



# ANSIEDADE NA INFÂNCIA: O DESIGN DO LIVRO COMO CONTRIBUTO PEDAGÓGICO

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO EM DESIGN DE COMUNICAÇÃO

Ana Catarina Roque da Silva Franco

Orientação  
Doutora Teresa Olazabal Cabral

Presidente de júri  
Lic<sup>a</sup> Elisabete Rolo

Arguente  
Doutor João Aranda Brandão

Lisboa, Fevereiro 2016





**Aos meus pais,**



## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço à Professora Doutora Teresa Cabral, orientadora desta investigação, por ter aceite orientar-me neste percurso. Obrigado por ter acreditado em mim e no meu projeto e por todo o interesse, dedicação, apoio e disponibilidade. Sem a sua ajuda, esta investigação não teria sido a mesma.

Agradeço ao Professor Doutor João Brandão pela disponibilidade demonstrada e pelo apoio dado no projeto.

Agradeço à Ana Cristina Caetano, diretora da escola EB da Conquinha, à Glória, Professora do Ensino Básico da Coutada, à Jacinta Inácio, Professora de educação especial e à Carla Cruz, auxiliar de educação pela disponibilidade demonstrada e pelo apoio prestado para a realização dos testes de usabilidade.

Os meus agradecimentos a todos os professores e psicólogos que mostraram interesse em participar nesta investigação e que se disponibilizaram a responder ao questionário a fim de validar o projeto.

Um especial obrigado a todas as crianças que ajudaram a validar o meu produto. Obrigada pelo entusiasmo demonstrado e por todas as vossas reações gratificantes que me encheram o coração.

Agradeço à Ana Varela, Professora de Línguas, pela revisão ortográfica do projeto.

Quero agradecer à Neuza pela revisão ortográfica do documento e pela especial ajuda na tradução de textos. Agradeço também ao Luís pela disponibilidade e leitura do documento.

Um agradecimento especial aos meus amigos Neuza, Luís, Joana, Carolina e aos meus irmãos, que de uma forma ou de outra contribuíram para o sucesso desta investigação, por me terem aturado nos momentos de desânimo.

Um obrigada à minha irmã, - minha segunda mãe - , por todo o carinho, apoio e incentivo.

Por último, mas não menos importante, um especial e sincero obrigado aos meus pais. Por serem a luz do meu caminho, pela educação que me deram, por me permitirem alcançar mais um objetivo na minha vida, por todo o amor e carinho. Obrigada por toda a compreensão ao longo destes meses e pelo apoio incondicional.







"A LINGUAGEM VISUAL É AQUILO QUE O 'CORAÇÃO' 'LÊ'  
DEPOIS DE O CÉREBRO  
TER FIGADO QUIETO"

---

PETER BONNICI <sup>01</sup>

---

01 **Fonte:** Bonnici, P. - Linguagem Visual, O misterioso meio de comunicação. Design Fundamentals, 2000

## RESUMO

As crianças com transtorno de ansiedade sentem uma constante tensão que pode ser causada por inúmeras situações do cotidiano. Este é um distúrbio que provoca grandes alterações emocionais, manifestando medos e preocupações exageradas e irracionais, em diversas situações das suas vidas.

Na maioria das ocorrências, o transtorno surge num processo insidioso. Deste modo, os pais apresentam alguma dificuldade em precisar o começo do distúrbio, o que os leva à procura de ajuda especializada já numa fase em que o quadro se encontra agravado e intolerável.

Pretende-se com a presente investigação, contribuir para o combate à ansiedade na infância, através de um objeto impresso lúdico e interativo, com a finalidade de auxiliar pais e crianças na tomada de consciência deste distúrbio psicológico, com o auxílio de pistas e métodos dinâmicos, atenuando o seu sofrimento.

Através de uma metodologia de natureza mista, intervencionista e não-intervencionista de base qualitativa, apoiadas na revisão literária e investigação ativa, criaram-se bases sólidas, estruturadas e sistematizadas para o sucesso e viabilidade da investigação.

Recorrendo previamente a uma abordagem teórica, foi imprescindível estudar a importância do design gráfico no seu todo, como meio de resolução de problemas de comunicação para um público-alvo, bem como, o design do livro centrado no utilizador, a interação e participação do mesmo e, ainda, a ilustração do livro infantil.

Procedeu-se a um estudo preliminar, onde foram analisados casos já existentes, a partir dos quais foram identificados os requisitos necessários ao desenvolvimento do projeto prático. O projeto consiste na criação de um livro de cariz informativo e interativo com o intuito de aliviar o problema da ansiedade na criança, ajudando-a a exteriorizar os sentimentos e os efeitos que a ansiedade lhe provoca e, em simultâneo, ajudando-a a encontrar meios para amenizar o problema. Para além

disto, o livro pretende também auxiliar os pais a reforçar os laços com os filhos que sofrem deste distúrbio

Este trabalho passou por uma fase de validação com profissionais especializados tanto na área pedagógica como na vertente da psicologia e foi também submetido a estudos de usabilidade com o público-alvo para a melhoria do resultado final.

## PALAVRAS-CHAVE

Design Gráfico | Design Editorial | Design de Interação | Ilustração para a Infância  
| Ansiedade Generalizada na Infância





## ABSTRACT

Children with anxiety disorder feel a constant tension that can be caused by many situations of their daily routine.

This is a disorder that causes great emotional alterations, manifesting fears and exaggerated irrational concerns, in various situations of their lives.

Most of the times, the disorder surfaces in an insidious process. Thus parents have a hard time diagnosing the disorder, which leads to a search for expert help at a stage where the scenario is already aggravated and intolerable.

The aim of this research is the contribution to the fight against childhood anxiety.

Through a playful and interactive printed object, with the objective of assisting parents and children in awareness of this psychological disorder, it presents help, clues and dynamic methods, for alleviation of their suffering.

Through a methodology of mixed type, interventionist and non-interventionist qualitative basis, supported by literature review and active investigation, solid foundations were created, structured and systematized to the success and viability of the investigation.

The previous use of a theoretical approach, was essential to this study, the importance of graphic design as a whole, and as a resolution media for problems of communication for a target audience, as well as the design of the user-centred book, its interaction and participation and even the illustration of a children's book.

We proceeded to a preliminary theoretical study in which existing cases were analysed, and from which the necessary requirements for the development of practical design were identified. The project consists of creating a book with an informative and interactive character in order to relieve the problem of anxiety in children, helping them externalizing feelings and the effects that anxiety

creates on them. Helping at the same time to find ways to solve the problem. In addition, the book also aims to help parents reinforce ties with children suffering from this disorder.

This work went through a validation phase with specialized professionals both in teaching and in the area of psychology. This project was also submitted to usability studies with the target audience to improve the final result.

## KEYWORDS

Graphic Design | Editorial Design | Interaction Design | Illustration | Generalized Anxiety in Children







## LISTA DE ACRÓNIMOS E ABREVIATURAS

**TAG** - Transtorno de Ansiedade Generalizada

**DSM** - Diagnostic and Statistical Manual

**RGB** - Modelo de cor com adição das cores primárias (vermelho, verde, azul)

**CMYK** - Processo de Impressão a quatro cores



## ÍNDICE GERAL

iii	Dedicatória
v	Agradecimentos
xi	Epígrafe
xv	Resumo
xv	Abstract
xix	Lista de acrónimos e abreviaturas
xxi	Índice geral
xxviii	Índice de quadros
1	<b>INTRODUÇÃO</b>
1	1. Âmbito do projeto
3	2. Problematização e questão de investigação
5	3. Objetivos
5	3.1. Objetivos Gerais
5	3.2. Objetivos Específicos
6	4. Desenho de Investigação
10	<b>ENQUADRAMENTO TEÓRICO</b>
11	<b>1. Design Gráfico</b>
13	1.1. O designer como comunicador de mensagens
15	1.2. Design de Interação
18	1.3. Design Participativo
19	1.4. Ilustração

20	<b>2. Design Editorial</b>
22	2.1. Tipografia
25	2.2. Cor
30	2.3. Enquadramento e Composição
31	<b>3. A criança com distúrbio de Ansiedade</b>
31	3.1. Ansiedade desde a sua origem
33	3.2. Ansiedade: preocupação e medo
35	3.3. O distúrbio de Ansiedade Generalizada
37	3.4. O Desenvolvimento da criança
38	3.5. A consciência e o 'Eu'
39	3.6. A criança com perturbações de Ansiedade
41	<b>4. Estudo de casos</b>
49	<b>5. O nosso projeto</b>
51	<b>INVESTIGAÇÃO ATIVA</b>
52	<b>6. Argumento</b>
53	<b>7. Projeto</b>
53	7.1. Definição de requisitos
55	7.2. Desenvolvimento e conceção
55	7.2.1. Recolha e seleção de temas
57	7.2.2. Opções formais e técnicas
59	7.2.3. Ilustrações
62	7.2.4. Tipografia
64	7.3. Conceção e prototipagem

73	<b>8. Validação</b>
74	8.1. Consulta a especialistas
75	8.1.2. Interpretação dos resultados
77	8.2. Validação com o público-alvo
79	8.2.1. Interpretação dos resultados
82	<b>9. Melhorias</b>
89	<b>CONCLUSÃO</b>
91	<b>10. Conclusões e contributos</b>
94	<b>11. Recomendações para futura investigação</b>
97	<b>ELEMENTOS PÓS-TEXTUAIS</b>
98	Referências Bibliográficas
100	Bibliografia
106	Anexos
107	Anexo A
117	Anexo B
118	Anexo C
129	Anexo D
131	Anexo E
144	Anexo F





## ÍNDICE DE FIGURAS

- 7 **Figura 1:** Organograma do processo investigativo.  
(Investigador, 2015)
- 10 **Figura 2:** Diagrama das áreas de estudo abrangidas pela investigação.  
(Investigadora, 2015)
- 16 **Figura 3:** Processo do design de interação segundo Bill Verplank.  
**Fonte:** [hci.rwth-aachen.de/tiki-download\\_wiki\\_attachment.php?attId=797](https://hci.rwth-aachen.de/tiki-download_wiki_attachment.php?attId=797)
- 22 **Figura 4:** Tipos móveis de chumbo e madeira. A revolução de Gutenberg.  
**Fonte:** <https://www.flickr.com/photos/njeitos/5946625514>
- 23 **Figura 5:** Tipos móveis de chumbo. A revolução de Gutenberg.  
**Fonte:** <http://movadesign.com.br/qual-o-seu-tipo-historia-da-tipografia-parte-1/>
- 26 **Figura 6:** Disco cromático -segundo Isaac Newton.  
**Fonte:** [https://pt.wikipedia.org/wiki/Disco\\_de\\_Newton#/media/File:Disque\\_newton.png](https://pt.wikipedia.org/wiki/Disco_de_Newton#/media/File:Disque_newton.png)
- 27 **Figura 7:** Cores primárias -segundo Isaac Newton.  
(Investigador, 2015, adaptado Newton)
- 27 **Figura 8:** Cores Secundárias -segundo Isaac Newton.  
(Investigador, 2015, adaptado Newton)
- 27 **Figura 9:** Cores Terceárias -segundo Isaac Newton.  
(Investigador, 2015, adaptado Newton)
- 28 **Figura 10:** Cores análogas -segundo Isaac Newton.  
(Investigador, 2015, adaptado Newton)
- 28 **Figura 11:** Cores complementares -segundo Isaac Newton.  
(Investigador, 2015, adaptado Newton)

- 34 **Figura 12:** Esquema das relações e variações dos mecanismos do humor - importância das relações existentes entre os diversos fatores psicobiológicos: o humor, a consciência, o sono, o apetite e atividades viscerais.  
**Fonte:** Fonseca, A. - Psiquiatria e Psicopatologia. Fundação Calouste Gulbenkian, 1997
- 42 **Figura 13:** Arte arte muita arte -os materiais  
(Deuchars, 2015)
- 43 **Figura 14:** Arte arte muita arte -os artistas  
(Deuchars, 2015)
- 44 **Figura 15:** O livro que explica tudo sobre os pais  
(Boucher, 2015)
- 47 **Figura 16:** *What to do when you worry too much*  
(Huenbner /Matthews, 2005)
- 56 **Figura 17:** Storyboard  
(Investigador, 2015)
- 58 **Figura 18:** Girafa Vitória  
(Investigador, 2015)
- 59 **Figura 19:** Cores mais utilizadas no desenvolvimento do projeto.  
(Investigador, 2015)
- 60 **Figura 20:** Exemplo de palavra manuscrita.  
(Investigador, 2015)
- 60 **Figura 21:** Fonte tipográfica: DK Pisang.  
(Investigador, 2015)
- 60 **Figura 22:** Fonte tipográfica: English Essay Regular.  
(Investigador, 2015)

- 61 **Figura 23:** Fonte tipográfica: New Century Schoolbook.  
(Investigador, 2015)
- 62 **Figura 24:** Capa do livro  
(Investigador, 2015)
- 63 **Figura 25:** Pégina de identificação  
(Investigador, 2015)
- 63 **Figura 26:** Definição de ansiedade  
(Investigador, 2015)
- 64 **Figura 27:** Páginas para desenhar os sentimentos  
(Investigador, 2015)
- 65 **Figura 28:** *Esquecer que os catos existem*  
(Investigador, 2015)
- 65 **Figura 29:** *1,2,3 do combate à ansiedade*  
(Investigador, 2015)
- 66 **Figura 30:** *A ansiedade pode provocar suores*  
(Investigador, 2015)
- 67 **Figura 31:** *A ansiedade pode provocar desconforto*  
(Investigador, 2015)
- 67 **Figura 32:** *Dão-te vontade de esconder num buraco*  
(Investigador, 2015)
- 68 **Figura 33:** *Ganha asas e voa*  
(Investigador, 2015)
- 68 **Figura 34:** *Exterioriza a tua ansiedade*  
(Investigador, 2015)
- 69 **Figura 35:** *formas de re-estabelecer o organismo -atividade*  
(Investigador, 2015)

- 69 **Figura 36:** *formas de re-estabelecer o organismo -relaxamento*  
(Investigador, 2015)
- 76 **Figura 37:** *Testes de usabilidade*  
(Investigador, 2015)
- 81 **Figura 38:** *Capa*  
(Investigador, 2015)
- 82 **Figura 39:** *Galeria das preocupações*  
(Investigador, 2015)
- 83 **Figura 40:** *Construção do avião*  
(Investigador, 2015)
- 84 **Figura 41:** *Não desesperes -há solução*  
(Investigador, 2015)
- 85 **Figura 42:** *Mundos imaginários*  
(Investigador, 2015)

## ÍNDICE DE QUADROS

- 35 **Quadro 1:** Diagnóstico de Ansiedade Generalizada. **Adaptado de:** Harvard Health Publications - Ansiedade e Fobias, Guia prático para lidar com os sintomas e encontrar o melhor tratamento. Editorial Sol 90, 2013





# INTRODUÇÃO

## 1. ÂMBITO DO PROJETO

## 2. PROBLEMATIZAÇÃO E QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO

## 3. OBJETIVOS

3.1. Objetivos Gerais

3.2. Objetivos Específicos

## 4. DESENHO DE INVESTIGAÇÃO





## 1. ÂMBITO DO PROJETO

Enquanto estudantes no mestrado em design de comunicação, consideramos de extrema importância a intervenção e abordagem de temas que valorizem e contribuam para uma sociedade mais humana.

À nossa preocupação com a inclusão social adicionou-se a paixão e o fascínio pessoal por crianças e a convicção de que um objeto de design pode ser uma ferramenta extremamente útil podendo contribuir para o bem estar das crianças e o seu crescimento saudável. Optamos então, pela abordagem de um tema cada vez mais presente na vida quotidiana: a ansiedade.

Cada vez se encontram mais crianças com distúrbios emocionais. O dia-a-dia da sociedade atual é cada vez mais exigente, competitivo e vive-se debaixo de uma enorme pressão, a fim de se atingirem determinadas metas. Assim, quando nasce uma criança num seio familiar, esta fica automaticamente envolvida por todo o clima emocional resultante do ambiente em que está inserida.

Apesar deste ser um problema que afeta pessoas de quase todas as idades, sentimos a necessidade de nos focarmos num público-alvo em específico. É nas crianças com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos que começam a surgir os primeiros indícios de ansiedade, pois, é nestas idades que as crianças iniciam a descoberta do seu próprio “eu”, tomando consciência do seu papel na sociedade e percebendo a importância das relações sociais, sentindo por vezes uma enorme dificuldade na relação com os outros.

A presente investigação aponta para a criação de um livro onde é abordada esta problemática. Para tal considera-se necessária uma abordagem do design centrado no utilizador. Por meio do design gráfico em paralelo com o design de interação e a ilustração para crianças, pretendem-se transmitir mensagens visuais que provoquem reações no recetor a fim de este último encontrar respostas pessoais. Espera-se contribuir para o saudável desenvolvimento das crianças, desmistificando o problema e ajudando-as a exterioriza-lo e a ameniza-lo de forma divertida, personalizada, íntima e com a possibilidade de uma utilização autónoma.

Assim, no decorrer da investigação, foram explorados diferentes tipos de suportes impressos, encontrando diferentes técnicas e estratégias que contribuíram para o desenvolvimento do produto final.

Para o desenvolvimento do livro a primeira preocupação foi tentar perceber qual a relação da criança com o problema da ansiedade. Sentiu-se também a necessidade de encontrar uma comunicação adequada ao público-alvo (crianças dos 8 aos 10 anos). Aqui tivemos em conta, a ilustração, as cores, as formas, os tipos de letra e as composições tipográficas, de modo a criar manchas atrativas e cativantes aos olhos das crianças.

Deste modo, procedeu-se à execução de um livro interativo para crianças com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos e para os respetivos pais, “O livro que explica tudo sobre a ansiedade”, tendo como base um enquadramento teórico complementado com a análise de casos de estudo, definiram-se os temas a abordar. De seguida, a partir das questões consideradas principais para a consciência e superação (ou atenuação) deste distúrbio conceberam-se ideias-chave a partir das quais se elaborou um story-board, onde foram esboçadas ilustrações, frases e atividades. A partir deste, executou-se a primeira maquete.

De seguida, já com a primeira maquete concluída e pronta a ser testada, validou-se o projeto, através da apresentação da maquete a profissionais especialistas e ainda entrevistas aos mesmos, tendo como base um guião pré-concebido. Para a validação ficar concluída, achou-se ainda indispensável a realização de testes de usabilidade com o público-alvo.

Posto isto, analisaram-se os resultados, fizeram-se melhorias e construiu-se a maquete final do livro.

Como resultado, temos um livro interativo, dinâmico e funcional que aborda a ansiedade na infância, tema este, considerado pelo investigador e por todos os peritos que participaram no processo de validação do produto bastante pertinente e cada vez mais relevante.

## 2. PROBLEMATIZAÇÃO E QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO

A ansiedade é uma reação normal do ser humano, tendo uma função biológica importante por ser um sistema de alarme que desperta sensações nas pessoas alertando-as de perigos ou ameaças. No entanto, estas sensações de alerta, nervosismo, timidez ou medo podem ser excessivas, causando nesse caso sintomas físicos e tornando a vida das pessoas que sofrem deste distúrbio, muito pesada e até mesmo fora de controle.

Consideraram-se como ponto de partida as crianças com transtorno de ansiedade e pretendeu-se auxiliar as crianças ajudando-as a olhar para o problema com outros olhos, fazendo-as tomar consciência do problema e impulsionando a sua vontade de o ultrapassar. Através de ferramentas como o design gráfico, pretendemos comunicar e fazer chegar a mensagem ao utilizador. A partir da ilustração tenciona-se captar a atenção das crianças e envolve-las nos vários tópicos abordados no livro e com o auxílio do design de interação prevemos a interação entre o utilizador e o objeto, assim como a melhor compreensão do mesmo, levando o utilizador a participar nas atividades propostas.

Sentimos a necessidade de melhor compreender o público-alvo, identificando os seus medos, as suas reações e as suas necessidades. Deste modo, identificamos alguns livros que abordam o tema, contudo nenhum deles tinha uma vertente interativa e sentiu-se a necessidade de projetar um objeto mais íntimo, com o qual as crianças se identifiquem e sintam vontade de o utilizar autonomamente.

A preocupação com o utilizador e a sua envolvência com o distúrbio da ansiedade tornou-se o nosso foco principal. As crianças são o futuro da nossa sociedade, e por isso pretende-se contribuir para o seu bem-estar, felicidade e sucesso enquanto futuros adultos e este tipo de problemas se não forem bem resolvidos na infância podem prolongar-se pela vida fora. Com base neste fator, esta investigação levou-nos à procura de soluções que auxiliem o nosso público-alvo a enfrentar o distúrbio, com o objetivo de o eliminar ou de o atenuar.

## 4 INTRODUÇÃO

No decorrer desta investigação, a questão de investigação a que se pretendeu responder é a seguinte:

- De que modo, pode um projeto de design editorial interativo auxiliar as crianças e os seus pais a atenuar o distúrbio de ansiedade generalizada?

## 3. OBJETIVOS

### 3.1. OBJETIVOS GERAIS

- Adquirir e aperfeiçoar conhecimentos inerentes ao design de comunicação, nomeadamente no design editorial;
- Perceber de que forma o design pode auxiliar crianças com transtornos de ansiedade;
- Perceber quais as metodologias que melhor se adequam ao público-alvo, na abordagem do tema;
- Desenvolver um objeto que auxilie as crianças e pais a entender e exteriorizar o problema;
- Contribuir para o bom desenvolvimento psicológico e bem-estar das crianças enquanto futuro da nossa sociedade.

### 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender o público-alvo, identificando os seus medos, as suas reações e as suas necessidades;
- Encontrar uma comunicação adequada ao público-alvo (crianças dos 8 aos 10 anos), tendo em conta o tipo de ilustração, as cores, as formas e a tipografia a utilizar de modo a criar manchas harmoniosas, atrativas e cativantes aos olhos das crianças;

## 4. DESENHO DE INVESTIGAÇÃO

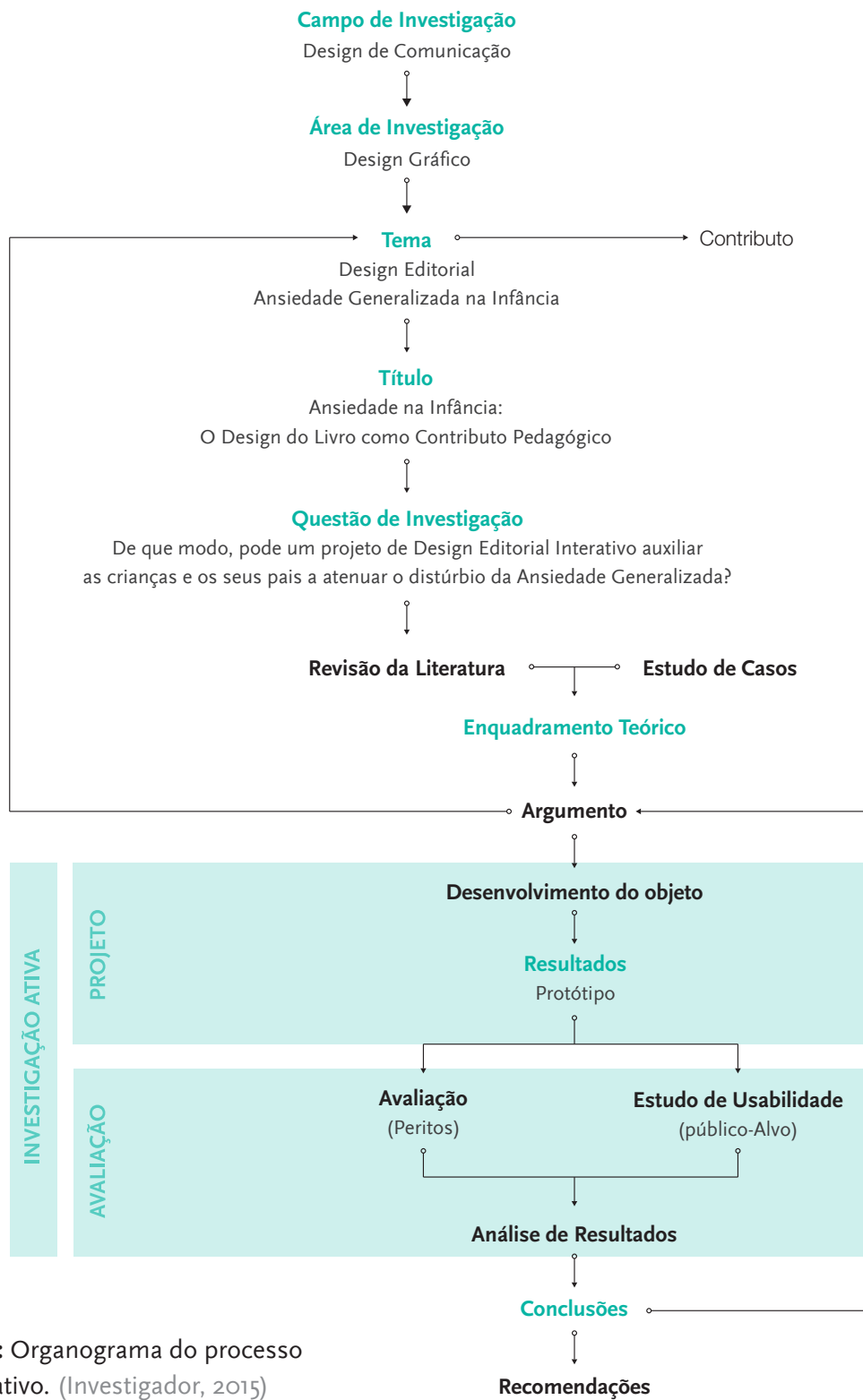
No decorrer desta investigação, foi utilizada uma metodologia de natureza mista, intervencionista e não-intervencionista de base qualitativa.

Numa primeira fase, definiu-se o campo, a área e o tema. A partir daí, surgiu um título para o projeto, com o intuito de ser claro e objetivo, que por sua vez, desencadeou a questão de investigação que permaneceu no decorrer da nossa investigação.

Procedeu-se à análise e revisão da crítica literária e pesquisa teórica bibliográfica. Realizou-se uma abordagem teórica sobre o design gráfico, design participativo, design editorial, ilustração e psicologia infantil, onde nos focámos no distúrbio da ansiedade na infância. Paralelamente, foram realizados casos de estudo, analisando livros infantis com características similares ao que se pretendia desenvolver nesta investigação. Esta fase designa-se por investigação qualitativa, não-intervencionista.

A partir da teorização que nos permitiu consolidar bases sólidas, passámos à segunda fase, caracterizada por uma investigação ativa, intervencionista. Desenvolveu-se o projeto, e concebeu-se o protótipo do objeto, de acordo com os requisitos estabelecidos. Sentiu-se a necessidade de proceder a uma análise de amostra a especialistas com o intuito de validar a maquete, assim como identificar pontos a melhorar. Para completar o processo de validação desenvolveram-se testes de usabilidade com o público-alvo, que nos permitiram identificar lacunas e através das mesmas melhorar a maquete e concluir o objeto final.

Por último, foram retiradas conclusões que permitiram comprovar o argumento e responder à questão de investigação. A partir destas, tornou-se ainda possível identificar o real contributo para o conhecimento e verificar pistas e recomendações para futuras investigações.



**Figura 2:** Organograma do processo investigativo. (Investigador, 2015)





# ENQUADRAMENTO TEÓRICO

## 1. DESIGN GRÁFICO

- 1.1. O designer como comunicador de mensagens
- 1.2. Design de Interação
- 1.3. Design Participativo
- 1.4. Ilustração

## 2. DESIGN EDITORIAL

- 2.1. Tipografia
- 2.2. Cor
- 2.3. Enquadramento e Composição

## 3. A CRIANÇA COM DISTÚRBO DE ANSIEDADE

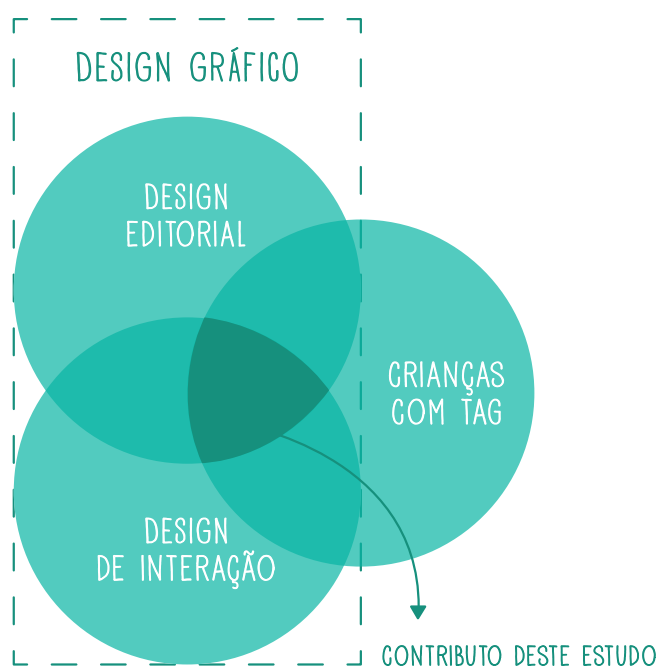
- 3.1. Ansiedade desde a sua origem
- 3.2. Ansiedade: preocupação e medo
- 3.3. O distúrbio de Ansiedade Generalizada
- 3.4. O Desenvolvimento da criança
- 3.5. A consciência e o 'Eu'
- 3.6. A criança com perturbações de Ansiedade

## 4. ESTUDO DE CASOS

## 5. O NOSSO PROJETO

## ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Para a elaboração do enquadramento teórico da nossa investigação desenvolvemos uma revisão da literatura fundamentada na recolha e análise de material escrito, sobre um conjunto de temáticas que consideramos imprescindíveis para o desenvolvimento do projeto Figura 1. Foram pesquisadas, analisadas e referenciadas obras de autores das áreas do design gráfico, design editorial, design de interação, ilustração para crianças e psicologia infantil.



**Figura 2:** Diagrama das áreas de estudo abrangidas pela investigação. (Investigadora, 2015)

# 1. DESIGN DE GRÁFICO

*“Todos têm ideias diferentes sobre o que seja o design. Alguns pensam que é a gravata do pai. Outros pensam que é a camisola da mãe” (Kroeger, 2010).*

*“É possível definir o que se entende por “comunicação visual?” Praticamente tudo o que os nossos olhos vêem é comunicação visual, uma nuvem, uma flor, um desenho técnico, um sapato, um panfleto, uma libélula, um telegrama (excluindo o conteúdo), uma bandeira. Imagens que, como todas as outras, têm um valor diferente segundo o contexto em que estão inseridas, dando informações diferentes.” (Munari, 2006)*

*“Graphic design is the activity that organizes visual communication in society.”<sup>02</sup> (Frascara, 1988)*

*“A comunicação visual é assim, em certos casos, um meio insubstituível que permite a um emissor passar a informação a um recetor, sendo condições fundamentais do seu funcionamento a exatidão das informações, a objetividade dos sinais, a codificação unitária e ausência de falsas interpretações. Só se podem atingir estas condições se ambas as partes, entre as quais tem lugar a comunicação, conhecerem estruturalmente o fenómeno.” (Munari, 2006, p.78)*

Frascara defende que o Design Gráfico está presente na sociedade desde que começou a ser propriamente entendido, que este se desenvolveu na ausência de fundamentos teóricos, mas que evoluiu através de práticas sofisticadas (Frascara, 1988).

---

02. TL. - “O design gráfico é a atividade que organiza a comunicação visual na sociedade.” (Kroeger, 2010)

O design gráfico tem evoluído como meio de comunicação visual e é considerado um meio imprescindível na comunicação de mensagens no dia-a-dia quotidiano.

Tem, entre outras coisas, a função de tornar explícita uma informação, sendo disso mesmo exemplos a sinalética, os rótulos de embalagens ou as identidades corporativas, clarificando a comunicação e facilitando a compreensão daquilo que se quer transmitir (Hollis, 2005). “O processo do design vai da complexidade à simplicidade.” (Kroeger, 2010). Centra-se no impacto social e nos seus efeitos, no modo como o conteúdo influencia as pessoas, no impacto visual que tem num determinado ambiente, na necessidade de assegurar uma comunicação segura, como por exemplo na preocupação perceptual e comportamental (Frascara, 1988). Atualmente, o design gráfico deve ser visto muito além de uma atividade profissional, na medida em que produz impactos na vida social e cultural das pessoas (Neves, 2012).

Rand (2014) defende que, qualquer comunicação visual, deve ser persuasiva e informativa, deve ser vista como a personificação da forma e da função, integrando o belo e o útil. A separação entre a forma e a função, não é suscetível de produzir objetos de valor estético.

De forma sucinta, o design deve ser, não só, útil de maneira a responder a necessidades da sociedade, comunicando mensagens claras e de fácil compreensão, como deve, também, ser acessível e perceptível de maneira a ser compreendido por todos, independentemente das capacidades sensoriais de cada um, deve ser simples de modo a que todos o possam compreender e utilizar, independentemente da experiência de cada um. Deve ainda ser formalmente atrativo, para que tenha uma maior probabilidade de ser usado com gosto e de forma correta (Lidwell / Holden / Butler, 2003).

## 1.1. O DESIGNER COMO COMUNICADOR DE MENSAGENS

Podemos assegurar que para se fazer design é fundamental que este seja executado por um bom designer. No entanto, o que é necessário para se ser um designer de comunicação? O que faz um designer de comunicação e quais as suas áreas de intervenção?

*“The visual communication designer works on the interpretation, organization, and visual presentation of messages. Sensitivity toward form should go hand in hand with sensitivity toward content. Publication designers organize not only typography but also words. Their work concentrates on the effectiveness, appropriateness, and beauty of the messages.”*<sup>03</sup> (Frascara, 2004, p.3)

Para se ser um designer de comunicação é necessário adquirir um conjunto de competências e reunir um grande repertório de cultura visual. É certo que qualquer pessoa que saiba minimamente trabalhar com as ferramentas do design, pode conseguir criar imagens interessantes ou de certo modo até transmitir uma ideia ou mensagem, no entanto na maioria dos casos não possui as competências necessárias para planear o seu projeto e assegurar um resultado final correto do ponto de vista do design de comunicação. Daí que a formação académica e técnica se torne essencial, adquirindo um conhecimento teórico sobre a área, aprendendo a dominar as ferramentas manuais e digitais de forma a conseguir comunicar de modo eficaz e coerente, bem como a ter um conhecimento mais vasto, para lá do campo de design de comunicação, combinando com uma experiência prática aperfeiçoada com o tempo.

---

03. TL. -” O designer de comunicação visual trabalha na interpretação, organização e apresentação visual de mensagens. A sensibilidade relativa à forma, deve ir de mãos dadas com a sensibilidade relativa ao conteúdo. O designer não só deve ser capaz de escolher e usar as fontes tipográficas, como também deverá saber organizar o conteúdo. O seu trabalho concentra-se na eficácia, na adequação, e na beleza das mensagens. “ (Frascara, 2004, p.3)

O Designer deve desenvolver habilidades intuitivas para expressar conceitos visuais e também capacidades racionais para processos de análise e síntese, que lhe permitam criar conceitos mais objetivos e ao mesmo tempo ter capacidade criativa para criar algo único. Tendo em conta aspetos emocionais, racionais, comunicativos, tecnológicos e de consciência social, permitindo-lhe surpreender, mudar opiniões e inovar. O designer absorve a informação do mundo que o rodeia e transforma-a para comunicar com os outros. Deverá ser capaz de comunicar com um amplo número de pessoas, e adaptar-se aos diversos meios, ambientes e culturas de forma a conseguir uma resposta inteligente para cada situação (Frascara, 2004). “O seu trabalho deve ser o contributo para a cultura geral, passando a fazer parte dessa própria cultura.” (Müller-Brockmann, 2012)

*“Para os designers o mérito da intuição, instinto e casualidade é muito importante através destas diretrizes produzem-se efeitos emocionais, criam-se novas formas, inventam-se imagens fortes. Captar a atenção num campo dominado por imagens persuasivas parece ser a tarefa mais importante.”* (Bonnici, 2000)

Um designer de comunicação deverá ser um especialista na manipulação de códigos visuais e mensagens, dominando as ferramentas necessárias para projetar os processos de modo metodológico e rigoroso, estabelecendo uma relação entre reflexão e conceção para cimentar as suas ideias, de forma a causar um impacto nos visualizadores através das mensagens visuais que projeta. Resolve problemas de comunicação visual e tem em conta as necessidades dos clientes, defendendo as suas soluções, com o objetivo de modificar as atitudes das pessoas, criando uma mudança, um reforço ou uma facilitação. É um facilitador de informação, um solucionador de problemas, é objetivo e informado (Frascara, 2004).

*“Cada tarefa criativa de composição visual é a manifestação do carácter do designer, um reflexo do seu saber, da sua habilidade e da sua mentalidade.”* (Müller-Brockmann, 2012)

É importante que o designer tenha capacidade de utilizar as ferramentas, técnicas e tecnologias ao seu dispor para conseguir explorar a multiplicidade de meios para alcançar os resultados mais satisfatórios. Assim, dominará não só os ramos que estão diretamente ligados ao design de comunicação, como também poderá estender o mais possível o seu leque de conhecimentos para áreas que estão menos diretamente associadas ao design de comunicação, mas que ainda assim o complementam.

## 1.2 DESIGN DE INTERAÇÃO

*“Vision without action is merely a dream, action without vision is merely passing time, but action with vision change the world.”*<sup>04</sup> (Mandela apud Frascara/ Winkler, 2008)

Entende-se que estamos diante de design de interação, quando o objeto de design, de alguma forma, oferece experiências que auxiliam a maneira como as pessoas trabalham, comunicam e interagem. Resumidamente, quando falamos de design de interação, falamos da criação de espaços para comunicar e interagir.

*“Design iteration is the expected iteration that occurs when exploring, testing and refining design concepts.”*<sup>05</sup> (Lidwell /Holden /Butler, 2003)

Para o sucesso do design de interação, estão envolvidas várias disciplinas. É extremamente importante compreender como os usuários agem e reagem às mais variadas situações, como comunicam e interagem. Para isso torna-se essencial o envolvimento de pessoas de diferentes disciplinas, como psicólogos e sociólogos em conexão com o Design de interação.

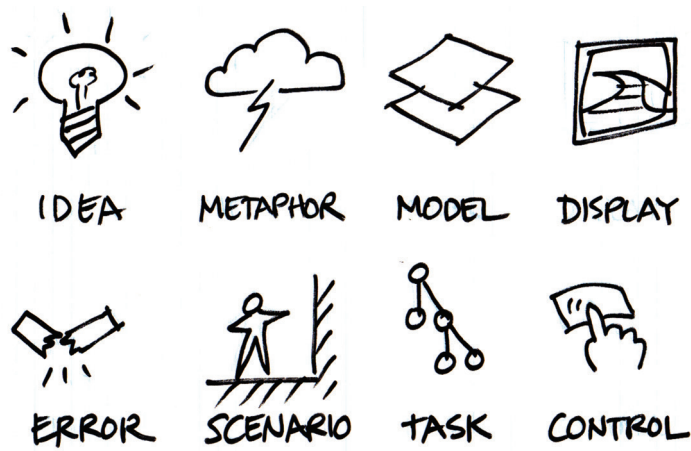
No design de interação é fundamental o envolvimento do utilizador com o objeto. Para atingir esse propósito, o designer não deve ter apenas como foco principal o objeto, nem o objetivo único de agradar ao utilizador. O designer deve ter um papel relevante criando um processo de relacionamento entre ambos (emissor e recetor). (Neves, 2012)

---

04. TL. - “Visão sem ação é meramente um sonho, ação sem visão é meramente uma passagem no tempo, mas, a ação em harmonia com a visão pode mudar o mundo.” (Mandela apud Frascara/ Winkler, 2008)

05. TL. - “O Design de Interação é a iteração esperada que ocorre quando exploranda, testada e projetada a partir de conceitos.” (Lidwell /Holden /Butler, 2003)

A relação entre o objeto e o utilizador, deve causar uma ação e reação de ambos os lados. Por sua vez, esta “reação” fará com que o utilizador gere o conteúdo e assim se torne participativo no objeto com o qual cria um envolvimento (Richards 2005 apud Neves 2012, p.147).



**Figura 3:** Processo do design de interação segundo Bill Verplank.<sup>06</sup>

Um processo de design de interação envolve essencialmente quatro atividades indispensáveis: identificar necessidades e conhecer requisitos, desenvolver projetos de design alternativos que preencham esses requisitos, construir versões interativas dos projetos, de maneira que possam ser comunicados e analisados e avaliar o que é construído durante o processo.

*“a interatividade pode vir de elementos tão diversos como texturas aplicadas ao papel, à introdução de dispositivos eletrônicos [no livro]”* (Soromenho 2013 apud Martins 2012, p.38).

06. Fonte: [hci.rwth-aachen.de/wiki/download\\_wiki\\_attachment.php?attId=797](http://hci.rwth-aachen.de/wiki/download_wiki_attachment.php?attId=797)



Acredita-se que ao aliar um projeto com estas características (projeto de design de interação), com o design editorial, se conseguirá obter um maior interesse e entusiasmo por parte das crianças às quais este projeto está destinado. Será certamente mais divertido o uso desta variante de editorial, do que aprender apenas através do método de livros convencionais.

### 1.3. DESIGN PARTICIPATIVO

*“ O Design Participativo (DP) pode ser considerado como uma prática ou metodologia de desenvolvimento de sistemas de informação que visa coletar, analisar e projetar um sistema juntamente com a participação de usuários (...)” (Camargo /Fazani, 2014. p.138)*

Considerando que o Design Participativo, denomina as pessoas de “participantes”, envolvendo-as na sua concepção e posteriormente na sua utilização, assim, o resultado do produto final poderá ter mais aceitação por parte dos usuários e devido ao seu processo de concepção, que inclui público-alvo, acreditamos que, este se tornará mais acessível e usável.

O Design Participativo envolve não só questões relacionadas com a maneira como os usuários pensam e agem, de modo a valorizar a importância de cada participante no decorrer de todo o processo de desenvolvimento do projeto, como também, considera que o usuário sabe e está apto a fornecer contributos indispensáveis à realização do objeto final (Camargo /Fazani, 2014). Na perspectiva de Bonacin (2004), o Design Participativo, é ainda, uma tecnologia que permite aos envolvidos uma visão distinta em que se tem a exploração de novas estruturas, protótipos de novos sistemas e requisitos de sistemas.

Podemos concluir que, o que diferencia o Design tradicional e o design participativo, é que no segundo, o stakeholder contribui no processo de discussão de ideias, pois pode haver diversas opiniões e conhecimentos. Ou seja, no design participativo, as metas poderão ser estudadas e avaliadas de uma forma mais globalizada e sob pontos de vista diversos. Desta forma, o processo de planificação será visto como um todo que trata aspetos essenciais à continuidade e aceitação do objeto (Tzpei, Foschiani e Santos, 2009 aput Camargo /Fazani, 2014).

## 1.4. ILUSTRAÇÃO

*“Toda a comunicação processa-se através da linguagem; nem toda a linguagem utiliza palavras...”* (Bonnici, 2000)

Acreditamos que a escolha de um objeto editorial impresso com o recurso à ilustração, na sua relação dinâmica com o texto, é uma alternativa que valorizará bastante o projeto. A ilustração pode ser um meio de comunicação direto, apelativo e entendido por grande parte da população. Até mesmo aqueles que não sabem ler, muito facilmente entendem uma imagem, quando esta é explícita.

Estas características são fundamentais para comunicar com crianças. Queremos que as crianças se sintam diante de um objeto que lhes pareça familiar, de fácil compreensão e que sintam vontade própria de o manusear com entusiasmo.

É difícil afirmar quando e qual a origem exata da ilustração. No entanto é notório que esta foi o primeiro meio de expressão gráfica empregue pela humanidade. Começando por pinturas rupestres, até aos atuais infogramas.

A ilustração tem a função de tornar algo mais evidente e claro. Em muitos dos casos funciona como um tipo de expressão plástica, aplicada a uma função concreta: a informação, facilitando a mensagem. Assim, o ilustrador na maioria dos casos, está sujeito a limitações no seu trabalho. Ele fica restringido não só ao “guião” ou texto, devendo cumprir o papel que lhe é atribuído, mas também ao sistema de impressão, às limitações de cor, formato e por aí adiante.

Com este projeto, pretende-se quebrar algumas dessas limitações. Pretende-se que a ilustração seja utilizada não só como auxílio a outros meios de comunicação, mas que funcione também de forma autónoma. Será um meio fundamental para captar a atenção dos mais pequenos e de certa forma interagir com eles.

## 2. DESIGN EDITORIAL

O design editorial compõe uma grande parte da área do design gráfico. Os primórdios do design editorial remontam ao início da tecnologia da impressão, ainda no século XV. Os primeiros livros produzidos em série nos séculos XV e XVI assemelham-se em muitos aspectos aos actuais livros contemporâneos.

Como é de conhecimento universal a Revolução industrial na Inglaterra, na segunda metade do séc. XVIII, caracteriza-se como um conjunto de mudanças na transição para novos processos de manufatura.

A substituição do trabalho artesanal para a produção em máquinas e o trabalho assalariado consolidaram também o capitalismo como sistema económico dominante. Foram criados novos processos de produção de ferro e foi dado um uso crescente à energia a vapor e ao uso do carvão. Antes disso a produção era maioritariamente artesanal e a maior parte da população europeia vivia no campo produzindo o que consumia.

Com a Revolução Industrial surgiu uma nova classe social: a classe operária. As condições de vida do trabalhador foram alteradas profundamente provocando um intenso deslocamento da população rural para as cidades, criando grandes concentrações urbanas. Como consequência da Industrialização os trabalhadores passaram a controlar as máquinas que pertenciam aos seus patrões que acabavam por receber todos os lucros. Ou seja, passou a existir uma divisão rigorosa na distribuição de trabalho.

Com a Revolução Industrial passou a existir mais oferta de emprego, mais volume de produtos. Como consequência da evolução da tecnologia, que por sua vez fomentou a produção em massa, assistimos a uma diminuição dos custos e aumento da oferta.

É nesta altura que os medias, as revistas e os jornais, desempenharam um papel indispensável no quotidiano das pessoas, mantendo-as informadas e atentas ao que as envolvia. Os meios de comunicação tornaram-se fundamentais tanto a nível profissional, como a nível de interesses pessoais e entretenimento.

Conhecida a origem do design editorial, achamos importante distingui-lo das outras áreas do design. Uma maneira simples de o diferenciar é considera-lo como uma forma de jornalismo visual, na medida em que se distingue facilmente de outros processos de design gráfico, como por exemplo o design de embalagens, que é geralmente dirigido para a promoção de um produto (Zappaterra, 2008).

Grande parte do design Editorial tem como objetivo comunicar ou transmitir uma ideia mediante a organização e representação de imagens e de texto. Cada um destes elementos cumpre uma função diferente consoante o suporte no qual é transmitido e mediante o que se pretende comunicar. No entanto, deverá cumprir diversas funções, como ser expressivo, captar a atenção do público-alvo e ser nítido. Todo isto deverá ser executado de forma coesa, de forma a alcançar um produto final de sucesso (Zappaterra, 2008).

O design editorial visa informar, entreter, registar, coletar, organizar, exibir e comunicar. Podemos observar o design editorial em livros, jornais, revistas, publicações on-line. Cada tipo de publicações tem uma estética e um conjunto de preocupações diferentes. No entanto em todas elas existe a preocupação de transmitir uma determinada informação.

*“Toda a comunicação mediática é um formidável fluxo de imagens e textos, nas suas infinitas variedades e combinações.”* (Costa, 2011)

São vários os elementos funcionais que constituem o design editorial, contudo achamos pertinente o estudo da cor, da tipografia e do enquadramento, para um desenvolvimento mais sólido da nossa investigação. Cada um destes setores revela um pouco sobre o que é, para quem está destinado e com que intuito é desenvolvido o projeto.

## 2.1 TIPOGRAFIA

*“A tipografia é, de um modo geral, uma arte de emoldurar, uma forma pensada para dissolver-se ao abrir caminho para o conteúdo.” (Lupton, 2006, p.115)*

*“A história da tipografia reflete uma tensão contínua entre a mão e a máquina, o orgânico e o geométrico, o corpo humano e o sistema abstrato. Essas tensões, que marcaram o nascimento das letras impressas há mais de quinhentos anos, continuam a energizar a tipografia hoje.” (Lupton, 2006, p.13)*

Desde a invenção dos tipos móveis por Gutenberg, os designers têm à sua disposição uma vasta gama de fontes. Com a evolução contemporânea, baseada na fotocomposição e na composição assistida por computador, assistimos a um aumento ainda mais acentuado das fontes disponíveis no mercado. É certo que temos disponíveis imensas fontes com qualidade, no entanto, dada a facilidade técnica que significa atualmente desenhar uma

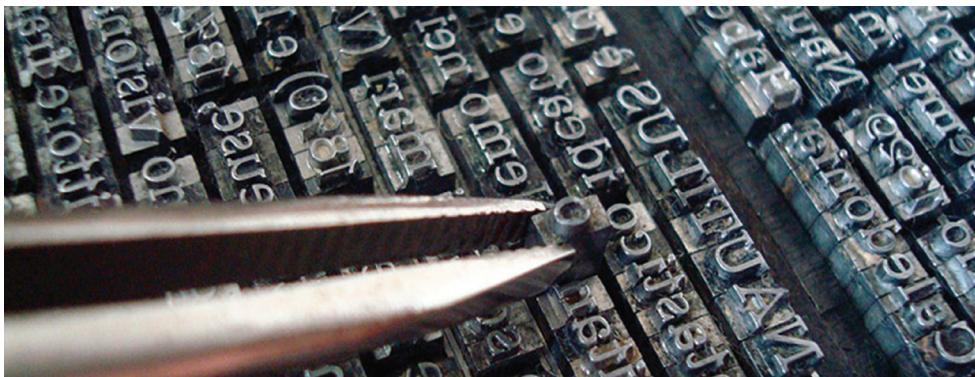


**Figura 4:** Tipos móveis de chumbo e madeira. A revolução de Gutenberg.<sup>07</sup>

---

07. Fonte: <https://www.flickr.com/photos/njeitos/5946625514>

fonte digital, deparamo-nos com muitas fontes ‘mal desenhadas’, fontes pouco rigorosas, pouco coerentes e até bastante ilegíveis. Cabe ao designer o poder de as saber interpretar e a sabedoria de selecionar a mais adequada para o seu trabalho. O conhecimento da qualidade estética da fonte é essencial para o impacto estético e funcional de um determinado documento impresso. Para além disso, é necessário ter em consideração o corpo, a entrelinha e a largura da coluna e os alinhamentos para ser criada uma harmonia visual e uma boa legibilidade da mancha no documento (Müller-Brockmann, 2012).



**Figura 5:** Tipos móveis de chumbo. A revolução de Gutenberg.<sup>o8</sup>

Peter Bonnici (2000), defende que, a forma da letra é um aspeto de linguagem visual com qualidades intrínsecas que despoletam uma vibração emotiva independentemente da associação. Refere ainda, que segundo uma pesquisa recente é possível concluir que alguns tamanhos e formas da letra podem tornar as pessoas felizes ou tristes. *“Não só as variações relativamente minúsculas na forma da letra criam uma mudança emocional, como também cada “família” de formas de letra tem variações de peso - mudando da elegância para a impetuosidade e, quando combinadas com cor, originam hipóteses infinitas de mudanças emocionais.”* (Bonnici, 2000)

---

<sup>o8</sup>. Fonte: <http://movadesign.com.br/qual-o-seu-tipo-historia-da-tipografia-parte-1/>

*“The visual clarity of text, generally based on the size, typeface, contrast, text block, and of the characters used.” (Lidwell /Holden /Butler, 2003)<sup>09</sup>*

Na realização de um projeto editorial é indispensável a preocupação com, 3 fatores dependentes da tipografia: A legibilidade, a hierarquia e a clareza. É nestas características que nos vamos basear para a escolha das nossas fontes tipográficas.

---

09. TL. - “A clareza visual do texto, normalmente depende do tamanho, tipo de letra, contraste, mancha, e dos caracteres nele empregue.” (Lidwell /Holden /Butler, 2003)



## 2.2 COR

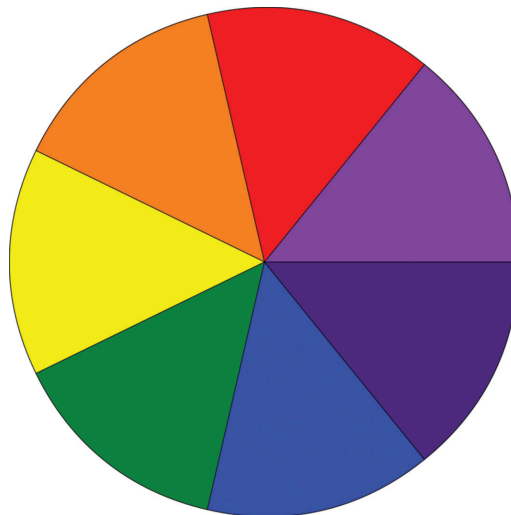
*“A cor fala*

*É um elemento da linguagem visual e tem o seu significado propri”* (Bonnici, 2000)

A cor é decorrente de uma percepção visual existente no olho do observador, que se torna perceptível quando refletida por algo palpável. A percepção que temos da cor, a intensidade com que a vemos, não depende apenas da pigmentação dos objetos, mas também da luz ambiente que a reflete. Esta, pode variar ainda em função das cores que a rodeiam. Serve para descodificar, diferenciar, destacar, conectar e esconder. É uma percepção visual que nos auxilia no nosso dia-a-dia. Além disso a cor encontra-se já associada a determinados objetos ou ambientes no quotidiano do ser humano, como é o caso da cor verde, que rapidamente nos lembra a natureza (FAWCETT-TANG, 2004).

*“A cor é uma propriedade das coisas do mundo, um fenómeno luminoso, uma sensação ótica (é essa a sua explicação físico-fisiológica), mas tem um conjunto de significantes diferentes no mundo das imagens funcionais e do design, e, como é óbvio, tem também repercussões psicológicas.”* (Costa, 2011)

Para melhor percebermos a cor e os seus comportamentos, fizemos a nossa investigação com base no estudo da teoria básica das cores, de Isaac Newton, que em 1665, concluiu que um prisma divide a luz num espectro de cores: vermelho, laranja, amarelo, verde, ciano, azul e violeta. Depois de as analisar, organizou-as num disco cromático (base de explicação da sua teoria).



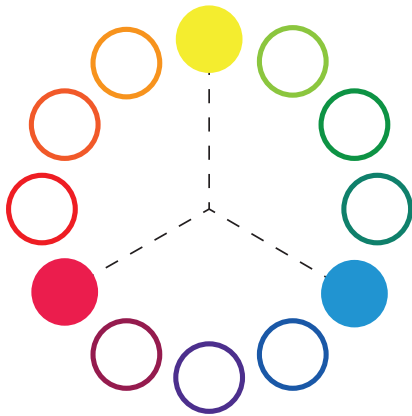
**Figura 6:** Disco cromático -segundo Isaac Newton.<sup>10</sup>

A partir deste disco cromático, Newton subdividi-o em 5 grupos: O grupo das cores primárias, o vermelho, o amarelo e o azul, que são cores puras, não resultam da mistura de outras. A partir da mistura destas são criadas todas as outras cores do disco cromático. As cores secundárias, compostas pelo laranja, violeta e verde, provêm da mistura de duas cores primárias. Temos ainda as cores terciárias, onde entram cores como o laranja-avermelhado ou o verde-amarelado, que surgem da mistura de uma cor primária com uma cor secundária. As cores complementares, são aquelas que se situam em lados opostos do disco, uma cor não contém nenhum elemento de outra e têm temperaturas opostas. Por último, e de mesma importância, temos

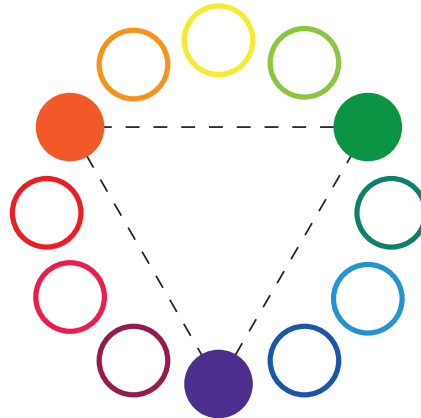
---

10. -Fonte: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Disco\\_de\\_Newton#/media/File:Disque\\_newton.png](https://pt.wikipedia.org/wiki/Disco_de_Newton#/media/File:Disque_newton.png)

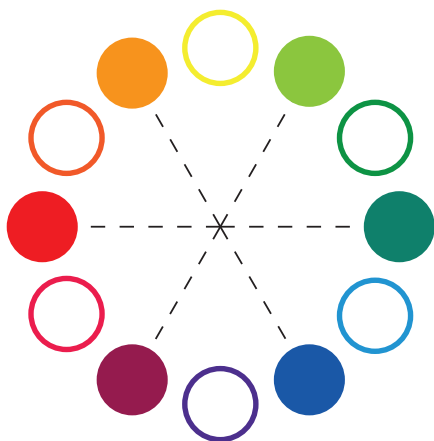
as cores análogas, são chamadas de cores vizinhas – situam-se próximas umas das outras e têm diferenças cromáticas mínimas (Lupton, 2008).



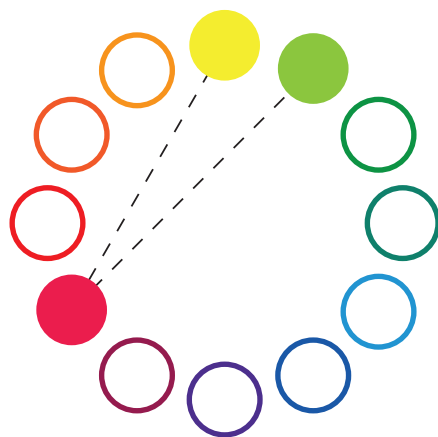
**Figura 7:** Cores primárias -segundo Isaac Newton.<sup>11</sup>



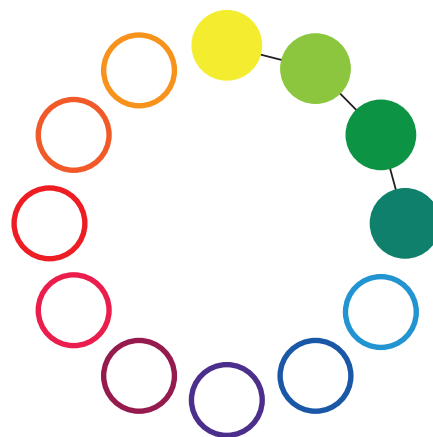
**Figura 8:** Cores Secundárias -segundo Isaac Newton.<sup>11</sup>



**Figura 9:** Cores Terceárias -segundo Isaac Newton. <sup>11</sup>



**Figura 10:** Cores análogas -segundo Isaac Newton.<sup>11</sup>



**Figura 11:** Cores complementares -segundo Isaac Newton.<sup>11</sup>

A cor pode ser descrita em relação a um conjunto de atributos: o valor, a intensidade, o escurecimento, o clareamento e a saturação. A compreensão destes é fundamental para uma boa utilização e combinação da cor num trabalho. Com base na matriz, podemos aumentar ou diminuir o valor, ou seja, atribuir-lhe mais, ou menos luminosidade ou luz, podemos também alterar a intensidade da matriz, dando-lhe mais vivacidade ou esmaecimento, podemos escurece-la, com a adição de preto ou clareá-la com a adição de branco, e ainda satura-la, neutralizando-a para o cinza (Lupton, 2008).

---

11. - **Fonte:** Investigador, (2016), adaptado Isaac Newton.

Quando falamos da cor, é importante distinguir dois sistemas: o RGB e o CMYK. O primeiro, é um sistema aditivo, usado para desenvolver através de telas (monitores, televisões e telemóveis).

O segundo, que será utilizado na elaboração deste projeto, é um sistema subtrativo, utilizado no processo de impressão digital e offset.

A impressão colorida é chamada de “quadricromia”, é uma impressão feita a quatro cores, (C,M,Y,K), também conhecidas por process colors (Lupton, 2008).

### 2.3. ENQUADRAMENTO E COMPOSIÇÃO

Tal como os nomes indicam, o enquadramento e a composição, são o resultado da interação entre todos os elementos. A percepção visual é definida pela relação figura/fundo, ou seja, uma figura é sempre vista numa relação com o que a rodeia. Sempre que estamos perante uma determinada forma, o espaço ganha uma enorme influência sobre ela.

No design editorial, estamos permanentemente perante essa relação, sendo desse modo extremamente importante criar um equilíbrio entre a figura e o fundo e assim proporcionar energia e ordem à forma e ao espaço.

Para que consigamos que uma forma ou figura ganhe destaque do seu fundo é necessário criar uma relação estável figura/fundo. Quando imagens e composições representam figuras e fundos ambíguos que desafiam o observador a encontrar um ponto fulcral, estamos perante composições pouco harmoniosas e enquadramentos visualmente mal resolvidos. O enquadramento cria as condições necessárias à compreensão de uma imagem ou de um objeto. Todos os elementos devem ser pensados e relacionados, um simples elemento ou um espaço em branco pode tornar-se um elemento visual de destaque e cabe ao designer perceber se é essa a imagem visual que quer transmitir (Müller-Brockmann, 2012).

Numa composição gráfica editorial, existem vários elementos de grande importância. As margens influenciam a maneira como visualizamos o conteúdo, podendo ser maiores, menores, ou até mesmo nulas, atribuindo a determinados conteúdos, maior ou menor ênfase. As margens podem ainda ser simétricas ou assimétricas em relação ao centro do livro e parecidas entre si ou muito diferentes umas das outras. O texto e a imagem podem ser combinados de infinitas maneiras, podem criar ruído e confusão, ou harmonia, e tranquilidade, mais uma vez, cabe ao designer dar destaque ao pretendido (Alves, 2003). Outro ponto a ter em atenção numa composição gráfica, é a hierarquia dos elementos, que pode criar conflitos quando mal usada. É importante expressar a ordem, e a importância de cada mensagem para obter o impacto pretendido. Elementos como a cor, o espaçamento, a escala ou posicionamento, podem ter um forte papel na composição hierárquica de objetos impressos (Müller-Brockmann, 2012).

## 3. A CRIANÇA COM DISTÚRBO DE ANSIEDADE

### 3.1. A ANSIEDADE –ORIGEM

A origem do termo “ansiedade” é incerta. Entre o séc. XVIII e o séc. XIX, vários foram os que estudaram este distúrbio, contudo os relatos que descreviam os sintomas eram inconsistentes e variáveis. Freud descreveu esta patologia de uma maneira que se pretendia objetiva através de diversos quadros clínicos que ordenam esta patologia em função da sua profundidade: crise aguda de angústia, neurose de angústia e expectativa ansiosa (estados atualmente intitulados como ataques de pânico), transtorno de pânico e transtorno de ansiedade generalizada. Contudo, o sistema de classificação era hipotético, sustentado apenas por dados empíricos. Tornou-se imprescindível desenvolver novos modelos de classificação modelados por um método científico (Landeira-Fernandez & Cruz, 2007).

Foi então que, em meados de 1952, foi publicado o Manual Estatístico e Diagnóstico dos Transtornos Mentais (DSM), pela Associação Americana de Psiquiatria, sendo este atualmente uma das bases de estudo mais fidedignas utilizadas por profissionais de Medicina Psiquiátrica (Landeira-Fernandez & Cruz, 2007). Este manual avalia a Ansiedade a partir de diversos diagnósticos que possibilitam a subdivisão da mesma em várias categorias: encontramos diagnósticos para Agorafobia, Ataque de Pânico, Transtorno de Pânico sem Agorafobia, Transtorno de Pânico com Agorafobia, Agorafobia sem História de Transtorno de Pânico, Fobia Específica, Fobia Social, Transtorno Obsessivo-Compulsivo, Transtorno de Estresse Pós Traumático, Transtorno de Estresse Agudo, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Transtorno de Ansiedade Devido a uma Condição Médica Geral, Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância e Transtorno de Ansiedade sem Outra Especificação.

De forma a otimizar a investigação, tornou-se importante focar este estudo num único destes diagnósticos. Optou-se pelo Distúrbio de Ansiedade Generalizada,

que tal como o nome indica, engloba várias situações de ansiedade e é, talvez, o distúrbio que atinge um maior número de pessoas na atualidade. Contudo, ainda antes de isolarmos este quadro clínico, considera-se indispensável o estudo do problema, -Ansiedade- como um todo.

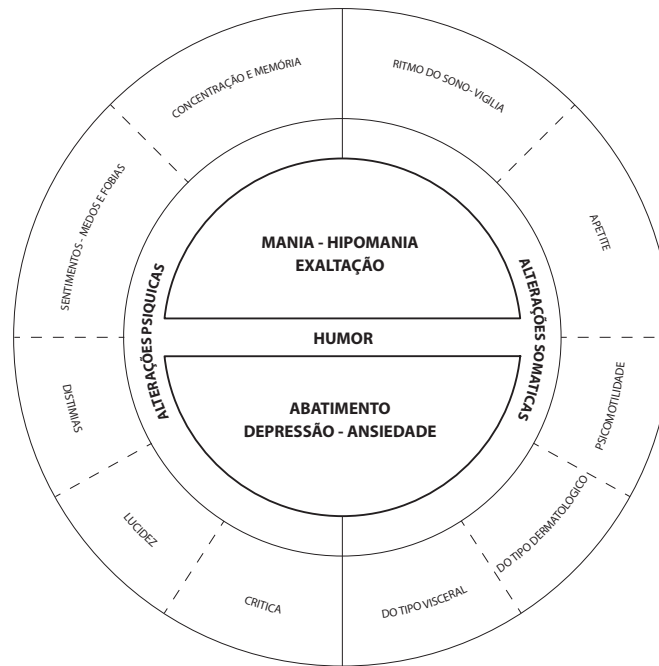


### 3.2. ANSIEDADE: PREOCUPAÇÃO E MEDO

A ansiedade é uma manifestação da nossa atividade emocional ou afetiva, expressando períodos de mal-estar e apreensão, preocupação e expectativa, tranquilidade e desamparo.

Como fenómeno psicológico, considera-se que as preocupações são manifestações de ansiedade, bastante comuns no ciclo de um ser humano. São, muitas vezes, indispensáveis ao exercerem o papel de alerta para situações de perigo e de insegurança (DSM-5, 2014).

Em certas circunstâncias da nossa vida, todos experimentamos sensações de medo, tensão ou até mesmo ansiedade que provocam mau-estar e desconforto. Estas sensações, nas pessoas que não apresentam distúrbio de ansiedade, são reações naturais em resposta a ameaças reais. No entanto, as pessoas com diagnóstico de ansiedade têm sensações de preocupação e medo em situações habituais e inócuas. Mostram preocupação diária em várias situações, como no trabalho, em casa, em situações de exposição pública, entre outros acontecimentos possíveis (um sinal de ansiedade generalizada). Considera-se possível viver com situações de Ansiedade ligeira, porém, quando o nível de ansiedade é severo, e que interfere com o desenrolar normal do dia-a-dia da vida do indivíduo, é crucial a procura de tratamento terapêutico (Harvard Health Publications, 2013).



**Figura 12:** Esquema das relações e variações dos mecanismos do humor - importância das relações existentes entre os diversos fatores psicobiológicos: o humor, a consciência, o sono, o apetite e atividades viscerais.º

12. - **Fonte:** Fonseca, A. - Psiquiatria e Psicopatologia. Fundação Calouste Gulbenkian, 1997

### 3.3. O DISTÚRBO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

O Transtorno de Ansiedade Generalizada caracteriza-se por uma ansiedade ou preocupação excessiva, e torna-se possível de ser diagnosticado, quando este ocorre durante um período mínimo de seis meses, relativamente a diversas situações ou atividades. O indivíduo considera difícil controlar a preocupação, que por sua vez, causa prejuízos no funcionamento da vida diária. Deste modo, as pessoas que sofrem de perturbações de Ansiedade Generalizada tendem a manifestar, pelo menos, três dos sintomas que se seguem: inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono (observar quadro 1). Embora não seja claro e automático para os indivíduos com este transtorno, identificar as suas preocupações e medos como “excessivos”, eles apresentam sofrimento devido à constante preocupação e mostram-se quase incapacitados de a controlar (DSM-5,2014).

Se responder sim a mais de três destas perguntas, poderá sofrer de uma perturbação de ansiedade generalizada:

Preocupa-se muito com todo o tipo de situações ou atividades (por oposição a uma coisa específica como voar, ficar doente ou sentir-se envergonhado em público)?

Tem-se sentido preocupado numa base praticamente diária há, pelo menos, seis meses?

Costuma ter, pelo menos três destes sintomas: inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, problemas em dormir?

Tem dificuldade em controlar as suas preocupações?

Os seus sintomas provocam em si uma angústia considerável?

Tem a certeza de que os seus sintomas não se podem explicar pelos seguintes fatores: uma doença, um medicamento ou outra substância que esteja a tomar (ou uma experiência traumática)?

**Quadro 1:** Diagnóstico de Ansiedade Generalizada. **Adaptado de:** Harvard Health Publications - Ansiedade e Fobias, Guia prático para lidar com os sintomas e encontrar o melhor tratamento. Editorial Sol 90, 2013

Ao invés de outros transtornos de Ansiedade em que o foco da preocupação é algo específico, no caso da Ansiedade Generalizada, a preocupação assume diversas condições. Por conseguinte, a preocupação afirma-se fortemente e interfere com a capacidade da pessoa funcionar normalmente. Assim, o indivíduo, ao perder o controlo sob si mesmo, encontra-se altamente vulnerável a outros problemas psicológicos, como é o caso da depressão (Harvard Health Publications, 2013).

É necessário travar o desenvolvimento psicológico negativo da sociedade atual. Cada vez mais, o ser humano se depara com situações de exigência, pressão, competição e avaliação. Os adultos que sofrem deste distúrbio, sentem-se constantemente submetidos a preocupações recorrentes no dia-a-dia, tais como, responsabilidades no emprego, finanças, saúde dos membros da família, tarefas domésticas, entre outras (DSM-5, 2014).

As crianças são, em grande parte o reflexo da educação que lhes é transmitida e do ambiente que as envolve. Assim, quando estas estão inseridas numa família na qual alguns membros têm distúrbios mentais, têm mais probabilidade de vir a desenvolver problemas semelhantes. Sendo as crianças o futuro da nossa sociedade, pareceu-nos especialmente interessante desenvolver esta investigação centrados no desenvolvimento infantil.

### 3.4. DESENVOLVIMENTO NA INFÂNCIA

Piaget, criador da teoria cognitiva (teoria que explica o desenvolvimento cognitivo humano), explicou o desenvolvimento cognitivo da criança, através da distinção de quatro fases que ainda são consideradas relevantes pela Psicologia atual:

1. A primeira fase, relativa aos dois primeiros anos de vida é essencialmente sensorio-motora e pré-lingual.
2. Segue-se a fase pré-operativa que engloba crianças dos 2 aos 6 anos. Nesta fase, desenvolve-se o poder de representação interna e a linguagem desenvolve-se, não sendo ainda, contudo, utilizada como ferramenta intelectual.
3. A terceira fase, refere-se a crianças dos 7 aos 11 ou 12 anos, intitulando-se fase das operações concretas. A criança adquire aptidões como, ler, escrever e desenvolve a sua consciência autocrítica.
4. Por fim, o desenvolvimento cognitivo da criança atinge a quarta fase, designada como fase das operações formais. A criança atinge a forma adulta de pensamento lógico. Contudo Piaget defende que o pensamento e consistência de uma criança, é sempre diferente da de um adulto. Salienta ainda, que o desenvolvimento das crianças nas quatro fases é inalterável, ainda que individualmente possam variar nas alturas e nos modos em que atingem, acabam ou iniciam cada uma das fases (Beard, apud Stone F./ Koupernik C., 1978).

Ao longo do processo de crescimento de uma criança os valores parentais passam, gradualmente, a ser os das crianças. Quando atinge uma idade média de sete anos, a criança tem já formada uma consciência autocrítica que a leva a mover-se entre a força dos seus desejos de satisfação e o amor dos seus pais. O desenvolvimento do carácter e a construção da personalidade, no sentido da formação de uma identidade pessoal, reforçam-se neste período.

### 3.5. A CONSCIÊNCIA E O "EU"

Já dizia Aristóteles que, é a partir da consciência que se elabora todo o nosso conhecimento. O ser humano tende a evoluir à custa das experiências e dos estímulos, através das vivências e ocorrências que o envolvem. E é precisamente, a toda esta estrutura psicológica que chamamos de consciência (Fonseca, 1997).

Desta forma, pode-se explicar, genericamente, a consciência como o conhecimento, ou até mesmo, o autoconhecimento das nossas atividades psíquicas como seres humanos. Estar consciente, estimula o indivíduo a poder tomar conhecimento da situação real e do espaço global em que este se processa. Contudo, estar consciente incute no indivíduo, por vezes, sentimentos como o sentimento de culpa e a autocensura que, por sua vez, levam a uma sensação de insegurança e ao medo de ser avaliado negativamente pela sociedade que o rodeia.

A formação do Eu principia-se no decorrer do desenvolvimento da personalidade e progride, pouco a pouco, à medida que se vai formulando o pensamento lógico. Desempenha a principal força do consciente e exerce o controlo e crítica sobre as boas ou más ações exercidas pelo Eu. É, deste modo, responsável por adaptar esse mesmo indivíduo à realidade, estabelecendo uma relação entre o binómio Eu-Mundo (Fonseca, 1997).

### 3.6. A CRIANÇA COM PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE

Na sequência normal do desenvolvimento de uma criança, o medo de não alcançar determinados objetivos, o embaraço social, a insegurança e a sensação de que está a ser avaliada por todos os seus atos, começa a emergir na transição da infância para a adolescência. Este é um período em que a criança se depara com a sua complexidade e com a do mundo que a rodeia, assim como aumenta a capacidade de pensar sobre si mesma, com grande intensidade dia após dia.

Por conseguinte, este conjunto de fatores, levam, muitas vezes, a criança a sentir emoções negativas que causam angústia, mal-estar e podem provocar intensos distúrbios e consequências desastrosas nas suas vidas, que terão, por sua vez, consequências por vezes desastrosas mais tarde enquanto jovens e adultos. Ainda que seja inevitável a ocorrência de algumas ansiedades na infância, não é uma situação benéfica para o crescimento saudável de uma criança, e deve ser corrigida ou evitada (Trianes, 2002).

A ansiedade é um problema que não escolhe idades, contudo a sua abordagem implica um especial cuidado quando esta afeta crianças e adolescentes.

*“As crianças que sofrem desta perturbação são tímidas, inseguras e preocupam-se excessivamente em ir ao encontro das expectativas das outras pessoas. Precisam do conforto e da aprovação constante dos adultos. Poderão mostrar preocupação com as notas ou mesmo recusar-se a ir à escola. Outras fontes de ansiedade podem girar em torno de tempestades, assaltos e magoar-se enquanto brincam. Muitas vezes, sentem-se inquietas e tensas e queixam-se de dores de cabeça ou de estômago.”* (Harvard Health Publications. 2013, p.31).





## 4. ESTUDO DE CASOS

Tendo como base o design editorial e a participação do utilizador na construção do objeto, achámos pertinente realizar um estudo de casos já existentes no mercado antes de passarmos à fase de investigação ativa.

Ambicionamos criar um produto útil, de maneira a responder a necessidades da sociedade, e que se diferencie dos existentes, desencadeando soluções para problemas atuais. Acreditamos que o estudo de casos, permitirá ao investigador perceber o que ainda está em falta no mercado e assim desenvolver um projeto que possa ser um real contributo. O estudo de casos facilitará ao investigador observar e registar pontos fortes e pontos fracos em livros que consideramos úteis no desenvolvimento do nosso projeto.

Analisámos 3 casos, todos eles com características e abordagens diferentes. Tivemos em conta o conceito de cada um deles, o público-alvo, a linguagem utilizada, as estratégias de comunicação, e ainda conceitos como ilustração, tipografia, enquadramento e composição. Deste modo, foi-nos possível identificar falhas e características possíveis de serem melhoradas, aproveitando o estudo de cada livro para o desenvolvimento do nosso projeto.

## CASO DE ESTUDO I

O primeiro caso de estudo é um livro de atividades que se destina a crianças, jovens e adultos, no qual a autora estabelece uma faixa etária de público-alvo muito alargada (dos 8 aos 98 anos).

O livro “Arte Arte Muita Arte” de Marion Deuchars começa com uma frase de Pablo Picasso: “*Alguns pintores transformam o sol numa mancha amarela, outros transformam uma mancha amarela no sol.*”, é um livro que se foca essencialmente no utilizador, incentivando-o a usar a sua imaginação. Ao mesmo tempo que propõe ao utilizador seguir as indicações da ilustradora, permite-lhe, compreender e aprender factos e conceitos ligados a alguns dos mais famosos artistas de sempre. É um livro com muitos espaços para desenhar, pintar, recortar e colar. O utilizador não precisa de ser um “Da Vinci” da pintura ou recortar como Matisse, pretende-se apenas que explore os seus sentidos, expresse as suas emoções e que, sobretudo, se divirta.



**Figura 13:** Arte arte muita arte -os materiais (Deuchars, 2015)

O livro está dividido em duas partes. Uma primeira parte, onde dá a conhecer ao utilizador alguns dos mais variados materiais para fazer “arte”, acompanhados de breves explicações do modo como os utilizar e, ainda, informando sobre os resultados que podemos obter a partir da utilização de cada um deles, facultando ao utilizadores referências para que se familiarizem com esses materiais.

Numa segunda parte, a autora incentiva o conhecimento de artistas famosos, explica quem são, quais os estilos, técnicas utilizadas e dá a conhecer as obras mais emblemáticas de cada um deles, convidando o utilizador a aprender e a explorar as técnicas utilizadas pelos diversos artistas.



**Figura 14:** Arte arte muita arte -os artistas (Deuchars, 2015)

Através de ilustrações expressivas e pouco rigorosas, em paralelo com as tipografias e letras manuscritas, o livro incentiva à criatividade convidando o utilizador a intervir livremente.

## CASO DE ESTUDO II

O segundo caso de estudo está ligado ao universo infantil, embora se pretenda ir mais longe, aliciando a que o livro seja ‘devorado’ em família. “O livro que explica tudo sobre os pais”, de Françoise Boucher, é a resposta a todas as questões e porquês que uma criança pode ter acerca dos pais. Este é um livro extremamente divertido, sem complexos, que pretende provocar risadas e promete cativar a família inteira.

“ Apesar da sua aparência vulgar, os pais são criaturas excecionais! Mesmo que por vezes sejam um pouco irritantes, tudo o que os pais fazem é para o bem dos seus filhos (mesmo que os obriguem a tomar banho, a comer legumes ou fazer os trabalhos de casa).”



Figura 15: O livro que explica tudo sobre os pais (Boucher, 2015)

Pode-se referir que é um livro sobretudo educativo e explicativo, que de forma apelativa transmite mensagens ao utilizador. Daí a observação deste caso, pois pretendemos encontrar e perceber quais as estratégias que a autora utilizou na sua comunicação do livro, tornando-o um objeto extremamente surpreendente.



Figura 15: O livro que explica tudo sobre os pais (Boucher, 2015)

A autora utiliza uma linguagem bastante próxima da linguagem das crianças e aborda situações entre pais e filhos de uma forma divertida e descontraída.

Com ilustrações empolgantes, cores vibrantes e conteúdo textual impactante, este livro aparenta ter uma comunicação bastante próxima, eficaz e apelativa para a sensibilidade das crianças.

### CASO DE ESTUDO III

O terceiro caso de estudo tem como público-alvo crianças com perturbações de ansiedade. Daí acharmos pertinente o seu estudo, de modo a percebermos quais as estratégias utilizadas para abordar este tema tão delicado. O livro “*what to do when you worry too much*”, escrito por Dawn Huenbner e ilustrado por Bonnie Matthews, foi analisado a partir da sua versão portuguesa, adaptada por Catarina Gouveia. O livro foi disponibilizado por uma amiga psicóloga, embora fosse apenas uma cópia a preto e branco, o que não nos permitiu avaliar o objeto na sua versão original a cores.

É de notar que este livro aborda o problema “ansiedade” utilizando uma linguagem simples e de fácil compreensão. Este, é um livro que explica o que é a ansiedade de uma forma muito clara – utilizando exemplos que facilitam a perceção das crianças– ensinando-lhes, em simultâneo, técnicas específicas para as ajudar a amenizar o problema. Ao longo do livro vão, ainda, surgindo vários momentos em que a autora convida a criança a desenhar e a expressar sentimentos e ações, de modo, a que se perceba como ela reage ao distúrbio.

Consideramos que este livro aborda o tema de forma muito completa e explicativa, contudo pensamos que para a faixa-etária destinada o livro é de difícil leitura, sendo o texto demasiado extenso e o modo como a matéria é abordada pouco motivador. É de notar que o grafismo do objeto não o favorece: a formatação do texto não facilita a sua leitura, e o enquadramento e composição dos elementos que constituem as páginas do livro parecem pouco organizados, dificultando a sua interpretação.

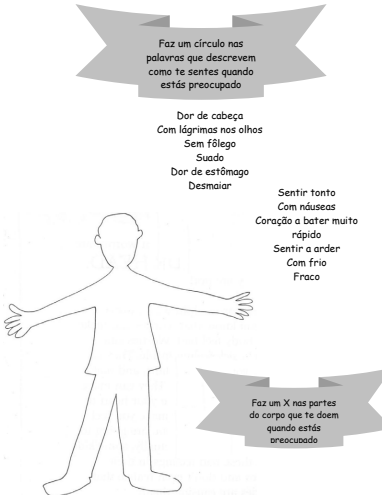



<p>Faz um círculo nas palavras que descrevem como te sentes quando estás preocupado</p> <p>Dor de cabeça Com lágrimas nos olhos Sem fôlego Suado Dor de estômago Desmaiar</p> <p>Sentir tonto Com náuseas Coração a bater muito rápido Sentir a arder Com frio Fraco</p> <p>Faz um X nas partes do corpo que te doem quando estás preocupado</p> 	<p>Ninguém quer ter um montão de preocupações. Não tem piada nenhuma, e pode fazer o teu corpo sentir-se mal. Sabias que as preocupações podem também causar outros problemas?</p> <p>As crianças que se preocupam muito sentem-se melhor quando estão perto da mãe ou do pai ou de outra pessoa conhecida. Elas evitam coisas que as outras crianças pensão que são divertidas, como DORMIR FORA DE CASA ou BRINCAR NA CASA DOS AMIGOS.</p> <p>Crianças que têm muitas preocupações têm problemas em fazer certas coisas que as outras crianças fazem mais facilmente. É difícil para elas entrar no autocarro para ir para a escola ou adormecer sozinhas. Então acontece que estas crianças perdem muitas coisas que as outras fazem.</p> 
<p>Escreve uma das tuas preocupações.</p> 	<p>O que podes dizer ou fazer para te ajudares a sentir-te menos preocupado acerca disto.</p> 

Figura 16: *What to do when you worry too much* (Huenbner /Matthews, 2005)





## 5. O NOSSO PROJETO

Por tudo o que dissemos até aqui, pensamos ser fundamental a utilização de estratégias para atenuar ou corrigir os quadros de ansiedade excessiva nas crianças e recomendável o recurso a diversos informadores como os pais, os professores ou os amigos, e em diversos contextos como a casa ou a escola.

Como auxílio complementar a estes métodos mais comuns e com a expectativa de criar uma estratégia criativa, inovadora e consistente, pretende-se com o auxílio do design editorial tratar o tema de modo a informar, comunicar, interagir, alertar, brincar e criar sistemas que auxiliem as crianças a combater os primeiros indícios de ansiedade, para que esta não se torne num futuro caso clínico severo.

Pretende-se com este projeto, criar uma estratégia que promova o desencadeamento de conversas entre pais e filhos, que por sua vez, podem ser uma grande ajuda para uns e outros, ajudando a tomar consciência do problema e a perceber qual a melhor forma de o ultrapassar. Esse diálogo e essa interação poderão ser suficientes nos casos de ansiedade iniciais, ou poderão levar os pais a tomarem consciência e recorrerem à ajuda de especialistas quando a ansiedade atinge um estado de maior intensidade ou permanência na vida da criança.

O diagnóstico de perturbação de ansiedade generalizada em crianças não é claro e tende a ser difícil de descodificar, na medida em que o medo e a ansiedade também podem ser sintomas de outros problemas, como a depressão, a doença bipolar ou o défice de atenção. Por isso, é indispensável que os pais sejam sensíveis aos sinais de ansiedade da criança. (Harvard Health Publications, 2013).

O papel das famílias no domínio da reabilitação e na melhoria da qualidade de vida das crianças com este distúrbio é bastante importante, na medida em que, os comportamentos mentais dos familiares podem influenciar o percurso da criança. Uma família informada e que presta apoio, tem um contributo considerável no atenuamento do problema (Marsh, 1999, p.25).



# INVESTIGAÇÃO ATIVA

## 6. ARGUMENTO

## 7. PROJETO

- 7.1. Definição de requisitos
- 7.2. Desenvolvimento e conceção
  - 7.2.1. Recolha e seleção de temas
  - 7.2.2. Opções formais e técnicas
  - 7.2.3. Ilustrações
  - 7.2.4. Tipografia
- 7.3. Conceção e prototipagem

## 8. VALIDAÇÃO

- 8.1. Consulta a especialistas
  - 8.1.2. Interpretação dos resultados
- 8.2. Validação com o público-alvo
  - 8.2.1. Interpretação dos resultados

## 9. MELHORIAS

## 6. ARGUMENTO

O design gráfico utilizando recursos do design de interação e da ilustração, pode auxiliar a comunicação com crianças dos 8 aos 10 anos que sofrem perturbações de ansiedade, contribuindo para o seu desenvolvimento saudável, diagnosticar o problema e ajudando-as a exteriorizar as suas emoções diminuindo a gravidade do problema, através de uma interação lúdica e personalizada.

## 7. PROJETO

### 7.1. DEFINIÇÃO DE REQUISITOS

*“Projectar é fácil quando se sabe o que fazer.”* (Munari, 2011, p.12)

Para solucionar um problema, não só temos de o descodificar por inteiro, como também sintetiza-lo e organiza-lo de modo a criar uma base projetual sólida e consistente que permita elaborar os requisitos necessários para a conceção do produto, face ao público-alvo.

*“O método projetual não é mais do que uma série de operações necessárias, dispostas por ordem lógica (...).”* (Munari, 2011, p.12)

Tendo como ponto de partida as crianças com distúrbio de ansiedade condicionadas a uma fraco desenvolvimento de vida saudável e conseqüentemente com um desenvolvimento pouco saudável pretende-se que este projeto possa vir a ser uma mais valia para as próprias crianças e para os seus pais no combate à Ansiedade. Por meio de informação, atividades e pistas, o objetivo é desmistificar o problema, ameniza-lo e fortalecer laços entre pais e filhos a fim de combater este distúrbio.

Sabe-se que muitas crianças não têm informação sobre este distúrbio - no que consiste, quais os seus sintomas e qual o poder que este tem no desenrolar da vida do doente. Muitas vezes não sabem que estão afetadas, sentem-se tristes, sóas, inibidas, medrosas e rejeitadas e nem os próprios pais conseguem perceber o que se passa a fim de as ajudar. Existem, por outro lado, também casos em que os pais se apercebem do seu problema, não lhes dando, no entanto, devida importância, não o considerando crítico ou a exigir a necessária intervenção de especialista. É exatamente nessa fase, em que o problema ainda pode ser controlado e até mesmo extinto, que a criança com perturbações de ansiedade pode atuar. É importante que esta, reconheça o que a preocupa, o que a impede de ser saudável e feliz. Neste sentido, desenvolveram-se atividades para que as

crianças possam perceber a realidade do seu distúrbio - através de uma linguagem simples, e muito próxima - e de seguida possam aprender a lidar com a ansiedade e a ser capazes de a controlar.

O livro pretende distinguir-se pela sua abordagem ilustrativa, pela dinâmica e interatividade com o utilizador, pelas cores alegres e vivas, pelos tipos de letra manuscritos nalgumas frases soltas relacionando-se e identificando-se com as crianças e mais formais no resto do texto, - proporcionando uma leitura mais eficaz nos textos corridos - e ainda pela portabilidade do objeto, permitindo a sua utilização não só em casa, mas também na escola em aulas de ensino especial, por exemplo.

Com o intuito de ser um objeto único e íntimo na sua utilização, pretendemos que o livro seja personalizável, permitindo pintar, desenhar, riscar, rasgar, criar, e proporcionando ao utilizador momentos de descontração ao mesmo tempo que trata do problema. Acreditamos ainda que este livro pode funcionar quase como um diário de sentimentos e conquistas.

## 7.2. DESENVOLVIMENTO E CONCEÇÃO

### 7.2.1. RECOLHA E SELEÇÃO DE TEMAS

Após a conclusão da investigação que permitiu construir o enquadramento teórico, pretende-se comprovar o argumento apresentado. Desta forma, procedeu-se ao segundo momento metodológico da investigação: delinearam-se diretrizes fundamentais para o desenvolvimento do projeto: um livro infantil para crianças dos 8 aos 10 anos, que por meio do design gráfico, trata o problema “Ansiedade”, denominado “O Livro que explica (quase) tudo sobre Ansiedade”.

Com o propósito de abordar o problema utilizando uma linguagem próxima do utilizador, pretendemos criar atividades que o ajudassem a expressar sentimentos e emoções e ainda fornecer ferramentas que pudessem ajudar a criança a atenuar o distúrbio de ansiedade. Para isso, definiram-se temas e esquematizaram-se ideias. Subdividiu-se o livro em 3 fases:

- Na primeira, desmistifica-se o problema, (explicamos o que é e aquilo que provoca);
- A segunda fase, ajuda a diagnosticar o problema. São utilizadas atividades com o intuito de perceber quais as preocupações da criança, quais os medos e o que sente;
- Na terceira fase, pretendemos fornecer ferramentas para as ajudar a amenizar o problema. Tendo em conta que o livro trata um tema que pode causar sensibilidade e apreensão por parte da criança, pretendemos através das ilustrações, cor, tipografia e atividade, criar uma experiência agradável e divertida entre o objeto e o recetor. Tudo isto trabalhado, permitiu a conceção do protótipo, que uma vez finalizado, foi submetido a avaliação por especialistas possibilitando identificar algumas lacunas do projeto e pontos a melhorar. Retomou-se à fase de desenvolvimento, melhoraram-se lacunas e procedeu-se novamente à fase de validação, desta vez com o público-alvo.

Por fim, e com base em toda a investigação, tiraram-se conclusões que facilitaram a obtenção de respostas às questões de investigação.

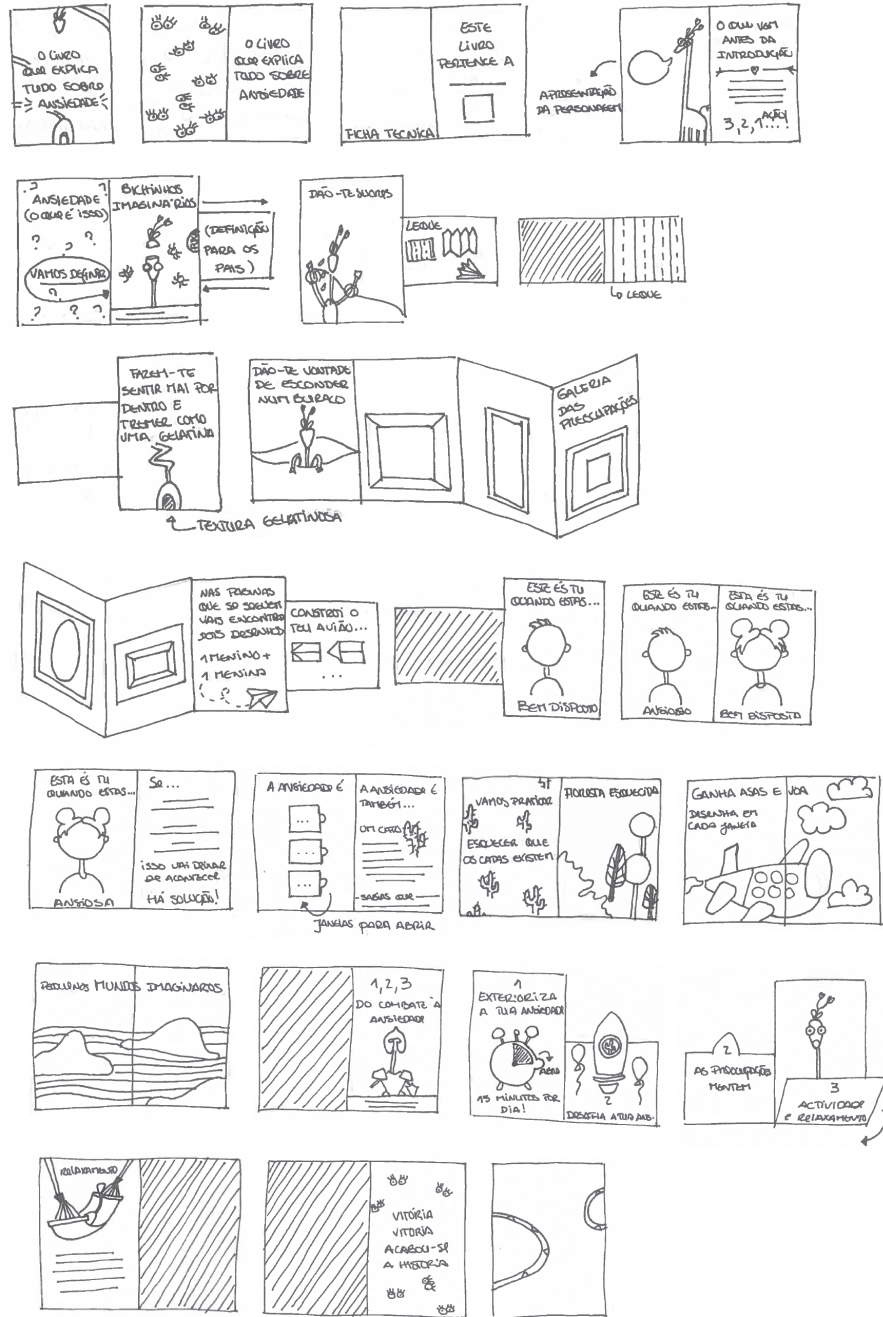


Figura 17: Storyboard (Investigador, 2015)



## 7.2.2. OPÇÕES FORMAIS E TÉCNICAS

*“Cresce a preocupação em tratar as publicações como objetos integrais, incorporando à linguagem visual da capa e do miolo a escolha do papel e acabamentos e qualidade de impressão” (ALVES, 2003)*

Tendo como ponto de partida o público-alvo - crianças dos 8 aos 10 anos - e ainda o objetivo a que o livro se propõe, tornou-se claro que o livro iria ser portátil, de modo a que seja de fácil manuseamento e transporte, permitindo à criança levá-lo e utilizá-lo em qualquer altura ou lugar. Dessa forma, o objeto impresso apresenta as medidas de 180x205 mm. Estas medidas pareceram-nos eficazes para que o livro seja visto como um objeto íntimo e em simultâneo crê-se que tem um tamanho favorável à realização das tarefas e intervenção das crianças, oferecendo-lhes liberdade para se exprimirem, ao mesmo tempo que impede que se dispersem.

O conjunto de páginas não é muito alargado, pois o tema abordado é delicado e maçador para as crianças, mesmo que abordado de uma forma dinâmica e descontraída.

*“Eu não prolongaria muito mais o livro. Penso que este vai direto ao que pretende transmitir através de uma abordagem soft e divertida! Adicionar mais páginas e mais informação poderia tornar o livro massudo.” (Inquirido 3)*



Quanto à encadernação, delineou-se desde cedo que o livro seria encadernado a partir de um conjunto de cadernos cosidos entre si, e colados à capa oferecendo uma maior resistência e durabilidade.

Como já foi referido anteriormente, pretendia-se que o livro fosse portátil. Apesar de ser um livro projetado para ser utilizado em ambiente familiar, chegámos à conclusão, a partir das apresentações aos peritos, que seria também uma ótima ferramenta para utilização em centros de apoio, escolas ou até mesmo “receitado” por especialistas em psicologia infantil. Com base nestas constatações, optamos pela utilização da capa mole, para que o produto final não encarecesse e não atingisse um preço elevado no mercado.

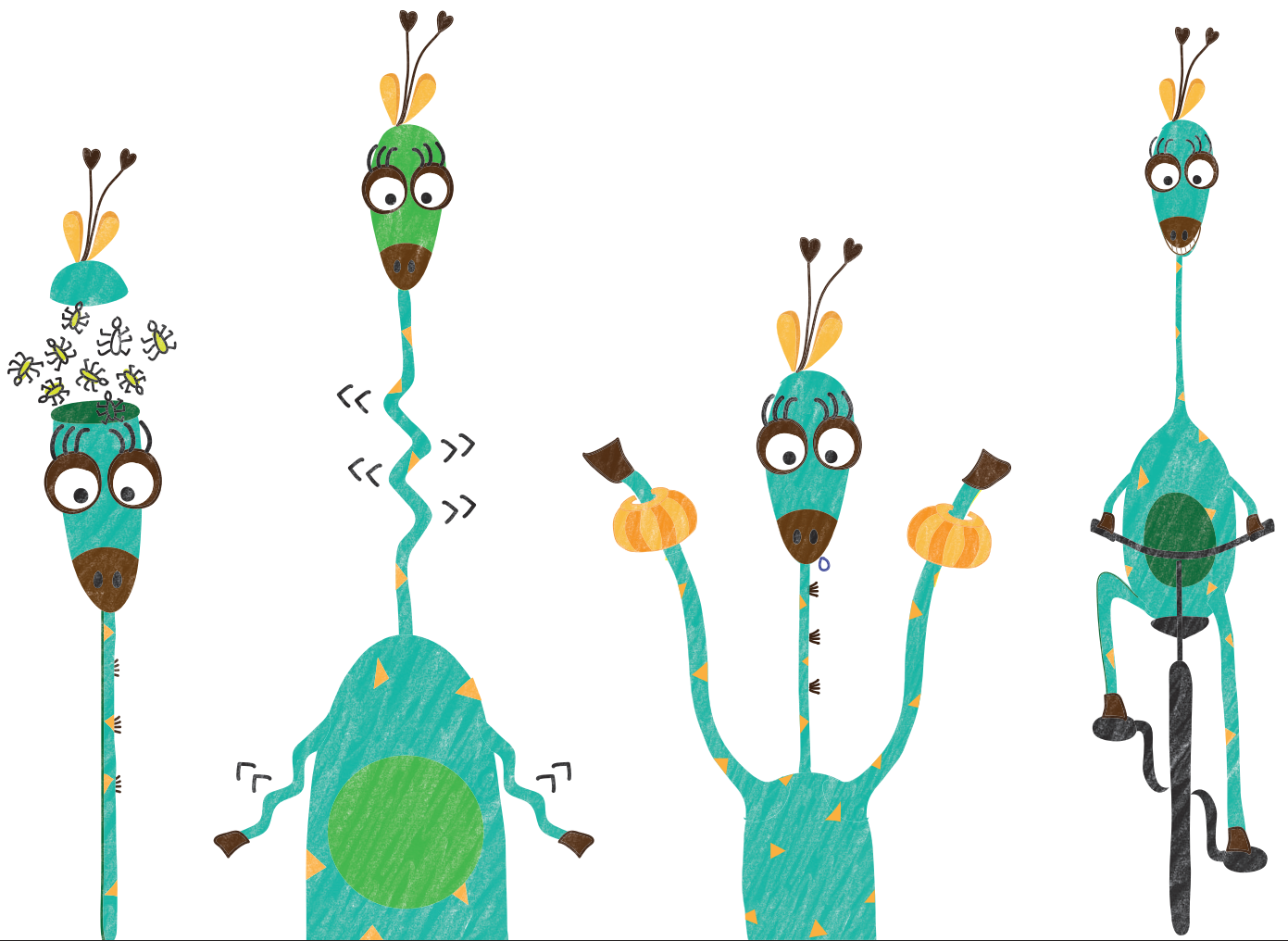
### 7.2.3. ILUSTRAÇÕES

*“Muita gente pensa que as crianças têm uma grande fantasia porque vê nos seus desenhos ou ouve no que elas dizem coisas fora da realidade. Ou então acredita na grande fantasia das crianças porque eles, os adultos, estão de tal modo condicionados e bloqueados que nunca poderão pensar em coisas semelhantes.” (MUNARI, 1987. p.32)*

Sentimos a necessidade de nos envolvermos num ambiente de fantasia, imaginar que regressámos há uns anos atrás e voltámos a ser crianças, a um tempo em que o mundo exterior não nos delimitava os pensamentos nem nos impedia de imaginar e de sonhar. Seguindo este raciocínio irreal, começaram-se a esboçar os primeiros desenhos. Não é novidade para ninguém que a temática “animais” é muito apreciada pelas crianças, e que elas se podem facilmente identificar com os mesmos, criando empatia com aquilo que lhes vai acontecendo, ou com o que estes vão pensando ou sentindo, ao longo de uma narrativa infantil. Assim, criou-se uma personagem simpática e amigável que se intitula, “girafa Victória”, sobre a qual, cairá a responsabilidade de conduzir a criança a descobrir o livro, da primeira à última página.



**Figura 18:** Girafa Victória (Investigador, 2015)

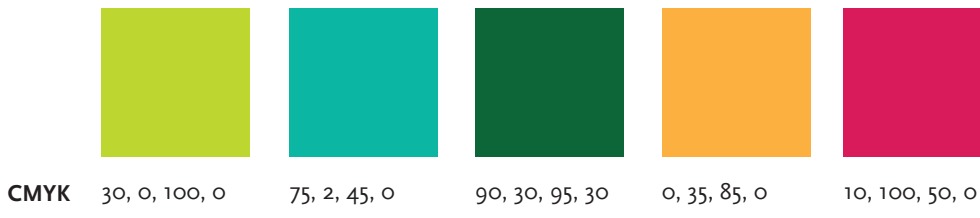


Esboçaram-se metodicamente desenhos a lápis para as várias temáticas a abordar no livro e depois de se atingirem os desenhos pretendidos, passou-se à utilização da caneta, para de seguida se digitalizar as ilustrações efetuadas que permitiram agora uma boa visualização no ecrã do computador. Seguidamente, recorrendo ao software Adobe Illustrator, as ilustrações foram trabalhadas sobre os esboços digitalizados, passando-os para formato vetorial.

Quanto à cor, considera-se que esta teve um papel extremamente importante no resultado das ilustrações, atribuindo-lhes vivacidade e ajudando a realçar e a transmitir aquilo que se pretendia.

*“all colours are the friends of neighbors and the lovers of their opposites”* (Chagall apud Lupton, 2008)<sup>13</sup>

Antes de se passar à fase de impressão da maquete final, foram feitos testes de cor para se obter as cores pretendidas, eliminando a possibilidade de no ato de impressão surgirem resultados inesperados.



**Figura 19:** Cores mais utilizadas no desenvolvimento do projeto. (Investigador, 2015)

13.TL. -Todas as cores são amigas das suas vizinhas e amantes das suas opostas.

## 7.2.4. TIPOGRAFIA

Ao longo do livro, o utilizador encontrará várias frases-chave, textos explicativos, dicas e frases que direcionam o utilizador na concretização das atividades. Pode-se dizer que não seguimos uma regra na utilização de fontes tipográficas, no entanto, atribuímos uma determinada tipografia ao que pretendemos transmitir segundo o seu impacto, densidade e mancha.

**ANSIEDADE**

**Figura 20:** Exemplo de palavra manuscrita. (Investigador, 2015)

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ  
0123456789

**Figura 21:** Fonte tipográfica: DK Pisang. (Investigador, 2015)

abcdefghijklmnopqrstu  
vwxyz  
0123456789

**Figura 22:** Fonte tipográfica: English Essay Regular. (Investigador, 2015)

Com o propósito de comunicar com crianças, utilizaram-se fontes direcionadas para as mesmas. Sem rigor e rigidez, escreveram-se alguns títulos em letra manuscrita (**Figura 20**) para palavras e frases de maior impacto, como é o caso dos títulos. Seguidamente, optou-se pela utilização das fontes tipográficas, DK Pisang (**Figura 21**) e English Essay Regular (**Figura 22**), ambas tentando assemelhar-se às letras manuscritas. A primeira apresenta-se em caixa alta e a segunda é em caixa alta e baixa e muito semelhante à caligrafia ensinada no ensino primário. Estas duas, foram utilizadas para frases de menor importância, contudo, foi tirado proveito da sua forma em paralelo com o tamanho para lhes dar maior ou menor impacto consoante o pretendido. Por último, utilizou-se ainda, para os textos, a fonte tipográfica New Century Schoolbook (**Figura 23**), tipo de letra que se caracteriza por ser uma letra serifada de ótima legibilidade e leitura para a criança.

Relativamente ao tamanho da letra, este não foi constante, variando consoante o impacto e valor que se quer dar a determinada mancha. “*Changing the scale of an element can transform its impact on the page or screen.*” (Lupton, 2008)

ABCDEFGHIJKLMNO  
PQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstu  
vxyz  
0123456789

**Figura 23:** Fonte tipográfica: New Century Schoolbook.  
(Investigador, 2015)

### 7.3. CONCEÇÃO E PROTOTIPAGEM

Na conceção do produto, um dos primeiros desafios com que nos deparamos foi na criação de uma personagem simpática e ao mesmo tempo divertida, que conduzisse as crianças nesta viagem da luta contra a ansiedade. Inicialmente pensámos num macaco, considerando que poderia dar origem a uma personagem engraçada e divertida. No entanto, num segundo momento, pareceu-nos que poderia ser visto como um personagem um pouco trapalhão e pouco honesto, tendo nessa altura abandonado a ideia inicial. Substituímos então o macaco por uma girafa, figura que nos pareceu ser, para além de divertida e bem-disposta, uma personagem simpática e amigável, que poderia vir a criar uma maior empatia com as crianças. Pretendemos, desta forma, que a girafa Vitoria comunicasse com as crianças e as ajudasse, não só a compreender melhor este distúrbio, como também a saber lidar com o problema, ao mesmo tempo que oferecia às crianças um momento de entretenimento. A nossa personagem aparece de imediato na capa, transmitindo nervosismo, simultaneamente com boa disposição e confiança. Pretende-se que as crianças se identifiquem com a personagem e por essa razão, ilustramo-la a tremer, representando um dos sintomas da ansiedade.



**Figura 24:** Capa do livro  
(Investigador, 2015)

Em contrapartida, pretendemos transmitir confiança e alegria, pois, acredita-se que a criança, depois de ler e participar neste livro, terá outra visão acerca do problema e estará apta para enfrentar o distúrbio a partir de dicas presentes no livro. Assim, ilustramos a girafa a ‘dar a volta ao livro’, como se estivesse a ‘dar a volta à situação’ e depois a aparecer no topo do livro, exprimindo felicidade, contentamento e confiança. Acompanhado da ilustração, encontra-se o título do livro: “O Livro que explica (quase) tudo sobre Ansiedade”, título esse que nos parece ser objetivo, direto e conciso (**Figura 24**).



Ao abrir “O Livro que explica (quase) tudo sobre Ansiedade”, encontramos de imediato um espaço para o utilizador iniciar o primeiro momento de personalização do objeto: pede-se que a criança escreva o seu nome, coloque a sua impressão digital e ainda, desenhe o seu autorretrato (Figura 25). De seguida, temos a apresentação da personagem que se compromete a conduzir o utilizador nesta viagem de descoberta e luta contra a ansiedade - a Girafa Victoria. Ao virar a página e nas páginas seguintes, começamos a primeira fase do livro, onde definimos o problema metaforicamente, enquanto pedimos ao utilizador que participe em alguns momentos, como é o caso da construção de um leque para a criança se refrescar em momentos de ansiedade que lhe podem provocar suores.

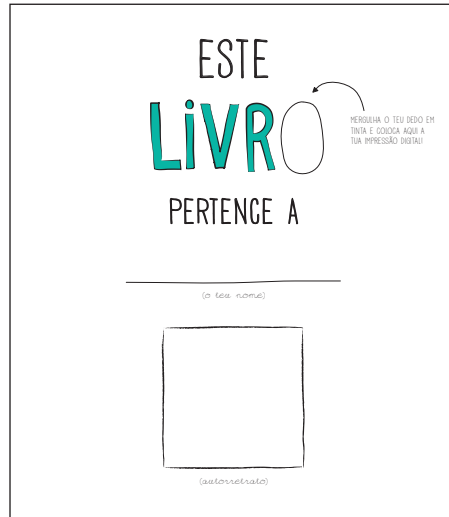


Figura 25: Página de identificação (Investigador, 2015)

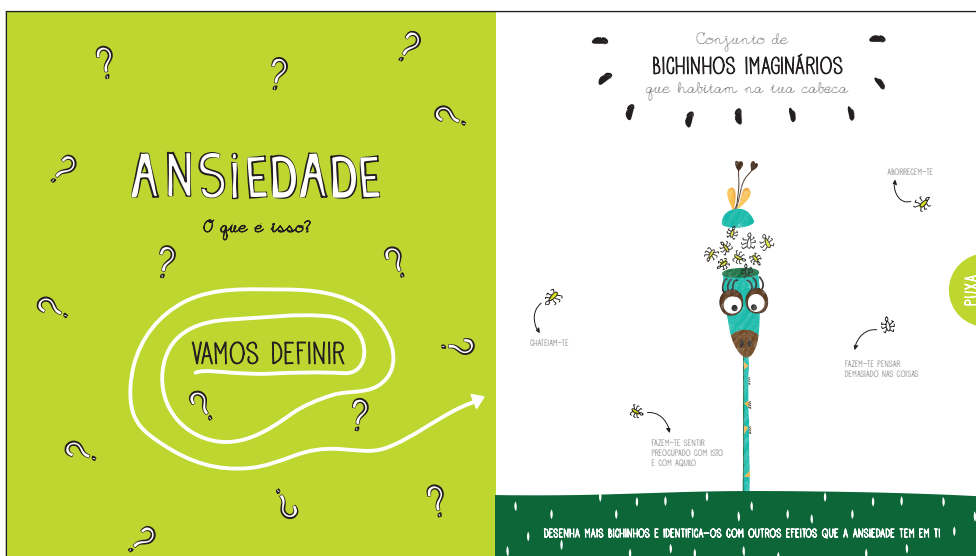


Figura 26: Definição de ansiedade (Investigador, 2015)



**Figura 27:** Páginas para desenhar os sentimentos (Investigador, 2015)

Definida a ansiedade, o utilizador não só vai encontrar diversos espaços que lhe permitem desenhar diversas situações nas quais se sente ansioso, (em casa, na escola, em espaços-públicos, na rua ou noutras situações à sua escolha), como também terá a oportunidade de se desenhar a si próprio em duas situações opostas: quando está bem disposto e quando se sente ansioso (**Figura 27**). Deste modo pretendemos que a criança reconheça as suas emoções e expressões nos diferentes momentos. Seguem-se mais alguns textos e algumas frases soltas que ajudam a criança e os seus pais a melhor compreenderem a ansiedade. Já numa segunda fase do livro encontramos atividades que propõem que o utilizador dê a conhecer os seus medos, e em simultâneo as pessoas que lhe são mais queridas e o podem ajudar. Pede-se ainda que desenhem os seus “mundos perfeitos”. Por último, já numa terceira fase, encontramos o “1,2,3 do combate à ansiedade” que consiste na apresentação de três passos para aprender a conter a ansiedade: o primeiro informa que a ansiedade precisa de ser exteriorizada e explica o modo como a criança e os pais, o podem fazer, o segundo pretende impulsionar a criança a desafiar a ansiedade, justificando que as preocupações “mentem” e, por último, o terceiro passo, pretende ajudar a criança a reestabelecer o seu organismo através da atividade e do relaxamento. Terminamos o livro com um espaço desti-



Figura 28: *Esquecer que os gatos existem* (Investigador, 2015)

nado a compromissos, que a criança terá de cumprir, autonomamente, ou com a ajuda de pais, professores ou amigos. Pedese que a criança enumere várias atividades ou coisas que pretenda fazer e que até à data não tenha conseguido realizar por falta de segurança, ou por medo.

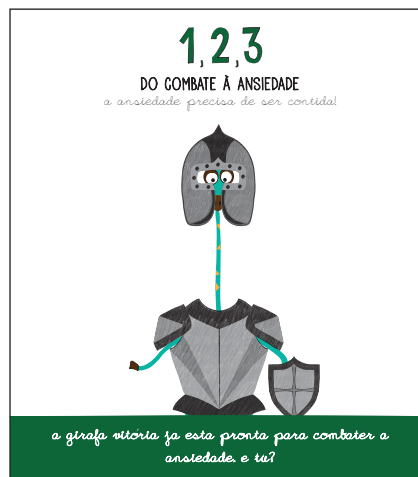
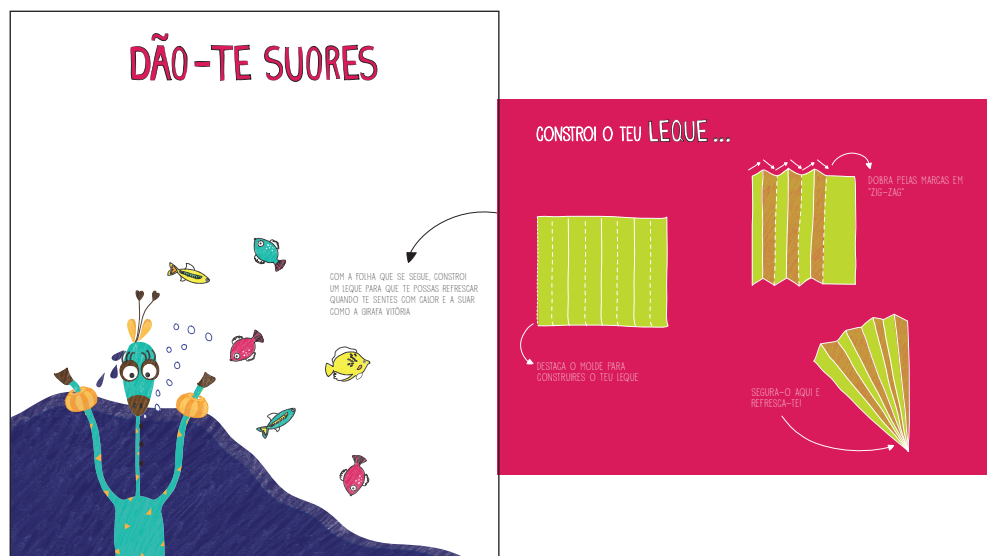


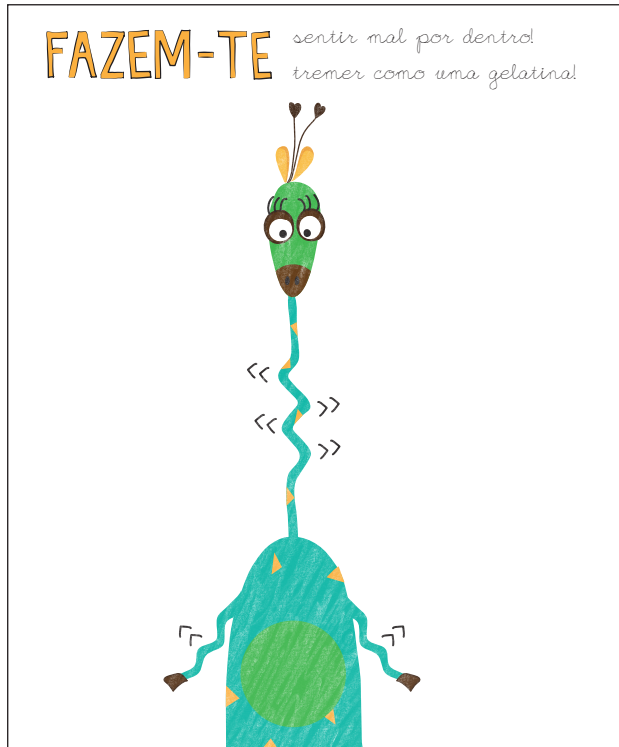
Figura 29: *1,2,3 do combate à ansiedade* (Investigador, 2015)

Dito isto, pretende-se que o livro seja um objeto informativo, distrativo e que auxilie as crianças a amenizar o distúrbio de ansiedade. O resultado final do objeto será diferente de criança para criança, pois cada utilizador tem os seus próprios medos, características e reações, e deste modo, irá personalizar o livro de forma diferente. O objeto, depois de utilizado, irá representar o percurso da criança que o utilizou.

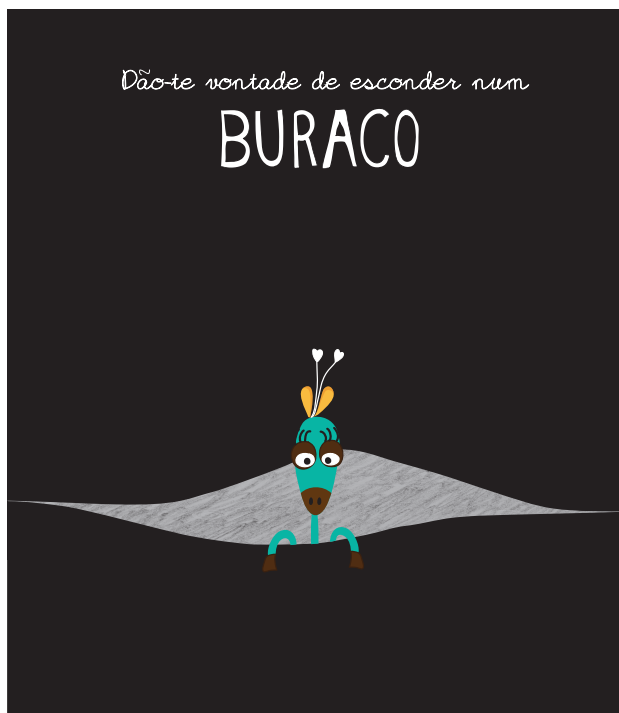
## ALGUMAS IMAGENS DO PROJETO



**Figura 30:** A ansiedade pode provocar suores (Investigador, 2015)



**Figura 31:** A ansiedade pode provocar desconforto (Investigador, 2015)



**Figura 32:** Dão-te vontade de esconder num buraco (Investigador, 2015)

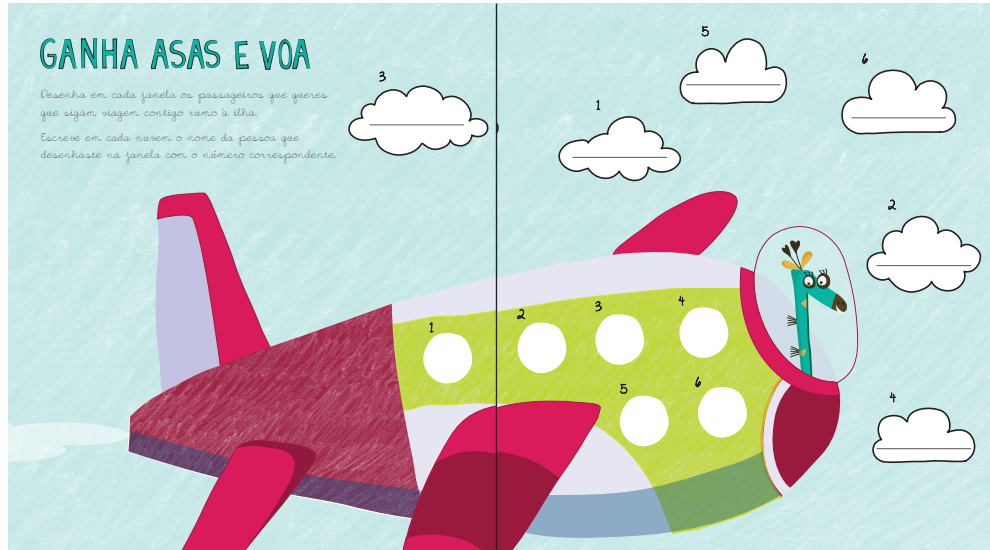


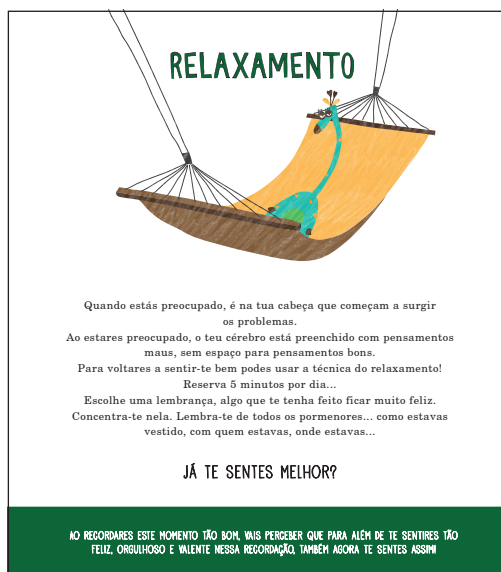
Figura 33: *Ganha asas e voa* (Investigador, 2015)



Figura 34: *Exterioriza a tua ansiedade* (Investigador, 2015)



**Figura 35:** formas de re-estabelecer o organismo -atividade (Investigador, 2015)



**Figura 36:** formas de re-estabelecer o organismo -relaxamento (Investigador, 2015)





## VALIDAÇÃO

Numa fase preliminar, antes de dar início ao processo de validação do objeto, sentimos a necessidade de delinear um plano de estudo. Serão reunidos tópicos essenciais para analisar a consistência e viabilidade do projeto. Estes parâmetros visam particularmente os objetivos gerais do estudo, as características do produto a pôr à prova os objetivos específicos do estudo, as características do público-alvo e a metodologia utilizada.

*“Observing what fails to make sense to the non-expert, and then following that trail successively to the very end of the knowledge chain is the critical path to success.”*  
(Maeda, 2006, p.36 apud Casaca, 2014)

Com o intuito de enfatizar mais rigor experimental e de consistência ao projeto, propôs-se a realização de estudos em duas fases distintas, mas complementares. Primeiramente procedeu-se a entrevistas a profissionais de Educação Infantil e especialistas em psicologia infantil. Por último, e não menos importante, foram realizados teste de usabilidade com o público-alvo.

## 8.1 CONSULTA A ESPECIALISTAS

Considerou-se de extrema importância a interação e participação dos profissionais da área pedagógica para a eficácia e eficiência do produto final. Deste modo, precedeu-se à apresentação da maquete aos peritos, bem como uma breve entrevista presencial, dirigida pelo investigador, com o propósito de encontrar problemas de usabilidade, coletar recomendações no sentido de eliminar os problemas, melhorar a usabilidade do produto e validar e/ou retificar a informação nele contida.

Antes de começar o teste de validação do objeto, foi feita uma breve contextualização do livro, onde foi dado a conhecer o âmbito do projeto, a problemática, os objetivos e as razões que levaram a que o participante fosse selecionado para participar no estudo. De seguida, foi pedido ao usuário para exteriorizar os seus pensamentos durante a entrevista, ‘pensando alto’, a fim do investigador reunir comentários, dúvidas e opiniões mais detalhadas a cerca de cada página do livro. Posto isto, a maquete foi facultada ao participante, para que este a pudesse experimentar sob total liberdade.

Conforme o objeto era manuseado e o participante interagiu com o mesmo, conseguiu-se, por meio de expressões faciais, observações, e sugestões, conhecer a reação que o objeto provocava no utilizador. Considera-se que esta fase da entrevista foi bastante útil, pois permitiu reunir várias vertentes do projeto possíveis de serem ajustadas a fim de melhorar o objeto final.

De seguida, já numa segunda fase de validação com os peritos, iniciou-se a entrevista propriamente dita, com base em questões previamente formuladas (ver anexo B). A entrevista foi conduzida pelo investigador, seguindo um modelo de entrevista semiestruturada. Foram colocadas questões que remetem para a pertinência do tema; a clareza e abordagem do mesmo; a utilidade do objeto para a sua utilização em sintonia por pais e filhos; a interatividade como mais valia na relação do utilizador com o objeto; a capacidade do objeto para ajudar a atenuar o sofrimento da criança e ainda outras questões mais direcionadas para as características físicas do livro.

## 8.1.2 INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS – ESPECIALISTAS

Depois de realizada a validação, propriamente dita com os especialistas, passamos a um segundo momento do estudo de validação, que consistiu na análise e interpretação dos resultados, de modo a encontrar falhas ou pontos a melhorar no projeto e a partir delas concluir o objeto.

No decorrer do processo de validação, foram apontadas notas relativas aos comentários dos peritos a cerca do objeto e foi feito um questionário de caráter misto, que facilitou o tratamento da informação. Por meio da observação direta aos utilizadores, enquanto estes manuseavam o livro, conseguiu-se contemplar um enorme interesse pelo objeto. Ao folhear o livro, à medida que viravam a página, conseguimos obter comentários pertinentes e constatamos reações bastante positivas.

A escolha e abordagem do tema, foi considerada por todos os inquiridos, extremamente pertinente e adequado à sociedade atual: *“cada vez faz mais sentido abordar este tipo de temas relacionados com problemas que possam advir da relação com os outros e também com a relação connosco próprios”* (inquirido 1). Da mesma forma, as reações ao modo como o tema é abordado, foram muito positivas, todos os inquiridos concordaram convictamente com o modo de abordagem do tema: na opinião do inquirido 1, o livro *“vai ao encontro dos sentimentos da criança, de uma forma muito direta. Os exercícios práticos fazem com que a criança explore o sentimento sem dificuldade. Acabam por se reencontrar neste tipo de exercícios.”*. O inquirido 7 acrescenta que utilizaria este livro na sua sala de aula, visto considerá-lo uma boa ferramenta para trabalhar com o grupo. Desde o início da investigação, o livro foi pensado e posteriormente, desenvolvido com o intuito de ser utilizado por pais e filhos. Assim, considerou-se igualmente importante, perceber se tínhamos conseguido alcançar esse nosso objetivo, perguntando aos peritos, se consideravam este, um livro útil para pais e filhos. *“Sim”*, foi uma resposta dada por todos, mostrando uma reação bastante convicta. Houve quem justificasse a sua resposta, acrescentando: *“ Os pais devem dedicar mais tempo para estar com os filhos e como é um tema que cada vez mais se nota na nossa sociedade, acho que sim, que é útil para os dois. É importante para os pais perceberem o que é a ansiedade nas crianças, sendo que muitas*

*vezes possivelmente não têm essa noção. É importante também para os filhos que têm ansiedade, para perceberem como é que a podem combater. Por último é importante para os pais e os filhos trabalharem em conjunto para combaterem este sentimento.”* (Inquirido 3). As atividades, a interação do objeto-utilizador/ utilizador-objeto e ainda a participação do utilizador no mesmo, foram consideradas pertinentes, por unanimidade, facilitando a compreensão do objeto e transmitindo entusiasmo ao utilizador na participação e construção do livro. “ *Esta dinâmica potencia o estímulo, desperta percepções e desenvolve a concentração, sem dúvida!*” (inquirido 7).

Respetivamente ao manuseamento do livro, notou-se de uma forma geral, facilidade em mexer e manipular o objeto. Alguns inquiridos mostraram alguma reticência quanto ao formato do livro, na medida em que consideravam que um ligeiro aumento das dimensões seria uma mais valia para a liberdade e expressividade na realização de algumas atividades.

Questionados os pontos que pretendíamos avaliar para validar o nosso produto, achamos pertinente perguntar ao inquirido, se este tinha recomendações finais. Conseguimos obter algumas sugestões e algumas delas foram utilizadas para melhoria do objeto final.

Podemos concluir que todos os inquiridos consideraram o tema bastante pertinente e atual. O objeto foi muito apreciado e elogiado e inclusive, mostraram bastante interesse na sua disseminação, houve até quem dissesse que pretendia adquiri-lo não só para si como também para oferta, (inquirido 3 e inquirido 4) e ainda vários deram a entender que este seria um objeto pertinente de ser adquirido por escolas, para ser utilizado como ferramenta de apoio a algumas crianças. Foram observações como, “*editar e comercializar o objeto em estudo, pois serei com certeza uma potencial compradora, divulgando o livro*” (inquirido 7), que nos levaram a acreditar no sucesso deste projeto.

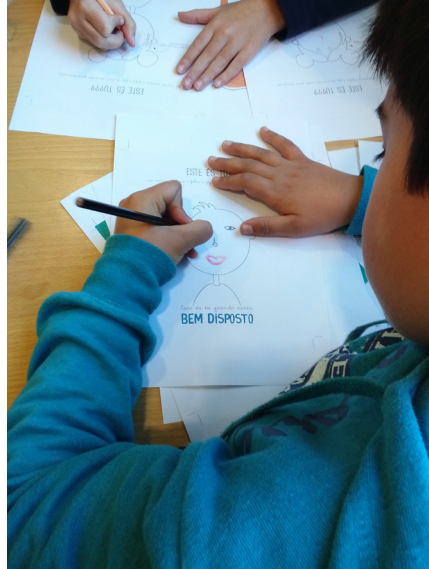
## 8.2 VALIDAÇÃO COM O PÚBLICO-ALVO

Tendo em conta as necessidades do utilizador e o contexto em que este está inserido, pretende-se otimizar o nosso objeto em função daquilo a que se propõe. Deste modo, consideramos que a melhor forma de o testar, é dá-lo a conhecer ao público-alvo, crianças que apresentem indícios de ansiedade com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos.

Com o intuito de validar o projeto com um grupo de crianças, falamos com uma professora (inquirida 3), que se mostrou disponível para colaborar também nesta fase de validação. Ela mesma, pediu autorização ao diretor do Agrupamento de Escolas São Gonçalo (Torres Vedras), e ainda aos pais das crianças que achou mais adequadas para participação na validação deste projeto. Posto isto, obtidas as autorizações, marcamos uma data para concretizar a validação. Contudo, e com muita pena nossa, não foi possível realizarmos a validação com estas crianças, visto, a professora não poder estar presente na data combinada, por motivos de força maior, sem previsões de quando voltaria a estar disponível.

Deste modo, entramos em contato com uma outra professora (inquirida 4), que por sua vez nos aconselhou a entrar em contato com a diretora da escola EB da Conquinha, do Agrupamento de Escolas Madeira de Torres (Torres Vedras). Depois de falarmos com a Diretora desta escola, que de imediato se mostrou interessada para colaborar nesta fase de validação, marcamos um dia e uma hora e reunimo-nos com seis alunos de três turmas diferentes do quarto ano, com idades correspondentes às do nosso público-alvo, e ainda com características de perturbação de ansiedade.

Juntamo-nos todos numa mesa, e a primeira pergunta a surgir, foi se algum dos meninos sabia o que era a ansiedade. Foi esta a pergunta que desencadeou o diálogo numa mesa previamente escolhida, situada ao fundo da biblioteca da escola EB da Conquinha. Alguns meteram o dedo no ar, e explicaram o que pensaram ser a ansiedade, enquanto outros esperavam por uma explicação. De seguida, perguntou-se, quem daquela mesa achava ter, por vezes, sensações de ansiedade e todos levantaram o dedo, incluindo a professora de ensino especial que acompanhou a



atividade desde o início ao fim e ainda o próprio Investigador. Cada um falou dos seus medos abertamente, cada um contou como se sentia nessas alturas de ansiedade, pois, afinal de contas estávamos todos de igual para igual.

Todos os meninos mostraram entusiasmo e curiosidade em conhecer o livro, deste modo, deu-se a oportunidade a cada um de ler algumas páginas do livro em voz alta. Todos quiseram participar e o grau de satisfação foi gratificante. À medida que o livro era folheado, as crianças iam ao encontro daquilo que se pretendia. Finalmente chegamos à última folha, e chegou a altura de por à prova as atividades do livro que foram distribuídas pelas várias crianças (ver anexo F). De modo geral, todos conseguiram fazer o que era pedido e os resultados foram diversos e surpreendentes. Por último, foi-lhes facultado um breve questionário com perguntas acerca do objeto de estudo (ver anexo D).

**Figura 37:** *Testes de usabilidade*  
(Investigador, 2015)

## 8.2.1 INTERPRETAÇÃO DE RESULTADOS – PÚBLICO-ALVO

Realizada a validação com o público-alvo, (crianças que apresentam perturbações de ansiedade com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos) e reunido o material necessário, passámos à fase de análise e interpretação dos resultados, mais uma vez, com o intuito de identificar falhas e pontos a melhorar, assim como descobrir se a adesão ao livro era a esperada a fim de cumprirmos os nossos objetivos com esta investigação.

Ao contrário da validação com os especialistas, nesta validação não foram apontadas notas relativas às reações e comentários das crianças. Pretendeu-se ‘viver’ o momento e ‘viajar’ juntamente com as crianças na descoberta do objeto. As reações correspondiam com o desejado e o interesse que as crianças mostraram foi surpreendente. Notou-se facilidade na leitura e interpretação ao que era explicado ou pedido.

Como era pretendido, a partir das atividades ficamos a conhecer quais os medos e reações das crianças a perturbações de ansiedade, (ver anexo F):

- uma das crianças quando está em casa e brinca com o irmão, sente medo que o irmão não ache piada às suas brincadeiras;
- outra criança desenhou-se a si mesma a dormir com um peluche que o faz sentir mais seguro durante o sono;
- outra menina desenhou-se a si própria a andar de avião, admitindo que se sente desconfortável e ansiosa quando;
- houve ainda uma outra criança, que se desenhou na mesa de uma sala de aula com inúmeras mãos a apontar-lhe o dedo e a chamarem-lhe de ‘idiota’;
- uma menina mostrou ter medo do cão da vizinha que a faz sentir-se desconfortável quando sai à rua, com medo de o encontrar;
- outra mostrou ter vergonha de ser chamada ao quadro durante as aulas;

- houve ainda um menino que mostrou medo de se sujar quando toma uma refeição num espaço público, especificamente num shopping.
- algumas crianças desenharam a sua expressão facial em dois momentos diferentes, quando estão bem dispostas e quando estão ansiosas, e a partir dos resultados conseguiram-se ver expressões completamente diferentes.

As atividades foram realizadas com entusiasmo e dedicação e apresentaram resultados surpreendentes que vão ao encontro do que era pedido permitindo concluir que o projeto estava no bom caminho.

A partir dos questionários (ver anexo E), foi possível verificar que todos os meninos acharam o livro de fácil manuseamento. Em contrapartida, à questão: *“Achas que o Livro tem um tamanho adequado para a realização das atividades?”*, apenas três dos seis inquiridos responderam que sim, sendo que os outros três responderam *“mais ou menos”*, dando a entender que o ligeiro aumento da dimensão do livro poderia facilitar a realização das atividades. Relativamente à compreensão do livro, só um dos inquiridos pareceu ter dúvidas quanto à facilidade de leitura, sendo que os outros cinco, consideraram-no de fácil leitura. Apenas um, ficou com algumas dúvidas no que consiste a ‘ansiedade’ enquanto os restantes 5 inquiridos responderam que ficaram a perceber o que é a ‘ansiedade’, o que ela provoca neles e como podem lidar com o problema. Assim como, apenas um dos inquiridos admitiu não ter conseguido realizar uma das atividades, ao passo que os outros 5, admitiram ter conseguido fazer todas as atividades propostas. À pergunta: *“Gostas-te das ilustrações?”*, a resposta foi unânime, pois, todos os inquiridos responderam que sim. De seguida, foi colocada a pergunta: *“Achas que as ilustrações têm a ver contigo?”*, três em seis inquiridos responderam que sim dois responderam *“mais ou menos”* e um dos inquiridos respondeu que não. Contudo, não consideramos preocupante esta variedade de respostas, pois, todos sem exceção afirmaram ter gostado das ilustrações, sendo difícil num tema tão sensível que todas as crianças se identifiquem com todas as variantes que pode causar o distúrbio da ansiedade.

Para terminar, colocamos duas perguntas de resposta aberta com o intuito de saber o que as crianças acharam do livro, se mudariam alguma coisa e se



sim o quê. Estas permitiram-nos concluir que o livro foi apreciado por todos. Caracterizaram-no como sendo, engraçado, criativo, bom a captar a atenção, com ilustrações giras e engraçadas, interessante, educativo, 'fixe' e foi considerado uma boa ferramenta para acalmar a ansiedade e baixar o stress. *"Eu achei o livro muito bom e eu aconselharia para todo o país"* (Inquirido, letra: D). Relativamente à pergunta: *"Mudarias alguma coisa? O quê?"*, alguns responderam que não mudariam nada (Inquiridos, letras: M, G e D), um dos inquiridos respondeu que gostava que a girafa Victoria tivesse amigos ao longo da sua viagem (Inquirido, letra: T), outro referiu que preferia que a imagem principal fosse um canário ao invés da girafa (Inquirido, letra: F), houve ainda quem sugerisse o ligeiro aumento da dimensão do livro para a realização das atividades (Inquirido, letra: E).

Concluímos, assim que a validação com o nosso público-alvo permitiu conhecer a positiva reação das crianças face ao produto e os pontos a melhorar, facilitando a conclusão do projeto com veracidade e de forma consistente. Foram ainda, opiniões como: *"O livro é fantástico e eu adoro"* (Inquirido, letra: G), que nos transmitiram força e motivação para continuar a trabalhar neste projeto com o intuito de o disseminar.

## 9. MELHORIAS

A validação foi sem dúvida uma mais valia para a investigação. A fim de dar-mos mais consistência ao projeto, consideramos oportuno submeter o protótipo a duas fases de validação:

- Numa primeira fase, contamos com a ajuda de profissionais experientes em lidar com crianças com perturbações de ansiedade. Esta ajuda foi fundamental na medida em que nos ajudou a perceber o que se podia alterar, melhorar, acrescentar ou retirar. A partir de comentários, reações e sugestões houve, de facto, melhorias no livro;
- Já numa segunda fase, contamos com a validação do nosso público-alvo, que por sua vez, também nos permitiu reconhecer alguns aspetos que poderiam ser alterados para a otimização do produto.

De seguida, demos início à fase de iteração com uma análise de resultados dos testes com os peritos e dos estudos de usabilidade com o público-alvo, – que permitiu identificar aspetos que poderiam ser melhorados, de modo a otimizar o resultado final. Uma vez que retomámos à fase projetual, com o intuito de redesenhar algumas páginas, acrescentar e alterar alguns pormenores, achámos adequado voltar a olhar para a maquete e verificar se correspondia ao argumento e se cumpria os objetivos delineados anteriormente, de modo a identificar algo que pudesse ter ficado perdido no decorrer de toda a investigação.

A partir deste olhar crítico, voltámos a examinar o protótipo atentos aos pormenores, (erros ortográfico, reformulação de conteúdos e forma do objeto), que nos permitiram reavaliá-lo. Segundo o ponto de vista dos peritos e das crianças que a validaram, fizeram-se alterações e melhoramos a maquete, de forma a que o objeto final não tivesse erros.

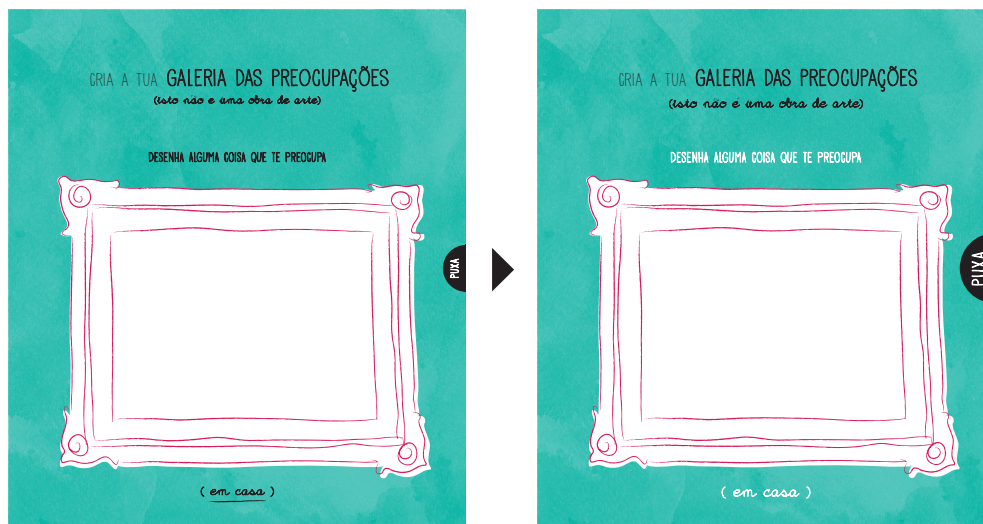
Após a validação e análise da mesma, a primeira necessidade que sentimos foi a de reformular o título do livro. Houve quem achasse que o título: “O Livro que

explica tudo sobre Ansiedade”, iria comprometer o objeto na medida que o projeto não inculca toda a informação respetiva ao distúrbio de ansiedade. Resolveu-se reformular o título para, “O Livro que explica (quase) tudo sobre Ansiedade” (Figura 38).



**Figura 38:** Capa (Investigador, 2015)

Relativamente ao miolo, na página onde é pedido que as crianças desenhem a sua própria galeria das preocupações (Figura 39), deu-se maior destaque à indicação que pede para o utilizador “puxar” a página que se mostrará ser desdobrável, visto nos testes de usabilidade as crianças não se terem apercebido da indicação e terem manusearem a página de forma errada. Nesta página, foi também alterada a cor e o tamanho das frases para que estas criassem um maior contraste com o fundo.



**Figura 39:** Galeria das preocupações (Investigador, 2015)

As páginas da **Figura 40**, foram as que suscitaram mais dúvidas. Grande parte dos peritos que folhearam o livro, não entenderam o que era pedido, tendo sido necessária a sua alteração. Na primeira era pedido que o utilizador destacasse uma das páginas seguintes e fizesse a partir dela um avião para brincar, (no caso do utilizador ser um menino, pedia-se que destacasse a folha da menina, no caso de ser uma menina, seria o contrário), pois não ira precisar dela no livro. Na segunda página da **Figura 40** podiam encontrar uma infografia que explica os passos necessários para a construção do avião. Contudo, muitos pensaram que era com essa mesma folha, que teriam de construir o avião.

NAS PÁGINAS QUE SE SEQUEM VÁS ENCONTRAR DOIS DESENHOS:

### 1 MENINO + 1 MENINA

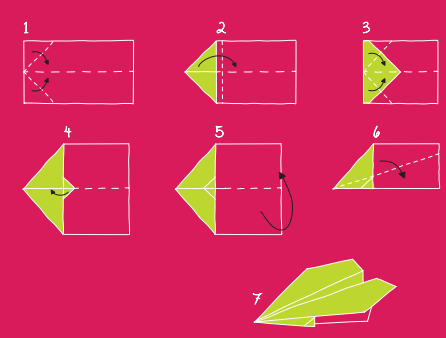
Se és menino destaca a folha onde encontras a menina, constrói um avião e mete-a a andar daqui para fora!

Mas...

Se es uma vaidosa que gosta de calçar os sapatos da mãe, destaca o menino dos calções e...



### CONSTRÓI O TEU AVIÃO...



NAS PÁGINAS QUE SE SEQUEM VÁS ENCONTRAR DOIS DESENHOS:

### 1 MENINO + 1 MENINA

Se és menino destaca a folha onde encontras a menina, constrói um avião e fá-lo voar!

Mas...

Se es uma vaidosa que gosta de calçar os sapatos da mãe, destaca o menino dos calções e...

### APRENDE A CONSTRUIR O TEU AVIÃO...

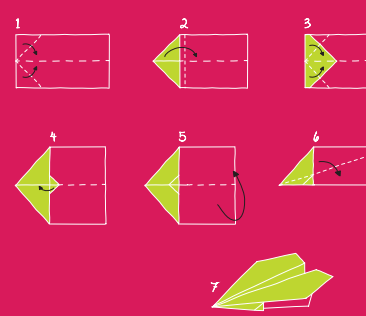
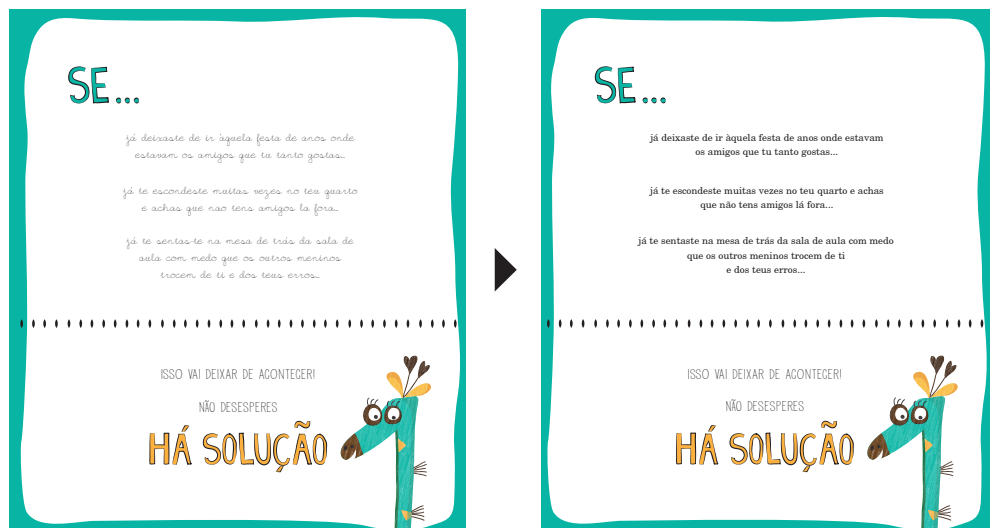


Figura 40: Construção do avião (Investigador, 2015)

De modo a tornar mais claro o que se pretendia, integrou-se a infografia como desdobrável na folha onde é explicado ao utilizador a atividade. Assim a criança encontrará de imediato as folhas que são referidas na explicação da atividade. Na primeira página da **Figura 40**, reformulámos também o texto, visto haver quem achasse que a frase parecia um pouco “agressiva”.

Na página da **Figura 41**, alterámos a fonte tipográfica do texto para que o mesmo proporcionasse uma leitura mais fluida e clara.



**Figura 41:** Não desespere - há solução (Investigador, 2015)

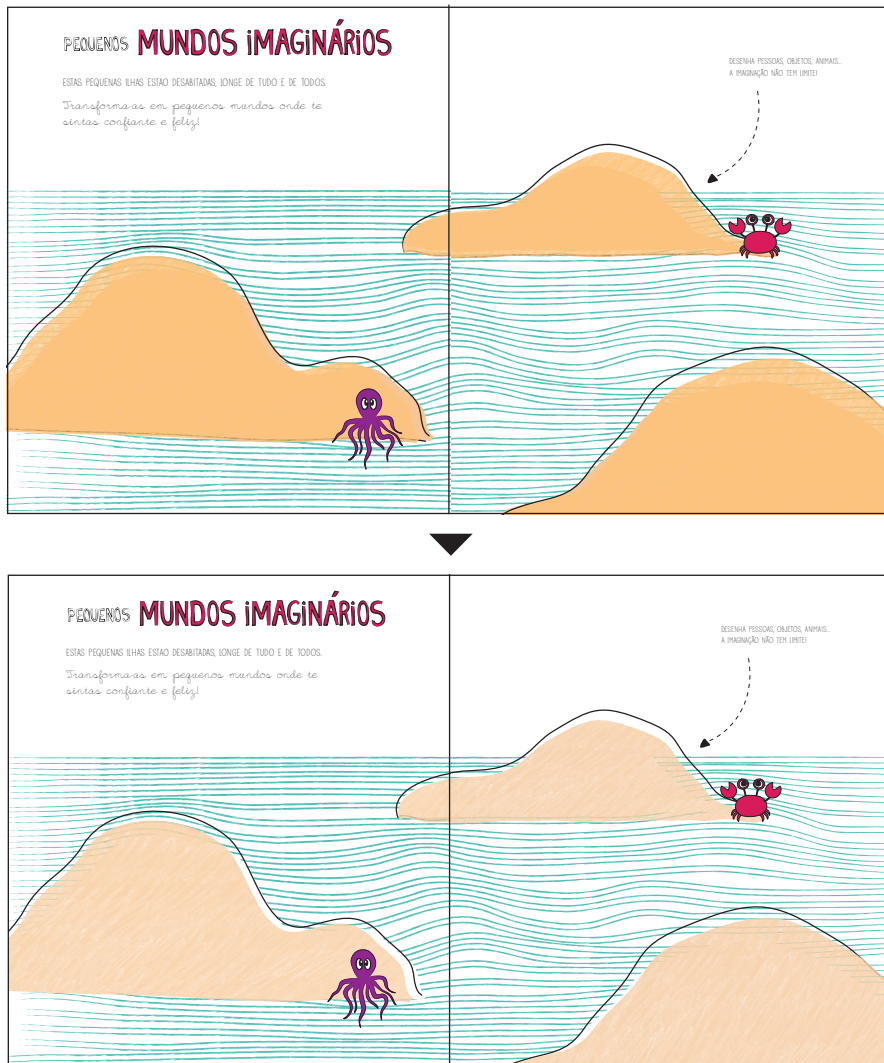


Figura 42: *Mundos imaginários* (Investigador, 2015)

Nestas páginas, pede-se às crianças que desenharem nas várias ilhas os seus mundos imaginários. Contudo, a partir dos testes de usabilidade, foi possível perceber que se tornava quase impossível para as crianças desenharem sobre a ilustração existente, visto que essas ilhas estavam ilustradas com uma cor forte que não permitia que os instrumentos riscadores dessem visibilidade aos seus desenhos. Assim, decidimos aclarar o tom das ilhas, como se pode visualizar na **Figura 42**.









## 10. CONCLUSÕES E CONTRIBUTOS

Considera-se que a realização da presente investigação e projeto de mestrado, foi bastante enriquecedora quer a nível pessoal, quer como uma preparação de nível profissional. O contato direto com as temáticas, possibilitou-nos novas aprendizagens e descobertas, levando-nos a conhecer de perto a importância e contributos das mesmas.

A partir dos resultados obtidos com o desfecho desta investigação, é-nos possível afirmar que o design gráfico, pode de fato, contribuir para o bem estar das crianças e o seu crescimento saudável enquanto futuros adultos, facilitando e motivando a compreensão e conhecimento da problemática através de um objeto impresso útil, funcional, lúdico e interativo.

Percebemos desde cedo, através de uma pesquisa bibliográfica, que não existiam livros com estas características direcionados a crianças com distúrbio de Ansiedade. Os livros que abordam esta temática são, no geral, pouco motivadores, não envolvem a criança na fruição do objeto e não a desafiam a participar. Desta forma, consideramos que este livro poderá distinguir-se de todos os outros.

Com o intuito de conceber soluções com foco nas necessidades do utilizador e expectativas do investigador face à problemática, sentimos que foi claramente importante conhecer e compreender o público-alvo. Apesar do distúrbio de ansiedade ser considerado, tanto pelo investigador, como pelos peritos, um problema atual e cada vez mais pertinente (podendo ser abordado com pessoas de todas as faixas etárias) percebemos que é normalmente entre os 8 e os 10 anos que começam a aparecer os primeiros indícios de Ansiedade.

Por essa razão, esta investigação teve como base fundamental o desenvolvimento de um livro para crianças com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos com indícios de distúrbio de Ansiedade Generalizada. Um livro que explica metaforicamente a Ansiedade e permite que as crianças participem e expressem os seus sentimentos, contribuindo, desta forma, para a melhoria deste problema psicológico que afeta tantas pessoas nos dias de hoje.

Reunimos, selecionámos e analisámos a informação que consideramos necessária para a conceção do nosso livro. E através de elementos gráfico como a cor e a tipografia, elaborámos um livro dinâmico que invoca a participação do utilizador, tornando a sua experiência e relação com o objeto, num processo de aprendizagem e determinação para combater o problema.

Acredita-se que o livro é um grande contributo, não só, para as crianças que sofrem do distúrbio de Ansiedade, correspondendo às suas necessidades, como também para os pais que muitas vezes não sabem como lidar com esta situação.

Através da consulta a especialistas, foi possível coletar recomendações no sentido de eliminar os problemas, melhorar a usabilidade do produto e validar e/ou retificar a informação nele contida.

Por meio da consulta a especialistas, conclui-se que o tema é bastante pertinente e atual.

Através da realização dos testes de usabilidade, conseguimos verificar que a criança ao executar as atividades propostas, manifestou sentimentos e exprimiu as suas preocupações. Conseguiram-se resultados bastante interessantes em especial na atividade “Galeria das preocupações”, que contou com resultados bastante perceptíveis e expressivos. Desta forma, é possível concluir que este livro contribui para a exteriorização de sentimentos e emoções que de outra forma não seriam reconhecidos, permitindo assim que os pais, os professores e os profissionais que lidam com a criança, possam estar mais aptos a ajuda-la a ultrapassar as suas dificuldades.

Após a conclusão deste estudo, acredita-se que o objeto final poderá funcionar como ferramenta de trabalho em escolas e grupos de apoio a fim de ajudar as crianças que sofrem deste distúrbio.

Tendo em conta as reações, que foram todas bastante positivas, e as características específicas deste objeto – que o diferenciam de qualquer um dos livros existentes no mercado relacionados com este tema, acreditamos que o livro possa vir a ser efetivamente produzido.

Acreditamos ainda, que este projeto revelou ser um real contributo no cruzamento das áreas nele abordadas, fornecendo dados úteis para o meio académico nestas especialidades, assim como na abertura de portas para futuras investigações.

## 11. RECOMENDAÇÕES PARA FUTURAS INVESTIGAÇÃO

Este estudo permitiu-nos consolidar um conjunto de recomendações que poderão ser uteis para direcionar futuras investigações nas áreas aqui abordadas.

A presente Investigação permitiu alargar conhecimentos quer na área do design gráfico e design editorial, quer na área da psicologia infantil, tendo como foco o distúrbio de ansiedade na infância. Porém, considera-se que há ainda muito para explorar, visto que a interatividade ligada ao design gráfico abrange um vasto leque de caminhos e soluções criativas.

Durante a investigação, consideramos que a validação com o nosso público-alvo, foi um real contributo para a viabilidade deste projeto, pois, possibilitou reconhecer algumas falhas e pontos a melhorar, assim como nos permitiu observar as reações do utilizador face ao nosso produto. Recomendamos o contato com o público-alvo durante todo o processo de investigação, permitindo a sua participação no mesmo.

Os testes de usabilidade com o público-alvo permitiram-nos perceber que seria vantajoso aumentar as dimensões do livro, contudo não o fizemos, visto que iram elevar os custos do projeto. Pretende-se que numa fase de disseminação, as dimensões do livro sejam ligeiramente aumentadas.

Podemos considerar que este projeto foi um ponto de partida para o desenvolvimento de outras temáticas relacionadas com a área da Psicologia Infantil. Recomendamos a continuidade deste projeto, podendo assim ser criada uma coleção de livros direcionados a crianças com distúrbios psicológicos, que possa vir a contribuir para atenuar problemas de diversas naturezas.

Seria igualmente interessante criar uma disseminação mais ativa deste projeto. Recomenda-se a criação de e-books, blogs e plataformas visto que, as crianças da sociedade atual estão cada vez mais, ligadas às tecnologias e dispostas a interagir com as mesmas.

Nesta investigação sentimos a necessidade de delimitar o público-alvo, desenvolvendo o projeto focado em crianças com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos, contudo seria pertinente alargar o projeto para outras faixas etárias ou fases da vida, como a adolescência ou fase adulta, visto este projeto abordar um distúrbio que não escolhe idades.

Esperamos que o nosso estudo e investigação possa servir como ponto de partida para outras investigações, enaltecendo o conhecimento das áreas nela abordadas e permitindo a descoberta de novas soluções nestas mesmas áreas.





## ELEMENTOS PÓS-TEXTUAIS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Actas. 1999. *Novos desafios na reabilitação de pessoas com doença mental*. conferência internacional

Bonacin, R. 2004. *Um modelo de desenvolvimento de sistemas para suporte a cooperação fundamentado em Design Participativo e Semiótica Organizacional*. Campinas

Bonnici, P. 2000. *Linguagem Visual, O misterioso meio de comunicação*. Design Fundamentals

Brockmann, J. M. *Sistema de grelhas. Um manual para designers gráficos*. 3 edição.

Camargo, L. ,Fazani, A. 2014. *Explorando o Design Participativo como prática de desenvolvimento de sistemas de informação*

Costa, J. 2011. *Design para os olhos, Marca, Cor, Identidade, Sinalética*. 1 edição. Lisboa: Dinalivro

Fawcett-Tang, R. 2004. *Diseño de Libros Contemporáneo*

Fonseca, A. 1997. *Psiquiatria e Psicopatologia*. Fundação Calouste Gulbenkian

Frascara, J. 2004. *Communication Design. Principles, methods and practice*. Allworth Press

Gouveia, P. J. 1999. *Ansiedade Social: da Timidez à Fobia Social*

Harvard Health Publications. 2013. *Ansiedade e Fobias, Guia prático para lidar com os sintomas e encontrar o melhor tratamento*. Editorial Sol 90

Heller, S. ,Vienne, V. 2012. *100 Ideias que mudaram o Design Gráfico II*. Lourence King Publishing Ltd

- Kroeger, M. 2010. *Conversas com Paul Rand*. Cosac Naify
- Lidwell, W. ,Holden, K. ,Butler, J. 2010. *Universal Principles of Design*. Rockpor Publishers, Inc.
- Lupton, E. 2008. *Graphic Design: The New Basics*. Paper back
- Lupton, E. 2006. *Pensar com tipos*. Cosac Naify
- American Psychiatric Association - APA. 2004. *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. 5 Edição
- Munari, B. 2011. *Das coisas nascem coisas*. Edições 70
- Munari, B. 2014. *Design e Comunicação Visual*. Edições 70, Lisboa
- Neves, M. 2012. *Design Gráfico e o utilizador - estratégias de interatividade e participação nos objetos impressos*. (Tese de Doutoramento). Faculdade de Arquitetura da Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa
- Rand, P. 2014. *Thoughts on Design*. Foreword to the New Edition
- Stone, F. , Koupernik, C. 2003. *Psiquiatria Infantil para Estudantes*. Compendium
- Trianes, M. 2004. *O Stress na Infância, Prevenção e tratamento*. Asa
- William, L. ,Jill B. ,Katrina H. 2010. *Universal Principles Of Design*. Rockport Publishers Inc
- Zappaterra, Y. 2008. *Diseño Editorial, Periódicos y revistas*. Editorial Gustavo Gili, SL

## BIBLIOGRAFIA

### ARTIGOS

Brown, T. 2008. 'Design Thinking' Harvard Business Review. Disponível em: [https://www.ideo.com/images/uploads/thoughts/IDEO\\_HBR\\_Design\\_Thinking.pdf](https://www.ideo.com/images/uploads/thoughts/IDEO_HBR_Design_Thinking.pdf)

Cunha, M. 2006. *Ansiedade e Perturbações de Ansiedade na Infância e Adolescência: Uma Revisão Teórica*. Consultado em PDF

Fallman, D. 2008. *The Interaction Design Research Triangle of Design Practice, Design Studies, and Design Exploration*. Massachusetts Institute of Technology. Disponível em: <http://www.mitpressjournals.org/doi/pdf/10.1162/desi.2008.24.3.4>

Frascara, J. ,Winkler, D. 2008. *Jorge Frascara and Dietmar Winkler on Design Research*. Design Research Society. Disponível em: <http://www.drsq.org/issues/drq3-3.pdf>

Kurvinen, E. 2007. *Prototyping Social Interaction*. Helsinki Institute for Information Technology Ilpo Koskinen. University of Art and Design Helsinki. Disponível em: <http://ieeexplore.ieee.org/xpl/login.jsp?tp=&arnumber=6792701&url=http%3A%2F%2Fieeexplore.ieee.org%2Fiel7%2F6720221%2F6791299%2Fo6792701.pdf%3Farnumber%3D6792701>

Vianna, R. ,Campos, A. ,Fernandez, J. *Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão*. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872009000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872009000100005)

Zimmerman, John. ,Forlizzi, J. ,Evanson S. 2005. *The Design of implicit Interactions. or, Making Interactive Objects Less Obnoxious*. Disponível em: <http://www-cdr.stanford.edu/~wendyju/publications/ImplicitInteraction-WJ.doc.pdf>

Actas. 1999. *Novos desafios na reabilitação de pessoas com doença mental, conferência internacional*. <http://aeips.pt/novo2009/wp-content/uploads/2009/07/actas.pdf>

## DISSERTAÇÕES E TESES

Lopes, S. 2010. *Estudo da Ilustração Infantil Artística e a sua Adequação às crianças*. (Dissertação de Mestrado) Faculdade de Arquitetura da Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.

Casaca, J. 2014. *O Design Centrado no Utilizador aplicado ao Design Gráfico*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Arquitetura da Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.

Guerreiro, M. 2011. *Desenvolvimento de uma metodologia projectual participativa: estudo da sua aplicabilidade num cenário tipo*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Arquitetura da Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa

Malveiro, A. 2013. *As ilustrações do livro infantil como processo criativo participado*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Arquitetura da Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.

Neves, M. 2012. *Design Gráfico e o utilizador - estratégias de interatividade e participação nos objetos impressos*. (Tese de Doutoramento). Faculdade de Arquitetura da Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa

Paulo, J. 2014. *Design Editorial: Ilustração e a interatividade no livro para a infância*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Arquitetura da Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.

Soromenho, C. 2013. *Design gráfico e o livro infantil: A interatividade e a participação em objetos impressos para crianças dos 7 aos 9 anos*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Arquitetura: Lisboa.

## LIVROS

Bonacin, R. 2004. *Um modelo de desenvolvimento de sistemas para suporte a co-operação fundamentado em Design Participativo e Semiótica Organizacional*. Campinas

Bonnici, P. 2000. *Linguagem Visual, O misterioso meio de comunicação. Design Fundamentals*

Brockmann, J. M. *Sistema de grelhas. Um manual para designers gráficos*, 3 edição.

Camargo, L. ,Fazani, A. 2014. *Explorando o Design Participativo como prática de desenvolvimento de sistemas de informação*

Costa, J. 2011. *Design para os olhos, Marca, Cor, Identidade, Sinalética*. 1.ª ed.- Lisboa: Dinalivro

Fawcett-Tang, R. 2004. *Diseño de Libros Contemporáneo*

Fonseca, A. 1997. *Psiquiatria e Psicopatologia*. Fundação Calouste Gulbenkian

Frascara, J. 2004. *Communication Design. Principles, methods and practice*. Allworth Press

Gouveia, P. J. 1999. *Ansiedade Social: da Timidez à Fobia Social*

Harvard Health Publications. 2013. *Ansiedade e Fobias, Guia prático para lidar com os sintomas e encontrar o melhor tratamento*. Editorial Sol 90

Heller, S. ,Vienne, V. 2012. *100 Ideias que mudaram o Design Gráfico II*. Lourencia King Publishing Ltd

Kroeger, M. 2010. *Conversas com Paul Rand*. Cosac Naify

Lidwell, W. ,Holden, K. ,Butler, J. 2010. *Universal Principles of Design*. Rockport Publishers, Inc.

Lupton, E. 2008. *Graphic Design: The New Basics*

Lupton, E. 2006. *Pensar com tipos*. Cosac Naify

American Psychiatric Association - APA. 2004. *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. 5 Edição

Munari, B. 2011. *Das coisas nascem coisas*. Edições 70

Munari, B. 2014. *Design e Comunicação Visual*. Edições 70, Lisboa

Piaget, J. 1997. *A Psicologia da Criança*, Edições ASA, Porto

Rand, P. 2014. *Thoughts on Design*. Foreword to the New Edition

Stone, F. , Koupernik, C. 2003. *Psiquiatria Infantil para Estudantes*. Compendium

Trianes, M. 2004. *O Stress na Infância, Prevenção e tratamento*. Asa

William, L. ,Jill B. ,Katrina H. 2010. *Universal Principles Of Design*. Rockport Publishers Inc

Zappaterra, Y. 2008. *Dineño Editorial, Periódicos y revistas*. Editorial Gustavo Gili, SL

## PÁGINAS DA INTERNET

Loiola, A. 2012. *Ansiedade Infantil*. *Pediatria em Foco*. Acedido Maio 2015. Disponível em: <http://www.pediatriaemfoco.com.br/posts.php?cod=279&cat=8>

Boarati, M. 2011. *Transtornos de humor e de ansiedade na infância e adolescência*. Acedido Julho 2015. Disponível em: <http://www.viversaude.com.br/transtornos-de-humor-e-de-ansiedade-na-infancia-e-adolescencia-e-suas-implicacoes-na-vida-academica/>

Varella, D. 2012. *Transtornos ansiosos na infância e adolescência: aspectos clínicos e neurobiológicos*. Acedido Maio 2015. Disponível em: <http://drauziovarella.com.br/crianca-2/transtornos-ansiosos-na-infancia-e-adolescencia-aspectos-clinicos-e-neurobiologicos/>

Isolan, L., Blaya, C., Kipper, L., Maltz, S., Heldt, E., Manfro, GG. *Ansiedade na infância: implicações para a psicopatologia no adulto*. *Rev Psiquiatria RS*. Acedido Maio 2015. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462000000600006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462000000600006&script=sci_arttext)

Cruz, R. 2013. *Transtornos de Ansiedade Infantil e seus Tratamentos*. Portal Educação. Acedido Setembro 2015. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/psicologia/artigos/49315/transtornos-de-ansiedade-infantil-e-seus-tratamentos>

McLeod, S. 2009. *Jean Piaget*. Acedido Maio 2015. Disponível em: <http://www.simplypsychology.org/piaget.html>

Psychology Notes Headquarter. 2014. *Jean Piaget and The Stages of Cognitive Development*. Acedido Julho 2014. Disponível em: <http://www.psychology-noteshq.com/jean-piaget-theory/>

Andruchow, R. 2011. *Defining Design*. Acedido Junho 2014. Disponível em: <http://defining-design.net/>





## ANEXOS

ANEXO A

ANEXO B

ANEXO C

ANEXO D

ANEXO E

ANEXO F

## ANEXO A – FOTOGRAFIAS DA MAQUETE FINAL













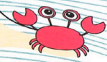


## PEQUENOS **MUNDOS IMAGINÁRIOS**

ESTAS PEQUENAS ILHAS ESTÃO DESABIÇADAS, LONGE DE TUDO E DE TODOS.  
Transformas em pequenos mundos onde te  
sintas confortável e feliz!



DESENHA PESSOAS, OBJETOS, ANIMAIS...  
A IMAGINAÇÃO NÃO TEM LIMITE!









## ANEXO B – GUIÃO DE ENTREVISTA

PÚBLICO-ALVO: crianças (8-10 anos) que sofrem do distúrbio de ansiedade generalizada

DESTINATÁRIOS: psicólogos, educadores, professores

Nome:

Idade:

Profissão:

Instituição de trabalho:

Há quantos anos trabalha com crianças:

### PERGUNTAS:

1. Acha o livro de fácil manuseamento?
2. Pensa que as dimensões do livro são adequadas para a realização das atividades?
3. Considera o livro adequado à faixa etária estabelecida (8-10)?
4. Considera o tema abordado pertinente?
5. Acha que é abordado de forma adequada?
6. Considera este, um livro útil para pais e filhos?
7. Acha que o livro pode ajudar o utilizador a clarificar o problema da ansiedade?
8. Parece-lhe que o livro é de fácil leitura e interpretação para as crianças?
9. Acha que a abordagem dinâmica e interativa do objeto estimula a sua utilização?
10. Pensa que a interação com este livro pode efetivamente ajudar as crianças com problemas de ansiedade?
11. Recomendações.

## ANEXO C – RESPOSTAS DOS INQUIRIDOS

### INQUIRIDO 1

Nome: Cândida Santos

Idade: 31

Profissão: Educadora de Infância

Instituição de trabalho: Fundação CEBI

Há quantos anos trabalha com crianças: 6

### PERGUNTAS E RESPOSTAS:

1. Acha o livro de fácil manuseamento?

Sim, é um livro prático.

2. Pensa que as dimensões do livro são adequadas para a realização das atividades?

Sim, até é possível os pais fotocopiarem e aumentarem ou diminuïrem as atividades em questão, para o tamanho que considerem mais adequado, mediante a idade e desenvolvimento da criança.

3. Considera o livro adequado à faixa etária estabelecida (8-10)?

Sim, mas contudo penso que pode ser usado também com outras idades. Isto não é um problema ocorrente apenas nessa faixa etária. Mediante o contexto familiar e as vivências que as crianças têm, este tipo de situações pode ocorrer mais cedo ou mais tarde.

4. Considera o tema abordado pertinente?

Sim, eu acho que na sociedade atual cada vez faz mais sentido abordar este tipo de temas relacionados com problemas que possam advir da relação com os outros e também com a relação connosco próprios.

5. Acha que é abordado de forma adequada?

Sim, eu acho que vai ao encontro dos sentimentos da criança, de uma forma muito direta. Os exercícios práticos fazem com que a criança explore o sentimento sem dificuldade. Acabam por se reencontrar neste tipo de exercícios.

6. Considera este, um livro útil para pais e filhos?

Sim, especialmente para os pais, porque hoje em dia os pais tendem a ter muita dificuldade em lidar com estes problemas e criam um tabu dentro deles relativamente ao modo como resolver este tipo de questões. Isto faz com que eles também se aproximem mais dos filhos e destas questões e os tratem de forma mais simples.

7. Acha que o livro pode ajudar o utilizador a clarificar o problema da ansiedade?

Sim.

8. Parece-lhe que o livro é de fácil leitura e interpretação para as crianças?

Sim.

9. Acha que a abordagem dinâmica e interativa do objeto estimula a sua utilização?

Sim, claramente. Aliás, as atividades que aqui são propostas acabam por ir muito ao encontro do utilizador. As atividades práticas são muito criativas, dinâmicas e lúdicas e no fundo fazem com que as crianças falem ou pensem sobre algo que lhes está a acontecer de uma forma muito leve.

10. Pensa que a interação com este livro pode efetivamente ajudar as crianças com problemas de ansiedade?

Sim. Acho que o facto de se conseguir falar das coisas sem um caráter muito negativo, faz com que se consiga falar sobre elas de uma forma muito mais espontânea, livre e despreocupada relativamente ao que o outro possa dizer. No fundo, eles acabam por não sentir aquelas barreiras sociais que fazem com que as crianças às vezes não consigam resolver estas situações e muitas vezes passam para depois, quando já são adolescentes, e aí é mais complicado de gerir e de quebrar estes sentimentos.

No fundo, isto acaba por ser um ótimo instrumento, essencialmente, para os pais conseguirem falar sobre estas questões sem barreiras. A nossa sociedade esta cada vez mais preocupada com o que o outro diz, com os valores da sociedade e com aquilo que é suposto ser e isto faz com que as crianças queiram estar sempre

de acordo com as expectativas dos adultos. E esta questão da ansiedade trabalhada assim de uma forma lúdica e criativa faz com que seja mais fácil abordar o problema.

11. Recomendações.

## INQUIRIDO 2

Nome: Ana Varela

Idade: 37

Profissão: Professora/ consultora pedagógica

Instituição de trabalho: Areal Editora

Há quantos anos trabalha com crianças: 7 anos

## PERGUNTAS E RESPOSTAS:

1. Acha o livro de fácil manuseamento?

Sim.

2. Pensa que as dimensões do livro são adequadas para a realização das atividades?

Sim.

3. Considera o livro adequado à faixa etária estabelecida (8-10)?

Sim.

4. Considera o tema abordado pertinente?

Sim, muito.

5. Acha que é abordado de forma adequada?

Sim.



6. Considera este, um livro útil para pais e filhos?

Sim e também para profissionais de educação.

7. Acha que o livro pode ajudar o utilizador a clarificar o problema da ansiedade?

Sim.

8. Acha que o livro é de fácil leitura e interpretação para as crianças?

Sim.

9. Acha que a abordagem dinâmica e interativa do objeto estimula a sua utilização?

Sim.

10. Pensa que a interação com este livro pode efetivamente ajudar as crianças com problemas de ansiedade?

Sim.

11. Recomendações.

### INQUIRIDO 3

Nome: Glória

Idade:

Profissão: Professora

Instituição de trabalho: Agrupamento de Escolas de São Gonçalo

Há quantos anos trabalha com crianças:

### PERGUNTAS E RESPOSTAS:

1. Acha o livro de fácil manuseamento?

Sim. Acho que está construído em material que se manuseia facilmente e não se destrói facilmente também.

2. Pensa que as dimensões do livro são adequadas para a realização das atividades?

Sim, eu acho que sim. Se fosse maior era capaz de se perder um bocadinho e menor tornava-se pequeno de mais. Portanto eu acho que está no tamanho ideal.

3. Considera o livro adequado à faixa etária estabelecida (8-10)?

Sim, é uma faixa etária em que cada vez mais se nota haver crianças com este distúrbio.

4. Considera o tema abordado pertinente?

Sem dúvida.

5. Acha que é abordado de forma adequada?

Sim, bastante preciso.

6. Considera este, um livro útil para pais e filhos?

Sem dúvida. Os pais devem dedicar mais tempo para estar com os filhos e como é um tema que cada vez mais se nota na nossa sociedade, acho que sim, que é útil para os dois. É importante para os pais perceberem o que é a ansiedade nas crianças, sendo que muitas vezes possivelmente não têm essa noção. É importante também para os filhos que têm ansiedade, para perceberem como é que a podem combater. Por último é importante para os pais e os filhos trabalharem em conjunto e para combaterem este sentimento.

7. Acha que o livro pode ajudar o utilizador a clarificar o problema da ansiedade?

Sim.

8. Parece-lhe que o livro é de fácil leitura e interpretação para as crianças?

Sim, tem uma linguagem simples, apesar de haver aqui alguns termos que se calhar precisam de ser explicados pelos pais, mas como o objetivo é mesmo esse, que eles trabalhem em conjunto, sim!

9. Acha que a abordagem dinâmica e interativa do objeto estimula a sua utilização?

Sem dúvida. Eu acho que este tipo de livro facilita até a própria interpretação do livro. As crianças ficam entusiasmadas por participar na construção do livro.

10. Pensa que a interação com este livro pode efetivamente ajudar as crianças

com problemas de ansiedade?

Depende de como ele é trabalhado. Eu acho que o objetivo é esse e se ele for bem trabalhado e os pais souberem trabalhar com as crianças, sim! A ansiedade é um tema que se deve trabalhar com muito cuidado e se os pais souberem trabalhar bem este livro, sem dúvida que pode servir para atenuar o problema.

11. Recomendações.

Na parte em que fala do relaxamento, incluir, um ambiente ou uma paisagem. Acho bastante importante incluir musica calma e tranquila.

Exemplo:

*“pede ajuda aos teus pais para procurares na internet musicas para relaxares”*

Eu tenho a experiencia da minha filha que não conseguia dormir quando se sentia mais ansiosa em épocas de testes na escola. Eu colocava musicas calmas no mp3 e ela adormecia em três tempos.

#### INQUIRIDO 4

Nome: Maria Jacinta Inácio

Idade: 47

Profissão: Professora de Educação Especial

Instituição de trabalho: Agrupamento de Escolas da Madeira de Torres

Há quantos anos trabalha com crianças: 22 anos

#### PERGUNTAS E RESPOSTAS:

1. Acha o livro de fácil manuseamento?

Sim.

2. Pensa que as dimensões do livro são adequadas para a realização das atividades?

Sim.

3. Considera o livro adequado à faixa etária estabelecida (8-10)?

Sim, acho que sim. Penso que também pode ser trabalhado por mais pequenos acompanhado pelos adultos. Mas tendo em conta a faixa etária estabelecida, as crianças já têm alguma autonomia, já sabem ler e já compreendem o que é pedido e podem realizar algumas atividades sozinhas, quase como se tratasse de um diário.

4. Considera o tema abordado pertinente?

Muito, cada vez mais.

5. Acha que é abordado de forma adequada?

Sim, porque geralmente as crianças revêm-se muito nos animais e arranjam os “amiguinhos”, (como quem diz, o amigo imaginário) para transpor os sentimentos delas. E acho que a imagem da girafa é bastante engraçada.

6. Considera este, um livro útil para pais e filhos?

Sim, muito.

7. Acha que o livro pode ajudar o utilizador a clarificar o problema da ansiedade?

Acho, porque muitas das vezes as pessoas têm esta problemática e não assumem. E este livro acaba por ser um meio para os ajudar a expressar o problema.

8. Parece-lhe que o livro é de fácil leitura e interpretação para as crianças?

Acho de fácil leitura. Acaba por ter as frases chaves para um bom entendimento e interpretação por parte das crianças e contém pequenos textos mais específicos para uma leitura acompanhada dos pais.

9. Acha que a abordagem dinâmica e interativa do objeto estimula a sua utilização?

Sim, tenho a certeza. É através da interação que os miúdos vão sentir vontade de manusear o livro.

10. Pensa que a interação com este livro pode efetivamente ajudar as crianças com problemas de ansiedade?

Sim, com certeza.

#### 11. Recomendações.

No final, valorizar mais os aspetos a ultrapassar. Talvez criar uma lista de compromissos, coisas que gostem de fazer para que os pais também possam reagir.

Exemplo:

Imaginemos que a criança se sente ansiosa e triste porque sente falta da presença do pai.

Ela escreve nessa lista: “gostava de andar mais vezes de bicicleta como meu pai.”

E o pai ao ver aquele registo, tenta cumpri-lo

É uma forma de reforçar laços e juntamente com os pais, arranjar soluções.

A minha filha, por exemplo, teve uma fase que se sentia ansiosa e insegura com a matemática e eu tive de tomar uma atitude. Na altura, a melhor solução que me apareceu foi colocá-la num explicador de matemática e também eu mesma revia os trabalhos dela para que ela não tivesse tanto medo de os mostrar, no fundo para que se sentisse mais segura. Agora já conseguiu ultrapassar esses medos da derrota e já gosta muito das aulas de matemática.

#### INQUIRIDO 6

Nome: Andreia Quintais

Idade: 26

Profissão: Psicóloga

Instituição de trabalho: UDIJ

Há quantos anos trabalha com crianças: 3 anos

#### PERGUNTAS:

1. Acha o livro de fácil manuseamento?

Sim, bastante.

2. Pensa que as dimensões do livro são adequadas para a realização das atividades?

Sim, em contexto individual.

3. Considera o livro adequado à faixa etária estabelecida (8-10)?

Sim

4. Considera o tema abordado pertinente?

Bastante pertinente.

5. Acha que é abordado de forma adequada?

Sim

6. Considera este, um livro útil para pais e filhos?

Sim.

7. Acha que o livro pode ajudar o utilizador a clarificar o problema da ansiedade?

Sim.

8. Parece-lhe que o livro é de fácil leitura e interpretação para as crianças?

Sim, é claro e objetivo.

9. Acha que a abordagem dinâmica e interativa do objeto estimula a sua utilização?

Sim.

10. Pensa que a interação com este livro pode efetivamente ajudar as crianças com problemas de ansiedade?

Sim.

11. Recomendações.

## INQUIRIDO 7

Nome: Laura Maria Damião Ferreira Rodrigues

Idade: 44 anos

Profissão: Educadora de infância/Escritora

Instituição de trabalho: Casa do Povo da Freguesia de Freiria / Grácio Editora;  
Trampolim Editores; Papa-letas; Impala; Jornal regional Badaladas; Jornal Regional Carrilhão; Revista Ediba: “Educadores de Infância”

Há quantos anos trabalha com crianças: 21 anos de serviço

#### PERGUNTAS:

1. Acha o livro de fácil manuseamento?

Sim. Todos os recantos a descobrir e a manusear são de fácil acesso.

2. Pensa que as dimensões do livro são adequadas para a realização das atividades?

Considero que o formato está correto e permite a realização plena das atividades propostas.

3. Considera o livro adequado à faixa etária estabelecida (8-10)?

Ao analisar o conteúdo do livro, avalio-o como adequado às crianças inseridas no ensino do 1º ciclo. No entanto com o acompanhamento dos pais, o livro apresenta grandes estímulos também para crianças do ensino pré-escolar.

4. Considera o tema abordado pertinente?

Muitíssimo pertinente, pois trata-se de um tema atual.

5. Acha que é abordado de forma adequada?

Certamente. Eu utilizaria na minha sala de aula, pois seria uma boa ferramenta para trabalhar com o grupo.

6. Considera este, um livro útil para pais e filhos?

Muito útil, para pais, filhos, técnicos de saúde e docentes.

7. Acha que o livro pode ajudar o utilizador a clarificar o problema da ansiedade?

Na minha opinião o livro seria uma ferramenta de ajuda, mas sobretudo de rampa de lançamento, isto é, um material de apoio que desenvolveria o tema posteriormente. É importante realçar que o Livro, assume nestas idades uma componente de projeção, logo, um potencial facilitador a utilizar.

8. Parece-lhe que o livro é de fácil leitura e interpretação para as crianças?

Considero o livro muito útil, com uma ilustração muito objetiva, centrada no tema

e adaptado ao público alvo, no entanto apresenta alguns pequeníssimos pontos que poderão ser revistos, os quais já abordámos.

9. Acha que a abordagem dinâmica e interativa do objeto estimula a sua utilização? Claro que sim. Esta dinâmica potencia o estímulo, desperta percepções e desenvolve a concentração, sem dúvida!

10. Pensa que a interação com este livro pode efetivamente ajudar as crianças com problemas de ansiedade?

Como já tive oportunidade de referir atrás, o livro é apenas uma ferramenta de abordagem, um ponto de partida...é necessária a interferência de um adulto para esclarecer e atenuar sofrimentos.

11. Recomendações.

Colocar o objeto em estudo, nas mãos das crianças e analisar as suas reações. Editar e comercializar o objeto em estudo, pois serei com certeza umapotencial compradora, divulgando o livro.



## ANEXO D – QUESTIONÁRIO

### O LIVRO QUE EXPLICA (QUASE) TUDO SOBRE ANSIEDADE

Este questionário tem o propósito de validar a maquete, depois da apresentação da mesma aos inquiridos.

Nome

Idade

---

#### PERGUNTAS

Marca com um (X) a resposta que achas correta.

---

##### *Manuseamento*

1. Achas o Livro fácil de mexer?

*sim*  *mais ou menos*  *nao*

Achas que o Livro tem um tamanho adequado para a realização das atividades?

*sim*  *mais ou menos*  *nao*

##### *Compreensão*

O livro parece-te de fácil leitura?

*sim*  *mais ou menos*  *nao*

Ficaste a perceber o que é a Ansiedade, o que ela pode provocar em ti e como podes lidar com o problema?

*sim*  *mais ou menos*  *nao*

Conseguiste fazer todas as atividades?

*sim*  *mais ou menos*  *nao*

Caso a resposta seja negativa, qual/quais não conseguiste fazer?

*ilustrações*

Gostas das ilustrações?

*sim*  *mais ou menos*  *nao*

Achas que as ilustrações têm a ver contigo?

*sim*  *mais ou menos*  *nao*

---

## PERGUNTAS DE RESPOSTA ABERTA

---

O que achaste do Livro?

Mudarias alguma coisa? O quê?

---

OBRIGADA!

## ANEXO E – QUESTIONÁRIO

# O LIVRO QUE EXPLICA (QUASE) TUDO SOBRE ANSIEDADE

Este questionário tem o propósito de validar a maquete, depois da apresentação da mesma aos inquiridos.

Nome

Idade

---

## PERGUNTAS

Marca com um (X) a resposta que achas correta.

---

### Manuseamento

1. Achas o Livro fácil de mexer?

sim   mais ou menos  não

Achas que o Livro tem um tamanho adequado para a realização das atividades?

sim   mais ou menos  não

### Compreensão

O livro parece-te de fácil leitura?

sim   mais ou menos  não

Ficaste a perceber o que é a Ansiedade, o que ela pode provocar em ti e como podes lidar com o problema?

sim   mais ou menos  não

Conseguiste fazer todas as atividades?

sim   mais ou menos  não

Caso a resposta seja negativa, qual/quais não conseguiste fazer?

ilustrações

Gostas das ilustrações?

sim  mais ou menos  nao

Achas que as ilustrações têm a ver contigo?

sim  mais ou menos  nao

---

## PERGUNTAS DE RESPOSTA ABERTA

---

O que achaste do Livro?

Acho que o livro é bom e muito interessante.

Mudarias alguma coisa? O quê?

Não porque o livro é fantástico e eu adoro

---

OBRIGADA!

# O LIVRO QUE EXPLICA (QUASE) TUDO SOBRE ANSIEDADE

Este questionário tem o propósito de validar a maquete, depois da apresentação da mesma aos inquiridos.

Nome

D

Idade

9 anos

---

## PERGUNTAS

Marca com um (X) a resposta que achas correta.

---

### Manuseamento

1. Achas o Livro fácil de mexer?

sim

mais ou menos

nao

Achas que o Livro tem um tamanho adequado para a realização das atividades?

sim

mais ou menos

nao

### Compreensão

O livro parece-te de fácil leitura?

sim

mais ou menos

nao

Ficaste a perceber o que é a Ansiedade, o que ela pode provocar em ti e como podes lidar com o problema?

sim

mais ou menos

nao

Conseguiste fazer todas as atividades?

sim

mais ou menos

nao

Caso a resposta seja negativa, qual/quais não conseguiste fazer?

ilustrações

Gostas das ilustrações?

sim  mais ou menos  nao

Achas que as ilustrações têm a ver contigo?

sim  mais ou menos  nao

---

## PERGUNTAS DE RESPOSTA ABERTA

---

O que achaste do Livro?

Eu achei do livro muito bom, e eu aconselharia para todo o país

Mudarias alguma coisa? O quê?

Eu não mudaria nada

---

OBRIGADA!

# O LIVRO QUE EXPLICA (QUASE) TUDO SOBRE ANSIEDADE

Este questionário tem o propósito de validar a maquete, depois da apresentação da mesma aos inquiridos.

Nome

Idade

---

## PERGUNTAS

Marca com um (X) a resposta que achas correta.

---

### Manuseamento

1. Achas o Livro fácil de mexer?

sim       mais ou menos       nao

Achas que o Livro tem um tamanho adequado para a realização das atividades?

sim       mais ou menos       nao

### Compreensão

O livro parece-te de fácil leitura?

sim       mais ou menos       nao

Ficaste a perceber o que é a Ansiedade, o que ela pode provocar em ti e como podes lidar com o problema?

sim       mais ou menos       nao

Conseguiste fazer todas as atividades?

sim       mais ou menos       nao



Caso a resposta seja negativa, qual/quais não conseguiste fazer?

ilustrações

Gostas das ilustrações?

sim



mais ou menos



nao



Achas que as ilustrações têm a ver contigo?

sim



mais ou menos



nao



---

## PERGUNTAS DE RESPOSTA ABERTA

---

O que achaste do Livro?

Eu acho que o livro é fixe e tem coisas para acabar a ansiedade.

Mudarias alguma coisa? O quê?

Eu não mudaria nada

---

OBRIGADA!

## O LIVRO QUE EXPLICA (QUASE) TUDO SOBRE ANSIEDADE

Este questionário tem o propósito de validar a maquete, depois da apresentação da mesma aos inquiridos.

Nome

E

Idade

9 anos

---

### PERGUNTAS

Marca com um (X) a resposta que achas correta.

---

#### Manuseamento

1. Achas o Livro fácil de mexer?

sim

mais ou menos

nao

Achas que o Livro tem um tamanho adequado para a realização das atividades?

sim

mais ou menos

nao

#### Compreensão

O livro parece-te de fácil leitura?

sim

mais ou menos

nao

Ficaste a perceber o que é a Ansiedade, o que ela pode provocar em ti e como podes lidar com o problema?

sim

mais ou menos

nao

Conseguiste fazer todas as atividades?

sim

mais ou menos

nao

Caso a resposta seja negativa, qual/ quais não conseguiste fazer?

ilustrações

Gostas das ilustrações?

sim



mais ou menos



nao



Achas que as ilustrações têm a ver contigo?

sim



mais ou menos



nao



---

## PERGUNTAS DE RESPOSTA ABERTA

---

O que achaste do Livro?

Achei que o livro era engraçada e criativo. O livro chamava a atenção. Tinha ilustrações (livro) gira e engraçada.

Mudarias alguma coisa? O quê?

Sim, não é nada de especial, mas só punha o Tamarão, na realização de atividades.

---

OBRIGADA!

## O LIVRO QUE EXPLICA (QUASE) TUDO SOBRE ANSIEDADE

Este questionário tem o propósito de validar a maquete, depois da apresentação da mesma aos inquiridos.

Nome  7

Idade  9

---

### PERGUNTAS

Marca com um (X) a resposta que achas correta.

---

#### Manuseamento

1. Achas o Livro fácil de mexer?

sim       mais ou menos       nao

Achas que o Livro tem um tamanho adequado para a realização das atividades?

sim       mais ou menos       nao

#### Compreensão

O livro parece-te de fácil leitura?

sim       mais ou menos       nao

Ficaste a perceber o que é a Ansiedade, o que ela pode provocar em ti e como podes lidar com o problema?

sim       mais ou menos       nao

Conseguiste fazer todas as atividades?

sim       mais ou menos       nao

Caso a resposta seja negativa, qual/quais não conseguiste fazer?

*ilustrações*

Gostas das ilustrações?

sim  mais ou menos  nao

Achas que as ilustrações têm a ver contigo?

sim  mais ou menos  nao

---

## PERGUNTAS DE RESPOSTA ABERTA

---

O que achaste do Livro?

*Achei que este livro interessante*

Mudarias alguma coisa? O quê?

*Sim mudaria a imagem antes de ser uma girafa seria um camião.*

---

OBRIGADA!

# O LIVRO QUE EXPLICA (QUASE) TUDO SOBRE ANSIEDADE

Este questionário tem o propósito de validar a maquete, depois da apresentação da mesma aos inquiridos.

Nome

Idade

---

## PERGUNTAS

Marca com um (X) a resposta que achas correta.

---

### Manuseamento

1. Achas o Livro fácil de mexer?

sim       mais ou menos       não

Achas que o Livro tem um tamanho adequado para a realização das atividades?

sim       mais ou menos       não

### Compreensão

O livro parece-te de fácil leitura?

sim       mais ou menos       não

Ficaste a perceber o que é a Ansiedade, o que ela pode provocar em ti e como podes lidar com o problema?

sim       mais ou menos       não

Conseguiste fazer todas as atividades?

sim       mais ou menos       não

Caso a resposta seja negativa, qual/ quais não conseguiste fazer?

Não conseguia fazer a atividade dos "bichinhos".

ilustrações

Gostas das ilustrações?

sim

mais ou menos

nao

Achas que as ilustrações têm a ver contigo?

sim

mais ou menos

nao

---

## PERGUNTAS DE RESPOSTA ABERTA

---

O que achaste do Livro?

Achei muito educativo, e vai ajudarnos a baixar o stress.

Mudarias alguma coisa? O quê?

Eu ~~mudaria~~ não mudaria nada, mas gostaria que a girafa Vitória tivesse amigos durante a sua ~~viagem~~ viagem.

---

OBRIGADA!

## ANEXO F – (ALGUNS) TESTES DE USABILIDADE



## ESTE ÉS TU???

(se não és, destaca a folha e faz de mim um avião para brincar)



Esta és tu quando estás  
**BEM DISPOSTA**

## ESTE ÉS TU???

(se não és, destaca a folha e faz de mim um avião para brincar)



Esta és tu quando estás  
**ANSIOSA**

## ESTE ÉS TU???

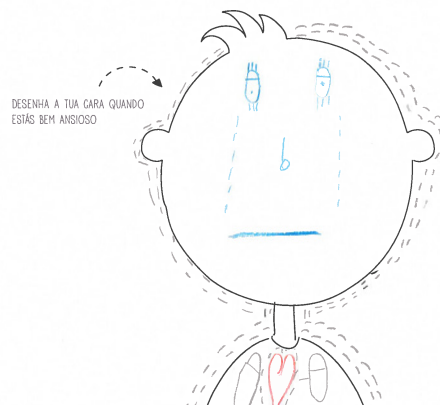
(se não és, destaca a folha e faz de mim um avião para brincar)



Este és tu quando estás  
**BEM DISPOSTO**

## ESTE ÉS TU???

(se não és, destaca a folha e faz de mim um avião para brincar)



Este és tu quando estás  
**ANSIOSO**

# GRUA A TUA GALERIA DAS PREOCUPAÇÕES

(isto não é uma obra de arte)

DESENHA ALGUMA COISA QUE TE PREOCUPA



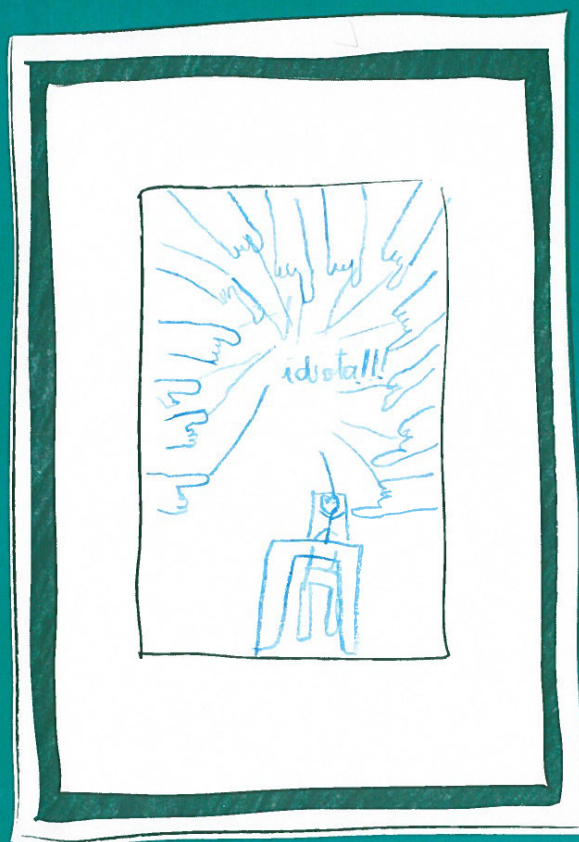
( em casa )

DESENHA ALGUMA COISA QUE TE PREOCUPA



( na escola )

DESENHA ALGUMA COISA QUE TE PREOCUPA



( na escola )

DESENHA ALGUMA COISA QUE TE PREOCUPA



( quando saís a rua )

DESENHA ALGUMA COISA QUE TE PREOCUPA



( num espaço público )

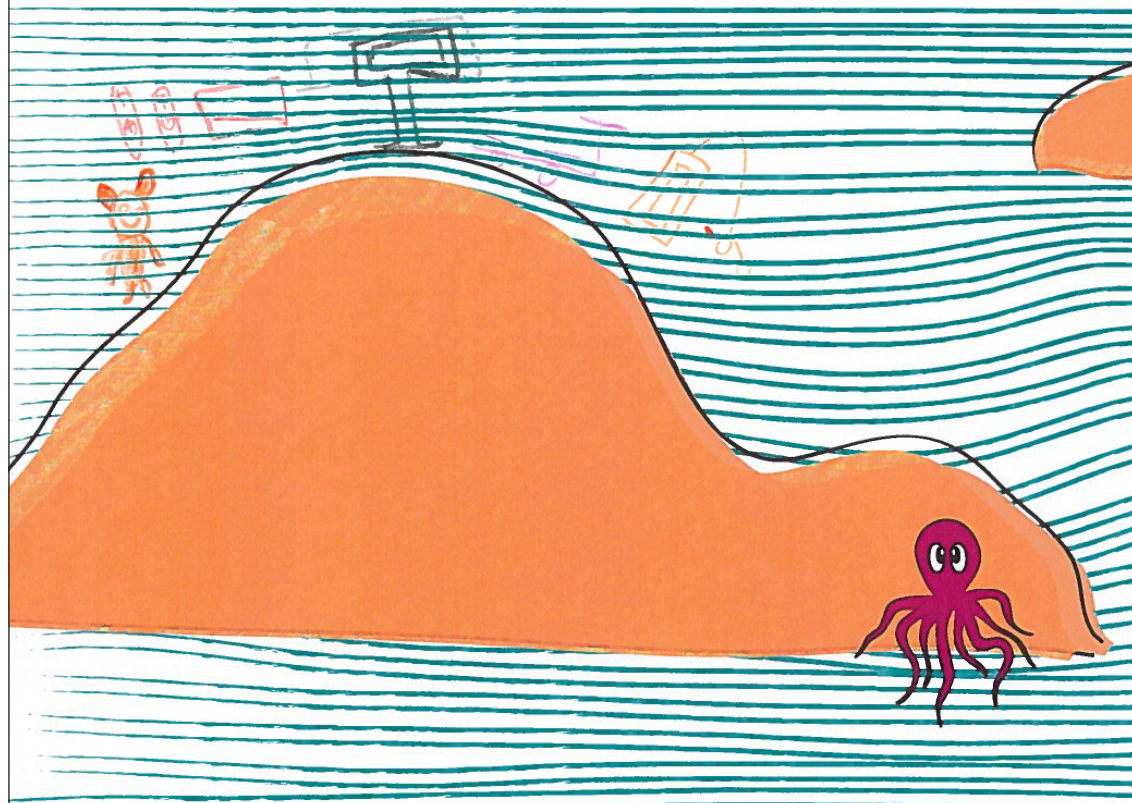
Conjunto de  
**BICHINHOS IMAGINÁRIOS**  
que habitam na tua cabeça



# PEQUENOS **MUNDOS IMAGINÁRIOS**

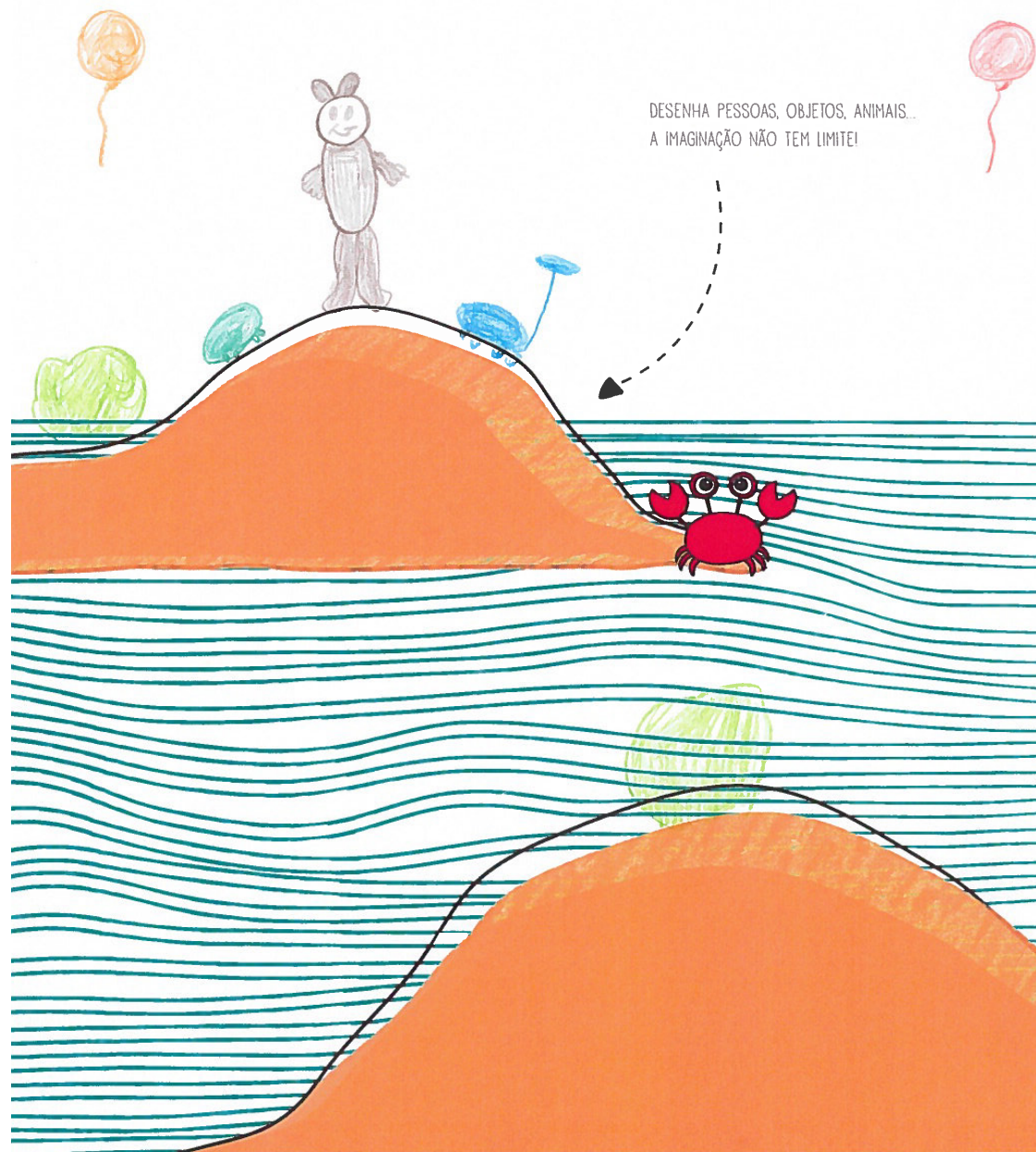
ESTAS PEQUENAS ILHAS ESTAO DESABITADAS, LONGE DE TUDO E DE TODOS.

*Transforma-as em pequenos mundos onde te sintas confiante e feliz!*





DESENHA PESSOAS, OBJETOS, ANIMAIS...  
A IMAGINAÇÃO NÃO TEM LIMITE!

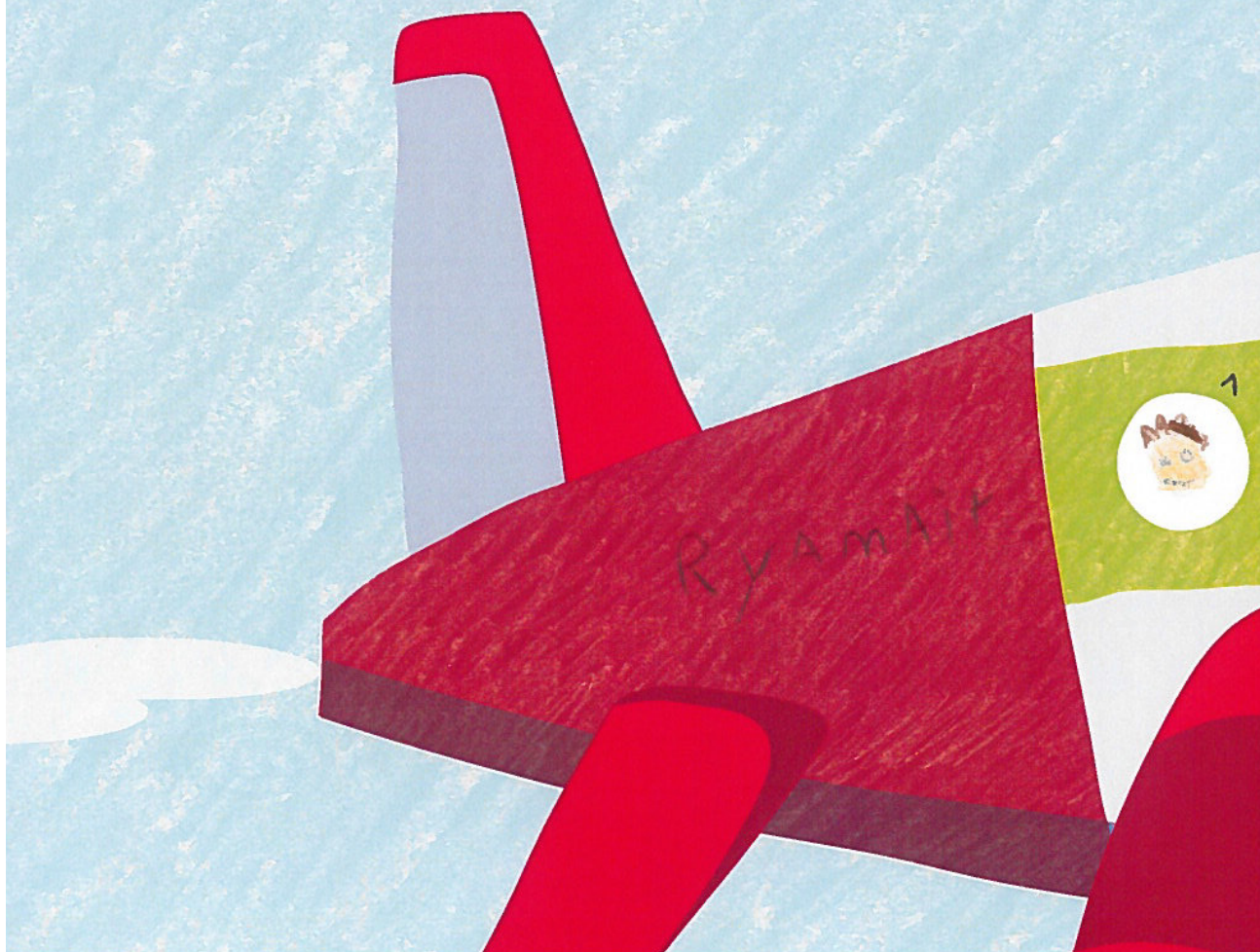


# GANHA ASAS E VOA

Desenha em cada janela os passageiros que queres que sigam viagem rumo a ilha contigo.

Em cada janela tens um numero. Escreve em cada nuvem o nome da pessoa que desenhaste na janela com o numero correspondente.

3



1  
em TOMÁS!

5  
o meu tio  
Nuno

6  
o meu tio  
Alberto

2  
Susana  
o meu  
mãe

4  
Susana  
o meu  
mãe

