencia nos sentimentos tornando-os amáveis, suaves e profundos, transmitindo-nos afeto, amor e proteção. Por isso, nos afasta da solidão e nos transforma em pessoas sensíveis.

A utilização da cor rosa, junto com o azul, trás o equilíbrio dessas cores tidas como feminino e masculino, também trás a confiança, influência sentimental e amabilidade, a fim de deixar o leitor mais confortável com a leitura e as ilustrações.

Figura 23 - Tons de rosa utilizados no projeto



Fonte: Autoria própria

6.4. ILUSTRAÇÕES

Segundo Edward Bawden, influente artista gráfico inglês, “Desenhar é uma forma diferente de pensar”. Com as ilustrações conseguimos transmitir sentimentos que muitas vezes podem ser difíceis de descrever com palavras.

As ilustrações, conforme dito anteriormente, foram feitas de maneira cartoonizadas, de forma não realista, para trazer um ar cômico para a história, a fim de aliviar o ar tenso e mais sério de alguns assuntos retratados no livro. As ilustrações também possuem texto escritos manualmente, para deixar mais orgânico o conjunto de textos e imagens.

Para a criação das ilustrações foi realizado outro painel semântico com inspirações de outros trabalhos, para conseguir visualizar a comunicação visual utilizada por outros ilustradores.

Figura 24 - Painel semântico para ilustrações



Fonte: Compilado da autora²

Os esboços das ilustrações (APÊNDICE B) foram feitos conforme o original escrito, utilizando os textos como referência. Após os esboços, foram realizadas as primeiras ilustrações, que inicialmente seriam em apenas nos tons de azul, mas que após começar a fazer a diagramação surgiu a necessidade de trazer mais cor e contraste para o livro.

² 1. Dan Bejar | 2. Kathrin Honesta | 3. bigandserious | 4. Lauren Brajczewski | 5. holaiillustrations | 6. Lisa Kaminar Brown | 7. Gillian Levine | 8. Roxy Lapassade | 9. syarifahbrit | 10. Ponomariova_Maria

Também é importante ressaltar que no decorrer do texto, foi utilizado diversos tamanhos de fontes, não tendo assim um tamanho fixo durante a diagramação, com finalidade de se adequar ao layout e entorno das ilustrações.

Figura 26 - Fonte DK Crayon Crumble

DK Crayon Crumble

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1234567890

Fonte: Autoria própria

Figura 27 - Detalhe da fonte DK Crayon Crumble

ansiosas

Fonte: Autoria própria

Também foi utilizada uma fonte auxiliar em alguns casos de destaque no texto, a “CCSignLanguage”, que também é uma fonte fantasia escolhida para dar ênfases no decorrer do texto.

Figura 28 - Fonte “CCSignLanguage”

CCSignLanguage
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Fonte: Autoria própria

Também como fonte auxiliar, mas desta vez nas próprias ilustrações, foi utilizada a caligrafia da própria autora, que realizou as ilustrações e o texto em conjunto, para compor o layout das ilustrações finais.

Pode ser descrito este estilo de caligrafia, como “*Lettering*”, que é o termo utilizado para se referir à arte de desenhar letras, conforme descrito pelo site oficial da AdobeBrasil, a seguir:

- Tipografia: É um conjunto ou família de letras, números e sinais concebidos com um estilo e características comuns para serem utilizados, por exemplo, em formato digital nos nossos computadores. As fontes podem imitar o efeito de “caligrafia” ou até mesmo usar lettering para o design da fonte.
- Caligrafia: Quando falamos de caligrafia, falamos dos traços característicos da nossa escrita, da forma como escrevemos, da nossa “caligrafia” única e pessoal [...].
- Lettering: É a arte de desenhar letras como se fossem formas ou símbolos, e permite combinar diferentes estilos, tamanhos e cores. Você também pode modificar e redesenhar letras no todo ou em partes, adicionar ou remover detalhes [...]. (Adobe Brasil)

Figura 29 - Exemplos de textos escritos com a caligrafia da autora



Fonte: Autoria própria

6.6. CAPA

A criação da capa do livro foi algo bem orgânico, e uma das últimas coisas a serem realizadas, pós a diagramação do livro. Tendo as ilustrações e diagramação finalizada, pode ter com maior clareza a linha a ser seguida. Mas também foi necessário, assim como na criação das ilustrações internas do livro, um painel semântico com finalidade de inspiração.

Figura 30 - Painel semântico para criação da capa



Fonte: Compilado da autora³

³ 1. Rita Goulão | 2. Leanne Shapton | 3. Mia Fabbri | 4. John Schulisch | 5. Paula Cruz | 6. Ariel Levy | 7. Summer Student Festival | 8. Pete Garceau | 9. Pixellogo

Para a capa do livro foi escolhido a cor rosa, utilizada nas ilustrações e no miolo do livro, para dar continuidade em todo o projeto.

Para a fonte da capa do livro a ideia inicial era desenvolver um *lettering* para compor o layout, para isso, foram realizadas algumas tentativas de esboços para a arte.

Figura 31 - Esboços de lettering para a capa



Fonte: Autoria própria

Após realizar alguns esboços, a opção escolhida foi utilizar a fonte “Verveine”, que é uma fonte fantasia que possui um estilo manuscrito e orgânico.

Figura 32 - Fonte “Verveine”

Verveine
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1234567890

Fonte: Autoria própria

A fonte foi organizada de maneira desconstruída, rotacionadas e intercalando as letras para cima e para baixo, ocupando a maior parte do espaço da capa, conforme esboços anteriores.

Figura 33 - Capa



Fonte: Autoria própria

Para a contracapa, a escolha foi de balancear a quantidade de elementos e fazer um layout minimalista, utilizando alguma das ilustrações internas do livro para trazer um pouco das brincadeiras feitas para diminuir o ar pesado de alguns assuntos retratados. A escolha da ilustração da contracapa foi escolhida também como uma ironia em junção ao título do livro, e o texto da contracapa “Minha vida, ansiedade e pandemia”.

Figura 34 - Contracapa



Fonte: Autoria própria

Figura 35 - Capa completa



Fonte: Autoria própria

6.7. LICENCIAMENTO DAS FONTES

O licenciamento de fontes é uma autorização do designer da fonte, para disponibilizar ou não a fonte para determinados usos, como: Publicações online e físicas, sites, criação de aplicativos, entre outras utilizações, de cunho pessoal ou comercial.

No livro “Pandemia ansiosa”, conforme visto nos tópicos 5.5.1 e 6.6, foram utilizadas as seguintes fontes: “*Dk Cryon Crumble*” criada pelo designer de fontes David Kerkhoff, a segunda fonte, “*CCSignLanguage*” foi desenvolvida por John Roshell e Richard Starkings, da *Comicraft*, uma desenvolvedora de fontes para quadrinhos, e a fonte “*Verveine*”, utilizada na capa, desenvolvida por Luce Averous, do estúdio de design Dalton Maag.

As fontes “*CCSignLanguage*” e “*Verveine*”, são fontes de uso pessoal e comercial para os assinantes da *Adobe* (2022),

O Adobe Fonts oferece milhares de fontes de mais de 150 fornecedores de fontes como parte de sua associação à Creative Cloud.

Todas as fontes são licenciadas para uso pessoal e comercial. [...]

As informações sobre licenciamento [...] se aplicam a qualquer fonte que foi ativada por meio de sua conta da Adobe ou adicionada a um site com o código incorporado que fornecemos.

[...]

Posso usar as fontes para projetos comerciais ou trabalhos de cliente?

Sim. Você pode criar designs digitais ou trabalhos impressos para seu próprio uso ou projetos de clientes. Isso inclui a geração de arquivos PDF e EPS ou arquivos de bitmap, como JPEG ou PNG.

[...]

Posso usar as fontes para criar produtos que venderei comercialmente, como [...] livros, revistas ou outras mercadorias promocionais impressas?

Sim. Você pode usar as fontes para qualquer tipo de mercadoria promocional, [...]. Outros produtos impressos, como livros ou revistas, também são permitidos. Não há restrição ao número de impressões ou itens que você pode produzir.

A fonte principal do texto, “*Dk Cryon Crumble*”, é a versão gratuita disponibilizada pelo autor David Kerkhoff (2015) da fonte paga “*Cryon Crumble*”, conforme nota do autor:

This is the demo, bare bones, version of Crayon Crumble. It is free for personal use ONLY. If you are going to use it commercially, buy the full version, which comes with kerning, embedding rights, all glyphs and extras

from my site: hanodedfonts.com. You CANNOT use this font in games, apps, or software. If you want a license for that, buy one from my site www.hanodedfonts.com.⁴

Com isso, para que este projeto seja impresso e comercializado no futuro, existem duas opções: a primeira, pagar o valor do licenciamento para publicação física e e-book, ou, passar por uma nova diagramação com fonte licenciada pela Adobe, conforme licenciamento para uso comercial da marca.

Para saber os valores e os licenciamentos necessários em caso de publicação, foi entrado em contato com sites de venda de fontes e licenciamento, e com o designer desenvolvedor da fonte.

Figura 36 - Tipos de licenciamento de fontes no site

Selecione os tipos de licença

10% DE DESCONTO quando você combina licenças Desktop e Webfont
*desconto aplica-se ao artigo com preço mais baixo

Crayon Crumble Complete Family		Crayon Crumble Família Completa	
<input type="checkbox"/>	 Área de Trabalho	Licença: Pague Uma Vez	1 usuário
<input type="checkbox"/>	 Webfonts	Licença: Anual	10.000 visualizações de página por mês
<input type="checkbox"/>	 Aplicativo	Licença: Anual	1 título por um ano
<input type="checkbox"/>	 ePub	Licença: Anual	1 título
<input type="checkbox"/>	 Anúncio digital/e-mail	Licença: Anual	1.000.000 impressões
<input type="checkbox"/>	 Servidor	Entre em contato com o departamento de vendas Sobre licença de servidor	

Tem um requisito maior ou precisa de uma licença diferente? Contacte-nos para preços especiais.

[Fale com Vendas](#)
[Adicionar ao carrinho](#)

Ganhe 10% de desconto!

Fonte: Autoria própria

Para saber qual licença é a mais adequada para publicação online por meio de e-pub, publicação impressa e divulgação do trabalho em redes sociais, foi enviado um e-mail para contatar o autor das fontes e sanar algumas dúvidas.

⁴ Tradução: Esta é a versão demo do Crayon Crumble. É gratuito APENAS para uso pessoal. Se for usar comercialmente, compre a versão completa, que vem com kerning, direitos de incorporação, todos os glifos e extras do meu site: hanodedfonts.com. Você NÃO PODE usar esta fonte em jogos, aplicativos ou software. Se você quiser uma licença para isso, compre uma no meu site www.hanodedfonts.com

Figura 37 - E-mail enviado para David Kerkhoff

----- Message Details -----

Name: Lucielli Trevizan

Email: lucellimahira@gmail.com

Tell Me:

Hi! How are you? I read your FAQ, but i have a question about license for ebooks, does this license include physical books?

Fonte: A autoria própria⁵

Figura 38 - Resposta do designer David Kerkhoff



David Kerkhoff <hanoded@gmail.com>

04:04 (há 8 horas) ☆ ↩ ⋮

para mim ▾

Hey Lucielli,

Thanks for your mail and your interest in my fonts! I don't know too much about licensing, so please ask the reseller. I do know that the e-book license is just for e-books and I believe you may need a 'print' license or so. So please ask!

David

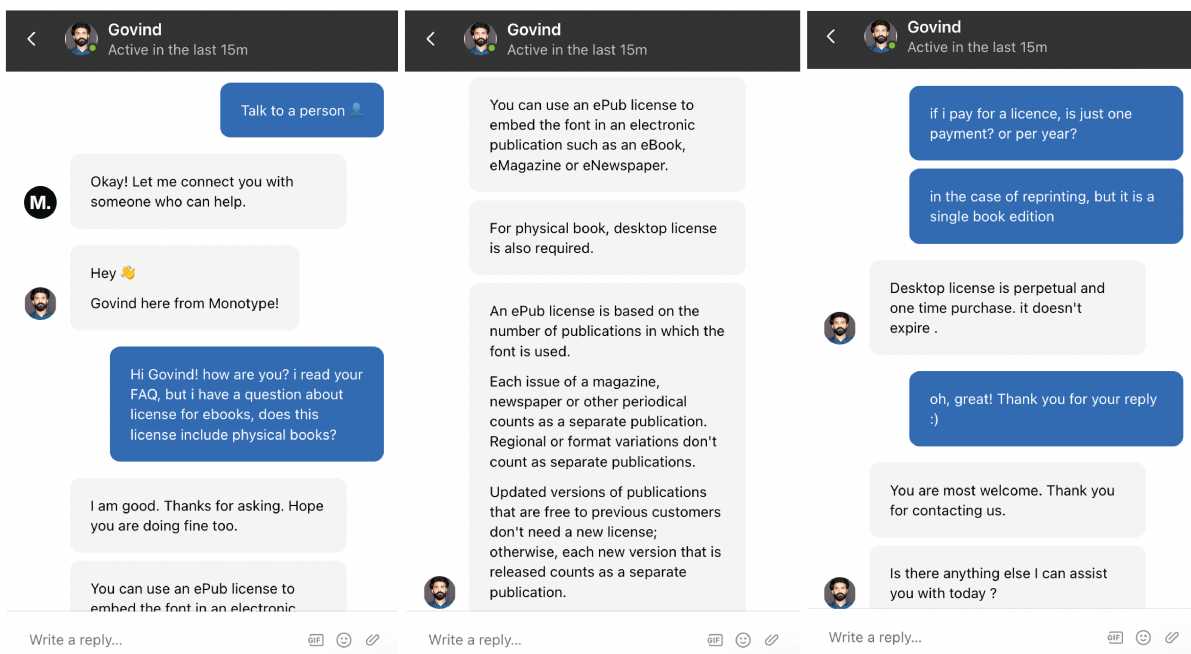
Fonte: A autoria própria⁶

Após ter falado com Kerkhoff por e-mail, o designer solicitou que fosse conversado diretamente com os sites de vendas, assim, foi enviado mensagem para os atendentes do site MyFonts.

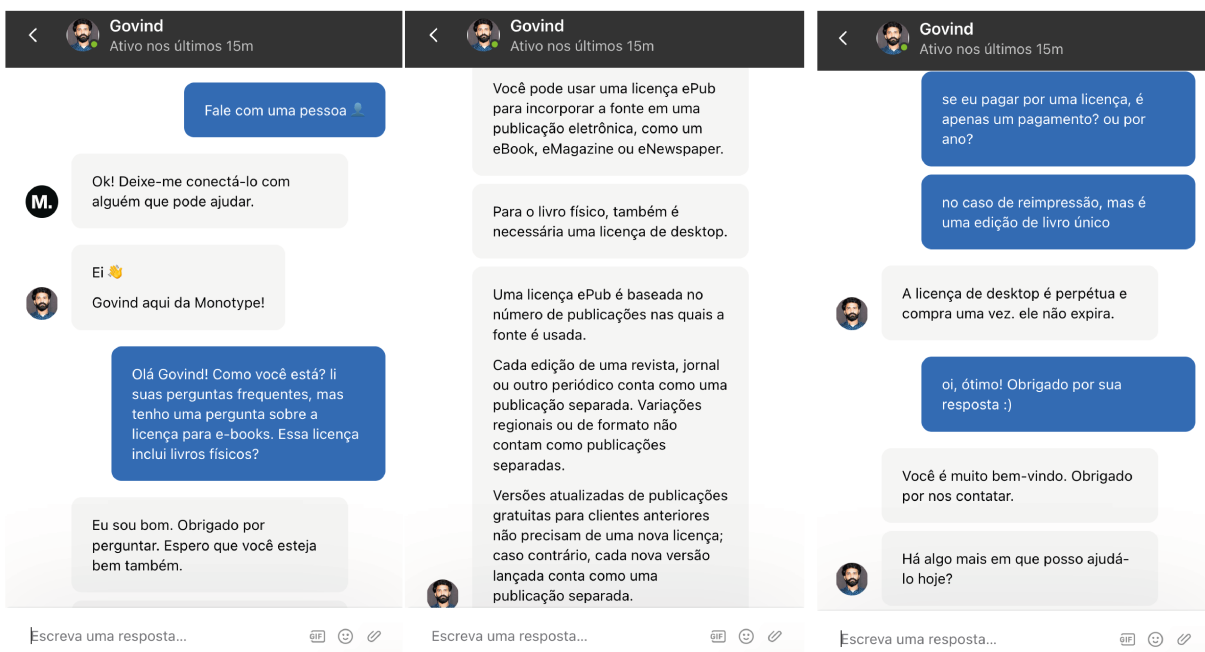
⁵ Tradução: Oi! Como você está? Li suas perguntas frequentes, mas tenho uma dúvida sobre a licença para e-books. Essa licença inclui livros físicos?

⁶ Tradução: Oi Lucielli, Obrigado por seu e-mail e seu interesse em minhas fontes! Não sei muito sobre licenciamento, então pergunte ao revendedor. Eu sei que a licença de e-book é apenas para e-books e acredito que você pode precisar de uma licença de 'impressão' ou algo assim. Então, por favor, pergunte! David

Figura 39 - Conversa com atendente do site





TRADUÇÃO:



Fonte: Autoria própria

Com as dúvidas sanadas e sabendo quais licenças comprar, ficou mais claro para realizar o orçamento para compra de duas licenças, para Desktop e E-pub.

Figura 40 - Valores das licenças

Carrinho De Compras		Obtenha uma cotação oficial		Obter link para este carrinho	
Crayon Crumble Complete Family		Crayon Crumble Família Completa		Adicionar mais estilos Remove	
 ePub	Licença: Anual	1 título	50% de desconto promocional.	R\$ 270,14 R\$ 135,07 ✕	
 Área de Trabalho	Licença: Pague Uma Vez	1 usuário	50% de desconto promocional.	R\$ 135,07 R\$ 67,54 ✕	
+ adicionar mais tipos de licença					

Subtotal: R\$ 202,61

Fonte: Autoria própria

Com isso, para suprir a demanda de impressão e divulgação do material físico e online, sem precisar investir anualmente, a opção será de que quando o material for para publicação oficialmente, passará por uma nova diagramação, utilizando de alguma fonte com licença comercial com as mesmas características da utilizada neste presente trabalho.

6.8. PROJETO DE IMPRESSÃO

A ideia principal deste material é a divulgação das técnicas profissionais e empíricas para contenção das crises ansiosas, depressivas e de pânico. Para isso, além da publicação online por meio das redes sociais, divulgando partes do livro em publicações online e um possível e-book, a ideia inicial e o objetivo pessoal é fazer a publicação do livro impresso, mas isso só será possível com projetos de pré-venda, “vaquinhas” online, ou projetos de financiamento coletivo. Independente da solução para a publicação, juntar uma quantidade alta de dinheiro para publicar a obra levará alguns meses, e por isso, precisará ficar para o ano seguinte da conclusão deste trabalho, ou até atingir o valor necessário.

Para ter uma média de gastos para produzir em maior escala, foi realizado o contato com três gráficas: PrintIt, Tecnicopias e Hellograf.

Para os orçamentos, foi solicitado as seguintes informações:

- Livro com média de 100 páginas (ainda estava em fase final, portanto foi passado um valor de páginas aproximado);

- Colorido;
- Valores em brochura e capa dura;
- Ele tem formato quadrado, 20x20 cm

Também solicitei valores de papéis variados.

No caso da gráfica Hellograf, a tiragem mínima no orçamento é de 100 unidades.

Figura 41 - Orçamento 1

Curitiba, 17/11/2022 À Lucieli Trevizan Lucieli Trevizan At. Lucieli Fone: (41)98802-7973 Celular/Whatsapp: lucielimahira@gmail.com	CNPJ:	 Hellograf gráfica & editora	Hellograf Artes Gráficas Eireli R. João Reffo, 452 Santa Felicidade CEP:82410-000 Curitiba PR Fone: (41)3364-0800 Whatsapp: www.hellograf.com.br CNPJ: 35.057.529/0001-02
---	-------	---	---

Prezado cliente, Vimos através desta apresentar nossa proposta orçamentária para a confecção do(s) serviço(s) conforme especificação

123922.01 100 Livros Capa Dura Imune P - Capa + 100pgs 21x21cm / Saúde Mental

Revestimento: 47x25cm, 4x0 cores, Tinta Escala em Couche Liso Imune 170g. Saída em CTP. Prova Digital HP Indigo 7600.

Guarda: 2 folhas, 43x21cm, sem impressão em Couche Liso Imune 170g.

Miolo: 100 pgs, 21x21cm, 4 cores, Tinta Escala em Couche Fosco Imune 150g. Saída em CTP.

Lombada:8mm, Corte, Laminação Fosca, Nro de Lados 1(Revestimento), Capa Dura Com Costura, Corte/Vinco(Guarda), Dobrado(Guarda), Dobrado(Miolo), Intercalação(Miolo), Refile, Shrink, Nro unidades/pacot 1(Guarda).

Obs.: Capa lombada quadrada revestia em horlle, laminação fosca F. Guardas brancas

Miolo: 100pgs, dobra,intercalação costura. Shrink

Conteúdo papel imune - NF Produto

Valor Total R\$: 14.536,00

Unid. R\$145,36

Pgto:À vista com Pix

Entrega a combinar

123922.03 100 Livro Capa (Pur) Imune P - Capa + 100pgs 21x21cm / Saúde Mental

Revestimento: 42x21cm, 4x0 cores, Tinta Escala em Triplex C1S Imune 300g. Saída em CTP. Prova Digital HP Indigo 7600.

Miolo: 100 pgs, 21x21cm, 4 cores, Tinta Escala em Couche Fosco Imune 150g. Saída em CTP.

Lombada:8mm, Corte, Laminação Fosca, Nro de Lados 1(Revestimento), Dobrado(Miolo,Miolo), Intercalação(Miolo,Miolo), Refile, Shrink, Nro unidades/pacot 1(Miolo).

Obs.: Capa lombada quadrada flexível, laminação fosca F.

Miolo: 100pgs, dobra,intercalação costura. Shrink

Conteúdo papel imune - NF Produto

Valor Total R\$: 9.781,00

Unid. R\$97,81

Pgto:À vista com Pix

Entrega a combinar

Fonte: Autoria própria

Figura 42 - Orçamento 2



ORÇAMENTO	348659
------------------	---------------

PARA : LUCIELLI MAHIRA TREVIZAN LUZ
AT. : (55) 4198-80279
FONE : 0 0
EMAIL: luciellimahira@gmail.com

DATA: 09/11/2022
VEND: DIRETO

Conforme solicitação, encaminhamos orçamento referente aos seguinte(s) serviço(s):

Ítem 1 : BROCHURA

DESCRIÇÃO : Formato Fechado 20x20cm
 capa e contra capa em papel couchê fosco 250g, 4x0 colorido frente, laminação fosca frente.
 miolo sendo 100 páginas, em papel couchê 170g, 4x4 colorido frente e verso
 Lombada quadrada e cola

Quantidade	Preço Unitário	Total do Ítem	Prazo de entrega
1	R\$ 224,0000	R\$ 224,0000	2 dias

Ítem 2 : CAPA DURA

DESCRIÇÃO : Formato 20x20cm
 capa e contra capa em papel couchê 170g, 4x0 colorido frente, laminação fosca frente, guarda branca em papel sulfite 120g, acoplados em horle.
 miolo sendo 100 páginas, em papel couchê 170g, 4x4 colorido frente e verso
 Lombada quadrada e cola

Quantidade	Preço Unitário	Total do Ítem	Prazo de entrega
1	R\$ 247,6000	R\$ 247,6000	a combinar

Total Geral do Orçamento : R\$ 471,6000

Condição de Pagamento :

Validade deste orçamento : 12/11/2022

Fonte: Autoria própria

Figura 43 - Orçamento 3

Prezado(a)

Conforme sua solicitação, segue abaixo proposta de fornecimento:

Livro c/ 100 páginas

21,0x21,0cm final

4x4 cores

Capa em Duo Design 300g e Miolo em Couche Fosco 150g

Refile, Laminação Fosca F/V da Capa, Costura do Miolo e Colagem na capa c/ fita dupla face

01 und.

R\$ 280,00

Livro c/ 100 páginas

21,0x21,0cm final

4x4 cores

Capa Dura em Papelão Horlle 2,0mm revestido c/ Couche Fosco 150g e Miolo em Couche Fosco 170g

Refile, Laminação Fosca Frente da Capa, Costura do Miolo e Colagem na capa

01 und.

R\$ 320,00

Fonte: Autoria própria

Para a impressão do boneco, foi escolhida o orçamento 3, da gráfica PrintIt, pelo valor e pelo histórico de trabalhos da gráfica, a autora do projeto já havia realizado impressões nesta gráfica e conhecia a qualidade técnica e profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por se tratar de um livro autobiográfico, o fator ansiedade na produção aumenta. Passar emoções e sentimentos através de ilustrações também se torna um desafio, mas quando se trata de sentimentos profundos, e do desejo da pessoa que está lendo se sinta acolhida, acabou-se por desenvolver uma introspecção em como o outro vai receber aquela história.

O desenvolvimento do projeto foi, além de prazeroso e instigante, desafiador. Colocar a história no papel, encarar as próprias crises e aprender a lidar com elas, reler e ilustrá-las, foi mais do que um projeto complexo, mas um processo terapêutico. Transmitir informações deste nível de importância às pessoas é algo que enche o coração de orgulho e de esperança, saber que pessoas poderão ler o material, se identificar e sentir, de alguma forma acolhidas, é de muita alegria e motivação para a publicação do trabalho e criação de projetos futuros.

Para a publicação do livro físico, precisa ser realizado algumas alterações na diagramação e na fonte principal do texto, utilizando uma fonte com licenciamento para comercialização.

Ao fim deste projeto, visualizar ele concluído e executado da forma que sempre foi almejado fez valer cada hora investida neste trabalho e no livro.

REFERÊNCIAS

ADOBE BRASIL. **Lettering**: O que é e por onde começar. Publicado em: Jun. de 2021. Disponível em: <https://blog.adobe.com/br/publish/2021/09/06/lettering-o-que-e-e-por-onde-comecar#:~:text=Lettering%3A%20%C3%89%20a%20arte%20de,totalmente%20gratuita%2C%20criativa%20e%20infinita>. Acesso em: Nov. de 2022.

ADOBE BRASIL. **Licenciamento de fontes**. Publicado em: Jun. 2022. Disponível em: <https://helpx.adobe.com/br/fonts/using/font-licensing.html>. Acesso em: Dez. 2022.

ARCHER, L. B. **Autobiography of research at the Royal College of Art 1961-1986**. London, Royal College of Art, 2004.

ASSIS, L., Oliveira, T. **Confinada**. 1. ed. São Paulo: Todavia, 2021.

ASSOCIATION FOR PSYCHOLOGICAL SCIENCE. **Feeling blue and seeing blue**: Sadness may impair color perception. ScienceDaily. Publicado em: Set. 2015. Disponível em: www.sciencedaily.com/releases/2015/09/150902112006.htm Acesso em: Nov. 2022.

AVEROUS, L. **Verveine**. Disponível em: <https://fonts.adobe.com/fonts/verveine#templates-section>. Acesso em Dez. 2022.

BBC NEWS BRASIL. **Covid**: o que é cérebro pandêmico e como ele afeta nosso dia a dia. Publicado em: Ago. de 2021. Disponível em <https://www.bbc.com/portuguese/geral-57983533>. Acesso em: Ago. 2021.

BBC NEWS BRASIL. **Covid**: saúde mental piorou para 53% dos brasileiros sob pandemia, aponta pesquisa. Publicado em: Abr. de 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-56726583>. Acesso em: Jun. 2021.

BERNARDES, J. **Prevalência de transtornos mentais é alta, mas não teve aumento importante na pandemia**. Jornal da USP, mai. de 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/prevalencia-de-transtornos-mentais-e-alta-mas-nao-teve-aumento-importante-na-pandemia/#:~:text=importante%20na%20pandemia-,Preval%C3%Aancia%20de%20transtornos%20mentais%20%C3%A9%20alta%2C%20mas,teve%20aumento%20importante%20na%20pandemia&text=A%20pandemi>

a%20de%20covid%2D19,mais%20de%2020%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o. Acesso em: abr. de 2022.

BRASIL ESCOLA. **Como será o mundo pós-pandemia?**. Disponível em: <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/atualidades/como-sera-o-mundo-pos-pandemia.htm>. Acesso em: Jul. 2021

BROTTO F, THAIANA. **A importância de saber pedir ajuda**. 9 out. 2021. Disponível em: <https://www.psicologo.com.br/blog/a-importancia-de-saber-pedir-ajuda/>. Acesso em: Abr. 2022.

CLEMENTE, M. **Entenda o que é Psicologia das Cores e descubra o significado de cada cor**. Disponível em: <https://rockcontent.com/br/blog/psicologia-das-cores/> Acesso em: Ago. de 2021.

CURY, A. **Ansiedade**: Como enfrentar o mal do século. 1. ed. São Paulo: Benvirá, 2014.

D'ANGELO, H. **Isolamento**. 1. ed. São Paulo: Edição do autor, 2021.

DEL VECHIO, G. **Design Gráfico com Adobe Illustrator**. 1. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

EVANS, B. **Diário de uma ansiosa ou como parei de me sabotar**. 10. ed. Rio de Janeiro: Galera Record, 2018.

FEVER, W. **Drawing his own conclusions**. Observer Magazine, p. 32. 8 de mar. de 1987.

FORNEY, E. **Parafusos**: Mania, depressão Michelangelo e eu: memórias em quadrinhos. 1. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2014.

GALLARDO, M. **Narrar em vinhetas com uma esferográfica**. Disponível em: <https://www.domestika.org/pt/courses/53-narrar-em-vinhetas-com-uma-esferografica/course>. Acesso em: Mar. de 2022.

GUIDOLIN, E. **Janeiro Branco**: a saúde mental não pode ser mais um tabu. Publicado em 13 jan. 2020. Disponível em: <https://www.prosaude.org.br/noticias/janeiro-branco-a-saude-mental-nao-pode-ser-mais-um-tabu/>. Acesso em: Abr. 2022.

HANODED. **Crayon Crumble**. Publicado em: Abr. 2011. Disponível em: <https://www.myfonts.com/collections/crayon-crumble-font-hanoded>. Acesso em: Dez. 2022.

HANODED. **DK Crayon Crumble**. Publicado em: Nov. 2011. Disponível em: <https://www.dafont.com/pt/dk-crayon-crumble.font>. Acesso em: Nov. 2022.

HELLER, E. **A psicologia das cores**: Como as cores afetam a emoção e a razão. Editorial Gustavo Gili, SL, Barcelona, 2012.

HOSPITAL SANTA MÔNICA, **Transtornos de ansiedade e compulsão alimentar**: qual é a relação?. 2020. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/transtornos-de-ansiedade-e-compulsao-alimentar/>. Acesso em: Mar. de 2022.

HOSPITAL SANTA MÔNICA, **Tudo o que você precisa saber sobre transtorno mental**. 2018. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-transtorno-mental/> Acesso em: Ago. de 2021.

IBCC (Instituto Brasileiro de Controle do Câncer). **Quando procurar ajuda?** IBCC destaca importância dos cuidados com a saúde mental e emocional. 10 jan. 2022. Disponível em: <https://ibcc.org.br/quando-procurar-ajuda-ibcc-destaca-importancia-dos-cuidados-com-a-saude-mental-e-emocional/>. Acesso em: mar. 2022

ÍCARO, R. et al. **Psycho-Neuroendocrine-Immune Interactions in COVID-19**: Potential Impacts on Mental Health. *Frontiers in Immunology*, v. 11, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2020.01170/full>. Acesso em: Abr. de 2022.

KERKHOFF, D. **Hanoded Fonts**. Disponível em: <https://www.hanodedfonts.com/fonts/>. Acesso em: Dez. 2022.

LIMA, R. **Livros**: tamanhos e formatos mais comuns. Blog “O Capista”. Disponível em: <https://capista.com.br/livros-tamanhos-e-formatos-mais-comuns/>. Acesso em: Nov. de 2022.

MARTINS, L. V.; VALLADARES, A. C. A. **A UTILIZAÇÃO DAS CORES EM ARTETERAPIA COM ADULTOS-JOVENS USUÁRIOS DE DROGAS PSICOATIVAS HOSPITALIZADOS.** Faculdade de Enfermagem/UFG, Goiânia-GO.

Disponível em:

<http://www.sbpcnet.org.br/livro/63ra/conpeex/pivic/trabalhos/LUANA_VI.PDF> 2009

Acesso em: Abr. de 2022.

MENEZES, M. **Artigo analisa os impactos da Covid-19 na saúde mental.** Portal Fiocruz, 25 jun. 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/artigo-analisa-os-impactos-da-covid-19-na-saude-mental#:~:text=Compartilhar%3A,em%20pacientes%20com%20a%20doen%C3%A7a> a. Acesso em: Nov. de 2022.

MIRANDA, T. S.; SOARES G. F. G.; ARAUJO B. E.; FAGUNDES G. H. A.; DO AMARAL H. L. P.; SOARES H. C.; TAVARES K. S.; DE FASSIO L. R.; MOTA T. DO N.; GONÇALVES Y. DE A. **Incidência dos casos de transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19.** Revista Eletrônica Acervo Científico, v. 17, p. e4873, 31 dez. 2020.

OPAS. **Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo.** [S.l].

Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/23-2-2017-aumenta-numero-pessoas-com-depressao-no-mundo>. Acesso em: Abr. de 2022.

OPAS. **Folha informativa sobre COVID-19.** [S.l] Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: Ago. de 2021.

OPAS. **Histórico da pandemia de COVID-19.** [S.l] Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: Ago. de 2021.

OPAS. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo.** [S.l] Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: Abr. de 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **CID-11 Classificação Internacional de Doenças.** Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>. Acesso em: Ago. de 2021.

PEBMED. **Pós-pandemia:** Teremos um “novo normal” na Medicina?. Disponível em: <https://pebmed.com.br/pos-pandemia-teremos-um-novo-normal-na-medicina-e-book/>. Publicado em: Jan. de 2021. Acesso em: Jun. de 2021.

PRÓ-SAÚDE. **Janeiro Branco:** a saúde mental não pode ser mais um tabu. [S.l.] Publicado em: 13 jan. 2020. Disponível em: <https://www.prosaude.org.br/noticias/janeiro-branco-a-saude-mental-nao-pode-ser-mais-um-tabu/>. Acesso em: Abr. 2022.

ROSELL, J., STARKINGS, R. **CCSignLanguage.** Disponível em: <https://fonts.adobe.com/fonts/cc-sign-language#fonts-section>. Acesso em: Dez. 2022.

SALISBURY, M.; STYLES, M. **Livro infantil ilustrado:** A arte da narrativa visual. São Paulo, Rosari, 2013.

SHER, L. **COVID-19, Anxiety, Sleep Disturbances and Suicide.** Sleep Med. Elsevier Connect, Nova Iorque, v. 70, n. 124. 25 abril 2020.

SINOPSYS EDITORA. **Sentindo azul e vendo azul: tristeza pode prejudicar a percepção de cores.** Disponível em: <https://www.sinopsyseditora.com.br/blog/sentindo-azul-e-vendo-azul-tristeza-pode-prejudicar-a-percepcao-de-cores-236#:~:text=Sentindo%20azul%20e%20vendo%20azul%3A%20tristeza%20pode%20prejudicar%20a%20percep%C3%A7%C3%A3o%20de%20cores,-10%20de%20Fevereiro&text=O%20mundo%20pode%20parecer%20um,azul%22%20ser%20sin%C3%B4nimo%20de%20tristeza>. Acesso em: Nov. 2022.

HAYES, S. C. STROSAHL, K. D. WILSON. K. G. **Acceptance and Commitment Therapy:** An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Publications, 1999

URRUTIGARAY, M. C. **Arteterapia:** A transformação pessoal pelas imagens. 4° ed. Rio de Janeiro: WAK: 2008

ZIEGLER, M. F. **Pandemia não aumentou transtornos mentais entre pessoas de 50 a 80 anos.** VivaBem, UOL, mai. de 2021.

APÊNDICE A - TEXTOS PARA O LIVRO (ORIGINAIS)

Figura 44 - Textos para o livro com exemplo de ideia de ilustração

Quando a gente vê artistas, designers, pintores, nós acreditamos que são todos criativos.

E de fato, nós somos.

O problema na verdade é colocar a mão na massa para desenvolver a ideia.

Já ouviu falar que artistas têm uma maior chance de ter problemas mentais? (ou de problemas mentais desenvolverem artistas, ou de pessoas com transtornos mentais se expressarem através da arte) bom, é verdade.

No meio dessa pesquisa para desenvolver esse livro, acabei encontrando diversas informações sobre isso, inclusive em outros livros ilustrados, como o da Hellen Forney, que me apresentou ao livro Tocados pelo fogo, que fala sobre os artistas que possuíam transtornos mentais.

Acontece que não só artistas tem saúde mental instável, “não artistas” também podem ter alguns surtos, principalmente em meio uma pandemia

Um exemplo, é meu avô, um “não artista”, mas que em meio a pandemia fugiu de casa pra comprar alpiste pra dar pros passarinhos.

Acontece que quando ele estava na esquina de casa, baixou um HELICÓPTERO e começaram a falar para ele voltar para casa, afinal... pandemia, idoso, grupo de risco... Os órgãos governamentais estavam de olho, e bem na hora certa viram o meu avô saindo de casa. Eu, como uma artista com transtorno mental (sim eu faço parte da estimativa de artistas com saúde mental meio abalada) achei tudo muito cômico, e fiquei imaginando algo como meu avô numa cena de filme de ação.

E sim, a história é verdadeira, minha avó confirma!

ilustra da avó fazendo beleza com a mão e fala “é verdade”. Com flecha apontando escrito “minha avó”

E foi num meio de um surto, ou melhor, de um pós surto, que veio a ideia de desenvolver esse livro.

Figura 45 - Textos para o livro com exemplo de separação de histórias

Eu, assim como muitas pessoas, peguei covid. Vocês podem imaginar o meu surto. Porque além de estar muito sedentária durante a pandemia, eu também tenho bronquite asmática, mas minha asma não ataca direto, normalmente só quando eu faço exercícios.

Dentro desse meu período de isolamento, não estava vendo meu namorado, mas ele deu um jeito de mostrar a fofurice dele. Como não podíamos nos ver, ele resolveu me dar “beijinhos”, como um belo trocadilho. Carinho em meio ao caos é sempre bom. A minha ansiedade e meu medo puderam ser acalmados por um pouco de quentinho no coração.

No final dos meus dias isolada, depois de ter perdido meu olfato, o paladar e vontade de comer qualquer coisa, resolvi fazer exercícios leves para retornar a ativa, resolvi fazer yoga para iniciantes. O problema é que eu ainda estava com muita falta de ar, e apesar de ser para iniciantes, no meio do vaca, cobra, vaca, cobra, cachorro tudo ficou escuro e desmaiei.

O sentimento é de muita frustração e medo, a ansiedade normalmente faz a gente duvidar da nossa capacidade de fazer as coisas, e como eu já tinha desmaiado uma vez durante a pandemia, num surto de querer emagrecer a qualquer custo (todo mundo engordou em meio a pandemia), eu comecei a me sentir péssima e quis fazer isso da maneira errada. Um segundo desmaio em meio a outro exercício me deixou com muito medo de não conseguir fazer mais exercícios sem desmaiar toda vez.

Fonte: Autoria própria

Figura 46 - Textos para o livro com dica para acalmar em momentos de ansiedade

Mas, também, caso você esteja tendo uma crise muito forte, você pode juntar essa técnica com outras, como meu psicólogo me ensinou. O nome é “5, 4, 3, 2, 1” que é basicamente:

- olhar 5 coisas
- tocar 4 coisas
- escutar 3 coisas
- sentir o cheiro de 2 coisas
- sentir o gosto de 1 coisa

Isso basicamente vai ajudar você a voltar pro momento presente, você presta atenção no agora, no momento atual e tira um pouco o foco de pensamentos ansiosos e acelerados.

Para isso, você pode:

prestar atenção no que você tem em volta, com certeza tem mais de 5 coisas em torno de você, como suas roupas, cadernos, plantas, animais, objetos em geral.

Sentir o toque de tecidos, de madeiras, dos objetos, das paredes, do seu rosto, seu cabelo, sua pele.

Escutar o som dos pássaros, dos carros, dos cachorros latindo, das pessoas conversando, estale os dedos e escute os sons que eles fazem.

Sinta o cheiro do lugar que você está, tem alguém perto usando perfume? Você sente o cheiro do seu próprio perfume? Sinta o cheiro da sua roupa, de sua pele, perceba se tem o cheiro de alguém cozinhando, o aroma da natureza (ou da poluição, fumaça dos carros, cigarros).

Sinta o gosto que tem na sua boca, coloque um pouco de sal, pimenta ou açúcar na boca, você também pode mascar um chiclete, uma bala, escove os dentes e sinta o mentolado da pasta, sinta a sua língua passando pelos dentes e pelas bochechas.

Fonte: Autoria própria

Figura 47 - Textos para o livro com ideia de diálogo interno

Fiz essa ilustração durante uma das sessões com o psicólogo, enquanto falávamos dele e tentávamos identificar e colocar os pontos nos “is”

O Ademar Raimundo é como se fosse aqueles diabinhos que ficam nos ombros dos personagens, e no outro ombro fica um anjinho, a diferença é que o Ademar seria o diabinho e o anjinho seria eu mesma, ao mesmo tempo que eu seria o personagem, também tem a diferença que ele não fica no meu ombro e sim dentro da minha cabeça. Outro ponto importante: ele não fica tentando me convencer a fazer coisas erradas, na verdade, antes ele fizesse eu fazer coisas erradas. Ele me impede de fazer coisas, coisas erradas e coisas certas, ele me impede de fazer tudo, por medo.

- “Hm, acho que vou fazer uma ilustração nova”
- vai ficar ruim, nem adianta começar...
- “que vontade de pintar aquarela”
- pra que? Faz tempo que você não pinta, vai ficar horrível!
- “acho que vou sair uma caminhada, me exercitar”
- e sua bronquite asmática? se você for sozinha e passar mal, não vai ter ninguém pra te ajudar

e assim ele me deixa numa condição que eu gosto de chamar de “cérebro triste em posição fetal”

Acaba com TODAS as minhas vontades genuínas de fazer qualquer coisa, boas ou ruins, por puro medo do fracasso.

Ao longo das sessões a gente vai descobrindo como ir calando a boca do Ademar Raimundo, uma delas, é começar a pensar nele como se ele falasse como uma voz engraçada, ou quando um pensamento ficar muito insistente na minha cabeça, eu falar em voz alta, com voz de deboche “vai ficar ruim, vice nim consigo!”

APÊNDICE B - RASCUNHOS DAS ILUSTRAÇÕES

Figura 48 - Rascunho de personagens secundários

E sim, a história é verdadeira, minha avó confirma!

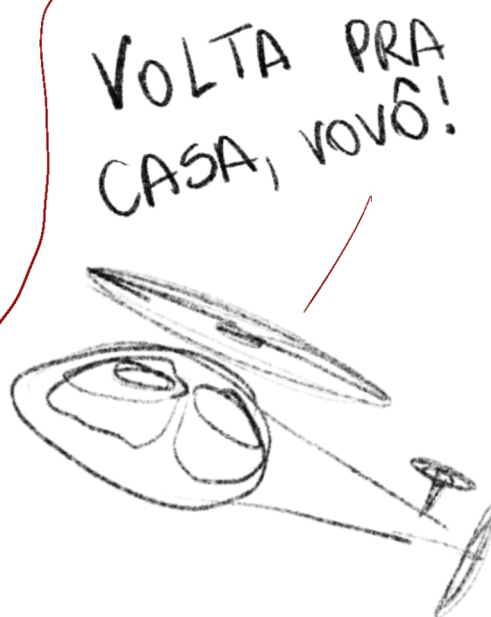


E foi num meio de um surto, ou melhor, de um pós surto, que veio a ideia de desenvolver esse livro.

Fonte: Autoria própria

Figura 49 - Rascunho de momentos da história

Quando ele estava na esquina de casa, baixou um HELICÓPTERO e começaram a falar para ele voltar para casa, afinal... pandemia, idoso, grupo de risco... Os órgãos governamentais estavam de olho, e bem na hora certa viram o meu avô saindo de casa. Eu, como uma artista com transtorno mental (sim eu faço parte da estimativa de artistas com saúde mental meio abalada) achei tudo muito cômico, e fiquei imaginando algo como meu avô numa cena de filme de ação.



Fonte: Autoria própria

Figura 50 - Rascunho de diálogo interpessoal

O problema na verdade é colocar a mão na massa
para desenvolver a ideia.



Fonte: Autoria própria

Figura 51 - Rascunho de pensamentos da personagem

Quando a gente vê artistas, designers, pintores, nós acreditamos que são todos criativos.



E de fato, nós somos.

Fonte: Autoria própria

Figura 52 - Rascunho de dicas para acalmar em momentos de ansiedade

Para isso, você pode:

prestar atenção no que você tem em volta, com certeza tem mais de 5 coisas em torno de você, como suas roupas, cadernos, plantas, animais, objetos em geral.

Sentir o toque de tecidos, de madeiras, dos objetos, das paredes, do seu rosto, seu cabelo, sua pele.

Escutar o som dos pássaros, dos carros, dos cachorros latindo, das pessoas conversando, estale os dedos e escute os sons que eles fazem. Sinta o cheiro do lugar que você está, tem alguém perto usando perfume? Você sente o cheiro do seu próprio perfume? Sinta o cheiro da sua roupa, de sua pele, perceba se tem o cheiro de alguém cozinhando, o aroma da natureza (ou da poluição, fumaça dos carros, cigarros).

Sinta o gosto que tem na sua boca, coloque um pouco de sal, pimenta ou açúcar na boca, você também pode mascar um chiclete, uma bala, escove os dentes e sinta o mentolado da pasta, sinta a sua língua passando pelos dentes e pelas bochechas.



Fonte: Autoria própria

APÊNDICE C - MOCKUPS DO LIVRO “PANDEMIA ANSIOSA”

Figura 53 - Mockup da capa



Fonte: Autoria própria

Figura 54 - Mockup capa completa



Fonte: Autoria própria

Figura 55 - Mockup miolo



Fonte: Autoria própria

Figura 56 - Mockup miolo



Fonte: Autoria própria

Figura 57 - Mockup miolo



Fonte: Autoria própria

Figura 58 - Mockup miolo



Fonte: Autoria própria