

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE ARTES VISUAIS
BACHARELADO EM DESIGN GRÁFICO

ANNA LUIZA ALVES XAVIER

**VISUALIZANDO O INVISÍVEL: A ANSIEDADE EM ADOLESCENTES CONTADA
ATRAVÉS DO LIVRO ILUSTRADO AUTORAL**

GOIÂNIA

2025



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE ARTES VISUAIS

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC no 1240/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei no 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo dos Trabalhos de Conclusão dos Cursos de Graduação disponibilizado no RI/UFG é de responsabilidade exclusiva dos autores. Ao encaminhar(em) o produto final, o(s) autor(a)(es)(as) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG)

Nome(s) completo(s) do(a)(s) autor(a)(es)(as): Anna Luiza Alves Xavier

Título do trabalho: Visualizando o invisível: A ansiedade em adolescentes contada através do livro ilustrado autoral.

2. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador) Concorda com a liberação total do documento [X] SIM [] NÃO¹

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante: a) consulta ao(à)(s) autor(a)(es)(as) e ao(à) orientador(a); b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo do TCCG. O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro.

Obs.: Este termo deve ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.



Documento assinado eletronicamente por **Claudio Aleixo Rocha, Professor do Magistério Superior**, em 26/11/2025, às 10:55, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Anna Luiza Alves Xavier, Discente**, em 29/11/2025, às 00:48, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5782254** e o código CRC **79AD3091**.

Referência: Processo nº 23070.058832/2025-53

SEI nº 5782254

ANNA LUIZA ALVES XAVIER

VISUALIZANDO O INVISÍVEL: A ANSIEDADE EM ADOLESCENTES CONTADA
ATRAVÉS DO LIVRO ILUSTRADO AUTORAL

Trabalho de conclusão de curso apresentado
como requisito parcial para obtenção do título
de Bacharel em Design Gráfico da Faculdade de
Artes Visuais (FAV) da Universidade Federal de
Goiás (UFG).

Orientador: Prof. Dr. Cláudio Aleixo Rocha

GOIÂNIA

2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Xavier, Anna Luiza Alves

Visualizando o invisível [manuscrito] : A ansiedade em adolescentes contada através do livro ilustrado autoral / Anna Luiza Alves Xavier. - 2025.

119 f.: il.

Orientador: Prof. Dr. Cláudio Aleixo Rocha.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Artes Visuais (FAV), Design Gráfico, Goiânia, 2025.

Bibliografia. Apêndice.

Inclui gráfico, lista de figuras.

1. Livro Ilustrado. 2. Design Social. 3. Ansiedade. 4. Adolescência. 5. Design Gráfico. I. Rocha, Cláudio Aleixo, orient. II. Título.

CDU 745/749



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE ARTES VISUAIS

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos vinte e cinco dias do mês de novembro do ano de 2025 iniciou-se a sessão pública de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado “Visualizando o invisível: A ansiedade em adolescentes contada através do livro ilustrado autoral”, de autoria de Anna Luiza Alves Xavier, do curso de Design Gráfico, da Faculdade de Artes Visuais da UFG. Os trabalhos foram instalados pelo prof. Dr. Cláudio Aleixo Rocha - orientador (FAV/UFG) com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: prof. Dr. Douglas Daniel Pereira (FAV/UFG) e prof. Dr. Flávio Gomes de Oliveira (FAV/UFG). Após a apresentação, a banca examinadora realizou a arguição da estudante. Posteriormente, de forma reservada, a Banca Examinadora considerou o TCC **aprovado**.

Proclamados os resultados, os trabalhos foram encerrados e, para constar, lavrou-se a presente ata que segue assinada pelos Membros da Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Douglas Daniel Pereira, Professor do Magistério Superior**, em 26/11/2025, às 10:50, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Claudio Aleixo Rocha, Professor do Magistério Superior**, em 26/11/2025, às 10:54, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Flavio Gomes De Oliveira, Professor do Magistério Superior**, em 28/11/2025, às 08:09, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5782270** e o código CRC **3858C42E**.

AGRADECIMENTOS

Deixo aqui registrada a minha gratidão a todos que, de alguma forma, participaram desta jornada, oferecendo incentivo e acreditando no meu potencial.

Agradeço ao meu orientador, Cláudio, pela paciência, incentivo e confiança na proposta desde o início. Aos meus professores do curso de Design Gráfico da Universidade Federal de Goiás, pelo conhecimento e apoio compartilhados ao longo desses anos, que foram fundamentais para a construção deste projeto.

Aos meus familiares e amigos, pelo apoio, pela compreensão e por estarem presentes mesmo nos momentos mais desafiadores. Cada palavra de incentivo e gesto de carinho contribuíram para que este trabalho se concretizasse.

E, principalmente, a Deus, por me guiar em cada etapa deste projeto e por iluminar meu caminho nesta profissão, me concedendo força, inspiração e propósito. Foi Ele quem me possibilitou, a cada momento, fazer o meu melhor e nunca desistir.

RESUMO

Partindo de pesquisas, análises sociais e da identificação da necessidade de apoio aos adolescentes que enfrentam transtornos de ansiedade no país, o presente trabalho propõe a criação de um livro ilustrado autoral, que retrata a jornada de uma personagem lidando com a ansiedade. De modo geral, busca-se documentar todo o processo de criação do livro, que irá abordar a ansiedade de maneira a comunicar com público adolescente, promovendo identificação pessoal com o leitor e servindo como auxílio ao lidar com este transtorno.

A proposta também evidencia o papel do designer gráfico como agente social, se envolvendo em todas as etapas do projeto, da concepção à materialização, demonstrando como o design pode contribuir para transformações sociais.

Para a realização desta proposta, foi adotada uma metodologia integrada, baseada no Método Sistemático para Designers de Bruce Archer, integrada à metodologia de Criação de Personagem de Rocha (2023) e a criação de Roteiro de Doc Comparato (2009), de forma a abranger todo o escopo do projeto.

Palavras-chave: Livro Ilustrado, Design Social, Ansiedade, Adolescência, Design Gráfico.

ABSTRACT

Based on research, social analyses, and the identification of the need to support adolescents facing anxiety disorders in Brazil, this work proposes the creation of an original illustrated book that portrays the journey of a character dealing with anxiety. In general, it aims to document the entire creation process of the book, which addresses anxiety in a way that communicates with a teenage audience, promoting personal identification with the reader and serving as an aid in coping with this disorder.

The proposal also highlights the role of the graphic designer as a social agent, involved in all stages of the project, from conception to materialization, demonstrating how design can contribute to social transformation.

To accomplish this proposal, an integrated methodology was adopted, based on Bruce Archer's Systematic Method for Designers, combined with Rocha's (2023) Character Creation Methodology and Doc Comparato's (2009) Screenwriting Method, in order to encompass the full scope of the project.

Keywords: Illustrated Book, Social Design, Anxiety, Adolescence, Graphic Design.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 — Dia Internacional de la Mujer (1975).....	19
Figura 2 — Wollstonecraft - Shelley (1977).....	19
Figura 3 — Poster La Lutte Continue, Atelier Populaire (1968).....	20
Figura 4 — Lançamento da linha Natura Ekos.....	22
Figura 5 — Captura de tela da homepage do site Afreaka.....	23
Figura 6 — Aba de “Ilustrações” do site Afreaka.....	24
Gráfico 1 — Incidência de ansiedade no SUS entre crianças superou a dos adultos.....	27
Figura 7 — Munari, Nella notte buia (1956).....	31
Figura 8 — Munari, Nella notte buia (1956).....	31
Figura 9 — Munari, Nella nebbia de Milano (1968).....	32
Figura 10 — Munari, Nella nebbia de Milano (1968).....	32
Figura 11 — Maurice Sendak, Onde vivem os Monstros (1963).....	33
Figura 12 — Maurice Sendak, Onde vivem os Monstros (1963).....	34
Figura 13 — Capa da edição em latim do Orbis Sensualium Pictus (1958) de Johannes Amos Comenius.....	34
Figura 14 — Página interna do Orbis Sensualium Pictus (1958) de Johannes Amos Comenius, com ilustrações explicativas.....	35
Figura 15 — Representação do método de Bruno Munari (1998).....	38
Figura 16 — Sequência metodológica de Fuentes (2006).....	39
Figura 17 — Representação do Método Sistemático para Designers.....	40
Figura 18 — Livro The Art of Encanto: Disney (2021).....	42
Figura 19 — Livro The Art of Turning Red (2022).....	43
Figura 20 — Livro The Art of Luca: Disney (2021).....	43
Figura 21 — Livro The Art of Elemental (2023).....	44
Figura 22 — Fluxograma da Metodologia Integrada desenvolvida.....	48
Figura 23 — Análise do Formulário de Pesquisa com Usuário, primeira parte.....	52
Figura 24 — Análise do Formulário de Pesquisa com Usuário, segunda parte.....	52
Gráfico 2 — Foi diagnosticado ou sofreu com ansiedade extrema na Adolescência.....	53
Gráfico 3 — Conhece alguém próximo com ansiedade.....	53
Gráfico 4 — Falar sobre Saúde Mental é um tabu.....	54
Gráfico 5 — Principais causas da ansiedade.....	54
Gráfico 6 — Principais consequências da ansiedade.....	55
Gráfico 7 — Formas de lidar com a ansiedade.....	55
Gráfico 8 — Formas de representação da ansiedade.....	56
Figura 25 — Análise preliminar de obras.....	57
Figura 26 — Capas das obras selecionadas para a análise de similares.....	58
Figura 27 — Primeira parte da análise de similares.....	58
Figura 28 — Segunda parte da análise de similares.....	59
Gráfico 9 — Padrão de formato.....	59
Figura 29 — As Crônicas de Nárnia: O Leão, a Feiticeira e o Guarda-roupa.....	60
Figura 30 — Os 80 anos do Pato Donald: Por seus principais artistas.....	61
Figura 31 — Compilado de estilos de fontes utilizadas nos livros analisados.....	62

Gráfico 10 — Estilos de Ilustração.....	62
Gráfico 11 — Paleta de Cores.....	63
Figura 32 — Compilado de estilos de ilustração e paleta de cores.....	63
Figura 33 — Fluxograma da Hierarquia de produção.....	67
Figura 34 — Roteiro Final.....	70
Figura 35 — Painel de Referências Visuais (PERSONAGENS).....	75
Figura 36 — Moodboard de referências visuais 1.....	76
Figura 37 — Obras da artista Giuditta Bertoni.....	76
Figura 38 — “O monstro dentro de mim”.....	77
Figura 39 — Moodboard de referências visuais 2.....	77
Figura 40 — Tim Burton.....	78
Figura 41 — Sketches.....	78
Figura 42 — Brushes.....	79
Figura 43 — Silhueta.....	79
Figura 44 — Estudo de Cores (LIA).....	80
Figura 45 — Estudo de Vestuário e Acessórios (LIA).....	80
Figura 46 — Expressões Faciais (LIA).....	81
Figura 47 — Model Sheet (LIA).....	81
Figura 48 — Folha de proporção.....	82
Figura 49 — Painel de Referências Visuais (CENÁRIOS).....	82
Figura 50 — Sketches, Thumbnails e Estudo de Cores.....	83
Figura 51 — Paleta de cores.....	83
Figura 52 — Storyboard.....	84
Figura 53 — Rascunho das páginas 1.....	85
Figura 54 — Rascunho das páginas 2.....	85
Figura 55 — Grid e Layout.....	86
Figura 56 — Primeira análise de tipografias.....	86
Figura 57 — Fontes escolhidas.....	87
Figura 58 — Verificação.....	88
Figura 59 — Lineart.....	89
Figura 60 — Colorização.....	90
Figura 61 — Sombras e Luzes.....	90
Figura 62 — Folha de Guarda.....	91
Figura 63 — Opções de capa e contracapa.....	91
Figura 64 — Comparação da espessura da Lineart.....	92
Figura 65 — Páginas finalizadas.....	92
Figura 66 — Processo de Ilustração.....	93
Figura 67 — Aplicação no layout.....	94
Figura 68 — Teste de fonte.....	94
Figura 69 — Testes de impressão.....	95
Figura 70 — Mockup 1.....	95
Figura 71 — Mockup 2.....	96
Figura 72 — Mockup 3.....	97
Figura 73 — Mockup 4.....	97

Figura 74 — O que habita no silêncio (Primeira parte).....	98
Figura 75 — O que habita no silêncio (Segunda parte).....	99
Figura 76 — O que habita no silêncio (Terceira parte).....	100
Figura 77 — O que habita no silêncio (Quarta parte).....	101

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	15
1.1. Objetivo Geral.....	16
1.2. Objetivos Específicos.....	16
1.3. Justificativa.....	17
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	18
2.1. O papel social do Design Gráfico.....	18
2.2. Saúde Mental.....	24
2.2.1. O que é a Ansiedade e as suas consequências em adolescentes.....	27
2.3. Livros Ilustrados.....	30
3. METODOLOGIAS DE PROJETO.....	37
3.1. Metodologia de Design Editorial.....	38
3.1.1. Fase Analítica.....	40
3.1.2. Fase Criativa.....	41
3.1.3. Fase Executiva.....	41
3.2. Metodologias Integradas.....	45
3.2.1. Primeira etapa: Fase Analítica.....	45
3.2.2. Segunda etapa: Fase Criativa.....	46
3.2.3. Terceira etapa: Fase Executiva.....	47
4. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO.....	49
4.1. Fase Analítica.....	49
4.1.1. Recompilação de Dados, Ordenação e Avaliação.....	49
4.1.2. Pesquisa de Usuário.....	50
4.1.3. Análise de Similares.....	56
4.1.4. Definições e Condicionantes.....	63
4.1.5. Estruturação e Hierarquização.....	66
4.2. Fase Criativa.....	67
4.2.1. Roteirização Textual.....	68
4.2.2. Criatividade Conceitual.....	71
4.2.3. Concept Art.....	75
4.2.4. Roteiro Verbo Visual e Produção Editorial.....	84
4.2.5. Verificação.....	87
4.3. Fase Executiva.....	88
4.3.1. Desenvolvimento.....	88
4.3.2. Valorização Crítica e Ajuste da Ideia.....	92
4.3.3. Materialização.....	93
5. CONCLUSÃO.....	102
REFERÊNCIAS.....	103
APÊNDICE A — Roteiro final.....	110

1. INTRODUÇÃO

Na sociedade atual, comandada pela tecnologia, diversas “doenças da modernidade”, assim descritas socialmente como aquelas causadas pelo estilo de vida atual, estão se tornando cada vez mais comuns a todos, desde crianças a idosos. O transtorno de ansiedade generalizada (TAG), considerado uma das “doenças da modernidade”, é descrito, de acordo com o portal Drauzio e o manual de classificação de doenças mentais (DSM-5)¹, sendo um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle.

Tendo em vista a crescente preocupação com a saúde mental, pesquisas indicam que a leitura, especialmente de livros ilustrados, pode ser uma ferramenta eficaz no tratamento da ansiedade em crianças e jovens. A escritora Jess DeCourcy Hinds, em seu estudo publicado no *School Library Journal*², destaca a eficácia desses livros, citando o conceito de “identificação universal”, definido por Scott McCloud (*apud* Hinds, 2023), sobre o momento em que nos colocamos ou nos vemos inseridos em uma história, projetando e experienciando os próprios sentimentos, evidenciando o impacto positivo que os livros ilustrados podem causar na forma de lidar com a saúde mental.

Embora o foco das pesquisas sobre o uso de livros ilustrados para lidar com a ansiedade seja voltado principalmente para o público infantil, dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e do Sistema Único de Saúde (SUS)³, divulgados pelo site do Hospital Sírio-Libanês, evidenciam a necessidade de redirecionar a atenção para a população adolescente. Aproximadamente 10% a 20% dos adolescentes entre 10 e 19 anos enfrentam problemas de saúde mental, com uma taxa de casos de ansiedade mais do que o dobro da registrada entre a população adulta. Esse cenário torna os adolescentes um grupo de risco, especialmente quando não recebem diagnóstico ou tratamento adequado.

¹ BRUNA, Maria Helena Varela. Ansiedade (transtorno de ansiedade generalizada). DrauzioVarela, 19 de dezembro de 2022. Disponível em <https://drauziovarela.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/>. Acesso em: 27 de março, 2025.

² HINDS, Jess DeCourcy. **15 Visual Books to Help Students Grapple with Big Feelings**. *School Library Journal*, 2023. Disponível em: <https://www.schoollibraryjournal.com/story/15-Visual-Books-to-Help-Students-Grapple-with-Big-Feelings>. Acesso em: 24 de março, 2025.

³ Hospital Sírio Libanês. **Ansiedade entre adolescentes dobra em dez anos no Brasil**. São Paulo: Hospital Sírio-Libanês, 23 de setembro de 2024. Disponível em: <https://hospitalsiriolibanes.org.br/imprensa/ansiedade-entre-adolescentes-dobra-em-dez-anos-no-brasil>. Acesso em: 24 de março, 2025.

Considerando esses dados, o presente trabalho propõe documentar todo o processo de criação de um livro ilustrado autoral, que irá abordar a ansiedade de maneira a se comunicar com o público adolescente, retratando a personagem principal lidando com situações e desafios emocionais, gerando identificação pessoal com o leitor e servindo como auxílio para lidar com a ansiedade.

Para realizar tal proposta, será abordada uma sequência de etapas de produção e pesquisa, demonstrando, também, como o designer gráfico pode contribuir para a sociedade através não somente da produção do material editorial, mas de todo o escopo do projeto, criando o livro de maneira integral, desde a sua concepção à sua produção material.

1.1. Objetivo Geral

Este projeto tem como objetivo fazer a criação de um livro ilustrado autoral que aborda a ansiedade na adolescência, de forma a promover a identificação do leitor por meio da jornada emocional da personagem principal auxiliando a compreender e a enfrentar a ansiedade.

1.2. Objetivos Específicos

- Compreender o papel social do Design Gráfico;
- Pesquisar sobre as causas e consequências da ansiedade em adolescentes;
- Pesquisar e documentar formas de lidar e compreender a ansiedade;
- Analisar o impacto da leitura e como o uso dos livros ilustrados pode auxiliar na saúde mental;
- Estudar referências de livros ilustrados que tratam sobre a saúde mental e a adolescência;
- Pesquisar metodologias aplicadas para a criação de Ilustrações, *Concept Art* e *Character Design*;
- Estudar metodologias de Design aplicadas a projetos editoriais;
- Documentar o processo de criação e testar um protótipo do livro ilustrado, de forma a avaliar sua eficácia na comunicação com o leitor.

1.3. Justificativa

Este trabalho se justifica ao abordar as recentes questões relacionadas à saúde mental e à crescente onda de ansiedade que afeta os adolescentes, de forma a propor uma maneira eficiente e acessível de auxiliá-los a lidar com seus desafios emocionais causados pela ansiedade. A proposta busca preencher a lacuna de apoio necessária, destacando sua extrema importância como ferramenta de suporte.

Neste viés, o livro ilustrado surge como uma alternativa de grande relevância, integrando diferentes aspectos da arte e da literatura para criar um material de interesse público e social, ao buscar resolver um problema pertinente a todos. Além disso, o projeto evidencia como o Design Gráfico pode contribuir para a criação de soluções sociais por meio da produção de materiais que impactam positivamente a saúde mental.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. O papel social do Design Gráfico

O Design Gráfico, além de um campo de estudo técnico, é uma área essencial para a comunicação, desempenhando um papel crucial, tem sido alvo de grandes transformações desde o século XV. Meggs (2009, p. 8) o define como “fundamental na criação de significados e na comunicação visual, utilizando tecnologias para combinar texto e imagem de maneira eficaz”. Flávia de Barros Neves comenta que “Uma das principais funções do Design Gráfico é tangibilizar ideias visualmente. Com intuito de traduzir e conceituar uma mensagem por meio de elementos visuais” (Neves, 2011, *apud* Da Costa, 2011, p. 45).

Com o crescimento da industrialização, o Design Gráfico ficou fortemente vinculado às ideologias mercadológicas que visam o seu uso em função do lucro na indústria de consumo. No entanto, a partir de movimentos sociais como o *Chicago Women's Graphic Collective* (Figura 1 e 2) e o *Atelier Populaire* (Figura 3), surgiu a necessidade de um olhar renovado para o papel do design na sociedade, pois esses movimentos trouxeram uma nova aplicação do Design, propondo seu uso de forma que colaborasse com a sociedade em lutas políticas, econômicas e por direitos, ao passo em que não visasse apenas fins lucrativos. Essa nova perspectiva deu origem ao que chamamos de Design Social.

Figura 1 — *Día Internacional de la Mujer* (1975).



Fonte: *NATIONAL MUSEUM OF AMERICAN HISTORY, SMITHSONIAN INSTITUTION, 1993.*

Cartaz comemorativo ao Dia Internacional da Mulher, criado pelo grupo *Women's Graphic Collective* e impresso em serigrafia. A imagem utiliza rostos femininos sobrepostos em uma paleta vibrante, evocando força e união, com estética gráfica, fortemente ligada ao design político dos anos 1970, evidenciando o engajamento do design como ferramenta de transformação social.

Figura 2 — *Wollstonecraft - Shelley* (1977).



Fonte: *NATIONAL MUSEUM OF AMERICAN HISTORY, SMITHSONIAN INSTITUTION.*

Pôster criado pelo *Women's Graphic Collective*, homenageando a criadora de *A Vindication of the Rights of the Woman*, Mary Wollstonecraft e sua filha Mary Shelley, autora de *Frankenstein*.

Figura 3 — Poster *La Lutte Continue*, *Atelier Populaire* (1968).



Fonte: ARTE ÚTIL, [s.d.].

Pôster produzido por estudantes de arte em 1968, como forma de apoio ao movimento dos trabalhadores em greve, tornando a frase "*La Lutte Continue*" símbolo de resistência social. Transformou o uso do Design Gráfico em peças publicitárias e causas sociais.

Nesse sentido, Victor Papanek, em seu livro *Design for the Real World*, foi um dos pioneiros a destacar a importância do design gráfico na resolução de problemas sociais. Da mesma forma, Margolin (2002) aborda a relação entre o Design e a diminuição de problemas sociais e Frascara afirma que:

Existem muitos exemplos de comunicação visual eficazes no terreno da publicidade de produtos e de consumo, mas agora é necessário orientar essa experiência para a redução de problemas sociais e para o provimento de serviços necessários para as pessoas (Frascara, 2000, p. 125).

O Design Social surge então como uma resposta à necessidade de transformar a função tradicional do design gráfico, focado no mercado, para um design voltado para a resolução de problemas sociais e humanos. Nesse contexto, Edna Cunha Lima e Bianca Martins definem que:

Design social é uma abordagem de projeto que implica tanto metodologias participativas como motivações projetuais e consequências sociais do processo de design. É possível afirmar ainda que o design social também promove valores como sustentabilidade e desenvolvimento sociocultural (Lima e Martins, 2011, *apud* Da Costa, 2011, p. 115).

A partir dessa relação entre o Design Gráfico e Social, Findeli (2001) descreve a necessidade de uma “responsabilidade em design”, onde ele afirma que o designer deve possuir certa consciência sobre sua ética e como suas atitudes podem influenciar o meio social. Deste modo, Berman afirma que:

Os designers têm muito mais poder do que se dão conta: sua criatividade abastece as mais eficientes (e mais destrutivas) ferramentas de engano na história da humanidade. [...] Os designers podem ser um modelo para outros profissionais por identificar o seu âmbito de influência e, então, abraçar a responsabilidade que acompanha o poder para ajudar a reparar o mundo (Berman, 2008, p. 2, *apud* Da Costa, 2011, p. 54).

Whiteley (1993), por sua vez, traz a terminologia de que um designer preocupado com as ações sociais e que busca contribuir de forma proveitosa à sociedade é um *designer valorizado*, no mesmo viés que, Victor Margolin, define a ideia do *Designer Cidadão* em seu ensaio para a *Revista Design em foco* de 2006, argumentando que o designer tem de compreender sua função para trabalhar em prol da sociedade.

Heller & Vienne (2003), então, sustentam que o bom design deve sempre agregar valor à sociedade, seja por meio de seu impacto cultural ou por sua contribuição para um alto padrão ético. Nesse sentido, o design e a cidadania estão intrinsecamente ligados, um designer que compreende seu papel e a responsabilidade que vem com sua prática pode influenciar positivamente a sociedade.

De tal forma, fica implícito o grande papel do design gráfico como um agente de transformação social, se aplicado de forma correta e coerente pelos designers que devem abraçar a responsabilidade e buscar, acima de tudo, atuar para a sociedade solucionando problemas, como essência de seu propósito, através de seus trabalhos.

Um grande exemplo é a empresa de cosméticos Natura, fundada em 1969 em São Paulo por Luiz Seabra, é uma das maiores empresas do ramo no Brasil e atuante em diversos países, muito conectada à cultura, música e educação, sempre buscou impulsionar projetos sociais visando seu compromisso com a vida. A Natura trouxe consigo uma forte implicação em sua visão, tornando seus produtos sustentáveis e suas ações menos impactantes ao meio ambiente.

Visando a preservação ambiental e o bem estar das pessoas, trouxeram ao mercado em 2016 a linha Ekos (Figura 4), voltada para produtos corporais e capilares com ingredientes naturais da Amazônia, tornaram a linha sustentável por meio do uso de um design gráfico consciente e social em suas embalagens.

Figura 4 — Lançamento da linha Natura Ekos.



Fonte: LOJA ONLINE COSMÉTICOS (2016).
Foto das embalagens da linha Ekos Natura lançada em 2016.

O impacto da linha Ekos foi enorme, evitando a emissão de 17,4 mil toneladas de carbono e 5,4 mil toneladas de resíduos em 2019⁴ com o uso de embalagens PET 100% recicladas e reutilizáveis⁵, vetando o uso de plástico comum e incentivando o uso de refis⁶, comprovando o bom compromisso da marca com a preservação socioambiental.

Em outra instância, se afastado das indústrias, existem projetos feitos voluntariamente para fins de conscientização e apoio à população. O projeto Afreaka⁷ (Figura 5), criado pelo

⁴ NATURA. Amazônia e Ekos: um modelo de negócios sustentáveis. Blog Natura, 2023. Disponível em: <https://www.natura.com.br/blog/sustentabilidade/amazoniaekos#:~:text=Esse%C3%A9%20o%20resultado%20de,bilh%C3%A3o%20em%20volume%20de%20neg%C3%B3cios>. Acesso em: 15 de maio, 2025.

⁵ NATURA. Empresa sustentável: porque a Natura está entre as maiores. 2025. Disponível em: <https://www.natura.com.br/blog/mais-natura/natura-e-uma-das-empresas-mais-sustentaveis-do-mundo>. Acesso em: 13 de maio, 2025.

⁶ NATURA. Cosméticos sustentáveis começam pela embalagem. Blog Natura, 2023. Disponível em: <https://www.natura.com.br/blog/sustentabilidade/cosmeticos-sustentaveis-comecam-pela-embalagem>. Acesso em: 15 de maio, 2025.

⁷ AFREKA. Afreaka, [s.d.]. Conexões entre África e Brasil por meio da arte, cultura e comportamento. Disponível em: <http://www.afreaka.com.br/>. Acesso em: 13 de maio, 2025.

designer Natal de Aquino Giuliano e pela jornalista Flora Pereira da Silva em 2012, busca, através da divulgação de trabalhos como reportagens e peças gráficas em seu site, difundir a verdade sobre o continente africano.

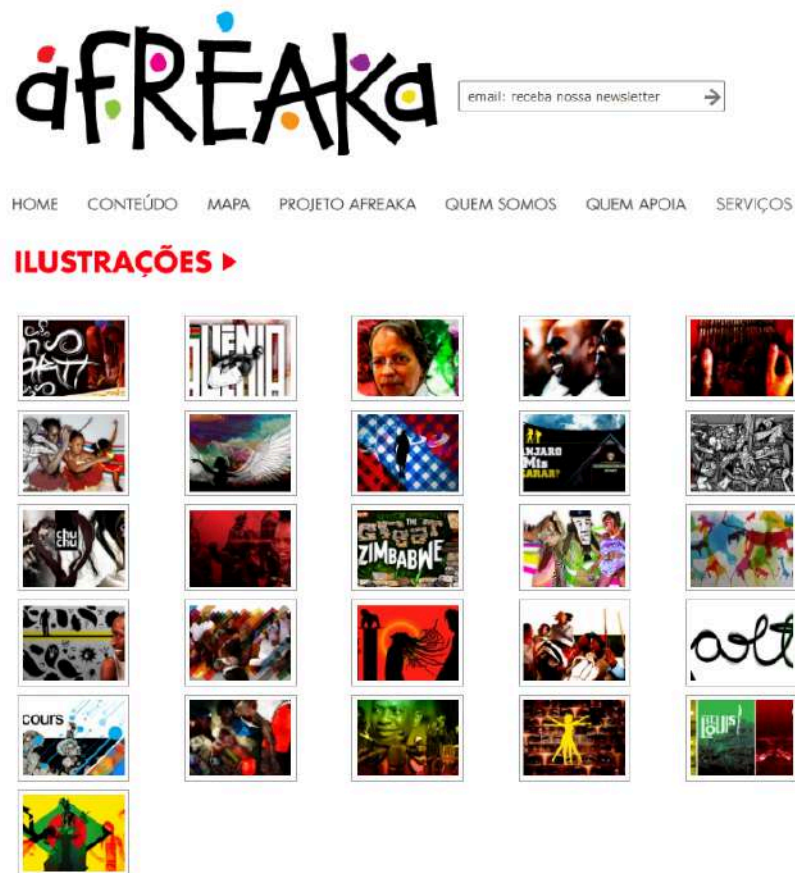
Figura 5 — Captura de tela da homepage do site Afreaka.



Fonte: Imagem capturada pela autora. AFREKA (2025).
Homepage do Site Afreaka evidenciando a interface inicial.

O projeto nasceu como uma plataforma digital e atualmente funciona por meio do apoio dos leitores e por *crowdfunding*, um formato de financiamento coletivo, mantendo o site e o projeto ativos. Sua importância está ligada à quebra de estereótipos comumente relacionados aos países africanos, como a fome e a pobreza, através sua curadoria de produções culturais contemporâneas ligadas às artes (Figura 6), culinária e aos idiomas, difundindo a cultura e educando as pessoas por meio de um ato de design social no meio digital .

Figura 6 — Aba de “Ilustrações” do site Afreaka.



Fonte: Imagem capturada pela autora. AFREKA (2025).
Curadoria de obras contemporâneas de diversos artistas africanos.

Em geral, existem inúmeros projetos que buscam realizar mudanças ou causar impactos positivos no meio em que estão inseridos, seja a favor da sustentabilidade, educação, saúde ou causas sociais, e o design gráfico deve estar presente nessas ações para que possa cumprir seu propósito perante a sociedade assim como reitera Milton Glaser ao afirmar que o “bom design é boa cidadania” (Heller e Vienne, 2003, *apud* Da Costa, 2011, p. 47).

2.2. Saúde Mental

Embora o termo Saúde Mental esteja fortemente relacionado à atualidade, sua origem remonta ao século XIX, nascida de preocupações com a qualidade de vida física e mental da população. Inicialmente, surgiu do termo *Mental Hygiene*, utilizado pela primeira vez por William Sweetzer em 1843, e foi conceituado posteriormente por Isaac Ray, um dos fundadores da *American Psychiatric Association*, como sendo "a arte de preservar a mente

contra todos os incidentes e influências calculados para deteriorar suas qualidades”⁸ (Mandell, 1995, tradução do autor).

Com o passar dos anos, sua concepção foi reformulada e ampliada, chegando à nomenclatura atual. De acordo com o Hospital Israelita Albert Einstein, o termo Saúde Mental não possui uma definição oficial⁹, no entanto, a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) o descreve como um “estado de bem-estar mental”¹⁰, relacionado a todas as atividades, emoções e à forma a qual cada pessoa lida com esses estímulos no cotidiano.

Os autores mais influentes que tratam sobre a definição de saúde mental, como Foucault e Canguilhem, trouxeram, por meio da psicanálise, a ideia de certa separação entre a saúde e a doença dividindo em duas formas de compreensão. A primeira seria positivista e baseada nas ciências, relacionando a saúde e a doença a normalidade, conceituando o “anormal” como um ponto entre o atípico e o padrão de funcionamento exercido na sociedade, já a segunda forma compreende a saúde e a doença por meio do universo em que o indivíduo está inserido, seus padrões sociais, culturais e características epistemológicas e antropológicas (Alcântara, Vieira e Alves, 2022).

A partir deste conceito, “a saúde é percebida como um ideal, e a doença é como um problema que precisa ser localizado, descrito e medido” (op. cit.). Nesta mesma vertente, Almeida Filho faz uma tentativa de conceituação do termo saúde mental que, assim como Foucault e Canguilhem, se separa em duas abordagens diferentes:

Por meio da vertente narrativa, que descreve a etnografia ou retórica popular; ou pela vertente interpretativa, que é uma maneira de uma comunidade identificar e interpretar suas práticas partindo de elementos sociais, políticos, econômicos, culturais, individuais ou familiares (De Almeida Filho, 1999, *apud* Alcântara; Vieira; Alves, 2022).

O Ministério da Saúde complementa essa visão ao afirmar que “a saúde mental não é algo isolado, é também influenciada pelo ambiente ao nosso redor”¹¹, destacando a importância de se considerar aspectos biológicos, psicológicos e sociais para entender a saúde mental e seus efeitos.

⁸ MANDEL, Wallace. The Realization of an Idea. 1995. Disponível em:

<https://publichealth.jhu.edu/departments/mental-health/about/origins-of-mental-health>. Acesso em: 10 de maio, 2025.

⁹ SAÚDE MENTAL. Hospital Israelita Albert Einstein. Disponível em: <https://www.einstein.br/saudemental>. Acesso em: 13 de maio, 2025.

¹⁰ SAÚDE MENTAL. Organização Pan Americana da Saúde. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental#:~:text=Sa%C3%BAde%20mental%20%C3%A9%20um%20estado,a%20melhoria%20de%20sua%20comunidade>. Acesso em: 11 de maio, 2025.

¹¹ SAÚDE MENTAL. Ministério da Saúde. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 12 de maio, 2025.

De forma geral, uma boa saúde mental influencia na qualidade de vida, favorecendo vínculos sociais, o desenvolvimento de habilidades e uma melhor vivência. No entanto, a existência de estigmas e desafios relacionados aos seus cuidados prejudicam significativamente o indivíduo e o meio em que ele convive, reforçando medos e preconceitos em torno da atenção à saúde e a luta contra os chamados transtornos mentais.

Segundo o Hospital Santa Mônica, os transtornos mentais são um tipo de “disfunção da atividade cerebral”¹² que afetam de forma ampla as relações de convivência, humor, raciocínio, concentração e memória do indivíduo, caracterizados pela ocorrência de comportamentos e pensamentos anormais. A ansiedade e a depressão, são exemplos dos transtornos mentais mais comuns na atualidade, são silenciosos e podem afetar qualquer indivíduo independente de sua idade, ocasionando consequências à sua saúde física e psicológica.

Eventos marcantes da história recente contribuíram para que a saúde mental e os transtornos mentais ganhassem mais visibilidade e urgência. A pandemia da COVID-19, por exemplo, mudou os olhares da sociedade para a importância dos cuidados mentais, ao ter demonstrado grande impacto nas relações sociais em nível mundial. Dados alarmantes apontam que transtornos mentais, como ansiedade e depressão, ganharam mais força, tendo aumentado em mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia¹³, levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) a lançar atenção urgente à necessidade de transformação da saúde mental em um grande momento de fragilidade mundial¹⁴.

Esse cenário global também se reflete de forma preocupante no contexto brasileiro, especialmente entre adolescentes. Uma análise publicada pelo jornal Folha de São Paulo¹⁵, com base em dados, do período de 2013 a 2023, da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) do Sistema Único de Saúde (SUS), demonstraram o alto registro de casos de ansiedade em jovens, afetando 157 a cada 100 mil adolescentes no Brasil, superando, inclusive, a taxa de

¹² Tudo o que você precisa saber sobre transtorno mental. Hospital Santa Mônica, 2024. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-transtorno-mental/>. Acesso em: 06 de maio, 2025.

¹³ Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. Organização Mundial da Saúde, 2022. 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: 05 de maio, 2025.

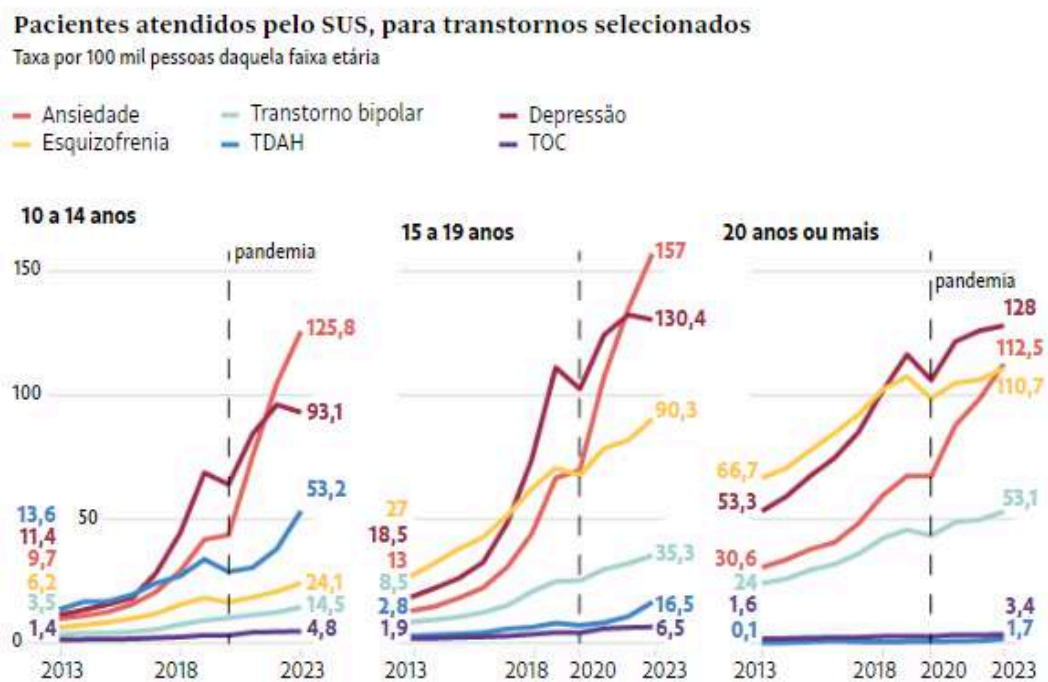
¹⁴ OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. Organização Pan Americana da saúde, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 10 de maio, 2025.

¹⁵ Registros de ansiedade entre crianças e jovens superam os de adultos pela 1ª vez no Brasil. Folha de São Paulo, 2024. Disponível em: <https://folha.com/7mvt1nco>. Acesso em: 06 de maio, 2025.

ocorrência em adultos (Gráfico 1), o que evidencia a gravidade da situação e a urgência de atenção voltada à saúde mental dessa faixa etária.

Diante deste cenário, torna-se essencial compreender e abranger a relação entre a saúde mental e os transtornos que tanto afetam os adolescentes atualmente, em especial a Ansiedade com objetivo de mudança.

Gráfico 1 — Incidência de ansiedade no SUS entre crianças superou a dos adultos.



Fonte: FOLHA DE SÃO PAULO (2024), com dados de RAPS e SUS.

Comparação entre a incidência de transtornos mentais em diferentes faixas etárias no Brasil, com dados da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) do Sistema Único de Saúde (SUS) no período de 2013 a 2023.

2.2.1. O que é a Ansiedade e as suas consequências em adolescentes

O conceito de Ansiedade é muito trabalhado e argumentado em diversas áreas, seja pela medicina, psicanálise, psicologia ou ciências sociais, abordando seus efeitos e sua relação com o ambiente em que o indivíduo está inserido. Autores como Freeman, abordam a origem da palavra, advinda do grego, relacionada a sensações de dificuldade, fardo, opressão e sofrimento.

De certa forma, a ansiedade é um sentimento comum e inerente ao ser humano, estando presente em diferentes momentos e intensidades (Braga, 2016). Segundo o Hospital Albert Einstein, esse sentimento é caracterizado por ajudar o indivíduo a se preparar e adaptar

a situações difíceis ou de risco, alertando o corpo sobre o perigo ou momentos de angústia quando necessário.

No entanto, Pitta (2011, p. 6-13) afirma que “a existência do homem é acompanhada de ansiedade, porém existe a ansiedade considerada reação normal e a de origem patológica é diferenciada pelo grau de intensidade e constância”. Neste mesmo viés, Maciane Sampaio afirma que:

A ansiedade, quando é normal é benéfica, tida como sinal de alerta, para que o indivíduo, preste atenção diante de uma real ameaça de perigo, porém a ansiedade patológica tem características e proporções diferentes, como preocupações desmedidas, acompanhado de uma sensação de apreensão negativa com relação ao futuro (Sampaio, 2024, p. 4).

Nesse contexto, surgem os chamados transtornos de ansiedade, sendo os principais: o Transtorno de Ansiedade Social (TASo), o Transtorno de Ansiedade de Separação (TAS) e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), “a ansiedade patológica surge de uma inquietação e de uma preocupação desproporcional à situação ou ameaça” (*apud* Sampaio, 2024, p. 4).

O TAG, comumente referido apenas como “ansiedade”, é o transtorno mais comum e caracteriza-se por pensamentos e preocupações excessivas, provocando sensações constantes de apreensão e sentimentos negativos (Sampaio, 2024, p. 5).

Esse transtorno pode estar presente em diferentes idades e momentos da vida, porém, estímulos e situações recorrentes que causam algum tipo de desconforto e inquietação podem acarretar o seu desenvolvimento, com isso, indivíduos que estão sujeitos a esse tipo de situações são mais suscetíveis à ocorrência da ansiedade. No Brasil, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a população é frequentemente afetada pela ansiedade. Borba e Mello (2017) afirmam que:

A condição delicada da saúde mental é ilustrada pelos dados da OMS, que apontam que o Brasil tem cerca de 18,6 milhões de pessoas com algum transtorno de ansiedade, parcela que corresponde a 9,3% da população, além de 5,8% de brasileiros com transtornos depressivos, o que coloca o país como o mais ansioso do mundo e o quinto com mais pacientes com depressão (Borba e Mello, 2017, p.1).

Pesquisas indicam que, dentro da população brasileira, os adolescentes são o grupo mais afetado pela ansiedade que, em meio ao processo de crescimento e mudança da infância para a adolescência, sofrem com situações de pressão e outros fatores que colaboram para o desenvolvimento desse transtorno.

Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), a adolescência é considerada a fase que corresponde à faixa entre os 12 aos 18 anos de idade¹⁶. Neste momento da vida, o indivíduo está sujeito a experienciar diversas mudanças e situações pela primeira vez, causando estranhamento e possíveis dificuldades. Fatores como pressão escolar, novas responsabilidades, convivência familiar, problemas econômicos e sociais, podem gerar desconfortos e preocupações excessivas.

De acordo com um levantamento realizado pelo Ministério da Saúde¹⁷, houve um crescimento de mais de 3.300% em casos de ansiedade entre os adolescentes de 15 a 19 anos, saltando de 1.534 atendimentos pelo SUS, em 2014, para 53.514 em 2024.

Andrade (2022) comenta a importância dessa fase para o desenvolvimento, sendo o ponto a qual são desenvolvidas novas habilidades, responsabilidades e a independência, ao passo que Papalia (2000) acrescenta a ideia do desenvolvimento da autoestima e do conhecimento próprio.

A ansiedade em adolescentes pode ser causada por diversos fatores, porém suas consequências são claras, com respostas físicas e psicológicas ao medo e a preocupação. De acordo com Clark e Beck (2012), são apresentados sintomas como tensão, insônia, taquicardia, falta de ar e dificuldade de concentração, gerando grande impacto no desempenho escolar do adolescente e seu convívio diário. Menezes (2007), reitera:

Ansiedade está relacionada a situações como prejuízo no desempenho em sala de aula, conversas ou falar em público, interações sociais, relacionamento dos adolescentes em instituições de ensino, participação em festas, entrevistas de emprego e muito mais (Menezes, 2007, p. 55, *apud* Sampaio, 2024, p. 7).

Em muitos casos, momentos de autocuidado e auto aceitação são deixados de lado, sendo substituídos por isolamento, enquanto as dúvidas e preocupações aumentam e não são tratadas. O medo da morte e a angústia existencial, aliados à preocupação excessiva com o futuro, geram bloqueios e inseguranças que podem evoluir para outras fobias e transtornos, reforçando a ideia que “a ansiedade é, ao mesmo tempo, absolutamente normal e incrivelmente complexa” (Freeman e Freeman, 2015, p. 4).

¹⁶ BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE: MINISTÉRIO DA SAÚDE. Dia do Estatuto da Criança e do Adolescente. 2021. Disponível em:

<https://bvsm.s.saude.gov.br/13-7-dia-do-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente/>. Acesso em: 17 de maio, 2025.

¹⁷ G1. Ansiedade: de 2014 a 2024, atendimento a crianças de 10 a 14 anos subiu quase 2.500% no SUS. *G1*, 30 jan. 2025. Disponível em:

<https://g1.globo.com/politica/noticia/2025/01/30/ansiedade-de-2014-a-2024-atendimento-a-criancas-de-10-a-14-anos-subiu-quase-2500percent-no-sus.ghtml>. Acesso em: 15 de maio, 2025.

Desta maneira, a falta de tratamento à ansiedade pode acarretar na interrupção do processo de desenvolvimento do adolescente, causando consequências significativas para seu futuro, como a evasão escolar, problemas físicos, inseguranças, dependência emocional e risco de abuso de substâncias.

Considerando os impactos expressivos que a ansiedade pode causar na vida de adolescentes, assim como afirma Grolli (2017), torna-se indispensável compreender esse transtorno não apenas em seus sintomas, mas também em suas origens e formas de manifestação. Sendo fundamental identificar suas consequências e buscar estratégias eficazes para lidar com a ansiedade, promovendo o bem-estar e a saúde mental dos jovens.

2.3. Livros Ilustrados

Pouco se sabe exatamente sobre a origem real do livro ilustrado, não existindo um consenso amplamente difundido sobre sua criação, um ponto ou marco histórico de sua primeira aparição ou conceituação real. Nakano (2012), destaca que há uma grande variedade de termos utilizados internacionalmente para se referir aos livros ilustrados, como *album* ou *picturebook*, enfatizando essa falta de consenso sobre o termo.

Muitos acreditam, no entanto, que esse tipo de literatura se originou da combinação de diversos tipos literários e sua relação com o aspecto textual, visual e material presente em livros infantis e religiosos da era medieval e xilogravuras. Linden (2011, p.10), comenta em sua obra *O Que É Um Álbum?*, afirmando que “O álbum não surgiu de forma súbita, mas sim de maneira progressiva, por meio de uma longa evolução das práticas editoriais e artísticas”.

Por volta da década de 1950, o artista e designer italiano Bruno Munari surge com a proposta de combinação de elementos de forma a inovar o mercado editorial. Já duas décadas após esse início, Munari já havia lançado obras como, *Nella notte buia* de 1956, (Figura 7 e 8) e *Nella nebbia di Milano* de 1968, (Figura 9 e 10) em que empregava recursos de sobreposição, rasgos, tipografia e encadernação para promover uma experiência muito mais tátil e de experimentação ao leitor, impondo não somente a leitura para compreensão, mas também o visual da obra.

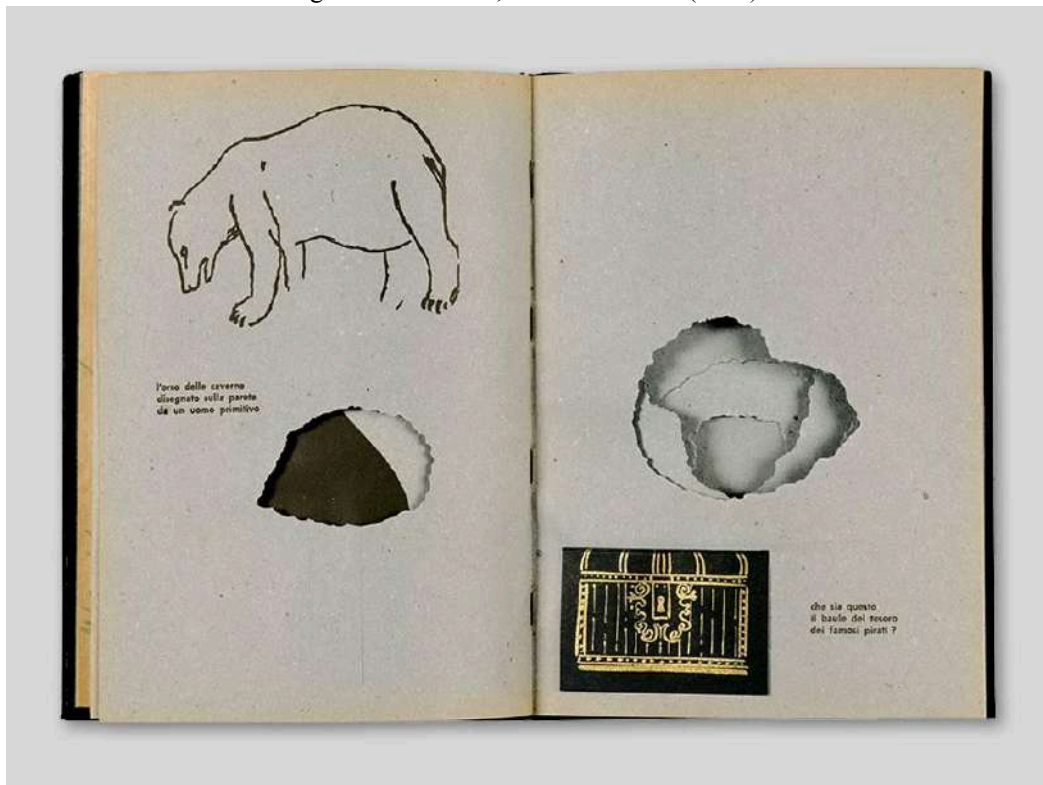
Figura 7 — Munari, *Nella notte buia* (1956).



Fonte: MUNARI, 1956. Disponível em: OPLÀ MERANO, 2025.

Capa e página da obra *Nella Notte Buia* (1956) de Bruno Munari que combina recortes, sobreposições e diferentes papéis para criar uma narrativa visual e sensorial, explorando a escuridão de forma interativa.

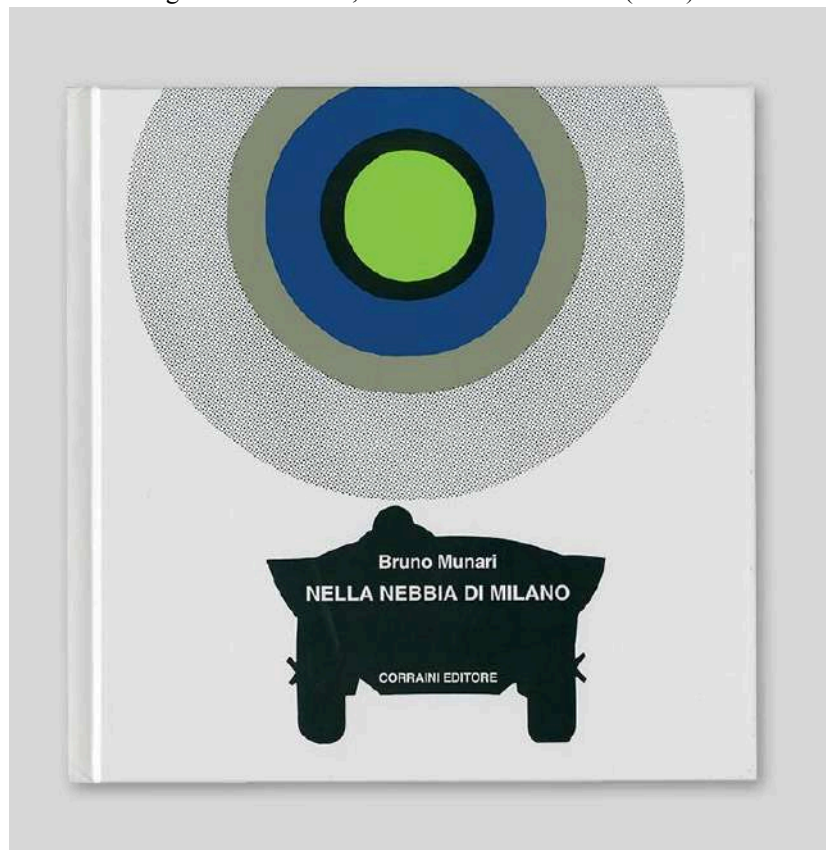
Figura 8 — Munari, *Nella notte buia* (1956).



Fonte: MUNARI, 1956. Disponível em: OPLÀ MERANO, 2025.

Imagem interna da obra *Nella Notte Buia* (1956).

Figura 9 — Munari, *Nella nebbia de Milano* (1968).



Fonte: MUNARI, 1968. Disponível em: OPLÀ MERANO, 2025.
 Imagem da capa da obra de Bruno Munari que explora a atmosfera da cidade de Milão através de formas e camadas gráficas de sobreposição entre as páginas.

Figura 10 — Munari, *Nella nebbia de Milano* (1968).



Fonte: MUNARI, 1968. Disponível em: OPLÀ MERANO, 2025.
 Imagem interna da obra de Bruno Munari que explora a atmosfera da cidade de Milão através de formas e camadas gráficas de sobreposição entre as páginas.

Tal experimentação buscada por Munari, influenciou a maneira de pensar na imagem e na ilustração não só como um apoio para o texto, mas sim como uma parte íntegra do livro e com similar importância à parte verbal. A partir desta ideia, a citação de Renato Moriconi, que é mencionada no artigo *Livro ilustrado: texto, imagem e mediação*, publicado na revista *Pesquisa em Ciência da Informação*, corrobora ao afirmar que “Há no livro ilustrado três línguas diferentes – a palavra, a imagem e o projeto gráfico ou arquitetura do livro – que, se bem usados, fazem dele um belo concerto polifônico, com sons e silêncios próprios” (*apud* Tavares, 2013).

Diversos outros exemplos clássicos contribuíram para desenvolver a definição da ideia deste tipo de material, como a obra *Onde vivem os Monstros*, de 1963, (Figuras 11 e 12) e *Orbis Sensualium Pictus*, de 1958, (Figuras 13 e 14), tais quais, marcaram uma forma de leitura e relação entre a imagem como elemento essencial à história.

Figura 11 — Maurice Sendak, *Onde vivem os Monstros* (1963).



Fonte: SENDAK, 2021. Disponível em: AMAZON, 2025.

Obra "Onde vivem os Monstros" (1963) de Maurice Sendak que combina texto e ilustração para narrar a jornada do personagem.

Figura 12 — Maurice Sendak, Onde vivem os Monstros (1963).

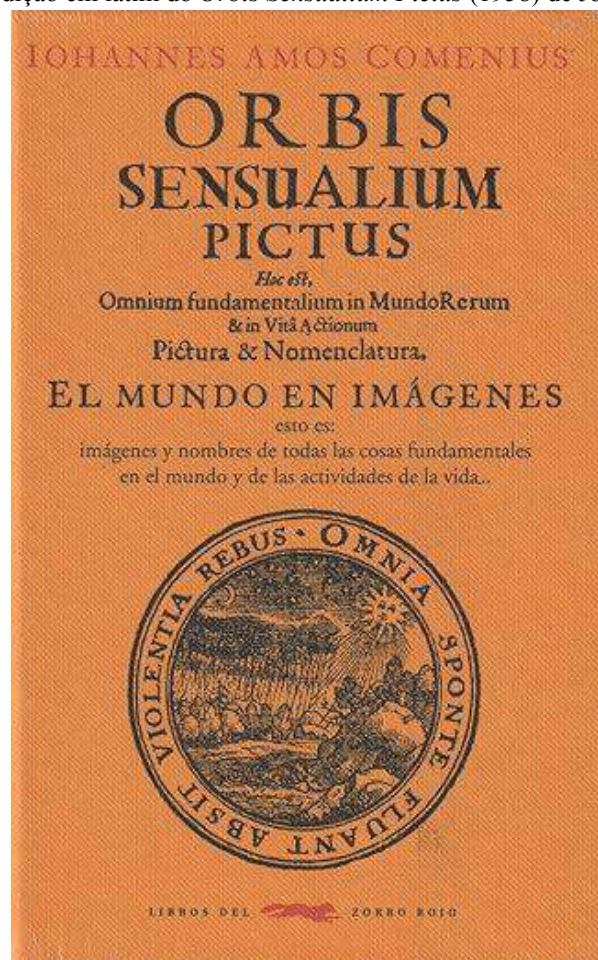


e o fizeram rei de todos os monstros.

"Agora", exclamou Max, "vamos dar início à bagunça geral!"

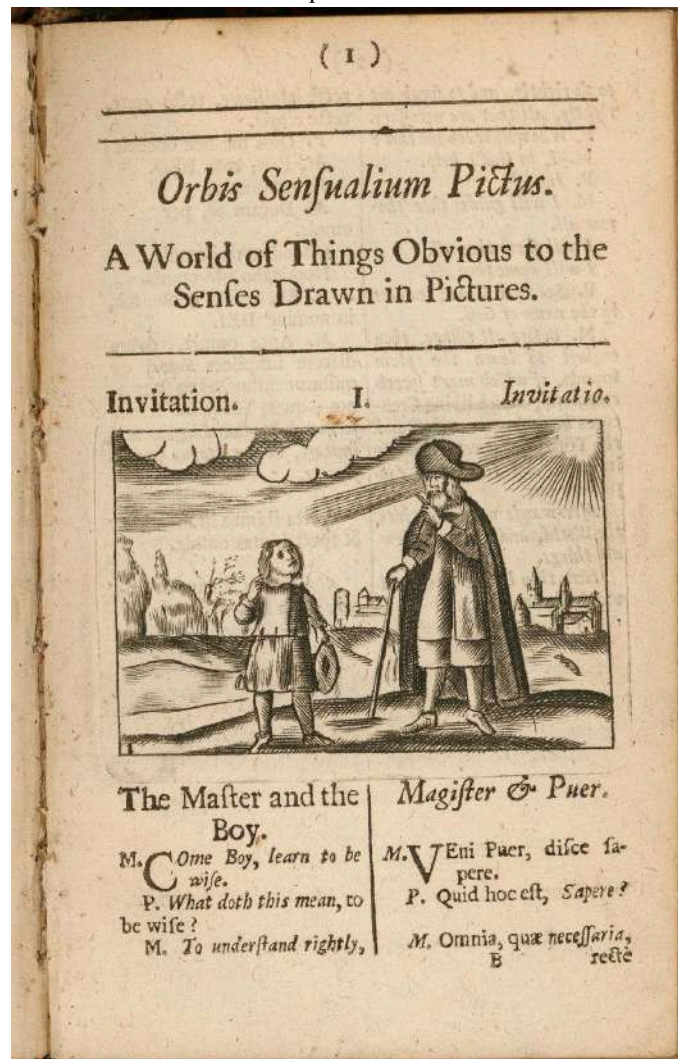
Fonte: SENDAK, 1963. Disponível em: BUOBOOKS, 2023.
Imagem interna do livro "Onde vivem os Monstros" (1963), demonstrando a interação entre a parte textual e visual do livro.

Figura 13 — Capa da edição em latim do *Orbis Sensualium Pictus* (1958) de Johannes Amos Comenius.



Fonte: COMENIUS, 2021. Disponível em: AMAZON, 2025.
Capa da edição moderna do *Orbis Sensualium Pictus*, considerada um dos primeiros livros ilustrados voltados à educação infantil.

Figura 14 — Página interna do *Orbis Sensualium Pictus* (1658) de Johannes Amos Comenius, com ilustrações explicativas.



Fonte: COMENIUS, 1658. Disponível em: STATE LIBRARY OF SOUTH AUSTRALIA, 2024.
 Página da obra *Orbis Sensualium Pictus*, demonstrando a relação das ilustrações com a parte textual da obra.

Ao buscar defender uma definição correta, Sophie Van der Linden, em seu livro *Paralel o livro ilustrado*, comenta sobre diferentes tipos de livros que trabalham com a mesma relação empregada pelo livro ilustrado, como Histórias em quadrinhos, Livros *Pop-Ups*, Livros imaginativos, entre outros. É especialmente entre o Livro com ilustração e o Livro ilustrado, que ela defende a diferenciação pela organização interna e hierarquia entre o texto e a imagem. O Livro com ilustração é então demonstrado pelo foco na separação entre o texto, autônomo, e a imagem que acompanha e sustenta mas não está integrada à necessidade do livro, diferenciando-se do Livro Ilustrado que, assim como considerado por críticos como Babara Bader, afirma a existência de uma interdependência e que:

A ideia de que o livro ilustrado transcende a questão da copresença por uma necessária interação entre o texto e imagens, que o sentido não é veiculado pela imagem e/ou pelo texto, e, sim, emerge a partir da mútua interação entre ambos (Linden, 2011, p. 86).

Maria Nikolajeva e Carole Scott, na obra *Livro Ilustrado: palavras e imagens*, também analisam a forma em que o livro ilustrado combina a comunicação visual e a verbal em um mesmo espaço dando sentido a ambas na projeção de uma história. Nesse mesmo viés, observa que:

O texto escrito conta uma história recheada de imagens nas linhas e nas entrelinhas. A imagem complementa e enriquece esta história, a ponto de cada parte de uma imagem poder gerar diversas histórias. O texto e a imagem juntos dão ao leitor o poder de criar na sua cabeça a única história que realmente interessa. A história dele (Lins, 2002, p. 31).

Nesse sentido, o emprego do livro ilustrado pode defender de forma mais clara temas complexos a partir do diálogo e a conexão entre a narrativa e as imagens, assim como Hunt (2010, p. 234) reforça ao afirmar que as palavras “Podem aumentar, contradizer, expandir ecoar ou interpretar as imagens - e vice versa”.

3. METODOLOGIAS DE PROJETO

O design gráfico tem passado por significativas transformações ao longo do tempo, sobretudo em relação à sua aplicação em diferentes contextos sociais e comunicacionais. No auge da década de 1960, a discussão sobre a necessidade de métodos de produção em projetos de Design veio à tona, devido à nova complexidade dos problemas a serem solucionados (Lago, Batista e Domiciano, 2019).

Burdek (2010) afirma que, nessa época houve um crescimento das tarefas atribuídas aos designers, em meio ao crescente número de informações e problemas específicos de cada projeto, demandando o uso de processos e etapas que guiassem as produções, minimizando erros e transtornos, e sugerindo uma estruturação metodológica para lidar com os desafios emergentes.

Desta forma, o designer passou a se adequar a necessidades específicas, acompanhando mudanças tecnológicas, culturais e sociais, ampliando sua atuação em diferentes áreas do conhecimento. Munari (1998), argumenta que “o método de projeto nada mais é do que uma série de operações sequenciais, estruturadas com uma lógica de organização, cujo objetivo é conquistar o melhor resultado sem muito esforço e erros” (Rocha, 2023). Vasconcelos também argumenta que:

A Metodologia de Design poderia ser entendida então como um processo esquematizado e apoiado em etapas distintas, com o objetivo de aperfeiçoar e auxiliar o Designer (ou a equipe de Design) no desenvolvimento ou concepção de soluções para um determinado problema através de um artefato (seja um produto ou um serviço), oferecendo um suporte de métodos, técnicas ou ferramentas (Vasconcelos, 2009, *apud* Siqueira, 2014, p. 53).

Com isso, diversos designers e autores passaram a desenvolver metodologias próprias para áreas como design editorial e de produtos, assim como abordagens metodológicas gerais, aplicáveis em diferentes propostas de projetos, buscando compreender e abranger as demandas contemporâneas, como destaca Moura (2011) ao afirmar que:

Se o design estabelece intensas relações com as questões culturais, sociopolíticas e econômicas, cabe a nós verificar os aspectos da contemporaneidade para refletir sobre as possibilidades de novas formas de métodos e metodologias projetuais (Moura, 2011, p. 257).

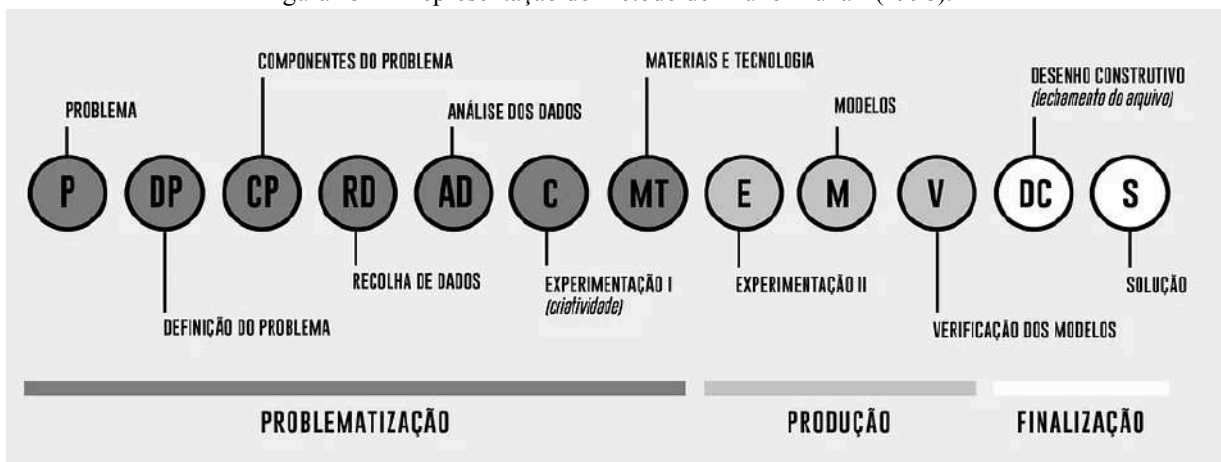
Neste contexto, Frisoni (2000) propõe que um bom projeto de design advém do segmento de etapas sequenciais que orientam seu desenvolvimento. Essas etapas, no entanto,

devem permitir o retorno constante às definições anteriores, possibilitando reorganizações e ajustes conforme as especificidades do projeto, assim como Munari reitera:

O método de projeto, para o designer, não é absoluto nem definitivo; pode ser modificado caso ele encontre outros valores objetivos que melhorem o processo. E isso tem a ver com a criatividade do projetista, que, ao aplicar o método, pode descobrir algo que o melhora. Portanto, as regras do método não bloqueiam a personalidade do projetista; ao contrário, estimulam-no a descobrir coisas que, eventualmente, poderão ser úteis também aos outros (Munari, 1998, p. 12).

Um exemplo marcante de metodologia geral foi desenvolvido por Munari (1998), que propõe uma sequência linear de doze etapas no processo de design (Figura 13). De forma geral, há várias metodologias passíveis de aplicação em cada projeto, cabe ao designer compreender e definir a melhor opção para o seguimento da proposta.

Figura 15 — Representação do método de Bruno Munari (1998).



Fonte: ROSA, 2020.

A imagem que representa o método projetual de Bruno Munari foi adaptada por Alice Rosa (2020), com base na obra *Das coisas nascem coisas* (Munari, 1998).

Para o presente trabalho, reconheceu-se a necessidade de uma metodologia abrangente que, ao longo de suas etapas, permita a adaptação de componentes projetuais específicos às áreas de design editorial e ilustração. Dessa forma, propõe-se a combinação de metodologias específicas, criando uma base metodológica adequada à produção deste projeto em seu todo.

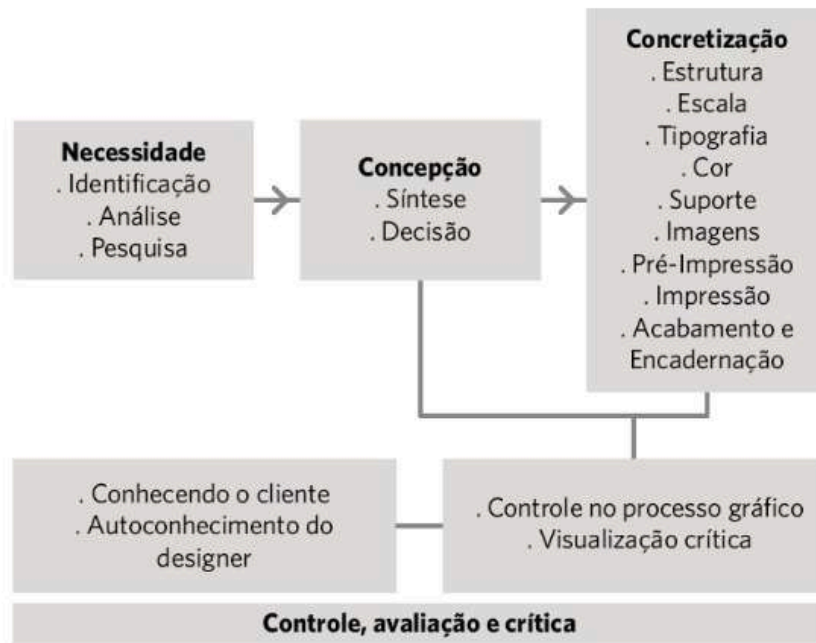
3.1. Metodologia de Design Editorial

O Design Editorial abrange uma ampla variedade de suportes gráficos e digitais, como livros, revistas, jornais e *sites* que, apesar de suas especificidades, têm em comum a

necessidade de um processo de organização e criação, uma metodologia projetual que oriente desde a concepção à materialização do projeto.

Diversos autores como Samara e Dabner, definiram metodologias aplicadas e adaptáveis ao design editorial, com uma definição abrangente não somente a um projeto, mas também a diferentes materiais. Uma proposta que se destaca é a de Fuentes (2006), que trouxe seu processo dividido em três fases principais baseadas na definição das necessidades, a concepção e a concretização (Figura 16), permitindo visualizar a progressão do projeto em sequência.

Figura 16 — Sequência metodológica de Fuentes (2006).



Fonte: LAGO, Lilian; BATISTA, Murilo André Pessoa; DOMICIANO, Cassia Leticia Carrara, baseado em Fuentes (2006).

Definição do modelo e sequência metodológica proposta por Fuentes (2006).

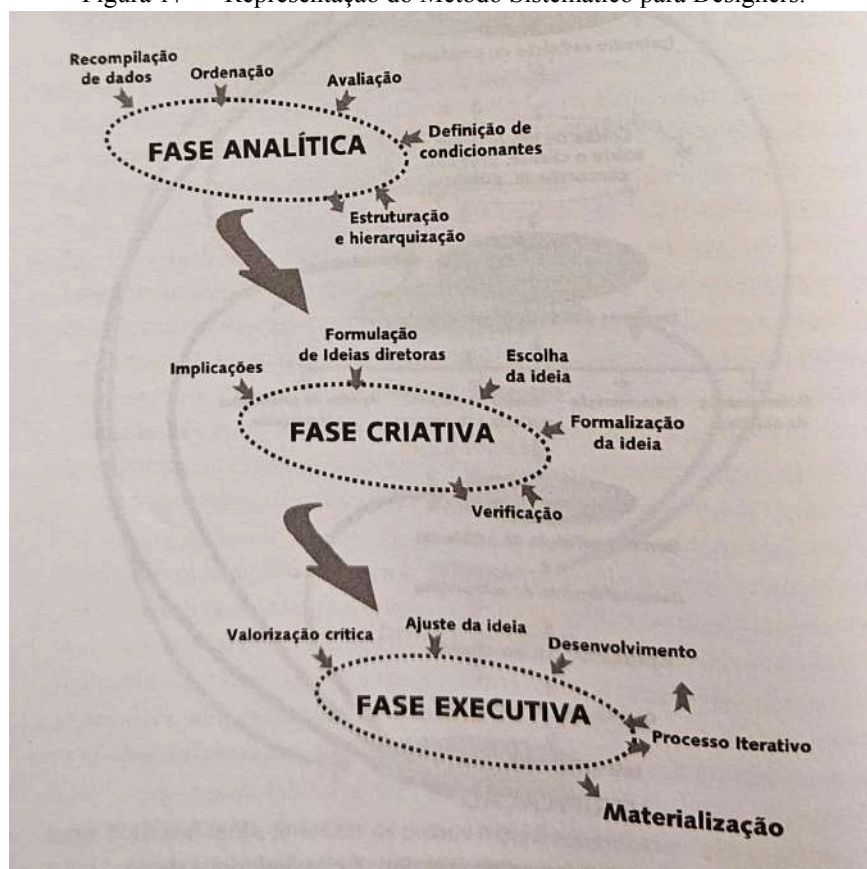
Com base nessas abordagens, o presente trabalho adota como base metodológica o método sistemático para designers criado por Bruce Archer, com a justificativa da versatilidade, flexibilidade, clareza e fácil adaptação do modelo para com as características do projeto de criação de um livro ilustrado.

Bruce Archer, engenheiro mecânico nascido em Londres, 1922, direcionou seus estudos e ideais ao design industrial, definindo um método racional e sistemático para produções no design, sugerindo que:

O trabalho do designer deveria combinar a intuição com a cognição e que, com a formalização do processo criativo, o trabalho tenderia a ser mais científico, com base em metodologias e possíveis de serem compreendidos e replicados (Van Der Linden; Lacerda; Aguiar, 2010, *apud* Barros; Barbosa; Cavalcanti, 2017).

Em seu livro *Systematic Method for Designer* (1965), Archer propõe sua metodologia dividida em três fases: Analítica, Criativa e Executiva (Figura 17), as quais seriam subdivididas em outras etapas a fim de hierarquizar os processos e facilitar a aplicação do método.

Figura 17 — Representação do Método Sistemático para Designers.



Fonte: FUENTES, 2006.

3.1.1. Fase Analítica

Na primeira etapa do projeto, a Fase Analítica, seria feita toda a pesquisa e coleta de dados sobre o projeto, desde o cliente às especificações da proposta e do problema sugerido. Seria considerado todo o apanhado de informações pertinentes, entendendo o público alvo e projetos similares, utilizando ferramentas como o *briefing* e pesquisas qualitativas e quantitativas.

Dentro da Fase Analítica, teria a subdivisão em cinco etapas:

- Recompilação de dados: Levantamento de informações sobre o projeto, público alvo, formato e referências;
- Ordenação: Organização das informações coletadas;
- Avaliação: Análise das informações a fim de identificar padrões e necessidades;
- Definição e condicionantes: Estabelecimento de parâmetros técnicos e projetuais;
- Estruturação e Hierarquização: Organização das diretrizes que guiaram o projeto;

3.1.2. Fase Criativa

A segunda fase, que sucede a etapa Analítica, é a Fase Criativa, momento em que as informações adquiridas na etapa anterior são tomadas como base para o desenvolvimento de ideias para solucionar o problema proposto. Esta fase é subdividida em outras cinco etapas:

- Implicações: Estabelecimento do escopo do projeto;
- Formulação de Ideias diretoras: Momento de geração de ideias visuais e narrativas (*sketches* e esboços);
- Escolha da Ideia: Definição de uma proposta mais alinhada ao projeto;
- Formalização da Ideia: Desenvolvimento de protótipos;
- Verificação: Avaliação sobre a coerência da proposta escolhida em relação aos parâmetros definidos;

3.1.3. Fase Executiva

Por fim, a Fase Executiva, em que Barros, Barbosa e Cavalcanti (2017), definem como sendo o momento em que “se apresenta a ideia manipulada ao cliente para solicitar autorização de produção/distribuição do produto, ideia ou projeto, ou ainda, pode-se receber a solicitação de mudanças ou melhorias para o projeto.” Nesta última fase, será o espaço de finalização da ideia escolhida e definida na fase de Criação e aprovada com o cliente.

Subdividida em cinco momentos:

- Valorização Crítica: Revisão das produções;
- Ajuste da Ideia: Correção e refinamento;
- Desenvolvimento: Produção de elementos finais (Ilustração, capa, diagramação, tipografia)
- Processo Iterativo: Recebimento de *Feedbacks* e ajustes ao projeto;
- Materialização: Produção e aplicação final;

A aplicação da metodologia de Bruce Archer oferece uma base sólida para o desenvolvimento deste projeto, especialmente ao que se refere à estruturação do processo. No entanto, considerando o Livro Ilustrado como objeto e suporte deste trabalho, torna-se pertinente ampliar o escopo metodológico, de forma a abranger as diferentes etapas e formas de produção editorial, de roteiro, imagens, cenários, personagens e ilustrações.

No contexto da produção gráfica atual, inúmeros são os projetos que necessitam de etapas específicas de Design de personagem e *Concept art*, como livros, jogos, animações, filmes, dentre outros. Essas duas áreas, ajudam a definir partes importantes da composição visual do material, ao delimitar as necessidades visuais e artísticas gerais.

O termo Design de Personagem, ou também conhecido como *Character Design*, diz respeito à criação de personagens e sua definição conceitual para com o universo ficcional em que ele está inserido, seja em histórias, jogos ou filmes (Figura 18 e 19). Para Segmiller (2008, *apud* Souza, 2019) “criar um personagem significa trazer aspectos físicos, crenças e o caráter desse personagem”.

Figura 18 — Livro *The Art of Encanto: Disney* (2021)



Fonte: DISNEY, 2021. Disponível em: AMAZON, 2025.

Imagem interna do livro *The Art of Encanto*, que reúne *Concept Arts* e bastidores da produção da animação, representando a criação da personagem Dolores.

Figura 19 — Livro *The Art of Turning Red* (2022).

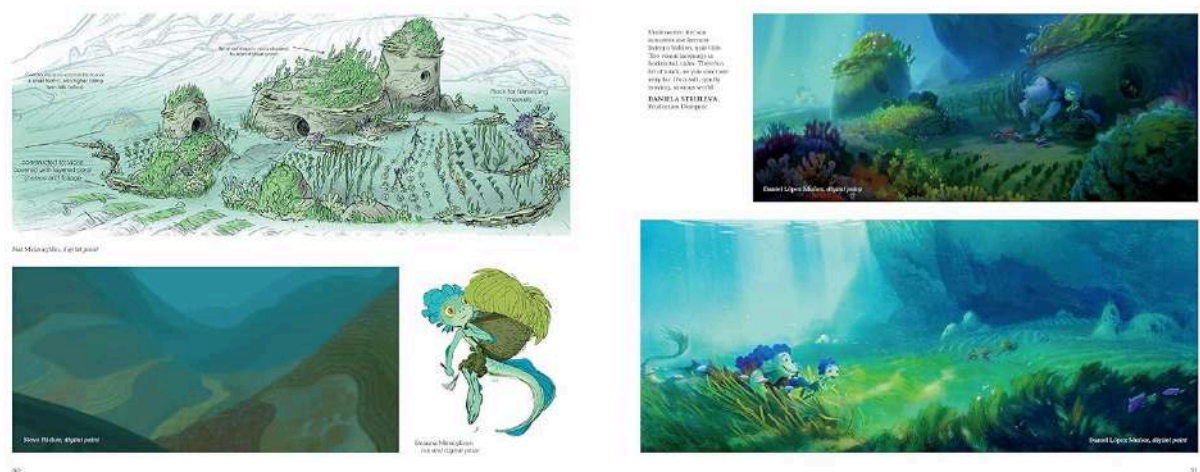


Fonte: CHRONICLE BOOKS, 2022. Disponível em: AMAZON, 2025.

Imagem do *Artbook* do filme *Turning Red*, da Disney-Pixar, apresentando o design do personagem Meimei como panda vermelho.

Já o *Concept Art* (Figura 20 e 21), ou Conceito Artístico, é uma etapa de criação do projeto que busca definir o design ideal não só para personagens, mas para cenários e objetos através da produção de ilustrações (Máximo, Alves e Rodrigues, 2022). Em outras palavras, “o *Concept Art*, pode ser considerado como representações visuais que buscam a materialização de conceitos idealizados” (Andreo e Takahashi, 2011, p. 1).

Figura 20 — Livro *The Art of Luca: Disney* (2021)



Fonte: DISNEY, 2021. Disponível em: AMAZON, 2025.

Imagem interna do livro *The Art of Luca*, apresentando o *Concept Art* de um cenário da animação.

Figura 21 — Livro *The Art of Elemental* (2023).



Fonte: CHRONICLE BOOKS, 2023. Disponível em: AMAZON, 2025.

Imagem retirada do *Artbook* oficial do filme *Elemental*, da Pixar, apresentando o design de um cenário da obra.

Esses dois conceitos possuem grande relevância ao se pensar em sua aplicação para com a produção da etapa visual proposta, sendo de extrema importância abranger sua colocação e aplicação dentro do projeto. No entanto, outra etapa de grande destaque e importância para a definição projetual de qualquer livro é a criação de roteiro, sendo o momento de conceituar e estruturar toda a base para a etapa criativa do livro, definindo os personagens, a ambientação, a história e os caminhos a serem seguidos nela. Doc Comparato (2009) afirma que “existem diferentes formas de definir um roteiro. Uma simples e direta seria: a forma escrita de qualquer projeto audiovisual”.

Neste sentido, propõe-se a incorporação de outras duas metodologias projetuais, voltadas à produção do Design de Personagem, o *Concept Art* e a criação de Roteiro, de forma a integrar à metodologia de Archer, oferecendo suporte a todos os campos do projeto.

Será empregada a metodologia para a criação de personagem, desenvolvida por Rocha (2023), que traz consigo uma adaptação da metodologia base de Munari (1998). Apesar de ser um método criado para o design de personagens, devido à grande abrangência das etapas presentes, será passível a aplicação do mesmo na criação do *Concept Art* de cenários e demais ilustrações pertinentes ao projeto do livro. Em relação ao desenvolvimento de Roteiro, serão aplicadas etapas específicas da metodologia de Doc Comparato (2009), de forma a auxiliar a criação da história para o projeto.

Por fim, todos os métodos apresentados serão aplicados em uma metodologia integrada que será a base para a produção do Livro Ilustrado proposto neste trabalho. Tendo a incorporação de etapas e fases específicas da metodologia de Rocha (2023) e Doc Comparato (2009) na estrutura metodológica de Bruce Archer, além do apoio dos conceitos e princípios

de organização visual, *grid*, tipografia e composição de Timothy Samara na etapa de projeto editorial, criando assim, um método aplicável e idealizado para o desenvolvimento deste projeto.

3.2. Metodologias Integradas

A partir da definição dos métodos a serem integrados à criação da metodologia, iniciou-se um processo de estruturação, elencando todos os tópicos, etapas e fases, verificando a necessidade de componentes específicos e pertinentes a este projeto. Foi então definido o uso de três fases principais, conforme o modelo de Bruce Archer: Fase Analítica, Fase Criativa e Fase Executiva, além da adição e retirada de diferentes etapas conforme as necessidades.

De modo geral, a Fase Criativa sofreu as maiores modificações em sua estrutura, com a adição de etapas voltadas à criação e definição de personagens, cenários e roteiro, já as fases Analítica e Executiva, permaneceram bastante similares ao que foi proposto por Archer. A seguir, a estrutura metodológica desenvolvida:

3.2.1. Primeira etapa: Fase Analítica

Partindo da Fase Analítica, este é o momento de realização de todas as pesquisas pertinentes ao projeto, buscando compreender a proposta, o público alvo e trabalhos similares. Esta fase, compreende todo o apanhado de informações e definições para a base da etapa criativa, conceituando as necessidades, objetivos e limitações do projeto. Houve a subdivisão em cinco etapas:

- **Recompilação de Dados:** Levantamento de informações sobre o projeto, público alvo, formato e referências;
- **Ordenação:** Organização das informações coletadas;
- **Avaliação:** Análise das informações a fim de identificar padrões e necessidades;
- **Definições e Condicionantes:** Estabelecimento de parâmetros técnicos e projetuais;
- **Estruturação e Hierarquização:** Organização das diretrizes que guiam o projeto.

3.2.2. Segunda etapa: Fase Criativa

Na Fase Criativa, é iniciado todo o processo de criação textual e visual do projeto, abrangendo as etapas de desenvolvimento de personagens, cenários, roteiro e produção editorial. Devido ao volume e complexidade do material necessário, esta fase foi dividida em seis tópicos principais, com subdivisões específicas:

- Roteirização textual: Definição do roteiro/história a ser contada no livro;
 - Ideia
 - Story Line
 - Sinopse
 - Estrutura
 - Roteiro Final
- Criatividade Conceitual: Etapa de definição conceitual da história, personagens e ambientação;
 - Quem é o personagem e o que ele representa
 - Personagem unidimensional, bidimensional ou tridimensional
 - Motivação
 - Descrição da Ambientação
- *Concept Art*: Conceituação visual dos personagens e cenários presentes;
 - Design de Personagem
 - Estudo de similares
 - Painéis de referências Visuais
 - Silhuetas
 - *Sketches*
 - Estudo de Vestuário e acessórios
 - Estudo de Cores
 - *Model Sheet* e Expressões faciais
 - Folha de proporção
 - Design de Cenário
 - Estudo de similares
 - Painéis de referências Visuais
 - *Sketches e Thumbnails*
 - Estudo de Cores

- Roteiro Verbo Visual: Integração e organização entre conteúdo textual e visual, definindo cenas e falas através de um *Storyboard*;
- Produção Editorial: Definição de elementos para a composição do livro (*Grid/Layout*, diagramação, tipografia);
- Verificação: Avaliação sobre a coerência da proposta escolhida em relação aos parâmetros definidos.

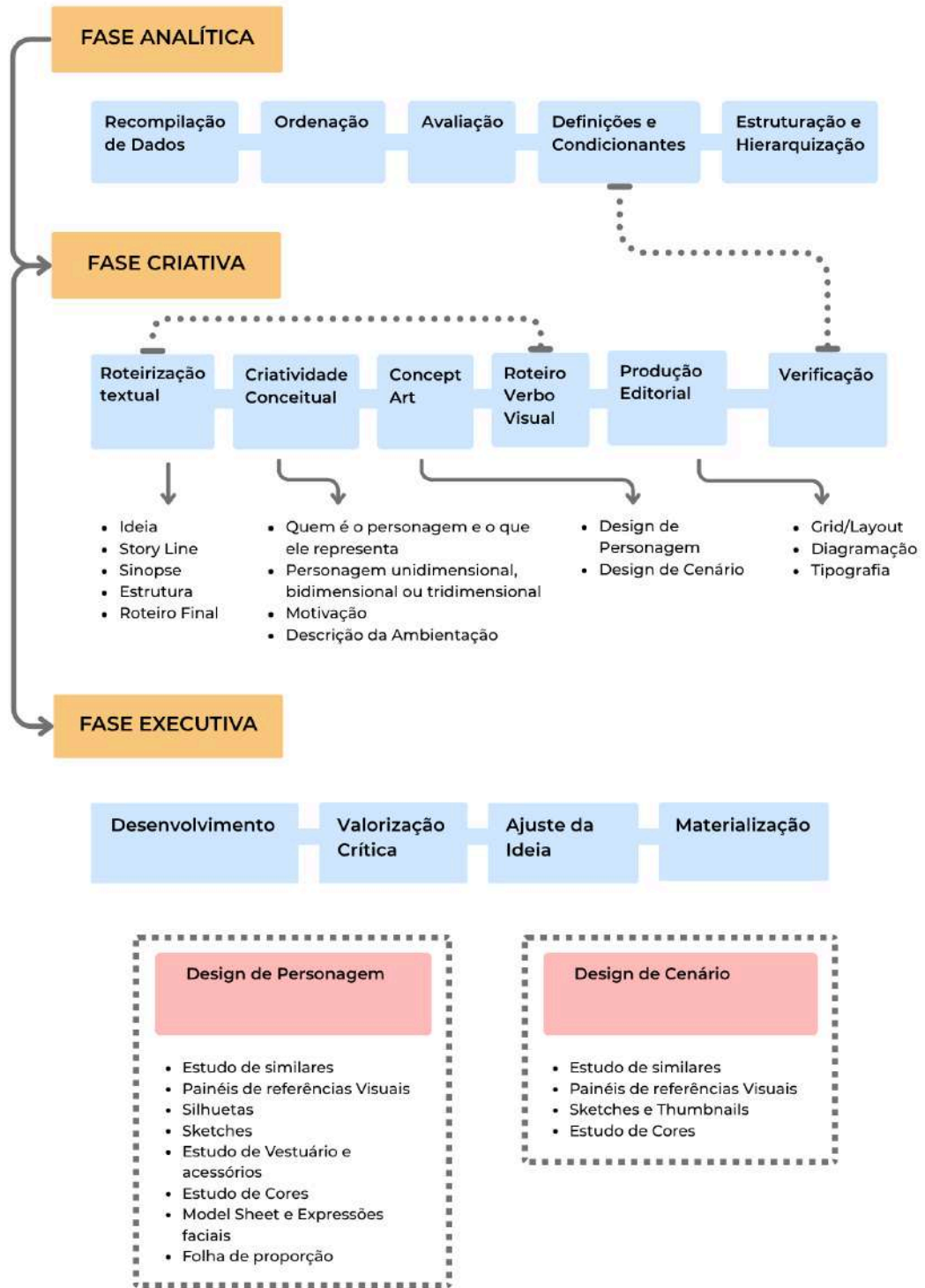
3.2.3. Terceira etapa: Fase Executiva

Por fim a Fase Executiva, dividida em quatro etapas, onde será feita toda a finalização, definição e materialização do projeto.

- Desenvolvimento: Momento dedicado à produção dos elementos finais do projeto (ilustrações completas e capa) juntamente à primeira aplicação da tipografia e diagramação;
- Valorização Crítica: Revisão das produções;
- Ajuste da Ideia: Correção e refinamento;
- Materialização: Produção e aplicação final;

Desta forma, foi desenvolvida uma metodologia sequencial e abrangente à produção de um Livro Ilustrado, dividindo e organizando o processo de criação em diversas etapas de modo a facilitar a produção, permitindo uma fácil transição e retorno entre etapas, gerando uma base sólida ao projeto a ser desenvolvido ao longo deste trabalho (Figura 22).

Figura 22 — Fluxograma da Metodologia Integrada desenvolvida.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Diagrama desenvolvido para representar visualmente as fases e etapas da metodologia integrada aplicada ao projeto de livro ilustrado.

4. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

A etapa de desenvolvimento do projeto marca o início da aplicação prática de todos os conhecimentos e análises realizados anteriormente, bem como, da metodologia elaborada para este trabalho. É neste momento que se inicia a produção efetiva do livro ilustrado autoral, transformando reflexões teóricas e conceituais em soluções visuais e narrativas concretas.

Para viabilizar essa produção, foi aplicado o método integrado criado, estruturado em três fases principais: a Fase Analítica, voltada ao levantamento e interpretação de dados e referências; a Fase Criativa, destinada à geração de ideias, esboços e experimentações; e a Fase Executiva, que concentra a finalização gráfica e editorial da obra. Essas etapas se articulam de forma contínua, garantindo que cada decisão do projeto esteja alinhada à proposta inicial e ao objetivo de consolidar um livro ilustrado autoral com identidade própria.

Inicia-se com a Fase Analítica, subdividida em outras cinco etapas: a Recompilação de dados, Ordenação, Avaliação, Definições e Condicionantes e a Estruturação e Hierarquização, que serão iniciadas no próximo tópico.

4.1. Fase Analítica

4.1.1. Recompilação de Dados, Ordenação e Avaliação

Neste momento, foi feita a busca, organização e análise de informações relevantes ao projeto, de modo a identificar princípios capazes de orientar a produção do livro ilustrado enquanto projeto narrativo, gráfico e editorial

Foram elencados aspectos fundamentais a serem definidos para assegurar o desenvolvimento e o direcionamento correto e contínuo do projeto em três áreas:

- Narrativa;
 - Proposta
 - Tema
 - Público-alvo (gênero e faixa etária)
 - Função (finalidade / objetivo do livro)
 - Linguagem

- Enredo e estrutura narrativa (organização da história, ritmo, conflitos, clímax e desfecho)
- Personagens como espelho
- Atmosfera narrativa (tom: introspectivo, sombrio, esperançoso, híbrido, etc.)
- Experiência emocional
- Causas e gatilhos
- Consequências
- Estratégias de enfrentamento
- Visual;
 - Estilo de ilustração
 - Paleta de cores
 - Representação simbólica da ansiedade (metáforas visuais)
- Gráfico/Editorial.
 - Estilo tipográfico
 - Formato
 - Tamanho (dimensões)
 - *Grid* e diagramação
 - Suporte
 - Aspectos de produção gráfica
 - Materiais (tipos de papel, acabamentos)
 - Encadernação (grampeado, costurado, colado, artesanal)

A partir desta pequena análise, verificou-se a necessidade de organizar métodos específicos de busca, de modo a fornecer embasamento sólido para as futuras decisões do projeto. Desta forma, optou-se pela realização de uma pesquisa de usuário e uma análise de similares, com o intuito de ampliar as referências e condensar informações que contribuíssem de maneira consistente para os aspectos narrativos, visuais e gráficos do projeto.

4.1.2. Pesquisa de Usuário

Realizada de forma *online*, através do *Google Forms* (Figura 23 e 24), foi proposta uma pesquisa quantitativa considerando a necessidade de conhecer o público, suas

experiências, percepções e os possíveis impactos que o projeto poderia acarretar em suas trajetórias.

Baseado em perguntas descritivas, e visando a aproximação e compreensão da ansiedade na adolescência, o formulário foi divulgado através das redes sociais e direcionado, principalmente, ao público adulto, na faixa de 20 a 30 anos de idade, pois, além da dificuldade de se obter respostas do público adolescente, desta forma seria possível estruturar de maneira mais clara não somente as causas, mas também as consequências do transtorno de ansiedade na adolescência a longo prazo, gerando uma grande base de dados narrativa consistente para o projeto.

Assim, foi feita a aplicação do formulário por cerca de 20 dias, contabilizado um total de 45 respostas de usuários não identificados, contendo as 15 perguntas a seguir, elaboradas pela própria da autora a partir de áreas específicas:

- Qual é a sua faixa etária?
- Qual é o seu nível de escolaridade?
- Você já passou por algum episódio de ansiedade extrema ou foi diagnosticado com algum transtorno de ansiedade na sua adolescência?
- Em qual área da sua vida você sentiu (ou sente) mais os efeitos da ansiedade?
- Caso se sinta confortável, conte sobre uma situação marcante em que a ansiedade tenha te impactado.
- Na sua opinião, quais foram as principais causas ou gatilhos para essas situações?
- Que consequências a ansiedade trouxe para sua vida? Sinta-se à vontade para desabafar.
- Você conhece alguém próximo que também lida ou já lidou com a ansiedade?
- Você já procurou algum tipo de ajuda para lidar com esse transtorno?
- Que tipo de ajuda você procurou ou procuraria?
- Que atitudes, práticas ou mudanças ajudaram (ou ainda ajudam) você a lidar com a ansiedade?
- Se sua ansiedade tivesse uma forma ou aparência, como você a descreveria?
- Se pudesse dar um conselho a alguém que está passando por algo parecido, o que diria?
- Você sente que falar sobre saúde mental é um tabu nos ambientes que você convive?

Após a obtenção desse material, foi feita uma análise das respostas obtidas através da pesquisa, o que indicou certas dificuldades, perspectivas e preocupações, assim como uma grande inclinação para certas causas, consequências e formas de se lidar com este transtorno. De forma geral, a maioria dos entrevistados são diagnosticados com ansiedade (Gráfico 2), conhecem alguém que sofre com o transtorno (Gráfico 3) e acreditam que este tema normalmente é considerado um tabu na sociedade (Gráfico 4), o que dificulta a compreensão e cuidados específicos.

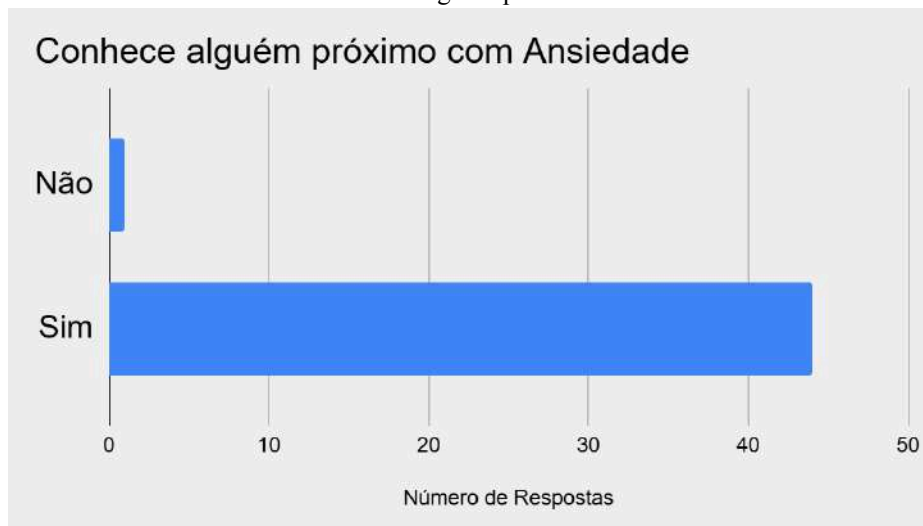
Gráfico 2 — Foi diagnosticado ou sofreu com ansiedade extrema na Adolescência.



Fonte: Elaboração própria à base de dados analisados da pesquisa com usuário, 2025.

Gráfico que representa a análise das respostas sobre a pergunta: “Você já passou por algum episódio de ansiedade extrema ou foi diagnosticado com algum transtorno de ansiedade na sua adolescência?”.

Gráfico 3 — Conhece alguém próximo com ansiedade.



Fonte: Elaboração própria à base de dados analisados da pesquisa com usuário, 2025.

Gráfico que representa a análise das respostas sobre a pergunta: “Você conhece alguém próximo que também lida ou já lidou com a ansiedade?”.

Gráfico 4 — Falar sobre Saúde Mental é um tabu.

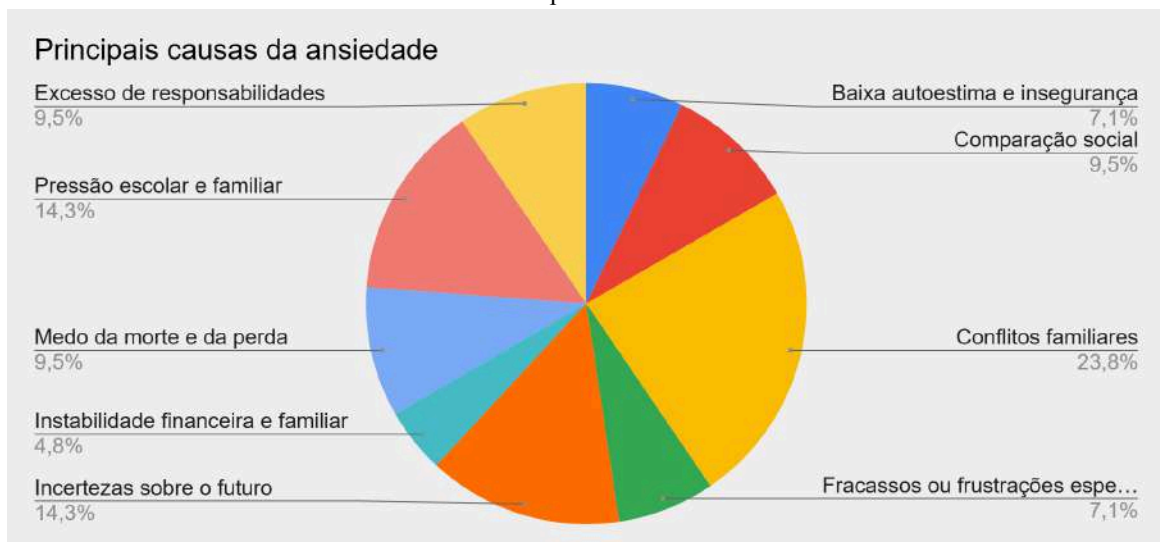


Fonte: Elaboração própria à base de dados analisados da pesquisa com usuário, 2025.

Gráfico que representa a análise das respostas sobre a pergunta: “Você sente que falar sobre saúde mental é um tabu nos ambientes que você convive?”.

As respostas apresentadas evidenciaram diversas causas da ansiedade (Gráfico 5), com destaque para fatores como brigas familiares, autocobrança, medo de errar, incertezas e inseguranças sobre o futuro, além da pressão escolar, expectativas e cobranças excessivas, trazendo diversas consequências (Gráfico 6), principalmente ligadas a sintomas físicos, como queda de cabelo, insônia, gastrite, alergias diversas, perda e aumento de peso, assim como transtornos alimentares, inseguranças, isolamento social, desânimo e autocobrança, sendo imprescindível a representação destas questões na busca em criar conexão e proporcionar identificação com o leitor através do livro ilustrado.

Gráfico 5 — Principais causas da ansiedade.



Fonte: Elaboração própria à base de dados analisados da pesquisa com usuário, 2025.

Gráfico que representa a análise das respostas sobre a pergunta: “Na sua opinião, quais foram as principais causas ou gatilhos para essas situações?”.

Gráfico 6 — Principais consequências da ansiedade.



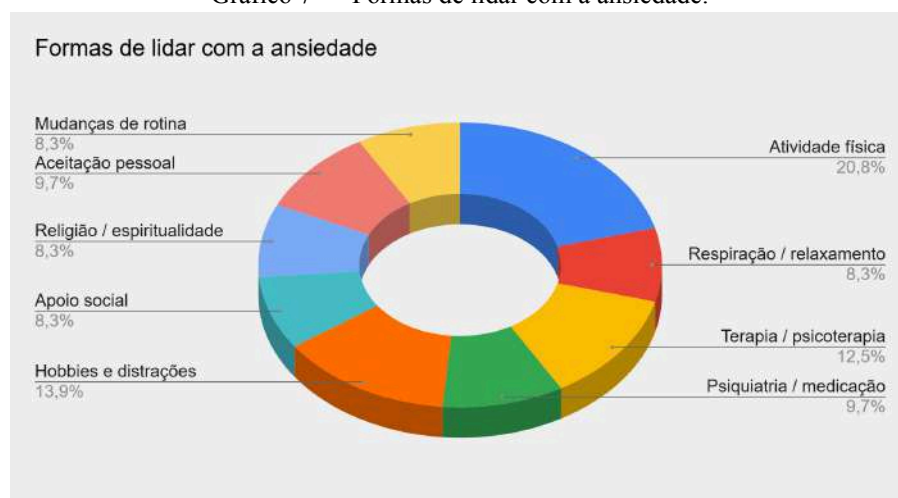
Fonte: Elaboração própria à base de dados analisados da pesquisa com usuário, 2025.

Gráfico que representa a análise das respostas sobre a pergunta: “Que consequências a ansiedade trouxe para sua vida? Sinta-se à vontade para desabafar.”.

Seguindo com a pesquisa de usuário, foram arrecadadas experiências e formas de como lidar com a ansiedade (Gráfico 7), quais ações e mudanças podem ser eficazes para esta questão, buscando demonstrar no projeto, não apenas a representação do que é este transtorno, mas também como ajudar os leitores a se cuidarem.

Desta forma, foi entendido o grande impacto de atividades físicas para com o tratamento, assim como atividades de lazer, como *hobbies*, desenhar, ler, escutar música, além da busca por tratamentos psicológicos, apoio de familiares e amigos e apego à fé e a religião, mencionadas como importantes formas de ajuda ao lidar com esse transtorno de forma a regular o humor e a qualidade de vida do indivíduo.

Gráfico 7 — Formas de lidar com a ansiedade.

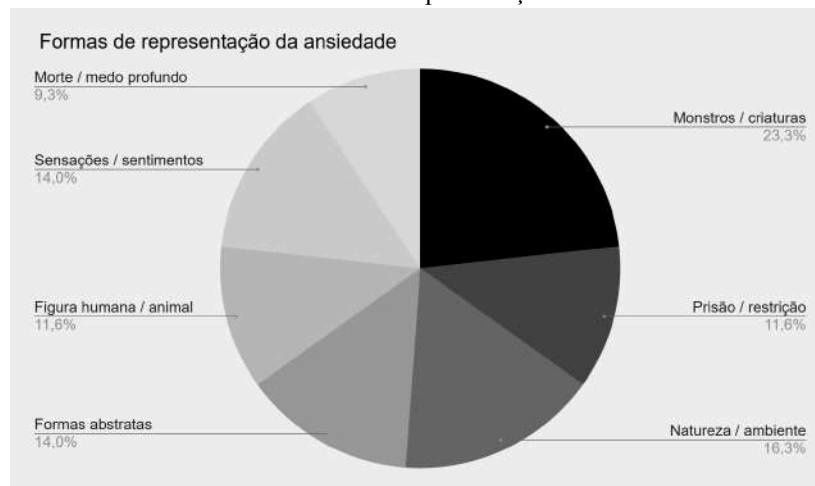


Fonte: Elaboração própria à base de dados analisados da pesquisa com usuário, 2025.

Gráfico que representa a análise das respostas sobre a pergunta: “Que atitudes, práticas ou mudanças ajudaram (ou ainda ajudam) você a lidar com a ansiedade?”.

Por fim, foram analisadas as respostas referentes à forma e à aparência que as pessoas imaginam ter a ansiedade (Gráfico 8), demonstrando que em sua maioria, é entendida, vista e representada como monstros e sensações, normalmente indicando a solidão, morte, escuridão e situações angustiantes que marcaram ou ainda acompanham as pessoas, se tornando uma importante ferramenta de ajuda à formulação de ideias visuais ao projeto.

Gráfico 8 — Formas de representação da ansiedade.



Fonte: Elaboração própria à base de dados analisados da pesquisa com usuário, 2025.
Gráfico que representa a análise das respostas sobre a pergunta: “Se sua ansiedade tivesse uma forma ou aparência, como você a descreveria?”.

Desta forma, a análise da pesquisa de usuário foi finalizada e utilizada para referenciar definições e condicionantes principalmente direcionadas à área narrativa do livro, criando bases reais para a criação da história representação fiel do tema.

4.1.3. Análise de Similares

Partindo para a Análise de Similares, foi proposta a descoberta e avaliação de Obras que estivessem enquadradas nos mesmos parâmetros descritos para este projeto, de forma a avaliar suas características narrativas, visuais e gráficas para compor uma base de ideias e necessidades que deverão ser ou não aplicadas à este projeto. Esta busca foi feita de forma digital, através de plataformas de pesquisa e *websites*, como o *School Library Journal*¹⁸ que, por meio de publicações, compartilha exemplos de materiais como *Graphic Novels*, Livros com Ilustrações e Livros Ilustrados específicos para jovens e adolescentes tratando sobre

¹⁸ HINDS, Jess DeCourcy. 15 Visual Books to Help Students Grapple with Big Feelings. *School Library Journal*, 2023. Disponível em: <https://www.schoollibraryjournal.com/story/15-Visual-Books-to-Help-Students-Grapple-with-Big-Feelings>. Acesso em: 10 de setembro, 2025.

temas de saúde mental, desta forma foram selecionados os seguintes 18 exemplares para esta análise preliminar (Figura 25):

- *Alice in Wonderland: A Popup Adaptation.*
- *Beautiful Oops!.*
- *Solutions and Other Problems.*
- *Fun Home: A Family Tragicomic.*
- *Hello Grief: I'll Be Right With You.*
- *The Deepest Breath.*
- *The Summer of June.*
- *Wemberly Worried.*
- *Alien Nation.*
- *Everything Is Beautiful, and I'm Not Afraid: A Baopu Collection.*
- *Flamer.*
- *Guts.*
- *Small Things.*
- *The Talk.*
- *Everything Is OK.*
- *Growing Pangs.*
- *Just Roll With It.*
- *The Whatifs.*

Figura 25 — Análise preliminar de obras.

Status	Nome	Público alvo	Autor	Ilustrador	Editora	Ano de Publicação	Páginas
Descarte	Alice in Wonderland: A Popup Adaptation	4 - Up	Lewis Carroll	Robert Sabuda	S. & S./Little Simon	2003	12 páginas
Descarte	Beautiful Oops!	4 - 12	Barney Saltzberg		Workman Children's	2017	52 páginas
Descarte	Solutions and Other Problems	Não tem indicação	Allie Drosh		Square Peg	2020	528 páginas
Em análise	Fun Home: A Family Tragicomic	16 Up	Alison Bechdel		Atualmente	2018	240 páginas
Em análise	Hello Grief: I'll Be Right With You	Não tem indicação	Alessandra Olanov		Harper	2022	128 páginas
Em análise	The Deepest Breath	8 - 12	Meq Gresham		Clarion Books	2021	192 páginas
Em análise	The Summer of June	10 - 13	Jamie Sumner		Athenum Books for Young Readers	2023	224 páginas
Em análise	Wemberly Worried	4 - 8	Kevin Henkes		Greenwillow	2010	32 páginas
Importante	Alien Nation	8 - 14	Sandro Bassi		Levine Querido	2021	56 páginas
Importante	Everything Is Beautiful, and I'm Not Afraid: A Baopu Collection	8 - 12	Yao Xiao	Andrews McMeel		2020	128 páginas
Importante	Flamer	10 - 12	Mike Curato		Holt	2020	368 páginas
Importante	Guts	8 - 12	Raina Telgemeier		Scholastic/Graphix	2019	224 páginas
Importante	Small Things	8 - 12	Mel Treginning		Pajama Pt.	2021	40 páginas
Importante	The Talk	10 - 12	Darwin Bell		Holt	2023	352 páginas
Muito importante	Everything Is OK	16 Up	Debbie Tung	Andrews McMeel	Mood	2022	192 páginas
Muito importante	Growing Pangs	8 - 12	Kathryn Ormsbee	Molly Brooks	Random/Graphix	2022	256 páginas
Muito importante	Just Roll With It	8 - 12	Leo Duffrey-Lavale	Veronica Agarwal	Random/Graphix	2021	336 páginas
Muito importante	The Whatifs	4 - 8	Emily Kilgore	Zoo Parisco	Little Bee Books	2020	40 Páginas

Fonte: Elaboração própria, 2025.

Lista de livros selecionados para a primeira parte da análise de similares do projeto.

A partir deste primeiro momento, todos os livros foram avaliados, considerando a Descrição de sua narrativa, Tema e Faixa etária específica da obra, o que permitiu a ordenação dos livros em quatro grupos (Descarte, Em análise, Importante e Muito Importante) de acordo com sua relevância à pesquisa, o que sujeitou a uma redução para apenas dez exemplares adequados à base de análise para condicionantes, aplicados à faixa etária de 10 à 16 anos e acima, sendo estes os livros: *Alien Nation*; *Everything Is Beautiful, and I'm Not Afraid: A Baopu Collection*; *Flamer*; *Guts*; *Small Things*; *The Talk*; *Everything Is Ok*; *Growing Pangs*; *Just Roll With It* e *The Whatifs* (Figura 26).

Figura 26 — Capas das obras selecionadas para a análise de similares.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Compilado das capas das obras selecionadas para a análise de similares.

Após este momento, iniciou-se a análise de similares, avaliando os livros em sete parâmetros específicos, sendo: Tamanho, Formato, Acabamento e papel, Características da capa, Tipografia, Ilustração e Paleta de cores.

Figura 27 — Primeira parte da análise de similares.

Síntus	Nome	Idioma	Largura (cm)	Profundidade (cm)	Altura (cm)	Formato	Acabamento e papel	Características da Capa	Tipografia
Importante	Alien Nation	Inglês	18,8	1,52	27,06	Retangular Retrato	Capa mole, papel offset	Capa que remete a cartazes de cinema de ficção científica, com cores escuras.	Geométrica.
Importante	Everything is Beautiful, and I'm Not Afraid: A Baopu	Inglês	18,51	01,02	20,32	Retangular Retrato	Capa mole.	Capa com arte minimalista.	Em sans-serif.
Importante	Flamer	Inglês	15,24	2,54	21,46	A5 Retrato	Capa mole.	Capa com ilustrações vibrantes, com a tipografia fazendo parte do design.	Inclusa no design.
Importante	Guts	Inglês	14,61	1,91	30,32	A5 Retrato	Capa dura, papel offset.	Capa com design que remete a quadrinhos infantis, com cores fortes.	Em balões de fala, típica do H&C.
Importante	Small Things	Inglês	23,0	0,97	30,52	Retangular Retrato	Capa dura.	Capa e ilustrações em tons de cinza ou monocromáticas para transmitir a melancolia da obra.	Manual ou caligrafia para um ar mais pessoal.
Importante	The Talk	Inglês	18,54	2,79	26,04	Retangular Retrato	Capa dura.	Capa e ilustrações em um estilo realista, com cores marcadas.	Clara e legível, em um estilo serifado.
Muito Importante	Everything is OK.	Inglês	18,5	1,0	20,3	Retangular Retrato	Capa mole.	Capa e ilustrações em tons de preto, branco e vermelho.	Simples e legível, focando na arte.
Muito Importante	Growing Pangs	Inglês	14,94	2,44	21,11	A5 Retrato	Capa mole, papel branco.	Capa com ilustração colorida que reflete a fase de adolescência.	Desenhado à mão.
Muito Importante	Just Roll With It	Inglês	13,97	2,41	20,32	A5 Retrato	Capa mole ou dura, papel branco.	Capa com ilustrações que misturam fantasia e realidade.	Em balões de fala e narrativa.
Muito Importante	The Whatifs	Inglês	22,86	01,02	22,86	Quadrado	Capa dura, papel com boa gramatura para ilustrações.	Capa colorida e ilustrada, com um design pensado para captar a atenção do público infantil.	Fontes lúdicas.

Fonte: Elaboração própria, 2025.

Representação de parte da tabela de análise de similares.

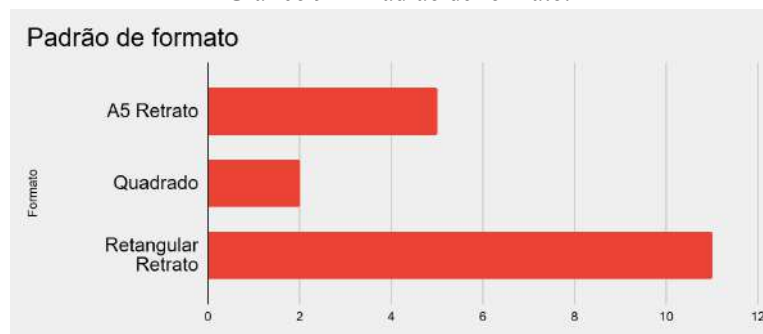
Figura 28 — Segunda parte da análise de similares.

Temática	Ilustração	Paleta de Cores	Descrição	Análise
Ficção científica, distopia, alienação, identidade.	Estilo de Ilustração - Usa de uma abordagem "realista" de	Monocromática: tons de cinza do lápis, do branco ao preto profundo.	A wordless picture book about an urban subway overcome by cellphone-addicted aliens	Um bom livro que fala sobre a solidão, o grande crescimento e importância da tecnologia nos
Humor, existencialismo, filosofia, ansiedade.	Estilo de Ilustração - Simples de cartoon, sem muitas	Utiliza uma paleta vibrante com tons de cores sólidas (azul claro, rosa, preto, lilás) para criar	Gr 8-12 - A queer Chinese immigrant grapples with coming out to family, loneliness, and	Conversa sobre solidão, pertencimento, depressão, identidade e expressão
LGBTQIA+, bullying, autoconhecimento.	Estilo de Ilustração - Desenho estilo sketches	Preto, branco e tons de cinza, com destaque para o vermelho, laranja e amarelo do togo.	At summer camp, a queer teen who experiences bullying and wrestles with suicidal	Demonstra um momento de auto conhecimento e aceitação.
Ansiedade, medo, questões de saúde.	Estilo de Ilustração - Bem cartoonesco e expressivo.	Predominância de cores saturadas, que dão energia e vida.	A bright, sensitive middle school girl faces and heels from anxiety—and its accompanying	Luta contra os medos, ansiedade e crescimento.
Ansiedade, introspecção, pequenos prazeres.	Estilo de Ilustração - Intimamente preto e branco, com traço á	Monocromática: tons de cinza do lápis, do branco ao preto profundo.	This wordless black-and-white picture book about a boy's childhood anxiety received three	Abre um espaço de fala sobre a ansiedade em crianças e adolescentes através das
Racismo, amor, família, educação.	Estilo de Ilustração - Mistura realismo simplificado com traços	A paleta usa tons reduzidos, com predomínio de azul serverdeado, preto e branco, criando atmosfera de	A coming-of-age memoir about the psychological manifestations of racism by a	
Ansiedade, vida adulta, autodescoberta.	Estilo de Ilustração - Delicado e minimalista, com traços simples	A paleta mistura aquarelas suaves com tons pastéis e frios (azul, roxo, cinza) para transmitir calma, solidão	"Everything is ok" é a história da luta de Debole Tung com a ansiedade e de sua	Demonstra a luta da personagem contra a ansiedade, muito importante e de acordo com a
Autodescoberta, puberdade, mudanças, relacionamentos.	Estilo de Ilustração - Estética de HQ/comic. Cartoonesco e leve	As cores usadas são claras, bastante saturadas, transmitindo a atmosfera do verão. Fãs o uso de	An autobiographical novel about a homeschooled girl with intrusive thoughts and	Fala sobre a ansiedade causada pelo crescimento, a transição entre a infância e a
TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo), amizade, fantasia.	Estilo de Ilustração - Estilo acolhedor e acessível, transmissil	Predomina o uso de cores pastéis e suaves, tons claros e agradáveis, como azul, verde, pêssego, lilás	Maggie seeks treatment for OCD as she adjusts to middle school with the support of her	Gráfico novel que aborda a complexidade da ansiedade, TOC, as dificuldades de crescer e
Criatividade, imaginação, ansiedade infantil	Estilo de Ilustração - Digital com acabamento suave,	Tons suaves e acolhedores (azuis, verdes, bege e laranjas) predominam no cotidiano mas,	Cora is constantly plagued with nervous questions — the Whatifs! These sneaky little	Fala sobre a preocupação e pensamento excessivo na infância e na adolescência. Muito

Fonte: Elaboração própria, 2025.
Representação de parte da tabela de análise de similares.

Diante disso, foram retiradas as primeiras conclusões gráficas do projeto, referentes ao formato, tamanho e ideias para conciliar a parte visual e narrativa presente no livro. Foi identificado um padrão presente nas obras (Gráfico 9), revelando uma certa adaptabilidade de certos formatos e tamanhos a públicos específicos, optando-se assim pelo uso do formato Retangular Retrato, se adequando tanto à estética quanto à função, sem causar rejeição no público-alvo, de modo que, formatos menores e quadrados, que remetem a livros infantis, foram descartados. Com isso, também foi sugerido o uso do tamanho 16 cm x 23 cm, considerando não apenas sua adaptabilidade ao conceito do projeto e ao público-alvo, mas também o aproveitamento adequado do papel utilizado.

Gráfico 9 — Padrão de formato.

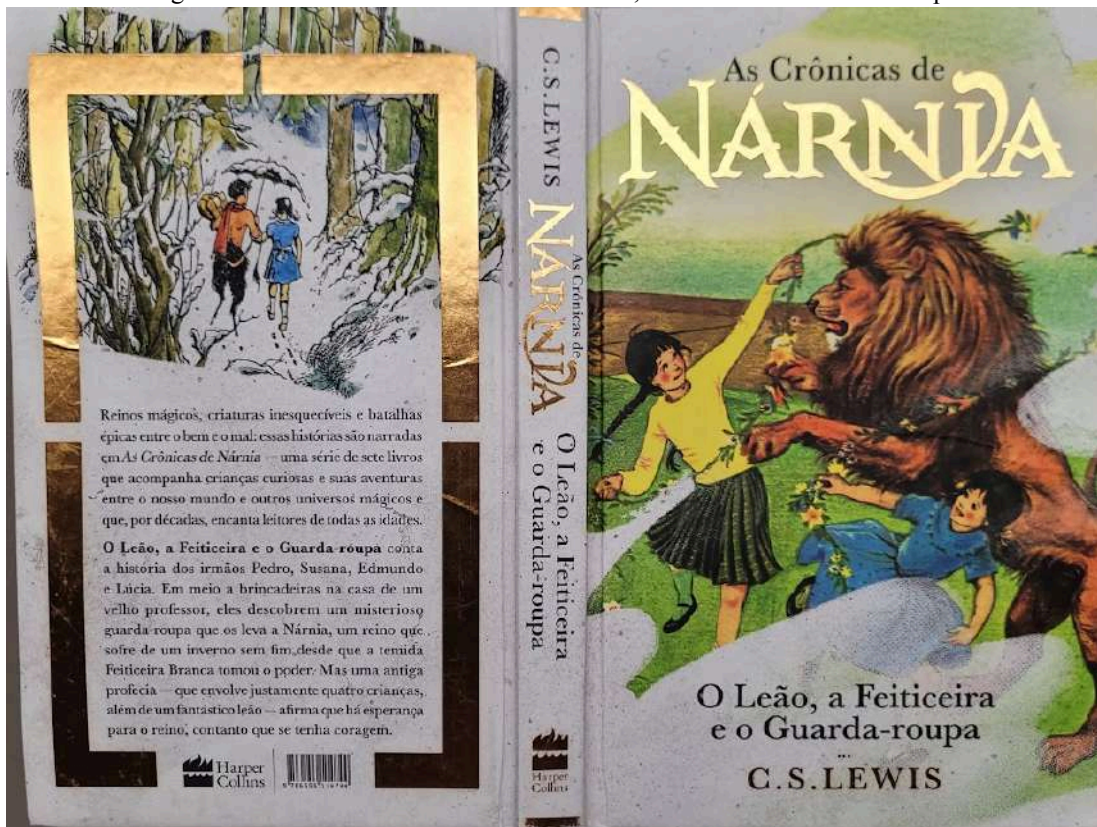


Fonte: Elaboração própria à partir dos dados analisados na análise de similares, 2025.
Representação dos padrões de formato mais utilizados nas obras analisadas.

Em seguida, pontos como Acabamento e papel e Características da capa foram avaliados, levando em consideração não somente a análise de similares, mas também uma pesquisa de campo, realizada com arquivos pessoais da autora e um análise de obras em livrarias, o que levou à percepção do uso de diferentes técnicas, materiais e acabamentos de acordo com o tipo de livro e quantidade de páginas.

Em geral, em livros menores e mais finos utilizam-se de capas com uma gramatura mais baixa e encadernamento mais simples, normalmente estilo canoa ou brochura com lombada quadrada, mas ainda preservam a qualidade do exemplar, enquanto livros mais volumosos apresentam capa dura, lombada quadrada e elementos mais expressivos, como relevos, *hot stamps* e acabamentos especiais, assim como apresentado no livro “As Crônicas de Nárnia: O Leão, a Feiticeira e o Guarda-roupa” (Figura 29).

Figura 29 — As Crônicas de Nárnia: O Leão, a Feiticeira e o Guarda-roupa.



Fonte: “As Crônicas de Nárnia: O Leão, a Feiticeira e o Guarda-roupa”, edição de 2023, Harper Collins. Arquivo pessoal da autora.

Representação dos detalhes na capa do livro.

Em outro ponto, o acabamento interno de ambos os tipos é similar, em sua maioria, utilizando de papéis com uma superfície lisa e brilhante, realçando detalhes e cores das ilustrações presentes, como no livro “Os 80 anos do Pato Donald: Por seus principais artistas”, edição de 2014, editora Abril (Figura 30).

Figura 30 — Os 80 anos do Pato Donald: Por seus principais artistas.



Fonte: Livro “Os 80 anos do Pato Donald: Por seus principais artistas”, edição de 2014, editora Abril. Arquivo pessoal da autora.

Demonstração do aspecto interno do livro.

Com isso, a definição do tipo de capa e, conseqüentemente de encadernação a serem utilizadas, fica à base da análise do tamanho final do livro, ao passo que, já se entende a necessidade de uso de um papel específico, liso e brilhante, para o conteúdo interno.

Por fim, foram analisados os elementos que compõem as características visuais das obras, sendo a escolha de Tipografia, Estilo de Ilustração e Paleta de cores. No entanto, ao se identificar a dificuldade de encontrar exemplares físicos dos livros selecionados, novamente se obteve ajuda da pesquisa de campo para definir as características das tipografias utilizadas.

Desta forma, foi percebido o uso de fontes de *display*, normalmente desenhadas à mão e com boa legibilidade para as capas e títulos, sendo sempre o apoio da história, mantendo a identidade visual. Já a tipografia interna, deve ter boa leitura e legibilidade, especialmente para textos longos, ao mesmo tempo que sejam simples e sofisticadas, sem transmitir frieza e mecânica, devem ser modernas e, a depender, podem possuir serifas orgânicas ou não (Figura 31).

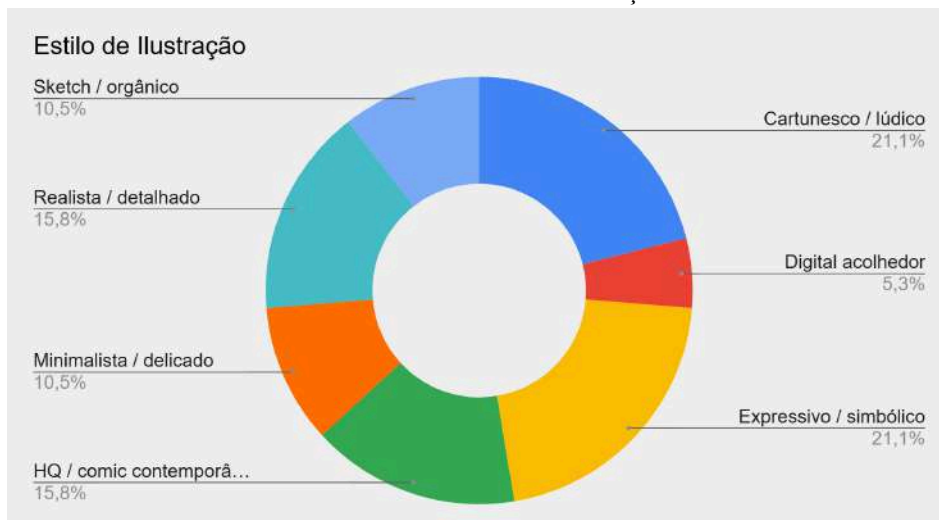
Figura 31 — Compilado de estilos de fontes utilizadas nos livros analisados.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Seguindo com a análise, no Estilo de Ilustração houve a divisão em dois principais eixos (Gráfico 10), de um lado havia ilustrações mais lúdicas e acolhedoras, enquanto do outro, havia um estilo mais expressivo e voltado para a representação de emoções e situações de desconforto, assim como a Paleta de cores (Gráfico 11), onde normalmente eram designados tons mais quentes e pastéis à momentos felizes, com cores saturadas e vibrantes, ao contrário de momentos melancólicos, onde eram utilizados tons frios e muitas vezes monocromáticos para realizar a expressão do momento apresentado (Figura 32).

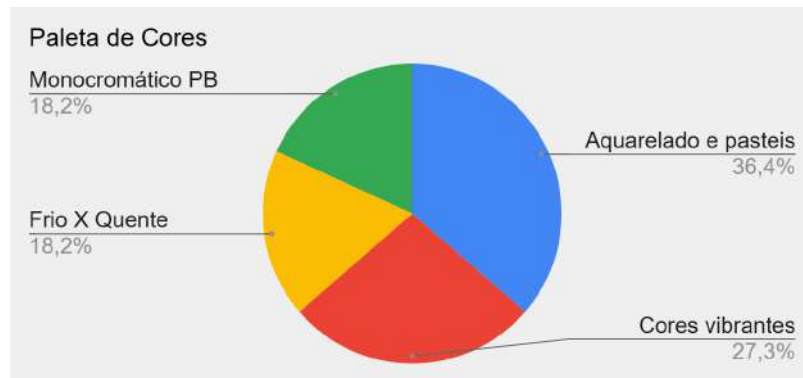
Gráfico 10 — Estilos de Ilustração.



Fonte: Elaboração própria a partir dos dados presentes na análise de similares, 2025.

Descrição dos principais estilos de Ilustração identificados na análise de similares.

Gráfico 11 — Paleta de Cores.



Fonte: Elaboração própria a partir dos dados presentes na análise de similares, 2025.
 Descrição das principais paletas de cores presentes na análise de similares.

Figura 32 — Compilado de estilos de ilustração e paleta de cores.



Fonte: Elaboração própria, 2025.
 Representação dos diferentes estilos de ilustração e paleta de cores utilizados nas obras.

Assim, a primeira etapa da Fase Analítica cumpriu seu papel ao reunir e organizar dados narrativos, visuais e gráficos, fornecendo embasamento consistente para a definição das ideias que orientarão as próximas etapas do projeto.

4.1.4. Definições e Condicionantes

A partir das informações coletadas anteriormente, nesta etapa foram especificadas as definições e condicionantes para a criação do livro ilustrado, questões que irão guiar e

direcionar as produções na Fase Criativa, permitindo o controle e manutenção da proposta do projeto e a volta aos requisitos sempre que necessário.

Assim, tendo como início a lista de aspectos fundamentais desenvolvida na etapa anterior, os resultados das análises foram selecionados e condensados como respostas a estes aspectos que, agora, condicionam o projeto ao demarcarem as seguintes necessidades e direções:

- Definição de aspectos Narrativos:
 - **Proposta:** Criar um livro ilustrado autoral sobre a ansiedade na adolescência, de forma que comunique com o público adolescente e promova autoidentificação à história, ajudando a lidar com este transtorno e abrindo um espaço para tratar este tema;
 - **Tema:** A representação da Ansiedade em adolescentes por meio do Livro Ilustrado autoral;
 - **Público-alvo (gênero e faixa etária):** Público adolescente de 10 a 19 anos de idade;¹⁹
 - **Função (finalidade / objetivo do livro):** Promover identificação, acolhimento e conscientização sobre a ansiedade, mostrando suas diferentes faces e formas de enfrentá-la.
 - **Linguagem:** Diálogo constante entre o texto e a imagem, complementando um ao outro o sentido geral;
 - **Enredo e estrutura narrativa (organização da história, ritmo, conflitos, clímax e desfecho):** Narrativa linear, acompanhando a trajetória de vida da personagem principal em uma jornada de autoconhecimento, com um ritmo quase constante;
 - **Personagens como espelho:** A protagonista é construída para representar vivências reais, transmitindo vulnerabilidade e força, funcionando como espelho de experiências comuns entre jovens com ansiedade;
 - **Atmosfera narrativa (tom: introspectivo, sombrio, esperançoso, híbrido, etc.):** Marcada pela constante oscilação entre dois “mundos”, marcando momentos bons e ruins;

¹⁹ BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde do Adolescente e Jovens. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-adolescente>. Acesso em: 10 de setembro, 2025.

- **Experiência emocional:** Traduzir sentimentos de ansiedade, medo, angústia, dúvida, solidão contrastados com momentos de alívio, apoio e superação;
- **Causas e gatilhos:** Representação simbólica e narrativa das principais causas identificadas na pesquisa, como:
 - Pressão social e acadêmica/profissional;
 - Expectativas de desempenho e comparação com outros;
 - Medo do futuro e da morte;
 - Relações interpessoais conflituosas;
 - Uso excessivo de redes sociais e autocrítica.
- **Consequências:** Representar o impacto emocional, social e físico (insegurança, baixa autoestima, crises de pânico, isolamento, dificuldade em relacionamentos, cansaço, insônia, tensão corporal) refletidos no enredo da protagonista;
- **Estratégias de enfrentamento:** Demonstrar recursos e maneiras de como lidar com a ansiedade:
 - Terapia e acompanhamento profissional;
 - Apoio da família e dos amigos;
 - Prática de exercícios físicos e hobbies;
 - Técnicas de respiração e meditação;
 - Aceitação da ansiedade como parte da experiência de vida.
- Definição de aspectos Visuais:
 - **Estilo de ilustração:** Traço autoral, orgânico e expressivo, buscando um contraste de estilo para representar diferentes situações;
 - **Paleta de cores:** Uso de cores e tons frios e neutros para os momentos de tensão e ansiedade, contrastados com cores quentes e vividas nos momentos de acolhimento e esperança;
 - **Representação simbólica da ansiedade (metáforas visuais):** Uso de metáforas visuais para traduzir os sentimentos e situações causadas pela ansiedade;

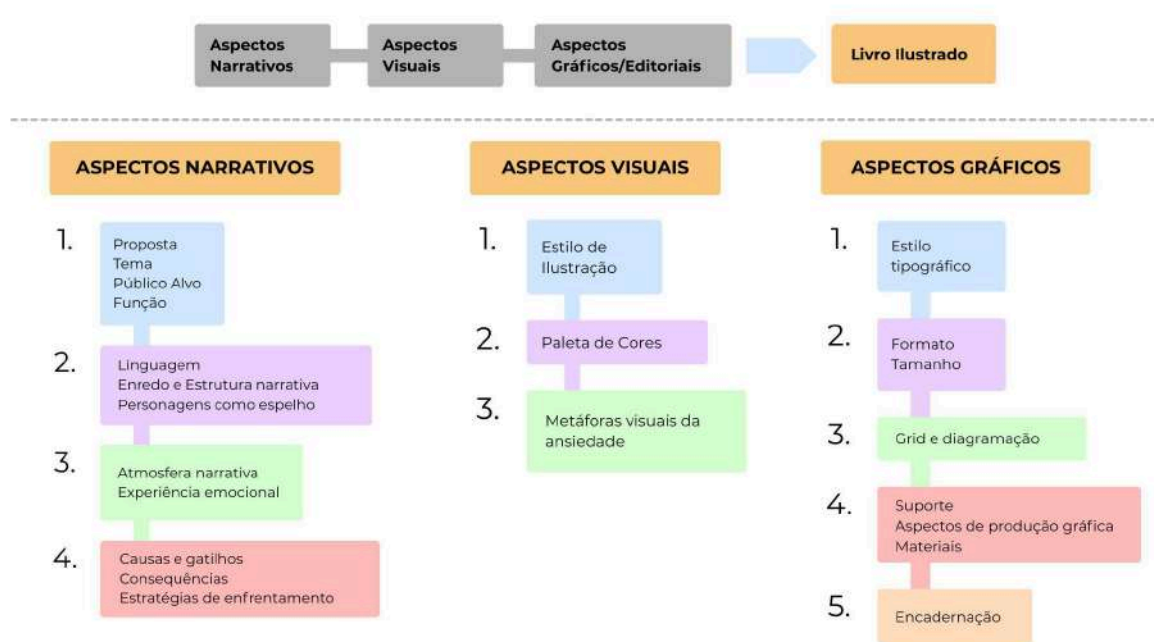
- Definição de aspectos Gráficos/Editoriais:
 - **Estilo tipográfico:** Tipografia moderna e que equilibra legibilidade e sensibilidade, para o corpo do texto. Títulos podem explorar uma tipografia expressiva (mais manual ou gestual) para reforçar a subjetividade;
 - **Formato:** Retangular em orientação vertical;
 - **Tamanho (dimensões):** 16 cm x 23 cm, permitindo equilíbrio entre leitura fluida e destaque das ilustrações;
 - **Grid e diagramação:** *Grid* flexível, modular, alternando texto e imagem, fazendo o uso intencional de espaços em branco para reforçar pausas e respirações na narrativa;
 - **Suporte:** Produção de exemplares físicos;
 - **Aspectos de produção gráfica:** Impressão *Offset* (CMYK 4/4), em papel formato BB (66 cm x 96 cm);
 - **Materiais (tipos de papel, acabamentos):** Uso de papel Couchê com gramatura de 115g/m², para o miolo, e 300g/m² para a capa, com laminação para acabamento, gerando conforto visual e boa reprodução de cores, com possíveis acabamentos especiais;
 - **Encadernação (grampeado, costurado, colado, artesanal):** Encadernação tipo lombada quadrada (colado).

Desta forma, foram consolidadas as diretrizes narrativas, visuais e gráficas do projeto, marcando a finalização desta etapa. No entanto, para que tais definições se traduzam em um processo criativo sequencial e adequado, tornou-se necessário organizar sua aplicação em diferentes níveis de prioridade. Assim, a etapa seguinte, busca não apenas ordenar os elementos definidos, mas também evidenciar suas interdependências, garantindo que cada decisão seja tomada de acordo com a lógica e sequência do projeto.

4.1.5. Estruturação e Hierarquização

Após a finalização da definição dos condicionantes, partiu-se para a estruturação e hierarquização dos elementos e tópicos do projeto, assim, foi elaborado um fluxograma (Figura 33), que representa a progressão dos processos demonstrando quais aspectos são fundamentais na base e quais se apoiam neles, exigindo a conclusão prévia para que seja possível avançar às etapas seguintes.

Figura 33 — Fluxograma da Hierarquia de produção.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Fluxograma que representa a estruturação e hierarquização das produções de acordo com as condicionantes.

Com isso, encerra-se a Fase Analítica, permitindo o início da Fase Criativa que terá como guia, por sua vez, as definições e diretrizes estabelecidas, servindo de base para o desenvolvimento das produções visuais e narrativas.

4.2. Fase Criativa

A Fase Criativa é o momento responsável em transformar as ideias e definições narrativas, visuais e editoriais, adquiridas anteriormente, fazendo sua aplicação de forma que dialogue com o leitor o conteúdo abordado na obra. Toda a criação feita nesta etapa não advém apenas de inspiração espontânea, mas de todo o processo anterior que estruturou e organizou, por meio de pesquisas e análises, as condições para que o projeto pudesse ser concluído com êxito.

Neste viés, esta fase foi dividida em seis etapas principais, com suas respectivas subdivisões, convenientes à produção detalhada e específica de cada componente necessário ao livro, tornando a obra final não apenas um produto artístico, mas também um instrumento de comunicação eficaz e coerente com sua proposta inicial.

4.2.1. Roteirização Textual

O desenvolvimento da Fase Criativa, inicia-se com a Roteirização Textual, definindo os primeiros conceitos da história e por fim fazendo sua criação. Neste momento, foi utilizado como apoio e guia de produção a obra “Da criação ao roteiro: teoria e prática” de Doc Comparato (2018) e o livro “*Story: Substance, Structure, Style and the Principles of Screenwriting*” de Robert McKee (1997), liderando a forma a qual a produção de cada etapa do roteiro foi conduzida a partir dos preceitos indicados pelos autores.

Assim, tendo como base as definições de Proposta, Tema, Público-alvo e Função, adquiridas na fase anterior, foram descritas a Ideia/Premissa e a *StoryLine*.

- Ideia/premissa: O que aconteceria se uma adolescente fosse levada para um mundo onde a ansiedade ganhasse forma?
- *Story Line*: Quando Lia, uma adolescente sufocada por responsabilidades e medos, é sugada para o mundo da ansiedade, ela descobre uma cidade sombria habitada por monstros que já foram pessoas como ela. Com a ajuda de novos aliados, terá que enfrentar obstáculos que refletem suas dores internas até encontrar o espelho da aceitação, a única chave para voltar para casa.

Após esse momento, a ideia principal para a abordagem da história estava feita, definindo os principais causadores de ansiedade à personagem, sendo eles a autocobrança, os problemas familiares, o excesso de responsabilidades e o medo do futuro, então prosseguiu-se para o desenvolvimento da estruturação dos acontecimentos, definindo os momentos principais de atenção na trama.

- **Primeiro Ato – Introdução:**

- Momento de introdução à personagem e seu círculo social, onde conflitos internos já são apresentados, seguindo para o aprofundamento emocional da adolescência, medos e dificuldades acadêmicas e familiares.
- **Função:** Estabelece empatia do leitor com a personagem, Lia, mostrando a origem de seus problemas e apresentando o cenário de conflito interno e externo.

- **Segundo Ato – Conflito:**

- Inicia-se com a descrição do primeiro ponto crítico e de impacto à história: o dia da prova final. A ansiedade de Lia começa a se manifestar fisicamente com crises na escola: nervosismo, dificuldades na prova, comentários sociais e comparação com os outros. A pressão aumenta, culminando na crise de pânico. Há o momento de “quebra” simbólico da história, onde Lia é puxada para dentro de um mundo desconhecido através do espelho trincado e, assim, se inicia a aventura no mundo da ansiedade.
- **Função:** Marca o ponto de virada em que a realidade de Lia se mistura com o mundo simbólico/metafórico, introduzindo o ambiente fantástico.

- **Terceiro Ato/Clímax – Jornada:**

- Introdução do mundo da ansiedade. Lia descobre a presença de monstros e chega a conhecer suas histórias e reflexos do passado, mostrando que os problemas dela não são únicos. Primeira percepção de que pedir ajuda é essencial. Neste momento, ela enfrenta obstáculos, medos e responsabilidades, aprende a aceitar apoio e compartilhar cargas durante a sua jornada à libertação, gerando o clímax ao se encontrar a verdade no espelho. Lia compreende que a resposta não está fora dela, mas na aceitação de seus limites e fragilidades. Ocorre a despedida final com os amigos/monstros reforçando o aprendizado e encerramento da jornada no mundo da ansiedade.
- **Função:** É o ponto mais longo de transformação dentro da história, onde Lia confronta a si mesma, através de seus medos e aprende sobre apoio, autocuidado e aceitação.

- **Quarto Ato – Resolução / Retorno:**

- Lia retorna ao seu mundo, percebe que a ansiedade ainda existe, mas agora sabe como lidar com ela. Pequenas mudanças no comportamento, relações e autocompreensão. É o momento de conclusão da história e da mensagem ao leitor. Lia entende que os problemas não desaparecem, mas a forma de enfrentá-los faz a diferença. Enfatiza aceitação, autocuidado e a importância de compartilhar sentimentos.
- **Função:** Momento curto, porém importante, ao fazer o fechamento emocional da história, reforçando a mensagem central sobre ansiedade, autoconhecimento e resiliência.

Desta forma, foi evidenciada a ideia e os conflitos, porém a ação (quem, quando e onde), o tempo (duração de cada cena e de seus diálogos) e a unidade dramática (divisão da história em cenas), assim como as personagens, foram definidas apenas na etapa seguinte, a criação do roteiro.

Diversas versões da história foram produzidas enfatizando o uso das experiências e declarações emocionais adquiridas na Fase Analítica por meio da pesquisa com o usuário, o que trouxe uma grande base de relatos e histórias reais para serem aplicadas, de forma a não apenas tratar o olhar da autora sobre o assunto mas, também, incluir outras perspectivas sobre a ansiedade.

A primeira versão, estruturada de forma explicativa, foi o suporte para a adaptação da narrativa e ordenação do enredo de forma a estar arranjado para a disposição no livro. Personagens e ambientes, assim como, conflitos, emoções e descrições foram aprofundados. O enredo foi completo com a adição de falas e diálogos entre os personagens, trazendo dinamismo e aproximação ao leitor. Para que, desta forma houvesse a última versão, o roteiro final da história (Apêndice A).

Finalizando esta etapa, a sinopse foi escrita e a trama foi ordenada em páginas, indicando a distribuição do texto e a descrição das cenas a serem ilustradas posteriormente, propondo a aplicação de planos e ângulos de “câmera” (Figura 34), assim finalizando a etapa de desenvolvimento do roteiro para o livro.

Figura 34 — Roteiro Final.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Representação da divisão do roteiro em páginas, com a adição de falas (representadas em laranja) e de descrições das cenas (representadas em roxo).

- Sinopse:

Lia nunca se sentiu suficiente. Entre cobranças da escola, brigas familiares e o peso de tentar segurar todos ao seu redor, a adolescente é tomada por uma crise de ansiedade que muda sua vida para sempre.

De repente, ela se vê em uma cidade macabra, onde a ansiedade se materializa em monstros assustadores, seres que antes foram humanos, mas que se perderam em seus próprios medos. Guiada por criaturas inesperadamente amigáveis, Lia percorre um caminho cheio de obstáculos que revelam o peso que ela mesma carrega: a necessidade de controlar tudo, o medo do futuro e a dor da comparação constante.

No fim da jornada, diante de um espelho escondido em um castelo sombrio, Lia descobre que a verdadeira resposta sempre esteve dentro dela: aceitar-se como é, sem deixar que a ansiedade dite sua vida. De volta ao mundo real, Lia começa a olhar para a vida de outra forma, mais leve, mais colorida e com a certeza de que não está sozinha.

4.2.2. Criatividade Conceitual

Após a finalização do roteiro, deu-se início à etapa de Criatividade Conceitual, cujo objetivo foi desenvolver a descrição da ambientação e dos personagens analisados a partir de três eixos principais: quem é o personagem e o que ele representa; sua dimensionalidade (unidimensional, bidimensional ou tridimensional) e sua motivação. Essa análise possibilitou hierarquizar e definir os papéis narrativos de cada um, preparando para o desenvolvimento visual na etapa seguinte. A seguir, são apresentados os seis personagens “principais” que compõem a história:

- Lia
 - Quem é/o que Representa: Protagonista, adolescente lidando com ansiedade, pressão familiar e escolar. Representa a vulnerabilidade, o medo do fracasso e o processo de autoconhecimento e aceitação.
 - Dimensionalidade: Tridimensional. Tem emoções complexas, medos, desejos, evolução clara ao longo da história.
 - Motivação: Superar a ansiedade e encontrar equilíbrio entre suas responsabilidades, expectativas externas e autocuidado.

- Sofia
 - Quem é/o que Representa: Melhor amiga de Lia. Representa apoio emocional, empatia e a importância de ter alguém ao seu lado.
 - Dimensionalidade: Bidimensional. Funciona principalmente como apoio, apresenta preocupação e sensibilidade em relação à amiga.
 - Motivação: Ajudar Lia, mostrando que não precisa enfrentar os problemas sozinha.
- Ari
 - Quem é/o que Representa: Monstro que guia Lia. Representa orientação, segurança e a voz da consciência que ajuda no autoconhecimento.
 - Dimensionalidade: Bidimensional. Serve como mentor e guia, não há desenvolvimento emocional profundo, mas tem carisma e autoridade na narrativa.
 - Motivação: Ajudar Lia a encontrar o caminho de volta ao mundo real, ensinando a lidar com a ansiedade.
- Dante
 - Quem é/o que Representa: Monstro mais velho e direto, que transmite experiência. Representa maturidade, aprendizado através dos erros e realismo da vida.
 - Dimensionalidade: Bidimensional. Não tem arco próprio, logo, sua história não é abordada, mas cumpre o papel de transmitir lições que ajudam Lia a seguir a jornada.
 - Motivação: Compartilhar suas experiências e apoiar para que Lia não cometa os mesmos erros.
- Léo
 - Quem é/o que Representa: Monstro mais brincalhão, que traz uma história de frustração e expectativas não cumpridas, mostrando o impacto do fracasso.
 - Dimensionalidade: Tridimensional. Possui passado, emoções e traumas, mas que não são abordadas completamente. Sua história inspira reflexão e empatia.
 - Motivação: Mostrar como lidar com medos e frustrações, transmitindo alegria e alívio a todos.

- Serena
 - Quem é/o que Representa: Mostra acolhedora, chegou jovem como Lia. Representa cuidado, acolhimento e a possibilidade de superar dificuldades com apoio.
 - Dimensionalidade: Tridimensional. Tem história própria mas não aprofundada, e demonstra evolução pessoal.
 - Motivação: Acolher e orientar Lia, mostrando que a ansiedade é comum e possível de lidar quando se aceita ajuda.

Após a descrição dos personagens, desenvolveu-se também a descrição da ambientação. Ao todo, foram identificados seis cenários e localizações presentes na trama. Durante esse processo, surgiram dificuldades relacionadas à coordenação da quantidade de espaços a serem descritos e posteriormente produzidos, devido à complexidade e ao nível de detalhamento exigido na elaboração do livro. Optou-se então, por excluir alguns ambientes de uso reduzido, considerando a possibilidade de representá-los de forma mais simplificada ou com foco em elementos específicos da cena, cujo destaque recai mais sobre as personagens do que sobre o espaço em si. A seguir, apresentam-se os ambientes e suas descrições, conforme definidos no roteiro:

- Quarto de Lia
 - O quarto é um espaço íntimo e contraditório: tanto refúgio quanto prisão. Como um típico quarto de adolescente, possui paredes em tons claros com fotos penduradas, livros, papéis e pertences espalhados. Apenas uma janela, ao lado da cama, trazendo uma fonte de luz especial ao ambiente
- Mundo da Ansiedade e suas Ruas
 - Um mundo caracterizado pela sua frieza. Ruas estreitas e pavimentadas com pedras, construções irregulares com fachadas, portas e janelas trancadas por grades. O céu é cinza e as plantas, quase inexistentes, aparecem em tons escuros iluminadas pelas singelas luzes esverdeadas dos postes.
- Abrigo dos Monstros
 - Escondido na cidade, o abrigo é uma pequena construção de pedra e madeira, com interior aconchegante e rústico, bem iluminado e com cadeiras, mesas e pertences espalhados .

- Desfiladeiro do Medo do Futuro
 - Representado por um abismo cheio de rochas cortantes e com apenas uma estreita e velha ponte de madeira e cordas para a travessia. O cenário é aberto e ameaçador, onde o vento traz sussurros de dúvidas e fracassos.
- Vale do Peso
 - Um extenso vale com rochas e montanhas o cercando pelos dois lados, com uma trilha estreita ao meio. Surge como uma metáfora clara das responsabilidades excessivas. Caixas empilhadas atravessando o caminho representam cada fardo emocional e social.
- Castelo
 - Feito de pedras e madeira, é uma construção torta e alta, imponente, trazendo um tom frio e macabro à cena. Ao entrar pela porta alta e pesada, há a sala central, o espelho aparece à frente.

Por fim, houve a definição do título da obra a partir da realização de um *brainstorm*, elencando as seguintes opções que se encaixaram à proposta do livro:

- Aquilo que nos Habita;
- O que não se vê;
- Tudo o que não dizemos;
- O que habita no silêncio.

Após a análise, foi escolhido como título “O que habita no silêncio”, representando e propondo o silêncio como lugar de escuta, sendo o espaço onde habitam nossos pensamentos, ansiedades e lembranças, conduzindo o leitor a perceber a beleza e o desconforto do silêncio, conectando, poeticamente, à jornada de Lia, que encontra, no silêncio e na introspecção, o caminho para compreender a si mesma.

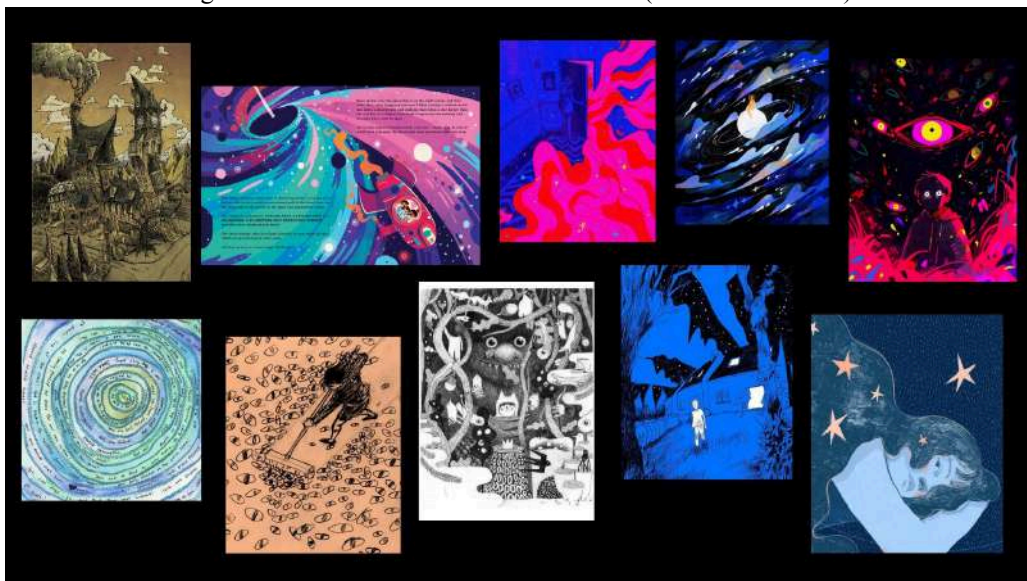
Desta forma, a etapa de Criatividade Conceitual foi concluída, cumprindo seu papel de especificar e detalhar personagens e ambientes, de modo a oferecer suporte consistente para a criação visual e materialização de cada elemento na etapa seguinte.

4.2.3. Concept Art

Na etapa de *Concept Art*, iniciou-se a produção visual, com o objetivo de traduzir todas as descrições e percepções pensadas na etapa anterior de forma a compor visualmente a estética do livro. Com este intuito, foi feito o desenvolvimento de duas áreas principais, o Design de personagem e o Design de Cenário.

Dentro deste primeiro momento de desenvolvimento visual do projeto, o *Character Design* ou Design de Personagem, que envolve todos os processos de criação visual das personagens, se fez presente ao se dividir em outras pequenas etapas de forma a esquematizar de forma mais concreta todos os elementos necessários para se obter um bom resultado quanto à produção. Assim, a criação começou com a definição de um Painel de referências visuais (Figura 35), construído por meio do apanhado de imagens retiradas do aplicativo *Pinterest* para que fossem propostos diferentes estilos.

Figura 35 — Painel de Referências Visuais (PERSONAGENS).



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Compilado de imagens retiradas do aplicativo *Pinterest*, com objetivo de propor possíveis estilos de ilustração para o projeto.

A partir da análise desses elementos e, de acordo com as condicionantes do projeto, ficou implícito a necessidade de integração de dois estilos de ilustração distintos, ao marcar a transição entre os mundos e situações presentes na trama. Desta forma, foi possível segmentar a aplicação do primeiro estilo, uma forma de ilustração com linhas expressivas, construída a partir de hachuras que remetem tanto às técnicas de gravura quanto à estética de *sketchbook* (Figura 36), referenciando a obra de artistas contemporâneos que seguem a mesma ideia como

a designer e ilustradora italiana Giuditta Bertoni que, através de suas composições (Figura 37), se utiliza do próprio traço, juntamente às paletas cromáticas, como recurso expressivo, gerando profundidade e emoção às obras.

Figura 36 — Moodboard de referências visuais 1.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Compilado de imagens retiradas do aplicativo *Pinterest* demonstrando o primeiro estilo escolhido para o projeto.

Figura 37 — Obras da artista Giuditta Bertoni.



Fonte: REPAPER BY ISKN, 2025.

Obras da artista italiana Giuditta Bertoni, demonstrando seu traço e estilo.

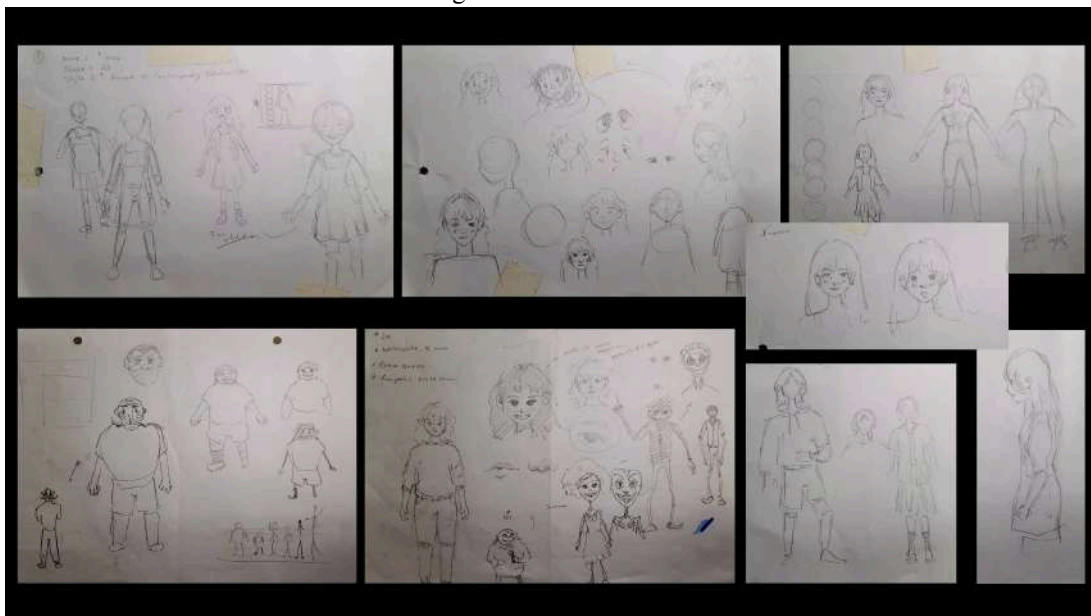
Assim, foi feita uma adaptação com o próprio estilo da autora, referenciando o design e estilo utilizado na Hq “O monstro dentro de Mim” (Figura 38), realizada para a matéria de História em Quadrinhos, juntamente ao uso da estética descrita, como primeira opção para o estilo de ilustração presente na trama.

Figura 40 — Tim Burton.



Fonte: Elaboração própria com base no livro “Tim Burton” publicado pelo MoMA em 2009. Páginas do livro demonstrando o estilo e obras do arquivo pessoal de Tim Burton, explorando o traço marcado e o uso de aquarelas.

Com isso, os estilos foram delimitados e logo partiu-se para a produção de *sketches* e opções estéticas para os personagens (Figura 41). Feitas à lápis, posteriormente, foram passadas à mídia digital para serem desenvolvidas de forma integral através do *software* de ilustração *Clip Studio*, com o auxílio de seis *brushes* utilizados para a *lineart* e colorização durante todo o processo de ilustração do projeto (Figura 42).

Figura 41 — *Sketches*.

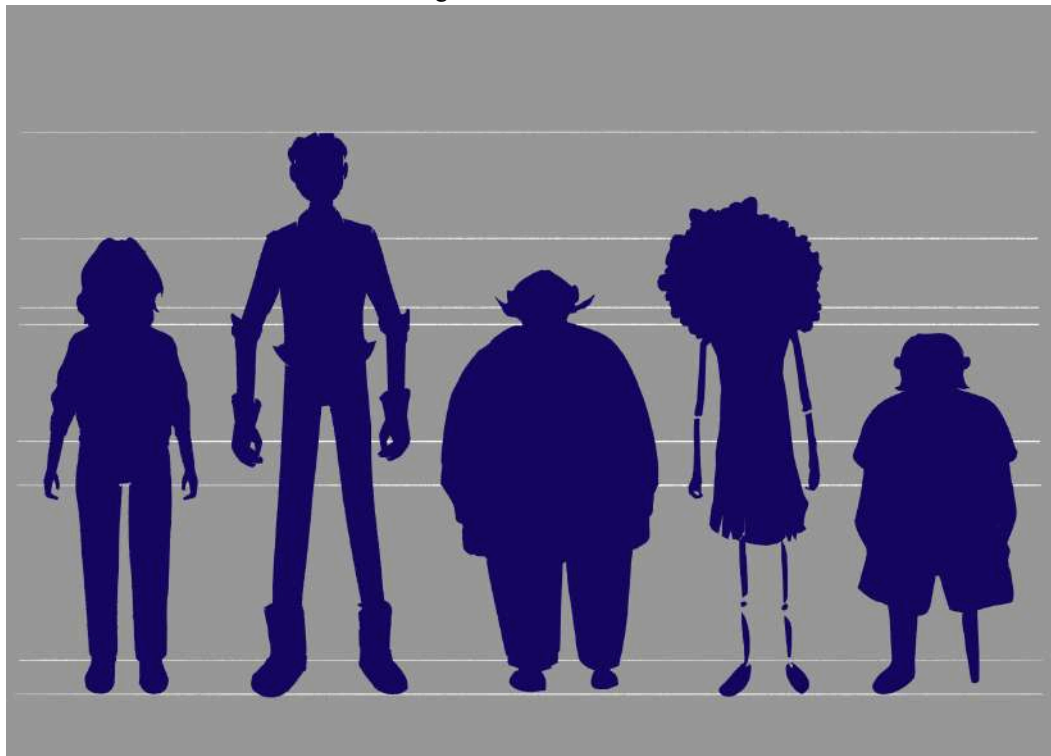
Fonte: Elaboração própria, 2025.
Sketches e esboços dos personagens realizados à lápis.

Figura 42 — *Brushes*.

Fonte: Elaboração própria, 2025.
Brushes, recursos e aplicativo utilizado para as ilustrações.

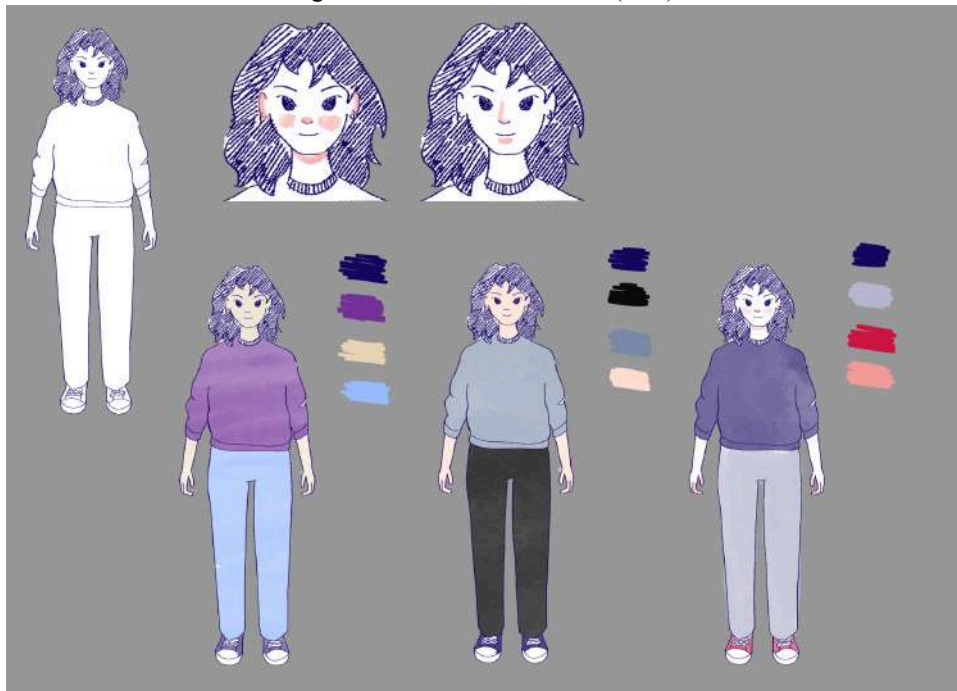
Ainda assim, realizou-se a criação de Silhuetas (Figura 43), Estudo de Cores (Figura 44) e um Estudo de Vestuário e Acessórios (Figura 45) para todos os personagens.

Figura 43 — Silhueta.



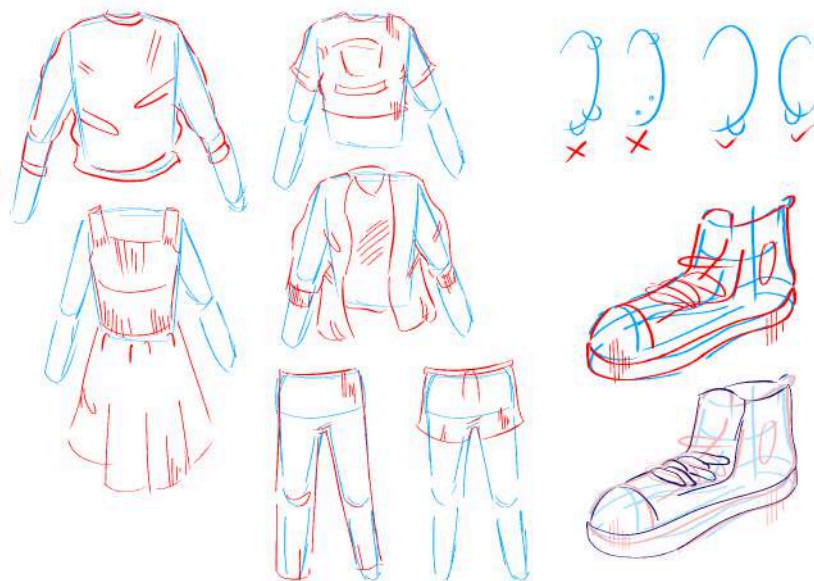
Fonte: Elaboração própria, 2025.

Figura 44 — Estudo de Cores (LIA).



Fonte: Elaboração própria, 2025.

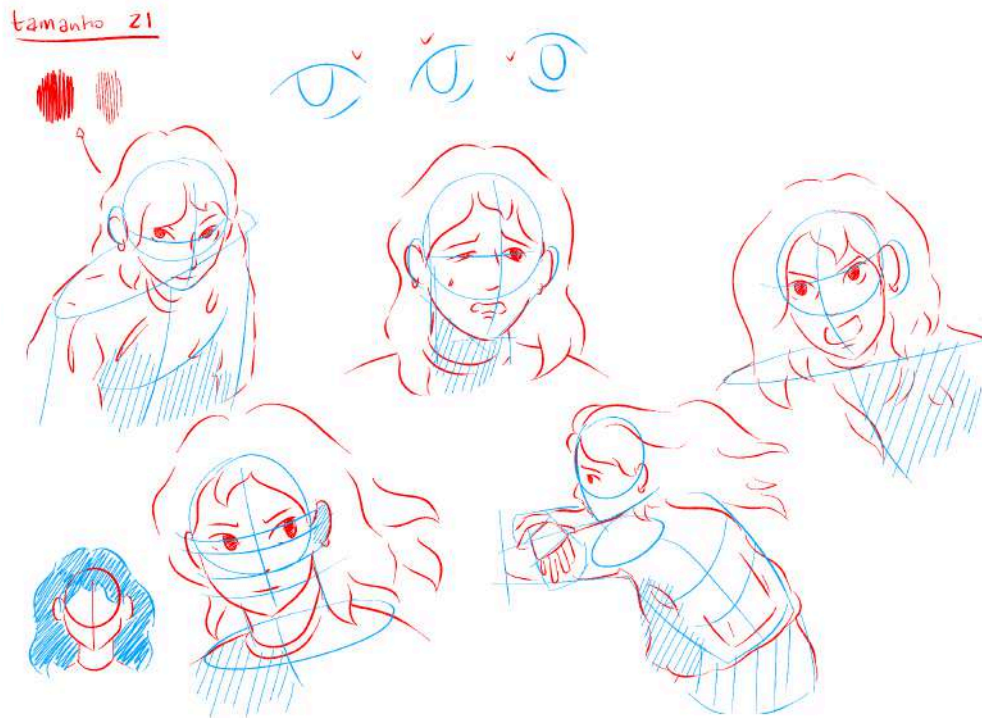
Figura 45 — Estudo de Vestuário e Acessórios (LIA).



Fonte: Elaboração própria, 2025.

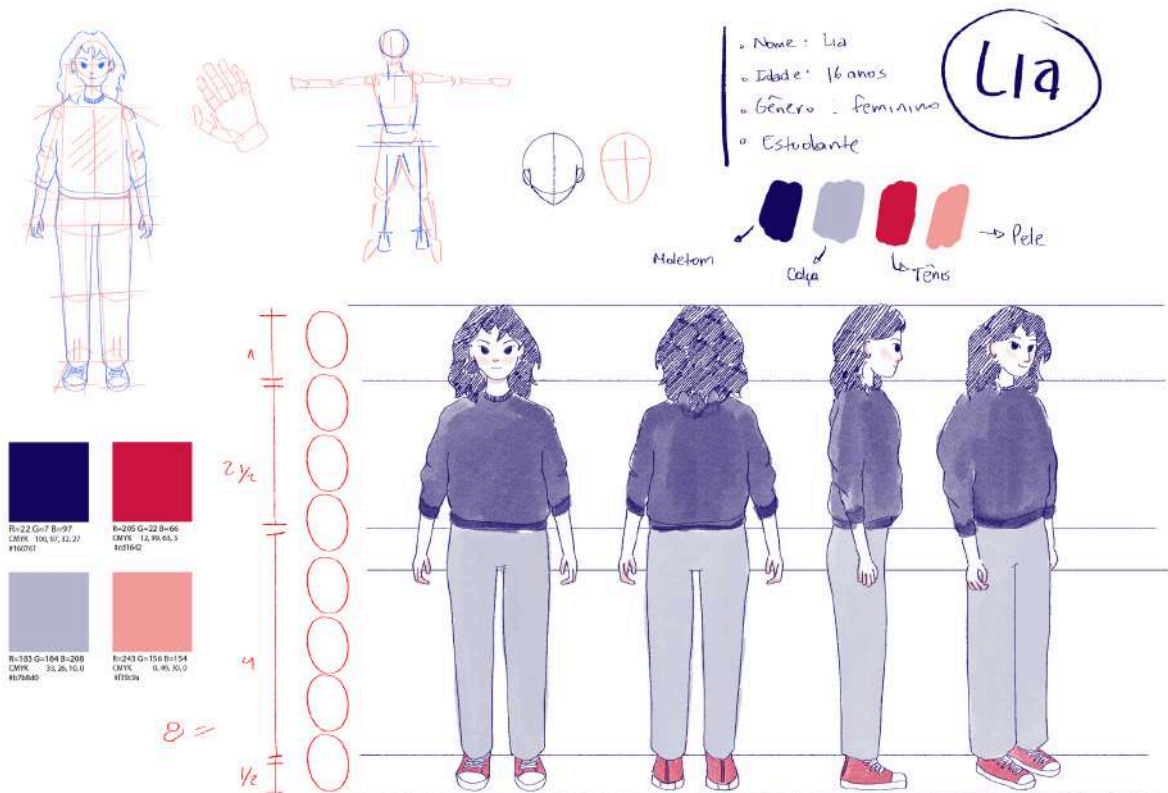
A folha de Expressões Faciais (Figura 46) e o *Model Sheet* (Figura 47) dos personagens, serviu como um guia de produção, ao demonstrar a aplicação em diferentes posições e situações, mantendo a qualidade e a padronização ao longo da obra, assim como a Folha de Proporção (Figura 48), sendo o último passo da criação do design dos personagens.

Figura 46 — Expressões Faciais (LIA).



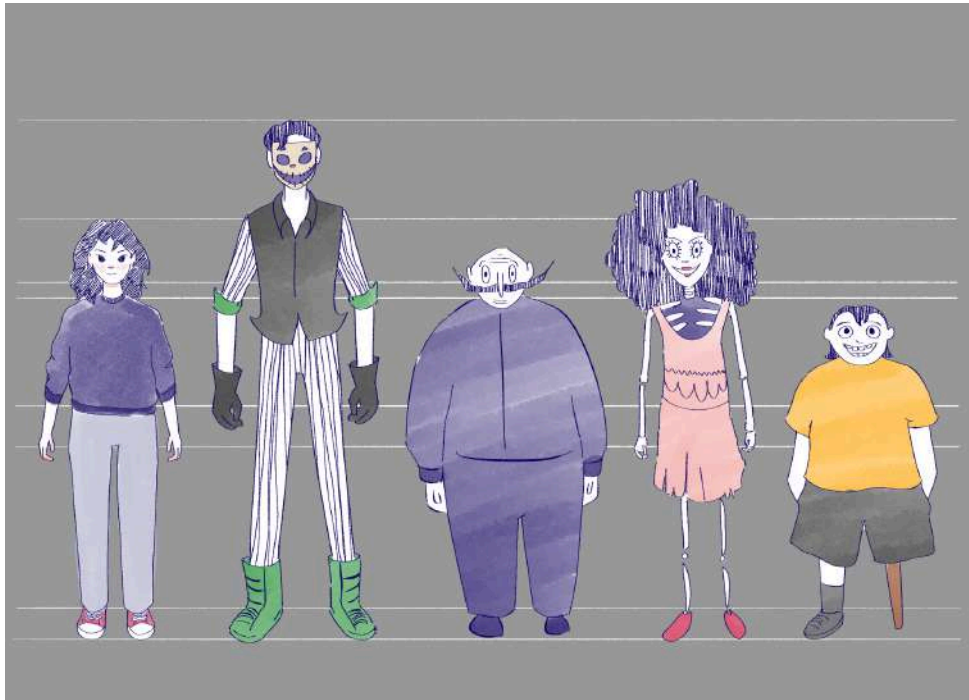
Fonte: Elaboração própria, 2025.

Figura 47 — Model Sheet (LIA).



Fonte: Elaboração própria, 2025.

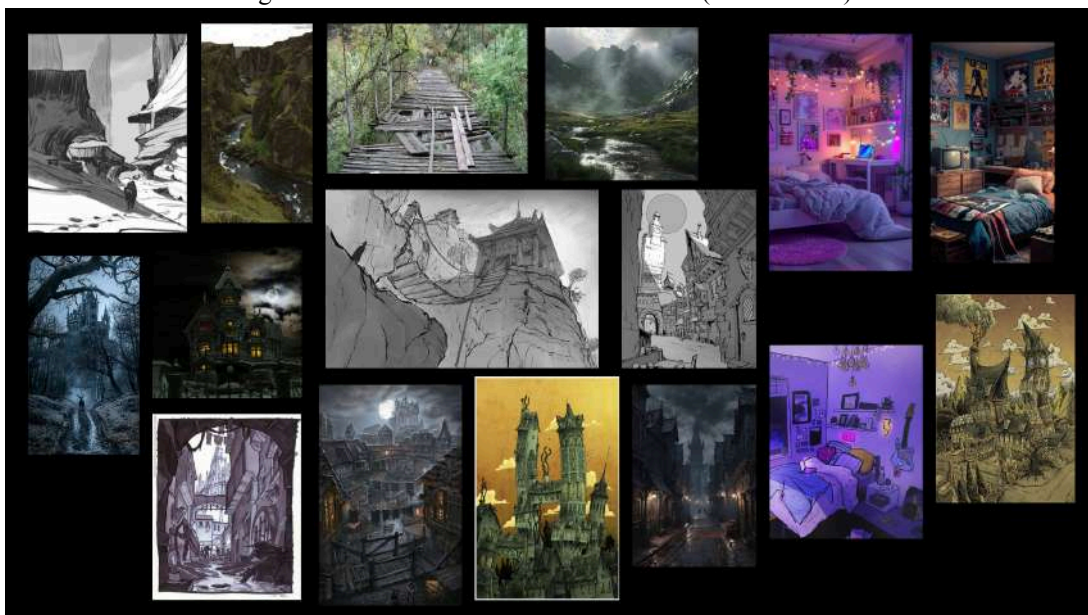
Figura 48 — Folha de proporção.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Desta forma, ao finalizar o *Character Design*, iniciou-se o Design de Cenário, seguindo o mesmo padrão adotado anteriormente, assim como a estética direcionada à história, foi feito um painel com Referências Visuais para os espaços/cenários presentes (Figura 49).

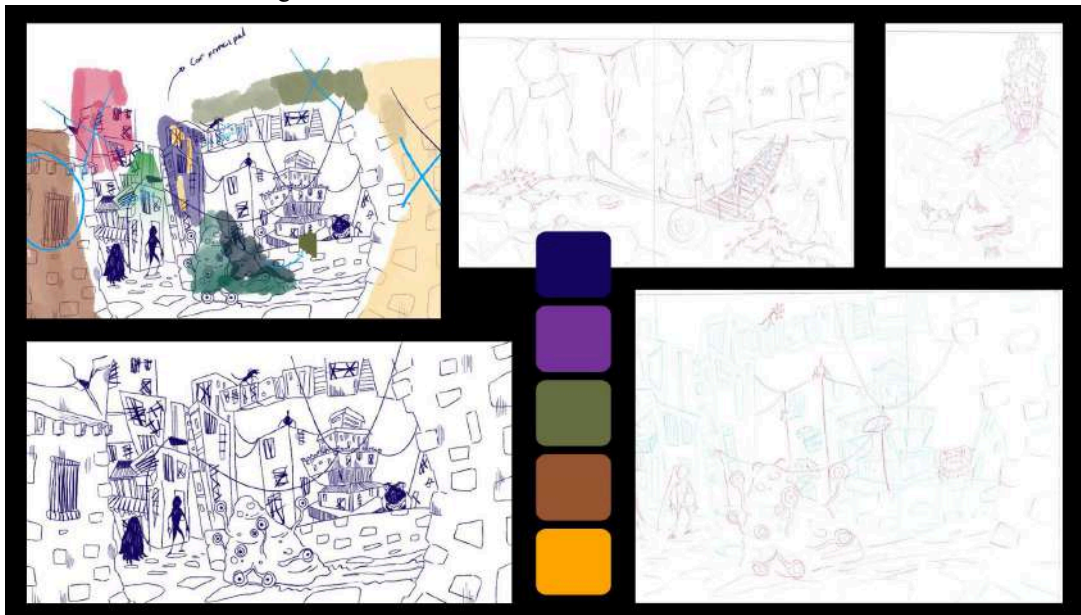
Figura 49 — Painel de Referências Visuais (CENÁRIOS).



Fonte: Elaboração própria, 2025.

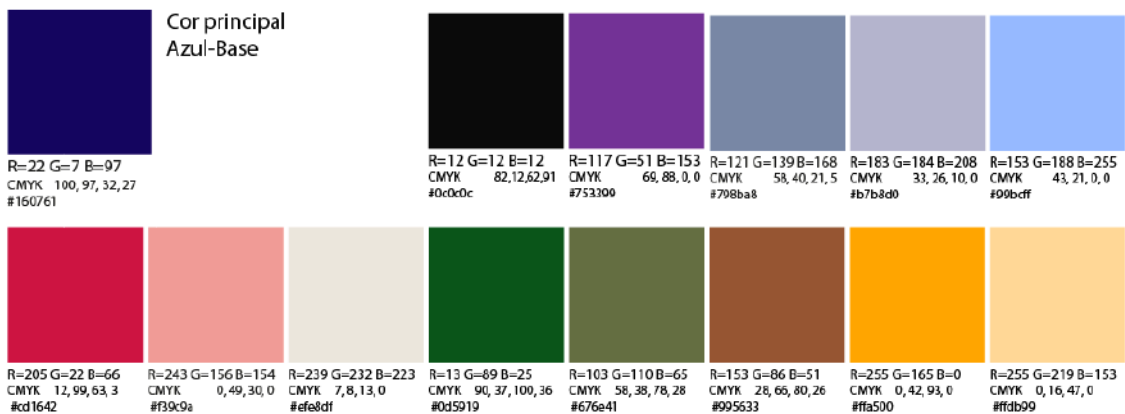
Ao final foram desenvolvidos *sketches*, *thumbnails* (Figura 50) e o fechamento da paleta de cores proposta para o livro (Figura 51), com cerca de 14 cores utilizadas por completo em todas as ilustrações, tendo o azul #160761 como tom/cor base para a *lineart*, personagens e sombras, finalizando a Criatividade Conceitual e fechando o ciclo de criação e desenvolvimento visual para o projeto, dando continuidade para a sua aplicação no momento seguinte.

Figura 50 — Sketches, Thumbnails e Estudo de Cores.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Figura 51 — Paleta de cores.

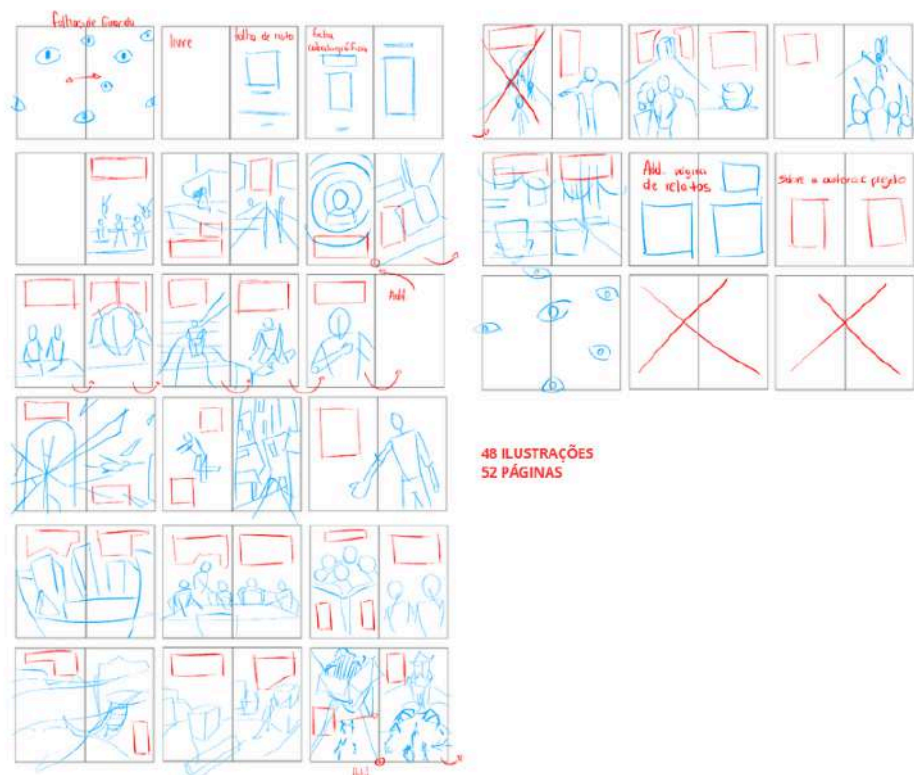


Fonte: Elaboração própria, 2025.

4.2.4. Roteiro Verbo Visual e Produção Editorial

Com a finalização da criação visual dos personagens e cenários, chegou o momento do Roteiro Verbo Visual, como base de aplicação e junção da parte visual e textual da obra. Todas as cenas, personagens e ambientes foram desenhados em formato de *storyboard* no *Clip Studio* (Figura 52), fazendo a primeira esquematização e visualização da proposta de cenas feitas no roteiro final, evidenciando manchas de texto e a necessidade de modificações ao *layout*.

Figura 52 — *Storyboard*.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

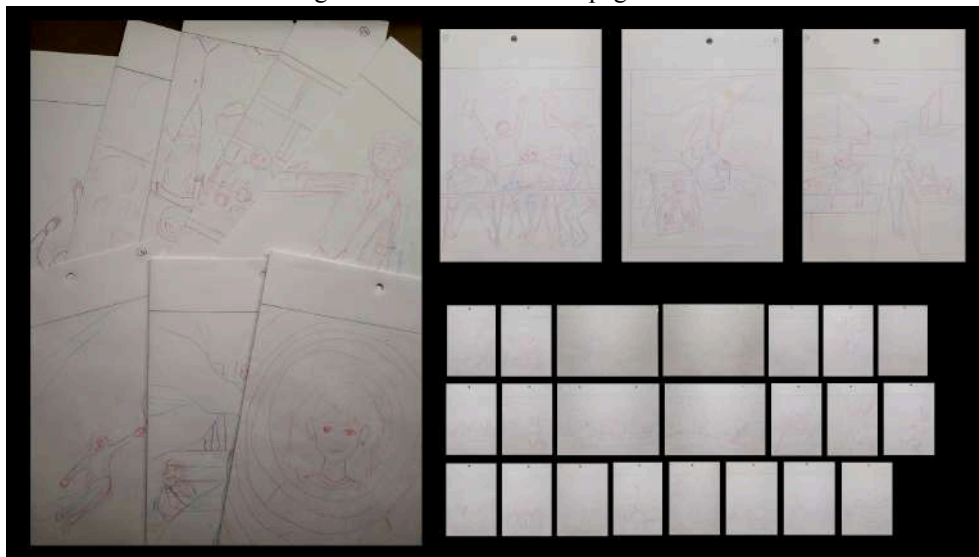
Após este momento, todos os *sketches* das páginas foram desenhados à mão livre em papel sulfite A4 em duas etapas, sendo a primeira com lápis azul, demarcando as formas e posições, e a segunda com grafite vermelho, sobrepondo as formas e detalhando as imagens (Figura 53 e 54). Evidenciando o uso de ângulos, perspectivas, posições alternadas e evitando a monotonia das páginas, os *sketches* desenvolveram uma base sólida para a *lineart*.

Figura 53 — Rascunho das páginas 1.



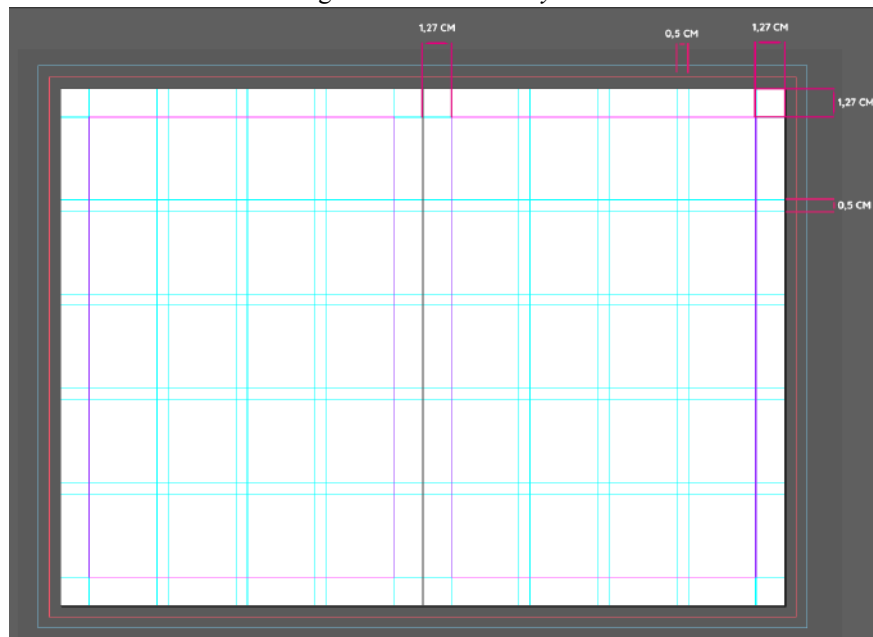
Fonte: Elaboração própria, 2025.
Representação do rascunho principal das páginas feitas com lápis azul e grafite vermelho.

Figura 54 — Rascunho das páginas 2.



Fonte: Elaboração própria, 2025.
Representação do rascunho principal de todas as páginas.

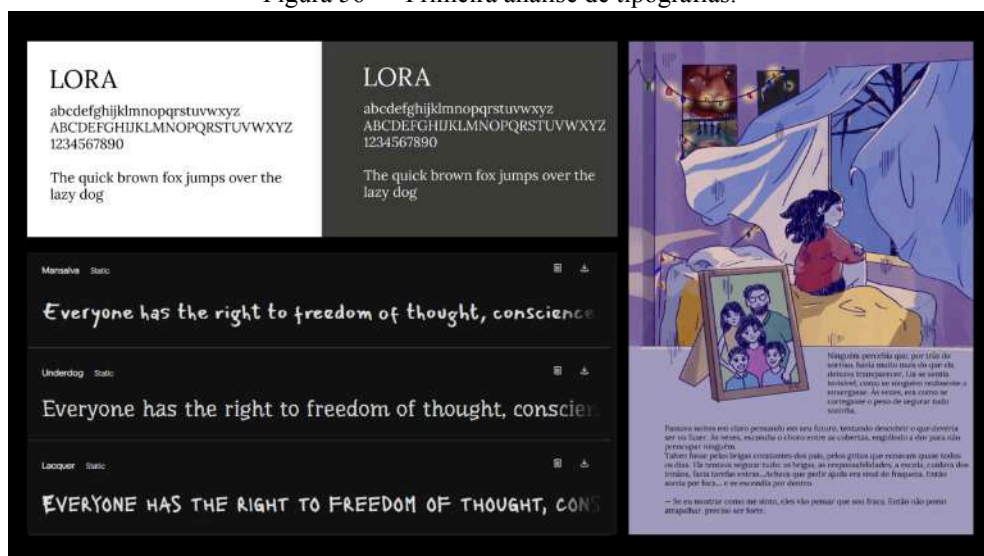
Com base nos estudos realizados a partir do livro “*Grid: Construção e Desconstrução*” de Timothy Samara, foi definido um *layout* focado no uso de páginas duplas, com imagens fluindo entre a quebra das páginas, para isso terá como base um *grid* modular, prevalecendo objetividade e a ordem, possibilitando que a mancha de texto seja arranjada de forma eficiente entre os espaços, com maior objetividade e controle dentro do *grid*, não impedindo ou quebrando o foco de nenhuma das partes, visual e textual. Assim, foi definida a medida de 1,27 cm para todas as margens e 0,5 cm entre as linhas e colunas de divisão dos módulos do *grid* (Figura 55).

Figura 55 — *Grid e Layout*.

Fonte: Elaboração própria, 2025.

Por fim, foi feita uma seleção de fontes tipográficas para o corpo do texto e para os títulos (Figura 56), revelando a escolha primária da fonte *Lora* com o intuito de transmitir maturidade através de suas serifas com influências humanistas, trazendo um traço limpo e equilibrado, sendo utilizada tanto para o corpo do texto quanto para títulos. No entanto, após a primeira aplicação, verificou-se a falta de interação e conectividade da fonte com a proposta, evidenciando a necessidade de troca para uma fonte mais moderna que atendesse os requisitos estéticos da obra.

Figura 56 — Primeira análise de tipografias.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Desta forma, uma nova análise foi realizada, definindo a fonte *Quicksand* para o corpo do texto, devido à sua excelente legibilidade e pelo seu desenho geométrico e leve, conferindo um aspecto moderno, dialogando com a proposta visual do livro e com o perfil do público alvo, já para títulos, foi escolhida a fonte *Mountains of Christmas* que, devido à sua estética expressiva, remete ao imaginário fantástico e emocional da narrativa, com traços orgânicos e curvas suaves, ela transmite uma sensação de aconchego e fantasia, reforçando o tom sensível e poético da obra (Figura 57). Ambas as fontes selecionadas são grátis e de uso livre, encontradas no *Google Fonts*, e serão utilizadas em *bold* para uma melhor aplicação.

Figura 57 — Fontes escolhidas.

Quicksand

abcdefghijklmnopqrstuvwxy
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 1234567890

The quick brown fox jumps over the
 lazy dog

Mountains of Christmas

abcdefghijklmnopqrstuvwxy
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 1234567890

The quick brown fox jumps over the lazy dog

Quicksand

abcdefghijklmnopqrstuvwxy
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 1234567890

The quick brown fox jumps over the
 lazy dog

Mountains of Christmas

abcdefghijklmnopqrstuvwxy
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 1234567890

The quick brown fox jumps over the lazy dog

Fonte: Elaboração própria, 2025.

Aplicação das fontes escolhidas em preto e branco.

4.2.5. Verificação

Por fim, ao fechar a Fase Criativa, todas as criações e definições feitas foram verificadas, com base nas condicionantes apresentadas na Fase Analítica. Assim, foi feita a análise das produções, afirmando coerências e problemas presentes com a parte visual e narrativa da trama (Figura 58).

Figura 58 — Verificação.

QUESTITOS	DEFINIÇÕES	APLICAÇÃO	DESCRIÇÃO PARA MELHORIAS
Proposta	Criar um livro ilustrado autoral sobre a ansiedade na adolescência, de forma que comunique com o público adolescente e promova a identificação à história, ajudando a lidar com esse transtorno e abrindo um espaço para tratar este tema.	✓	
Tema	A representação de Ansiedade em adolescentes por meio do Livro Ilustrado autoral.	✓	
Público Alvo	Público adolescente de 10 a 19 anos de idade;	✓	
Função	Promover identificação, acolhimento e conscientização sobre a ansiedade, mostrando suas diferentes faces e formas de enfrentá-la.	✓	
Linguagem	Diálogo constante entre o texto e a imagem, complementando um ao outro o sentido geral;	✓	
Enredo e estrutura narrativa	Narrativa linear, acompanhando a trajetória de vida da personagem principal em uma jornada de autoconhecimento, com um ritmo quase constante;	✓	
Personagens como espelho	A protagonista é construída para representar vivências reais, transmitindo vulnerabilidade e força, funcionando como espelho de experiências comuns entre jovens com ansiedade;	✓	
Atmosfera	Marcada pela constante oscilação entre dois "mundos", marcando momentos bons e ruins;	✓	
Experiência Emocional	Traduzir sentimentos de ansiedade, medo, angústia, óvívio, solidão contrastados com momentos de alívio, apoio e superação;	✓	
Causas e Gatilhos	Representação simbólica e narrativa das principais causas identificadas na pesquisa, como:	✓	
Consequências	Consequências: Representar o impacto emocional, social e físico (inssegurança, baixa autoestima, crises de pânico, isolamento, dificuldade em relacionamentos, cansaço, insônia, tensão corporal) refletidos no enredo da protagonista.	✓	
Estratégias de Enfrentamento	Estratégias de enfrentamento: Demonstrar recursos e maneiras de como lidar com a ansiedade;	✓	
Estilo de Ilustração	Traço autoral, orgânico e expressivo, buscando um contraste de estilo para representar diferentes situações;	✓	
Paleta de Cores	Uso de cores e tons frios e neutros para os momentos de tensão e ansiedade, contrastados com cores quentes e vividas nos momentos de acolhimento e esperança.	✓	
Representação simbólica	Uso de metáforas visuais para traduzir os sentimentos e situações causadas pela ansiedade;	✓	
Estilo tipográfico	Tipografia moderna e que equilibre legibilidade e sensibilidade, para o corpo do texto. Títulos podem explorar uma tipografia expressiva (mais manual ou gestual) para reforçar a subjetividade;	✓	Fazer testes de aplicação de cor e tamanho para cada fonte utilizada.
Formato	Retangular em orientação vertical;	✓	
Tamanho	16cm x 23cm, permitindo equilíbrio entre leitura fluida e destaque das ilustrações;	✓	
Grid e Diagramação	Grid flexível, modular, alternando texto e imagem, fazendo o uso intencional de espaços em branco para reforçar pausas e respirações no narrativo;	✓	
Suporte	Produção de exemplares físicos;	✓	
Aspectos de Produção	Impressão Offset (CMYK) em papel formato BB (66 cm x 96 cm);	✓	
Materiais	Uso de papel Couchê com gramatura de 115g/m ² , para o miolo, e 300g/m ² para a capa, com laminação para acabamento, gerando conforto visual e boa reprodução de cores, com possíveis acabamentos especiais;	✓	
Encadernação	Encadernação tipo lombado quadrado (colado);	✓	

Requisitos Narrativos
Requisitos Visuais
Requisitos Editoriais

Fonte: Elaboração própria, 2025.

Com isso, todo o processo criativo foi finalizado, obtendo como resultado o desenvolvimento das personagens, cenários, enredo e esboço final das páginas, viabilizando o início do último momento de produção do livro, a Fase Executiva.

4.3. Fase Executiva

Após a finalização de todas as etapas presentes na Fase Criativa, teve início o momento final de produção da obra, sua Fase Executiva. Dividida em quatro subetapas, sendo elas: o Desenvolvimento, a Valorização Crítica, o Ajuste da Ideia e a Materialização, esta fase foi dedicada à aplicação prática dos conhecimentos adquiridos anteriormente, abrangendo a produção gráfico do livro, para isso iniciou-se com o desenvolvimento das ilustrações.

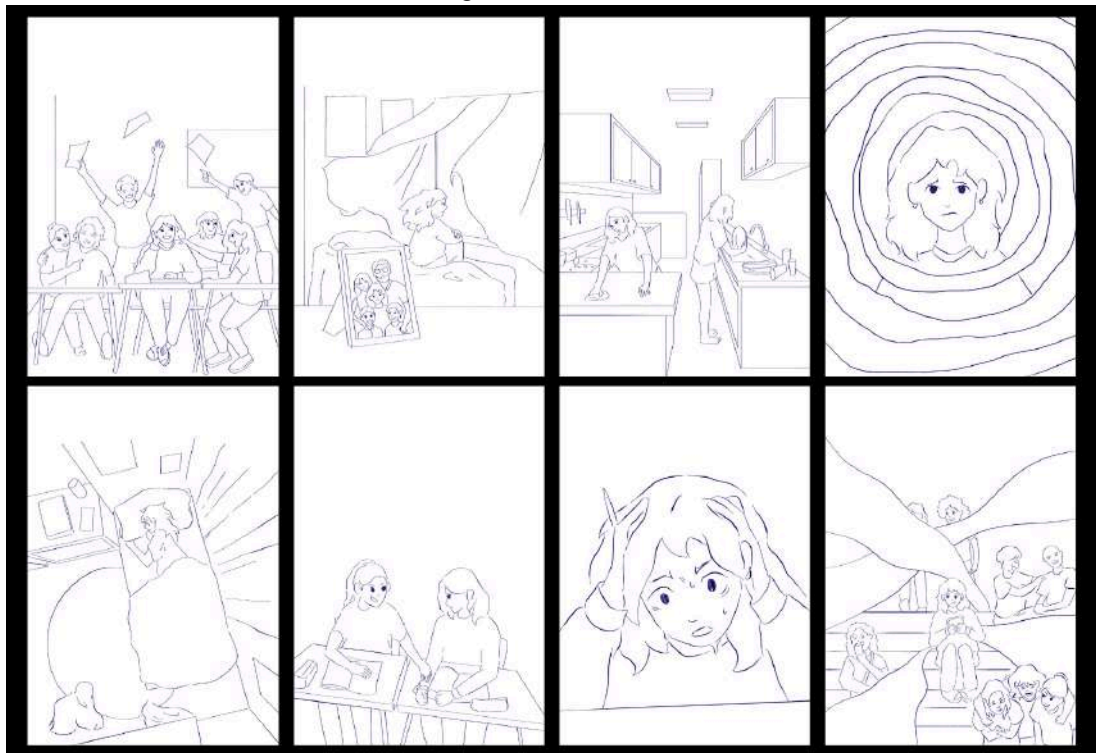
4.3.1. Desenvolvimento

A etapa de desenvolvimento dividiu-se em diferentes momentos, de modo a sistematizar precisamente as etapas a serem desenvolvidas durante a criação e finalização das ilustrações. No primeiro momento, todos os rascunhos das páginas, previamente elaborados à

mão em folha A4 e mencionados na etapa de roteiro, foram fotografados e enviados para o *Clip Studio Paint Pro*, servindo como base para a *lineart*.

A partir disso, foram criados arquivos individuais com o tamanho final do livro (16 cm x 23 cm) e qualidade de 600 dpi, permitindo que cada página fosse desenvolvida de forma independente, considerando suas especificidades visuais e narrativas. Assim, utilizando como ferramenta a mesa digitalizadora *Wacom Intuos S* e os pinceis “線画用ペン” e “ガタガタ線” (adquiridos no *Clip Studio Assets*) no tamanho 12, produziu-se toda a *lineart* das páginas em sequência utilizando do azul-base do projeto, levando cerca de três dias para completar todos os arquivos devido a aplicação dos ajustes necessários e à busca por um traço expressivo e padronizado em toda a obra (Figura 59).

Figura 59 — *Lineart*.



Fonte: Elaboração própria, 2025.
Demonstração da *lineart*.

Seguindo a produção, após toda a *lineart* finalizada, iniciou-se a colorização, realizada ao longo de uma semana. As cores foram aplicadas em camadas distintas para os personagens, fundos, objetos e cenários, utilizando o *brush* “鉛筆R”, semelhante a um “marcador”, criando textura e variação ao traço presente nas cores com a aplicação de pouca “pressão” à caneta, colorindo com leveza e preservando a suavidade do pigmento (Figura 60).

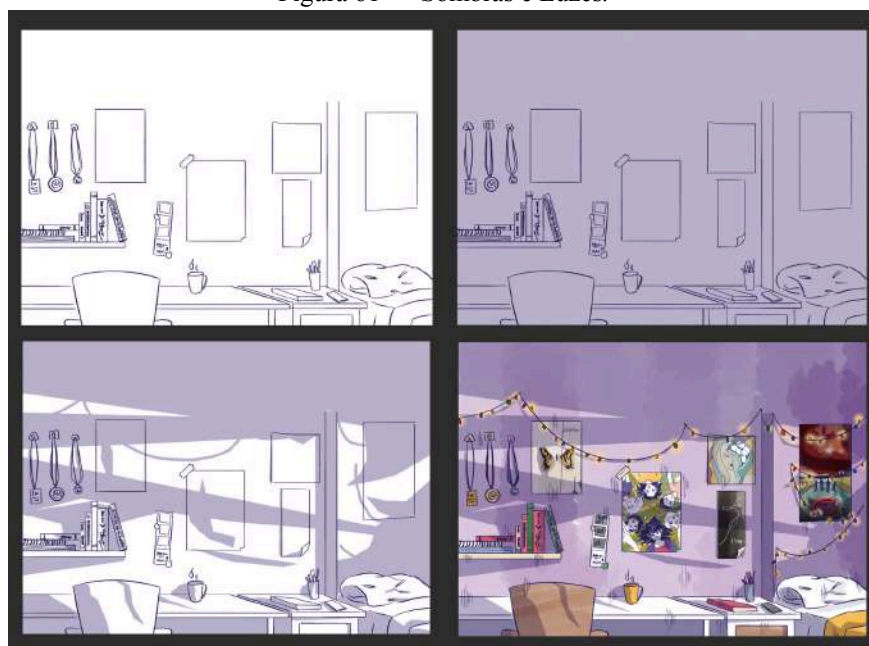
Figura 60 — Colorização.



Fonte: Elaboração própria, 2025.
 Compilado de algumas páginas coloridas.

Em seguida foi aplicado o sombreado e a iluminação das cenas, com uma técnica específica, foi adicionada uma camada de sombra em modo *multiply* e com 40% de opacidade, na cor azul-base para que, com o auxílio da ferramenta “seleção”, fosse feito o recorte das áreas de luz (Figura 61), gerando contraste entre a sombra e a cor original da cena, consequentemente definindo pontos de iluminação.

Figura 61 — Sombras e Luzes.



Fonte: Elaboração própria, 2025.
 Representação do processo de sombreado e iluminação.

Com a colorização concluída, as páginas foram retomadas para a adição de detalhes finais como hachuras, pontos de luz e detalhes de fundo. Posteriormente, iniciou-se a produção da capa, contracapa e das folhas de guarda do livro, sendo apenas feitas neste momento para que pudessem se adequar mais precisamente ao tom poético, estético e narrativo do livro, tomando como base a estrutura visual apresentada nas ilustrações finais.

As folhas de guarda foram pensadas apresentando uma padronagem de “olhos” como símbolo e representação da ansiedade, provocando essa sensação ao leitor (Figura 62).

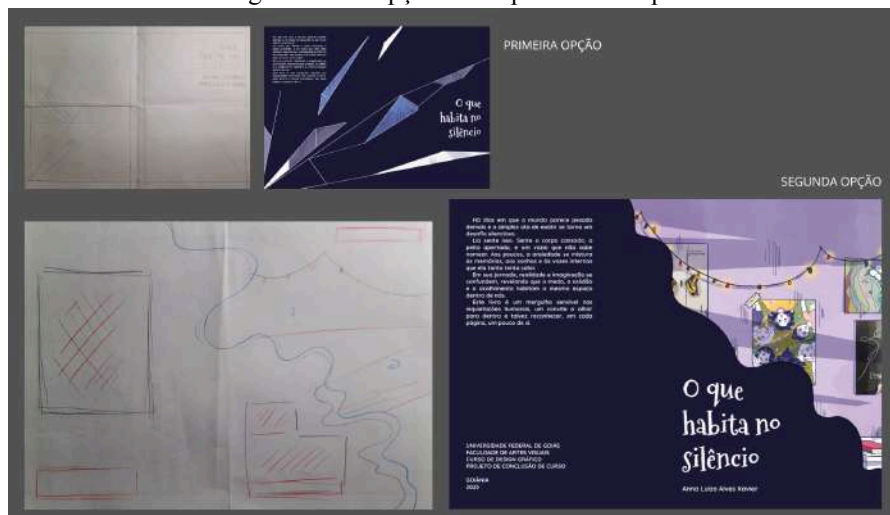
Figura 62 — Folha de Guarda.



Fonte: Elaboração própria, 2025.
Aplicação da padronagem de “olhos” na folha de guarda.

Já para a capa e contracapa, foram esboçadas duas opções (Figura 63), sendo a segunda versão a escolhida para representar a obra. Após a finalização das ilustrações, todo o material foi encaminhado para as próximas etapas de revisão e ajustes.

Figura 63 — Opções de capa e contracapa.



Fonte: Elaboração própria, 2025.
Representação das duas opções de capa e contracapa, enfatizando a escolha da segunda opção.

4.3.2. Valorização Crítica e Ajuste da Ideia

Dentro da Valorização Crítica, foram realizadas análises e testes de aplicação e impressão, a fim de verificar a qualidade técnica das ilustrações, o que evidenciou certos problemas. Observou-se que a *lineart* aparentava espessura muito “fina”, resultando em perda de nitidez e leve pixelização na impressão, além disso, foi notada a falta de detalhes em certas páginas, comprometendo a identidade e uniformidade visual do livro.

Assim, após essas observações, foram realizados os ajustes necessários, adicionando detalhes e corrigindo a espessura na *lineart* de tamanho 12 para 21, utilizando ferramentas automáticas do *software* (Figura 64). Todas as ilustrações foram finalizadas com êxito e preparadas para o início da aplicação e diagramação dentro da estrutura e corpo do livro (Figura 65).

Figura 64 — Comparação da espessura da *Lineart*.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Figura 65 — Páginas finalizadas.

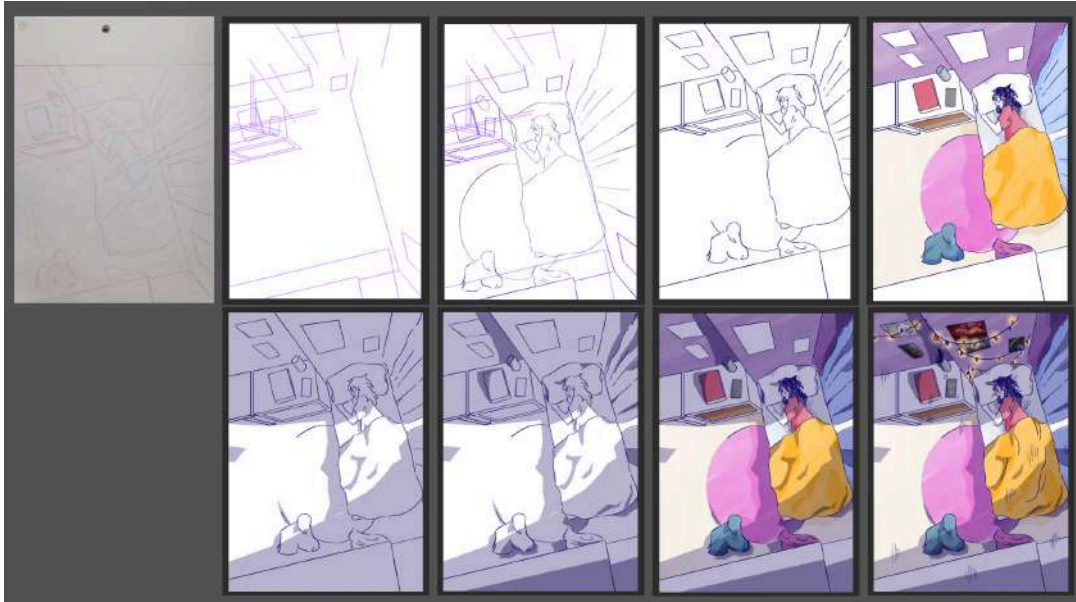


Fonte: Elaboração própria, 2025.

Demonstração de algumas das páginas ajustadas e finalizadas.

Desta forma, todas as ilustrações foram produzidas seguindo uma linha de processo para certificar a qualidade do produto final (Figura 66). Após ajustadas, foram enviadas à próxima fase de produção, sua aplicação.

Figura 66 — Processo de Ilustração.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

4.3.3. Materialização

O processo de materialização foi o último momento de produção do livro. Nesta etapa o *software Adobe InDesign*, especialmente utilizado para produções editoriais, foi a base para a estruturação do livro em dois arquivos principais.

O primeiro arquivo, referente ao miolo do livro, contou com 48 páginas individuais, no formato 16 cm x 23 cm na vertical, com a adição de 0,5 cm para a sangria, seguindo a ordem tradicional de elementos de um livro, contendo a seguinte sequência de páginas: folha de guarda, folha livre, folha de rosto, ficha catalográfica, agradecimentos e dedicatória, folha livre, 37 páginas de história, duas páginas de relatos, seção sobre a autora e o projeto, folha livre e a folha de guarda.

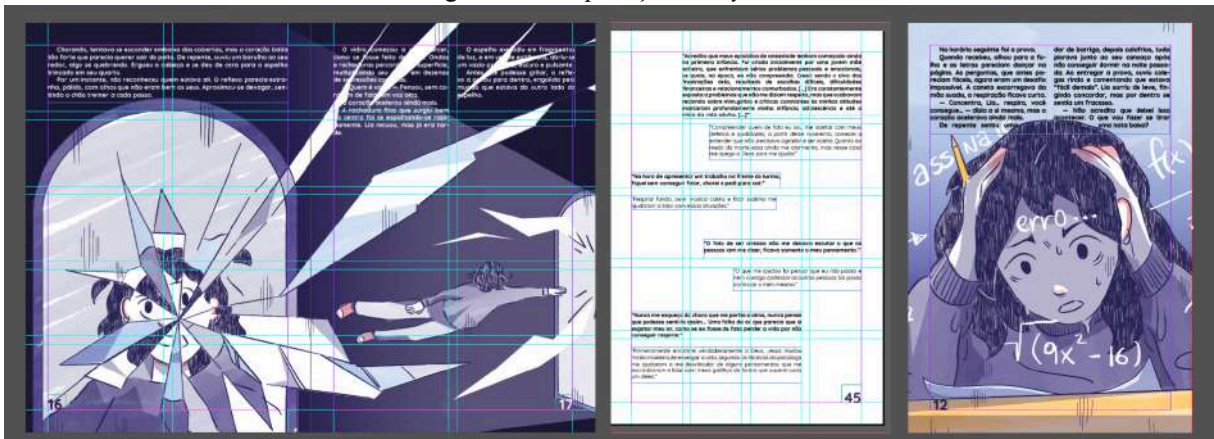
Já o segundo arquivo, destinado à capa, contracapa e folha de guarda, foi produzido em página dupla e, considerando o cálculo da lombada de 0,3 cm, resultou em duas páginas de 32,3 cm x 23 cm cada.

As ilustrações foram então exportadas no formato *png* de alta qualidade no *Clip Studio* e aplicadas juntamente aos textos e falas, respeitando as margens, o *layout* e o *grid* proposto

(Figura 67). Testes de legibilidade e tamanho de fonte foram feitos (Figura 68), resultando o uso de duas cores para o texto, preto e branco, aplicadas conforme a tonalidade de fundo e a necessidade de cada página.

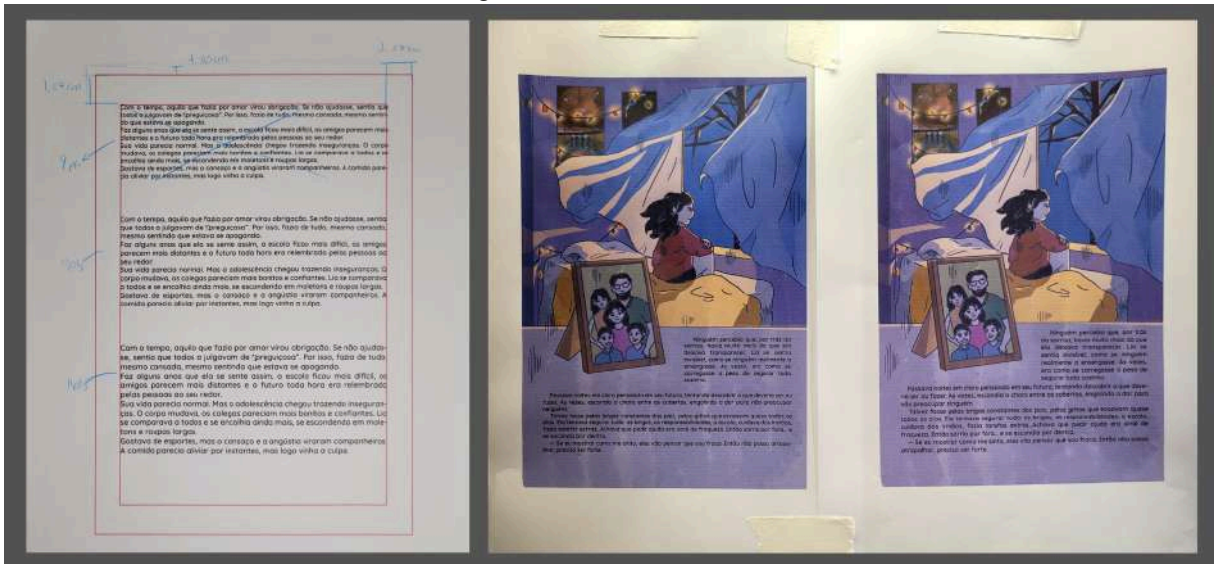
Em relação à tipografia, foi utilizada a fonte *Quicksand*, tamanho 10 pts para o texto corrido, uma variação entre 12 pts e 14 pts para subtítulos e para títulos, a fonte *Mountains of Christmas* no tamanho 60 pts.

Figura 67 — Aplicação no layout.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Figura 68 — Teste de fonte.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Após a aplicação dos textos, as páginas foram enumeradas, e o arquivo foi submetido à revisão por terceiros, visando avaliar e identificar erros gramaticais e de diagramação, sujeitando pequenos ajustes à hifenização, disposição de colunas, evitando grandes manchas

de texto, aprimorando a legibilidade e, por fim, aplicando recortes ao texto em função das imagens.

Da mesma forma, o arquivo da capa foi produzido, organizado e testado previamente, garantindo sua qualidade e conformidade com a proposta. Por fim, foram realizados testes de cor, impressão e tamanho (Figura 69), bem como a aplicação do arquivo em *mockups* (Figuras 70, 71, 72 e 73), o fechamento do arquivo digital e o envio para a produção na gráfica.

Figura 69 — Testes de impressão.

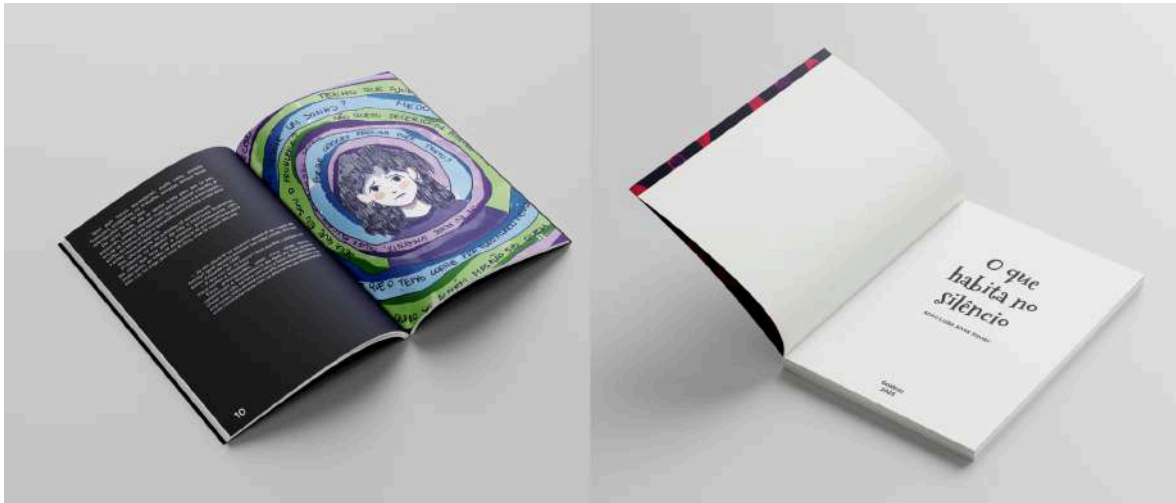


Fonte: Elaboração própria, 2025.

Figura 70 — *Mockup 1*.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Figura 72 — *Mockup 3*.

Fonte: Elaboração própria, 2025.

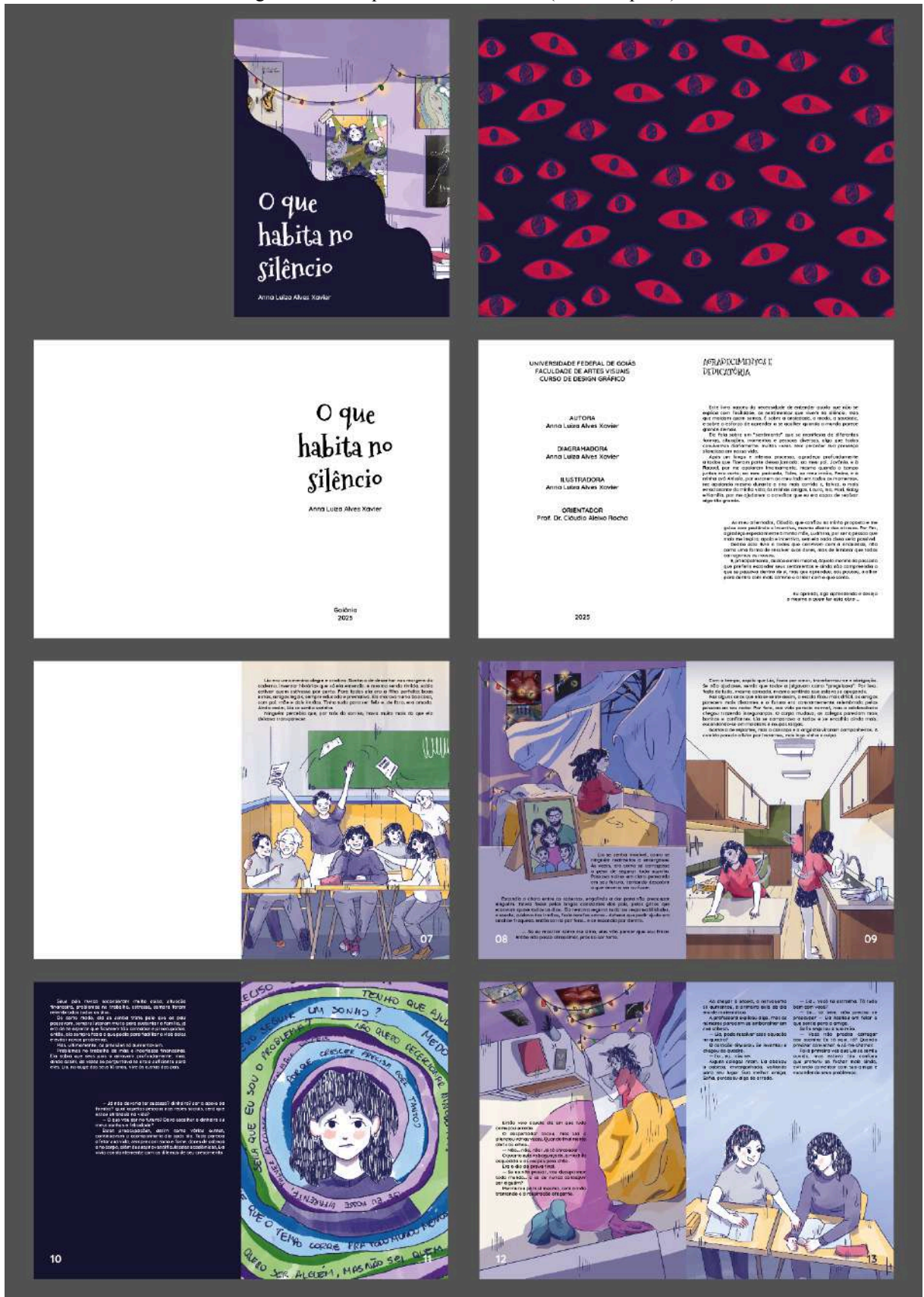
Figura 73 — *Mockup 4*.

Fonte: Elaboração própria, 2025.

Assim, por meio da produção das ilustrações, testes, aplicação de *layout*, tipografia e a montagem, as definições conceituais e visuais estabelecidas anteriormente se transformaram em um produto final coeso e funcional.

A Fase Executiva representou não apenas a conclusão técnica do projeto, mas também o amadurecimento das decisões criativas e a materialização de sua identidade visual, consolidando o processo de diagramação e montagem final do arquivo, marcando o encerramento prático da produção do livro e apresentando sua versão final como o produto e obra proposta, contendo 52 páginas, incluindo as capas (Figura 74, 75, 76 e 77).

Figura 74 — O que habita no silêncio (Primeira parte).



Fonte: Elaboração própria, 2025. Compilado das páginas da versão final do livro produzido.

5. CONCLUSÃO

Com o fechamento da Fase Executiva, o presente trabalho chega ao fim. Como resultado esperado houve a produção de um livro ilustrado autoral que trabalha a temática da ansiedade na adolescência, contando a história da personagem principal, Lia, ao embarcar em uma jornada de autoconhecimento e aceitação, de modo a evocar a identificação com leitor, abrindo espaço para a discussão dessa importante pauta na sociedade.

Durante o projeto, diversas foram as descobertas e aprendizados ao se trabalhar com a produção de um material tão rico e embasado em um assunto recorrente e pouco abordado. Os diferentes estágios e necessidades da criação deste material, abriram portas de conhecimentos pouco abrangidos dentro do curso de Design Gráfico, explicando e demonstrando o trabalho do designer em diversos estágios de produção editorial, visual e textual.

O resultado deste grande esforço demonstrou-se coerente com os objetivos estabelecidos inicialmente, refletindo, através do livro, e de todas as pesquisas aqui documentadas, o conceito emocional, estético e social proposto.

Como em qualquer projeto, houve dificuldades durante a execução, desafios referentes à tradução visual das emoções e o equilíbrio entre a imagem e o texto, de forma a encaixar precisamente o projeto no conceito de um livro ilustrado.

A aplicação da metodologia integrada produzida para este trabalho foi de suma importância, ao contribuir para a melhor organização de todo o processo criativo, permitindo a revisão constante das decisões previamente tomadas, garantindo a coerência entre o conceito e o resultado desejado.

Portanto, conclui-se que o projeto atingiu seus objetivos desejados ao materializar o livro ilustrado autoral por completo, da sua história e ilustrações à produção editorial, unindo a sensibilidade ao tratar sobre o tema da ansiedade e propondo uma reflexão emocional, além de documentar, de forma integral, todos os processos e pesquisas realizadas para a produção deste projeto.

Este trabalho não é apenas um marco da aplicação do conhecimento adquirido no meio acadêmico e artístico, é também uma obra que se configura como ponto de partida para futuras investigações e produções na área, evidenciando a importância e o potencial de transformação que o Design Gráfico, aplicado da maneira correta, tem na sociedade.

REFERÊNCIAS

- ACIOLI, Thamyres Menezes. **Design gráfico e representatividade negra no livro ilustrado: análise da obra Benedito**. 2023. 103 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Design) – Faculdade de Arquitetura e Urbanismo, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2022.
- AFREKA. Afreaka, [s.d.]. **Conexões entre África e Brasil por meio da arte, cultura e comportamento**. Disponível em: <http://www.afreaka.com.br/> . Acesso em: 13 maio 2025.
- AGUILAR, Luis Efen. **Combating Mental Health Stigma: A Graphic Novel for Latinx Adolescent Males**. 2022. Tese de Doutorado. Alliant International University.
- ALCÂNTARA, Vírnia Ponte; VIEIRA, Camilla Araújo Lopes; ALVES, Samara Vasconcelos. Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. *Ciência & saúde coletiva*, v. 27, p. 351-361, 2022.
- ANDRADE, Samara Faria et al. **Ser adolescentes e viver a adolescência: o que dizem os (as) adolescentes escolares**. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 9, p. e4211931371-e4211931371, 2022.
- ANDREO, Marcelo Castro; TAKAHASHI, Patrícia Kelen. **Desenvolvimento de concept art para personagens**. SBGames Salvador, BH, 2011.
- Ansiedade e depressão são os principais vilões da saúde mental**. Senado Federal, 2023. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/sis/noticias-comum/ansiedade-e-depressao-sao-os-principais-viloes-da-saude-mental#:~:text=Ansiedade%20e%20depress%C3%A3o%20s%C3%A3o%20os%20principais%20vil%C3%B5es%20da%20sa%C3%BAde%20mental,-28/11/2023&text=Uma%20em%20cada%20oito%20pessoas,a%20representar%2060%25%20dos%20casos>. Acesso em: 11 de maio, 2025.
- ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 29, p. 164-171, 2007.
- ATELIER POPULAIRE. **La Lutte Continue**. Paris, 1968. Disponível em: <https://arte-util.org/projects/atelier-populaire/>. Acesso em: 28 de maio, 2025.
- BARROS, G.; BARBOSA, F.; CAVALCANTI, V. C. **BRUCE ARCHER: Método Sistemático para Designers**. Obtido de https://www.academia.edu/33689841/BRUCE_ARCHER_M%C3%A9todo_Sistem%C3%A1tico_para_Designers, 2017.
- BECK, A. T.; CLARK, D. A. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade** (Trad. MC Monteiro). São Paulo: Artmed, 2012.
- BERNHARD, E. BÜRDEK; **HISTÓRIA, Teoria. Prática do Design de Produtos**. 2016.

BORBA, Caroline; MELLO, James. **Brasil sofre com epidemia de ansiedade e depressão**. Humanista, Jornalismo e Direitos Humanos - UFRGS, Porto Alegre, 27 de novembro de 2017.

BRAGA, Patrícia Caixeta Castro Souza. **Planejamento, síntese e avaliação da atividade tipo ansiolítica e do perfil antioxidante de novo candidato a protótipo de fármaco**. LQFM 180. 2016.

CARPENTER, Alyssa; CROWE, Chris. **Healing the Hurt: Creating a Graphic Novel that Repairs the Damage of Mental Health Problems**. Journal of Undergraduate Research, v. 2017, n. 1, p. 156, 2017.

CASTILLO, Ana Regina GL et al. **Transtornos de ansiedade**. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 22, p. 20-23, 2000.

COELHO, Nilzabeth Leite; TOURINHO, Emmanuel Zagury. **O conceito de ansiedade na análise do comportamento**. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 21, p. 171-178, 2008.

COMENIUS, Johannes Amos. **Orbis sensualium pictus**: el mundo en imágenes, 2021. Disponível em:

<https://www.amazon.com.br/Orbis-sensualium-pictus-mundo-im%C3%A1genes/dp/8494773461>. Acesso em: 28 de maio, 2025.

COMENIUS, Johannes Amos. **Orbis sensualium pictus**, 1658. Disponível em: <https://digital.collections.slsa.sa.gov.au/nodes/view/2177>. Acesso em: 28 de maio, 2025.

COMPARATO, Doc. **Da criação ao roteiro**: teoria e prática. Summus Editorial, 2018.

CHRONICLE BOOKS. **The Art of Elemental**. Chronicle Books, 2023. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Art-Elemental-Chronicle-Books/dp/1797218514>. Acesso em: 10 de junho, 2025.

CHRONICLE BOOKS. **The Art of Turning Red**. Chronicle Books, 2022. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Art-Turning-Red-Disney-Pixar/dp/1797200852>. Acesso em: 10 de junho, 2025.

DA COSTA, Braga Marcos. **Papel social do design gráfico**: história, conceitos e atuação profissional. Editora Senac São Paulo, 2011.

DE BARROS, Manuela Leite et al. **Corpo em movimento, mente em equilíbrio**: O papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 10, p. 2332-2345, 2024.

DISNEY. **The Art of Encanto**. San Francisco: Chronicle Books, 2021. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Art-Encanto-Disney/dp/1797200860>. Acesso em: 10 de junho de 2025.

DISNEY. **The Art of Luca**. San Francisco: Chronicle Books, 2021. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Art-Luca-Disney/dp/1797207253>. Acesso em: 10 de junho, 2025.

FILLMANN, Maria Carolina Frohlich. **Processo de Projeto do Design de Livro Impresso: inovação pelo design estratégico**. Blucher Design Proceedings, v. 1, n. 4, p. 922-933, 2014.

FINDELI, Alain. **Rethinking design education for the 21st century**: Theoretical, methodological, and ethical discussion. Design issues, v. 17, n. 1, p. 5-17, 2001.

FLECK, Felícia de Oliveira; CUNHA, Miriam Figueiredo Vieira da; CALDIN, Clarice Fortkamp. **Livro ilustrado**: texto, imagem e mediação. Perspectivas em Ciência da Informação, v. 21, p. 194-206, 2016.

FLÔR, Sander Paulo Carneiro et al. **Impactos do transtorno de ansiedade em adolescentes: uma revisão de literatura**. Research, Society and Development, v. 11, n. 15, p. e437111537344-e437111537344, 2022.

FOLHA DE S.PAULO. **Ansiedade entre adolescentes dobra em dez anos no Brasil**. São Paulo, 2 mar. 2024. Disponível em: <https://hospitalsiriolibanes.org.br/imprensa/ansiedade-entre-adolescentes-dobra-em-dez-anos-no-brasil>. Acesso em: 25 de maio, 2025.

FRASCARA, Jorge. **Diseño gráfico para la gente**. Ediciones infinito, 2008.

FREEMAN, Daniel; FREEMAN, Jason. **Ansiedade**: o que é, os principais transtornos e como tratar. Tradução de Janaína Marcoantonio, v. 2, 2015.

FUENTES, Rodolfo. **A prática do design gráfico**: uma metodologia criativa. Rosari, 2006.

GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. **Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio**. Revista de Psicologia da IMED, v. 9, n. 1, p. 87-103, 2017.

GUEDES, Ana Luísa Pitorro. **Ansiedade, stress e burnout**: definição conceptual e operacional, inter-relações e impacto na saúde. 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade da Beira Interior (Portugal).

HALVORSEN, Jenny. **Young Adult Novels depicting Mental Illness in the English Subject Classroom**. 2023. Dissertação de Mestrado. University of Agder.

HELLER, Steven; VIENNE, Véronique (Ed.). **Citizen designer**: Perspectives on design responsibility. Skyhorse Publishing Inc., 2003.

HINDS, Jess DeCourcy. **15 Visual Books to Help Students Grapple with Big Feelings**. School Library Journal, 2023. Disponível em: <https://www.schoollibraryjournal.com/story/15-Visual-Books-to-Help-Students-Grapple-with-Big-Feelings>. Acesso em: 24 mar. 2025.

JATOBÁ, Joana D.; BASTOS, Othon. **Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas**. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 56, p. 171-179, 2007.

LAGO, Lílian; BATISTA, Murilo André Pessoa; DOMICIANO, Cassia Leticia Carrara. **Processos projetuais em design gráfico e editorial: um estudo de caso da Revista Galileu.** *Projetica*, v. 10, n. 3, p. 9-26, 2019.

MANDEL, Wallace. **The Realization of an Idea.** 1995. Disponível em: <https://publichealth.jhu.edu/departments/mental-health/about/origins-of-mental-health>. Acesso em: 10 de maio, 2025.

MARGOLIN, Victor. **O designer cidadão.** *Revista Design em Foco*, v. 3, n. 2, p. 145-150, 2006.

MÁXIMO, Melissa Cristine de Souza; ALVES, Nathan Teixeira Vitoriano; RODRIGUES, Ricardo Reis. **Concept art: inframundo.** 2022.

MCKEE, Robert. **Substance, structure, style, and the principles of screenwriting.** Alba Editorial, 1997.

MEGGS, Philip B.; PURVIS, Alston W. **História do design gráfico.** Cosac Naify, 2009.

MOURA, Mônica. **Interdisciplinaridades no design contemporâneo.** Metodologias em design: inter-relações. São Paulo: Estação das Letras e Cores, v. 1, p. 274-290, 2011.

MUNARI, Bruno. **Das coisas nascem coisas.** SP. 1998.

MUNARI, Bruno. **Nella notte buia. Oplà Merano,** [s.d.]. Disponível em: <https://www.oplamerano.eu/nella-notte-buia-bruno-munari/>. Acesso em: 28 de maio, 2025.

MUNARI, Bruno. **Nella nebbia di Milano.** Oplà Merano, [s.d.]. Disponível em: <https://www.oplamerano.eu/nella-nebbia-di-milano-bruno-munari/>. Acesso em: 28 de maio, 2025.

MYRNES, Pål. **Graphic Novels and Mental Health in the EFL Classroom.** 2022. Dissertação de Mestrado. NTNU.

NAKANO, Renata Gabriel. **Livro ilustrado: definições, leitores, autores.** 2012. 113 f. Dissertação (Mestrado em Literatura, Cultura e Contemporaneidade) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/19854/19854_1.PDF. Acesso em: 13 abr. 2025.

NATURA. **Empresa sustentável: porque a Natura está entre as maiores.** 2025. Disponível em: <https://www.natura.com.br/blog/mais-natura/natura-e-uma-das-empresas-mais-sustentaveis-do-mundo>. Acesso em: 13 de maio, 2025.

NEVES, Flávia de Barros. **Contestação gráfica: engajamento político-social por meio do design gráfico.** In: DA COSTA, M. C. (Org.). *O papel social do design gráfico. História, conceitos & atuação profissional.* 2011, p.45-63.

NIKOLAJEVA, Maria e SCOTT, Carole. **Livro ilustrado: palavras e imagens.** São Paulo: Cosac Naify, 2011.

OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. Organização Pan Americana da saúde, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 10 de maio, 2025.

PAIVA, Jorge. **O design da ilustração no livro ilustrado brasileiro contemporâneo.** Dissertação (Mestrado em Design) – Universidade Anhembi Morumbi. São Paulo, 2012.

Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. Organização Mundial da Saúde, 2022. 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: 05 de maio, 2025.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano.** Porto Alegre: Artmed, 2000.

PAPANEK, Victor; FULLER, R. Buckminster. **Design for the real world.** 1972.

PERCIVAL, Tom. **How books could help mental health and ease anxiety in children.** BookTrust Getting children reading, 2018. Disponível em: <https://www.booktrust.org.uk/news-and-features/features/2018/august/how-books-could-help-mental-health-and-ease-anxiety-in-children>. Acesso em: 26 mar. 2025.

PITTA, José Cássio do Nascimento. **Transtornos de ansiedade.** RBM rev. bras. med, 2011.

Registros de ansiedade entre crianças e jovens superam os de adultos pela 1ª vez no Brasil. Folha de São Paulo, 2024. Disponível em: <https://folha.com/7mvtlnco>. Acesso em: 06 de maio, 2025.

ROCHA, Cláudio Aleixo. **Metodologia de design para criação de personagem:** uma proposta. Revista de Ensino em Artes, Moda e Design, Florianópolis, v. 7, n. 3, p. 1–23, 2023. DOI: 10.5965/25944630732023e3938. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/ensinarmode/article/view/23938>. Acesso em: 27 de maio, 2025.

ROSA, Alice. **Literatura Beatnik:** um estudo da linguagem gráfica empregada na criação de um livro-objeto. Medium, 27 jan. 2020. Disponível em: <https://medium.com/@alicerosa/literatura-beatnik-um-estudo-da-linguagem-grafica-empregada-na-criacao-de-um-livro-objeto-9956953695c3>. Acesso em: 29 de maio, 2025.

SAMARA, Timothy. **Grid:** construção e desconstrução. CosacNaify, 2007.

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

SAMPAIO, Maciane Goulart Camêlo. **Transtorno de Ansiedade na Adolescência:** possíveis causas. BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 47, n. 41, p. 1-21, 2024.

SANTOS, Bárbara Martins. **Brujas de Cascaes:** Projeto Gráfico-Editorial de um Livro Ilustrado. 2022. 33 f. Trabalho de Conclusão de Curso Design Gráfico, 2022.

Saúde mental. Hospital Israelita Albert Einstein. Disponível em: <https://www.einstein.br/saudemental>. Acesso em: 13 de maio, 2025.

Saúde Mental. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 12 de maio, 2025.

Saúde Mental. Organização Pan Americana da Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental#:~:text=Sa%C3%BAde%20mental%20%C3%A9%20um%20estado,a%20melhoria%20de%20sua%20comunidade>. Acesso em: 11 de maio, 2025.

SEAH, Swee Khee Brenda. **The drawn-out battle against stigma: mental health in modern American comics and graphic novels.** 2012.

SEBRAE. **Design social:** projetos que promovem mudanças na sociedade. 2019. Disponível em: <https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/design-social-impacto-positivo-para-empresa-e-sociedade.d5d4c70e2f57f410VgnVCM1000004c00210aRCR>. Acesso em: 13 de maio, 2025.

SENDAK, Maurice. **Onde vivem os monstros.** Tradução de Gilda de Aquino. São Paulo: Companhia das Letrinhas, 2021. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Onde-vivem-monstros-Maurice-Sendak/dp/6581776769>. Acesso em: 28 de maio, 2025.

SENDAK, Maurice. **Where the wild things are.** [S.l.]: HarperCollins, 1963. Disponível em: <https://www.buobooks.com/product/where-the-wild-things-are/282>. Acesso em: 28 de maio, 2025.

SERRA, Elizabeth. **A Arte de Ilustrar Livros para Crianças e Jovens no Brasil.** The Art of Book Illustration for Children and Young People in Brazil. Fundação Nacional do Livro Infantil e Juvenil. Org. Rio de Janeiro: fnlij, 2013.

SOUSA, Breno Gomes de. **Concept art e design thinking:** um caminho metodológico para a criação de personagens. 2021.

SLATER, Rebecca. **Picture the fear:** how an illustrated book helped me come to terms with my anxiety. The Guardian, 2016. Disponível em: https://www.theguardian.com/books/2016/jun/22/are-you-anxious-asks-picture-book-helps-me-face-my-answer?CMP=share_btn_url. Acesso em: 26 mar. 2025.

SMITHSONIAN INSTITUTION. **Día Internacional de la Mujer** (International Women's Day). Cooper Hewitt, Smithsonian Design Museum, 1993. Disponível em: https://www.si.edu/object/dia-internacional-de-la-mujer-international-womens-day:chndm_1993-53-43. Acesso em: 28 de maio, 2025.

SMITHSONIAN INSTITUTION. **Wollstonecraft - Shelly.** National Museum of American History, s.d. Disponível em: https://www.si.edu/object/wollstonecraft-shelly:nmah_518589. Acesso em: 28 de maio, 2025.

TANAJURA, Letícia Antunes. **O medo da Medusa**: uma representação da ansiedade através do livro ilustrado infantil. 2019. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação Visual - Design) - Escola de Belas Artes, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019.

TAVARES, Cristiane. **Livro ilustrado** – um “concerto polifônico” para o deleite do leitor. Revista Emília, ago. 2013. Disponível em:
<https://revistaemilia.com.br/livro-ilustrado-um-concerto-polifonico-para-o-deleite-do-leitor/>. Acesso em: 13 abr. 2025.

Tudo o que você precisa saber sobre transtorno mental. Hospital Santa Mônica, 2024. Disponível em:
<https://hospitalsantamonica.com.br/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-transtorno-mental/>. Acesso em: 06 de maio, 2025.

VAN DER LINDEN, Sophie. **Para ler o livro ilustrado**. São Paulo: Cosac Naify, 2011.

VAZ-SERRA, Adriano. **O que é a ansiedade?**. 1980.

WHITELEY, Nigel. **Design for society**. Reaktion books, 1993.

APÊNDICE A — Roteiro final.

Lia era uma menina alegre e criativa. Gostava de desenhar nas margens do caderno, inventar histórias que só ela entendia, e mesmo sendo tímida, sabia cativar quem estivesse por perto. Para todos ela era a filha perfeita: boas notas, amigos legais, sempre educada e prestativa. Ela morava numa boa casa, com pai, mãe e dois irmãos. Tinha tudo para ser feliz e, de fato, era amada. Ainda assim, Lia se sentia sozinha.

Ninguém percebia que, por trás do sorriso, havia muito mais do que ela deixava transparecer.

Lia se sentia invisível, como se ninguém realmente a enxergasse. Às vezes, era como se carregasse o peso de segurar tudo sozinha. Passava noites em claro pensando em seu futuro, tentando descobrir o que deveria ser ou fazer.

Escondia o choro entre as cobertas, engolindo a dor para não preocupar ninguém. Talvez fosse pelas brigas constantes dos pais, pelos gritos que ecoavam quase todos os dias. Ela tentava segurar tudo: as responsabilidades, a escola, cuidava dos irmãos, fazia tarefas extras... Achava que pedir ajuda era sinal de fraqueza. Então sorria por fora... e se escondia por dentro.

— Se eu mostrar como me sinto, eles vão pensar que sou fraca. Então não posso atrapalhar, preciso ser forte.

Com o tempo, aquilo que Lia, fazia por amor, transformou-se em obrigação. Se não ajudasse, sentia que todos a julgavam como “preguiçosa”. Por isso, fazia de tudo, mesmo cansada, mesmo sentindo que estava se apagando.

Faz alguns anos que ela se sente assim, a escola ficou mais difícil, os amigos parecem mais distantes e o futuro era constantemente lembrado pelas pessoas ao seu redor. Por fora, sua vida parecia normal, mas a adolescência chegou trazendo inseguranças. O corpo mudava, os colegas pareciam mais bonitos e confiantes. Lia se comparava a todos e se encolhia ainda mais, escondendo-se em moletons e roupas largas.

Gostava de esportes, mas o cansaço e a angústia viraram companheiros. A comida parecia aliviar por instantes, mas logo vinha a culpa.

Seus pais nunca esconderam muita coisa, situação financeira, problemas no trabalho, estresse, sempre foram lembradas todos os dias.

De certo modo, ela se sentia triste pelo que os pais passavam, sempre lutaram muito para sustentar a família, já era de se esperar que ficassem tão cansados e preocupados, então, ela sempre fazia o que podia para facilitar a vida deles e evitar novos problemas.

Mas, ultimamente, as pressões só aumentavam.

Problemas no trabalho da mãe e incertezas financeiras. Ela sabia que seus pais a amavam profundamente, mas, ainda assim, às vezes se perguntava se era o suficiente para eles. Lia, no auge dos seus 16 anos, vive às custas dos pais.

— Já não deveria ter sucesso? dinheiro? ser o apoio da família? igual aquelas pessoas nas redes sociais, será que estou atrasada na vida?

— O que vou ser no futuro? Devo escolher o dinheiro ou meus sonhos e felicidade?

Essas preocupações, assim como várias outras, continuavam a acompanhá-la dia após dia. Tudo parecia afetar sua vida, sempre com sono e fome, dores de cabeça e no corpo, além de suas novas dificuldades acadêmicas, Lia vivia constantemente com os dilemas de seu crescimento.

Então veio aquele dia em que tudo começou errado.

O despertador tocou, mas Lia o silenciou várias vezes. Quando finalmente abriu os olhos...

— Não... não, não! Já tô atrasada!

O quarto estava bagunçado, a mochila esquecida e as roupas pelo chão.

Era o dia da prova final.

— Se eu não passar, vou decepcionar todo mundo... e se eu nunca conseguir ser alguém?

Murmurou para si mesma, com a mão tremendo e a respiração ofegante.

Ao chegar à escola, o nervosismo só aumentou, a primeira aula do dia era de matemática.

A professora explicou algo, mas os números pareciam se embaralhar em sua cabeça.

— Lia, pode resolver essa equação no quadro?

O coração disparou. Se levantou e chegou ao quadro.

— Eu... eu... não sei.

Alguns colegas riram. Lia abaixou a cabeça, envergonhada, voltando para seu lugar. Sua melhor amiga, Sofia, percebeu algo de errado.

— Lia... você tá estranha. Tá tudo bem com você?

— Eu... tô bem, não precisa se preocupar — Lia hesitou em falar o que sentia para a amiga.

Sofia segurou a sua mão.

— Você não precisa carregar isso sozinha. Eu tô aqui, tá? Quando precisar conversar, é só me chamar.

Foi a primeira vez que Lia se sentiu ouvida, mas estava tão confusa que preferiu se fechar mais ainda, evitando comentar com sua amiga e escondendo seus problemas.

No horário seguinte foi a prova.

Quando recebeu, olhou para a folha e as letras pareciam dançar na página.

As perguntas, que antes pareciam fáceis, agora eram um desafio impossível. A caneta escorregava da mão suada, a respiração ficava curta.

— Concentra Lia, respira, você consegue... — dizia a si mesma, mas o coração acelerava ainda mais.

De repente sentiu uma dor de barriga e calafrios, tudo piorava junto ao seu cansaço após noites em claro. Ao entregar a prova, ouviu colegas rindo e comentando que estava “fácil demais”. Lia sorriu de leve, fingindo concordar, mas por dentro se sentia um fracasso.

— Não acredito que deixei isso acontecer. O que vou fazer se tirar uma nota baixa?

Mais tarde, outro golpe. O professor devolveu um trabalho antigo com a nota vermelha no canto da folha. E disse:

— Esperava mais de você, Lia.

A frase ecoou na mente como um lembrete cruel de tudo que ela tentava esconder. Já no intervalo, escutava conversas sobre vestibulares, futuros brilhantes e viagens. Cada palavra parecia uma comparação direta. Sentia-se pequena, perdida, sem rumo.

No final do dia, voltou para casa mas o ambiente não oferecia descanso. Assim que entrou, sentiu o clima pesado no ar, os pais haviam discutido, seja lá qual tenha sido o motivo da vez, Lia preferiu ficar no quarto.

À noite, o jantar foi silencioso e sufocante.

Na cozinha acabou derrubando um copo, que se espatifou no chão.

— Me desculpa, eu não...

— Você nunca presta atenção!

Ela quis se explicar, mas preferiu ficar em silêncio. Limpou os cacos com cuidado e foi para o seu quarto tentar estudar.

A concentração, no entanto, não vinha. As palavras se dissolviam na sua frente. Um simples comentário solto durante o jantar. “Você precisa melhorar suas notas!”. Foi suficiente para trazer à tona todo o peso acumulado do dia.

No mesmo momento, seu celular vibrou com uma notificação, um post de uma amiga nas redes sociais, mostrando e comemorando uma conquista. Lia sorriu e respondeu com entusiasmo ao post, mas, ao largar o celular, as lágrimas já estavam presas nos olhos.

O peito apertava, o coração corria sem que ela soubesse porquê, o ar parecia não entrar e a visão ficava turva. Lia tentou disfarçar, mas não conseguiu, o choro veio descontrolado, os pensamentos se embaralham, e o mundo parecia girar rápido demais. O chão sumiu debaixo de seus pés. Era o início do primeiro mergulho em um lugar que ela não conhecia bem: o mundo da ansiedade.

Chorando, tentava se esconder embaixo das cobertas, mas o coração batia tão forte que parecia querer sair do peito. De repente, ouviu um barulho ao seu redor, algo se quebrando. Ergueu a cabeça e deu de cara com o espelho trincado em seu quarto.

Por um instante, não reconheceu quem estava ali. O reflexo parecia estranho, pálido, com olhos que não eram bem os seus. Aproximou-se devagar, sentindo o chão tremer a cada passo.

O vidro começou a se distorcer, como se fosse feito de água. Ondas e rachaduras percorriam a superfície, multiplicando seu rosto em dezenas de expressões confusas.

— Quem é você? — pensou, sem coragem de falar em voz alta. O coração acelerou ainda mais.

A rachadura fina que surgiu bem no centro foi se espalhando rapidamente. Lia recuou, mas já era tarde.

O espelho explodiu em fragmentos de luz, abrindo um vazio profundo, escuro e pulsante. Antes que pudesse gritar, o reflexo a puxou para dentro, engolida pelo mundo que estava do outro lado do espelho.

Lia caiu com força, mas não sobre o chão de seu quarto. O impacto foi contra pedras escuras, frias e irregulares. A cabeça girava, e quando levantou os olhos, percebeu que estava em um lugar completamente diferente do que imaginava.

Era uma cidade, mas nada nela parecia vivo.

Os prédios eram tortos, inclinados como se estivessem prestes a desabar.

As janelas, em vez de vidros, tinham grades enferrujadas. As ruas eram estreitas, iluminadas por postes de luz trêmula, onde chamas verdes ardiem em silêncio.

Um vento gelado carregava sussurros que Lia não conseguia compreender. Tudo tinha um ar de sonho distorcido, como se alguém tivesse desenhado o mundo às pressas e esquecido de apagar os borrões.

Assustada, ela se encolheu perto de uma parede, abraçando os joelhos.

Tentava entender o que tinha acontecido, mas a respiração ainda estava descompassada. O lugar parecia observar cada movimento seu. Então, de repente, ouviu passos.

Um vulto surgiu na esquina, alto, com membros longos e um rosto coberto por uma máscara.

Lia arregalou os olhos, sentindo o coração disparar, recuou, mas o ser levantou as mãos lentamente, como quem não quer assustar, sua voz saiu grave, mas curiosamente gentil:

— Calma... não precisa se assustar.

Lia hesitou, mas os olhos brilhantes atrás da máscara transmitiam mais pena do que ameaça, ainda assim, seu corpo tremia.

— Onde... onde eu estou? — perguntou com a voz falhando.

O monstro inclinou a cabeça, e um sorriso torto apareceu sob a máscara.

— Está no outro lado do espelho, o lugar onde vêm aqueles que carregam suas ansiedades mais fundo do que deveriam.

Vendo a confusão dela, ele se aproximou devagar e estendeu a mão, convidando-a a seguir. Lia, com medo, recuou mais uma vez, mas o monstro não desistiu.

— Você não é a primeira a chegar aqui, nem será a última. Venha comigo, vou te ajudar.

Contra todas as suas vontades, ela se levantou e decidiu o acompanhar.

Conforme caminhavam, outros vultos começaram a surgir das sombras. Criaturas deformadas, com olhos enormes, corpos contorcidos e rostos que escondiam lágrimas, todos a observavam, mas não se aproximavam. O monstro simpático então explicou a ela.

— Todos que você vê aqui já foram pessoas comuns assim como você, mas a ansiedade os consumiu tanto que suas almas se perderam neste lugar. Seus corpos continuam lá no seu mundo, vivendo sem emoção, e aqui restou o que mais temiam, a forma como enxergavam a si mesmos, somos ansiedades feitas de carne.

Lia sentiu um arrepio percorrer seu corpo, quis negar, mas tudo parecia fazer sentido de uma forma assustadora. O monstro percebeu seu pavor e tentou acalmá-la:

— Não precisa temer, há poucos de nós que ainda se lembram de quem foram... e por isso protegemos os recém-chegados, vou levá-la a um lugar seguro. E assim o fez.

Lia foi guiada por velas até uma pequena construção quase escondida, onde outros monstros a aguardavam. Eram diferentes, cada um com formas próprias, mas todos a receberam com cuidado, oferecendo escuta.

Eles começaram a compartilhar suas histórias. Cada um revelava um pedaço de quem haviam sido e o que os trouxera até ali.

— Prazer, eu sou o Léo! — respondeu o monstro sentado ao seu lado — Eu tinha uns 22 anos quando cheguei aqui, acho que foquei de mais nas expectativas de que eu fosse um

grande atleta, sofri um acidente e machuquei a perna logo antes de ir para a faculdade, fiquei com medo e me tranquei em mim mesmo.

— Que isso Léo, vai assustar a menina assim! — disse Dante — Me desculpa pelo meu amigo, às vezes ele é direto demais. Sou o Dante, prazer em conhecê-lá, sou o mais velho daqui, cheguei aos 46 anos.

— Oi linda, muito prazer em te conhecer, sou a Serena!

— Prazer Dante, Léo e Serena, eu sou a Lia... tenho 16 anos.

— Ok pessoal, se acalmem! Perdão, ainda não me apresentei, sou o Ari — disse o monstro gentil.

Lia ouviu tudo em silêncio, com o coração apertado, parecia doloroso, mas também familiar.

— Bom... todos tivemos vários problemas em nossas vidas e não sabemos nos adaptar a eles. Serena, perdeu seu pai bem cedo, Dante teve uma carreira incrível, mas foi demitido e se encontrou no fundo do poço. E eu, aos 17, não soube aceitar quem eu era de verdade, tudo isso nos trouxe aqui. — revelou Ari

Lia percebeu que não estava sozinha, que a ansiedade não afetava apenas ela, mas diversas pessoas de todas as idades, era muito mais do que entendia.

— Bom... acho que... não sei explicar o que sinto realmente.

— Pode tomar seu tempo. O que está te incomodando? Ninguém precisa fingir, pode sentir, pode errar e ser você mesma, conte um pouco da sua história — disse Ari.

— Me sinto sobrecarregada... tento fazer tudo ao meu alcance, mas parece que nada sai como quero, meus pais sempre brigam, acho que é culpa minha por não conseguir os ajudar o suficiente. Ando mal na escola, não sei o que vai ser do meu futuro, enquanto todos estão se dando bem, estou parada sem saber o que faço.

— Sei como se sente, é difícil lidar com as coisas da vida. Normalmente sentimos que tudo vai dar errado, mas depois de chegar aqui entendi que nem tudo é certo mesmo. Nossos dias são feitos de altos e baixos, sempre com problemas para resolver, mas nada disso deve tirar a nossa paz ao ponto de nos machucar, deixei meus medos me controlarem e acabei presa aqui — disse Serena.

Quando terminaram de conversar, Ari chegou com um livro antigo, grosso e empoeirado, guardado em um baú.

— Existe uma forma de você voltar para o seu mundo, mas não é simples. O caminho está escrito aqui... e só quem consegue se enxergar de verdade pode regressar ao mundo normal.

Lia abriu o livro antigo, suas páginas amareladas tremiam sob os dedos. Ari olhou para ela e disse:

— Aqui está o caminho.

“Apenas quem estiver preparado poderá se livrar deste destino. Siga o caminho em direção ao sul, passe pelos seus maiores medos e obstáculos. Quando chegar o momento, encontrará a resposta à sua frente, se compreender a verdade, poderá retornar à sua vida”

— Quero a minha vida de volta, mesmo com todos os problemas, mas não sei se consigo, não estou preparada ainda!

— Estaremos com você, se acalme e tente, não há problema em errar, ok? — respondeu Ari ao ver sua preocupação.

Lia tomou um tempo para pensar e então se decidiu.

— Vamos, não vou deixar o medo me vencer desta vez!

Todos começaram a se preparar para a jornada que vinha pela frente.

— Peguei as cordas!

— Peguei os mantimentos!

— Peguei o bolo! — gritou Léo com um sorriso no rosto.

Todos se encararam por um instante, prestes a rir do que haviam acabado de escutar.

— Que foi? Precisamos de energia! Aventuras sem comida não funcionam — disse Léo.

Em meio ao medo, a leveza de perceber que não estava sozinha fez seu coração se abrir.

Eles partiram da cidade e chegaram ao primeiro obstáculo que surgiu rapidamente.

O Desfiladeiro do Medo do Futuro.

Um vento cortante soprava sobre o abismo, carregando sussurros de dúvidas, situações e momentos que sempre passavam por sua cabeça.

Lia hesitou e murmurou, com receio da travessia.

— Eu... não sei se consigo.

— Um passo de cada vez — disse Dante — Você não precisa prestar atenção em tudo que estão dizendo, nada disso deve de afetar.

Respirando fundo, Lia avançou, sentindo os comentários e medos se dissipando no ar. Cada passo diminuía o peso em seu peito, e o vento parecia menos frio.

Todos passaram aliviados pois, apesar das dificuldades, Lia conseguiu superar os comentários, medos e dúvidas que vinha sentindo.

Então seguiram em frente na jornada em direção ao próximo obstáculo.

Logo à frente, surgiu o Vale do Peso.

Montanhas de pedras e caixas empilhadas bloqueavam o caminho, cada uma marcada com palavras, representando algum peso que ela carregava em si.

Para passar, deveria carregar as caixas pelo caminho até o outro lado. Lia sentiu o peso esmagador de todas as responsabilidades que carregava sozinha, os monstros, então, foram ajudá-la.

— O que vocês estão fazendo? — perguntou Lia.

— Você não precisa carregar todas as caixas de uma vez, muito menos sozinha. Estamos aqui para te ajudar.

— Eu... não preciso fazer tudo sozinha? — disse com a voz trêmula, mas firme.

— Exatamente — disse Ari, enquanto Léo mastigava um dos lanches que trouxe para a jornada — Se apoie nas pessoas ao seu lado.

A situação deixou Lia reflexiva, pensando em sua amiga que mais cedo oferecera ajuda, mas por medo e incerteza, acabou recusando.

Levavam as caixas quando avistaram no final uma grande caixa no alto, presa por cordas finas, parecia prestes a cair.

Todos se apressaram pois sabiam que não conseguiriam passar pelo caminho se a caixa caísse sobre ele.

— O que vamos fazer? — disse Lia — Não sei como vou segurar essa caixa!

— Vamos correr e passar antes que ela despenque. Você e nem nós conseguimos impedir que ela caia ou ao menos conseguiremos segurá-lá, não se sobrecarregue, nada disso faz bem a você — exclamou Ari.

Uma das cordas arrebentou e a caixa começou a deslizar. Todos correram e atravessaram o caminho, segundos depois a caixa despencou.

Caídos no chão com a força do impacto, uma poeira fina pairava por cima de todos.

Com esforço compartilhado, eles atravessaram os dois obstáculos. A cada passo, o peso diminuía, o ar ficava mais leve e Lia começou a perceber que podia contar com os outros e com ela mesma.

A poeira se dissipou e, ao olharem à frente, perceberam que havia um castelo, muito antigo e pouco iluminado.

— Ali está, olhem! Deve ser ali que a resposta está guardada, encontramos! — exclamou Dante.

Foram se aproximando do castelo, feito de pedras e madeira, sua porta era gigante e fez um rangido estridente assim que Lia a abriu.

Ali estava, logo à frente, algo que parecia ser a resposta que buscava, um objeto coberto por um pano vermelho e empoeirado no centro do castelo.

Ela então, aproximou-se do objeto e retirou o tecido, jogando-o ao chão e revelando um espelho.

Lia recuou, assustada.

— O que! Um espelho? Como vou sair daqui! — disse, frustrada — A resposta para os meus problemas era um espelho? O que vou fazer com isso, como vou conseguir voltar?

Todos os monstros se aproximaram, olhando com atenção e ternura. Ari deu um passo à frente e disse a ela:

— Você sempre quis respostas fora de si, mas precisava entender que aceitar quem você é, com seus limites e fragilidades, é a verdadeira resposta.

— Todos aqueles obstáculos que passou mostraram que o mais importante é a aceitação. Cada pessoa é diferente, todos tem seus problemas, mas quando não aceitamos que as coisas nem sempre acontecem como planejamos, a ansiedade surge. Toda aquela preocupação e medos nos dominam e nos transformam no que mais tememos — acrescentou Serena.

Lia sentiu lágrimas escorrerem pelo rosto. Nesse momento o espelho começou a brilhar com uma luz reluzente e Léo disse suavemente:

— Nunca se esqueça, aceite as coisas como são, pois só assim terá o poder de mudá-las.

Todos se juntaram em um abraço e Ari disse:

— Foi bom te conhecer, boa sorte e se cuide, não esqueça a sua saúde e o amor que as pessoas têm por você, os problemas sempre vão aparecer, mas o importante é você não deixar que eles te dominem.

— Como assim, vocês não vem comigo? — disse Lia.

— Oh minha linda, nossa chance já se foi — assentiu Serena.

— Todos nós infelizmente estamos presos aqui pela eternidade, nossos sentimentos e decisões nos fizeram vir para o fundo do poço e não conseguimos sair mais. Agora que entendemos nossas fraquezas, sempre tentamos ajudar quem chega aqui, para que eles não cometam os mesmos erros que nós e fiquem presos — disse Ari

Lia começou a chorar.

— Não é possível! Deve ter alguma forma de tirar vocês daqui também.

— Não se preocupe, nós somos felizes agora que nos encontramos de verdade. Volte para sua casa, viva a sua vida, cuide de si mesma e de outras pessoas — disse Léo

Mesmo ressentida por deixar os amigos, Lia seguiu em frente. Todos deram um último abraço.

— Nunca vou me esquecer de vocês, obrigada por me ajudarem nessa jornada!

Ela então correu para o espelho, um clarão branco a envolveu, e, de repente, acordou em seu quarto.

Tudo parecia mais colorido, mais vivo. Respirando fundo, percebeu que a ansiedade ainda existia, mas agora ela sabia que podia conviver e cuidar dela sem ser dominada.

Nos dias seguintes, Lia começou a olhar para os problemas de forma diferente. Pequenas mudanças começaram a aparecer. Na escola, ainda se sentia intimidada pela aparência dos colegas, mas compreendeu que não precisava ser igual a eles. Suas notas também não melhoraram de uma vez, mas ela entendeu que tudo leva tempo para se encaixar.

Em casa, decidiu conversar com os pais. Sentaram-se juntos, e Lia explicou como as brigas e discussões frequentes afetam as crianças. Os pais, ressentidos pelo erro, choraram pela primeira vez em muito tempo.

Normalmente, os vemos apenas como adultos e esquecemos que eles também já foram crianças e adolescentes, todos nós estamos aprendendo a viver a vida, cheia de tentativas e erros.

Lia percebeu que não é possível saber e controlar tudo, não precisamos ser perfeitos nem carregar sozinhos todas as responsabilidades.

Cuidar de si mesma, aceitar suas limitações e conviver com os próprios medos não a tornava fraca, pelo contrário, a tornava mais viva, mais forte e mais capaz de aproveitar a vida da maneira certa.

Fim.