

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM DESIGN  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ANA BEATRIZ PINTO CALDEIRA  
CECÍLIA SOUZA WEBER  
GUILHERME MOREIRA**

**DESAFIOS ILUSTRADOS: UM LIVRO INTERATIVO PARA  
REEDUCAÇÃO DE HÁBITOS PRODUTIVOS**

**VOLTA REDONDA  
2025**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM DESIGN  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**DESAFIOS ILUSTRADOS: UM LIVRO INTERATIVO PARA  
REEDUCAÇÃO DE HÁBITOS PRODUTIVOS**

Trabalho de Conclusão de Curso,  
apresentado ao Curso de Design do UNIFOA  
como requisito para obtenção do título de  
Bacharel em Design.

Alunos:

Ana Beatriz Pinto Caldeira, Cecília Souza  
Weber e Guilherme de Almeida Moreira

Orientador:

Professor Bruno Corrêa

**VOLTA REDONDA  
2025**

# FOLHA DE APROVAÇÃO



Construindo o futuro **com** você.

## FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado, DESAFIOS ILUSTRADOS: UM LIVRO INTERATIVO PARA REEDUCAÇÃO DE HÁBITOS PRODUTIVO. Elaborado por GUILHERME DE ALMEIDA MOREIRA, ANA BEATRIZ PINTO CALDEIRA E CECILIA SOUZA WEBER, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do curso de Design.

Aprovado em 05 de junho de 2025

Banca Avaliadora

Bruno de Souza Correa  
Professor Orientador  
Mestre UniFOA

Moacyr Ennes Amorim  
Professor Avaliador  
Mestre UniFOA

Jackson Linha Meneses  
Professor Avaliador  
Mestre UniFOA



## DEDICATÓRIA

Eu, Ana, dedico esse trabalho à minha família, Antonio Caldeira, Elane Caldeira, Tiago Caldeira e Pedro Caldeira, que sempre me apoiaram em todos os meus sonhos.

Eu, Cecília Weber, dedico meu trabalho de conclusão de curso a minha mãe Michele Souza e ao meu pai Richard Weber, por nunca terem dito que eu não poderia fazer o que eu quisesse fazer ou ser o que eu quisesse ser. Sempre serei imensamente grata por todo apoio e carinho.

Eu, Guilherme, dedico este trabalho à minha família, à minha mãe, Maria Aparecida de Almeida, meu pai, Marcelo Vilela e meu

irmão, Vinícius Moreira. Por cada conversa que me acalmou, por cada gesto silencioso de apoio, por acreditarem em mim mesmo quando nem eu sabia direito onde queria chegar.

## **AGRADECIMENTOS**

Eu, Ana, agradeço aos meus pais, Antonio Caldeira e Elane Caldeira, por todo apoio e suporte que me deram durante toda minha vida, eles foram essenciais para que eu chegasse até aqui. Agradeço também a Hilda Falcão, minha psicóloga, por sempre me ajudar a encontrar meus caminhos. Por fim, agradeço aos meus amigos pelo carinho, suporte e companheirismo.

Eu, Cecília Weber, agradeço aos meus pais por serem minha base e acreditarem em minhas escolhas, sempre com apoio e esforço para que eu conseguisse conquistar cada uma delas. A minha família e amigos

que, mesmo de longe, sempre se mantiveram presentes enviando boas energias e motivação. Por fim, sou grata a todos que de alguma forma, direta ou indiretamente, participaram da realização desse projeto e sonho.

Eu, Guilherme, agradeço à minha família, especialmente à minha mãe, meu pai e meu irmão, por todo apoio, paciência e presença em cada etapa desta jornada. Aos amigos que estiveram por perto com incentivo e leveza, e à Ordem DeMolay, por ter me ensinado tanto sobre compromisso, valores e liderança. Este trabalho é resultado de esforço, mas também do suporte silencioso e constante de todos que caminharam comigo.

## RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) tem como objetivo o desenvolvimento de um livro interativo voltado à reeducação de hábitos produtivos, especialmente para pessoas que enfrentam desafios com a procrastinação, com ênfase em indivíduos diagnosticados com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). A obra propõe uma abordagem lúdica e visual, integrando ilustrações e desafios progressivos como ferramentas motivacionais para a construção de disciplina e foco. A metodologia adotada baseia-se no Design Thinking, permitindo uma investigação aprofundada do público-alvo e a prototipação iterativa do livro. Durante o processo, foram utilizados recursos de design editorial, psicologia das cores, tipografia e diagramação, com o objetivo de proporcionar uma experiência sensorial e funcional ao leitor. A proposta busca não apenas reduzir a procrastinação, mas também oferecer uma alternativa acessível, engajante e inclusiva no contexto da saúde mental e produtividade cotidiana.

Palavras-chave: Design; Procrastinação; Editorial; Ilustração; Interatividade; TDAH.

## **ABSTRACT**

This Final Graduation Project (TCC) aims to develop an interactive book focused on the re-education of productive habits, especially for individuals who face challenges with procrastination, with an emphasis on those diagnosed with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). The book proposes a playful and visual approach, integrating illustrations and progressive challenges as motivational tools for building discipline and focus. The methodology is based on Design Thinking, allowing for in-depth investigation of the target audience and iterative prototyping of the book. Throughout the process, editorial design resources, color psychology, typography, and layout techniques were used to provide readers with a sensory and functional experience. The project seeks not only to reduce procrastination but also to offer an accessible, engaging, and inclusive alternative within the context of mental health and everyday productivity.

Keywords: Design; Procrastination; Editorial Design; Illustration; Interactivity; ADHD.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
1.1 Problematização.....	13
1.2 Objetivos.....	13
1.2.1 Objetivo Geral.....	13
1.2.2 Objetivos Específicos.....	13
1.3 Justificativa.....	14
1.4 Métodos e Técnicas.....	15
2. IMERSÃO.....	16
2.1 Imersão Preliminar.....	16
2.1.1 Reenquadramento.....	16
2.1.1.1 Procrastinadores.....	16
2.1.1.2 Psicólogos e Profissionais de Saúde Mental.....	18
2.1.1.3 Educadores e Instituições de Ensino.....	18
2.1.1.4 Designers e Ilustradores.....	18
2.1.1.5 Leitores e Testadores.....	19
2.1.2 Pesquisa Desk.....	23
2.1.2.1 Definições e Origem da Procrastinação.....	23
2.1.2.2 Impactos da Procrastinação na Atualidade.....	26
2.1.2.3 Design Editorial.....	27
2.1.2.4 Livro de Reeducação de Hábitos.....	30
2.1.2.5 Ilustração para Livros.....	32
2.1.2.6 Teoria e Psicologia das Cores.....	33
2.1.2.7 Diagramação.....	48
2.1.2.8 Tipografia.....	66
2.1.2.9 Produção Gráfica e Impressão.....	76

2.1.2.10 Encadernação de Livros.....	91
2.2 Imersão em Profundidade.....	95
2.2.1 Questionários.....	96
3. ANÁLISE E SÍNTESE.....	110
3.1 Cartões de Insights.....	110
3.2 Critérios Norteadores.....	114
3.3 Personas.....	116
4. IDEIAÇÃO.....	118
4.1 Brainstorm.....	119
4.2 Cardápio de Ideias.....	120
4.3 Painel Semântico.....	123
5. PROTOTIPAÇÃO.....	124
5.1 Matriz de Posicionamento para o Título.....	125
5.2 Matriz de Posicionamento para o Formato.....	126
5.3 Geração de Ideias para a Capa.....	127
5.3.1 Matriz de Posicionamento para a Capa.....	131
5.4 Geração de Ideias para as Ilustrações Internas.....	132
5.4.1 Matriz de Posicionamento das Ilustrações.....	133
5.5 Geração de Ideias para o Grid.....	134
5.5.1 Matriz de Posicionamento do Grid.....	135
5.6 Geração de Ideias da Tipografia.....	136
5.6.1 Matriz de Posicionamento da Tipografia.....	136
5.7 Protótipo Final do Livro.....	139
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	140
REFERÊNCIAS.....	141

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Diagrama de Reenquadramento.....	7
Figura 18: Cores Secundárias.....	11
Figura 42: Elementos Tipográficos.....	18
Figura 43: Anatomia dos Tipos.....	18
Figura 44: Tipografia Serifada.....	18
Figura 45: Tipografia sem Serifa.....	19
Figura 46: Tipografia Script.....	19
Figura 47: Tipografia Display.....	19
Figura 48: Variações da Tipografia.....	19
Figura 49: Escala e Hierarquia dos Tipos.....	19
Figura 50: Espaçamento dos Tipos.....	20
Figura 52: Tracking dos Tipos.....	20
Figura 52: Alinhamento de textos.....	20
Figura 56: Papel cartão Duplex.....	21
Figura 57: Papel Supremo.....	22
Figura 58: Papel Reciclato.....	22
Figura 59: Papel vegetal.....	22
Figura 60: Papel branco brilhante.....	22
Figura 61: Papel fotográfico.....	22
Figura 62: Tamanhos de folhas de papel série A.....	23
Figura 63: Tamanhos de folhas de papel série B.....	23
Figura 64: Tamanhos de folhas de papel série C.....	23
Figura 65: Acabamento corte especial.....	23
Figura 66: Cantos arredondados.....	23

Figura 67: Verniz Localizado.....	24
Figura 68: Acabamento corte especial.....	24
Figura 69: Laminação Brilhante.....	24
Figura 70: Laminação Soft touch.....	24
Figura 71: Laminação Holográfica.....	24
Figura 72: Hot Stamping.....	25
Figura 73: Relevô Seco.....	25
Figura 74: Encadernação Brochura.....	25
Figura 75: Encadernação Capa Dura.....	25
Figura 76: Encadernação Espiral.....	25
Figura 77: Costura Canoa.....	26
Figura 78: Encadernação Japonesa.....	26
Figura 79: Termoencadernação.....	26
Figura 80: Técnica Blocagem.....	26
Figura 81: Pergunta sobre Reconhecimento da Procrastinação.....	27
Figura 82: Pergunta sobre Reconhecimento da Procrastinação.....	27
Figura 83: Pergunta sobre Reconhecimento da Procrastinação.....	27
Figura 84: Pergunta sobre Reconhecimento da Procrastinação.....	27
Figura 85: Pergunta sobre Reconhecimento da Procrastinação.....	27
Figura 86: Pergunta sobre o impacto do TDAH na Gestão do Tempo.....	27
Figura 87: Pergunta sobre Tarefas Procrastinadas.....	27
Figura 88: Pergunta sobre Dificuldades Específicas: Terminar Projetos.....	28
Figura 89: Pergunta sobre Dificuldades Específicas: Organizar o Espaço de Trabalho.....	28
Figura 90: Pergunta sobre Dificuldades Específicas: Exercícios Físicos.....	28
Figura 91: Pergunta sobre Dificuldades Específicas: Limpar a casa ou quarto.....	28

Figura 92: Pergunta sobre Dificuldades Específicas: Estudar para provas ou revisar conteúdos.....	28
Figura 93: Pergunta sobre Dificuldades Específicas: Manter compromissos sociais.....	28
Figura 94: Pergunta sobre atividades difíceis de iniciar.....	28
Figura 95: Pergunta sobre atividades difíceis de iniciar.....	28
Figura 96: Pergunta sobre atividades difíceis de iniciar.....	28
Figura 97: Pergunta sobre atividades difíceis de iniciar.....	28
Figura 98: Pergunta sobre as emoções causadas pela procrastinação.....	29
Figura 99: Pergunta sobre outras emoções causadas pela procrastinação...	29
Figura 100: Pergunta sobre autoestima.....	29
Figura 101: Pergunta sobre autoestima.....	29
Figura 102: Pergunta sobre autoestima.....	29
Figura 103: Pergunta sobre autoestima.....	29
Figura 104: Pergunta sobre autoestima.....	29
Figura 105: Pergunta sobre técnicas para melhorar a produtividade.....	29
Figura 106: Pergunta sobre técnicas personalizadas para melhorar a produtividade.....	29
Figura 107: Pergunta sobre técnicas personalizadas para melhorar a produtividade.....	30
Figura 108: Pergunta sobre técnicas personalizadas para melhorar a produtividade.....	30
Figura 109: Pergunta sobre técnicas personalizadas para melhorar a produtividade.....	30
Figura 110: Pergunta sobre técnicas personalizadas para melhorar a produtividade.....	30
Figura 111: Pergunta sobre a relação da procrastinação com a realização das tarefas.....	30
Figura 112: Pergunta sobre a relação da procrastinação com a realização das tarefas.....	30

Figura 113: Pergunta sobre a relação da procrastinação com a realização das tarefas.....	30
Figura 114: Pergunta sobre a relação da procrastinação com a realização das tarefas.....	30
Figura 115: Pergunta sobre a relação da procrastinação com a realização das tarefas.....	30
Figura 116: Pergunta sobre livro interativo para reeducação de hábitos produtivos.....	30
Figura 117: Cartões de Insights.....	30
Figura 118: Cartões de Insights.....	30
Figura 119: Cartões de Insights.....	31
Figura 120: Cartões de Insights.....	31
Figura 121: Persona 1.....	32
Figura 122: Persona 2.....	32
Figura 123: Persona 3.....	32
Figura 124: Persona 4.....	32
Figura 125: Persona 4.....	32
Figura 126: Cardápio de ideias: Identidade visual.....	33
Figura 127: Cardápio de ideias: livro físico.....	33
Figura 128: Cardápio de ideias: ilustrações.....	33
Figura 129: Painel Semântico – Tipografia.....	33
Figura 130: Painel Semântico – Tipografia.....	33
Figura 131: Painel Semântico – Capas de Livros.....	33
Figura 133: Painel Semântico – Cores	
Figura 134: Matriz de Posicionamento – Título	
Figura 135: Matriz de Posicionamento – Formato	
Figura 136: Esboço da capa – Ideia 1	
Figura 137: Esboço da capa – Ideia 2	

Figura 138: Esboço da capa – Ideia 3

Figura 139: Capa digital – Ideia 1

Figura 140: Capa digital – Ideia 2

Figura 141: Capa digital – Ideia 3

Figura 142: Matriz de Posicionamento – Capa

Figura 143: Esboço da ilustração interna, ideia 01

Figura 144: Esboço da ilustração interna, ideia 02

Figura 145: Esboço da ilustração interna, ideia 03

Figura 146: Ilustração interna digital, ideia 01

Figura 147: Ilustração interna digital, ideia 02

Figura 148: Ilustração interna digital, ideia 03

Figura 149: Matriz de Posicionamento – Ilustrações

Figura 150: Rascunho Grid – Ideia 1

Figura 151: Rascunho Grid – Ideia 2

Figura 152: Rascunho Grid – Ideia 3

Figura 153: Grid – Ideia 1

Figura 154: Grid – Ideia 2

Figura 155: Grid – Ideia 3

Figura 156: Matriz de Posicionamento – Grid

Figura 157: Ideia de Tipografia título 1

Figura 158: Ideia de Tipografia título 2

Figura 159: Ideia de Tipografia título 3

Figura 160: Matriz de Posicionamento – Tipografia título

Figura 161: Ideia de Tipografia corpo 1

Figura 162: Ideia de Tipografia corpo 2

Figura 163: Ideia de Tipografia corpo 3

Figura 164: Matriz de Posicionamento – Tipografia corpo

Figura 165: Ideia de Tipografia auxiliar 1

Figura 166: Ideia de Tipografia auxiliar 2

Figura 167: Ideia de Tipografia auxiliar 3

Figura 168: Matriz de Posicionamento – Tipografia auxiliar

Figura 169: Capa e Contracapa

Figura 170: Protótipo – Página 1

Figura 171: Protótipo – Páginas 2 e 3

Figura 172: Protótipo – Páginas 4 e 5

Figura 173: Protótipo – Páginas 6 e 7

Figura 174: Protótipo – Páginas 8 e 9

Figura 175: Protótipo – Páginas 10 e 11

Figura 176: Protótipo – Páginas 12 e 13

Figura 177: Protótipo – Páginas 14 e 15

Figura 178: Protótipo – Páginas 16 e 17

Figura 179: Protótipo – Páginas 18 e 19

Figura 180: Protótipo – Páginas 22 e 23

Figura 181: Protótipo – Páginas 24 e 25

Figura 182: Protótipo – Páginas 26 e 27

Figura 183: Protótipo – Páginas 28 e 29

Figura 184: Protótipo – Páginas 30 e 31

Figura 185: Protótipo – Páginas 32 e 33

Figura 186: Protótipo – Páginas 34 e 35

Figura 187: Protótipo – Páginas 36 e 37

Figura 188: Protótipo – Páginas 38 e 39

Figura 189: Protótipo – Páginas 40 e 41

Figura 190: Protótipo – Páginas 42 e 43

Figura 191: Protótipo – Páginas 44 e



## **LISTA DE SIGLA**

TDAH – Transtorno de Déficit de Atenção

## 1 INTRODUÇÃO

A procrastinação é um fenômeno amplamente disseminado e um desafio significativo para a população em geral, especialmente em indivíduos diagnosticados com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Pesquisas indicam que a procrastinação pode impactar negativamente o desempenho acadêmico e profissional, além de contribuir para níveis elevados de estresse e comprometimento da saúde mental (Rozental et al., 2015). Considerando essa problemática, este projeto propõe o desenvolvimento de um livro interativo intitulado "Desafios Ilustrados para o Combate à Procrastinação: Um Livro Interativo para Reeducação de Hábitos Produtivos". O objetivo do projeto é promover a reeducação de procrastinadores por meio de uma abordagem inovadora e lúdica, que associa o potencial motivacional de ilustrações atraentes à estrutura de desafios progressivos.

De acordo com Rozental (2015), percebe-se que abordagens interativas podem ser eficazes na redução da procrastinação, especialmente quando essas estratégias são incorporadas de maneira sistemática e integrada ao processo de aprendizado. Inspirado por essas evidências, o livro proposto é dividido em fases, proporcionando uma experiência imersiva e estimulante que pode transformar a maneira como os leitores se relacionam com suas tarefas e obrigações cotidianas. A metodologia inclui atividades que incentivam o desenvolvimento gradual do foco e da disciplina, como a dedicação de 20 minutos ininterruptos a uma tarefa relevante. Cada etapa é cuidadosamente projetada para auxiliar na superação dos obstáculos característicos da procrastinação, oferecendo ao leitor ferramentas práticas para a construção de hábitos mais produtivos e eficazes.

## **1.1 Problematização**

A procrastinação é um desafio constante para muitas pessoas, especialmente para aquelas diagnosticadas com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Essas pessoas frequentemente lutam para iniciar e completar tarefas, o que afeta sua vida cotidiana e o bem-estar. Apesar de existirem livros e aplicativos que prometem ajudar a combater a procrastinação, poucos são realmente eficazes para quem tem TDAH, pois geralmente não incluem elementos visuais e interativos que possam capturar a atenção e motivar o engajamento.

Essa falta de recursos que combinem informações práticas com uma abordagem visual e envolvente deixa um vazio para aqueles que precisam de apoio extra para lidar com a procrastinação. Identificar essa necessidade mostra a urgência de criar materiais que sejam, ao mesmo tempo, informativos e atraentes, ajudando a transformar a maneira como as pessoas enfrentam o desafio de procrastinar.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo Geral**

Promover a reeducação de hábitos produtivos em pessoas que enfrentam dificuldades com procrastinação, por meio de um livro interativo ilustrado que associa desafios lúdicos e motivacionais ao desenvolvimento de disciplina e foco.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

- Desenvolver uma série de desafios progressivos e interativos que estimulem a superação da procrastinação.
- Criar ilustrações atraentes e envolventes que reforcem visualmente o conteúdo dos desafios.
- Oferecer orientações e ferramentas que ajudem a minimizar os impactos da procrastinação, especialmente em pessoas diagnosticadas com TDAH.

### **1.3 Justificativa**

A procrastinação é um desafio amplamente reconhecido que afeta indivíduos de diversas idades e contextos, tendo implicações significativas para o desempenho acadêmico e profissional, assim como para a saúde mental e o bem-estar geral. Estudos, como o de Silva e Amaral (2023) e o artigo de Costa e Borges (2022), demonstram que a procrastinação pode gerar consequências adversas, como aumento do estresse e comprometimento da produtividade, especialmente para pessoas diagnosticadas com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Essas condições tornam o gerenciamento do tempo e a manutenção do foco tarefas ainda mais complexas.

O estudo de Silva e Amaral (2023) destaca que abordagens interativas podem ser eficazes na redução da procrastinação, especialmente quando essas estratégias são incorporadas de maneira sistemática e integrada ao processo de aprendizado. Costa e Borges (2022) também ressaltam a importância das estratégias de combate à procrastinação e sua relação com a autorregulação e a autoeficácia. Eles sugerem que técnicas interativas e ferramentas visuais específicas podem ajudar a melhorar a regulação do comportamento e a eficácia pessoal, oferecendo insights valiosos para o desenvolvimento de intervenções eficazes.

Diante desse cenário, é fundamental explorar e desenvolver intervenções que abordem o problema de forma eficaz e sejam adaptáveis às necessidades

específicas dos indivíduos afetados. A proposta deste projeto, que se concentra no desenvolvimento de um livro interativo intitulado "Desafios Ilustrados para o Combate à Procrastinação: Um Livro Interativo para Reeducação de Hábitos Produtivos", visa preencher uma lacuna significativa na abordagem prática da procrastinação. Inspirado pelas evidências de Silva e Amaral (2023) e Costa e Borges (2022), o livro proposto incorpora elementos lúdicos e ilustrações estimulantes para promover uma reeducação de hábitos produtivos.

#### **1.4 Métodos e técnicas**

O Método escolhido para nortear este trabalho foi o Design Thinking dos autores Maurício Vianna, Ysmar Vianna, Isabel Adler, Brenda Lucena e Beatriz Russo, de 2014, que consiste nas seguintes etapas: Imersão (preliminar e em profundidade), Análise e Síntese, Ideação e Prototipação.

Na fase de Imersão, o objetivo é se aproximar do contexto do projeto e identificar os problemas a serem resolvidos. A imersão se divide em duas partes. A Imersão Preliminar busca aproximar-se do problema, expandir o conhecimento sobre o assunto e identificar perfis de usuários e outros atores-chave. Nessa etapa, são realizadas atividades como o reenquadramento do problema, pesquisa exploratória e pesquisa desk.

Já a Imersão em Profundidade foca diretamente no usuário, com o objetivo de identificar hábitos extremos e sintetizar padrões e necessidades. Utilizando métodos de pesquisa qualitativa, busca-se respostas que possam revelar oportunidades para resolver os problemas identificados.

Na fase de Análise e Síntese, os dados coletados nas etapas de imersão são organizados e analisados para alcançar um entendimento completo dos problemas e necessidades dos usuários. A partir daí, são sintetizadas as informações, utilizando métodos como cartões de insight, diagramas de afinidades, mapas de empatia e personas, preparando o terreno para a próxima fase.

A etapa de Ideação tem como objetivo gerar o maior número possível de ideias e soluções para os problemas identificados. Métodos como brainstorming ou cardápio de ideias são comumente utilizados nesse momento para estimular a criatividade e a inovação.

Por fim, na fase de Prototipação, é desenvolvido o primeiro protótipo do produto, que passa por avaliações e testes. O objetivo é identificar os principais erros e acertos, permitindo ajustes e melhorias antes da implementação final do produto.

## **2 IMERSÃO**

### **2.1 Imersão Preliminar**

O propósito é se familiarizar com o problema e expandir o conhecimento sobre o tema abordado, além de reconhecer os perfis dos usuários e outros participantes importantes. Esse processo envolve as fases de reenquadramento, pesquisa exploratória e pesquisa desk.

#### **2.1.1 Reenquadramento**

O desenvolvimento do projeto "Desafios Ilustrados para o Combate à Procrastinação" requer uma análise detalhada dos atores envolvidos, a fim de garantir que suas necessidades, desafios e motivações sejam levados em consideração durante a criação do livro interativo. O reenquadramento de atores permite identificar como esses participantes interagem com o problema da procrastinação e de que maneira o projeto pode atender a cada um deles de forma eficaz e lúdica.

##### **2.1.1.1 Procrastinadores (Usuários Principais)**

Os procrastinadores, especialmente aqueles diagnosticados com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), são o público-alvo central do projeto. São indivíduos que enfrentam dificuldades em manter o foco e a disciplina, impactando diretamente suas vidas acadêmica, profissional e pessoal. Para eles, o livro deve oferecer uma abordagem prática, onde cada desafio interativo contribua para a construção de hábitos produtivos e ajude a superar a procrastinação de maneira gradual e progressiva.

### **2.1.1.2 Psicólogos e Profissionais de Saúde Mental**

Esses atores desempenham um papel fundamental na orientação e tratamento de indivíduos que lutam contra a procrastinação, em especial aqueles com TDAH. O livro interativo, além de ser uma ferramenta autônoma, pode servir como um recurso complementar no tratamento desses profissionais, oferecendo um método acessível e envolvente que auxilia na reeducação de hábitos. É crucial que o material seja validado para não se tornar uma distração, mas sim um estímulo positivo.

### **2.1.1.3 Educadores e Instituições de Ensino**

Professores e coordenadores que lidam com estudantes procrastinadores também são importantes atores a serem considerados. O projeto pode fornecer a eles uma ferramenta que estimule o desenvolvimento de disciplina e foco entre os alunos, promovendo uma gestão de tempo mais eficiente e produtiva. O livro interativo pode ser incorporado em contextos educativos, oferecendo desafios que auxiliem os alunos na organização de suas responsabilidades diárias.

### 2.1.1.4 Designers e Ilustradores

Os designers e ilustradores envolvidos na criação do livro desempenham um papel essencial na tradução visual dos conceitos. Eles têm o desafio de criar ilustrações atraentes que complementem os desafios sem desviar a atenção do propósito principal do livro: promover a reeducação de hábitos. A estética visual do projeto deve engajar o leitor, mas de maneira a reforçar a mensagem e não a se tornar um elemento de distração.

### 2.1.1.5 Leitores e Testadores do Livro

Os leitores e testadores são aqueles que utilizarão o livro interativo tanto na fase de desenvolvimento quanto no produto final. É importante considerar suas experiências e feedback para validar a eficácia do conteúdo. Esses atores, ao interagirem com o material, devem ser motivados a seguir os desafios propostos de forma contínua, superando a procrastinação e incorporando hábitos mais saudáveis ao seu dia a dia.

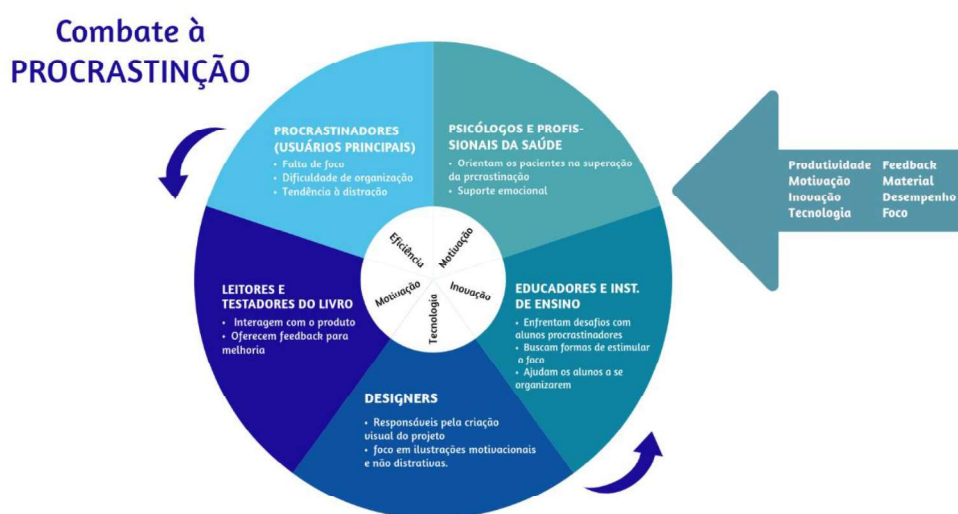


Figura 1 – Diagrama de Reenquadramento

Fonte: Os autores

Na pesquisa exploratória realizada, constatou-se que a procrastinação afeta cerca de 90% dos participantes, o que revela a amplitude desse fenômeno e sua importância como um desafio comportamental significativo. Um ponto crítico identificado foi a dificuldade dos respondentes em manter o foco e a consistência ao utilizar ferramentas de produtividade, como aplicativos e métodos de gerenciamento de tempo. Esse fato sugere que os recursos disponíveis, apesar de variados, frequentemente não conseguem sustentar a motivação e o engajamento necessários para superar a procrastinação.

Tais achados evidenciam a necessidade de soluções mais dinâmicas e interativas, como a proposta deste livro, que combina desafios progressivos com estímulos visuais, buscando capturar e manter a atenção dos usuários. A receptividade positiva à ideia de desafios graduais reforça a eficácia dessa abordagem para estimular a criação de novos hábitos produtivos. Além disso, a pesquisa revelou que muitos métodos convencionais perdem seu impacto ao longo do tempo, sublinhando a importância de adotar estratégias inovadoras que incentivem um engajamento contínuo e flexível.

Essas observações ressaltam a relevância do projeto, que vai além das soluções tradicionais ao propor uma abordagem mais humanizada e focada na experiência do usuário. Com ênfase no desenvolvimento de novos padrões comportamentais de forma sustentável, a proposta é particularmente valiosa para aqueles que enfrentam dificuldades com foco e motivação, oferecendo uma alternativa lúdica e eficaz no combate à procrastinação.

Você já foi diagnosticado com TDAH?  
171 respostas

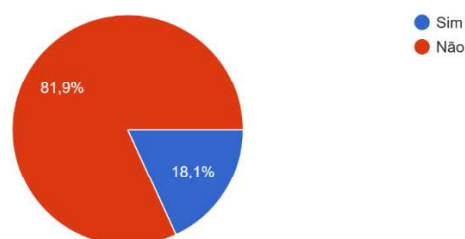


Figura 2: Gráfico sobre TDAH

Fonte: Os autores (2024)

Com que frequência você procrastina tarefas importantes?  
171 respostas

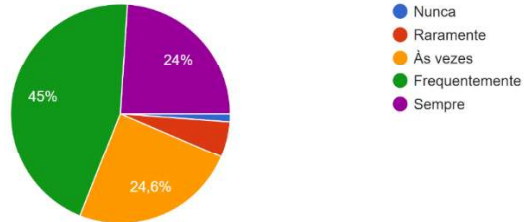


Figura 3: Gráfico sobre procrastinação

Fonte: Os autores (2024)

Você já utilizou algum recurso (livro, aplicativo, etc.) para tentar reduzir a procrastinação?  
171 respostas

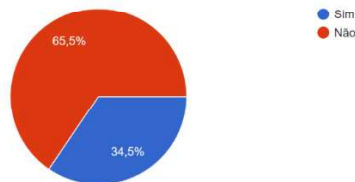


Figura 4: Gráfico sobre recursos para reduzir a procrastinação

Fonte: Os autores (2024)

Quais métodos você considera mais eficazes para evitar a procrastinação?  
171 respostas

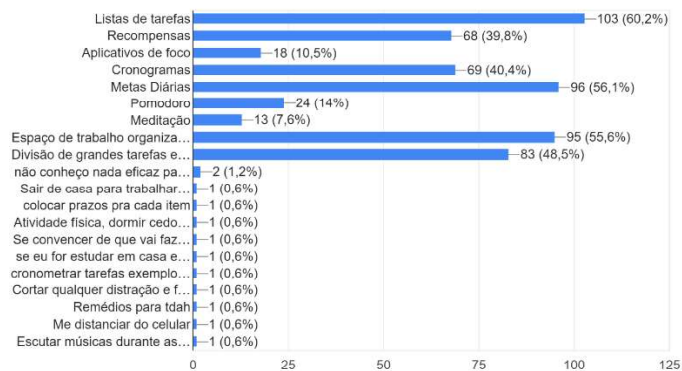


Figura 5: Gráfico sobre métodos para evitar a procrastinação

Fonte: Os autores (2024)

Como você se sente em relação a desafios progressivos (por exemplo, realizar tarefas que aumentam gradualmente em dificuldade) como um método para concluir suas atividades?  
171 respostas

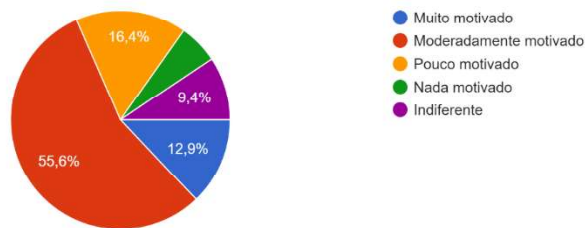


Figura 6: Gráfico sobre desafios progressivos  
Fonte: Os autores (2024)

Você sente que a procrastinação afeta sua saúde mental?  
171 respostas

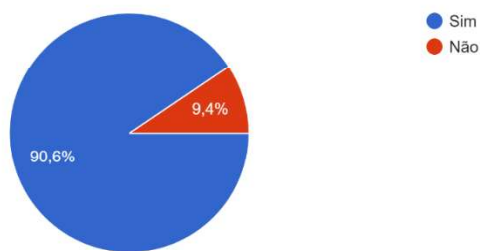


Figura 7: Gráfico sobre saúde mental  
Fonte: Os autores (2024)

Você acredita que um livro interativo, que combina desafios progressivos e elementos visuais estimulantes, pode ser eficaz na reeducação de hábitos procrastinatórios?  
171 respostas

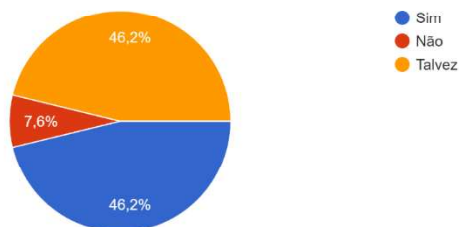


Figura 8: Gráfico sobre livro interativo  
Fonte: Os autores (2024)

## **2.1.2 Pesquisa Desk**

### **2.1.2.1 Definições e Origem da Procrastinação**

A procrastinação, derivada do latim *procrastinare* — "adiar para o amanhã" —, é um comportamento universal que transcende épocas e culturas. No entanto, sua manifestação e impacto têm se intensificado na sociedade contemporânea, moldada por um sistema que valoriza a produtividade extrema, a instantaneidade e a superestimulação (PEREIRA & RAMOS, 2021). Para compreender a procrastinação em sua essência, é necessário analisar não apenas suas raízes psicológicas, mas também o contexto social e cultural que a alimenta.

#### **1. A Procrastinação como Fenômeno Psicológico e Social:**

A procrastinação é frequentemente interpretada como uma falha de autorregulação, onde o indivíduo prioriza o alívio imediato do desconforto emocional em detrimento da realização de tarefas importantes. Segundo Geara (2017), "a procrastinação acadêmica é uma forma de adiamento da realização de tarefas considerada uma falha no processo de autorregulação do estudante universitário".

Esse comportamento, no entanto, não surge no vácuo. Ele é moldado por um sistema social que exige desempenho constante, multitarefa e resultados rápidos, criando um ambiente propício para o adiamento de responsabilidades.

A sociedade moderna, marcada pelo capitalismo e pela cultura do consumo, impõe uma carga excessiva sobre os indivíduos. A pressão por produtividade, aliada à necessidade de estar sempre conectado e disponível, gera um estado de estresse crônico. Nesse cenário, a procrastinação emerge como uma resposta natural ao esgotamento emocional e mental — uma forma

de preservação psíquica, e não apenas uma questão de preguiça ou falta de disciplina (GEARA, 2017; PEREIRA & RAMOS, 2021).

## 2. A Influência da Tecnologia e da Cultura Digital:

A ascensão da tecnologia e da cultura digital trouxe consigo uma revolução na forma como nos relacionamos com o tempo e as tarefas. Redes sociais, aplicativos e entretenimento sob demanda oferecem escapes imediatos e altamente recompensadores, que competem diretamente com atividades que exigem foco e esforço contínuo (SILVA, 2021).

A superestimulação provocada pelas telas e a constante necessidade de estar atualizado criam um ciclo vicioso. O cérebro, condicionado a buscar gratificações instantâneas, tende a priorizar atividades mais prazerosas, como rolar o feed de uma rede social, em detrimento de tarefas que exigem esforço mental (LIMONE et al., 2020).

Esse padrão é ainda mais evidente em pessoas com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), que apresentam dificuldade natural de autorregulação e atenção sustentada, tornando-se mais vulneráveis às distrações digitais.

## 3. A Pressão por Produtividade e o Medo do Fracasso:

O sistema educacional e profissional atual também tem grande influência sobre a procrastinação. Nas escolas e universidades, a quantidade de demandas, aliada a prazos curtos e expectativas elevadas, gera ansiedade e medo de fracassar, fatores que favorecem o adiamento das tarefas (PEREIRA & RAMOS, 2021).

Ambientes de trabalho que valorizam a produtividade extrema e a disponibilidade constante, como no home office, intensificam ainda mais esse quadro. A sobrecarga de tarefas, a ausência de diretrizes claras e a falta de reconhecimento criam condições propícias para a procrastinação. Quando as tarefas não parecem relevantes ou significativas, a tendência é adiá-las indefinidamente.

#### 4. A Procrastinação e a Saúde Mental:

A procrastinação não é apenas uma questão de produtividade: ela tem impacto direto na saúde mental. Estudos apontam que a procrastinação crônica está associada a altos níveis de estresse, ansiedade, depressão e baixa autoestima (GEARA, 2017; SILVA, 2021). O adiamento frequente gera culpa, frustração e sensação de incapacidade, alimentando um ciclo emocional negativo.

Além disso, vivemos em uma cultura marcada pela comparação constante e pela idealização do sucesso, o que amplifica o medo de falhar. Para muitas pessoas, a procrastinação torna-se um mecanismo inconsciente de proteção contra a sensação de insuficiência.

#### 5. A Procrastinação como Reflexo de um Sistema:

Em análise, a procrastinação não pode ser entendida apenas como uma falha individual. Ela é um sintoma de um sistema social e econômico que prioriza a produtividade em detrimento do bem-estar.

A lógica do imediatismo, a tecnologia viciante e a cultura do desempenho criam um ambiente hostil à concentração e à constância. Vencer a procrastinação, portanto, exige mais do que soluções individuais: demanda uma transformação das estruturas sociais que a alimentam, com foco no

equilíbrio entre produtividade, sentido e saúde emocional (LIMONE et al., 2020; SCIENTIFIC SOCIETY, 2024).

### **2.1.2.2 Impactos da Procrastinação na Atualidade**

A procrastinação é um fenômeno que transcende a simples postergação de tarefas, tornando-se um desafio significativo em diversos aspectos da vida moderna. Não se limita a uma questão de falta de organização ou de má administração do tempo, mas está profundamente enraizada em questões emocionais e de autorregulação.

A procrastinação está diretamente ligada à falha na autorregulação emocional, o que dificulta o manejo das demandas diárias, resultando em aumento do estresse e problemas de saúde mental" (SIROIS; PYCHYL, 2013).

Pesquisas apontam que a procrastinação é caracterizada como um fenômeno de natureza motivacional, envolvendo tanto fatores individuais quanto influências contextuais (Steel, 2007). Segundo Potts (1987), esse comportamento afeta cerca de 95% da população em algum momento, sendo observado de maneira crônica em aproximadamente 15% a 20% dos adultos e entre 33% a 50% dos estudantes.

Este comportamento afeta tanto o desempenho acadêmico e profissional quanto a saúde emocional, podendo gerar consequências graves para a sociedade. Estudos mostram que a procrastinação está associada ao aumento dos níveis de ansiedade, depressão e baixa autoestima, além de comprometer o bem-estar geral do indivíduo. Em um estudo de Solanto, observa-se que:

A procrastinação pode exacerbar os sintomas de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), criando um ciclo de autorregulação falha e piorando a produtividade e o controle emocional" (SOLANTO et al., 2010).

Na sociedade contemporânea, onde a produtividade e o desempenho são altamente valorizados, as implicações da procrastinação vão além do indivíduo, afetando a economia e a eficiência das organizações. Ambientes corporativos e educacionais são diretamente impactados por funcionários e estudantes que lutam para cumprir prazos e atingir metas. Ao procrastinar, os indivíduos frequentemente sacrificam resultados a curto prazo em prol de pequenas recompensas imediatas, o que leva a uma redução geral na qualidade do trabalho e no bem-estar, tanto no ambiente acadêmico quanto no profissional.

A procrastinação, portanto, não é apenas um comportamento inofensivo; seus impactos podem reverberar negativamente em diversos setores da vida social, desde a economia até a saúde pública.

### **2.1.2.3 Design Editorial**

O design editorial é um ramo do design gráfico que se encarrega da organização e da apresentação visual de conteúdos textuais, definindo como esses conteúdos serão percebidos pelo público. Este campo abrange a disposição de diversos elementos textuais, como títulos, subtítulos, colunas, imagens, entre outros.

O design editorial estabelece uma comunicação sutil com o subconsciente do leitor. Seu objetivo é facilitar a compreensão da mensagem através do uso de imagens, tipografia, cores, tamanhos de letra, espaçamentos e outros componentes visuais.

Tendo em vista um suporte bi ou tridimensional, antes de lermos propriamente as palavras de um texto, lemos as formas dos objetos que as contêm, o ambiente em que estão inscritas, acionamos redes simbólicas que possibilitam a construção de horizontes de expectativas em relação ao que será, enfim, lido enquanto elemento do código verbal. (GRUSZYNKI, 2015).

As principais funções do design editorial incluem: atrair a atenção visual do leitor, imprimir uma identidade ao conteúdo, melhorar a legibilidade do texto e criar uma hierarquia de informações e direcionar o foco do leitor.

O design editorial pode ser aplicado em diversos contextos. A seguir, apresentamos algumas dessas aplicações:

1. **Livros:** O design de livros abrange múltiplos componentes, como a capa, a organização interna do texto, o espaçamento entre linhas, a tipografia e as ilustrações. Muitas vezes, o êxito de um livro está intimamente ligado ao seu design; uma diagramação inadequada pode resultar em uma leitura dificultosa e, conseqüentemente, desinteressar o leitor.



Figura 9: Imagem de livro

Fonte: Freepik

2. **Jornais:** Em jornais, é essencial que o leitor consiga captar a relevância de cada notícia em um breve olhar. Assim, a diagramação se concentra na hierarquização das informações, garantindo que os conteúdos mais importantes sejam destacados.



Figura 10: Imagem de jornal

Fonte: Freepik

3. **Revistas:** As revistas oferecem maior liberdade criativa e tendem a ser mais visuais do que os jornais. Elas têm a capacidade de expressar sua identidade através de diagramas, imagens, paletas de cores e tipografias, facilitando uma comunicação mais eficaz com seu público-alvo.



Figura 11: Imagem de revista

Fonte: Freepik

4. **Catálogos de compras:** Nos catálogos, a apresentação das informações impacta diretamente a decisão de compra do consumidor. Um exemplo é a marca Avon, que apresenta seus produtos de forma clara, informando os componentes e benefícios de cada item, além de incluir fotografias de modelos utilizando as maquiagens, o que ajuda a atrair o interesse do cliente.

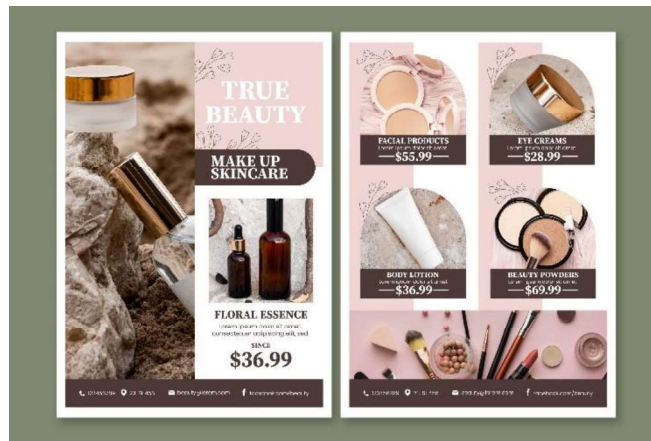


Figura 12: Imagem de revista

Fonte: Freepik

#### 2.1.2.4 Livro de Reeducação de Hábitos

Os livros destinados à reeducação de hábitos têm ganhado grande destaque nos últimos anos, especialmente devido ao aumento de desafios relacionados à procrastinação e à dificuldade de gestão do tempo em um mundo altamente dinâmico. Com a proliferação de distúrbios como o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), muitos indivíduos encontram barreiras significativas para manter rotinas produtivas e saudáveis, o que torna a busca por estratégias eficazes ainda mais relevante.

Livros como *Atomic Habits*, de James Clear, e *The Power of Habit*, de Charles Duhigg, são amplamente reconhecidos por fornecer soluções práticas e científicas que ajudam os leitores a modificar seus comportamentos de maneira incremental e eficaz. De acordo com Clear (2018), “pequenas mudanças diárias são capazes de gerar grandes transformações a longo prazo”, conceito que se alinha diretamente com a ideia de reeducação de hábitos. Através de técnicas como a "Regra dos Dois Minutos", os leitores são incentivados a começar tarefas que podem ser completadas rapidamente, promovendo uma mudança gradual no comportamento procrastinador.

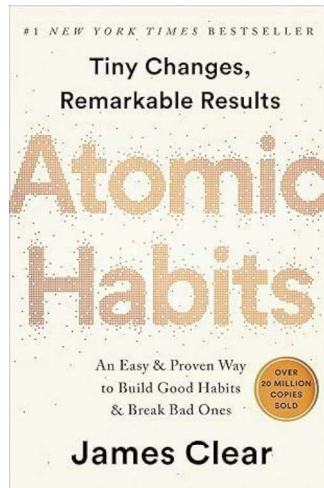


Figura 13: Livro Atomic Habits

Fonte: Google Imagem

Duhigg (2012), em *The Power of Habit*, aborda o conceito de “loop do hábito”, que consiste em três etapas principais: gatilho, rotina e recompensa. Segundo o autor, ao identificar o gatilho que leva à procrastinação e ao modificar a rotina que segue, os indivíduos podem alterar padrões negativos e transformar esses ciclos em hábitos produtivos. Esses conceitos são reforçados por estudos que indicam que técnicas estruturadas e aplicáveis, como as encontradas nesses livros, podem ajudar a diminuir a procrastinação e aumentar a produtividade

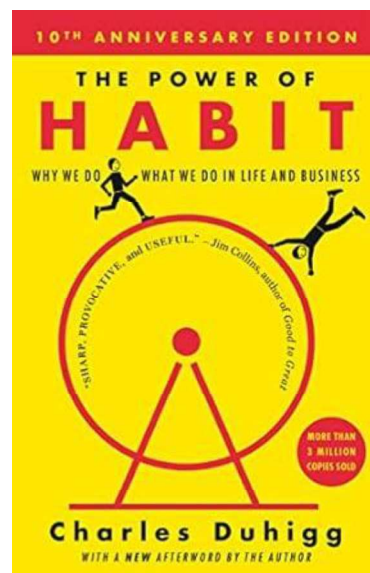


Figura 14: Imagem de revista

Fonte: Freepik

Além de fornecer uma base teórica, muitos livros modernos sobre reeducação de hábitos oferecem elementos interativos, como exercícios práticos, gráficos de progresso e até mesmo o uso de aplicativos complementares. Esses elementos tornam o processo de mudança mais tangível e motivador para os leitores. Fogg (2020), em *Tiny Habits*, defende que a adoção de pequenos hábitos através de passos progressivos é o caminho mais eficaz para mudanças duradouras. Ele propõe que desafios diários simples, quando praticados regularmente, constroem uma base sólida para a criação de novos hábitos.

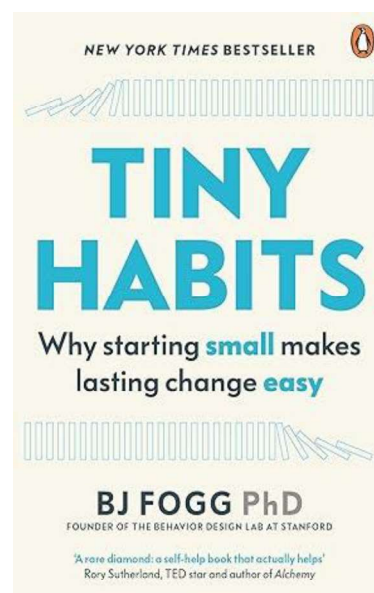


Figura 15: Imagem de revista

Fonte: Freepik

No contexto de pessoas diagnosticadas com TDAH, esses métodos são particularmente relevantes. Pesquisas demonstram que pessoas com TDAH respondem melhor a métodos visuais e interativos que utilizam gamificação e desafios progressivos. Essas abordagens ajudam a manter o foco e a motivação, uma vez que oferecem recompensas imediatas, mesmo que em pequenas doses, e permitem que o progresso seja facilmente visualizado.

### **2.1.2.5 Ilustração para Livros (Ilustração Editorial)**

A ilustração para livros desempenha um papel crucial no design editorial, oferecendo uma camada visual que complementa e enriquece a narrativa escrita. De acordo com McFadden (2020), a ilustração não apenas capta a atenção dos leitores, mas também provoca uma resposta emocional, criando uma conexão mais profunda com o texto. Em um cenário onde o visual se torna cada vez mais predominante, as ilustrações têm o poder de transformar a experiência de leitura, tornando-a mais envolvente e memorável.

Além de embelezar as páginas, as ilustrações ajudam a transmitir temas complexos e sutilezas que palavras sozinhas podem não conseguir expressar. O estudo de Smith (2021) destaca que a escolha de estilos e técnicas de ilustração pode influenciar a interpretação do conteúdo, contribuindo para a construção de atmosferas e significados. Por meio de uma abordagem cuidadosa, ilustradores podem abordar questões sociais e culturais, estimulando reflexões críticas nos leitores.

Hoje, a ilustração editorial em livros continua a evoluir, adaptando-se às novas demandas do público e das plataformas digitais. As colaborações entre autores e ilustradores são essenciais para criar obras que ressoam com as audiências contemporâneas, refletindo a diversidade de vozes e experiências. Assim, a ilustração não é apenas um complemento visual, mas uma parte integral do processo de narrativa, fundamental para a comunicação eficaz de ideias.

### **2.1.2.6 Teoria e Psicologia das Cores**

A teoria e psicologia das cores são áreas de estudo que investigam a relação entre as cores e suas influências nas emoções e comportamentos humanos. De acordo com a obra "Psicologia das Cores" de Eva Heller (2000), as cores não são apenas percepções visuais, mas também provocam reações psicológicas e emocionais que podem impactar decisões e estados de espírito. Heller argumenta que

cada cor possui associações culturais e pessoais que podem variar entre diferentes contextos sociais, o que destaca a complexidade do seu efeito nas experiências humanas.

As cores exercem uma influência significativa sobre o comportamento humano, podendo evocar emoções e estados de espírito variados, dependendo do contexto em que são apresentadas" (Heller, 2000, p. 15).

Além disso, a teoria das cores explora como as combinações e contrastes podem gerar diferentes sensações e interpretações. As cores podem ser agrupadas em categorias, como cores quentes e frias, que evocam sentimentos distintos. Por exemplo, Heller (2000) menciona que o vermelho, frequentemente associado à paixão e à energia, pode induzir emoções intensas, enquanto o azul é percebido como calmante e sereno. Essa distinção é crucial na aplicação do design, publicidade e branding, onde a escolha das cores pode influenciar a percepção do consumidor e seu comportamento.

A aplicação prática da teoria e psicologia das cores é amplamente reconhecida em diversos campos, como marketing e design gráfico. Segundo Heller (2000), o uso estratégico das cores pode potencializar a comunicação visual, estabelecendo conexões emocionais que impactam a receptividade do público. Assim, compreender a psicologia das cores é fundamental para profissionais que buscam criar mensagens eficazes e engajadoras, uma vez que as cores podem atuar como um meio poderoso de comunicação que transcende as palavras e ressoa diretamente nas emoções dos indivíduos.

### **Círculo Cromático**

O círculo cromático é uma representação visual que organiza as cores de maneira sistemática, permitindo uma compreensão mais profunda de suas relações e interações. Segundo Eva Heller em "Psicologia das Cores" (2000), o círculo cromático é uma ferramenta fundamental no estudo das cores, pois ilustra a sequência das cores primárias, secundárias e terciárias. As cores primárias — vermelho, azul e amarelo —

são utilizadas como base para a criação de outras cores, e sua disposição no círculo demonstra como elas se combinam para formar as diversas tonalidades que percebemos.

Além de facilitar a identificação das cores, o círculo cromático também é crucial para a aplicação de teorias de combinação e contraste em design e arte. Heller (2000) destaca que as cores opostas no círculo, conhecidas como cores complementares, possuem uma relação dinâmica que, quando utilizadas em conjunto, podem gerar efeitos visuais impactantes e harmoniosos. Assim, o círculo cromático não apenas serve como uma referência estética, mas também como um guia prático para profissionais que desejam explorar a riqueza das cores em suas criações, garantindo uma comunicação visual eficaz e emocionalmente ressonante.

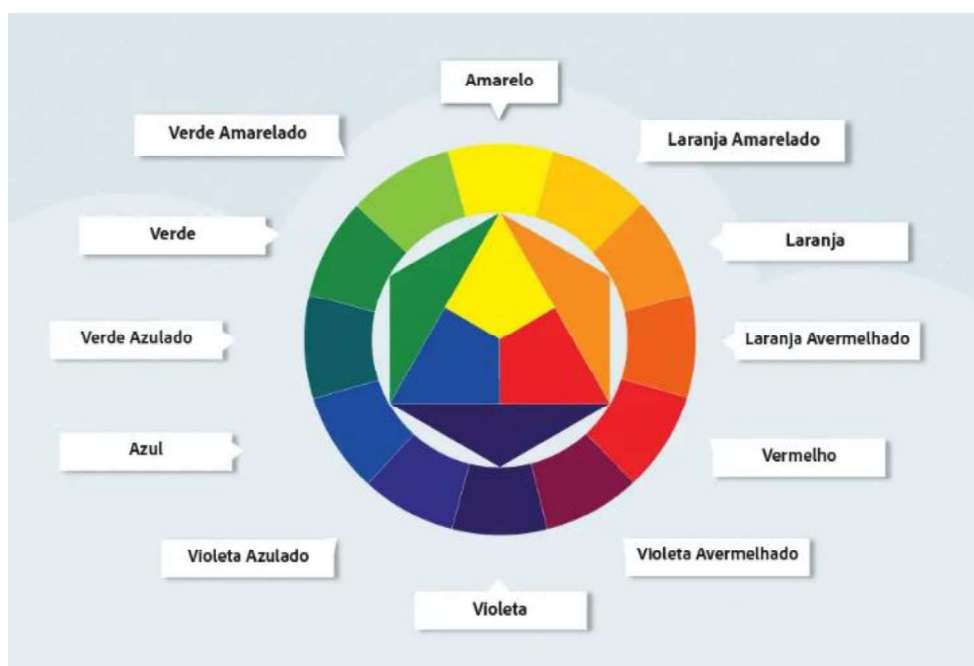


Figura 16: Círculo Cromático

Fonte: <https://blog.adobe.com/br/publish/2022/03/30/como-usar-o-circulo-cromatico-com-o-adobe-color-super-facil>

Para compreender adequadamente as classificações derivadas do círculo cromático, é fundamental, primeiramente, ter uma compreensão clara das próprias cores.

## Cores Primárias

As cores primárias são fundamentais na teoria das cores, pois servem como a base a partir da qual todas as outras cores são formadas. Segundo Eva Heller em "Psicologia das Cores" (2000), as cores primárias — vermelho, azul e amarelo — são únicas, pois não podem ser criadas por meio da mistura de outras cores. Elas constituem o alicerce da construção de cores secundárias e terciárias, sendo essenciais tanto na prática artística quanto na aplicação de design. Heller enfatiza que a compreensão das cores primárias é crucial para qualquer estudo relacionado à cor, uma vez que elas influenciam a percepção visual e a composição cromática em diversas disciplinas.

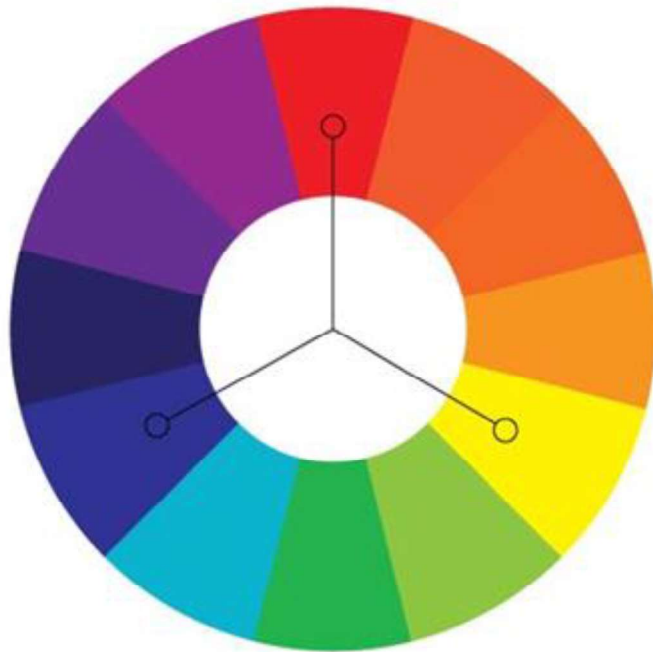


Figura 17: Sinalização das cores primárias no círculo cromático

Fonte: <https://manualdoartista.com.br/cores-primarias-secundarias-e-terciarias/>

## Cores Secundárias

As cores secundárias são resultantes da mistura equitativa de duas cores primárias, criando uma nova paleta de tonalidades que enriquece o espectro cromático. As cores secundárias incluem o verde, que surge da combinação do azul e do amarelo; o laranja, que resulta da mistura do vermelho com o amarelo; e o roxo, proveniente da junção do vermelho com o azul. Estas cores desempenham um papel significativo na teoria das cores, pois não apenas ampliam a variedade cromática disponível, mas também oferecem novas possibilidades de harmonização e contrastes em aplicações artísticas e de design. A compreensão das cores secundárias é, portanto, essencial para a criação de composições visuais impactantes e equilibradas.



Figura 18 Cores Secundárias

Fonte: <https://manualdoartista.com.br/cores-primarias-secundarias-e-terciarias/>

## Cores Terciárias

As cores terciárias são formadas pela mistura de uma cor primária com uma cor secundária adjacente no círculo cromático, resultando em tonalidades mais complexas e sutis. Exemplos de cores terciárias incluem o amarelo-alaranjado, o vermelho-alaranjado, o vermelho-púrpura, o azul-púrpura, o azul-esverdeado e o

amarelo-esverdeado. Essas cores não apenas expandem a gama cromática disponível, mas também oferecem nuances que podem enriquecer a paleta de um artista ou designer, permitindo uma maior profundidade e sofisticação nas composições visuais. A compreensão das cores terciárias é, portanto, essencial para a exploração das interações cromáticas e para a criação de efeitos visuais dinâmicos e harmoniosos.



Figura 19: Cores Terciárias

Fonte: <https://manualdoartista.com.br/cores-primarias-secundarias-e-terciarias/>

## Saturação das Cores

A saturação, ou cromaticidade, refere-se ao grau de pureza ou intensidade de uma cor, sendo determinada pela quantidade de mistura com outras tonalidades, como o preto ou cinza (Luo & Cui, 2001). Quanto mais saturada a cor, mais vibrante e expressiva ela se apresenta, enquanto uma redução na saturação conduz à neutralidade cromática, aproximando-se de tons acinzentados ou até mesmo da ausência de cor. Assim, cores mais saturadas são frequentemente associadas a uma maior carga emocional e impacto visual. Esse conceito é amplamente utilizado na análise de artefatos visuais, onde a escolha da saturação influencia diretamente a percepção do observador.



Figura 20: Saturação das cores

Fonte: <https://www.projetoinclusaodigital.com.br/tutoriais/diversos/combinando-cores-o-circulo-cromatico>

O Sistema de Cores de Munsell, desenvolvido por Albert H. Munsell no início do século XX, é uma abordagem tridimensional para a classificação das cores, baseada em três atributos fundamentais: matiz (hue), valor (value) e croma (chroma). O matiz refere-se à qualidade que distingue as diferentes cores, como vermelho, azul ou amarelo; o valor descreve a luminosidade da cor, ou seja, o quão clara ou escura ela é; e o croma indica a pureza ou saturação da cor. O sistema organiza as cores de forma precisa em um espaço tridimensional, conhecido como "árvore de Munsell", no qual as cores são distribuídas em torno de um eixo de valor (luminosidade), com o croma expandindo-se radialmente e os matizes dispostos circularmente. Essa modelagem permite uma descrição detalhada das variações cromáticas, sendo amplamente utilizada em áreas como design, arte, e ciências visuais, proporcionando uma compreensão objetiva e padronizada das cores.

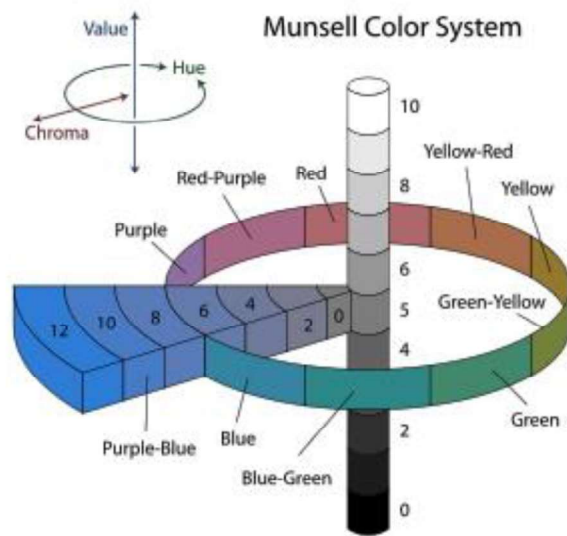


Figura 21: Sistema de Cores de Munsell

Fonte: <http://www.design-educacao-tecnologia.com/hipermidia/cor/saturacao.html>

## Cores Quentes e Frias

No campo da psicologia das cores, as tonalidades são frequentemente classificadas como "quentes" ou "frias", com base em suas associações psicológicas e emocionais. As cores quentes, como o vermelho, laranja e amarelo, tendem a evocar sensações de energia, calor e proximidade, sendo frequentemente associadas à excitação, paixão e dinamismo. Por outro lado, as cores frias, como azul, verde e violeta, são percebidas como calmantes e distantes, associadas à tranquilidade, serenidade e introspecção. Segundo Eva Heller, em seu livro *A Psicologia das Cores*, essa divisão de cores quentes e frias não só impacta o comportamento humano e suas emoções, mas também influencia a percepção ambiental e a interação social, tornando-se um recurso expressivo importante em diversas áreas, como o design, marketing e artes visuais.

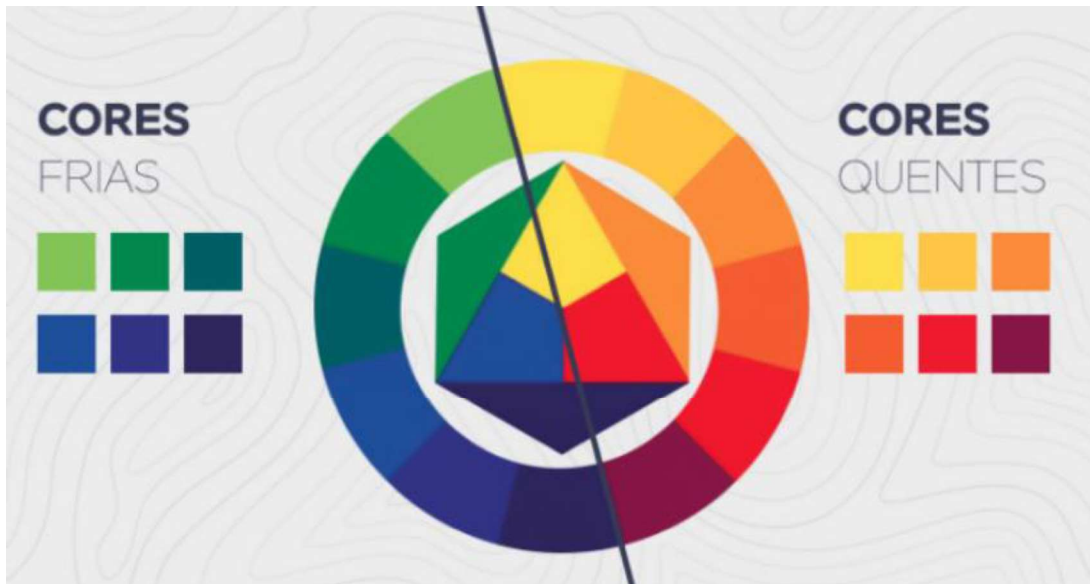


Figura 22: Temperatura das cores

Fonte: <https://www.tuacasa.com.br/circulo-cromatico/>

### **Combinações Harmônicas das Cores**

Por fim, as combinações de "Harmonização" são agrupamentos de cores no círculo cromático que, quando usadas em conjunto, criam um efeito visual agradável e equilibrado. Essas combinações são essenciais no design para criar harmonia e contraste adequados.

**Cores Monocromáticas:** Referem-se a uma paleta composta por variações de uma única cor base, obtidas através de diferentes tons, saturações e luminosidades. Essa harmonia cromática cria uma sensação visual de unidade e equilíbrio, utilizando gradações da mesma cor para gerar contrastes sutis e efeitos visuais de profundidade. Na teoria das cores, o uso de esquemas monocromáticos é comum em projetos que buscam uma estética coesa e sofisticada, sem a distração de múltiplas cores. Esse esquema também facilita a criação de atmosferas específicas, evocando emoções de forma controlada e harmoniosa.

**Cores Complementares:** São cores posicionadas em lados opostos do círculo cromático. Elas geram um forte contraste, realçando a saturação e a intensidade de cada cor.

**Cores Análogas:** Compostas por 2 ou 3 cores que estão próximas umas das outras no círculo cromático. Essa combinação cria uma transição suave, resultando em um efeito de continuidade visual.

**Tríade:** Formada por três cores equidistantes no círculo cromático, proporcionando um alto contraste. Um exemplo clássico de tríade são as três cores primárias.

**Cores Quadráticas:** Consistem em quatro cores igualmente espaçadas no círculo cromático. Essa combinação é dinâmica e cria um equilíbrio de cores vibrante.

**Cores Retangulares:** Utilizam quatro cores que formam um retângulo no círculo cromático, geralmente combinando cores terciárias para obter um contraste mais suave e harmonioso.

**Cores em Fenda:** Uma variação da combinação complementar, onde uma cor primária é combinada com duas cores vizinhas de sua complementar. Esse agrupamento cria um contraste perceptível, mas menos intenso do que a combinação complementar direta.

1-Monocromática



2-Análoga



3-Complementar



4-Triádica



5- Compl. Dividida



6-Tetrádica



Figura 23: Harmonia das Cores

Fonte: <https://claudiosoaresdesigner.com.br/cores/>

## **Exemplos de Combinações Aplicadas à Ilustração**

A teoria e psicologia das cores têm desempenhado um papel fundamental na criação de ilustrações, especialmente no que tange à comunicação visual e emocional. As cores não apenas embelezam as imagens, mas também transmitem mensagens sutis e influenciam as emoções e comportamentos dos observadores. A teoria das cores baseia-se na compreensão das propriedades cromáticas e suas combinações harmônicas, como as cores complementares e análogas, que podem provocar reações específicas no público. A escolha das cores em uma ilustração pode, portanto, amplificar a intenção do artista, direcionando o olhar do espectador e criando associações com sensações como tranquilidade, urgência ou alegria. A psicologia das cores, nesse contexto, vai além do aspecto técnico e considera como diferentes tonalidades impactam a percepção humana, levando em conta fatores culturais e psicológicos que variam de acordo com o contexto.

No campo das ilustrações, a aplicação da psicologia das cores é usada estrategicamente para gerar respostas emocionais desejadas. Por exemplo, cores quentes, como vermelho e laranja, podem evocar sensações de energia e excitação, enquanto tons frios, como azul e verde, tendem a trazer uma sensação de calma e equilíbrio. Tais escolhas são frequentemente utilizadas para comunicar estados de espírito ou reforçar mensagens dentro de um conteúdo visual. Segundo Eva Heller (2004), "as cores e seus significados são percebidos de forma intuitiva e racional", e cada cor carrega em si um simbolismo que pode ser explorado para potencializar a narrativa visual das ilustrações. Dessa forma, o uso consciente da teoria e psicologia das cores torna-se essencial na criação de obras que visam impactar e comunicar de maneira eficaz.

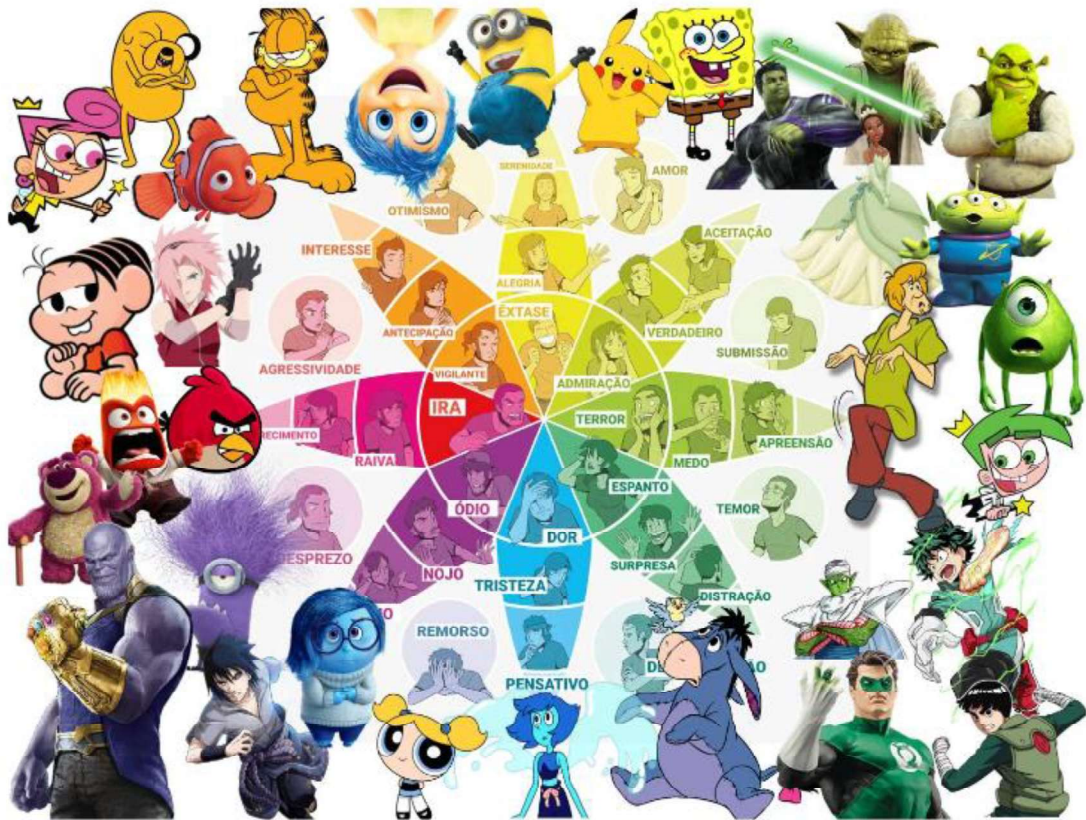


Figura 24: Combinações de Cores Aplicadas a Ilustrações

Fonte: <https://esbocoartes.com.br/psicologia-das-cores/>

## Emoções e Cores

A relação entre cores e emoções é amplamente estudada na psicologia das cores, revelando como as diferentes tonalidades podem desencadear respostas emocionais variadas. Cada cor possui uma carga simbólica e psicológica que afeta diretamente o estado emocional do indivíduo, seja de forma consciente ou inconsciente. Cores quentes, como vermelho, amarelo e laranja, são geralmente associadas a sentimentos de excitação, energia e estímulo. O vermelho, por exemplo, é amplamente reconhecido por evocar paixão e urgência, além de estar relacionado ao perigo ou à agressividade, dependendo do contexto em que é utilizado. Já o amarelo, comumente associado ao otimismo e à criatividade, pode também gerar ansiedade se utilizado em excesso, revelando a complexidade das emoções despertadas pelas cores.

Em contrapartida, as cores frias, como azul, verde e roxo, costumam provocar sensações mais tranquilas e introspectivas. O azul, por exemplo, é frequentemente relacionado à calma, confiança e segurança, sendo amplamente utilizado em contextos corporativos e terapêuticos para promover estabilidade emocional. O verde, por sua vez, remete à natureza e ao equilíbrio, associando-se à sensação de renovação e harmonia. Contudo, cores como o roxo, que combina elementos de tons quentes e frios, podem evocar uma dualidade emocional, sendo ligadas tanto à espiritualidade quanto à melancolia. Como afirma Heller (2004), "as emoções evocadas pelas cores são universais, mas seus significados podem ser moldados por fatores culturais e individuais", destacando a importância do contexto na interpretação emocional das cores.

No livro *A Psicologia das Cores*, Eva Heller explora o impacto emocional e simbólico de cada cor, revelando significados que influenciam nossa percepção e comportamento. Segundo Heller, as cores não apenas são vistas, mas também "sentidas" e interpretadas com base em contextos culturais e psicológicos. A seguir estão os principais significados de algumas cores conforme abordados no livro:

**Vermelho:** Associada à paixão, energia e perigo, o vermelho é uma cor que desperta excitação e atenção. É também uma cor ligada ao amor e à agressividade, podendo tanto simbolizar o romantismo quanto o poder e a violência.

**Azul:** O azul transmite calma, confiança e serenidade. É frequentemente associado à harmonia, paz e lealdade. É uma cor amplamente usada em ambientes corporativos por evocar estabilidade e segurança.

**Amarelo:** A cor do otimismo, da alegria e da criatividade. Amarelo é estimulante e vibrante, mas em tons mais fortes ou excessivos pode gerar ansiedade e inquietação. É a cor da luz e da clareza mental.

**Verde:** Representa equilíbrio, natureza e saúde. Verde é associado ao frescor, à renovação e ao crescimento, remetendo à ideia de regeneração e tranquilidade. Também pode simbolizar inveja ou ganância em certos contextos.

**Laranja:** Uma cor energética e amigável, o laranja combina a vitalidade do vermelho com a alegria do amarelo. É uma cor acolhedora, que transmite entusiasmo e sociabilidade, sendo vista como uma cor de aventura e criatividade.

**Roxo:** O roxo é associado ao misticismo, à espiritualidade e ao luxo. Ele combina os atributos calmos do azul com a energia do vermelho, evocando uma sensação de introspecção, criatividade e, em alguns casos, melancolia.

**Preto:** Uma cor que carrega significados contrastantes. Preto é associado ao poder, elegância e sofisticação, mas também à morte, mistério e luto. Sua presença pode tanto transmitir formalidade quanto gerar uma atmosfera de mistério.

**Branco:** Simbolizando pureza, inocência e simplicidade, o branco é uma cor de novos começos. Representa clareza e perfeição, sendo muitas vezes associado à paz e à espiritualidade, embora em alguns contextos possa evocar frieza ou vazio.

**Cinza:** Uma cor neutra e equilibrada, o cinza representa neutralidade e formalidade. Embora transmita sofisticação em certos contextos, também pode ser associado à monotonia, indiferença e depressão.



Figura 25: Demonstração Grid de Uma Coluna

Fonte: <https://www.futuraexpress.com.br/blog/o-que-e-grid/>

### 2.1.2.7 Diagramação

A diagramação, segundo o livro Diagramação e Layout, de Gustavo Gili, refere-se ao ato de organizar visualmente elementos textuais e gráficos em uma página, de forma a facilitar a leitura e compreensão do conteúdo. Essa prática, essencial no design editorial, busca equilibrar os aspectos estéticos e funcionais do projeto gráfico, garantindo que a comunicação da mensagem ocorra de maneira eficiente. A disposição harmônica dos textos, imagens, e espaços em branco é fundamental para criar uma experiência de leitura agradável e fluida, além de permitir que o leitor encontre informações de maneira intuitiva (Gili, 2013).

“Uma boa diagramação deve ser funcional e estética, permitindo que o leitor assimile o conteúdo com facilidade, ao mesmo tempo que mantém o equilíbrio visual da página” (Gili, 2013, p. 45).

Dentro do processo de diagramação, diversos fatores devem ser considerados para alcançar a efetividade visual. Entre eles estão a hierarquia tipográfica, o alinhamento, a distribuição de margens e colunas, e o uso adequado de cores e imagens. Gili destaca a importância de uma diagramação bem estruturada como um meio de orientar o leitor através do conteúdo, tornando a navegação visual mais clara e eficiente. Além disso, uma diagramação mal executada pode gerar ruídos na comunicação, levando a uma sobrecarga cognitiva e dificultando a assimilação da mensagem (Gili, 2013).

A diagramação é um dos principais componentes de qualquer projeto de design gráfico e editorial. Sua função vai além da estética, pois contribui diretamente para a usabilidade e legibilidade do material produzido. A escolha apropriada dos elementos gráficos e textuais, aliados à organização eficaz, proporciona uma experiência de leitura que não apenas informa, mas também engaja o leitor. Dessa forma, o design de diagramação é fundamental para o sucesso de qualquer publicação, seja impressa ou digital.

### **Grid (1, 2 e 3 colunas e hierárquico)**

O grid é uma ferramenta essencial na diagramação e no design gráfico, servindo como uma estrutura que organiza os elementos visuais de forma clara e coesa. De acordo com Timothy Samara em "Grid", o grid de uma coluna é a forma mais simples de organização, oferecendo um espaço linear que permite a criação de layouts focados em um único fluxo de leitura. Essa configuração é particularmente eficaz em projetos que priorizam a narrativa, como livros e artigos, pois proporciona uma experiência de leitura contínua e sem distrações, facilitando a assimilação do conteúdo pelo leitor.

## GRID 1 COLUNA

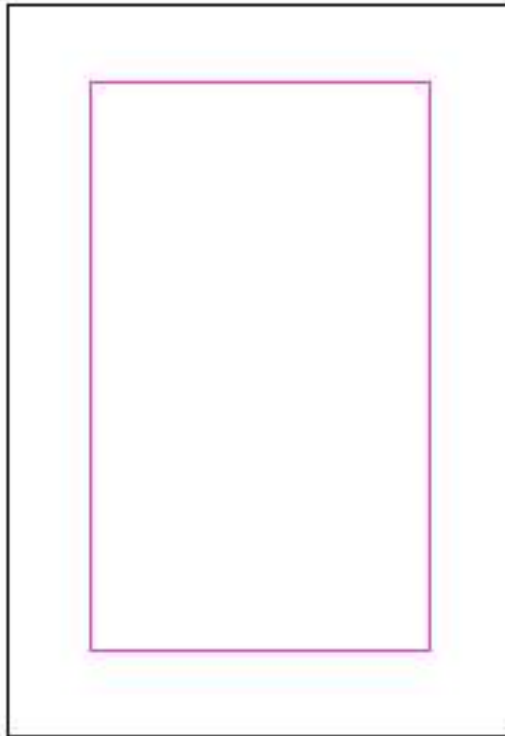


Figura 26: Demonstração Grid de Uma Coluna

Fonte: <https://www.futuraexpress.com.br/blog/o-que-e-grid/>

A implementação de um grid de duas colunas, por sua vez, introduz uma dinâmica mais complexa e visualmente rica. Essa configuração possibilita a distribuição do texto e de elementos gráficos de maneira mais flexível, permitindo que os designers explorem contrastes e hierarquias visuais. Essa abordagem é frequentemente utilizada em revistas e jornais, onde a diversidade de informações e a necessidade de atratividade visual são primordiais. A interação entre as colunas pode ser utilizada para criar um diálogo visual entre textos e imagens, enriquecendo a experiência do leitor.

## GRID 2 COLUNAS

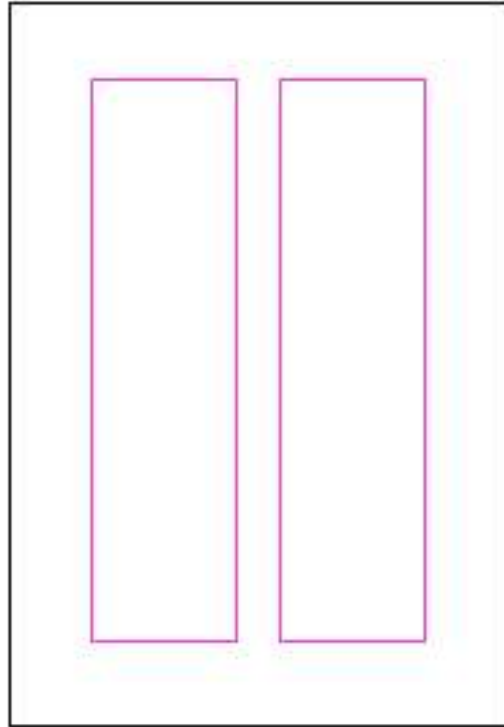


Figura 27: Demonstração Grid de Duas Colunas

Fonte: <https://www.futuraexpress.com.br/blog/o-que-e-grid/>

Já o grid de três colunas representa uma das configurações mais versáteis e dinâmicas na diagramação. Esse modelo não apenas amplia as possibilidades de organização, mas também permite um maior dinamismo visual, essencial em layouts que demandam a apresentação de múltiplas informações simultaneamente, como em websites e infográficos. A estrutura de três colunas favorece a criação de padrões rítmicos que podem guiar a atenção do leitor, permitindo a combinação de textos curtos e gráficos de maneira harmoniosa. Essa versatilidade torna o grid de três colunas uma escolha popular entre os designers contemporâneos, que buscam equilibrar estética e funcionalidade em suas composições.

GRID 3  
COLUNAS

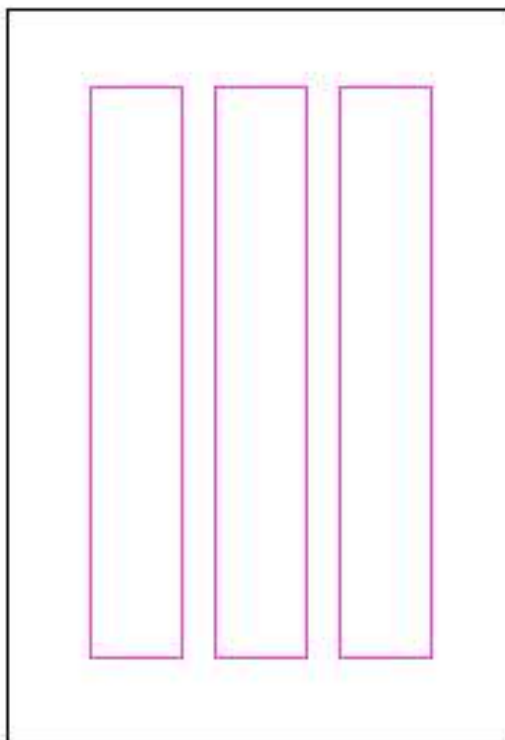


Figura 28: Demonstração Grid de Três Colunas

Fonte: <https://www.futuraexpress.com.br/blog/o-que-e-grid/>

O grid hierárquico, diferentemente dos grids modulares e simétricos como o de três colunas, parte de uma lógica mais flexível e orgânica. Ele não segue necessariamente um sistema de colunas e fileiras repetitivas, mas sim uma estrutura fluida baseada na hierarquia visual das informações e na intenção comunicacional de cada elemento gráfico. Esse tipo de grid é muito utilizado em projetos que demandam maior expressividade e liberdade de composição, como revistas, livros experimentais, catálogos de arte e publicações com caráter mais autoral.

Em um grid hierárquico, os elementos não são dispostos apenas para manter alinhamento e organização, mas para conduzir o olhar do leitor com intenção. Títulos, imagens, blocos de texto e elementos gráficos podem variar de tamanho, posição e alinhamento com base na importância do conteúdo e no ritmo que o designer deseja imprimir à leitura. Essa abordagem dialoga diretamente com o princípio da hierarquia visual, essencial no design editorial para destacar o que é mais importante e guiar a navegação pelas páginas.

Segundo Kimberly Elam (2004), no livro *Grid Systems*, o grid hierárquico é uma ferramenta poderosa justamente porque permite que o design se adapte ao conteúdo, e não o contrário. Ele é projetado de acordo com as necessidades específicas de cada material gráfico, respeitando a fluidez das informações em vez de restringi-las a uma lógica repetitiva. Essa flexibilidade é especialmente útil em projetos com grande diversidade de formatos de conteúdo — como ilustrações, blocos de texto curtos e longos, citações, elementos interativos etc.

## GRID HIERÁRQUICO

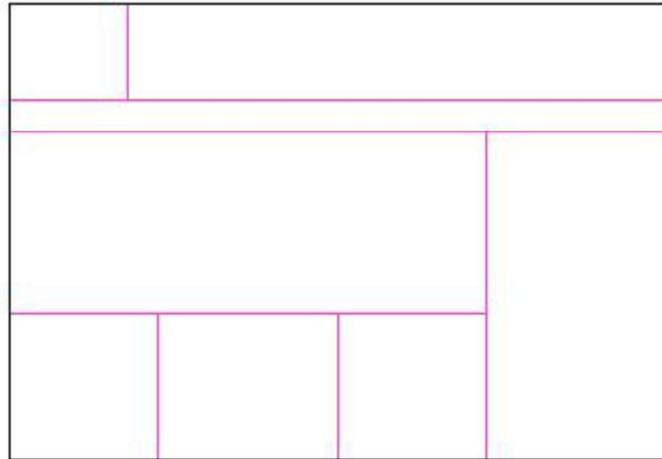


Figura 29: Grid Hierárquico

Fonte: <https://www.futuraexpress.com.br/blog/o-que-e-grid/>

Conforme abordado no livro *Diagramação: Fundamentos e Técnicas*, de Andréa Natali e Vinícius Pereira, o grid é uma ferramenta essencial no processo de diagramação, consistindo em um sistema de organização visual que orienta a disposição dos elementos gráficos e textuais em uma página. Ele é composto por linhas guias, que formam colunas e módulos, os quais facilitam a estruturação coerente e equilibrada do conteúdo. O uso do grid permite que o designer estabeleça uma hierarquia visual clara, assegurando uma navegação mais intuitiva para o leitor, além de otimizar a relação entre as partes da composição gráfica, como textos, imagens e espaços em branco (Natali & Pereira, 2015).

O grid, além de promover a harmonia estética, desempenha um papel crucial na funcionalidade da página. Ele proporciona consistência visual entre as diferentes seções de um projeto editorial, seja impresso ou digital, garantindo uniformidade nas margens, espaçamentos e alinhamentos. Natali e Pereira (2015) ressaltam que, ao criar um sistema de grid eficiente, o designer não apenas organiza o conteúdo de forma mais lógica, mas também assegura maior flexibilidade na adaptação a diferentes formatos de página, preservando a legibilidade e a clareza da mensagem.



Figura 30: Elementos de um Grid

Fonte: <https://revistaglifo.com.br/design-editorial/os-7-elementos-do-grid-no-design-editorial/>

## Margens

As margens desempenham um papel fundamental na diagramação, influenciando diretamente o peso visual e a densidade da mancha gráfica em uma página. Segundo Gili (2013), margens mais amplas e generosas criam uma mancha gráfica mais leve, ao introduzir espaços em branco que promovem uma estética mais suave e arejada, frequentemente utilizadas em publicações como livros de arte, literatura e poesia, que demandam uma apresentação visual delicada. Por outro lado, Natali e Pereira (2015) destacam que margens mais estreitas resultam em uma mancha gráfica mais densa, aumentando a quantidade de informação por página, característica típica de publicações informativas como jornais e revistas. Dessa forma, o uso das margens não apenas afeta a aparência do layout, mas também a forma como o conteúdo é percebido em termos de clareza e densidade informacional.



Figura 31: Margens de um Grid

Fonte: <https://revistagliflo.com.br/design-editorial/os-7-elementos-do-grid-no-design-editorial/>

## Linhas Horizontais

As linhas horizontais, dentro do contexto da diagramação, desempenham um papel crucial na organização e controle da profundidade dos elementos visuais em uma página. Conforme Gili (2013), essas linhas, que fazem parte da grade de diagramação, atuam como guias para definir o espaçamento vertical e organizar a disposição de blocos de texto e imagens, contribuindo para a harmonia visual. Natali e Pereira (2015) ressaltam que, assim como as colunas, as linhas horizontais podem ser subdivididas e ajustadas ao longo do processo de diagramação, permitindo maior flexibilidade na distribuição dos elementos e adaptação ao conteúdo. Essa estruturação favorece uma leitura mais fluida e ordenada, além de garantir a consistência entre as diferentes partes de um projeto gráfico.



Figura 32: Linhas Horizontais de um Grid

Fonte: <https://revistaglifo.com.br/design-editorial/os-7-elementos-do-grid-no-design-editorial/>

## Calhas

As calhas, também conhecidas como espaçamentos entre colunas, módulos e linhas horizontais, são elementos essenciais na estruturação de uma diagramação, contribuindo significativamente para a percepção visual de leveza ou densidade na página. O uso adequado das calhas permite a criação de espaços em branco proporcionais, o que ajuda a equilibrar a composição gráfica e facilita a leitura. Assim como as margens, as calhas podem ser ajustadas para aumentar ou reduzir a densidade visual de uma página, tornando a diagramação mais leve e arejada, ou mais compacta e informativa, dependendo do objetivo do projeto editorial. Esse controle cuidadoso dos espaçamentos internos é fundamental para garantir harmonia e clareza no layout (Natali & Pereira, 2015).



Figura 33: Calhas de um Grid

Fonte: <https://revistaglifo.com.br/design-editorial/os-7-elementos-do-grid-no-design-editorial/>

## Módulos

Os módulos, resultantes da interseção entre as linhas e colunas de uma grade de diagramação, são elementos fundamentais para garantir a proporcionalidade e o equilíbrio de um layout. Eles funcionam como guias de referência que facilitam a organização dos elementos visuais e textuais dentro da página, assegurando uma estrutura coerente e harmônica. Conforme Gili (2013), os módulos permitem ao designer criar uma hierarquia visual clara, alinhando blocos de conteúdo de maneira proporcional. Natali e Pereira (2015) destacam que a utilização eficaz dos módulos contribui para a flexibilidade e consistência do projeto gráfico, permitindo que o conteúdo se adapte facilmente a diferentes formatos e mantinha uma disposição organizada e visualmente agradável.



Figura 34: Módulos de um Grid

Fonte: <https://revistaglifo.com.br/design-editorial/os-7-elementos-do-grid-no-design-editorial/>

## Áreas Espaciais

As áreas espaciais na diagramação surgem a partir da combinação de dois ou mais módulos de uma grade e são os espaços onde os elementos gráficos e textuais serão posicionados. Essas áreas podem ser utilizadas de forma fixa, quando fazem parte de um projeto gráfico predefinido, ou de maneira flexível, servindo apenas como referência durante o processo de diagramação. Gili (2013) explica que as áreas espaciais desempenham um papel essencial na organização e distribuição dos conteúdos, permitindo que o designer mantenha a harmonia visual ao longo do projeto. Elas oferecem estrutura e orientação para que a composição gráfica seja funcional, eficiente e esteticamente equilibrada.



Figura 35: Áreas Espaciais de um Grid

Fonte: <https://revistaglifo.com.br/design-editorial/os-7-elementos-do-grid-no-design-editorial/>

## Marcadores

Os marcadores na diagramação são elementos gráficos que servem para organizar e destacar informações de maneira clara dentro de um layout. Eles podem aparecer em diferentes formas, como pontos, números ou ícones, e são usados em listas ou para segmentar tópicos, facilitando a compreensão e o fluxo da leitura. Natali e Pereira (2015) destacam que os marcadores desempenham um papel importante na hierarquização visual, ajudando a guiar o olhar do leitor ao longo do conteúdo de forma ordenada. Além disso, seu uso adequado contribui para a organização da página, sem comprometer a harmonia e a estética do design.



Figura 36: Marcadores em um Grid

Fonte: <https://revistaglif.com.br/design-editorial/os-7-elementos-do-grid-no-design-editorial/>

## **Layout**

O layout na diagramação refere-se à organização visual dos elementos textuais e gráficos em uma página, buscando criar uma estrutura equilibrada e funcional. Segundo Samara (2005), o layout deve integrar todos os componentes de forma coesa, utilizando princípios de alinhamento, proporção e hierarquia visual para guiar o leitor e facilitar a compreensão da mensagem. Gili (2013) reforça que um bom layout deve não apenas ser esteticamente agradável, mas também promover a clareza e a legibilidade do conteúdo, tornando a experiência de leitura fluida e intuitiva. Dessa forma, o layout é uma ferramenta essencial para assegurar que a comunicação visual seja eficiente e atraente.

### **Hierarquização da Leitura**

A hierarquização da leitura na diagramação é um princípio essencial para guiar o leitor através do conteúdo de forma clara e eficiente, garantindo que as informações sejam percebidas conforme sua importância. Samara (2005) destaca que a hierarquia visual pode ser criada por meio de variações de tipografia, tamanhos de fonte, espaçamentos e alinhamentos, que indicam ao leitor quais elementos devem ser lidos primeiro e quais seguem em sequência. Da mesma forma, Lupton (2010) argumenta que a tipografia é uma ferramenta poderosa na construção dessa hierarquia, uma vez que o uso consciente de pesos e estilos tipográficos orienta a leitura e facilita a navegação pelo texto. A aplicação correta desses princípios na diagramação permite uma comunicação visual eficiente e otimiza a legibilidade e a clareza do conteúdo.

A hierarquização não se limita apenas ao uso da tipografia, mas também ao planejamento espacial e à organização dos elementos gráficos. Gili (2013) afirma que a disposição dos blocos de texto, imagens e demais componentes dentro de uma página deve ser cuidadosamente calculada para que o leitor seja conduzido de maneira natural, sem esforço excessivo para encontrar as informações desejadas. Ao controlar o fluxo de leitura, o designer cria um layout eficiente, que prioriza a

legibilidade e a retenção da informação, sem sobrecarregar o leitor visualmente, garantindo a consistência e o equilíbrio na diagramação.

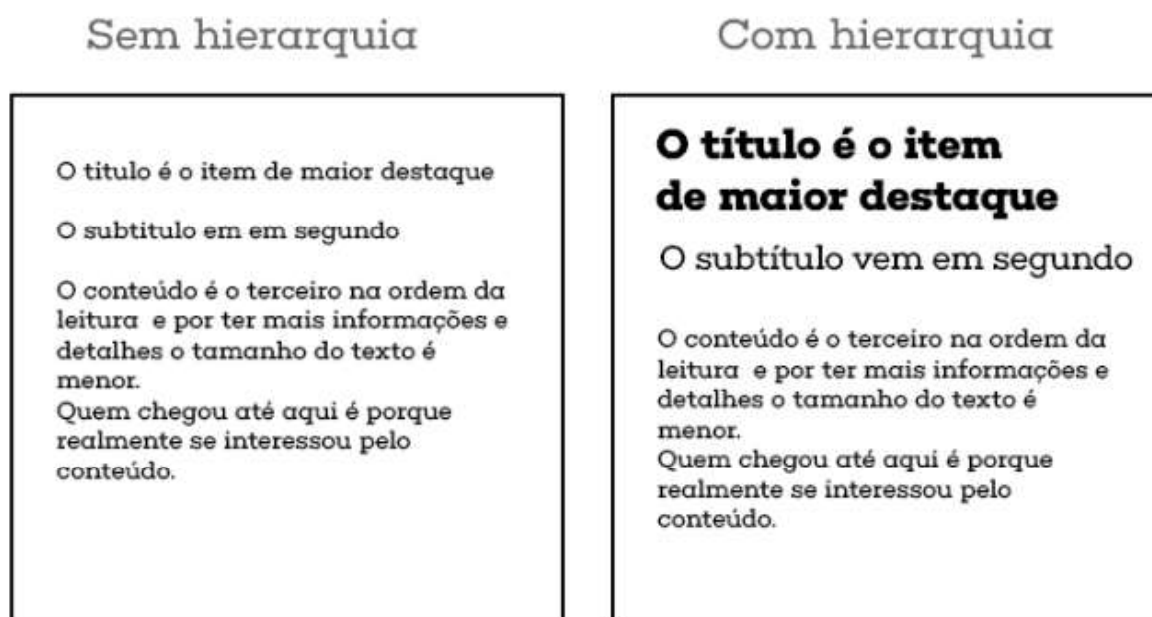


Figura 37: Exemplo de Hierarquização de Leitura

Fonte: <https://www.pardeideias.com/melhorar-o-design-do-meu-site>

## Contraste e Ordem de Leitura

O contraste e a ordem de leitura são elementos fundamentais na diagramação, pois garantem que o conteúdo seja organizado de forma visualmente clara e atraente. O contraste é utilizado para criar distinções entre diferentes partes do layout, facilitando a hierarquização das informações. Segundo Samara (2005), o uso do contraste por meio de variações de cor, tamanho, tipografia e espaçamento ajuda a destacar elementos importantes, como títulos, subtítulos e blocos de texto. Isso orienta o olhar do leitor, enfatizando o que é mais relevante e organizando a leitura de maneira intuitiva. O contraste adequado não apenas diferencia os elementos, mas também acrescenta dinamismo ao design, tornando-o visualmente interessante e funcional.



Figura 38: Exemplo de Contrastes de Leitura

Fonte: [https://issuu.com/cibele.spigel/docs/atitudes\\_inclusivas\\_ebook/s/16283266](https://issuu.com/cibele.spigel/docs/atitudes_inclusivas_ebook/s/16283266)

A ordem de leitura é igualmente essencial para a diagramação eficaz, sendo diretamente influenciada pela hierarquia visual e pela estrutura do layout. Elementos como grades, margens e espaçamentos desempenham um papel importante ao organizar a disposição dos conteúdos na página, assegurando que o leitor siga um fluxo de leitura lógico e fluido. Gili (2013) explica que a organização espacial dos elementos gráficos e textuais deve guiar o leitor naturalmente de um ponto a outro, evitando distrações ou sobrecarga visual. Dessa forma, o contraste e a ordem de leitura, quando usados de maneira estratégica, tornam a comunicação visual mais eficiente e garantem que a mensagem seja absorvida com clareza.

Em 1880, o tipógrafo Edmund Arnold Gutenberg desenvolveu um sistema de grade de layout fundamentado em séculos de práticas de design de impressão. Esse sistema tornou-se um dos pilares do design gráfico moderno.

O diagrama de Gutenberg organiza visualmente o espaço da página em nove seções retangulares, criando um fluxo que orienta o movimento dos olhos do leitor. Essas áreas estabelecem uma hierarquia de leitura, conduzindo o olhar de forma decrescente em relação à importância dos elementos dispostos no layout.

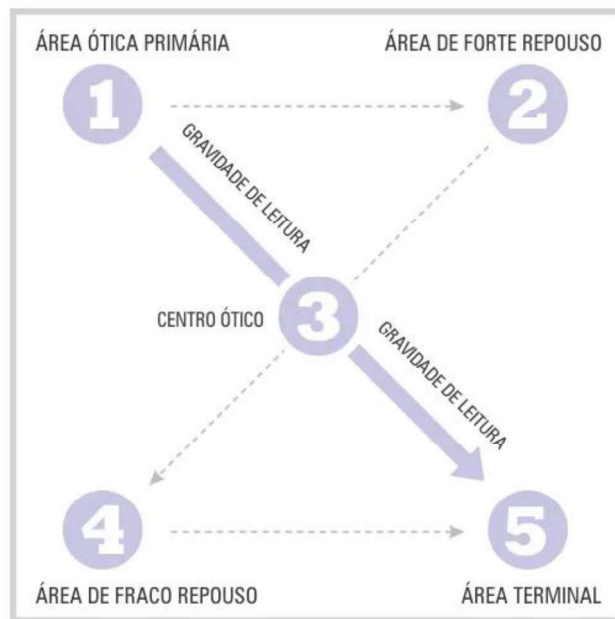


Figura 39: Diagrama de Gutenberg, Exemplo de Ordem de Leitura

Fonte: <https://brasil.uxdesign.cc/padroes-de-leitura-na-web-a-experiencia-de-escanear-informacao-76d0a846c35a>

## Espaços em Branco

Os espaços em branco, também conhecidos como espaços negativos, desempenham um papel crucial na diagramação, servindo como uma ferramenta visual que organiza e equilibra os elementos no layout. Segundo Samara (2005), esses espaços não são meramente vazios, mas ativos, contribuindo para criar respiro visual entre blocos de texto, imagens e outros componentes gráficos. Ao proporcionar clareza e harmonia, os espaços em branco ajudam a evitar a sobrecarga visual, garantindo que o leitor consiga processar o conteúdo de forma mais eficiente. Além disso, eles reforçam a hierarquia visual, destacando informações importantes e guiando o olhar do leitor de maneira fluida através da página.

A importância dos espaços em branco vai além de sua função estética, sendo também essencial para a legibilidade e a funcionalidade do design. Conforme Gili (2013), o uso adequado de espaços em branco melhora a experiência de leitura ao tornar o layout menos denso e mais acessível, criando uma sensação de leveza e organização. Esses espaços permitem que os elementos gráficos "respirem",

facilitando a assimilação de informações e tornando a interação com o conteúdo mais intuitiva. Assim, o domínio do uso dos espaços em branco é uma habilidade fundamental para qualquer designer, uma vez que contribui diretamente para a eficácia comunicacional e o impacto visual do projeto

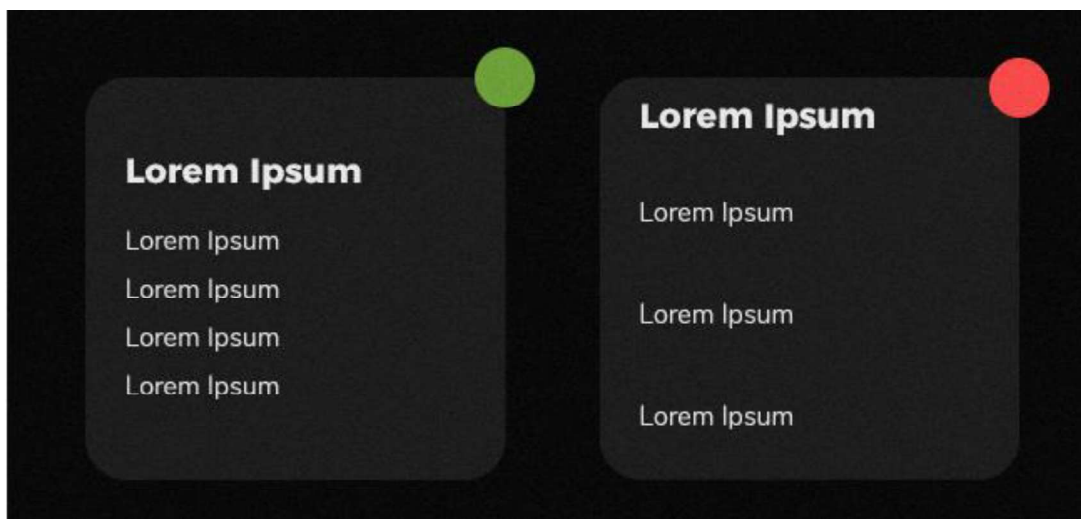


Figura 40: Exemplos de Espaço em Branco na Diagramação

Fonte: <https://jira.com.br/blog/7415/design-ux/white-space>

## Alinhamento e Identidade

O alinhamento é um princípio fundamental na diagramação, pois garante que os elementos visuais e textuais estejam organizados de forma coesa e estruturada dentro do layout. Segundo Samara (2005), o alinhamento cria uma conexão visual entre os componentes, proporcionando uma sensação de ordem e clareza ao design. Essa organização facilita a navegação do leitor, conduzindo seu olhar de maneira lógica e intuitiva através da página. Além disso, o alinhamento contribui para a consistência visual, garantindo que os elementos estejam harmonicamente distribuídos, o que reforça a legibilidade e a funcionalidade do projeto gráfico.



Figura 41: Exemplo de Alinhamento

Fonte: <https://jera.com.br/blog/7334/outros/principios-de-design-grafico>

A identidade visual, por sua vez, é estreitamente ligada ao alinhamento, pois ambos desempenham um papel importante na criação de um design coeso e reconhecível. O alinhamento consistente reforça a identidade de uma marca ou publicação ao garantir que todos os elementos sigam uma mesma lógica visual, transmitindo uma mensagem clara e unificada. Como destaca Samara (2005), a identidade gráfica é fortalecida quando o alinhamento é utilizado de forma estratégica, assegurando que o layout não apenas comunique sua mensagem de maneira eficaz, mas também reflita uma estética própria e diferenciada, contribuindo para a construção de uma identidade visual sólida e memorável.

### 2.1.2.8 Tipografia

A tipografia é a arte e a técnica de organizar o texto de forma visualmente atraente e funcional, utilizando diferentes tipos de letras, tamanhos, espaçamentos e alinhamentos. Ela desempenha um papel essencial no design gráfico, pois afeta diretamente a legibilidade, a hierarquia visual e a comunicação de mensagens. Conforme descrito por Robert Bringhurst em *The Elements of Typographic Style*, "a tipografia é a encarnação visual da linguagem". Seu uso apropriado vai além da estética, impactando a experiência do usuário ao interagir com textos em diferentes mídias.

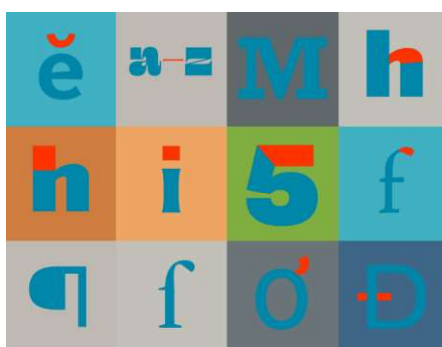


Figura 42 – Elementos Tipográficos

Fonte: <https://ilovetypography.com/font-anatomy-cheat-sheet/>

Ao longo da história, a tipografia evoluiu e se adaptou às mudanças tecnológicas, desde os tipos móveis até o design digital moderno. No contexto do design gráfico e editorial, a escolha e o uso adequado da tipografia podem melhorar a compreensão, criar ênfase e transmitir emoções, influenciando diretamente como o conteúdo é percebido pelo leitor.

## Anatomia do Tipo

A anatomia do tipo refere-se às partes que compõem as letras, e compreender esses elementos é essencial para a escolha e uso eficaz da tipografia. Termos como "serifas", "tamanho de x" (altura das minúsculas), e "ascendentes" e "descendentes" são fundamentais para entender como os caracteres se comportam visualmente. Como descrito por Stephen Coles no livro *"The Anatomy of Type"*, "a estrutura de cada letra afeta a legibilidade e a percepção, sendo fundamental entender cada componente ao projetar".

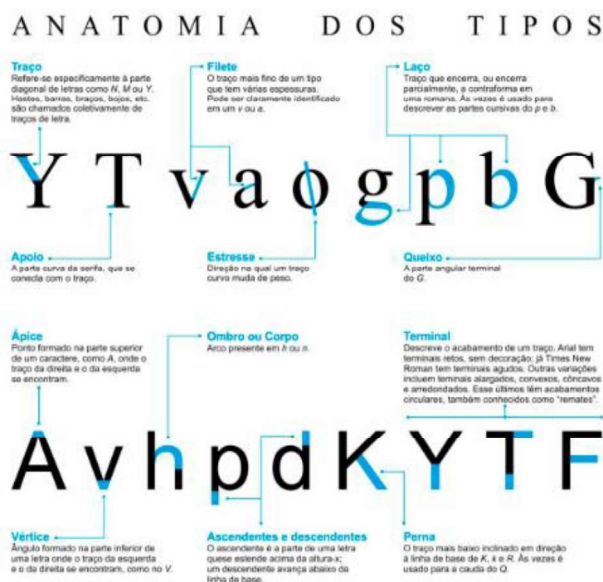


Figura 43 – Anatomia dos Tipos

Fonte: <https://clube.design/typografia-basica-4-anatomia-dos-tipos/>

## Classificação das Fontes

As fontes tipográficas são divididas em diversas classificações, baseadas principalmente na presença ou ausência de serifa e no estilo dos caracteres. Essas classificações ajudam os designers a escolherem fontes que melhor se adaptem às necessidades do projeto.

- **Serif:**

As fontes serifadas possuem pequenos traços no final das hastes das letras. Elas são tradicionalmente associadas à legibilidade em textos impressos. De acordo com o livro de Robert Bringhurst, *The Elements of Typographic Style*, "fontes com serifa, como Times New Roman, são ideais para longos blocos de texto devido à sua capacidade de guiar o olho do leitor ao longo da linha"

---

Fonte Com Serifa



Baskerville

Figura 44 – Tipografia Serifada

Fonte: <https://www.futuraexpress.com.br/blog/tag/classificacao-de-fontes/>

- **Sans Serif:**

Fontes sem serifa, também chamadas de *sans-serif*, não possuem esses traços nas extremidades. São amplamente usadas em design moderno e digital por sua aparência limpa e objetiva. Como Bringhurst comenta, "fontes sem serifa como Helvetica são versáteis e frequentemente escolhidas para títulos e interfaces digitais devido à sua simplicidade"

Fonte Sem Serifa

# Avenir

Figura 45 – Tipografia sem Serifa

Fonte: <https://www.futuraexpress.com.br/blog/tag/classificacao-de-fontes/>

- **Script:**

As fontes *script* imitam a escrita manual, com letras cursivas ou caligráficas, sendo utilizadas em ocasiões que exigem um toque de formalidade ou elegância. Erik Spiekermann observa em *Stop Stealing Sheep & Find Out How Type Works* que "esse estilo tipográfico, quando usado com moderação, pode trazer sofisticação e personalidade ao design"

Fonte Script



Figura 46 – Tipografia Script

Fonte: <https://www.futuraexpress.com.br/blog/tag/classificacao-de-fontes/>

- **Display ou Dingbat:**

As fontes *display* são aquelas projetadas para títulos ou uso em tamanhos grandes, enquanto *dingbats* são fontes compostas por símbolos e ícones, usadas para fins decorativos. Como Coles menciona, "fontes *display* são projetadas para impacto visual e não necessariamente para legibilidade em longos textos"

Fonte Disply



Figura 47 – Tipografia Display

Fonte: <https://www.futuraexpress.com.br/blog/tag/classificacao-de-fontes/>

## Variações de famílias Tipográficas

As famílias tipográficas incluem variações como *light*, *bold*, *italic*, e *condensed*, que fornecem flexibilidade no design sem a necessidade de mudar de fonte. A escolha correta da variação dentro de uma família pode alterar drasticamente o impacto visual de um design.



Figura 48 – Variações da Tipografia

Fonte: <https://www.futuraexpress.com.br/blog/tag/classificacao-de-fontes/>

## Cuidados com a Tipografia

Ao utilizar tipografia, é importante seguir certos princípios para garantir legibilidade e uma apresentação visual coesa. Isso inclui a escolha de fontes adequadas ao contexto, a combinação cuidadosa de diferentes fontes e o controle de espaçamento e hierarquia.

- **Escala e Hierarquia:**

A escala refere-se ao tamanho relativo dos elementos tipográficos, enquanto a hierarquia estabelece uma ordem de importância. O uso correto da escala permite que o leitor entenda facilmente quais informações são mais importantes.

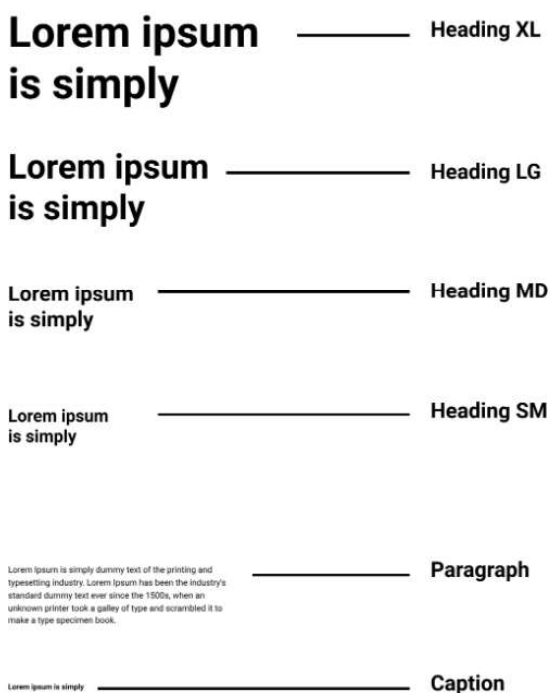


Figura 49 – Escala e Hierarquia dos Tipos

Fonte: <https://henriquefilho.com.br/hierarquia-de-fontes-um-guia-b%C3%A1sico-para-criar-uma-interface-antes-de-abrir-o-figma-2c017c7df879>

- **Espaçamento:**

O espaçamento adequado entre letras, palavras e linhas é crucial para a legibilidade. Um espaçamento muito apertado ou muito solto pode comprometer a clareza do texto.

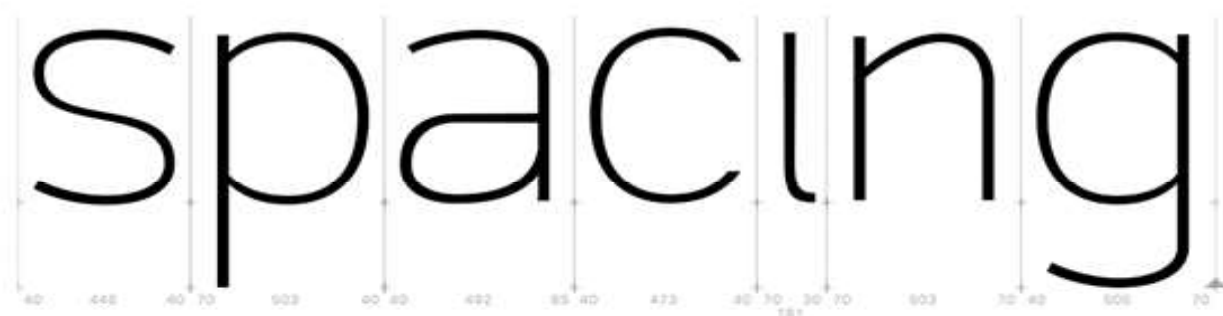


Figura 50 – Espaçamento dos Tipos

Fonte: <https://otipodafonte.com.br/2016/12/espacamento/>

- **Kerning:**

Kerning é o ajuste do espaço entre pares de letras específicas para criar um alinhamento visualmente agradável. Uma má aplicação de kerning pode resultar em espaçamentos inconsistentes, afetando a estética do texto.

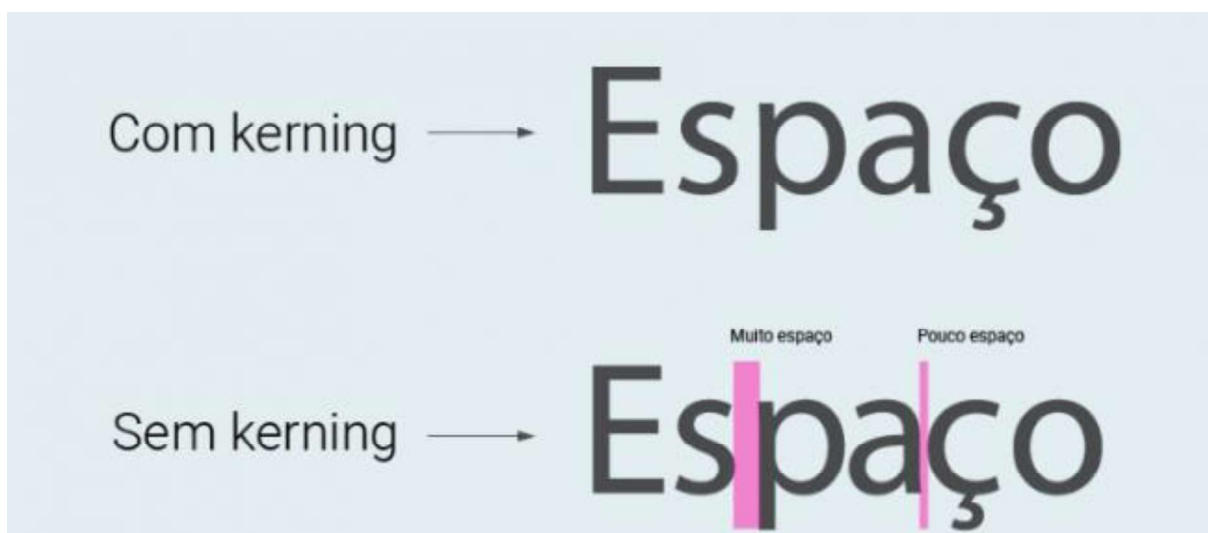


Figura 5' – Kerning dos Tipos

Fonte: <https://www.des1gnnon.com/2013/02/o-que-e-kerning/>

- **Tracking:**

Tracking refere-se ao ajuste do espaçamento de um grupo de caracteres em um texto. Diferente do kerning, que atua em pares de letras, o tracking afeta o espaçamento geral de um bloco de texto, permitindo uma densidade mais apertada ou mais solta.



Figura 52 – Tracking dos Tipos

Fonte: <https://www.des1gnon.com/2013/02/o-que-e-kerning/>

- **Alinhamentos:**

O alinhamento dos textos (à esquerda, centralizado, à direita ou justificado) também influencia a legibilidade e a estética geral de um design. Em *The Elements of Typographic Style*, Bringhurst ressalta que "o alinhamento justificado, apesar de elegante em alguns contextos, pode causar grandes problemas de espaçamento em blocos de texto mal ajustados".

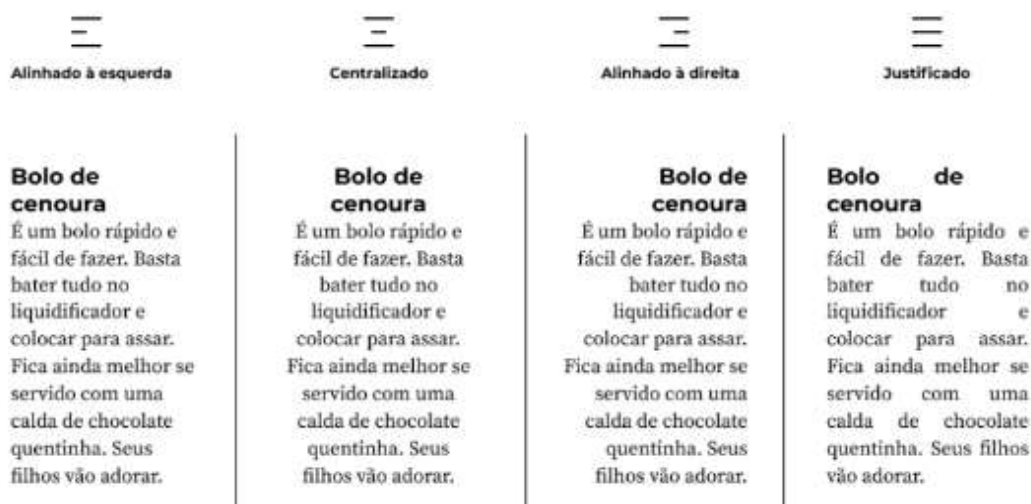


Figura 52 – Alinhamento de textos

Fonte: <https://gabrielsilvestri.com.br/o-que-e-design/alinhamentos-de-texto-no-design/>

### 2.1.2.9 Produção Gráfica e Impressão

Nos últimos anos, a experiência de leitura tem se diversificado, com o digital ocupando um papel crescente no cotidiano dos leitores. No entanto, como argumenta Craig Mod em seu livro *Books as Interfaces* (2021), o livro físico ainda oferece uma profundidade de interação que o digital não pode replicar. Segundo Mod, o valor dos livros impressos está na sua capacidade de engajar os leitores não apenas intelectualmente, mas sensorialmente. O toque do papel, o som das páginas sendo viradas, e até mesmo o cheiro do livro recém-aberto criam uma conexão mais íntima e contemplativa com a obra.

Embora o acesso digital a livros tenha se expandido, oferecendo praticidade e mobilidade, o livro físico preserva um espaço único. Mod discute como, ao contrário do digital, o impresso permite uma imersão completa, onde o tempo e o espaço parecem desacelerar, criando uma experiência que vai além da leitura.

Esse fenômeno é particularmente notável em edições com design diferenciado e acabamento premium, que transformam o livro em uma peça colecionável, algo que o autor chama de “artefato cultural.”

Esse movimento de valorização estética do livro impresso, contudo, também levanta questões sobre acessibilidade e custo. Livros com acabamentos rebuscados, como capas duras, vernizes localizados e papéis de alta gramatura, são frequentemente mais caros, o que pode restringir o público. Para os leitores que buscam algo mais tradicional, a escolha de papéis e técnicas de impressão ainda desempenha um papel crucial na produção de livros.

Nos casos de livros em modelos mais tradicionais e não ilustrados, existem cinco tipos de papel que são amplamente utilizados na indústria gráfica. Estes incluem o papel offset, o papel pólen, o papel couché, o papel reciclado, e o papel de jornal, cada um com características específicas que impactam diretamente a experiência do leitor e o custo de produção.

- **Off-Set:**

O papel off-set é amplamente reconhecido por sua superfície uniforme, apresentando características de baixo custo e grande versatilidade. Sua gramatura varia de 56 a 240 g/m<sup>2</sup>, tornando-o adequado para diversas aplicações, como papel timbrado, miolos de livros, folhetos e receituários. Por ser branco e fosco, esse papel absorve bem a tinta, o que o torna uma escolha popular na indústria gráfica.



Figura 53: Papel Offset

Fonte: <https://carbopel.com.br/distribuidora-de-papeis/produto/papel-offset-sulfite-90g-a5-500-folhas/>

- **Sulfite:**

Semelhante ao papel off-set, o papel sulfite é amplamente utilizado em atividades do dia a dia e encontrado facilmente em pacotes nas prateleiras. Composto por minerais, incluindo sulfato, ele é poroso e liso, disponível principalmente na cor branca, mas também em opções coloridas. Sua gramatura varia entre 56g e 300g. O papel sulfite é mais poroso que o off-set, o que resulta em uma maior absorção de tinta, mas não interfere significativamente na qualidade final da impressão.



Figura 54: Papel Sulfite

Fonte: <https://www.uwant.com.br/produtos/papel-sulfite-colorido-a4-verde-amarelo-azul-rosa-40fls/>

- **Couché:**

O papel couché se destaca por sua resistência e textura lisa, sendo ideal para impressões de alta qualidade. Disponível em acabamentos brilhante e fosco, suas gramaturas variam de 90 a 300 g/m<sup>2</sup>. É frequentemente utilizado para cartões de visita, folders, flyers e cartazes.



Figura 55: Papel Couché

Fonte: <https://www.uwant.com.br/produtos/papel-sulfite-colorido-a4-verde-amarelo-azul-rosa-40fls>

- **Duplex:**

Conhecido como papelão, o duplex é composto por duas camadas: uma branca, acetinada e lisa, e outra não branqueada. Com gramaturas de 250 a 350 g/m<sup>2</sup>, é ideal para caixas, sacolas e embalagens.



Figura 56 – Papel cartão Duplex

Fonte: <https://fbsdistribuicao.com.br/produtos/duplex-skid-klabin/>

- **Supremo:**

Com uma textura extremamente lisa e alta resistência, o papel supremo é utilizado para impressos de alta qualidade, como calendários e cartões de visita. Suas gramaturas variam de 250 a 350 g/m<sup>2</sup>.



Figura 57 – Papel Supremo

Fonte: <http://gravopelvitoria.com.br/produto/cartao-triplex-supremo-alta- Alvura/>

- **Reciclato:**

O papel reciclato tem aparência de papel reciclado, mas é, na verdade, um offset 100% reciclado. Sua gramatura varia de 90 a 240 g/m<sup>2</sup>, sendo indicado para agendas, cartões de visita e folhetos.



Figura 58 – Papel Reciclato

Fonte: <https://www.petrapapeis.com/papelaria/sulfite/papel-reciclato-a4-90gm-com-500-folhas>

- **Papel Vegetal:**

O papel vegetal é translúcido e fino, fabricado sem produtos químicos, com gramaturas que vão de 60 a 180 g/m<sup>2</sup>. É ideal para projetos arquitetônicos, desenhos técnicos e convites sofisticados, devido à sua aparência elegante.



Figura 59 – Papel vegetal

Fonte: <https://www.papeldepapel.com.br/papeis-a4/vegetal/vegetal-90-a4/>

- **Papel Branco Brilhante:**

Este papel é conhecido por seu acabamento lustroso, que realça cores e detalhes nas impressões. Disponível em gramaturas de 90 a 300 g/m<sup>2</sup>, é usado para brochuras, capas de revistas e materiais promocionais.



Figura 60 – Papel branco brilhante

Fonte: <https://www.magazineluiza.com.br/papel-fotografico-a4-135g-glossy-branco-brilhante-com-50-folhas-premium/p/cdhfg400f3/cf/ppft/>

- **Papel Fotográfico:**

Projetado para impressões de alta qualidade, o papel fotográfico tem acabamentos brilhante ou semibrilho, com gramaturas que variam de 180 a 300 g/m<sup>2</sup>. É ideal para fotos e projetos artísticos, proporcionando resultados superiores em impressoras a jato de tinta.



Figura 61 – Papel fotográfico

Fonte: <https://www.printloja.com.br/papel-fotografico-a4-115g-50-folhas>

Os formatos de papel são padronizados internacionalmente, permitindo uma organização eficiente em diversos setores, como impressão e design gráfico. As séries A, B e C são os principais grupos de formatos de papel definidos pela norma ISO 216.

- **Série A:**

A série A é a mais utilizada mundialmente e inclui tamanhos como A0, A1, A2, A3, A4, A5, entre outros. O formato A0, por exemplo, mede 841 x 1189 mm, enquanto o A4, que é o mais comum para documentos, tem 210 x 297 mm. Os tamanhos da série A são baseados em uma proporção de  $1:\sqrt{2}$ , o que permite que cada formato sucessivo (A1, A2, A3, etc.) seja obtido pela metade do anterior. Isso facilita o redimensionamento e a adaptação dos documentos sem perda de conteúdo

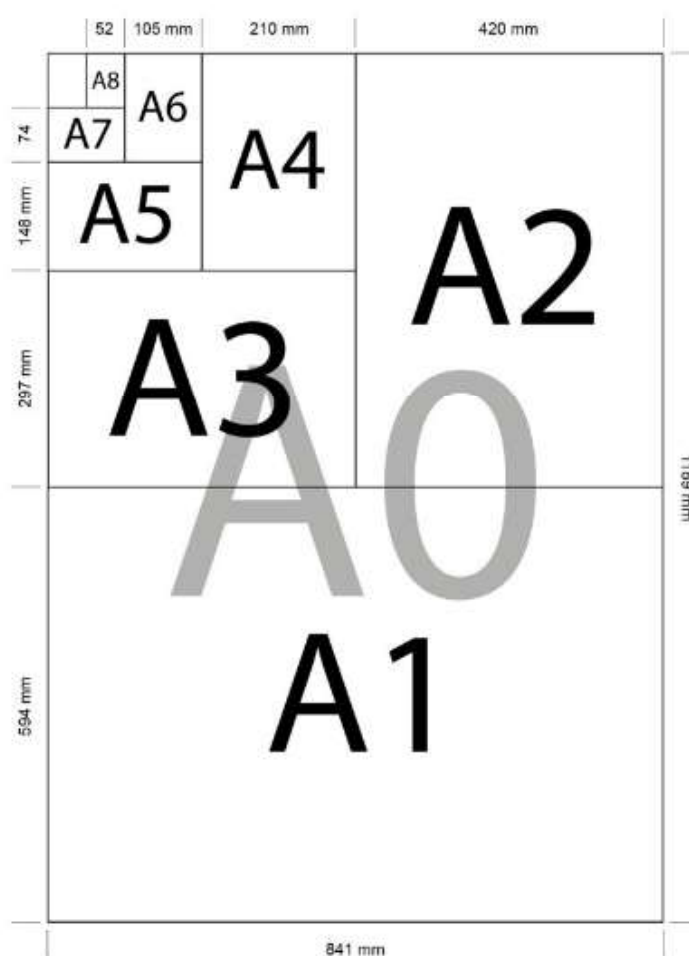


Figura 62 – Tamanhos de folhas de papel série A

Fonte: <https://www.diferenca.com/tamanhos-de-papel/>

- **Série B:**

A série B é menos comum, mas é usada para formatos maiores, que proporcionam mais espaço para gráficos e ilustrações. Os tamanhos variam de B0 (1000 x 1414 mm) até B10 (31 x 44 mm). A série B é especialmente útil para impressões que requerem um maior espaço visual, como pôsteres e diagramas.

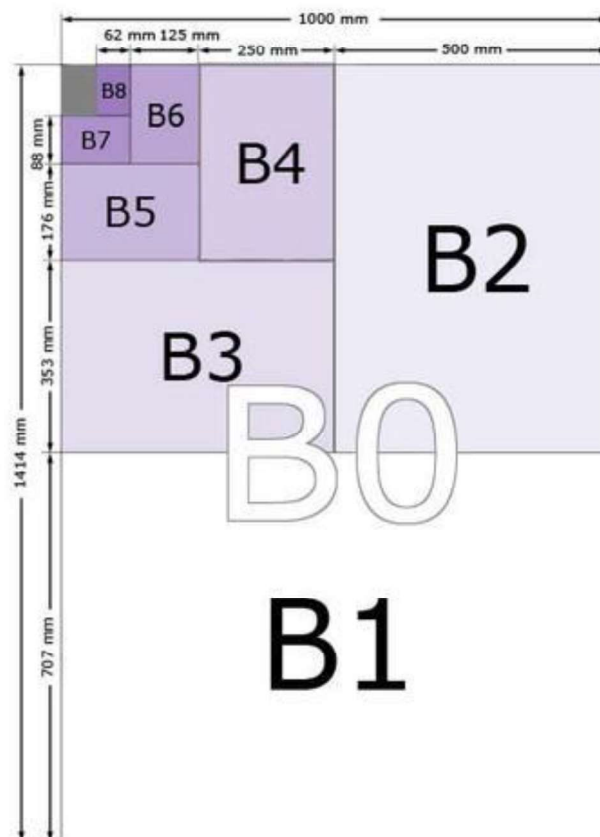


Figura 63 – Tamanhos de folhas de papel série B

Fonte: <https://www.tamanhosdepapel.com/b-papel-tamanhos.htm>

- **Série C:**

A série C é destinada principalmente a envelopes. Os tamanhos variam de C0 a C10, sendo o C4 (229 x 324 mm) e o C5 (162 x 229 mm) os mais utilizados para correspondências. Os envelopes da série C são projetados para acomodar documentos em tamanhos da série A, garantindo que os itens se encaixem perfeitamente

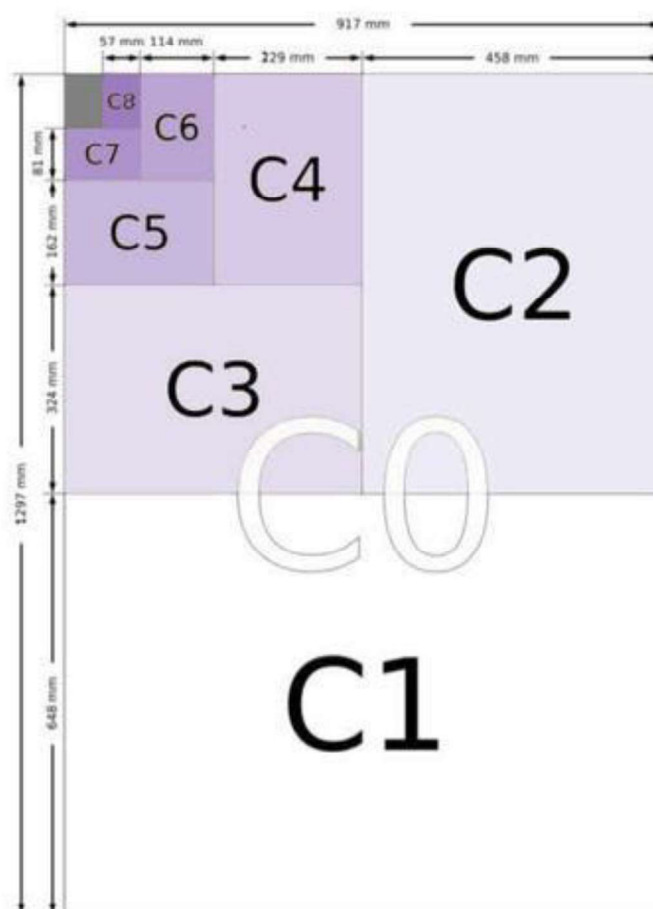


Figura 64 – Tamanhos de folhas de papel série C

Fonte: <https://www.tamanhosdepapel.com/b-papel-tamanhos.htm>

Os padrões de formatos de papel garantem a uniformidade e facilitam o intercâmbio de documentos em todo o mundo, otimizando o uso do espaço em impressões e publicações.

- **Corte Especial:**

O corte especial transforma materiais impressos em formas únicas, indo além dos formatos convencionais (retangular ou quadrado). Utilizando facas personalizadas ou cortes digitais (como a laser), esse acabamento permite criar contornos específicos que destacam produtos como cartões de visita, embalagens e convites. Sua função é agregar valor estético e reforçar a identidade visual, tornando o design do material mais atraente e exclusivo.



Figura 65 – Acabamento corte especial

Fonte: <https://instrucoes.fabricadolivro.com.br/tutoriais/acabamento-corte-especial/>

- **Cantos Arredondados:**

Os cantos arredondados suavizam as bordas de materiais impressos, substituindo os tradicionais ângulos retos. Esse detalhe, além de proporcionar uma estética mais amigável e moderna, também serve para melhorar a durabilidade do material, evitando o desgaste e o risco de dobras nas pontas. É comumente usado em cartões de visita, convites e capas de livros, garantindo um visual elegante e seguro para manuseio



Figura 66– Cantos arredondados

Fonte: <https://fernandatrivilin.com.br/produtos/cartao-de-visita-4-cantos-arredondados/>

- **Verniz Localizado:**

O verniz localizado é uma técnica que aplica uma camada de verniz apenas em áreas específicas de um material impresso, destacando elementos como logos, títulos ou imagens. Esse acabamento cria um contraste visual e tátil entre as partes foscas e as áreas brilhantes, adicionando sofisticação e valorizando detalhes importantes. O verniz também oferece proteção extra contra desgaste, além de garantir cores mais vibrantes, ideal para materiais promocionais e embalagens que buscam causar impacto visual.



Figura 67 – Verniz Localizado

Fonte: <https://graficaonlinefocus.com.br/produto/cartao-de-visita-modelo-1/>

- **Laminação:**

A laminação é um processo que aplica uma camada fina de plástico (filme BOPP) sobre o material impresso, proporcionando maior durabilidade, resistência e um acabamento visual sofisticado. Essa técnica protege a peça contra arranhões, sujeira e umidade, além de realçar a qualidade das cores. Alguns tipos muito oferecidos no mercado são:

- **Laminação Fosca:** Oferece uma superfície suave, sem reflexos, ideal para materiais com um visual mais discreto e sofisticado. Também esconde pequenas imperfeições e evita marcas de impressões digitais.



Figura 68 – Acabamento corte especial

Fonte: <https://blog.imprimarapido.com.br/laminacao-fosca-para-cartao-de-visita>

- **Laminação Brilhante:** Realça as cores e dá ao material um brilho intenso, tornando-o ideal para imagens vibrantes e peças promocionais que necessitam de impacto visual.



Figura 69 – Laminação Brilhante

Fonte: <https://www.elo7.com.br/convite-para-formatura-com-laminacao-brilhante/dp/1C192DB>

- **Soft Touch:** Proporciona uma textura aveludada ao toque, criando uma experiência sensorial diferenciada e agregando elegância ao material.



Figura 70 – Laminação Soft touch

Fonte: <https://www.futuraexpress.com.br/blog/laminacao-soft-touch/>

- **Laminação Holográfica:** Cria um efeito tridimensional e dinâmico, com tons que se alteram conforme o ângulo de visão. Esse acabamento é ideal para materiais que buscam inovação e modernidade.



Figura 71 – Laminação Holográfica

Fonte: <https://www.graficabrasil7.com/produto/cartao-de-visita-holografico-9x5-couche-250g-laminacao-holografica-corte-reto-4x4-colorido-frente-e-verso>

- **Hot Stamping:**

O hot stamping utiliza calor e pressão para aplicar uma camada metalizada ou holográfica em áreas específicas do impresso, criando detalhes brilhantes e elegantes. Comumente usado em dourado ou prateado, esse acabamento adiciona sofisticação a convites, embalagens e cartões de visita, destacando elementos como logos ou títulos.



Figura 72 – Hot Stamping

Fonte: <https://www.fitascreen.com/insumos-para-sistemas-de-impressao/fitas-hot-stamping/hot-stamping-papel/>

- **Relevo seco**

O relevo seco, ou embossing, eleva áreas específicas do material impresso, criando um efeito tridimensional. Essa técnica é frequentemente utilizada em cartões de visita, convites e embalagens. O relevo seco não apenas enriquece a estética visual, mas também adiciona uma textura tátil que torna o material mais memorável.



Figura 73 – Relevo Seco

Fonte: <https://rapaper.com.br/relevo-seco/>

#### **2.1.2.10 Encadernação de Livros: Tipos e Aplicações**

A encadernação é uma das etapas mais importantes na finalização de um projeto editorial, pois influencia tanto na estética quanto na funcionalidade do livro. Escolher o tipo de encadernação adequado depende de fatores como o número de páginas, o público-alvo, o tipo de conteúdo e a experiência desejada pelo leitor. Existem diversos tipos de encadernação, cada um com características específicas e aplicações distintas.

A encadernação em brochura, também conhecida como lombada quadrada, é uma das mais comuns no mercado editorial. Nesse modelo, as páginas são agrupadas em cadernos e coladas (ou costuradas) a uma capa flexível, geralmente feita de papel cartão. É amplamente utilizada em livros didáticos, romances, manuais e obras com grande tiragem, por ser econômica e apresentar boa durabilidade (MENNO, 2024).

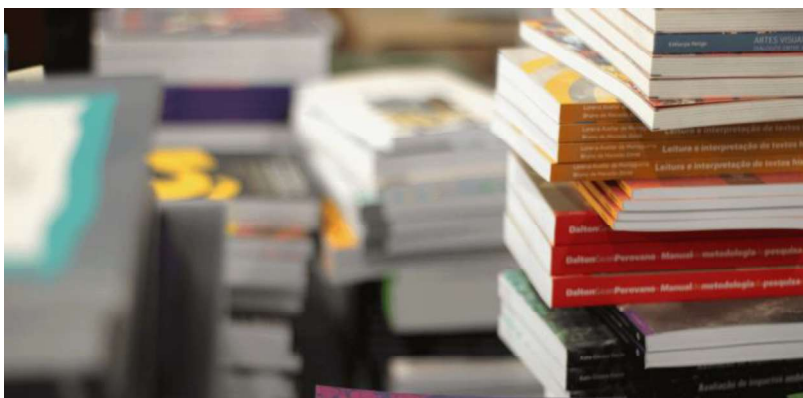


Figura 74 – Encadernação Brochura

Fonte: <https://reproset.com.br/encadernacao-qual-e-a-ideal-para-o-meu-material/>

Já a encadernação em capa dura utiliza uma capa rígida composta por papelão revestido com tecido, couro ou papel especial. O miolo costuma ser costurado e colado à capa com mais robustez. Esse tipo é ideal para livros de arte, edições comemorativas, coleções e obras que exigem maior valor estético e resistência física. A capa dura agrega sofisticação e garante uma vida útil prolongada ao produto (MAINLAND PRINTING, 2024).



Figura 75 – Encadernação Capa Dura

Fonte: <https://encadernacaocapadura.com/>

Entre os modelos mais práticos está a encadernação espiral, na qual as folhas são perfuradas na lateral e unidas por um espiral de plástico ou metal. Esse tipo permite que o livro seja completamente aberto e dobrado, sendo comum em apostilas, cadernos, agendas e materiais que exigem facilidade de manuseio. Uma variação mais resistente é a encadernação Wire-O, que utiliza anéis metálicos duplos, proporcionando maior estabilidade e acabamento profissional — ideal para catálogos, portfólios e calendários (MAINLAND PRINTING, 2024).

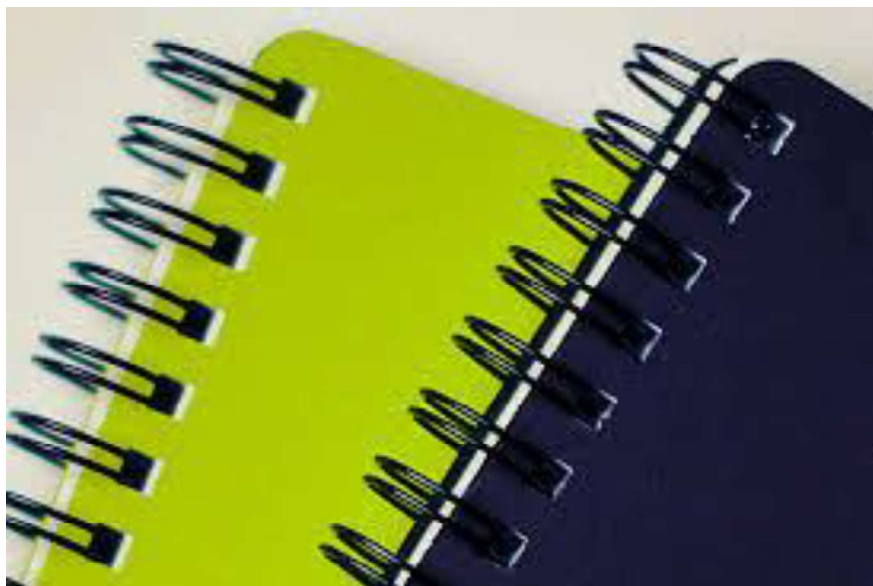


Figura 76 – Encadernação Espiral

Fonte: <https://reproset.com.br/encadernacao-qual-e-a-ideal-para-o-meu-material/>

A costura canoa, ou saddle stitch, é uma técnica simples e econômica, indicada para materiais com baixo número de páginas. Nela, os cadernos são dobrados ao meio e grampeados na lombada. É bastante usada em revistas, livretos e folhetos publicitários. Apesar da limitação de volume, oferece excelente custo-benefício para produções rápidas e diretas.



Figura 77 – Costura Canoa

Fonte: <https://www.mlpaper.com.br/blog/2020/03/30/tipos-de-encadernacao/>

Outra alternativa é a encadernação japonesa, que se destaca pela estética artesanal. Nesse modelo, as folhas são costuradas manualmente com padrões decorativos, sem uso de cola ou grampos. Muito utilizada em livros de artista, álbuns e edições especiais, ela valoriza o trabalho manual e oferece um resultado visual único, ideal para projetos autorais e afetivos (MAINLAND PRINTING, 2024).

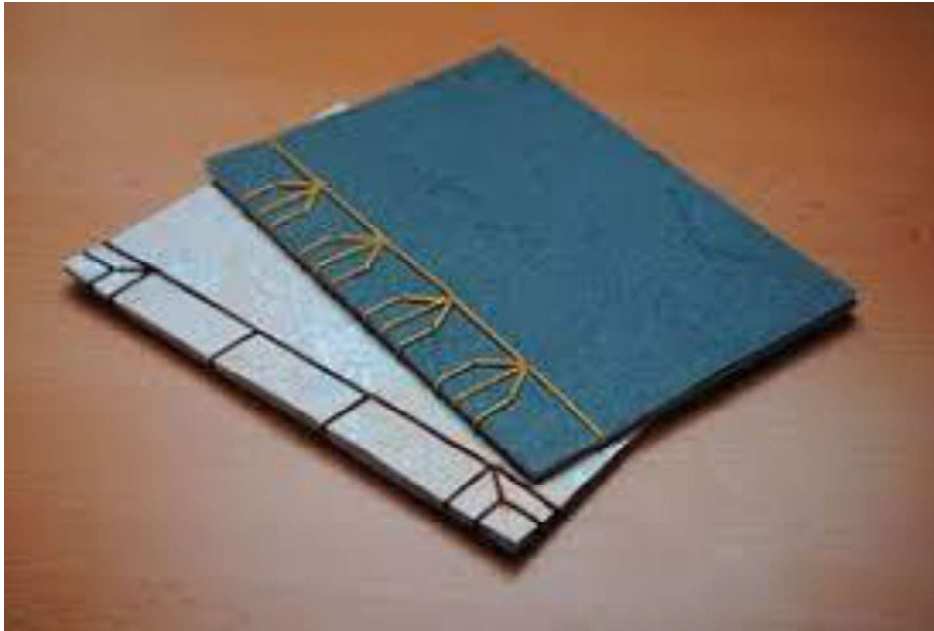


Figura 78 – Encadernação Japonesa

Fonte: <https://www.oirdio.com.br/conheca-os-tipos-de-encadernacao-artesanal/>

A termoencadernação é uma opção prática e rápida. As páginas são unidas com cola ativada por calor, sem necessidade de perfuração ou costura. Muito usada em relatórios, monografias, TCCs e documentos corporativos, essa técnica garante um acabamento limpo e profissional em curto prazo, embora sua durabilidade seja inferior à da capa dura ou da brochura (MAINLAND PRINTING, 2024).



Figura 79 – Termoencadernação

Fonte: <https://jettaprint.pt/shop/produto/servicos-de-impressao/acabamentos/encadernacao-termica-tipo-livro/>

Há também a blocagem, técnica em que as folhas são coladas na lateral ou parte superior, formando blocos de páginas que podem ser destacadas com facilidade. É ideal para blocos de notas, talões, formulários e materiais promocionais. A principal vantagem é a praticidade no uso diário (EVINHAC, 2024).



Figura 80 – Técnica Blocagem

Fonte: <https://www.printi.com.br/blog/mas-afinal-o-que-e-blocagem>

## 2.2 Imersão em Profundidade

A fase de "Imersão em Profundidade" busca compreender de maneira mais detalhada o contexto de vida dos indivíduos que lidam com TDAH e a procrastinação. Essa abordagem envolve investigar as percepções, emoções e comportamentos dos participantes em relação às suas experiências cotidianas. Utilizando métodos como entrevistas e a análise de cadernos de sensibilização, o objetivo é captar a essência das dificuldades enfrentadas por esse público.

## 2.2.1 Questionários

A pesquisa foi realizada com 10 participantes, todos acima de 18 anos, diagnosticados com TDAH e que relataram lutar contra a procrastinação em suas atividades diárias. As entrevistas foram projetadas para explorar a relação dos indivíduos com o tempo e as tarefas, bem como as emoções associadas à procrastinação.

### 1. Reconhecimento da Procrastinação

Os participantes relataram que a percepção de procrastinação começou na adolescência e no ensino médio, quando as demandas acadêmicas aumentaram. Respostas como "na adolescência" e "no ensino médio" revelam um padrão de reconhecimento que pode indicar uma fase crítica para o desenvolvimento de hábitos de procrastinação.

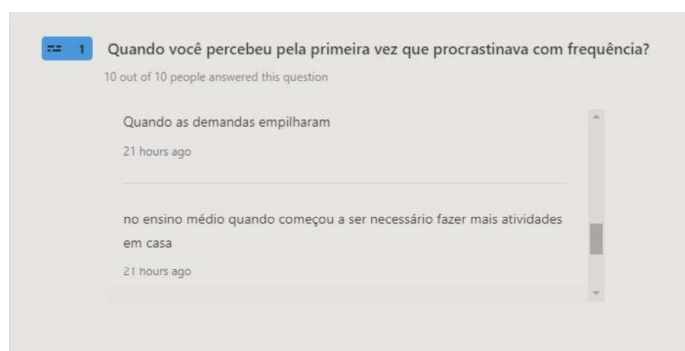


Figura 81 – Pergunta sobre Reconhecimento da Procrastinação

Fonte: Os Autores

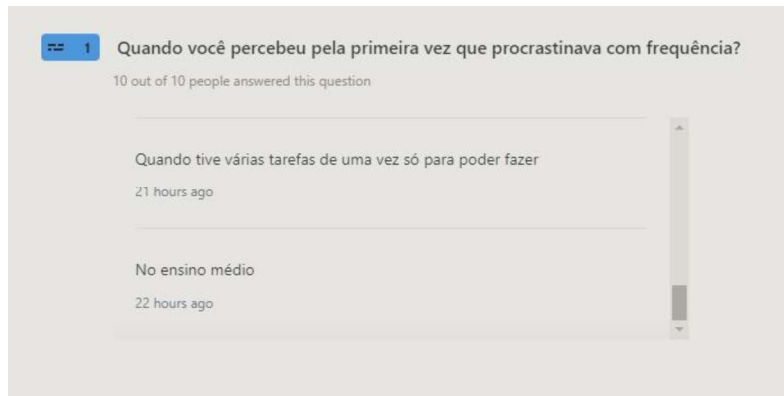


Figura 82 – Pergunta sobre Reconhecimento da Procrastinação

Fonte: Os Autores

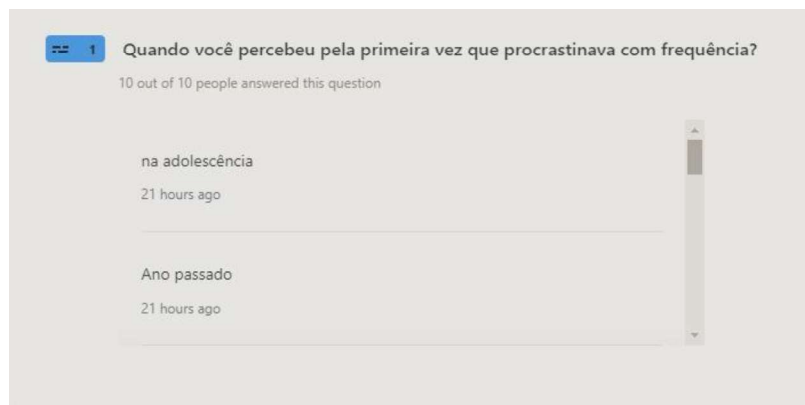


Figura 83 – Pergunta sobre Reconhecimento da Procrastinação

Fonte: Os Autores

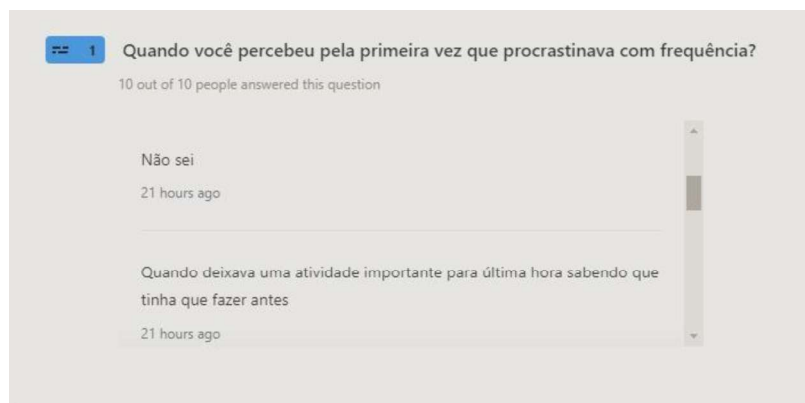


Figura 84 – Pergunta sobre Reconhecimento da Procrastinação

Fonte: Os Autores

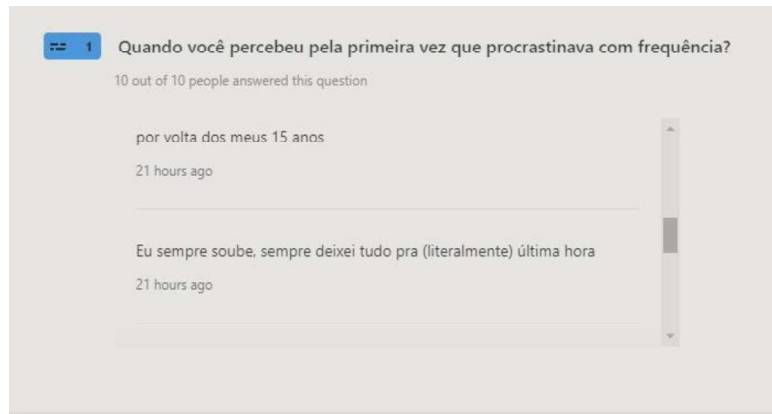


Figura 85 – Pergunta sobre Reconhecimento da Procrastinação

Fonte: Os Autores

## 2. Impacto do TDAH na Gestão do Tempo

A avaliação de como o TDAH afeta a capacidade de gerenciar o tempo variou, com 40% dos participantes atribuindo notas altas (7 a 10) a esse impacto. Isso sugere que muitos sentem que o TDAH dificulta significativamente sua habilidade de cumprir prazos e organizar suas atividades.

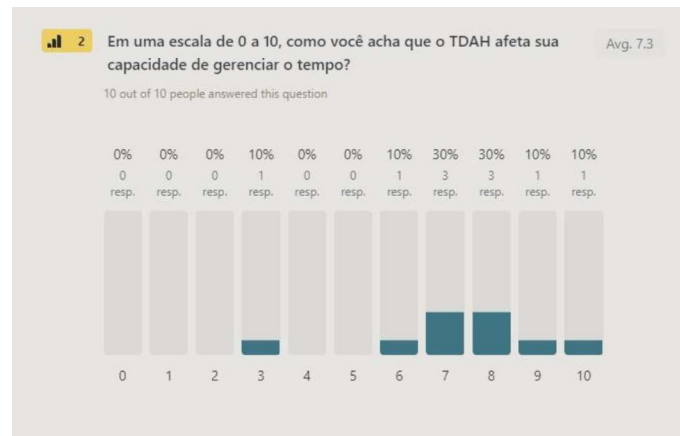


Figura 86 – Pergunta sobre o impacto do TDAH na Gestão do Tempo

Fonte: Os Autores

### 3. Tarefas Procrastinadas

As tarefas mais frequentemente procrastinadas incluem estudo, tarefas domésticas e trabalho, com 60% dos participantes indicando dificuldade em iniciar essas atividades. Isso reflete um padrão comum entre pessoas que enfrentam desafios relacionados ao gerenciamento do tempo e à execução de tarefas.



Figura 87 – Pergunta sobre Tarefas Procrastinadas

Fonte: Os Autores

#### 4. Dificuldades Específicas

A classificação de tarefas quanto à dificuldade de iniciar mostrou que terminar projetos e estudar para provas foram percebidos como as atividades mais desafiadoras (60% dos participantes classificaram a dificuldade em 5). Isso ressalta a necessidade de estratégias eficazes para superar esses obstáculos.

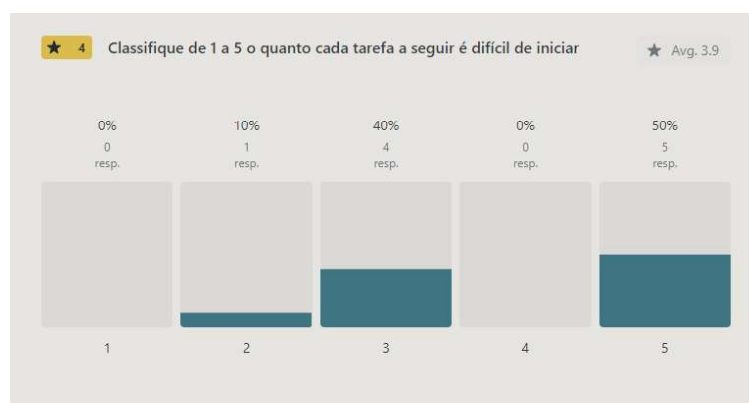


Figura 88 – Pergunta sobre Dificuldades Específicas: Terminar Projetos

Fonte: Os Autores

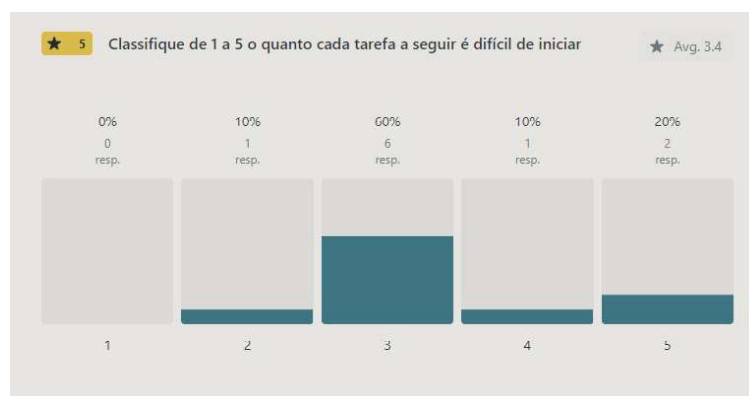


Figura 89 – Pergunta sobre Dificuldades Específicas: Organizar o Espaço de Trabalho

Fonte: Os Autores

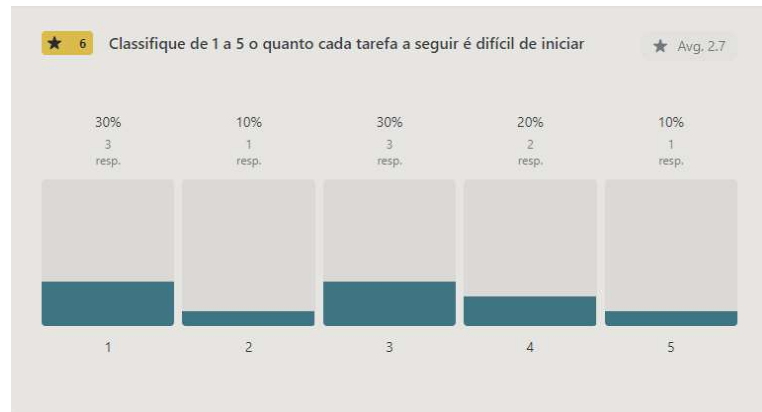


Figura 90 – Pergunta sobre Dificuldades Específicas: Exercícios Físicos

Fonte: Os Autores

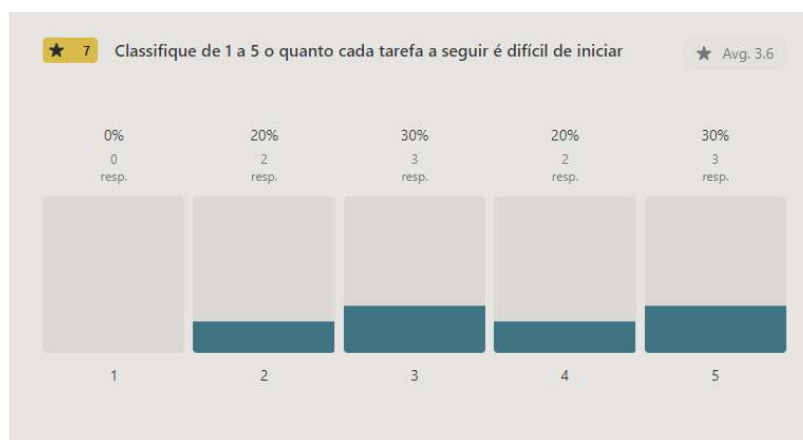


Figura 91 – Pergunta sobre Dificuldades Específicas: Limpar a casa ou quarto

Fonte: Os Autores

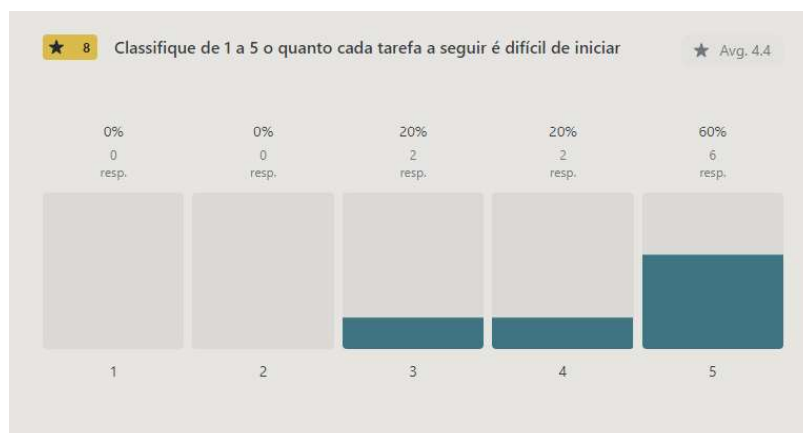


Figura 92 – Pergunta sobre Dificuldades Específicas: Estudar para provas ou revisar conteúdos

Fonte: Os Autores

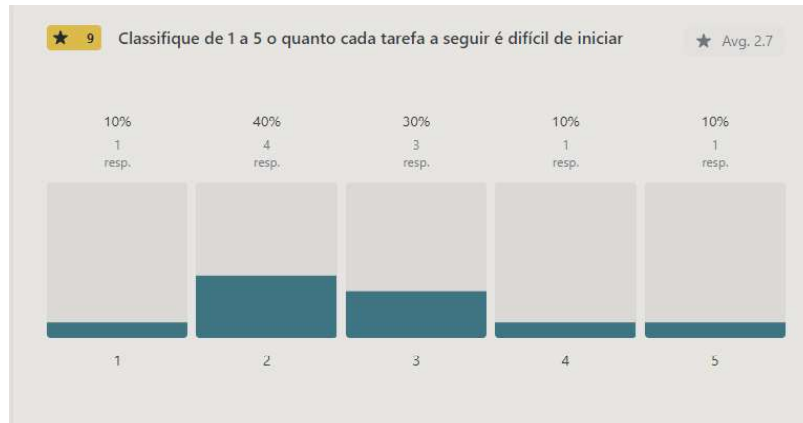


Figura 93 – Pergunta sobre Dificuldades Específicas: Manter compromissos sociais

Fonte: Os Autores

☰ 10 Caso tenha outra(s) atividade(s) difícil(s) de iniciar, escreva abaixo:

pagar contas (mais lembrar das datas delas), estabelecer uma rotina  
1 day ago

---

Ir ao médico  
1 day ago

Figura 94 – Pergunta sobre atividades difíceis de iniciar

Fonte: Os Autores

☰ 10 Caso tenha outra(s) atividade(s) difícil(s) de iniciar, escreva abaixo:

Eventos futuros  
1 day ago

---

Marcar consultas, escrever e-mails, enviar feedbacks e atas de reunião  
1 day ago

Figura 95 – Pergunta sobre atividades difíceis de iniciar

Fonte: Os Autores

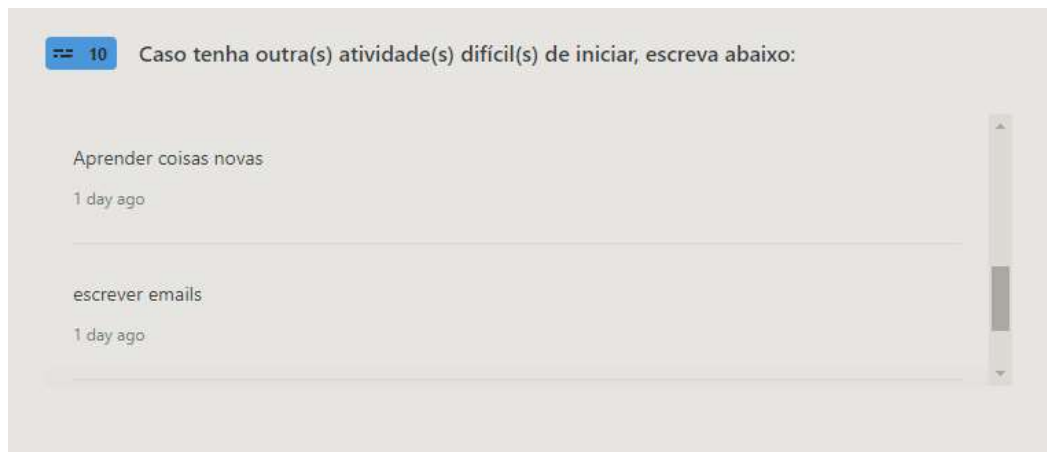


Figura 96 – Pergunta sobre atividades difíceis de iniciar

Fonte: Os Autores

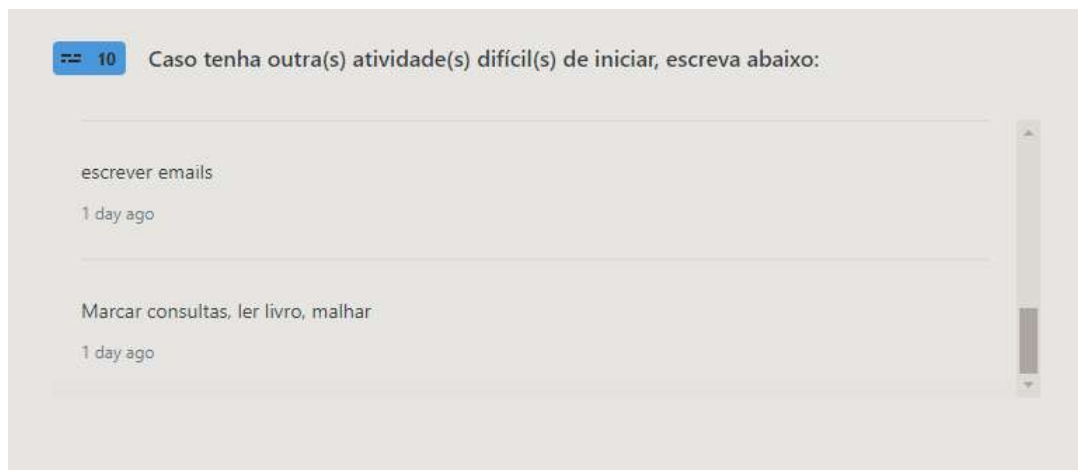


Figura 97 – Pergunta sobre atividades difíceis de iniciar

Fonte: Os Autores

## 5. Emoções Após a Procrastinação

A maioria dos participantes relatou sentimentos de ansiedade (80%) e culpa (60%) após procrastinar, indicando que a procrastinação não apenas impacta a produtividade, mas também a saúde emocional dos indivíduos.

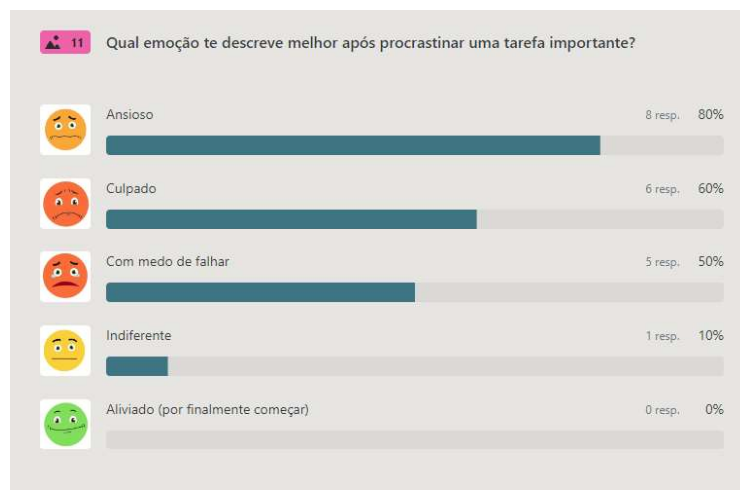


Figura 98 – Pergunta sobre as emoções causadas pela procrastinação

Fonte: Os Autores

Caso tenha outra emoção não mencionada, escreva abaixo:

se fico muito nervosa ou ansiosa acabo tendo dificuldade em manter a mente clara e entender o passo passo do que estou fazendo  
1 day ago

Triste e preocupada  
1 day ago

Figura 99 – Pergunta sobre outras emoções causadas pela procrastinação

Fonte: Os Autores

## 6. Autopercepção e Autoestima

Muitos participantes relataram que a procrastinação afeta sua autoestima, fazendo-os sentir-se incapazes e questionar seu valor. Esses insights destacam a importância de abordar não apenas a produtividade, mas também o bem-estar emocional em intervenções futuras.

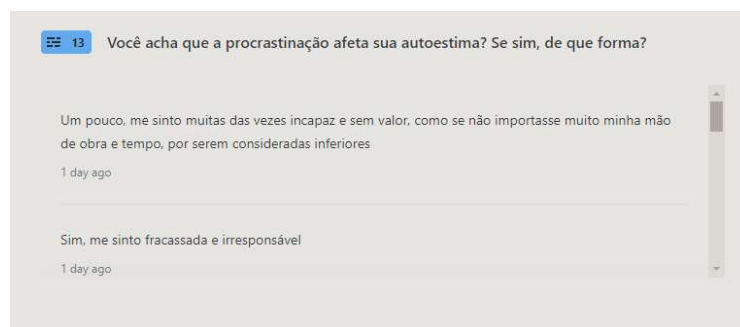


Figura 100 – Pergunta sobre autoestima

Fonte: Os Autores

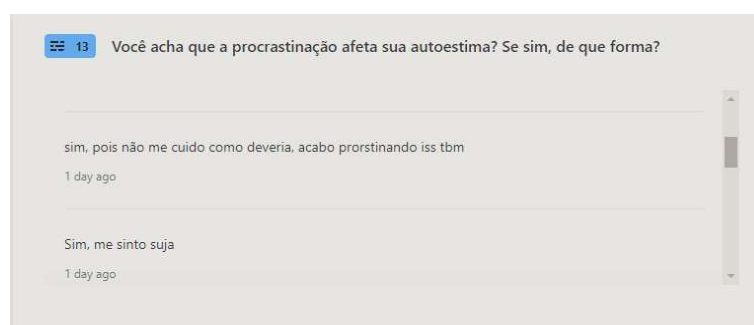


Figura 101 – Pergunta sobre autoestima

Fonte: Os Autores

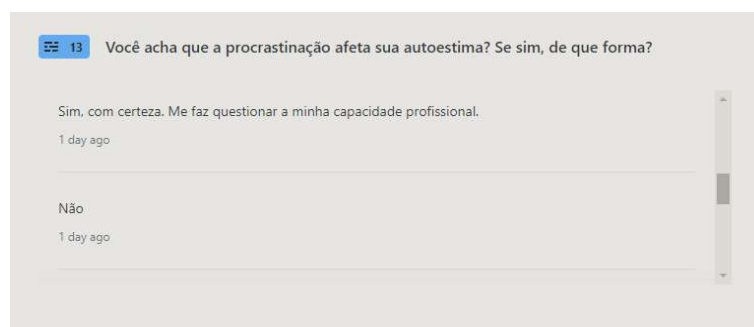


Figura 102 – Pergunta sobre autoestima

Fonte: Os Autores

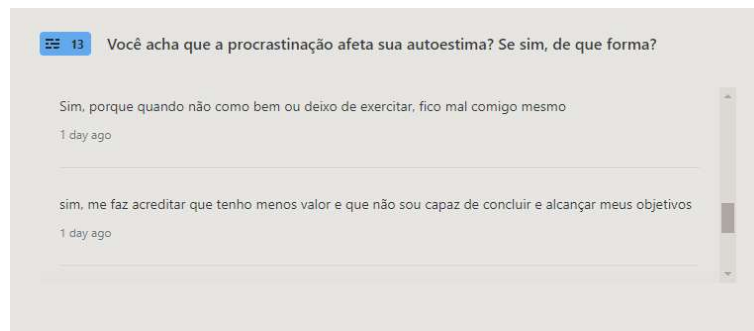


Figura 103 – Pergunta sobre autoestima

Fonte: Os Autores

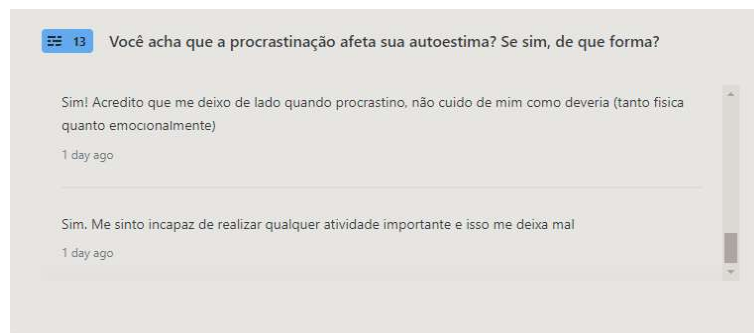


Figura 104 – Pergunta sobre autoestima

Fonte: Os Autores

## 7. Técnicas para melhorar a produtividade

Alguns participantes relataram que já utilizaram técnicas para melhorar a produtividade, como por exemplo as técnicas “To-Do-List” e “Pomodoro”. No contexto do TDAH e da procrastinação, as técnicas para aumentar a produtividade são ferramentas essenciais que ajudam a criar rotinas mais eficientes e a superar as barreiras impostas pela dificuldade de concentração e organização. Durante a entrevista com os participantes, foram mencionadas técnicas amplamente conhecidas e utilizadas para melhorar o gerenciamento do tempo e a produtividade.



Figura 105 – Pergunta sobre técnicas para melhorar a produtividade

Fonte: Os Autores

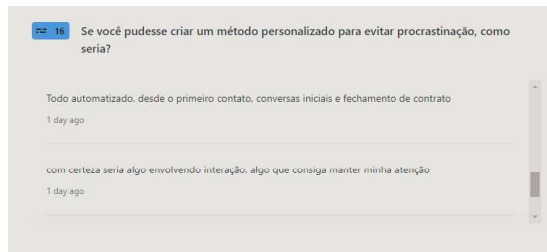


Figura 106 – Pergunta sobre técnicas personalizadas para melhorar a produtividade

Fonte: Os Autores

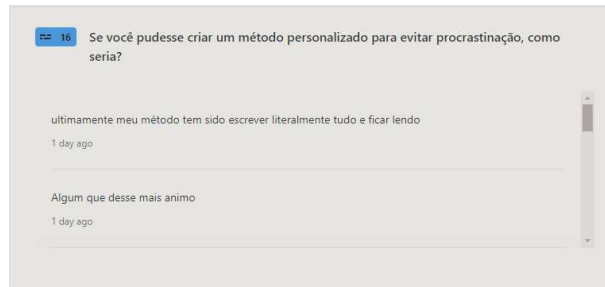


Figura 107 – Pergunta sobre técnicas personalizadas para melhorar a produtividade

Fonte: Os Autores

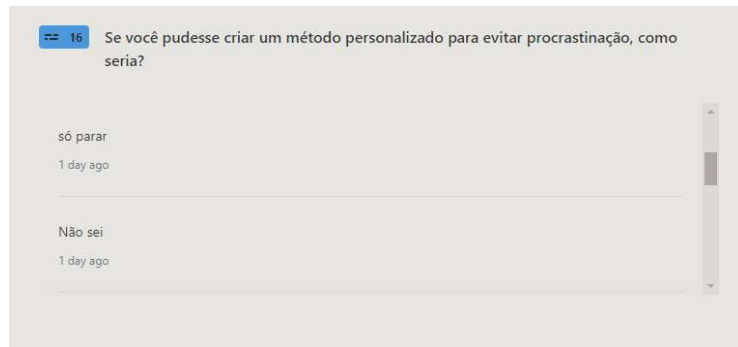


Figura 108 – Pergunta sobre técnicas personalizadas para melhorar a produtividade

Fonte: Os Autores

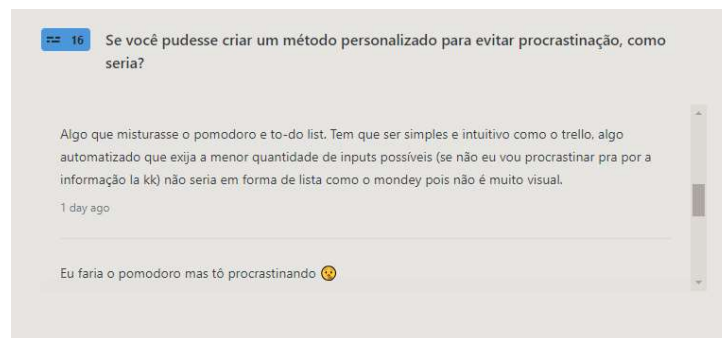


Figura 109 – Pergunta sobre técnicas personalizadas para melhorar a produtividade

Fonte: Os Autores

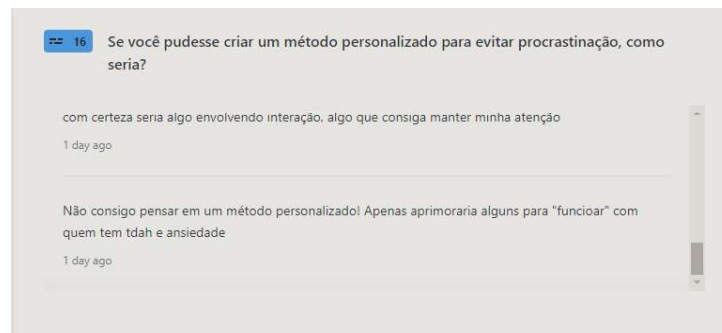


Figura 110 – Pergunta sobre técnicas personalizadas para melhorar a produtividade

Fonte: Os Autores

## 8. Como a procrastinação afeta a relação com as tarefas

Os participantes relataram que o ato da procrastinação afeta diretamente suas relações com as tarefas e reconheceram que se procrastinassem menos, conseguiriam fazer melhor gestão do tempo, se sentiriam menos ansiosos e estressados, e melhora suas qualidades de vida no geral.

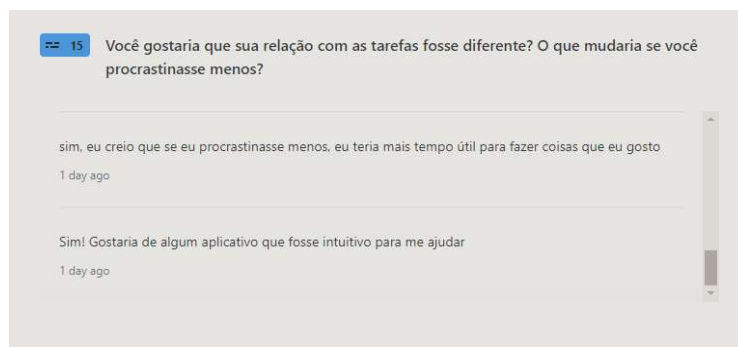


Figura 111 – Pergunta sobre a relação da procrastinação com a realização das tarefas

Fonte: Os Autores

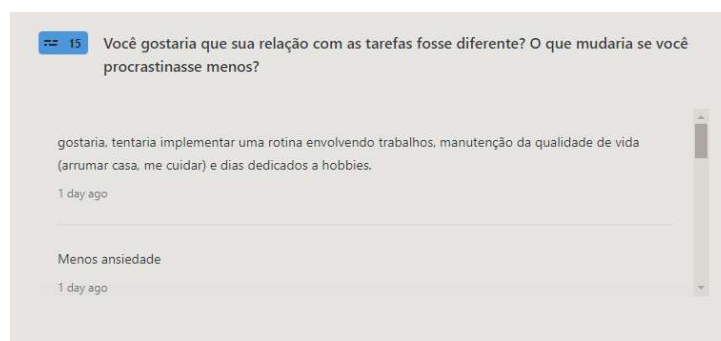


Figura 112 – Pergunta sobre a relação da procrastinação com a realização das tarefas

Fonte: Os Autores

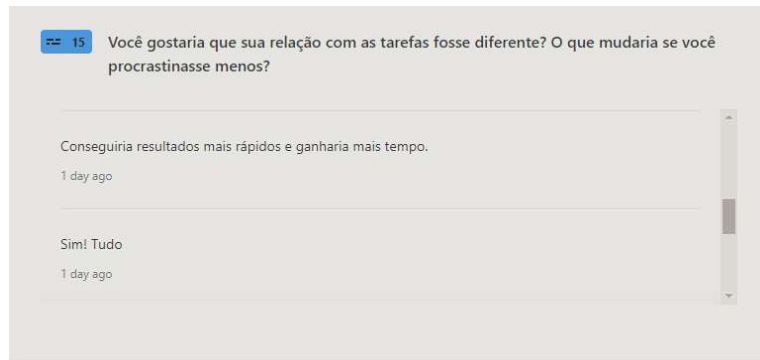


Figura 113 – Pergunta sobre a relação da procrastinação com a realização das tarefas

Fonte: Os Autores

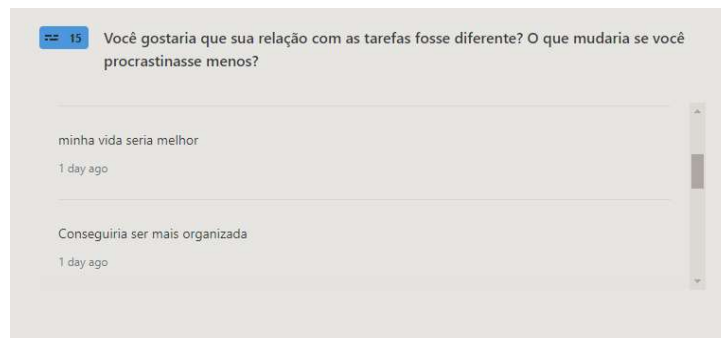


Figura 114 – Pergunta sobre a relação da procrastinação com a realização das tarefas

Fonte: Os Autores

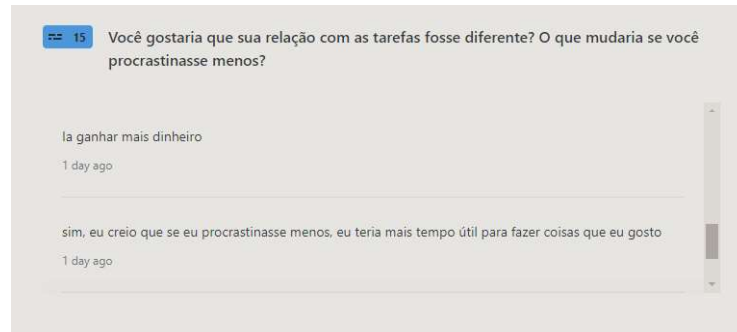


Figura 115 – Pergunta sobre a relação da procrastinação com a realização das tarefas

Fonte: Os Autores

## 9. Interesse em Soluções

Quando questionados sobre a criação de um livro interativo para reeducar hábitos produtivos, 66,7% dos participantes expressaram interesse em adquirir tal recurso, indicando uma demanda por ferramentas que possam apoiar a mudança de comportamento.

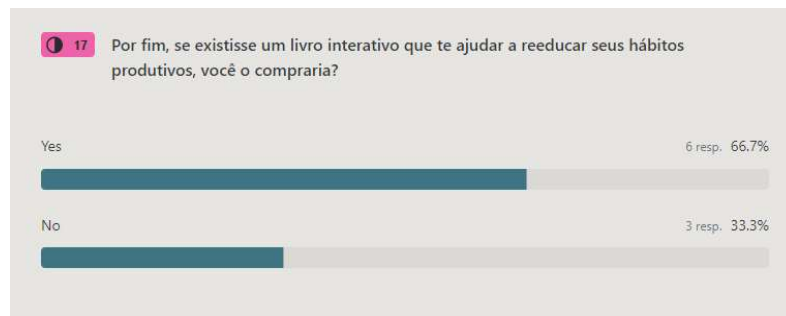


Figura 116 – Pergunta sobre livro interativo para reeducação de hábitos produtivos

Fonte: Os Autores

### 3 ANÁLISE E SÍNTESE

#### 3.1 Cartões de Insights

Para aprimorar a visualização dos dados obtidos durante as pesquisas, foram elaborados 60 Cartões de Insights. Esses cartões reúnem os principais pontos, destacando as informações mais relevantes e úteis.

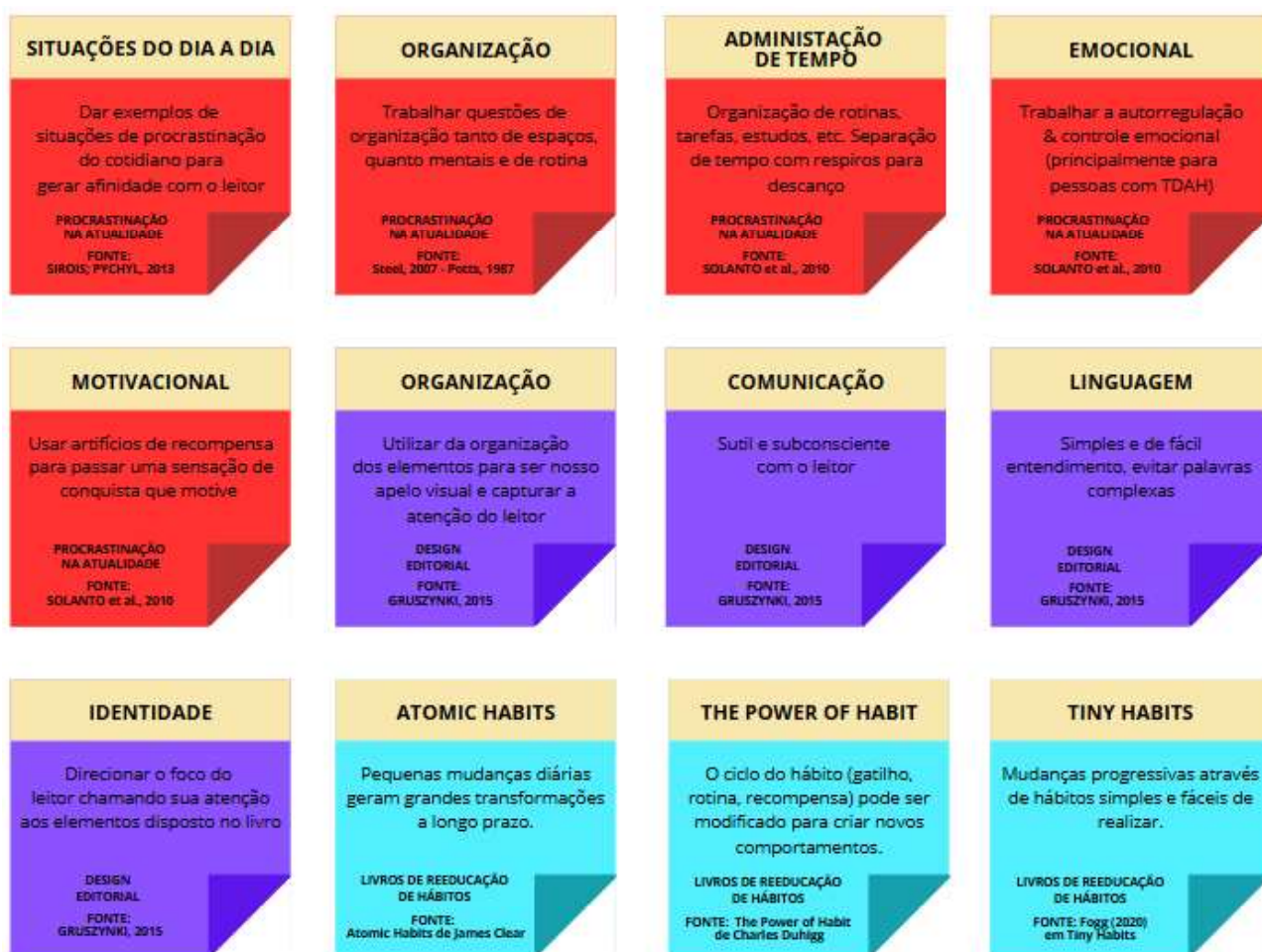


Figura 117 – Cartões de Insights

Fonte: Os Autores



Figura 118 – Cartões de Insights

Fonte: Os Autores



Figura 119 – Cartões de Insights

Fonte: Os Autores



Figura 120 – Cartões de Insights

Fonte: Os Autores

## 3.2 Critérios Norteadores

- **Requisitos**

- **Capa:** Papel Couchê fosco 300g, com laminação fosca e acabamento em verniz UV localizado.
- **Miolo:** Papel offset 120g para conforto na leitura e boa durabilidade.
- **Formato:** Tamanho A5 (14,8 x 21 cm) para portabilidade.
- **Quantidade de Páginas:** Entre 40 a 50 páginas para otimizar a usabilidade.
- **Divisão por Fases:** Conteúdo dividido em fases progressivas para combate à procrastinação.
- **Ilustrações:** Ilustrações motivacionais e de página dupla, para imersão visual.
- **Paleta de Cores:** Cores harmoniosas e calmantes para manter o foco e não distrair.
- **Tipografia:** Fontes arredondadas e sem serifa, de fácil leitura.
- **Atividades Interativas:** Desafios com cronômetro sugerido para manter o foco (ex: 20 minutos por atividade).
- **Guia de Orientações:** Instruções práticas no início de cada fase para otimizar o uso.
- **Feedback Visual:** Indicadores de progresso ao fim de cada fase para motivação.
- **Design Inclusivo:** Elementos que facilitam a compreensão para pessoas com TDAH.
- **Metas Simples:** Ferramentas de definição de pequenas metas, com foco no essencial.

- **Restrições**

- **Evitar Distrações:** Ilustrações e design sem elementos que desviem o foco.
- **Sem Grampos:** Encadernação brochura para segurança e resistência.
- **Peso e Formato:** Manter leve para facilitar o transporte.
- **Durabilidade:** Materiais resistentes a manuseio frequente.
- **Sem Complexidade Excessiva:** Atividades devem ser práticas e diretas.
- **Limite de Custo:** Produção de baixo custo, priorizando economia e acessibilidade.
- **Volume Compacto:** Não ultrapassar 50 páginas para motivação contínua.

### **3.3 Personas**

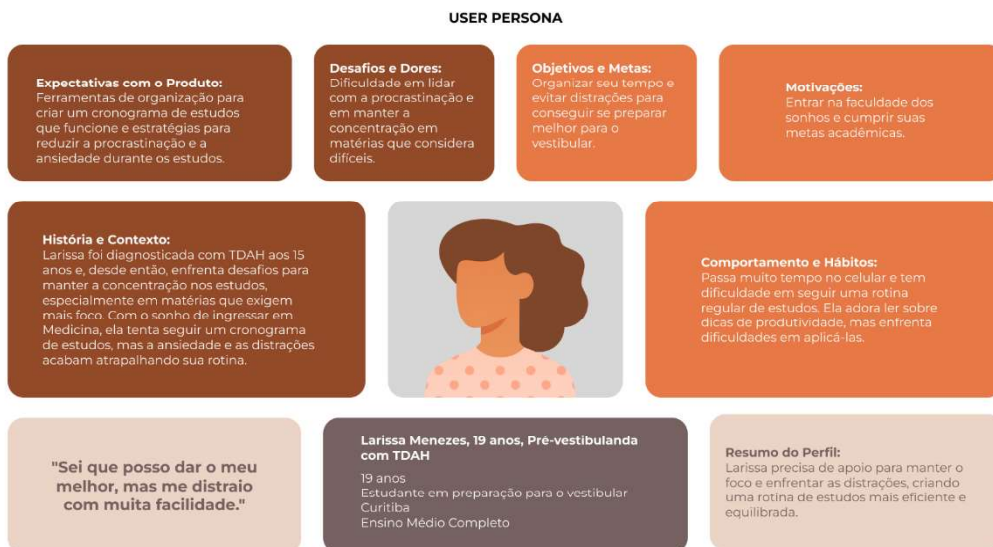
De acordo com Maurício Viana et al. (2012), personas são representações fictícias de usuários que ajudam a compreender as necessidades, comportamentos, motivações e desafios enfrentados pelo público-alvo de um projeto. Elas são criadas a partir de dados reais coletados durante a pesquisa e servem como ferramentas essenciais para orientar o desenvolvimento de soluções centradas no usuário, garantindo que o projeto atenda de forma eficaz às expectativas e demandas do público.

Assim, foram criadas 5 personas para o projeto:



Figura 121 – Persona 1

Fonte: Os Autores



Figura

122 – Persona 2

Fonte: Os Autores



Figura 123 – Persona 3

Fonte: Os Autores



Figura 124 – Persona 4

Fonte: Os Autores

## USER PERSONA



Figura 125 – Persona 4

Fonte: Os Autores

## 4 IDEIAÇÃO

A fase da Ideação no Design Thinking tem por objetivo principal gerar múltiplas quantidades de ideias criativas e viáveis que possam resolver os problemas identificados nas fases da Imersão e da Análise e Síntese. Trata-se de um momento divergente, em que se busca ampliar o leque de soluções antes de entrar na seleção e refinamento das propostas.

A fase de ideação estimula a criatividade por meio da colaboração entre os envolvidos, permitindo que ideias inovadoras surjam a partir da combinação de perspectivas diversas. (Vianna et. Al. Design Thinking 2012, p. 100)

Essa etapa é marcada por métodos que favorecem a fluidez criativa e a experimentação, como brainstorming, cardápio de ideias e painel semântico, permitindo que as soluções se conectem com os insights e necessidades reais dos usuários identificados anteriormente.

### 4.1 Brainstorm

A etapa de brainstorming representou o primeiro movimento prático da fase de ideação, tendo como objetivo principal gerar ideias sem julgamentos prévios, promovendo um ambiente de liberdade criativa. O grupo se reuniu presencialmente para iniciar esse processo de forma colaborativa, partindo de temas essenciais para o projeto, como:

- Definição de conteúdo;
- Livro físico ou digital;
- Nome do livro;
- Identidade visual;
- Formato editorial;
- Paleta de cores
- Tipo de capa;

- Seleção de papéis.

Apesar de a geração de ideias ter ocorrido de forma espontânea e oral, o processo foi estruturado a partir de percepções extraídas das etapas anteriores, especialmente dos cartões de insight e personas construídas durante a análise e síntese.

## 4.2 Cardápio de Ideias

Para facilitar a visualização das ideias geradas pelos integrantes do grupo, foi escolhido o uso do método “Cardápio de Ideias”, onde as ideias de cada tema foram representadas por cartões.



Figura 126 – Cardápio de ideias: Identidade visual

Fonte: Os Autores

Durante a fase de ideação, definiu-se que o projeto seria desenvolvido no formato de **livro físico**. Essa escolha está fundamentada em estudos que

demonstram que esse tipo de suporte proporciona uma leitura mais focada e imersiva, especialmente para pessoas com TDAH.

Ao utilizar aparelhos como celulares, as notificações podem interromper a leitura, ativando diferentes áreas do cérebro e dificultando a concentração [...] o cérebro tende a entrar em um 'modo de leitura superficial' ao ler em dispositivos eletrônicos, devido à exposição frequente a textos curtos em redes sociais e mensagens instantâneas" (IPq-HC, 2024).

Outro fator determinante foi o caráter interativo do projeto. Como o livro propõe que o leitor escreva, reflita e registre seus próprios progressos, o suporte físico se mostrou mais apropriado para garantir essa participação ativa. Dessa forma, o livro físico se alinha não apenas às necessidades do público-alvo, mas também à proposta metodológica de promover a reeducação de hábitos produtivos por meio do engajamento sensorial e cognitivo.



Figura 127 – Cardápio de ideias: livro físico

Fonte: Os Autores

## ILUSTRAÇÕES

- Estilo “rabisco” para remeter ao método de escape que pessoas com TDAH utilizam;
- Ilustrações descontraídas;
- Boa visibilidade;

Figura 128 – Cardápio de ideias: ilustrações

Fonte: Os Autores

### 4.3 Painel Semântico



Figura 129: Painel Semântico - Tipografia

Fonte: Os Autores



Figura 130: Painel Semântico - Tipografia

Fonte: Os Autores



Figura 131: Painel Semântico - Capas de Livros

Fonte: Os Autores

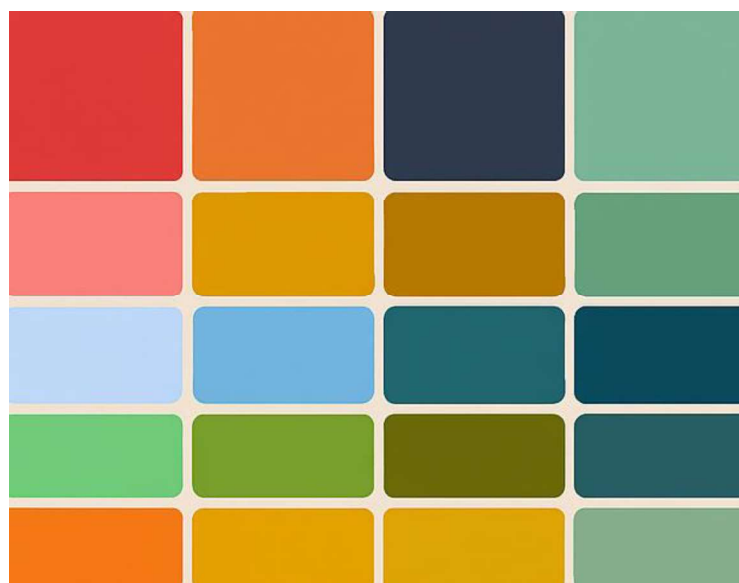


Figura 133: Painel Semântico - Cores

Fonte: Os Autores

## 5 PROTOTIPAÇÃO

A etapa de prototipação procura dar forma concreta às ideias desenvolvidas na fase de ideação, permitindo validar conceitos, testar funcionalidades e avaliar a experiência do usuário de maneira tangível. Essa fase é fundamental para transformar abstrações em experimentações visuais, físicas e interativas.

Prototipar é uma forma de aprender. Ao construir protótipos, o time de projeto é forçado a tomar decisões sobre o que funciona e o que não funciona, o que é desejável e o que não é, o que é viável e o que não é. (Vianna et. Al. Design Thinking 2012, p. 121)

No contexto deste projeto, o protótipo serve como instrumento de mediação entre a proposta editorial e o público-alvo, permitindo compreender de forma prática como o livro “Desafios Ilustrados” dialoga com leitores que enfrentam a procrastinação, especialmente aqueles diagnosticados com TDAH. A prototipação também possibilita a análise de aspectos gráficos e funcionais, como:

- Nome do Livro
- Tipografia;
- Hierarquia visual;
- Escolha de cores;
- Composição de páginas;
- Formato físico;
- Interatividade;
- Legibilidade.

## 5.1 Matriz de Posicionamento para o Título

### MATRIZ DE POSICIONAMENTO - TÍTULO DO LIVRO

NOME SUGERIDO	ORIGINALIDADE	FLEXIBILIDADE DE APLICAÇÃO	SONORIDADE	CAPACIDADE DE CHAMAR ATENÇÃO	MEMORIZAÇÃO	TOTAL
Tchau, Procrastinação	5	5	5	5	5	25
Desafio em chamas	4	4	2	4	4	18
Agora ou agora	5	5	5	3	5	23
Desbloqueio total	4	4	4	4	4	20
Mova o jogo	4	5	4	5	4	22

Figura 134: Matriz de Posicionamento: título

Fonte: Os Autores

## 5.2 Matriz de Posicionamento para o Formato do Livro

### MATRIZ DE POSICIONAMENTO - TAMANHO E FORMATO DO LIVRO

FORMATO	PRATICIDADE	LEGIBILIDADE	PORTABILIDADE	CUSTO DE IMPRESSÃO	EXPERIÊNCIA DO LEITOR	TOTAL
A5 (14,8 x 21 cm)	5	4	5	4	5	23
A4 (21 x 29,7 cm)	5	3	5	5	3	21
A6 (10,5 x 14,8 cm)	4	5	3	4	5	21
B5 (17,6 x 25 cm)	3	5	2	3	5	18
Quadrado (20 x 20 cm)	3	4	3	3	4	17

Figura 135: Matriz de Posicionamento: formato

Fonte: Os Autores

### 5.3 Geração de Ideias para a Capa

Três versões de capa foram desenvolvidas para o livro, cada uma explorando abordagens visuais distintas. As ideias surgiram a partir de esboços feitos à mão e, em seguida, foram refinadas no ambiente digital.

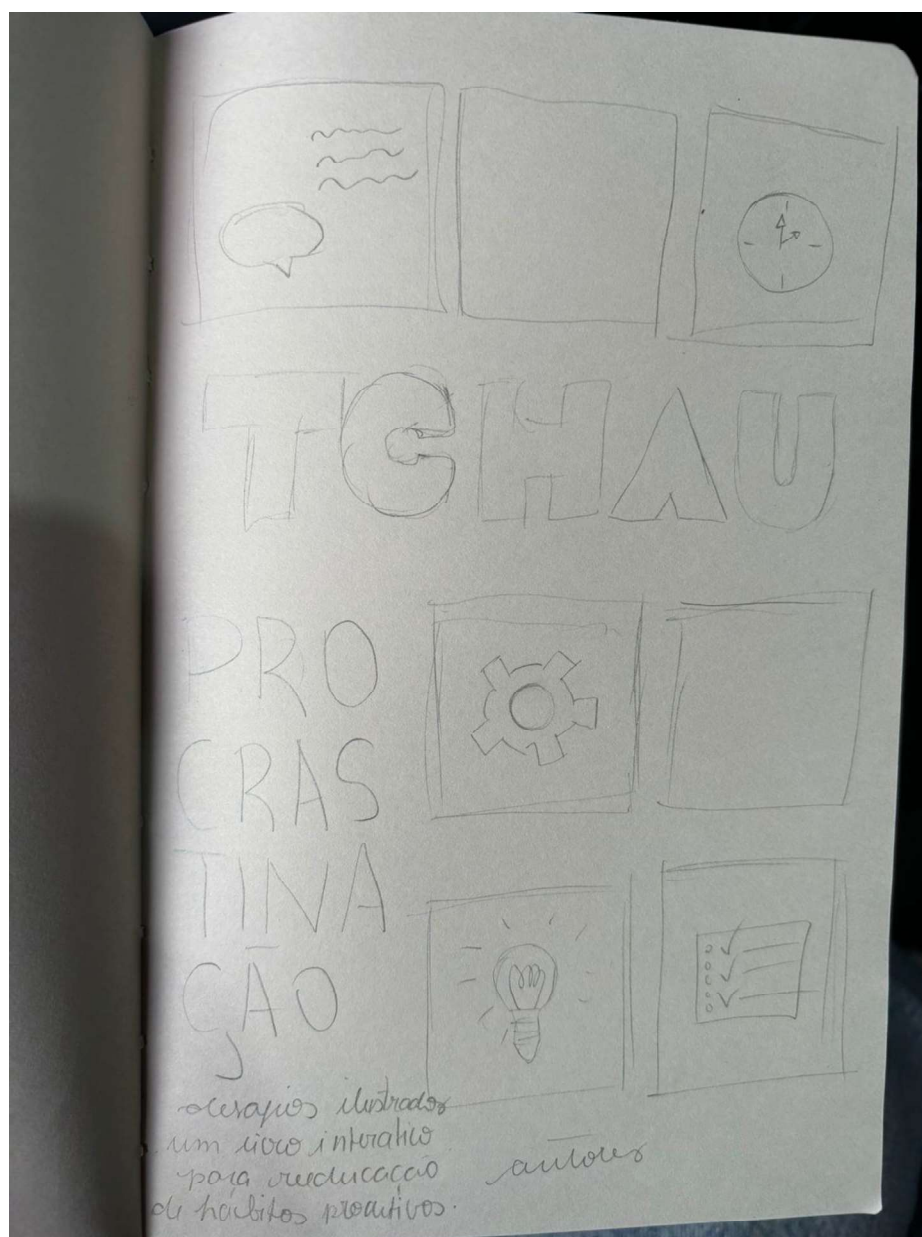


Figura 136: Esboço da capa - Ideia 1

Fonte: Os Autores

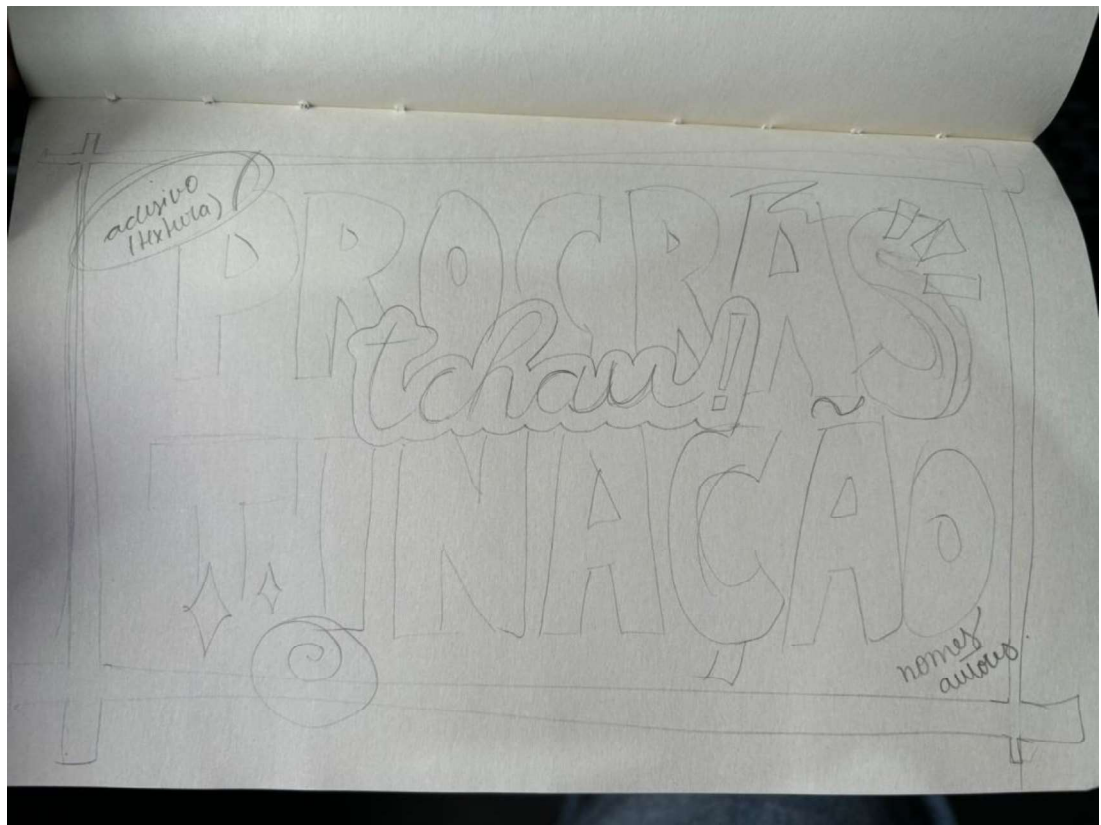


Figura 137: Esboço da capa - Ideia 2

Fonte: Os Autores

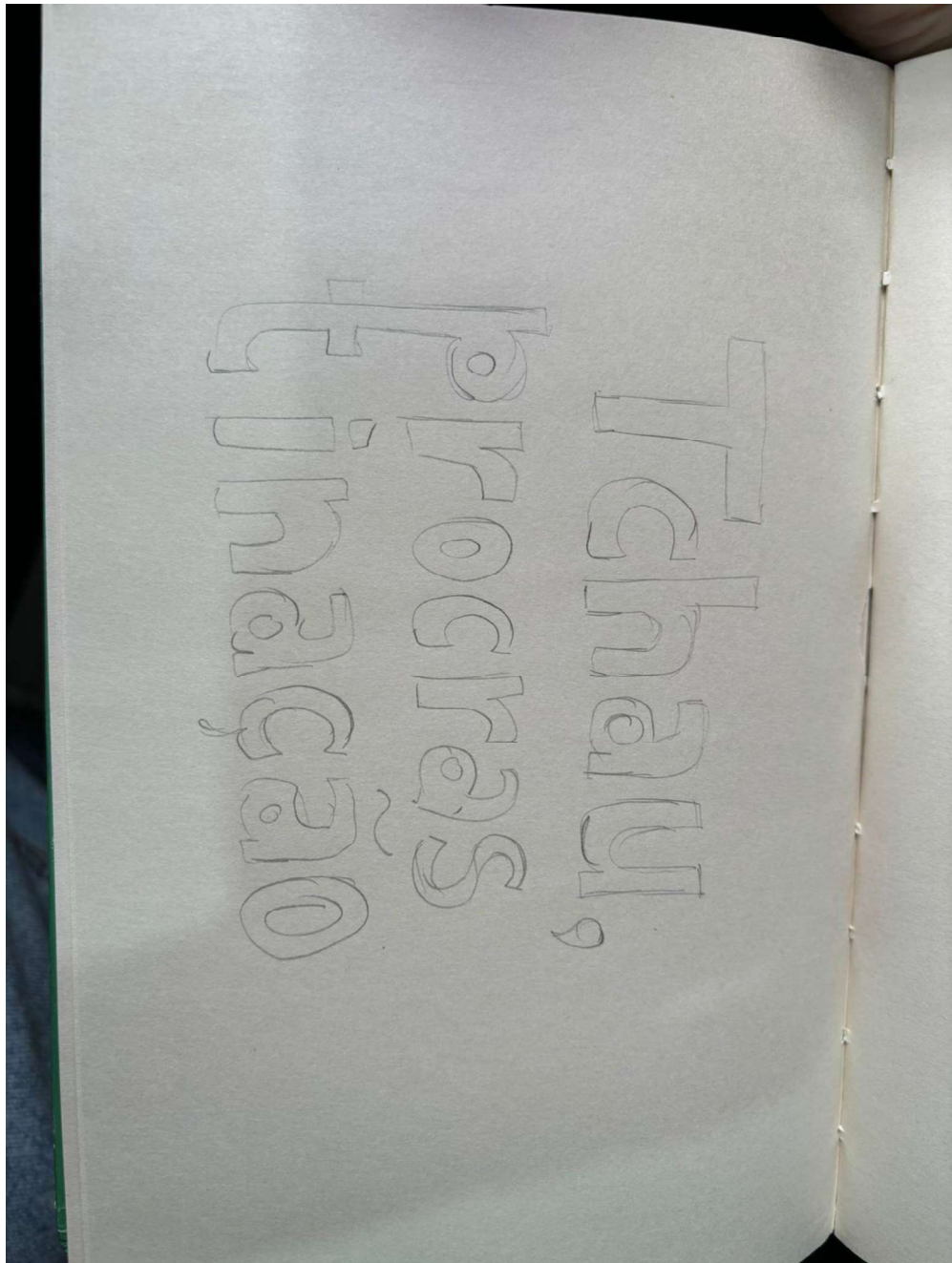


Figura 138: Esboço da capa - Ideia 3

Fonte: Os Autores



# TCHAU

## PRO CRAS TINA ÇÃO

**Desafios Ilustrados:  
Um Livro Interativo  
para Reeducação  
de Hábitos Produtivos**

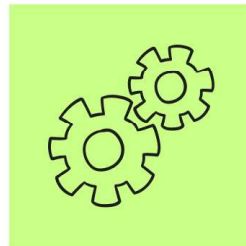
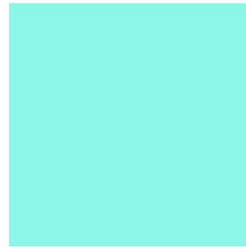


Figura 139: Capa digital - Ideia 1

Fonte: Os Autores



Figura 140: Capa digital - Ideia 2

Fonte: Os Autores



Figura 141: Capa digital - Ideia 3

Fonte: Os Autores

### 5.3.1 Matriz de Posicionamento para a capa

Após a análise comparativa das opções por meio de uma matriz, definiu-se a versão final, que reúne os principais atributos positivos de cada proposta.

	IDEIA 1	IDEIA 2	IDEIA 3
Impacto	Médio	Ruim	Bom
Clareza	Bom	Médio	Bom
Original	Médio	Bom	Bom
Conexão	Bom	Ruim	Bom
Harmonia	Médio	Bom	Bom

Figura 142: Matriz de Posicionamento - Capa

Fonte: Os Autores

## 5.4 Geração de Ideias para as ilustrações internas

Três propostas de ilustrações internas foram criadas para o livro, cada uma abordando de forma visual os conceitos principais da obra. Os estudos iniciais foram realizados manualmente no papel e, em seguida, aprimorados em ambiente digital. As ilustrações foram pensadas para dialogar com o conteúdo escrito, acrescentando uma camada visual que reforça a narrativa e torna a leitura mais imersiva e atrativa para o leitor.



Figura 143: Esboço da ilustração interna, ideia 01

Fonte: Os Autores

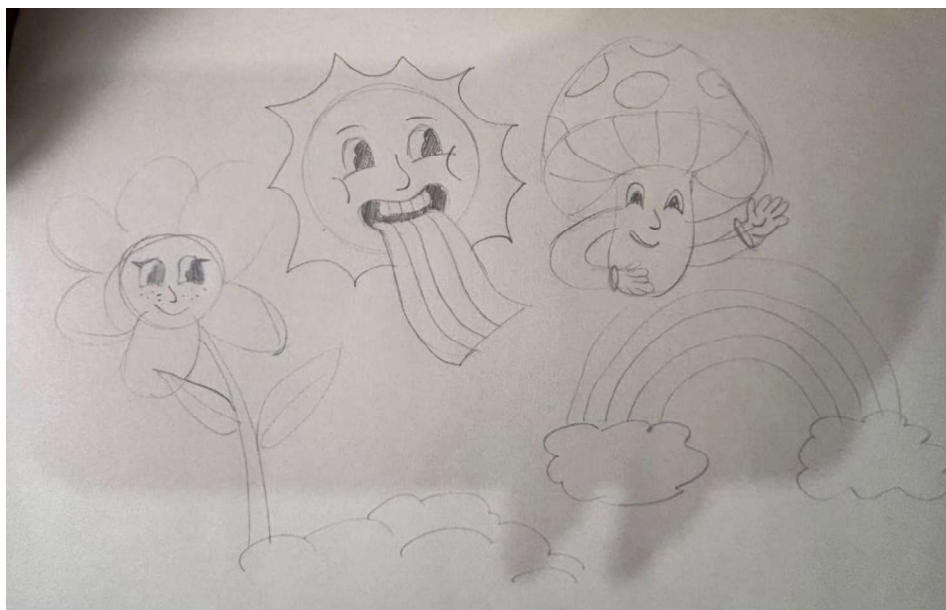


Figura 144: Esboço da ilustração interna, ideia 02

Fonte: Os Autores



Figura 145: Esboço da ilustração interna, ideia 03

Fonte: Os Autores



Figura 146: Ilustração interna digital, ideia 01

Fonte: Os Autores

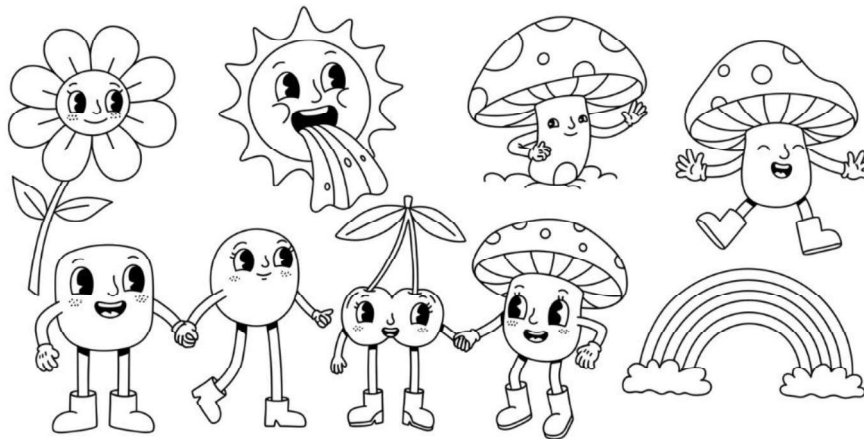


Figura 147: Ilustração interna digital, ideia 02

Fonte: Os Autores



Figura 148: Ilustração interna digital, ideia 03

Fonte: Os Autores

### 5.4.1 Matriz de Posicionamento das ilustrações

Depois de analisar e comparar as alternativas utilizando uma matriz, definiu-se o estilo final de ilustração a ser adotado no projeto.

A matriz de posicionamento das ilustrações é apresentada em uma tabela com 5 linhas e 3 colunas. As linhas representam critérios de avaliação: Expressão, Tom Visual, Percepção, Conexão e Versátil. As colunas representam as alternativas: IDEIA 1, IDEIA 2 e IDEIA 3. Cada célula da matriz contém uma avaliação (Médio, Ruim ou Bom) em um formato arredondado. O critério 'Tom Visual' para a 'IDEIA 1' é destacado em vermelho, enquanto os demais são em tons de verde e amarelo.

	IDEIA 1	IDEIA 2	IDEIA 3
Expressão	Médio	Médio	Bom
Tom Visual	Ruim	Médio	Bom
Percepção	Bom	Bom	Bom
Conexão	Médio	Médio	Bom
Versátil	Médio	Médio	Bom

Figura 149: Matriz de Posicionamento - Ilustrações

Fonte: Os Autores

## 5.5 Geração de Ideias para o Grid

Três variações de grid foram elaboradas para o livro, cada uma explorando diferentes possibilidades de organização visual com o objetivo de tornar a leitura mais acessível e agradável para o público infantil. Os esboços iniciais foram feitos manualmente e, posteriormente, refinados digitalmente.

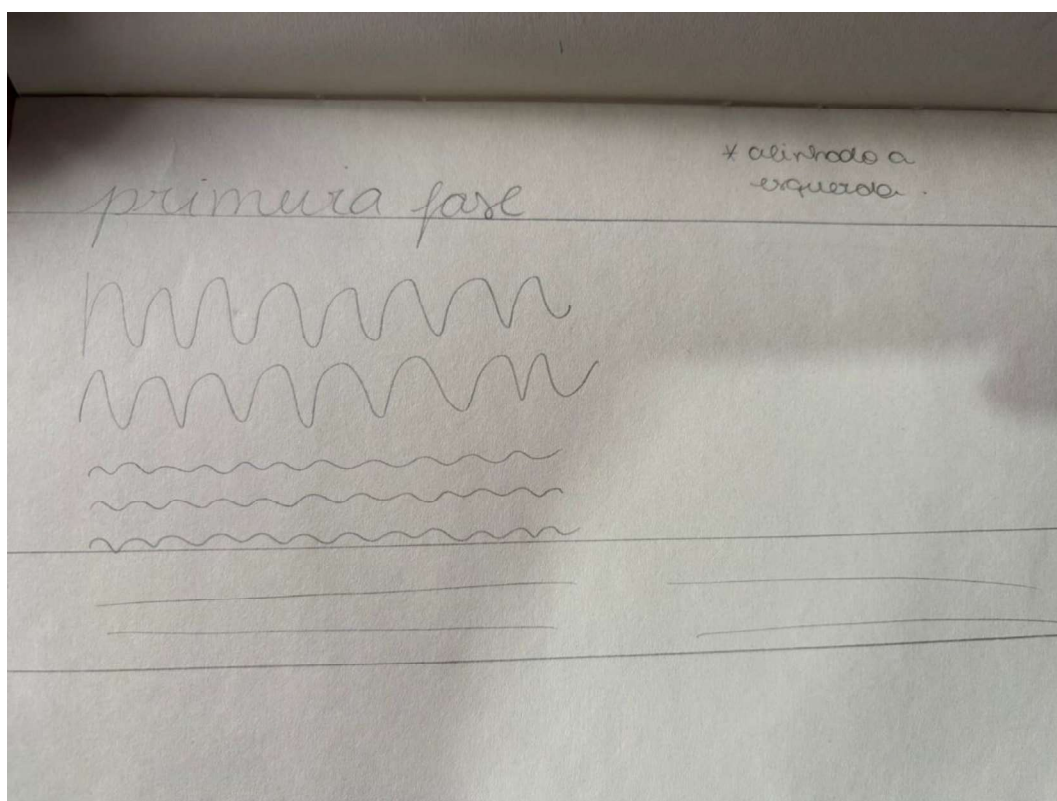


Figura 150: Rascunho Grid – Ideia 1

Fonte: Os Autores

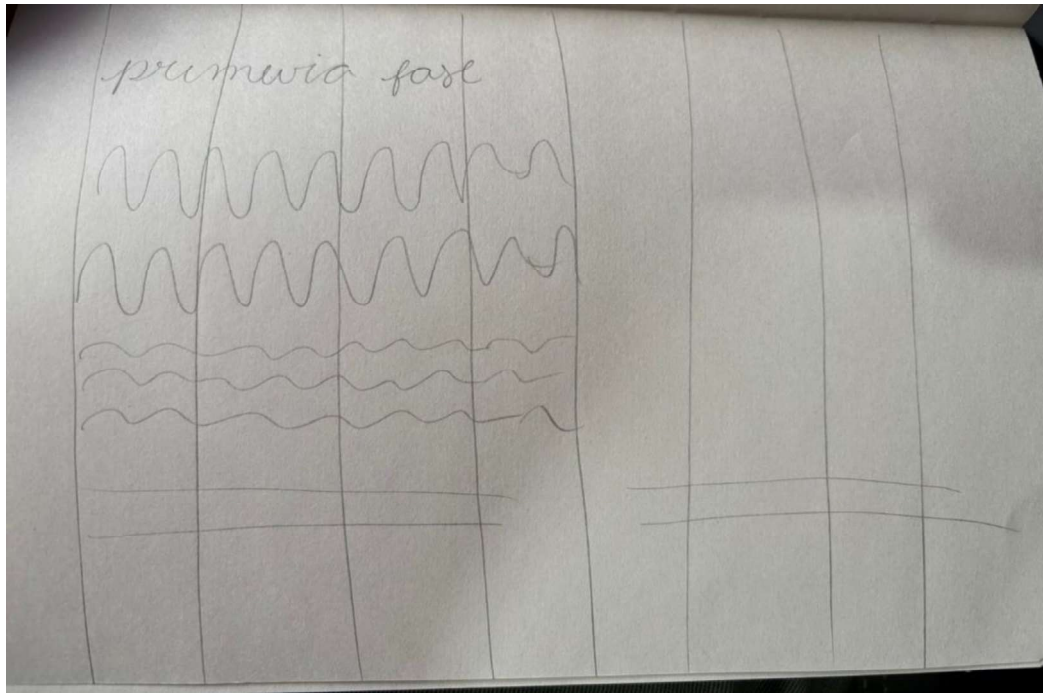


Figura 151: Rascunho Grid – Ideia 2  
Fonte: Os Autores

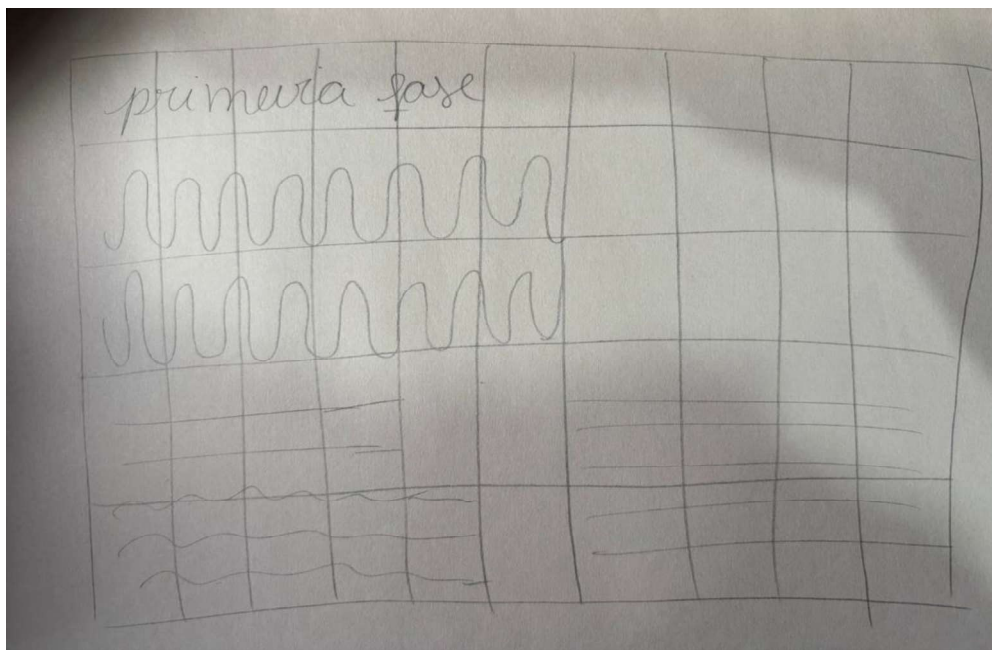


Figura 152: Rascunho Grid – Ideia 3  
Fonte: Os Autores



Figura 153: Grid – Ideia 1

Fonte: Os Autores



Figura 154: Grid – Ideia 2

Fonte: Os Autores



Figura 155: Grid – Ideia 3

Fonte: Os Autores

### 5.5.1 Matriz de Posicionamento do Grid

O grid mais adequado foi selecionado com o objetivo de tornar a leitura mais fluida, clara e convidativa, especialmente para leitores que costumam adiar tarefas. A organização visual foi pensada para captar a atenção rapidamente, facilitar a compreensão do conteúdo e criar uma experiência mais envolvente e acolhedora, estimulando o leitor a seguir adiante com mais leveza e menos resistência.

	IDEIA 1	IDEIA 2	IDEIA 3
Consistência	Médio	Bom	Bom
Leitura	Médio	Bom	Bom
Flexibilidade	Ruim	Médio	Bom
Hierarquia	Ruim	Médio	Bom
Aderência ao Grid	Ruim	Médio	Bom

Figura 156: Matriz de Posicionamento - Grid

Fonte: Os Autores

## 5.6 Geração de Ideias da Tipografia do Título

Três opções tipográficas foram testadas para aplicação nos títulos do livro, com foco em impacto visual, personalidade e legibilidade. O objetivo foi encontrar uma fonte que dialogasse com o tom descontraído e provocador da obra, ao mesmo tempo, em que mantivesse boa leitura em diferentes tamanhos. A seleção considerou também a harmonia com as demais fontes utilizadas no projeto.



Figura 157: Ideia de Tipografia título 1

Fonte: Os Autores

## TÍTULO

# LUCKIEST GUY

### LETRAS MAIÚSCULAS:

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

### LETRAS MINÚSCULAS:

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

### LETRAS COM ACENTOS (MINÚSCULAS):

Á À Ã Ä Å Æ È É Ê Ë Ì Í Î Ï Ó Ô Õ Ö Ù Ú Û Ü Õ Ç Ñ

### LETRAS COM ACENTOS (MAIÚSCULAS):

Á À Ã Ä Å Æ È É Ê Ë Ì Í Î Ï Ó Ô Õ Ö Ù Ú Û Ü Õ Ç Ñ

### NÚMEROS:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

### SÍMBOLOS BÁSICOS:

.,:;! ? @ # \$ % & \* ( ) [ ] { } / \ - \_ = + " ' ` ~ ^ ° © ®

Figura 158: Ideia de Tipografia título 2

Fonte: Os Autores

# TÍTULO

# MD LUMP

Letras maiúsculas:  
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Letras minúsculas:  
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

Letras com acentos (minúsculas):  
á à á á é ê é ì í î ï ó ô õ ö ú û ç ñ

Letras com acentos (maiúsculas):  
Á Â Ã Ä Å Æ È É Ê Ë Ì Í Î Ï Ó Ô Õ Ö Ù Ú Ç Ñ

Números:  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Símbolos básicos:  
...:;!?@#%&\*()[]{}/\-\_=+~`-^°©®

Figura 159: Ideia de Tipografia título 3

Fonte: Os Autores

## 5.6.1 Matriz de Posicionamento da Tipografia do Título

Após avaliação das alternativas tipográficas em critérios como impacto, legibilidade e compatibilidade visual, a decisão foi registrada por meio de uma matriz de posicionamento, que indicou a fonte mais adequada para a aplicação nos títulos principais do livro.

	IDEIA 1	IDEIA 2	IDEIA 3
Impacto	Bom	Bom	Bom
Personalidade	Médio	Médio	Bom
Legibilidade	Bom	Médio	Bom
Harmonia	Médio	Ruim	Bom
Versatilidade	Médio	Médio	Bom

Figura 160: Matriz de Posicionamento – Tipografia título

Fonte: Os Autores

## 5.7 Geração de Ideias da Tipografia do Corpo

Foram consideradas diferentes fontes para os textos corridos e informativos do livro, com foco na legibilidade, neutralidade e fluidez da leitura. A seleção tipográfica priorizou o conforto visual do leitor e a clareza no acompanhamento dos desafios e instruções ao longo das páginas.

**Texto de Corpo**

**Verdana**

Letras maiúsculas:  
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Letras minúsculas:  
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

Letras com acentos (minúsculas):  
á à â ã ä å æ ç è é ê ë ì í î ï ð ñ ò ó ô õ ö ù ú û ü ç ñ

Letras com acentos (maiúsculas):  
Á À Â Ã Ä Å Æ Ç È É Ê Ë Ì Í Î Ï ð ñ ò ó ô õ ö ù ú û ü ç ñ

Números:  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Símbolos básicos:  
. , ; : ! ? @ # \$ % & \* ( ) [ ] { } / \ - \_ = + " ' ` ~ ^ ° © ®

Figura 161: Ideia de Tipografia corpo 1

Fonte: Os Autores

## Texto de Corpo

# Roboto

Letras maiúsculas:  
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Letras minúsculas:  
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

Letras com acentos (minúsculas):  
á à â ã ä å è é ê ë ì í î ï ó ô õ ö ù ú û ç ñ

Letras com acentos (maiúsculas):  
Á Â Ã Ä Å Æ È É Ê Ë Ì Í Î Ï Ó Ô Õ Ö Ù Ú Û Ü Ç Ñ

Números:  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Símbolos básicos:  
. , ; : ! ? @ # \$ % & \* ( ) [ ] { } / \ - \_ = + " ' ` ~ ^ ° © ®

Figura 162: Ideia de Tipografia corpo 2

Fonte: Os Autores

## Texto de Corpo

# Helvetica

Letras maiúsculas:  
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Letras minúsculas:  
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

Letras com acentos (minúsculas):  
á à â ã ä å è é ê ë ì í î ï ó ô õ ö ù ú û ç ñ

Letras com acentos (maiúsculas):  
Á Â Ã Ä Å Æ È É Ê Ë Ì Í Î Ï Ó Ô Õ Ö Ù Ú Û Ü Ç Ñ

Números:  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Símbolos básicos:  
. , ; : ! ? @ # \$ % & \* ( ) [ ] { } / \ - \_ = + " ' ` ~ ^ ° © ®

Figura 163: Ideia de Tipografia corpo 3

Fonte: Os Autores

### 5.7.1 Matriz de Posicionamento da Tipografia do Corpo

A escolha da tipografia para o corpo do texto foi feita a partir de uma matriz comparativa, levando em conta aspectos como legibilidade em diferentes tamanhos, compatibilidade com outras fontes do projeto e adequação ao tom editorial da obra.

	IDEIA 1	IDEIA 2	IDEIA 3
Legibilidade	Médio	Bom	Bom
Versatilidade	Médio	Bom	Bom
Consistência	Ruim	Médio	Bom
Compatibilidade	Ruim	Médio	Bom
Tom Editorial	Ruim	Médio	Bom

Figura 164: Matriz de Posicionamento – Tipografia corpo

Fonte: Os Autores

## 5.8 Geração de Ideias da Tipografia Auxiliar

Também foi testada uma fonte complementar, com aparência de escrita à mão, para ser aplicada em frases soltas, interações e elementos visuais com tom mais informal. O objetivo dessa tipografia auxiliar é criar proximidade com o leitor e simular comentários pessoais ao longo do livro.

*Texto Auxiliar*

**Kalam**

*Letras maiúsculas:*  
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

*Letras minúsculas:*  
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

*Letras com acentos (minúsculas):*  
á à â ã é ê è é ì í î ï ó ô õ ö ù ú û ç ñ

*Letras com acentos (maiúsculas):*  
Á À Ã Ä É Ê Ë Ì Í Î Ï Ó Ô Õ Ö Ù Ú Û Ü Ç Ñ

*Números:*  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

*Símbolos básicos:*  
, . ; : ! ? @ # \$ % & \* ( ) [ ] { } / \ - \_ = + " ' ` ~ ^ ° © ®

Figura 165: Ideia de Tipografia auxiliar 1

Fonte: Os Autores

## Texto Auxiliar

# Patrick Hand

Letras maiúsculas:

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Letras minúsculas:

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

Letras com acentos (minúsculas):

á à â ã ä å è é ê ë ì í î ï ó ô õ ö ù ú û ç ñ

Letras com acentos (maiúsculas):

Á Â Ã Ä Å È É Ê Ë Ì Í Î Ï Ó Ô Õ Ö Ù Ú Û Ü Ç Ñ

Números:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Símbolos básicos:

. , ; : ! ? @ # \$ % & \* ( ) [ ] { } / \ - \_ = + " ' ` ~ ^ \* © ®

Figura 166: Ideia de Tipografia auxiliar 2

Fonte: Os Autores



	IDEIA 1	IDEIA 2	IDEIA 3
Expressividade	Médio	Médio	Bom
Fluidez	Médio	Médio	Bom
Harmonia	Ruim	Médio	Bom
Decoração	Médio	Médio	Bom
Adequação	Médio	Médio	Bom

Figura 168: Matriz de Posicionamento – Tipografia corpo

Fonte: Os Autores

## 5.7 Protótipo Final do Livro

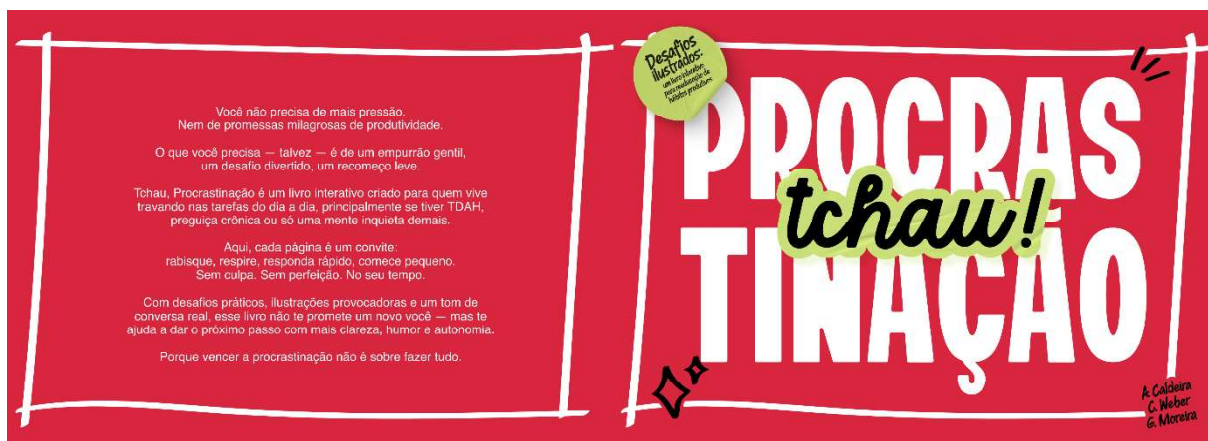


Figura 169: Capa e Contracapa

Fonte: Os Autores

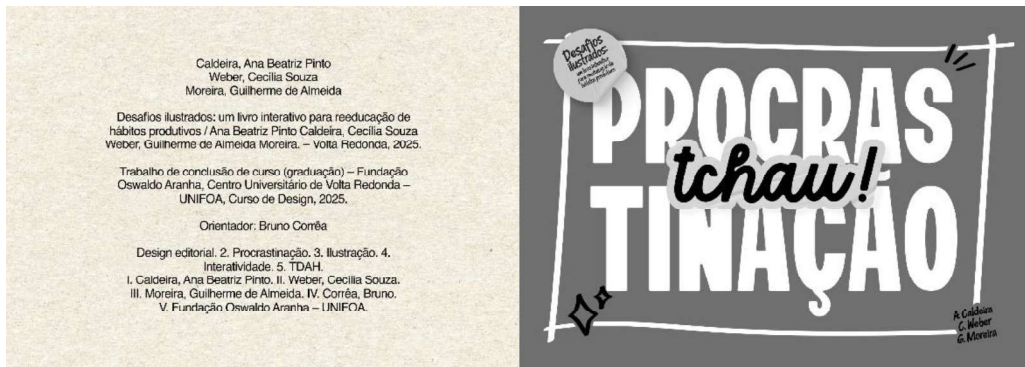


Figura 170:  
Fonte: Os Autores

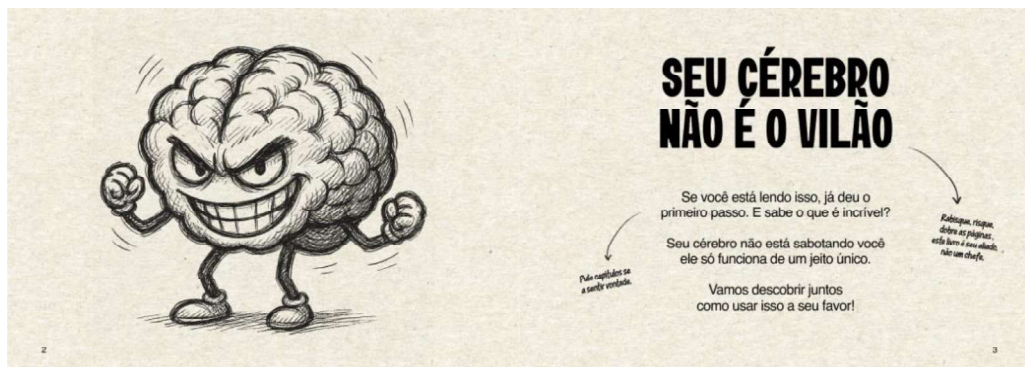


Figura 171: Páginas 2 e 3  
Fonte: Os Autores

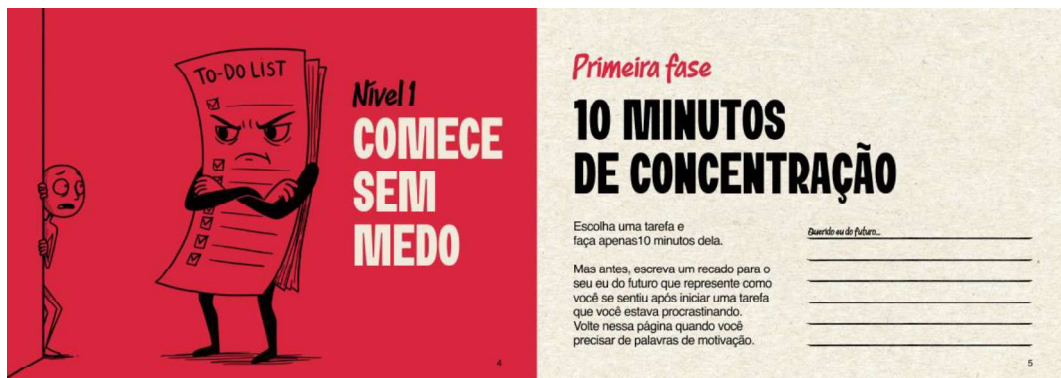


Figura 172: Páginas 4 e 5  
Fonte: Os Autores



Figura 173: Páginas 6 e 7

Fonte: Os Autores



Figura 174: Páginas 8 e 9

Fonte: Os Autores



Figura 175: Páginas 10 e 11

Fonte: Os Autores



Figura 176: Páginas 12 e 13

Fonte: Os Autores



Figura 177: Páginas 14 e 15

Fonte: Os Autores



Figura 178: Páginas 16 e 17

Fonte: Os Autores

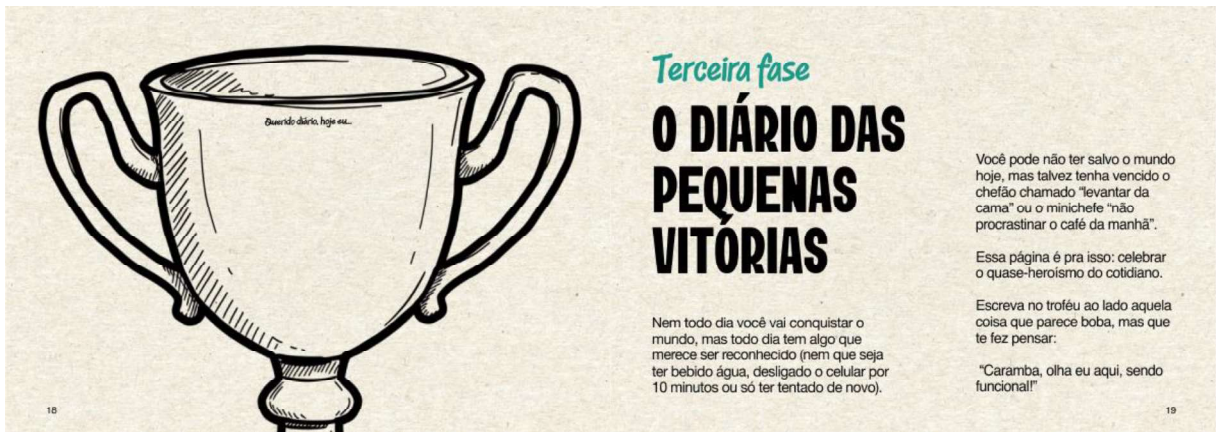


Figura 179: Páginas 18 e 19

Fonte: Os Autores



Figura 156: Páginas 20 e 21

Fonte: Os Autores



Figura 180: Páginas 22 e 23

Fonte: Os Autores



Figura 181: Páginas 24 e 25

Fonte: Os Autores



Figura 182: Páginas 26 e 27

Fonte: Os Autores



Figura 183: Páginas 28 e 29

Fonte: Os Autores



Figura 184: Páginas 30 e 31

Fonte: Os Autores



Figura 185: Páginas 32 e 33

Fonte: Os Autores



Figura 186: Páginas 34 e 35

Fonte: Os Autores



Figura 187: Páginas 36 e 37

Fonte: Os Autores

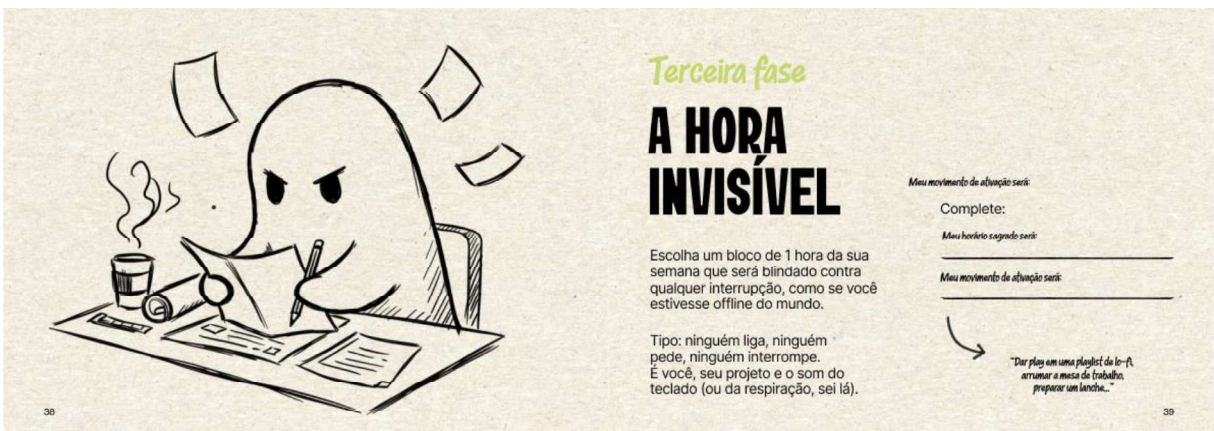


Figura 188: Páginas 38 e 39

Fonte: Os Autores



Figura 189: Páginas 40 e 41

Fonte: Os Autores



Figura 190: Páginas 42 e 43

Fonte: Os Autores



Figura 191: Páginas 44 e 45

Fonte: Os Autores

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto "Desafios Ilustrados, Um Livro Interativo para Reeducação de Hábitos Produtivos" propôs-se a enfrentar, de maneira criativa e acessível, os impactos da procrastinação na vida de pessoas, especialmente daquelas diagnosticadas com TDAH. A partir de um processo metodológico centrado no Design Thinking, foi possível investigar a fundo o comportamento procrastinatório, levantar dados relevantes sobre o público-alvo e transformar essas descobertas em soluções visuais e editoriais concretas.

Mais do que um livro, a proposta representa um convite à ação, ao unir desafios práticos com uma linguagem visual afetuosa, buscamos criar um espaço seguro e motivador para o leitor experimentar novas rotinas, desenvolver autonomia e resgatar o prazer de concluir tarefas, mesmo as mais simples.

Ao longo do processo, cada escolha de design, das cores às tipografias, do grid à narrativa, foi guiada pela intenção de reduzir a fricção que muitas vezes impede o primeiro passo. A interatividade do livro, somada às ilustrações simbólicas e ao tom acolhedor, reafirma o potencial do design gráfico como ferramenta de transformação pessoal e emocional.

Concluimos este trabalho certos de que o projeto contribui de forma relevante não apenas para o campo do design editorial, mas também para a promoção da saúde mental e da produtividade consciente. E, mais importante, que ele possa encontrar pessoas em dias difíceis, e fazer diferença.

Como desdobramento deste projeto, e reconhecendo-o em sua fase atual como um projeto gráfico, nossa principal intenção é transformar Tchou, Procrastinação em uma publicação oficial. Para viabilizar essa transição, planejamos aprofundar a validação do conteúdo, buscando a supervisão formal de uma psicóloga, de modo a respaldar tecnicamente as abordagens apresentadas e conferir ao material maior credibilidade junto a editoras.

Publicar esse livro é, para nós, uma forma de amplificar seu alcance e tornar o design uma ponte real entre linguagem visual e mudança de hábito.



## Referências bibliográficas:

CARLOS, M. B. de. A relação entre texto e imagem no design gráfico. \*Anais do SILEL\*, Uberlândia, v. 1, n. 1, p. 759–770, 2013. Disponível em: <<http://www.ileel.ufu.br/anaisdosilel/pt/arquivos/silel2013/759.pdf>>.

COSTA JUNIOR, J. A.; RODRIGUES, R.; SOUZA, A. F. Anti-procrastination strategies: techniques and tools and their interrelation with self-regulation and self-efficacy. \*ResearchGate\*, 2022. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/362271667>>.

FAU UFPA. Padrões internacionais de tamanhos de papel. 2012. Disponível em: <<https://fauufpa.org/wp-content/uploads/2012/11/padrc3b5esinternacionaisdetamanhosdepapelatuaizado.pdf>>.

MOD, C. Books as interfaces. Sebastopol: O'Reilly Media, 2021.

NETO, C. E. Guia completo sobre os processos de acabamento gráfico. \*Carlos Eduardo Blog\*, 2024. Disponível em: <<https://www.carloseduardo.net/guia-completo-sobre-os-processos-de-acabamento-grafico-dobra-grampo-serrilha-numeracao-plastificacao-laminacao-verniz-uv-corte-especial-hot-stamping-relevo-seco-encadernacao-capa-dura-wir/>>.

PRINTI. Qual o tipo de papel ideal para seu impressor? \*Blog Printi\*, 2024. Disponível em: <<https://www.printi.com.br/blog/qual-o-tipo-de-papel-ideal-para-seu-impresso>>.

RONA EDITORA. Conheça quais são os acabamentos mais utilizados na indústria gráfica. \*Rona Editora\*, 2024. Disponível em: <<https://ronaeditora.com.br/conheca-quais-sao-os-acabamentos-mais-utilizados-na-industria-grafica/>>.

ROZENTAL, A.; FORSELL, E.; SVENSSON, A.; ANDERSSON, G.; CARLBRING, P.; FURMARK, T. Interactive learning and procrastination: impact on academic achievement. *\*Journal of Clinical Psychology\**, v. 71, n. 1, p. 15-25, 2015.

SANTOS, D. A. P. de. Estética e ideologia: articulações de Barthes e Debord. *\*Remate de Males\**, Campinas, v. 37, n. 2, p. 667–690, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/remate/article/view/8635876>>.

SCIELO. A importância das personas no design centrado no usuário. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusf/a/BYRCJyKqFKCw9T7bWMJ6DBS/>>.

SEVERO, A. C. P. Design e cultura visual: elementos para uma abordagem crítica. *\*Lume Repositório Digital\**, Porto Alegre, 2022. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/255116>>.

SIROIS, F. M.; PYCHYL, T. A. Procrastination and health: exploring the role of self-regulation. *\*Journal of Behavioral Medicine\**, v. 36, n. 4, p. 358-369, 2013.

SOARES, M. M.; BARROS, L. P.; REZENDE, K. R.; et al. Dependência do smartphone: relação entre procrastinação, saúde geral e valores humanos. Disponível em: <<https://quadernsdepsicologia.cat/article/view/v25-n1-soares-barros-rezende-et-al>>.

SOLANTO, M. V.; MARKS, D. J.; WASSERSTEIN, J.; MITCHELL, K.; ABIKOFF, H.; ALVIR, J. Cognitive-behavioral therapy for ADHD: current status and future directions. *\*Journal of Attention Disorders\**, v. 14, n. 3, p. 207-220, 2010.