

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE
SANTA CATARINA – CÂMPUS FLORIANÓPOLIS
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE METAL MECÂNICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM DESIGN**

VICTÓRIA LIMA DE SOUSA

**RESSIGNIFICAÇÃO DO LUTO NA ADOLESCÊNCIA:
Um livro interativo como meio de acolhimento no processo da perda**

FLORIANÓPOLIS, 2025

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE
SANTA CATARINA – CÂMPUS FLORIANÓPOLIS
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE METAL MECÂNICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM DESIGN**

VICTÓRIA LIMA DE SOUSA

**RESSIGNIFICAÇÃO DO LUTO NA ADOLESCÊNCIA:
Um livro interativo como meio de acolhimento no processo da perda**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Design.

Orientador: Filipe Aguiar Cargnin, Dr.

FLORIANÓPOLIS, 2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor.

Lima, Victória

RESSIGNIFICAÇÃO DO LUTO NA ADOLESCÊNCIA: : um livro interativo como meio de acolhimento no processo da ~~Victória~~ Victória Lima; orientação de Filipe Aguiar Cargnin. - Florianópolis, SC, 2025. 108 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) - Instituto Federal de Santa Catarina, Câmpus Florianópolis. Bacharelado em Design. Departamento Acadêmico de Metal Mecânica.
Inclui Referências.

1. Design Emocional. 2. Luto. 3. Adolescência. 4. Livro interativo. 5. Arteterapia. I. Aguiar Cargnin, Filipe. II. Instituto Federal de Santa Catarina. III. RESSIGNIFICAÇÃO DO LUTO NA ADOLESCÊNCIA: .

RESSIGNIFICAÇÃO DO LUTO NA ADOLESCÊNCIA:
Um livro interativo como meio de acolhimento no processo da perda

VICTÓRIA LIMA DE SOUSA

Este trabalho foi julgado adequado para obtenção do título de Bacharel em Design e aprovado na sua forma final pela banca examinadora do Curso de Bacharelado em Design do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina.

Florianópolis, 19 de dezembro de 2025.

Prof. Filipe Aguiar Cargnin, Dr.
Orientador
Instituto Federal de Santa Catarina

Profa. Deise Albertazzi Gonçalves Tomelin, Dra.
Instituto Federal de Santa Catarina

Prof. Renan Humberto Lunardello Fonseca, Me.
Instituto Federal de Santa Catarina

Dedico este trabalho a todas as pessoas que
carregam uma saudade viva no peito.

AGRADECIMENTO

Primeiro, agradeço aos meus pais, meu ponto de partida. À minha mãe, Ana Zélia, que sempre me impulsionou a sonhar e manteve viva minha confiança na vida e em mim mesma. Ao meu pai, João Batista de Sousa, que, mesmo não estando mais aqui, segue como meu maior exemplo de persistência, autenticidade e coragem para ser diferente, sua presença continua guiando meus passos. Vocês dois me ensinaram a enxergar o melhor da vida e a questionar tudo com curiosidade e entusiasmo.

Aos meus irmãos, Fábio Ramos e Fagner Lima, pelas brincadeiras de humor duvidoso que, inexplicavelmente, sempre arrancam um sorriso; e à minha irmã, Tâmara Tuudak, que acreditou em mim e me incentivou a continuar, mas também me lembrava, com a mesma firmeza e carinho, que, se eu precisasse parar, ela estaria ali do meu lado. Obrigada por serem quem são. Crescer com vocês moldou partes essenciais de quem eu sou.

Aos meus sobrinhos, que trazem vida à minha vida, que mesmo tão jovens, me inspiram a ser alguém melhor.

À tia Cristina Macedo, cuja força sempre foi um incentivo constante.

Ao meu professor e orientador, Filipe Aguiar Cargnin, pelo suporte firme e pela condução tranquila que tornou este trabalho possível; pela escuta atenta e pela forma como transformou cada orientação em clareza e direção. Sua atuação fez toda a diferença no meu processo e no meu crescimento como profissional.

Às professoras Pâmela Teixeira Fernandes e Deise Albertazzi, cujos ensinamentos ultrapassaram o acadêmico e ficarão guardados com carinho.

Ao professor Renan Lunardello, pela disponibilidade em participar da avaliação deste trabalho. E a todos os professores que compartilharam conhecimento com respeito e empatia.

Aos meus amigos da faculdade, Liliane Matsuzawa e Guilherme Superti, pelos bons momentos, pelas conversas aleatórias no intervalo e pelas muitas jornadas de PIs que enfrentamos, aprendendo juntos.

Ao meu companheiro de vida, Guilherme Minaré, que me apoiou para que esse sonho se realizasse.

A mim mesma, que quis desistir mais vezes do que gostaria de admitir, mas seguiu em frente.

E, por fim, a cada pessoa que atravessou meu caminho e deixou essa jornada mais leve: obrigada. Vocês fazem parte disso comigo.

Metade de mim agora é assim
De um lado a poesia, o verbo, a saudade
Do outro a luta, a força e a coragem pra chegar no fim
E o fim é belo e incerto, depende de como você vê.

RESUMO

Este trabalho propõe a criação de um livro interativo voltado ao acolhimento simbólico de adolescentes em processo de luto, com base nos fundamentos do design gráfico, design emocional e arteterapia. Considerando que a adolescência é um período de intensas transformações e vulnerabilidades, a experiência da perda pode ser especialmente desafiadora, exigindo abordagens sensíveis e personalizadas. A pesquisa utilizou o método projetual de Bruno Munari para o desenvolvimento do produto, além da fundamentação teórica sobre luto, arteterapia e design emocional. Os resultados indicam que o livro pode ser uma ferramenta eficaz de apoio expressivo e simbólico, permitindo a ressignificação da dor por meio de atividades criativas e interativas. O projeto contribui para a reflexão sobre o papel do design como mediador emocional em experiências humanas profundas.

Palavras-Chave: Design emocional. Luto. Adolescência. Livro interativo. Arteterapia.

ABSTRACT

This study proposes the creation of an interactive book aimed at providing symbolic support to adolescents experiencing grief, based on the principles of graphic design, emotional design, and art therapy. Considering that adolescence is a period of intense transformation and vulnerability, the experience of loss can be particularly challenging, requiring sensitive and personalized approaches. The research employed the action research method combined with Bruno Munari's design methodology for the development of the product, supported by a theoretical foundation on grief, art therapy, and emotional design. The results indicate that the notebook can be an effective tool for expressive and symbolic support, enabling the re-signification of pain through creative and interactive activities. The project contributes to the reflection on the role of design as an emotional mediator in profound human experiences.

Keywords: Grief. Adolescence. Emotional design. Interactive notebook. Art therapy.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Usos da arteterapia	26
Figura 2 - Os 3 níveis do design emocional segundo Don Norman	28
Figura 3 - Nível visceral (impacto imediato e sensorial) – iPhone 16	29
Figura 4 - Nível comportamental – relógio casio e controle fire stick	30
Figura 5 - Nível reflexivo – imagem simbólica de superação	31
Figura 6 - Livro interativo “destrua este diário”	34
Figura 7 - Livro interativo “1 página de cada vez”	34
Figura 8 - Livro interativo “o diário das emoções”	35
Figura 9 - Análise das respostas ao formulário “experiência e frequência de uso”	51
Figura 10 - Análise das respostas ao formulário “atividades”	52
Figura 11 - Análise das respostas ao formulário “estilos de ilustração”	53
Figura 12 - Análise das respostas ao formulário “sensações”	54
Figura 13 - Geração de alternativas visuais	61
Figura 14 - Moodboard	62
Figura 15 - Paleta de cores	63
Figura 16 - Alfabeto nas fontes escolhidas	64
Figura 17 - Fotografias Autorais	66
Figura 18 - Ilustrações	67
Figura 19 - Grid Utilizado	68
Figura 20 - Seleção de páginas desenvolvidas	69
Figura 21 - Capa do Livro físico	73

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Quadro explicativo das fases do luto	21
Quadro 2 - Análise de similares (aspectos formais e editoriais)	44
Quadro 3 - Análise de similares (aspectos narrativos e simbólicos)	45
Quadro 4 - Análise de similares (potencial como ferramenta de apoio)	47
Quadro 5 - Sentimento vivenciado no luto	49

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OMS – Organização Mundial da Saúde

TCC – Terapia Cognitiva Comportamental

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	16
1.1 Justificativa	17
1.2 Problema	19
1.3 Objetivos	19
1.3.1 Objetivo geral	19
1.3.2 Objetivo específico	19
2 REVISÃO DE LITERATURA	20
2.1 O luto como processo universal	20
2.1.2 Luto como construção cultural	21
2.1.3 O luto na adolescência	23
2.2 Criatividade como ferramenta de ressignificação	23
2.2.1 A arteterapia e os processos expressivos	24
2.3 Design como mediador de experiências emocionais	27
2.3.1 Design emocional	27
2.3.2 Design Centrado no Usuário e empatia	31
2.3.3 O papel do design gráfico no acolhimento simbólico	32
2.4 Design editorial, interatividade e apoio emocional	33
2.4.4 Considerações sobre o capítulo	36
3 METODOLOGIA	37
3.1 Método de projeto de design	37
4 DESENVOLVIMENTO	39
4.1 Definição do problema e componentes	39
4.2 Coleta de dados	39
4.2.1 Revisão bibliográfica	40
4.2.2 Análise de similares	40
4.2.3 Entrevistas	40
4.2.4 Formulário	42
4.3 Análise de dados	43
4.3.1 Análise de similares	43
4.3.2 Entrevistas	47
4.3.3 Formulário	50
4.3.4 Requisitos do projeto	54
4.3.5 Conceito do Produto	55
4.5 Geração de ideias e criatividade	56
4.5.1 Elaboração das atividades	57
4.5.2 Aplicação dos três níveis do design emocional	57
4.5.3 Arquitetura da informação e estrutura do livro	58
4.5.4 Organização interna dos capítulos	59
4.5.5 Função emocional de cada capítulo	59
4.6 Geração de alternativas visuais	60
4.6.1 Moodboard	61
4.6.2 Paleta de Cores	62

4.6.3 Tipografia	64
4.6.4 Fotografias	65
4.6.5 Ilustrações	66
4.6.6 Composição e grid	67
4.6.7 Layout	68
4.6.8 Tom de voz	69
4.7 Experimentação e validação	69
4.7.1 Testes com profissionais	70
4.8 Solução final	71
5 CONCLUSÃO	72
REFERÊNCIAS	74
APÊNDICE A – ROTEIRO DAS ENTREVISTAS	77
APÊNDICE B – FORMULÁRIO	78
APÊNDICE C - LISTA DE ATIVIDADES	80
APÊNDICE D – ROTEIRO DE ENTREVISTA COM PROFISSIONAIS	82
APÊNDICE E – SOLUÇÃO FINAL	83

1 INTRODUÇÃO

O luto pode ser compreendido como um conjunto de reações emocionais, cognitivas, comportamentais e físicas decorrentes da perda de alguém ou de algo significativo, não se restringindo exclusivamente à morte de um ente querido, mas podendo envolver outras formas de ruptura afetiva e simbólica.

Ainda que a morte seja a única certeza da vida, o luto permanece como um tema cercado de tabus e pouco debatido socialmente (Domingos; Maluf, 2004). Esse processo pode ser ainda mais desafiador na adolescência já que é uma etapa cercada de transformações físicas, emocionais e sociais, em que o indivíduo está construindo sua identidade (Siniscalchi; Carneiro, 2019).

No estágio de operações formais, que ocorre por volta dos 11 ou 12 anos, e se estende desde a adolescência até o início da vida adulta, conforme descrito por Jean Piaget, o adolescente é capaz de raciocinar sobre situações hipotéticas e pensar conceitualmente sobre abstrações, entendendo a morte em sua irreversibilidade e universalidade (POTT, 2019). Essa capacidade cognitiva pode intensificar o sofrimento, mas, ao mesmo tempo, abre possibilidades para intervenções mais simbólicas e criativas.

Para a psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross (1998), o luto pode ser dividido em cinco fases principais: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. No entanto, essas fases não ocorrem de forma linear, e acreditar em uma sequência fixa pode levar a reforçar a falsa noção de que existe uma maneira certa ou errada de vivenciar o luto. Por ser um tema pouco discutido, o luto pode gerar sentimentos confusos e complexos, sendo influenciado por fatores culturais, religiosos e por tradições familiares (Domingos; Maluf, 2004). Quando o luto é acolhido e compreendido, tende a ser vivenciado de forma mais saudável, favorecendo o reconhecimento de emoções e reconstrução dos sentidos para a vida. Além disso, abrir espaço para o diálogo sobre o luto pode contribuir para uma sociedade mais empática, que respeita a dor do outro e entende o sofrimento como parte inerente da experiência humana.

A arte e expressões estéticas possibilitam uma abordagem mais sensível e personalizada para o processo de luto. Estudos mostram que a arteterapia e outras expressões de processos criativos promovem a reorganização dos conteúdos

psíquicos e contribuem para a ressignificação das perdas, permitindo que a pessoa atribua novos significados à sua experiência (Junqueira, 2021). De acordo com Malchiodi (2001, p. 35), "os métodos expressivos podem ser uma ajuda efetiva no processo de cura, provendo um meio para o direcionamento de sintomas emocionais e comportamentais". A expressão artística permite que o adolescente explore seus sentimentos de maneira indireta e simbólica, o que pode ser menos ameaçador do que a expressão verbal direta.

Nesse contexto, destaca-se o conceito de design emocional, que consiste em criar produtos, serviços ou experiências capazes de despertar emoções e estabelecer conexões afetivas com os usuários. Diferentemente do design tradicional, que prioriza aspectos funcionais e estéticos, o design emocional valoriza as dimensões subjetivas da experiência, reconhecendo que sentimentos como conforto, acolhimento e empatia são fundamentais, especialmente em situações de vulnerabilidade emocional, como o luto. Donald Norman (2004), um dos principais autores sobre o tema, enfatiza que produtos bem-sucedidos são aqueles que conseguem criar laços emocionais com as pessoas, tornando-se parte importante de suas vidas.

Nessa circunstância, observa-se a existência de algumas propostas de livros interativos que estimulam a expressão emocional, a criatividade e a autorreflexão. Obras como *Destrua este diário* (SMITH, 2013), *1 Página de Cada Vez* (KURTZ, 2015) e *O Diário das Emoções* (Llenas, 2015), embora não abordem diretamente a temática do luto, exemplificam como o design editorial pode atuar como mediador de processos emocionais, promovendo espaços seguros e criativos para a expressão simbólica dos sentimentos.

Diante disso, esta pesquisa propõe o desenvolvimento de um livro interativo como forma de acolhimento e expressão do luto na adolescência, fundamentado em princípios do design emocional. O intuito é contribuir para que esse processo seja vivido de forma mais humanizada e individualizada por jovens enlutados.

1.1 Justificativa

O luto é uma experiência inevitável e universal, mas ainda pouco explorada em espaços públicos e criativos, como o design gráfico. Historicamente, práticas de luto desempenharam um papel importante no acolhimento da perda, como no

século XIX, pela rainha Vitória do Reino Unido, que influenciou os costumes sociais após a morte de seu marido, utilizando o preto como símbolo de luto por décadas. Essa prática reforçou códigos visuais e rituais que permitem a expressão da dor (National Geographic, 2022).

Contudo, no mundo contemporâneo, o luto tende a ser vivido de maneira silenciosa e individualizada, com a diminuição de rituais coletivos e o esvaziamento de símbolos gráficos e culturais que representem o processo da perda. O reconhecimento do luto prolongado como transtorno mental pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2022, ressalta a necessidade de abordagens sensíveis e acolhedoras para quem vivencia a perda (Ministério da Saúde, 2022).

Nesse caso, o Design Gráfico se destaca como uma ferramenta capaz de criar materiais, símbolos e experiências visuais que auxiliem na expressão e acolhimento emocional do luto. A expressão visual, como destaca (Dondis, 2007), é fundamental para transmitir ideias e sentimentos por meio da fusão de palavras e imagens, permitindo ao designer criar linguagens que tocam aspectos tangíveis e intangíveis da experiência humana. Além disso, o design emocional amplia esse potencial ao considerar a relação afetiva entre pessoas e artefatos, possibilitando a criação de projetos gráficos que promovam apoio simbólico e estético em momentos de dor.

A escolha do tema surgiu a partir da minha experiência pessoal após a perda do meu querido pai, em 2022. Durante esse período, precisei me afastar das minhas obrigações para vivenciar e elaborar o meu luto. Foi então que comecei a me interessar em compreender esse processo, especialmente ao notar a ausência de apoio sensível por parte das pessoas, que, embora bem-intencionadas, utilizavam expressões que soavam insensíveis e pouco acolhedoras. Essa vivência despertou em mim o desejo de investigar como o design poderia auxiliar nesse contexto. Após realizar pesquisas em bases de dados acadêmicos, como Google Acadêmico e SciELO, utilizando palavras-chave como “design”, “design gráfico” e “design emocional” e “luto” no entanto, percebi que ainda há poucos estudos que investigam como elementos gráficos podem ser utilizados para humanizar o processo da perda e facilitar a expressão dessa dor. Assim, motivada por essa vivência, percebi a importância de criar recursos que pudessem acolher outras pessoas em situação semelhante, especialmente adolescentes, que muitas vezes enfrentam dificuldades em expressar e ressignificar suas emoções durante o luto.

Diante disso, esta pesquisa justifica-se pela oportunidade de desenvolver soluções visuais empáticas, humanizadas e individualizadas para adolescentes enlutados, utilizando o design gráfico e emocional como mediadores de expressão e ressignificação do luto por meio de um livro interativo.

1.2 Problema

Embora o luto seja uma vivência comum a todos os seres humanos, os recursos disponíveis para lidar com essa experiência de forma visual e simbólica são limitados. Em uma sociedade que evita falar sobre a morte e questões emocionais, pessoas enlutadas, especialmente adolescentes, que estão atravessando intensas transformações internas, muitas vezes não encontram apoio suficiente para expressar seus sentimentos. O design gráfico, como área criativa e comunicacional, possui potencial para desenvolver linguagens visuais que promovam o acolhimento e a empatia. Diante disso, surge a seguinte questão de pesquisa: como o design gráfico e o design emocional podem ser aplicados para possibilitar a expressão e o acolhimento de adolescentes enlutados, proporcionando uma experiência individualizada e humanizada?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo geral

Desenvolver um livro interativo físico com fundamentos do design gráfico e do design emocional para auxiliar adolescentes na expressão e ressignificação do luto, com o propósito de humanizar a experiência da perda e oferecer suporte emocional.

1.3.2 Objetivo específico

- Investigar o processo de luto na adolescência, com foco nas necessidades emocionais e comunicacionais dos adolescentes enlutados;
- Analisar como o design gráfico e o design emocional podem contribuir para a criação de recursos visuais e simbólicos voltados ao acolhimento do luto;
- Desenvolver propostas de atividades e elementos interativos que estimulem a expressão simbólica, artística e escrita dos sentimentos relacionados ao luto;

- Prototipar e testar o livro interativo com especialistas, avaliando sua adequação como ferramenta de suporte emocional.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A revisão busca compreender as contribuições teóricas que fundamentam o luto, especificamente na adolescência, e o papel das práticas de arteterapia e expressivas e do design como mediadores simbólicos.

2.1 O luto como processo universal

O luto é compreendido como um conjunto de reações emocionais, cognitivas e físicas naturais, desencadeadas pela perda de alguém ou de algo significativo, geralmente associado à morte (Worden, 2013; Freud, 1917). Esse processo pode envolver sentimentos de tristeza, raiva, culpa, ansiedade, além de insônia, alterações no apetite e desinteresse pelas atividades cotidianas. A intensidade e a duração do luto variam conforme o grau de apego ao objeto perdido e as características individuais e culturais de cada pessoa (Kovács, 2009). O luto é, portanto, uma experiência singular, vivida de forma única por cada pessoa, e pode se tornar patológico quando o sofrimento intenso persiste por mais de seis meses, dificultando a retomada da vida (Worden, 2013).

A psiquiatra suíça Elisabeth Kübler-Ross (2017) propôs um modelo formado por cinco estágios para o luto, descrevendo as principais emoções vivenciadas por pessoas que enfrentam uma perda significativa.

A negação representa uma recusa inicial em aceitar a perda, funcionando como mecanismo de defesa para amortecer o impacto da dor. Nesse momento, a pessoa pode agir como se nada tivesse acontecido ou acreditar que houve um engano. Por exemplo, após a notícia de um diagnóstico grave, é comum pensar: “Isso não pode estar acontecendo comigo, os exames devem estar errados.”

Com o tempo, a realidade se impõe e surge a raiva, marcada por sentimentos de revolta e frustração. Essa emoção pode ser direcionada a pessoas próximas, profissionais de saúde, a si mesmo ou até a Deus. Frases como “Não é justo!” ou a busca por culpados exemplificam essa etapa.

Na fase da barganha, o indivíduo tenta negociar formas de reverter ou evitar a perda, geralmente por meio de promessas ou acordos imaginários. É comum pensamentos como: “Se eu tivesse feito diferente, talvez meu ente querido estivesse vivo.” ou “Se eu mudar meu comportamento, talvez a situação melhore.”.

A depressão surge à medida que a dimensão da perda é assimilada. Aqui predominam tristeza profunda, isolamento, falta de energia e desânimo. A pessoa pode chorar com frequência, perder o interesse por atividades e sentir-se sem perspectiva de futuro.

Por fim, a aceitação corresponde ao momento em que o indivíduo encontra uma forma de conviver com a perda, reorganizando sua vida de acordo com a nova realidade. Essa fase não significa esquecer, mas sim aprender a seguir em frente, sendo possível retomar projetos e falar sobre a pessoa que partiu sem sofrimento intenso.

Para facilitar a visualização dos principais aspectos dessas etapas, elaborou-se o Quadro 1.

Quadro 1 – As fases do luto

Fase do Luto	Características principais	Exemplos
Negação	Recusa em aceitar a perda, mecanismo de defesa inicial	“Isso não pode estar acontecendo”
Raiva	Revolta, busca de culpados, frustração diante da perda	“Não é justo”
Barganha	Tentativas de negociar para reverter ou evitar a perda	“Se eu tivesse feito diferente...”
Depressão	Tristeza profunda, isolamento, desânimo	“Não tenho forças para continuar”
Aceitação	Compreensão e assimilação da perda, reorganização da vida	“Posso seguir em frente”

Fonte: Kübler-Ross, E. (1969). On Death and Dying.

O modelo propõe estágios fixos e universais e, por conta disso, ele é criticado. Kastenbaum (2013) debate que o modelo pode gerar sofrimento adicional ao impor uma ordem esperada ao processo de luto, já que na realidade é transitório e individualizado. Kübler-Ross (1969) reconhece que os estágios não são lineares e podem se sobrepor ou nem ocorrer, defendendo uma abordagem mais humanizada.

2.1.2 Luto como construção cultural

O luto não é apenas um processo psicológico individual, mas também uma experiência moldada pela cultura e uma construção social. A forma como uma sociedade lida com a morte influencia diretamente na maneira como o luto é

expresso e compreendido. Em muitas culturas ocidentais, a morte tornou-se um tema proibido, o que pode levar à desaprovação social do luto e à sua patologização. A interpretação dos símbolos associados à perda e aos rituais de despedida também é culturalmente determinada, o que evidencia que a vivência do luto é tanto subjetiva quanto socialmente construída (Walter, 1999).

Exemplos de como o luto é vivenciado em diferentes culturas e sociedades:

- Brasil e países ocidentais: O luto tende a ser um processo privado, com manifestações emocionais muitas vezes contidas em público. Os rituais, como o velório e o enterro, são realizados em curto espaço de tempo, e espera-se que a pessoa "retome a vida" rapidamente. O uso de roupas pretas ainda é um símbolo tradicional, mas o luto prolongado pode ser visto como sinal de fraqueza ou doença.
- México: O Dia dos Mortos (*Día de los Muertos*) é uma celebração coletiva, alegre e colorida, que homenageia os mortos, com altares, comidas típicas e festas. A morte é encarada como parte do ciclo da vida, e o luto é vivenciado de forma comunitária, com ênfase na memória e na celebração da vida dos que partiram.
- Japão: O luto é marcado por rituais budistas e xintoístas, que incluem cerimônias formais, oferendas e visitas regulares aos túmulos dos antepassados. O respeito e a reverência aos mortos são centrais, e o processo de luto pode ser prolongado, com datas específicas para lembrar e homenagear os falecidos.
- Gana: Os funerais são eventos sociais importantes, frequentemente marcados por festas, música e danças. O luto é uma experiência coletiva, e a comunidade se reúne para apoiar a família enlutada, celebrar a vida do falecido e garantir uma passagem adequada ao mundo espiritual.
- Comunidades indígenas brasileiras: O luto pode envolver rituais específicos, como a pintura corporal, a queima de pertences do falecido e a realização de cerimônias de despedida que unem toda a aldeia. O entendimento da morte e do luto está profundamente ligado à cosmologia e à relação com a natureza.

Esses exemplos demonstram que o luto não é um fenômeno universalmente padronizado, mas sim uma experiência influenciada por valores, crenças, rituais e práticas sociais. A forma como cada cultura lida com a perda pode influenciar o

processo de elaboração do luto, o suporte social e a disponibilidade de ressignificação em cada contexto.

2.1.3 O luto na adolescência

A vivência do luto na adolescência apresenta características particulares, pois ocorre em um período marcado por transformações biológicas, psicológicas e sociais intensas (Papalia; Feldman, 2013). Segundo Worden (2013), adolescentes podem apresentar sentimentos de confusão, isolamento ou comportamentos de risco ao enfrentarem a perda de figuras significativas, necessitando de apoio adequado para elaborar suas emoções. Estudos como os de Pennebaker e Seagal (1999), Smyth (1998) e Baikie e Wilhelm (2005) demonstram que a presença de um espaço seguro para expressão pode reduzir o sofrimento emocional. Nesse contexto, estratégias de acolhimento simbólico e emocional tornam-se fundamentais para minimizar impactos negativos e favorecer a ressignificação da perda. O suporte emocional adequado é fundamental para que o adolescente passe pelo luto de forma saudável. O acolhimento, por meio de rituais, homenagens e espaços de escuta, permite a expressão dos sentimentos e a ressignificação da perda (Tardivo, 2018). Familiares, amigos e profissionais devem oferecer um ambiente seguro e acolhedor, respeitando o tempo e as particularidades de cada jovem, evitando minimizar sua dor ou propor soluções rápidas (Chupel; Arruda, 2008). O luto, especialmente na adolescência, é um fenômeno multifacetado, atravessado por fatores individuais, culturais e relacionais. Modelos clássicos, como o de Kübler-Ross, são úteis como referência, mas devem ser aplicados com cautela. O acolhimento simbólico e emocional surge como elemento central para a elaboração saudável do luto, sendo fundamental a sensibilidade dos adultos e profissionais envolvidos.

2.2 Criatividade como ferramenta de ressignificação

A criatividade desempenha um papel fundamental na ressignificação do luto, oferecendo ao indivíduo maneiras simbólicas de lidar com perdas e organizar experiências emocionais. Por meio de práticas criativas, é possível externalizar sentimentos complexos, refletir sobre memórias significativas e encontrar sentido em experiências dolorosas. Nesse contexto, a expressão artística não apenas

facilita a comunicação de emoções difíceis de verbalizar, mas também atua como um recurso terapêutico capaz de promover autoconhecimento, acolhimento e transformação pessoal.

2.2.1 A arteterapia e os processos expressivos

A arteterapia utiliza a expressão artística como meio de promover autoconhecimento, equilíbrio emocional e transformação pessoal (Dalley, 2003). Para Junqueira (2021), a prática arteterapêutica possibilita que indivíduos em sofrimento psíquico encontrem, no fazer artístico, um meio de elaborar perdas e organizar experiências dolorosas, atuando como mediadora simbólica entre a vivência interna e o mundo exterior. No contexto do luto, a arteterapia se mostra eficaz por permitir que o indivíduo projete emoções difíceis de verbalizar, externalizando sentimentos de dor, saudade ou raiva por meio de desenhos, colagens, pinturas e outras formas de expressão (Malchiodi, 2003).

Exemplos de aplicação da arteterapia no luto:

- Desenho livre de sentimentos: O enlutado é convidado a desenhar livremente o que sente em relação à perda, facilitando o acesso a emoções profundas que muitas vezes não conseguem ser expressadas em palavras. Por exemplo, uma criança desenha uma cena que representa uma lembrança feliz com o ente querido, permitindo que sentimentos de saudade e tristeza sejam reconhecidos e acolhidos.
- Colagem de memórias: A montagem de colagens com fotos, palavras e imagens que remetem à pessoa falecida ajuda a resgatar memórias afetivas e a reconstruir o vínculo simbólico com quem partiu. Por exemplo, um adolescente cria um mural com recortes de revistas e objetos pessoais, expressando tanto a dor da ausência quanto a gratidão pelas experiências vividas.
- Pintura expressiva de emoções: O uso de tintas e cores para representar estados emocionais, como tristeza, raiva ou esperança, favorece a aceitação e o processamento dessas emoções. Por exemplo, um adulto pinta quadros abstratos durante sessões de arteterapia, utilizando cores escuras para simbolizar o luto e, gradualmente, incorporando tons mais claros à medida que elabora a perda.

- Modelagem em argila: A criação de formas com argila permite o contato com sentimentos difíceis de nomear, promovendo alívio somático¹ e integração emocional. Por exemplo, uma pessoa modela um objeto que representa a dor da perda e, em seguida, outro que simboliza a superação, facilitando o diálogo interno entre sofrimento e resiliência.

Essas práticas demonstram como a arteterapia atua não apenas como meio de expressão, mas também como ferramenta de ressignificação do luto, promovendo saúde mental e bem-estar ao longo do processo de elaboração da perda Figura 1.

¹ Alívio somático é o processo de redução de sintomas físicos ou tensões no corpo por meio de práticas que promovem a consciência corporal, movimento e sensação, sem objetivo médico ou terapêutico formal, mas sim educativo; proporciona bem-estar global ao integrar experiência e percepção do corpo na rotina diária.

Figura 1 – Usos da arteterapia



Fonte: Pinterest (2025).

A produção artística carrega forte carga simbólica e, por isso, é um canal potente para processar experiências de perda. Segundo Jung (1964), os símbolos atuam como pontes entre o consciente e o inconsciente, permitindo acessar conteúdos emocionais profundos. Na vivência do luto, imagens, cores e formas representam sentimentos que, muitas vezes, não encontram palavras para serem ditos (Funch; Gredal 2023). Assim, o ato de criar torna-se um ritual simbólico de ressignificação, no qual o adolescente pode projetar lembranças, reconstruir significados e elaborar novas narrativas sobre sua história e identidade (Känkänen; Bardy, 2022). Desse modo, a arte não apenas revela emoções, mas também transforma a dor em experiência compartilhada e compreendida.

Na adolescência, atividades criativas podem funcionar como mecanismos de proteção psíquica, favorecendo a expressão de conflitos internos e o fortalecimento da autoestima (Papalia; Feldman, 2013). Quando inserida em contextos de luto, a produção criativa se mostra um recurso valioso para a elaboração simbólica da perda, pois proporciona ao jovem a oportunidade de se apropriar de sua dor, narrar

sua história e encontrar sentidos para a ausência vivida (Junqueira, 2021). Assim, práticas artísticas e expressivas representam ferramentas complementares ao cuidado psicológico convencional, ampliando a rede de apoio emocional do adolescente enlutado.

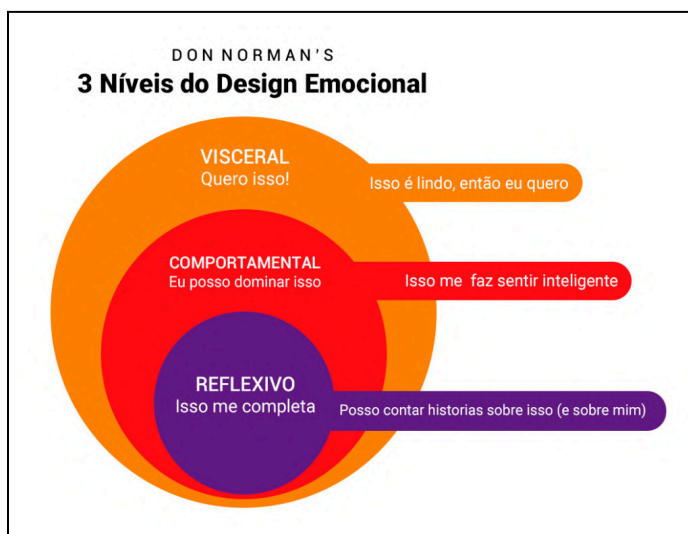
2.3 Design como mediador de experiências emocionais

Antes de explorar os conceitos e aplicações do design emocional, é importante compreender seu papel na mediação de experiências humanas. O design emocional busca criar produtos e serviços que não apenas cumpram funções práticas, mas também estabeleçam conexão afetiva com o usuário, despertando sentimentos positivos e engajamento. Por meio da consideração das respostas emocionais em diferentes níveis (visceral, comportamental e reflexivo), o design se torna uma ferramenta poderosa para influenciar experiências, gerar empatia e fortalecer a relação entre pessoas e objetos, ambientes ou interfaces.

2.3.1 Design emocional

O design emocional (Figura 2) visa criar produtos e experiências que provoquem respostas emocionais positivas, indo além da funcionalidade para gerar conexão afetiva e engajamento (Norman, 2004). Donald Norman propõe que a experiência do usuário é composta por três níveis: visceral, comportamental e reflexivo.

Figura 2 – Os 3 Níveis do Design Emocional segundo Don Norman



Fonte: Squadra (2021).

Cada um desses níveis influencia de modo diferente a relação do usuário com produtos, serviços ou interfaces.

O nível visceral refere-se à resposta imediata e instintiva do usuário diante de um produto, baseada em aspectos sensoriais como aparência, cor, textura, som e cheiro. É a primeira impressão, muitas vezes inconsciente, que pode gerar atração ou repulsa instantânea. Por exemplo, o design elegante e as cores vibrantes de um smartphone recém-lançado (Figura 3) despertam desejo imediato antes mesmo de o usuário saber como ele funciona. Em embalagens de alimentos, formas arredondadas e cores quentes transmitem sensação de aconchego e calor. De maneira semelhante, um aplicativo com ícones grandes, cores harmônicas e animações suaves gera sensação de prazer visual logo ao ser aberto.

Figura 3 – Exemplo do nível visceral: iPhone 16.



Fonte: Apple (2024).

No nível comportamental, o foco está na funcionalidade, facilidade de uso, eficiência e desempenho do produto durante o uso cotidiano. O usuário avalia se o produto é intuitivo, confiável e atende às suas necessidades práticas. Por exemplo, um controle remoto com botões organizados (Figura 4) de forma lógica, facilitando a navegação sem necessidade de consultar o manual. Um aplicativo de mensagens que permite enviar fotos e textos rapidamente, sem travamentos ou etapas desnecessárias. Uma cadeira ergonômica que proporciona conforto durante longos períodos de trabalho, ajustando-se facilmente ao corpo do usuário.

Figura 4 – Exemplo do nível comportamental: Relógio Casio e controle Fire Stick.



Fonte: Elaboração própria a partir de Amazon (2025)

O nível reflexivo envolve as interpretações pessoais, valores, memórias e significados que o usuário atribui ao produto ao longo do tempo (Figura 5). Aqui, entram em cena questões como status, identidade, lembranças e impacto social ou emocional. Por exemplo, um relógio herdado de um familiar, que carrega valor sentimental e memórias, independentemente de seu design ou funcionalidade. Um carro híbrido que, além de transportar, comunica compromisso ambiental e responsabilidade social ao proprietário. Um diário interativo utilizado durante o luto, que se torna símbolo de superação e resiliência, agregando valor emocional à experiência de uso.

Figura 5 – Exemplo do nível reflexivo: Imagem simbólica



Fonte: Pinterest (2025).

Desmet e Hekkert (2009) apontam que algumas abordagens de design focam excessivamente no nível visceral, privilegiando emoções rápidas e superficiais, negligenciando impactos duradouros e significados mais profundos, que são essenciais para experiências verdadeiramente transformadoras.

O design emocional, portanto, busca integrar tanto aspectos funcionais quanto simbólicos, reconhecendo que a satisfação do usuário depende não apenas da utilidade do produto, mas também das emoções que ele desperta ao longo do tempo.

2.3.2 Design Centrado no Usuário e empatia

O Design Centrado no Usuário (DCU) e o Design Empático colocam as necessidades, desejos e emoções do usuário no centro do processo criativo (Brown, 2009; IDEO.org, 2015), promovendo experiências mais relevantes e inclusivas. Ao adotar a empatia como princípio, o designer busca compreender profundamente o contexto de vida do usuário, suas memórias, experiências e gatilhos emocionais, estabelecendo uma ligação mais autêntica e significativa. Esse entendimento

permite identificar informações que vão além das técnicas tradicionais de pesquisa, como padrões inesperados de uso, interações com o ambiente, necessidades de customização e motivações não verbalizadas (Desmet e Hekkert, 2009).

A empatia, nesse sentido, não se limita à observação superficial, mas envolve imersão no cotidiano do usuário, entrevistas aprofundadas, jornadas de experiência e prototipagem iterativa, permitindo que soluções de design sejam desenvolvidas com base em experiências reais e contextos emocionais concretos (Norman, 2013). Estudos indicam que quando o processo de design incorpora práticas empáticas, os produtos e serviços resultantes tendem a gerar maior satisfação, engajamento e lealdade por parte do usuário, fortalecendo a relação afetiva e simbólica com os objetos ou interfaces (Koupric; Sleeswijk Visser, 2009).

A integração de métodos empáticos com ferramentas de design participativo, como co-criação e *workshops* colaborativos, amplia ainda mais a capacidade de gerar produtos que reflitam a identidade e os valores dos usuários, promovendo engajamento emocional e senso de pertencimento (Sanders; Stappers, 2008).

Dessa forma, o Design Centrado no Usuário, aliado à empatia, demonstra ser uma abordagem eficaz não apenas para atender a necessidades funcionais, mas também para mediar experiências emocionais, criando relações mais profundas, significativas e duradouras entre pessoas e objetos, serviços ou ambientes.

2.3.3 O papel do design gráfico no acolhimento simbólico

O design emocional, centrado no usuário e atento à simbologia gráfica, age como mediador de experiências afetivas, sendo essencial para o desenvolvimento de dispositivos que ofereçam apoio emocional. O design gráfico exerce papel central na mediação simbólica das experiências emocionais, utilizando elementos visuais como cores, tipografia, imagens e composições para comunicar valores, sentimentos e mensagens (Lupton, 2014; Heller; Vienne, 2012). Esses elementos não se limitam à estética, mas funcionam como veículos de significado, capazes de criar atmosferas de acolhimento, conforto e pertencimento, especialmente em projetos voltados ao apoio emocional.

A simbologia presente nas interfaces, materiais gráficos e ambientes visuais é interpretada a partir de referenciais culturais, contextuais e subjetivos, exigindo do designer sensibilidade para adaptar cores, formas e signos aos diferentes públicos e

contextos (Ball, 2018). A gestão eficiente desses aspectos simbólicos permite que o design gráfico transcende a materialidade dos sinais, promovendo experiências que vão além do uso funcional, atingindo dimensões afetivas e cognitivas do usuário.

Além disso, o design gráfico atua como mediador de narrativas e memórias afetivas, sendo capaz de reforçar vínculos emocionais por meio de símbolos, metáforas visuais e *storytelling* gráfico. Por exemplo, projetos de comunicação em saúde, educação ou apoio psicológico frequentemente utilizam paletas de cores, tipografias e ícones cuidadosamente escolhidos para transmitir segurança, empatia e proximidade, fortalecendo a relação entre usuário e serviço (Lovelace; Sharp, 2016).

Quando aliado ao design emocional e centrado no usuário, o design gráfico se torna uma ferramenta estratégica para a criação de experiências afetivas, contribuindo para o bem-estar psicológico, o engajamento e a sensação de pertencimento dos indivíduos (Lupton, 2014). Nesse sentido, sua aplicação vai além da estética e da funcionalidade, sendo capaz de mediar experiências subjetivas complexas e oferecer suporte emocional de maneira intencional e estruturada.

2.4 Design editorial, interatividade e apoio emocional

O design editorial é uma área do design gráfico dedicada à organização visual de conteúdos escritos, como livros, revistas e livros, buscando criar coerência entre forma e conteúdo e facilitar a comunicação com o leitor (Samara, 2017; Ambrose; Harris, 2008). Elementos como tipografia, cores, imagens, espaçamento e hierarquia visual são cuidadosamente planejados para cativar, facilitar a leitura, dar personalidade ao material e promover a compreensão da mensagem.

Nos livros interativos, o design editorial vai além da apresentação estática: propõe experiências participativas, nas quais o leitor é convidado a agir, interagir e personalizar o conteúdo, tornando-se co-autor da obra. A interatividade pode ser promovida por meio de instruções para escrita, desenho, colagem, rasgos ou outras intervenções físicas, além de recursos digitais em versões eletrônicas. Essa abordagem estimula o engajamento, o pertencimento e a expressão individual, características fundamentais para o uso terapêutico e emocional dos livros.

A literatura destaca que projetos editoriais interativos devem considerar o perfil do público, a mensagem a ser transmitida e a escolha de recursos gráficos que

estimulem a participação ativa do leitor, como *storytelling* visual, microinterações e elementos surpresa. O resultado é uma experiência mais envolvente, que transforma o livro em um espaço seguro para a expressão de sentimentos e reflexões pessoais.

Entre as principais referências de livros interativos, destacam-se:

Destrua Este Diário (Smith, 2013): propõe atividades inusitadas como rasgar, manchar e perfurar páginas, incentivando o leitor a romper com a rigidez criativa e explorar a espontaneidade (Figura 6).

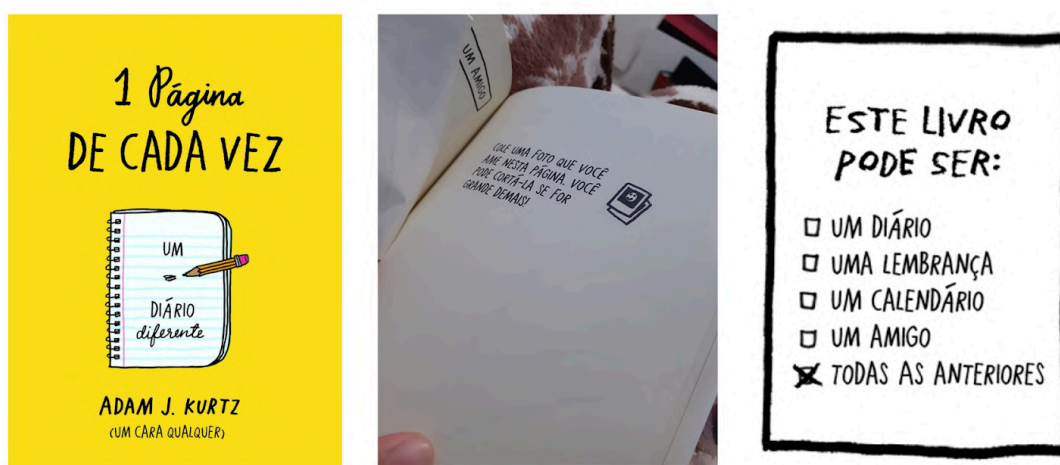
Figura 6 – Livro Interativo “Destrua esse Diário”



Fonte: Elaboração própria a partir de Amazon (2025).

1 Página de Cada Vez (Kurtz, 2014): apresenta sugestões diárias para escrita, desenhos e pequenas ações que encorajam a reflexão pessoal e o autoconhecimento promovendo o diálogo interno e o autocuidado (Figura 7).

Figura 7 – Livro Interativo “1 Página de cada vez”

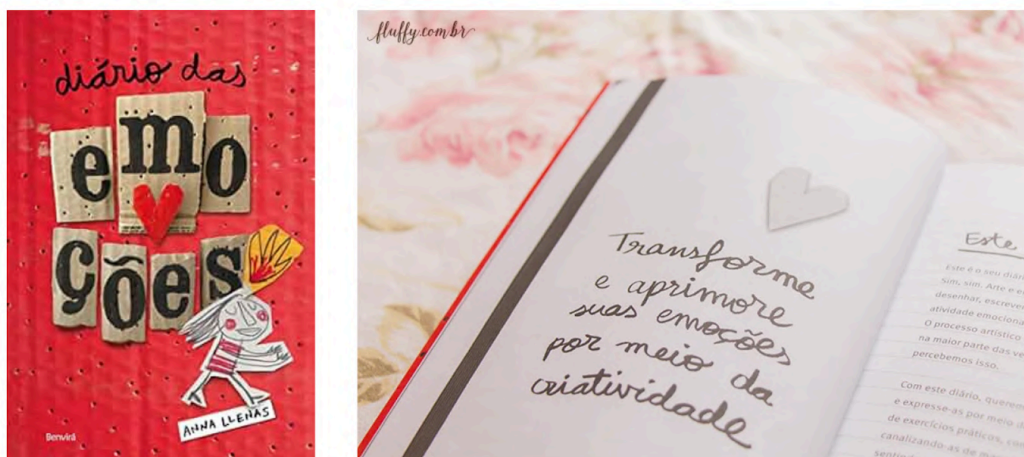


Fonte: Elaboração própria a partir de Amazon (2025).

O **Diário das Emoções** (Llenas, 2014): é voltado especificamente para o registro e a compreensão de sentimentos, oferece exercícios de *mindfulness*, listas e

perguntas motivadoras, sendo utilizado em contextos educacionais e terapêuticos (Figura 8).

Figura 8 – Livro Interativo “Diário das Emoções”



Fonte: Elaboração própria a partir de Amazon (2025).

Essas obras demonstram como a interação criativa entre conteúdo e forma pode engajar emocionalmente o usuário, favorecendo a autoexploração e o cuidado mental de forma lúdica e personalizada.

Os livros interativos podem ser ferramentas valiosas para o apoio emocional, a promoção da saúde mental e o desenvolvimento do autoconhecimento. O ato de escrever, desenhar ou interagir com propostas criativas em um livro oferece ao indivíduo um espaço seguro para externalizar sentimentos, organizar pensamentos, identificar padrões emocionais e refletir sobre experiências pessoais (Pennebaker, 2018; Bolton *et al.*, 2004).

Estudos apontam diversos benefícios dessa prática: redução do estresse, alívio de tensões emocionais, fortalecimento da resiliência, melhora da clareza mental e da tomada de decisões, além de favorecer a empatia e a comunicação interpessoal (Weiskittle; Gramling, 2018). Em contextos terapêuticos, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), livros interativos são utilizados para registrar emoções, monitorar progressos e reforçar o aprendizado de estratégias de enfrentamento, promovendo maior engajamento e autonomia dos pacientes. Além disso, a interatividade e a personalização dos livros estimulam a criatividade e o sentimento de pertencimento, tornando a experiência mais significativa e motivadora. Ao integrar elementos de design editorial, *storytelling* visual e propostas de autoexpressão, esses dispositivos funcionam como mediadores simbólicos entre

o indivíduo e suas emoções, facilitando processos de ressignificação, autocompaixão e crescimento pessoal.

2.4.4 Considerações sobre o capítulo

Diante do exposto, evidencia-se que a combinação de arteterapia, design emocional e livros interativos pode representar uma abordagem inovadora para apoiar adolescentes enlutados, oferecendo um meio simbólico, seguro e participativo de expressão e ressignificação da perda. Essa base teórica sustenta o desenvolvimento do produto proposto neste trabalho.

A seleção das fontes para esta revisão baseou-se em artigos científicos publicados em bases indexadas (SciELO, PubMed, Google acadêmico), priorizando publicações dos últimos 15 anos e obras de referência internacional e nacional sobre luto, adolescência, arteterapia, design emocional e livros interativos. Foram incluídos estudos experimentais, revisões de obras de referência teórica, garantindo diversidade metodológica e atualização do conhecimento.

3 METODOLOGIA

Este capítulo apresenta a estratégia metodológica adotada para o desenvolvimento de um livro interativo destinado ao acolhimento simbólico do luto na adolescência. Considerando que o objeto de estudo envolve fenômenos subjetivos, emocionais e socialmente situados, os procedimentos metodológicos da pesquisa foram estruturados com base no método projetual proposto pelo designer Bruno Munari (2017). A utilização desse método permitiu compreender a experiência do luto na adolescência, levantar necessidades dos usuários, analisar referências de produtos semelhantes, gerar alternativas, prototipar e validar o livro interativo desenvolvido.

3.1 Método de projeto de design

O método proposto por Bruno Munari organiza o processo criativo em etapas sucessivas, estruturadas e verificáveis. Esse método foi escolhido por sua capacidade de conduzir projetos desde a conceituação à materialização, promovendo soluções criativas fundamentadas em cada etapa, o que se conecta à proposta de criar um recurso sensível e relevante para adolescentes em luto.

O processo foi adaptado às necessidades da pesquisa, contemplando as seguintes etapas:

1) Definição do Problema e Componentes: Identificação da necessidade do livro interativo, considerando o impacto emocional e pedagógico, e análise dos elementos que influenciam a experiência do usuário, incluindo aspectos simbólicos, afetivos e cognitivos.

2) Coleta de Dados: Foi composta por revisão bibliográfica; entrevistas semiestruturadas com jovens adultos que experienciaram o luto na adolescência; e análise detalhada de livros interativos existentes. Essa etapa permitiu compreender necessidades, expectativas e elementos significativos para o desenvolvimento do produto.

3) Análise de Dados: Aplicação da técnica de análise de conteúdo para interpretar as entrevistas, identificando padrões e *insights*. Os achados foram sintetizados na forma requisitos de produto, incluindo aspectos funcionais, emocionais e simbólicos.

4) Geração de Ideias e Criatividade: Utilização de técnicas como

brainstorming, geração de alternativas e *sketching* para criar soluções inovadoras que atendam às necessidades identificadas.

5) Experimentação e Validação: Testes de protótipos com profissionais da área de psicologia, assistência social e pedagogo foram envolvidos para avaliar a eficácia do livro em promover acolhimento e expressão emocional.

6) Solução Final: Implementação do livro interativo considerando todos os achados e validações, consolidando o produto como ferramenta de ressignificação do luto e mediação simbólica de experiências emocionais.

4 DESENVOLVIMENTO

Este capítulo apresenta o processo de concepção, experimentação e verificação do livro interativo “O que ficou: um livro interativo sobre sentir, lembrar e recomeçar”, destinado ao acolhimento simbólico do luto na adolescência. O desenvolvimento do projeto seguiu o método de Bruno Munari (2017), integrando análise teórica, investigação com usuários, geração de alternativas e validação do protótipo final por profissionais.

A seguir, são descritos os procedimentos metodológicos e os resultados das etapas que fundamentaram a criação do livro, desde o levantamento de dados até a definição das diretrizes visuais e das atividades que compõem o produto.

4.1 Definição do problema e componentes

A investigação inicial evidenciou a ausência de materiais visuais interativos voltados ao acolhimento emocional de adolescentes enlutados. Embora existam livros criativos e diários interativos amplamente difundidos, nenhum deles aborda de forma específica a elaboração simbólica do luto para esse público, que enfrenta dificuldades de expressão, silenciamento e falta de espaços seguros para externalizar emoções.

A partir disso, o problema foi definido como a necessidade de desenvolver um material gráfico que utilizasse práticas expressivas como ponte entre emoção e linguagem visual, oferecendo ao adolescente um espaço íntimo e seguro para lidar com sua própria história. Essa delimitação orientou todas as decisões subsequentes, restringindo o escopo à criação de um livro interativo físico, com atividades que equilibrassem expressão livre e condução cuidadosa.

4.2 Coleta de dados

A etapa de coleta de informações envolveu três frentes simultâneas: levantamento teórico, observação de referenciais estéticos e investigação direta com o público-alvo.

4.2.1 Revisão bibliográfica

A revisão bibliográfica trouxe fundamentos importantes sobre temáticas como o luto, a adolescência, a criatividade e o design emocional, permitindo compreender como processos expressivos podem auxiliar na reorganização interna após a perda. Os resultados dessas leituras foram sintetizados no capítulo de fundamentação teórica.

4.2.2 Análise de similares

Selecionou-se as obras que foram analisadas com base em três critérios, que ajudaram a compreender estratégias de interação, linguagem visual e propostas de atividades. O primeiro critério de escolha foi a disponibilidade de materiais acessíveis em português. O segundo considerou o volume de vendas em sites e plataformas online. O terceiro envolveu a relevância das obras para o público-alvo e para o contexto da pesquisa. Sendo assim, foram selecionadas as obras: “Uma Página de Cada Vez”, “Destrua Este Diário”, “Outra Página de Cada Vez”, “O Diário das Emoções” e “Construa Seu Diário”.

4.2.3 Entrevistas

A terceira frente da pesquisa foi conduzida por meio de entrevistas semiestruturadas, realizadas com o objetivo de compreender de forma aprofundada como jovens que vivenciaram o luto durante a adolescência expressaram, significaram e elaboraram essa experiência emocional. O propósito central foi identificar sentimentos predominantes, dificuldades de expressão, formas de apoio existentes ou ausentes e práticas criativas potencialmente úteis nesse período, além de investigar como um livro interativo poderia atuar como ferramenta de suporte emocional.

O roteiro das entrevistas, incluído no Apêndice A, foi estruturado em quatro seções complementares: contextualização; processo e sentimentos do luto; apoio e rede de suporte; e impacto e transformações.

Na seção de contextualização, investigou-se o perfil dos participantes: idade, características próprias da adolescência, dinâmica familiar, relação com a pessoa

falecida e o tempo entre a perda e a entrevista, aspecto essencial para entender se o relato refletia um luto recente ou já ressignificado.

A segunda seção, processo e sentimentos do luto, aprofundou as vivências subjetivas, considerando emoções iniciais, dificuldades de expressão, modos de enfrentamento e formas pelas quais cada adolescente percebia e organizava sua experiência emocional.

A terceira seção, apoio e rede de suporte, examinou os recursos disponíveis aos participantes, como familiares, amigos, escola, acompanhamento psicológico e outros pontos de acolhimento, além de como essa rede influenciou a maneira de lidar com o luto.

Por fim, a quarta seção, impacto e transformações, buscou compreender efeitos mais amplos da perda, incluindo mudanças pessoais, amadurecimento, novos sentidos atribuídos à experiência e o papel de práticas criativas e materiais reflexivos, como diários, exercícios de escrita e registros pessoais, no processo de reconstrução emocional.

Participaram das entrevistas quatro jovens adultos, com idades entre 20 e 21 anos, selecionados segundo amostragem por conveniência, procedimento adequado tanto pela especificidade do perfil desejado, jovens que tivessem perdido alguém significativo na adolescência quanto pela natureza exploratória da pesquisa. Todos residiam com pais ou cuidadores e haviam vivenciado perdas de familiares próximos: uma participante perdeu a avó paterna aos 18 anos; outra perdeu o avô aos 15; outra perdeu a avó aos 11 e a tia aos 18; e a quarta participante perdeu o avô aos 16 anos. A seleção considerou não apenas a ocorrência da perda, mas também o vínculo afetivo relatado e a disposição emocional para compartilhar suas experiências.

A divulgação do convite ocorreu por meio de redes sociais, e as entrevistas foram realizadas via videoconferência pelo Google Meet ao longo do mês de agosto de 2025. Cada encontro teve duração aproximada de 30 minutos. Todas as entrevistas foram gravadas com consentimento explícito dos participantes e posteriormente transcritas integralmente. Para facilitar esse processo, os vídeos foram carregados como “não listados” no YouTube, garantindo privacidade e permitindo a geração de transcrições completas para análise.

A interpretação dos dados seguiu a Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2016), envolvendo três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos

resultados. Inicialmente, realizou-se uma leitura flutuante das transcrições, permitindo familiarização com o conteúdo e identificação preliminar de temas recorrentes. Em seguida, o material foi codificado com foco em unidades de sentido relacionadas à vivência do luto, dificuldades de expressão emocional, formas de apoio, práticas criativas, relação com materiais reflexivos e necessidades afetivas não atendidas. Essas unidades foram organizadas em categorias temáticas e, depois, interpretadas com base no referencial teórico, sendo conectadas diretamente às demandas projetuais do livro interativo.

Os resultados desta etapa foram incluídos na subseção 4.3.2.

4.2.4 Formulário

A etapa quantitativa da pesquisa foi desenvolvida por meio de um formulário online, elaborado para compreender as preferências estéticas, emocionais e funcionais de adolescentes, público-alvo do livro interativo. O objetivo principal dessa etapa foi identificar hábitos, interesses e escolhas visuais que orientassem decisões de design relacionadas ao estilo gráfico, linguagem adotada e tipos de atividades a serem incorporadas no livro.

O formulário foi construído na plataforma Google Forms, por permitir aplicação remota, fácil compartilhamento e coleta automática de dados organizados em gráficos e tabelas. Seu conteúdo foi estruturado em blocos temáticos, abrangendo informações sobre o perfil básico dos participantes, experiências anteriores com livros interativos, frequência de uso, atividades de interesse no tempo livre, preferências visuais (como estilos de ilustração e sensações desejadas) e percepções sobre materiais reflexivos. O instrumento foi composto por perguntas fechadas, de múltipla escolha, e questões abertas, permitindo quantificar tendências e, ao mesmo tempo, coletar percepções complementares. O formulário completo foi incluído no Apêndice B.

O público que se pretendeu alcançar nesta etapa foi composto por adolescentes de 12 a 18 anos, incluindo participantes com diferentes níveis de familiaridade com livros criativos ou interativos. A escolha desse grupo ocorreu porque o produto final é direcionado a jovens em processo de organização emocional e construção da identidade, características alinhadas ao propósito do projeto. Assim como nas entrevistas, optou-se por uma amostragem por

conveniência, uma vez que se tratava de uma pesquisa exploratória orientada a captar tendências gerais de preferência.

A divulgação do formulário ocorreu por meio de redes sociais e com o apoio de professores, estratégia que possibilitou atingir o público desejado de maneira rápida e em ambiente de livre escolha. O instrumento ficou disponível nas duas primeiras semanas de setembro de 2025, período em que foram obtidas 36 respostas válidas. A participação foi voluntária e anônima, sem qualquer incentivo externo.

Os dados obtidos foram analisados por meio de estatística descritiva, considerando percentuais, frequências e tendências predominantes. As respostas abertas foram examinadas qualitativamente por meio de análise de conteúdo, permitindo identificar nuances interpretativas que reforçaram a compreensão dos resultados numéricos. Essa análise orientou decisões específicas de design, como a seleção de estilos de ilustração, definição de sensações desejadas para o livro, escolha de atividades mais adequadas e composição de uma linguagem visual emocionalmente acolhedora.

Os resultados desta etapa foram incluídos na subseção 4.3.3.

4.3 Análise de dados

A análise dos dados foi conduzida em três fases, alinhadas aos objetivos da pesquisa. Cada uma adotou procedimentos específicos, análise de similares, análise de conteúdo das entrevistas e análise descritiva das respostas do formulário, permitindo uma compreensão integrada do luto na adolescência e dos requisitos de design necessários para o desenvolvimento do livro interativo.

4.3.1 Análise de similares

A análise das obras “Uma Página de Cada Vez”, “Destrua Este Diário”, “Outra Página de Cada Vez”, “O Diário das Emoções” e “Construa Seu Diário” foi realizada a partir de critérios formais, narrativos e de potencial como ferramenta de apoio, considerando tanto os aspectos gráficos quanto os simbólicos e funcionais.

Do ponto de vista formal (Quadro 2), observou-se que as obras apresentam variações significativas na estética, do traço moderno e minimalista ao visual rústico *do it yourself* (DIY) e ilustrativo lúdico. No caso das escolhas de tipografia,

percebeu-se o predomínio do uso de fontes sem serifa de grande legibilidade e fontes manuscritas para personalização. Os materiais utilizados variam entre brochuras de papel padrão e opções mais robustas e laminadas, demonstrando preocupação com a durabilidade e a experiência tátil do usuário. Os formatos são majoritariamente portáteis, facilitando o manuseio e a interação cotidiana, com dimensões que estimulam o uso frequente e a personalização dos conteúdos.

Quadro 2 – Análise de similares (aspectos formais e editoriais)

QUADRO DE AVALIAÇÃO DE OBRAS EDITORIAIS						
ASPECTOS FORMAIS E EDITORIAIS	CRITÉRIO	UMA PAGINA DE CADA VEZ	DESTRUA ESSE DIÁRIO	OUTRA PAGINA DE CADA VEZ	O DIÁRIO DAS EMOÇÕES	CONSTRUA SEU DIÁRIO
	ESTÉTICA estilo de arte, paleta de cores, uso de ilustrações	TRAÇO MODERNO, MINIMALISTA,	VISUAL RÚSTICO "DIY", CAPA NEUTRA ENVELHECIDA.	ESTILO SIMPLES, HUMOR VISUAL ELEGANTE.	ILUSTRAÇÕES LÚDICAS, ESTILO AQUARELA, CORES ACOLHEDORAS.	LAYOUT ALEGRE E INTERATIVO, CAPAS EM AMARELO, AZUL OU LILÁS
	TIPOGRAFIA legibilidade, serifada/sem serifa, manuscrita/digital	SEM SERIFA, REGULAR; TOQUES MANUSCRITOS.	COMBINAÇÃO MANUSCRITA/DIGITAL GESTUAL.	SEM SERIFA, REGULAR, LEGÍVEL.	SEM SERIFA, TRAÇO MACIO, AMPLO CORPO DE LETRA	SEM SERIFA, LIMPA, PESO REGULAR,
	MÍDIA/PRODUÇÃO tipo de impressão, materiais, qualidade gráfica	BROCHURA, PAPEL DE GRAMATURA MÉDIA.	BROCHURA ROBUSTA, PAPEL RESISTENTE A RASGOS.	BROCHURA PADRÃO.	BROCHURA DE ALTA QUALIDADE GRÁFICA, 256 PG, 448 G	BROCHURA COM LAMINAÇÃO FOSCA, 272 PG
	FORMATO E ENCADERNAÇÃO dimensões, usabilidade, resistência	13,8 x 19,0 CM, BROCHURA RESISTENTE.	± 14 x 21 CM, BROCHURA FLEXÍVEL.	18,6 x 13,4 x 1,4 CM, BROCHURA PORTÁTIL	22,8 x 15,4 x 1,6 CM, CAPA MOLE	20,5 x 13 x 2,0 CM, BROCHURA LAMINAÇÃO FOSCA
	INTERAÇÃO FÍSICA espaços para escrever, desenhar, colar	ESPAÇOS PARA ESCREVER, COLAR, PERSONALIZAR.	PÁGINAS PARA DESTRUIR (RASGAR, MOLHAR, COLAR).	ATIVIDADES LÚDICAS E REFLEXIVAS.	GUIAS PARA DESENHAR EMOÇÕES, ESCREVER REFLEXÕES.	EXERCÍCIOS DIÁRIOS, CHECKLISTS, MAPAS MENTAIS, CO-CRIAÇÃO COM O LEITOR

Fonte: Elaboração própria (2025).

Quanto à interação física, as obras se distinguem pela diversidade de atividades oferecidas ao leitor, como escrita, colagens, rasgos, listas, desenhos,

guias para expressar emoções e exercícios diários, favorecendo o envolvimento ativo e criativo.

Nos aspectos narrativos e simbólicos (Quadro 3), destaca-se o acolhimento promovido por perguntas terapêuticas, atividades reflexivas e linguagem acessível. Algumas obras apostam em um tom irreverente e provocativo, com foco na destruição como ritual liberador (caso do "Destrua Este Diário"), enquanto outras estimulam a empatia, o autoconhecimento e trocas emocionais ("O Diário das Emoções", "Uma Página de Cada Vez"). O potencial reflexivo e de identificação foi construído ao valorizar temas de crescimento pessoal, fé, espiritualidade e construção colaborativa entre autor e leitor.

Quadro 3 – Análise de similares (aspectos narrativos e simbólicos)

QUADRO DE AVALIAÇÃO DE OBRAS EDITORIAIS						
ASPECTOS NARRATIVOS E SIMBÓLICOS	CRITÉRIO	UMA PAGINA DE CADA VEZ	DESTRUA ESSE DIÁRIO	OUTRA PAGINA-DE CADA-VEZ	O DIÁRIO DAS EMOÇÕES	CONSTRUA SEU DIÁRIO
	ACOLHIMENTO SIMBÓLICO transmite segurança, empatia, proximidade	ALTO – PERGUNTAS TERAPÊUTICAS DIÁRIAS.	BAIXO – PROVOCATIVO, FOCO NA INTERVENÇÃO.	MÉDIO – LEVEZA COM REFLEXÃO.	MUITO ALTO – FOCO EM EMPÁTIA EMOCIONAL.	ALTO – REFLEXÕES SOBRE IDENTIDADE E FÉ
	POTENCIAL REFLEXIVO perguntas abertas, atividades introspectivas	ALTO – INCENTIVADOR DE AUTOCONHECIMENTO.	BAIXO – DESTRUIÇÃO MAIS QUE REFLEXÃO.	MÉDIO – HUMOR QUE CONVIDA À INTROSPECÇÃO.	MUITO ALTO – IDENTIFICAÇÃO E EXPRESSÃO EMOCIONAL.	ALTO – ATIVIDADES DIÁRIAS DE CRESCIMENTO ESPIRITUAL.
	LINGUAGEM acessível, jovem, próxima do universo adolescente	JOVEM, ACESSÍVEL, COLOQUIAL.	IRREVERENTE, GESTUAL.	JOVEM E BEM-HUMORADA.	CLARA, SENSÍVEL, EMOCIONAL.	ACOLHEDORA, PARTICIPATIVA, INSPIRADA NO TIKTOK
	REDE DE SUPORTE IMPLÍCITA incentiva diálogo, compartilhamento	INDIVIDUAL, MAS COMPARTILHÁVEL.	PESSOAL, INDIRETA.	USÁVEL EM GRUPO OU SOLO.	ESTIMULA TROCAS EMOCIONAIS.	INDIVIDUAL COM TOQUE COMUNITÁRIO/ CRISTÃO
	FLEXIBILIDADE INTERPRETATIVA permite personalização	MÉDIA/ALTA – PERSONALIZAÇÃO LIVRE.	MUITO ALTA – DESTRUIÇÃO LIVRE.	ALTA – RESPOSTAS ABERTAS.	ALTA – ESPAÇOS CRIATIVOS.	ALTA – CONSTRUÇÃO COLABORATIVA COM O LEITOR

Fonte: Elaboração própria (2025).

No que diz respeito ao potencial como ferramenta de apoio (Quadro 4), obras como "Uma Página de Cada Vez" e "O Diário das Emoções" se mostram muito adequadas ao contexto do luto adolescente, promovendo suporte emocional, espaços seguros para expressão e atividades que evitam gatilhos negativos. Destacaram-se as propostas interativas de escrita, desenho, *checklists*, mapas mentais e listas, que favorecem a continuidade do engajamento e a diferenciação frente a obras similares.

Quadro 4 – Análise de similares (potencial como ferramenta de apoio)

QUADRO DE AVALIAÇÃO DE OBRAS EDITORIAIS						
POTENCIAL COMO FERRAMENTA DE APOIO	CRITÉRIO	UMA PAGINA DE CADA VEZ	DESTRUA ESSE DIÁRIO	OUTRA PAGINA DE CADA VEZ	O DIÁRIO DAS EMOÇÕES	CONSTRUA SEU DIÁRIO
	ADEQUAÇÃO AO LUTO ADOLESCENTE evita gatilhos, promove suporte	MUITO ADEQUADO – RITUAL SEGURO.	RISCO DE GATILHOS PELA DESTRUIÇÃO	ADEQUADO – LEVE REFLEXÃO.	ALTAMENTE ADEQUADO – FOCO EMOCIONAL.	ADEQUADO – CONVITE À REFLEXÃO PROFUNDA/ CRISTÃO
	ATIVIDADES CRIATIVAS escrita, desenho, colagem, reflexões guiadas	ESCRITA, COLAGEM, PERSONALIZAÇÃO.	DESTRUIR, COLAR, RABISCAR.	PERGUNTAS, COLAGENS, LISTAS.	DESENHO E ATIVIDADES GUIADAS.	CHECKLISTS, ESCOLHAS DE VERSÍCULOS, MAPAS MENTAIS
	ENGAJAMENTO CONTÍNUO estímulos ao uso frequente, elementos surpresa	MUITO ALTO – USO DIÁRIO.	ELEVADO – CADA PÁGINA SURPRESA.	ALTO – FLEXIBILIDADE SEMANAL.	MÉDIO/ALTO – CONTEMPLATIVO EMOCIONAL.	ALTO – CONSTRUÇÃO DIÁRIA E BONS RISOS
	INOVAÇÃO/DIFERENCIAL originalidade em relação a obras similares	DIÁRIO INTERATIVO DE AUTODESCOBERTA.	INOVADOR PELA PROPOSTA "ANTI-DIÁRIO".	CRIATIVO DENTRO DO GÊNERO.	INTERSEÇÃO ARTETERAPIA-DIÁRIO.	DIFERENCIAL ESPIRITUAL, CO-AUTORIA ENTRE LEITOR E AUTOR

Fonte: Elaboração própria (2025).

4.3.2 Entrevistas

Para compreender as experiências do luto na adolescência, as entrevistas realizadas com quatro jovens adultos foram submetidas à análise de conteúdo, conforme o método proposto por Bardin (1977) e aprofundado por Moraes (1999). Essa técnica consiste em um conjunto de procedimentos sistemáticos e objetivos que permitem descrever e interpretar mensagens, ultrapassando o conteúdo manifesto e alcançando significados mais profundos. A análise foi conduzida em três fases: pré-análise; exploração do material e tratamento; e interpretação dos resultados.

Na pré-análise, foi feita a leitura flutuante das transcrições. Definiu-se como objetivo identificar sentimentos predominantes, estratégias de enfrentamento e percepções acerca do uso de recursos criativos no processo de ressignificação do luto.

Na etapa de exploração do material, foram delimitadas unidades de registro (palavras, frases e relatos representativos), que foram organizadas em categorias temáticas. Ao todo, emergiram seis categorias principais: sentimentos predominantes; dificuldade de expressão; apoio recebido; estratégias de enfrentamento; impactos e aprendizados; e percepção sobre recursos criativos.

A análise evidenciou que os sentimentos predominantes nas narrativas foram tristeza profunda, raiva, negação e culpa, frequentemente associados ao isolamento e à dificuldade de verbalização. Na categoria “dificuldade de expressão”, destacou-se a tendência dos jovens a silenciar suas emoções, seja por falta de abertura no ambiente familiar ou pela ausência de espaços de acolhimento.

O apoio recebido foi identificado como fator central para a elaboração do luto, sendo representado principalmente pela família, figuras de confiança e, sobretudo, pela terapia. Contudo, também se evidenciou a ausência de apoio consistente por parte dos amigos. Já as estratégias de enfrentamento apontaram a relevância da arte como recurso espontâneo, englobando pintura, dança, escrita e colagem, além da religiosidade e do acompanhamento psicológico.

Nos impactos e aprendizados, os relatos revelaram tanto efeitos negativos, como queda no desempenho escolar e sentimentos de solidão, quanto ganhos subjetivos, como maior maturidade, empatia, resiliência e consciência da finitude da vida. Finalmente, a categoria “percepção sobre recursos criativos” ressaltou o potencial do livro interativo como ferramenta de apoio, sendo reconhecido pelos jovens como uma possibilidade de organizar pensamentos, estimular a escrita reflexiva e favorecer múltiplas formas de expressão simbólica.

Na fase de tratamento e interpretação dos resultados, constatou-se que o luto na adolescência é um processo marcado por intensas oscilações emocionais, dificuldades de expressão e necessidade de recursos alternativos de acolhimento. Nesse contexto, a análise evidencia que ferramentas criativas estruturadas, como o livro interativo proposto, podem funcionar como mediadores simbólicos, possibilitando ao adolescente não apenas externalizar emoções, mas também ressignificar a experiência de perda de forma mais saudável.

O Quadro 5 traz alguns exemplos de falas fornecidas pelos entrevistados.

Quadro 5 - Sentimento vivenciado no luto

Categoria	Unidades de registro (exemplos de falas)
Sentimentos predominantes	<i>“Foi quase uma virada de chave para eu entrar numa depressão.”</i> Observação: Emoções intensas como tristeza, raiva, negação e culpa marcam o início do luto.
Dificuldade de expressão	<i>“Segurei muita coisa para mim”; “Não conseguia falar sobre isso.”</i> Observação: Barreiras emocionais e familiares dificultam a verbalização da dor.
Apoio recebido	<i>“Minha madrastra foi um apoio.”; “A terapia foi essencial.”</i> Observação: O suporte familiar e terapêutico é central, mas nem sempre suficiente.
Estratégias de enfrentamento	<i>“A pintura me ajudou muito.”; “Escrevia para organizar o que sentia.”</i> Observação: A arte, a escrita e a terapia são recursos fundamentais para a elaboração simbólica.
Impactos e aprendizados	<i>“Perdi a vontade de estudar.”; “Aprendi a ter mais empatia.”</i> Observação: O luto gera prejuízos emocionais, mas também promove amadurecimento e resiliência.
Percepção sobre recursos criativos	<i>“O livro ajudaria a organizar pensamentos.”; “Seria útil escrever sobre a saudade.”</i> Observação: O livro interativo é visto como ferramenta válida de apoio e ressignificação.

Fonte: Elaboração própria (2025).

Em suma, as entrevistas com jovens adultos que viveram o luto na adolescência revelaram dificuldade de verbalizar a dor no ambiente familiar, ausência de recursos simbólicos para expressar sentimentos, experiências de solidão emocional, uso espontâneo da arte como forma de alívio e a percepção de que um caderno teria ajudado a organizar o caos emocional. O processo analítico proporcionou uma compreensão aprofundada das experiências relatadas, revelando que o luto na adolescência envolve sentimentos intensos, dúvidas, medo de sobrecarregar familiares, dificuldades de comunicação e um forte desejo por espaços seguros de expressão e acolhimento. Também evidenciou que materiais reflexivos, como livros, registros guiados, escrita espontânea e atividades criativas, poderiam ter desempenhado papel significativo no enfrentamento emocional desses

jovens, reforçando a pertinência e a oportunidade da proposta do projeto de design desenvolvido neste trabalho.

4.3.3 Formulário

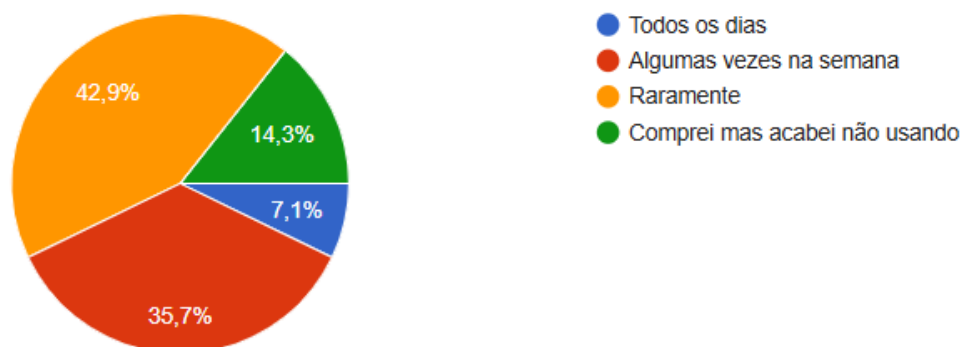
Com o objetivo de compreender percepções, preferências estéticas e motivações emocionais de adolescentes em relação ao uso de livros interativos, foi desenvolvido e aplicado um formulário online destinado a jovens entre 13 e 18 anos. O questionário foi integrado pelas seguintes perguntas: “Qual a sua idade?”, “Você já usou algum livro interativo, livro de atividades ou diário criativo?”, “Se você respondeu sim, o que mais gostou nele?”, “Qual era sua frequência de uso?”, “Quais dessas atividades você faz ou gostaria de fazer no tempo livre? (pode marcar mais de uma)”, “Qual estilo de ilustração você mais gosta?” e “Quais sensações você gostaria que as ilustrações transmitisse em um livro interativo?”. O instrumento buscou mapear hábitos de escrita e desenho, sensações associadas às atividades expressivas e estilos visuais considerados mais atraentes por esse público.

Essa etapa teve como função complementar a análise qualitativa das entrevistas, oferecendo um panorama ampliado sobre o público-alvo do projeto. Diferentemente das entrevistas, que abordaram vivências pessoais de luto, o formulário concentrou-se em compreender como o público se relaciona com práticas criativas e quais elementos visuais e emocionais favorecem o engajamento em produtos interativos.

Durante a exploração do material, as respostas foram codificadas e agrupadas em quatro categorias principais:

- 1) Experiência e frequência de uso: A maioria dos participantes (aproximadamente 70%) relatou nunca ter utilizado livros interativos ou diários criativos, enquanto os que já utilizaram destacaram a liberdade de expressão, a organização e a nostalgia como aspectos mais apreciados. Entre os usuários, a frequência de uso variou entre “raramente” e “algumas vezes na semana”, indicando que o envolvimento tende a ser pontual e vinculado a momentos específicos, como evidenciado na Figura 9.

Figura 9 – Análise das respostas ao formulário (experiência e frequência de uso)



Fonte: Elaboração própria (2025).

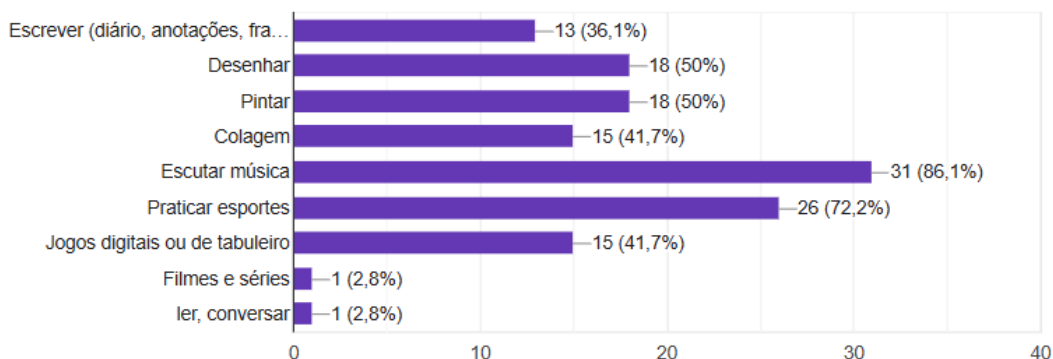
Respostas como “Poder ter um espaço seguro para escrever o que estava sentindo.” e “Gostava de reler o que escrevi quando era pequena.”, evidenciam a importância de criar produtos que estimulem continuidade e vínculo emocional, reforçando o papel do livro como um espaço de acolhimento e expressão pessoal.

2) Atividades preferidas e de interesse: Conforme apresentado na Figura 10, as atividades mais mencionadas pelos participantes foram escutar música, escrever, desenhar e pintar, seguidas por colagem e prática de esportes. A escrita (diários e frases) aparece como um meio de expressão emocional, enquanto o desenho e a pintura se destacam como práticas associadas ao relaxamento e à criatividade. Essa combinação sugere a valorização de experiências que unem expressividade emocional e liberdade estética.

Figura 10 – Análise das respostas ao formulário (atividades)

Quais dessas atividades você faz ou gostaria de fazer no tempo livre? (pode marcar mais de uma) [Copiar gráfico](#)

36 respostas



Fonte: Elaboração própria (2025).

Respostas como “Escrever e pintar me ajudam a colocar pra fora o que sinto.” e “Gosto de desenhar e fazer colagens coloridas.” reforçam o potencial de um livro interativo multimodal, que combine escrita, artes visuais e propostas criativas guiadas.

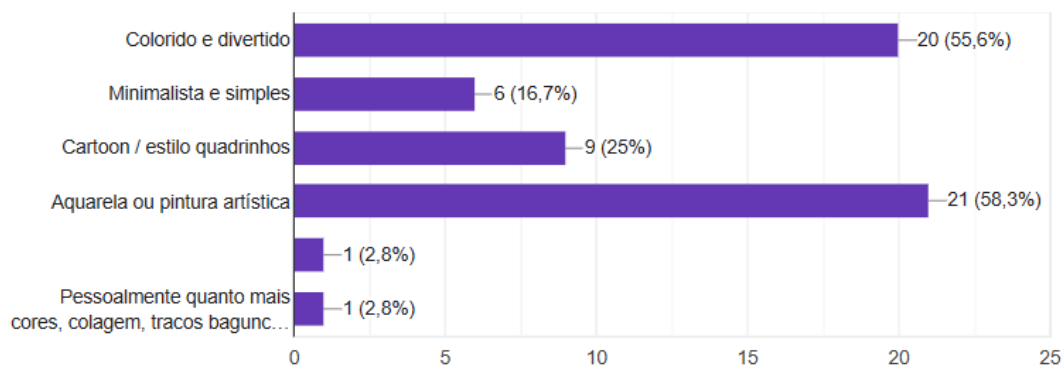
3) Estilos de ilustração: O estilo “aquarela ou pintura artística” foi o mais citado, seguido de “colorido e divertido”, “minimalista e simples” e “*cartoon*/quadrinhos”, como mostra a Figura 11. A predominância de estilos vibrantes e expressivos indica que o público valoriza leveza, acessibilidade visual e estímulos sensoriais positivos, reforçando a importância de um design acolhedor e emocionalmente envolvente.

Figura 11 – Análise das respostas ao formulário (estilos de ilustração)

Qual estilo de ilustração você mais gosta?

 Copiar gráfico

36 respostas



Fonte: Elaboração própria (2025).

Os resultados dialogam com os princípios do design emocional, pois indicam que o impacto estético está diretamente relacionado à sensação de bem-estar e identificação simbólica.

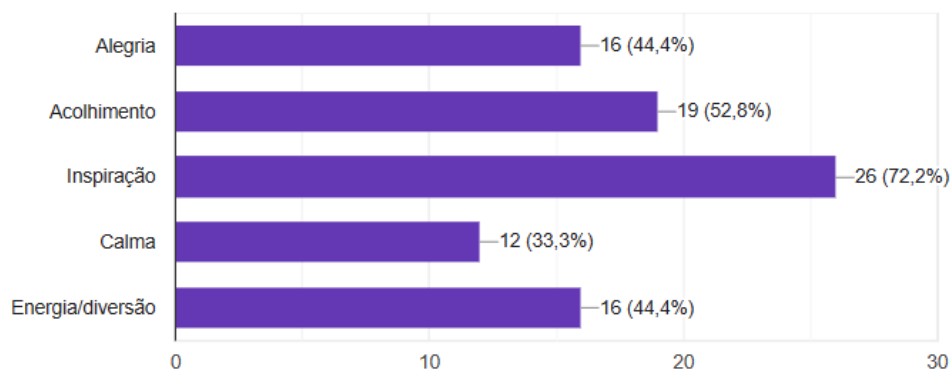
4) Sensações desejadas: As sensações mais recorrentes foram inspiração, alegria, acolhimento, energia/diversão e calma, conforme mostrado na Figura 12. Quando questionados sobre o que mais gostavam no livro que utilizaram, os participantes também mencionaram sentimentos de nostalgia e tranquilidade. Essa combinação indica que o público busca, sobretudo, experiências que transmitam positividade e segurança emocional.

Figura 12 – Análise das respostas ao formulário (sensações)

Quais sensações você gostaria que as ilustrações transmitissem em um caderno interativo?

 Copiar gráfico

36 respostas



Fonte: Elaboração própria (2025).

Essas respostas orientam o direcionamento visual e conceitual do produto, indicando que a estética e o conteúdo devem estimular emoções agradáveis e um ambiente de expressão livre e otimista.

4.3.4 Requisitos do projeto

Os requisitos do projeto orientaram o desenvolvimento do livro interativo e garantiram que suas decisões formais, estéticas e funcionais estivessem alinhadas às necessidades emocionais do público-alvo e aos objetivos estabelecidos. Esses requisitos emergiram da revisão teórica sobre o luto na adolescência, da análise dos formulários e entrevistas, e das diretrizes metodológicas adotadas.

Como requisitos funcionais, definiu-se que o livro deve possibilitar a autoexpressão livre, permitindo que adolescentes elaborem emoções complexas por meio da escrita, do desenho, da colagem ou de outras formas simbólicas de registro. Além disso, o material deve funcionar como um espaço de acolhimento, no qual o usuário perceba suporte emocional durante o processo de ressignificação da perda. Outro aspecto essencial é sua função como memorial da pessoa falecida, oferecendo um local seguro onde lembranças, objetos simbólicos e narrativas afetivas possam ser preservados de maneira significativa.

Do ponto de vista prático, a proposta requer portabilidade, permitindo que o livro acompanhe o adolescente em diferentes contextos, o que favorece o uso

espontâneo e contínuo. Para garantir durabilidade especialmente por sua função memorial, foi planejada a utilização de capa dura, conferindo maior resistência física e longevidade ao objeto. O papel escolhido, Pólen 80g, atende simultaneamente às exigências estéticas e funcionais: além de possuir textura e coloração agradáveis ao toque e à leitura, possibilita diferentes tipos de intervenção manual sem comprometer a estrutura da página.

Como requisitos emocionais, delimitou-se que a experiência de uso deve transmitir acolhimento, intimidade e segurança, aproximando-se da atmosfera de um diário pessoal. O livro precisa proporcionar um ambiente onde o adolescente se sinta confortável para expressar vulnerabilidades, revisitar memórias e construir novos sentidos para a experiência da perda.

Da mesma forma, o material deve evitar elementos que intensificam o sofrimento emocional. Assim, são excluídos estímulos que possam gerar gatilhos de tristeza, como tons visuais pesados, mensagens negativas ou abordagens rígidas. A intenção é promover um suporte sutil e sensível, que não invada o espaço emocional do usuário, mas convide ao cuidado.

Como requisitos estéticos, por sua vez, estabeleceu-se que a estética do projeto deve refletir a combinação entre inspiração, acolhimento e leveza, características identificadas como desejáveis pelo público no formulário aplicado. Isso inclui a escolha de cores suaves e alegres, composições fluidas e uma linguagem visual jovem, capaz de dialogar de forma autêntica com a vivência adolescente sem recorrer à infantilização.

Ao mesmo tempo, torna-se fundamental evitar visualidades associadas a atmosferas escuras, fúnebres ou excessivamente formais, que poderiam reforçar sensações de dor ou distanciamento. Também se excluem elementos estéticos demasiadamente infantis, os quais poderiam comprometer a percepção de respeito e maturidade que o processo de luto exige. A proposta, portanto, equilibra sensibilidade e vitalidade, oferecendo uma experiência visual que conforta sem minimizar a complexidade da perda.

4.3.5 Conceito do Produto

O livro interativo parte de um conceito central que orienta sua construção simbólica, estética e funcional: compreender o luto como um processo inevitável,

porém possível de ser vivido de modo sensível, preservando as memórias significativas e reconhecendo a continuidade da vida. O produto busca apoiar o adolescente na elaboração de sentimentos difíceis, oferecendo um espaço seguro para expressar, nomear e ressignificar emoções frequentemente confusas nessa etapa da vida.

O conceito que fundamenta o projeto é a ideia de abrigo/abraço, entendida como um espaço emocional onde o usuário encontra proteção, acolhimento e liberdade para sentir. Esse abrigo não se configura como uma fuga da dor, mas como um lugar interno em que a experiência da perda pode ser vivida com suavidade, legitimidade e respeito. Assim como um abraço contém sem sufocar, o livro acolhe sem impor ritmos ou expectativas, convidando o adolescente a transitar por suas próprias camadas de sensibilidade.

O produto pretende que o usuário se sinta confortado, acolhido e esperançoso ao longo da experiência. Esses sentimentos são estimulados pela combinação entre linguagem visual leve, atividades guiadas e um tom narrativo que legitima a vivência individual do luto. O livro comunica, mesmo sem palavras diretas, que “seus sentimentos são válidos”, “você não está exagerando” e “a experiência do luto é individual”, reforçando uma ética de cuidado emocional que se opõe a discursos minimizantes ou pressões sociais por superação imediata.

Diferentemente de um diário comum ou de materiais pedagógicos tradicionais, o livro se caracteriza como um instrumento guiado de expressão e elaboração emocional do processo do luto, construído para ajudar o adolescente a externalizar pensamentos e sensações complexas. Por meio de atividades estruturadas, metáforas visuais e uma narrativa acolhedora, o produto oferece suporte simbólico para a organização interna da experiência do luto, sem se tornar prescritivo ou terapêutico em sentido clínico. Trata-se, portanto, de um material que equilibra orientação e liberdade, permitindo que cada usuário encontre seu próprio caminho de ressignificação.

4.5 Geração de ideias e criatividade

Nesta etapa, foram desenvolvidas e refinadas propostas para o livro interativo. Inicialmente, elaborou-se uma lista inicial de atividades. Após filtragem e ajustes, definiu-se o conjunto final. Paralelamente, foram realizadas, definição de

arquitetura da informação, geração de alternativas visuais, elaboração de *moodboard*, escolha de cores, tipografia, ilustração, *layout* e prototipagem garantindo que a experiência do usuário fosse sensível, funcional e emocionalmente significativa.

4.5.1 Elaboração das atividades

A partir das categorias identificadas na etapa de análise, foi desenvolvida uma lista inicial de 30 atividades. Em seguida, utilizou-se uma ferramenta de inteligência artificial para ampliar o repertório de possibilidades, mantendo a coerência conceitual com o tema do luto e com as cinco fases que o estruturam (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação). Após a filtragem e o refinamento das propostas, foram definidas 25 atividades, distribuídas entre os cinco capítulos correspondentes às fases do processo de luto.

Cada atividade foi planejada para refletir o estado emocional predominante da fase à qual pertence, favorecendo reconhecimento, elaboração simbólica e conexão afetiva. Na fase da negação, por exemplo, priorizaram-se propostas de expressão livre, como representar graficamente aquilo que não pode ser dito. Já na fase da aceitação, foram incluídos exercícios voltados à gratidão, reconexão com o presente e abertura para novos sentidos.

A lista de atividades completa foi incluída no Apêndice C.

4.5.2 Aplicação dos três níveis do design emocional

Os três níveis do design emocional propostos por Norman (2004) – visceral, comportamental e reflexivo – serviram como eixo estruturante das decisões projetuais ao longo do desenvolvimento do livro. A incorporação desses níveis permitiu que o projeto articulasse sensações imediatas, fluidez de uso e construção simbólica de significado, alinhando forma, função e narrativa emocional às necessidades identificadas na pesquisa com adolescentes enlutados.

O nível visceral orientou todas as escolhas que determinam a primeira impressão do leitor ao entrar em contato com o livro. A paleta de cores foi selecionada para transmitir calma e acolhimento desde o primeiro olhar, refletindo a recorrente demanda dos entrevistados por ambientes visuais que não fossem sobrecarregados. A textura do papel e a gramatura reforçam essa sensação de

cuidado, enquanto as dimensões compactas tornam o livro convidativo e confortável de manusear. As ilustrações em estilo colorido, preferidas também pelo público pesquisado, contribuem para um clima visual sensível e pouco intrusivo. Assim, o nível visceral garante que o primeiro contato sensorial com o objeto já atue como um dispositivo de segurança emocional.

No nível comportamental, o foco esteve na experiência prática do leitor ao utilizar o livro. A organização dos conteúdos em capítulos inspirados nas fases do luto fornece uma estrutura que orienta o percurso emocional sem impor linearidade rígida. As instruções foram redigidas de maneira simples, direta e acolhedora, considerando as dificuldades de concentração mencionadas nas entrevistas. Cada atividade foi planejada para exigir gestos acessíveis e intuitivos como escrever, rasgar, colar ou desenhar, permitindo que diferentes formas de expressão possam emergir sem esforço. Os espaços amplos distribuídos ao longo das páginas estimulam a liberdade criativa e evitam a sensação de contenção. Dessa forma, o nível comportamental garante que o livro seja fluido, acessível e funcional, reduzindo qualquer dificuldade no uso e reforçando a sensação de autonomia do leitor.

O nível reflexivo conduziu a construção simbólica do livro, responsável por transformar o objeto em um espaço significativo para o adolescente. O título “O que ficou: um livro interativo sobre sentir, lembrar e recomeçar” resume a jornada emocional que orienta toda a obra, funcionando como ponto de entrada conceitual para o processo de elaboração da perda. A presença de frases-âncora ao longo das atividades atua como estímulo para pausas conscientes, permitindo que o leitor interprete seus sentimentos e ressignifique lembranças de maneira gradual. A divisão dos capítulos oferece um senso de percurso que contribui para que o adolescente perceba sua experiência como dinâmica e em transformação.

4.5.3 Arquitetura da informação e estrutura do livro

A arquitetura da informação foi construída para refletir a natureza não linear do luto. Embora a estrutura esteja organizada em cinco capítulos – Silêncio, Ruptura, Entrelinhas, Reencontro e Renascer –, o livro foi planejado para permitir que o adolescente inicie por qualquer ponto. A lógica estrutural se inspira no entendimento contemporâneo de que o luto é um processo cíclico, fluido e sujeito a retornos, e não uma sequência rígida.

Cada capítulo dialoga com dimensões emocionais amplamente discutidas na literatura sobre luto. “Silêncio” aproxima-se da negação e cria pausa sensorial; “Ruptura” traduz a raiva e o impacto emocional; “Entrelinhas” resgata memórias, aproximando-se da barganha; “Reencontro” trabalha aspectos introspectivos e de calma, associados à depressão; e “Renascer” simboliza a aceitação e a reconstrução. Essa associação não busca reproduzir literalmente as teorias tradicionais, mas interpretá-las poeticamente dentro de uma narrativa visual e emocional.

A arquitetura integra imagens, metáforas, ritmos gráficos e respiros visuais que acompanham o estado emocional pretendido para cada seção. Essa estrutura garante clareza sem rigidez, e apoio sem direcionamento forçado.

4.5.4 Organização interna dos capítulos

Cada capítulo segue uma lógica interna que reforça sua função emocional. Inicia-se com uma frase poética e uma composição visual que estabelece o tom do trecho. Em seguida, apresentam-se atividades guiadas que convidam à escrita, desenho, colagem ou observação sensorial. As instruções são curtas, acolhedoras e orientadas para objetivos emocionais específicos.

O *layout* foi elaborado para oferecer espaço suficiente, garantindo que o adolescente consiga registrar pensamentos e sentimentos sem sensação de pressão ou de limitação. As ilustrações aparecem de forma discreta, preservando o protagonismo do usuário no preenchimento do livro. Ícones, cores e símbolos se repetem sutilmente, reforçando a coesão narrativa e visual.

O conjunto dessas decisões constrói uma experiência fluida, que respeita pausas, intensidades emocionais e variedade de formas expressivas.

4.5.5 Função emocional de cada capítulo

Cada capítulo cumpre papel definido dentro da jornada emocional. “Silêncio” acolhe o impacto inicial e cria espaço protegido para reconhecer sensações. “Ruptura” oferece meios para expressar dores e tensões, legitimando emoções intensas. “Entrelinhas” reconecta o usuário às memórias afetivas, transformando a saudade em vínculo contínuo. “Reencontro” auxilia na retomada do cotidiano,

estimulando autocuidado e percepção de vitalidade. “Renascer” abre horizonte para novos significados, promovendo esperança e continuidade emocional.

A construção desses capítulos foi baseada tanto nos dados coletados no formulário, que apontaram necessidade de acolhimento, leveza e liberdade, quanto em referenciais teóricos que defendem a importância de rituais simbólicos, validação emocional e expressão não verbal.

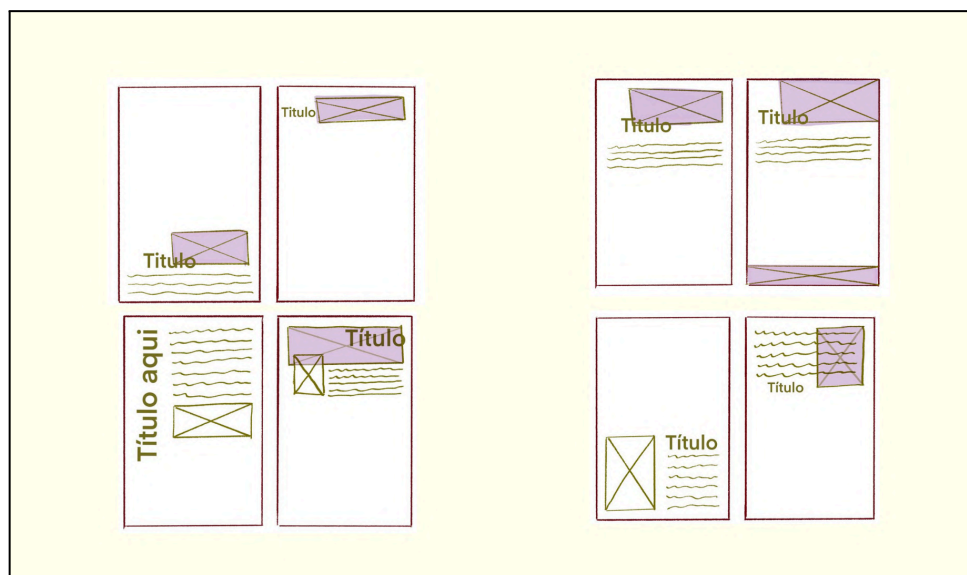
4.6 Geração de alternativas visuais

As diretrizes visuais definem a identidade estética e emocional do livro, garantindo unidade entre forma, função e conceito. Toda a construção visual foi conduzida por um processo sistemático de experimentação gráfica, seguindo princípios do design centrado no usuário e considerando especialmente as necessidades sensíveis do adolescente enlutado. Este capítulo apresenta o conjunto de decisões adotadas, mostrando como cada escolha se conecta aos dados da pesquisa, à psicologia das cores e à ideia de “abrigo-afeto” que guia a obra.

Após a definição das atividades, iniciou-se a fase de geração de alternativas visuais, dedicada à exploração gráfica e compositiva de cada proposta. Foram produzidas aproximadamente 100 alternativas, das quais apenas uma seleção foi incluída no relatório (Figura 13), para exemplificar o processo. Esse volume de experimentações permitiu testar diferentes abordagens de margens, hierarquia tipográfica, peso visual dos elementos e áreas de respiro, avaliando como cada escolha influenciava legibilidade, clareza e sensibilidade da página.

A seleção final considerou as especificidades de cada tipo de atividade. Atividades de escrita exigiam espaços pautados e estruturas mais organizadas. Atividades de desenho e pintura, por sua vez, demandam áreas amplas e fluidas, favorecendo a liberdade expressiva. Por fim, atividades de colagem requerem zonas delimitadas para interação física com o papel. Essa metodologia assegurou que o layout final dialogasse diretamente com o propósito emocional e simbólico de cada atividade.

Figura 13 – Geração de alternativas visuais



Fonte: Elaboração própria (2025).

4.6.1 Moodboard

Durante essa fase, o *moodboard* (Figura 14) atuou como guia estético, reunindo referências visuais coerentes com as emoções que o livro deveria transmitir: acolhimento, serenidade e leveza. Conforme Fiell e Fiell (2005), o *moodboard* transforma intenções subjetivas em parâmetros visuais concretos, servindo como ponte entre o conceito e a forma.

Figura 14 – Moodboard



Fonte: Elaboração própria (2025).

4.6.2 Paleta de Cores

A paleta final (Figura 15) é formada por um azul suave acinzentado, verde-acinzentado profundo, rosa vibrante, vermelho vinho intenso, creme claro e um amarelo terroso. A definição dessas cores resultou de testes preliminares envolvendo combinações de matizes e contrastes, buscando identificar harmonias visuais adequadas ao propósito do livro. A escolha também considerou critérios como coerência emocional com o conceito proposto, legibilidade em relação às tipografias aplicadas, suavidade sensorial e distanciamento claro de referências visuais associadas ao imaginário fúnebre. As escolhas também refletiram as emoções destacadas no formulário como alegria, acolhimento e inspiração, evitando tonalidades tradicionalmente associadas ao luto, como preto, cinza profundo e roxo escuro.

Figura 15 – Paleta de cores

Paleta de cor



Fonte: Elaboração própria (2025).

A seguir, apresenta-se a descrição e o significado de cada cor segundo a psicologia das cores, considerando que, conforme Heller (2021), as cores carregam associações simbólicas e emocionais capazes de influenciar percepções e comportamentos a partir de construções culturais e psicológicas:

- Azul suave acinzentado: Representa calma, introspecção e segurança. Tons azulados são culturalmente associados à tranquilidade e à clareza emocional, ajudando a reduzir tensão e a promover foco interno.
- Verde-acinzentado profundo: Simboliza estabilidade, profundidade e crescimento emocional. O verde escuro acinzentado remete à natureza, respiro e suporte. Usado com moderação, reforça a ideia de abrigo interno e oferece ancoragem visual.
- Rosa vibrante: Traduz afeto, sensibilidade e vitalidade. Essa tonalidade oferece leveza e movimento, adicionando calor emocional às páginas. Como é uma cor associada à expressão emocional, funciona como estímulo positivo e inspirador.
- Vermelho vinho profundo: Significa intensidade, força e transformação. O uso dessa cor é pontual, para destacar momentos de ruptura, coragem e ressignificação. Evita-se saturação excessiva para não gerar peso emocional.
- Creme claro: Cor acolhedora, suave e quente, evocando aconchego e conforto visual. Contribui para a sensação de diário íntimo, além de favorecer a escrita manual no papel pólen soft, sem reflexos.

- Amarelo terroso: Simboliza esperança, luz e renovação. É uma cor usada como ponto de energia, parecida com o brilho que aparece durante o processo de cura. Conecta-se diretamente ao conceito de “renascer”.

A combinação dessas cores reforça a atmosfera sensível e afetiva, criando um universo visual que acolhe, inspira e legitima o processo de sentir.

4.6.3 Tipografia

O processo tipográfico envolveu testes comparativos com fontes diferentes, variando entre serifadas, manuscritas e sem serifa. Os critérios de avaliação incluíram: legibilidade no papel pólen soft 80 g/m², impacto visual em títulos, compatibilidade estética entre si, adequação ao público adolescente, coerência com o conceito de abrigo e sensibilidade, evitar excesso de formalidade ou infantilização.

Ao final dessa etapa, foram selecionadas as fontes Beastly (12 pt) para títulos e Agenda (12 pt) para corpo de texto, segundo critérios de combinações de fonte, como contraste moderado entre forma decorativa e forma neutra; complementaridade de ritmo e espaçamento; e equilíbrio entre personalidade e funcionalidade Figura 16.

Figura 16 – Alfabeto nas fontes escolhidas



Fonte: Elaboração própria (2025).

A Beastly funciona como uma tipografia de impacto sensível: marcante, expressiva e jovem, trazendo energia aos títulos das atividades. A Agenda, por ser uma fonte sem serifa contemporânea, oferece legibilidade e fluidez, evitando ruído visual durante a escrita reflexiva.

Essa combinação reforça o caráter moderno, acessível e emocionalmente acolhedor do livro.

4.6.4 Fotografias

As fotografias utilizadas no projeto foram selecionadas a partir de banco de imagens e acervo pessoal (Figura 17), seguindo um processo de curadoria baseado em análise temática. A escolha priorizou conteúdos que dialogassem diretamente com o tema central do trabalho, buscando imagens capazes de representar sentimentos coerentes com a proposta conceitual. Durante a seleção, foram consideradas composições que contribuíssem para a construção de uma narrativa visual, garantindo harmonia estética e aprofundamento simbólico. As imagens que não estabeleciam conexão clara com o tema foram descartadas, assegurando que o conjunto final refletisse de forma consistente a intenção comunicativa do projeto.

Foram utilizadas dez imagens autorais e vinte e sete provenientes dos bancos Pexels e Dupe Photos, ambas disponibilizando conteúdo sob licenças gratuitas que permitem uso pessoal e comercial sem necessidade de atribuição obrigatória. O uso das imagens respeita integralmente os termos dessas licenças, que autorizam edição, adaptação e inserção em materiais gráficos. As dez imagens autorais, produzidas pela autora, também estão devidamente autorizadas para uso no projeto.

Todas receberam tratamento de contraste, correção de cor e aplicação de filtros no Adobe Photoshop para garantir unidade visual e manter coerência com a estética geral do projeto.

Figura 17 – Fotografias Autorais



Fonte: Elaboração própria (2025).

4.6.5 Ilustrações

As ilustrações (Figura 18) foram todas produzidas pela autora, utilizando técnicas de pintura digital e elementos artísticos leves. São pequenas, coloridas e aplicadas de forma sobreposta às imagens nas páginas do miolo. Essa decisão visual foi guiada pelos dados do formulário, que indicaram a preferência por elementos alegres, inspiradores e com estética artística. Os elementos gráficos têm a função de reforçar suavidade e espontaneidade, adicionar pontos de energia emocional sem poluir o *layout*, evitar a literalidade excessiva sobre o tema da perda e manter uma linguagem simbólica e metafórica. As ilustrações funcionam como pequenas presenças afetivas: aparecem de forma delicada, sem dominar o espaço, fortalecendo o conceito de abrigo visual.

Figura 18 – Ilustrações

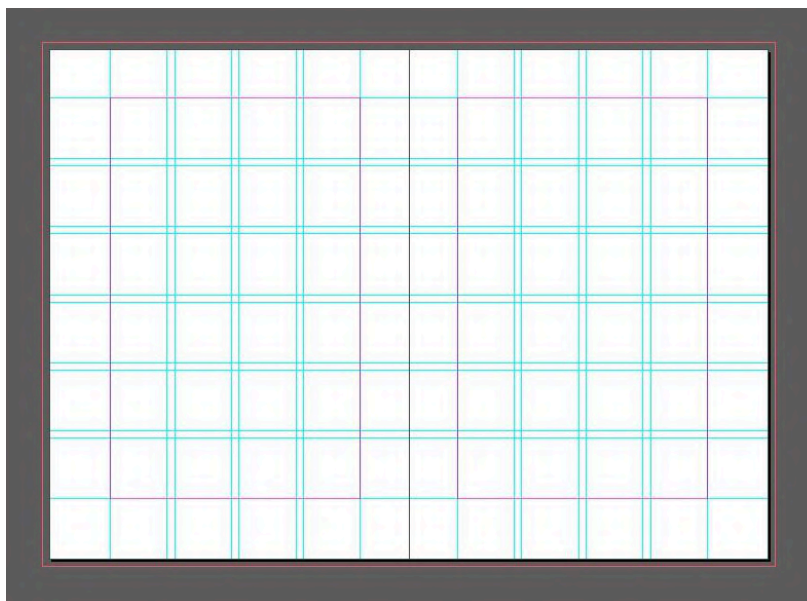


Fonte: Elaboração própria (2025).

4.6.6 Composição e grid

Escolheu-se o formato A5 para garantir portabilidade, manuseio confortável e uma proporção eficiente entre área útil, espaço para escrita e inserção de elementos visuais. Em seguida, foram definidas as margens com foco em ergonomia e legibilidade: 20 mm na margem interna, 25 mm na externa, 20 mm na superior e 25 mm na inferior. Essa distribuição assegura espaço confortável para o manuseio, evitando interferências do toque nas áreas de texto ou atividade, além de promover equilíbrio visual consistente ao longo do livro. A partir dessa avaliação, as alternativas mais equilibradas foram refinadas e aplicadas em um grid modular definido em seis colunas por oito linhas, com espaçamento de 3 mm entre módulos, como mostra a Figura 19. Esse grid foi adotado em todas as páginas, funcionando como estrutura orientadora que garantiu consistência visual, ritmo e padronização de espaçamentos. Apesar de a composição variar ao longo do livro respeitando a diversidade das atividades e evitando monotonia, manteve-se uma coerência sistemática nos alinhamentos, proporções e respiros, preservando a identidade visual do projeto.

Figura 19 – Grid utilizado



Fonte: Elaboração própria (2025).

4.6.7 *Layout*

O desenvolvimento do *layout* foi realizado no Adobe InDesign, utilizando recursos avançados como estilos de parágrafo, estilos de caracteres, grids e guias personalizados. Esses recursos permitiram precisão, repetibilidade e controle tipográfico, assegurando unidade visual em todo o material. A combinação entre método, experimentação e avaliação crítica resultou em uma composição gráfica que equilibra acolhimento emocional, clareza e funcionalidade, em consonância com a proposta terapêutica e simbólica do livro. A Figura 20 ilustra algumas das páginas desenvolvidas para o livro.

Figura 20 – Seleção de páginas desenvolvidas



Fonte: Elaboração própria (2025).

4.6.8 Tom de voz

O texto adota o tom de voz de um guia gentil, evitando instruções rígidas ou linguagem clínica. Ele pode ser definido como: sensível, afetuoso e acolhedor. Essas características se manifestam por frases curtas, metáforas poéticas e convites à introspecção. A linguagem valida a experiência emocional do usuário, reforçando que “não existe jeito errado de sentir”.

4.7 Experimentação e validação

A prototipagem desempenhou papel fundamental na validação das escolhas estruturais, visuais e funcionais. A primeira versão foi desenvolvida em formato digital, permitindo visualizar o ritmo de leitura, distribuição dos blocos de texto, proporções de respiro, coerência entre metáforas e consistência da paleta cromática. Durante essa etapa, analisaram-se densidade de texto, legibilidade tipográfica, equilíbrio entre páginas de ilustração e espaços destinados à escrita, além da coerência emocional transmitida pelas composições.

Após ajustes, realizou-se um protótipo físico impresso em papel sulfite 90g/m². Embora esse material não correspondesse ao final, o teste permitiu

observar a legibilidade, contraste e qualidade das cores sob impressão. Esse protótipo serviu para correções pontuais antes da materialização definitiva do livro.

4.7.1 Testes com profissionais

Os testes com profissionais foram realizados com três especialistas: psicólogo, pedagogo e assistente social, selecionados por indicação e contatos estabelecidos por meio das redes sociais. Cada participante recebeu o protótipo digital completo do material e respondeu a um formulário estruturado para avaliação. O instrumento solicitava que analisassem aspectos como sensibilidade ao tema, clareza das atividades e adequação ao público-alvo. As respostas coletadas foram registradas diretamente no formulário, possibilitando uma leitura objetiva e comparativa das percepções. O formulário completo foi incluído no Apêndice D.

As contribuições oferecidas permitiram validar a pertinência do livro para adolescentes enlutados, identificar pontos de cautela e apontar ajustes importantes para garantir segurança, acolhimento e coerência conceitual.

Os profissionais consideraram o livro adequado ao público adolescente, reconhecendo seu potencial terapêutico. Destacaram, porém, que todo processo de luto exige cuidado, já que envolve fragilização emocional e pode despertar reflexões profundas. Eles recomendaram que o material incluía orientações claras sobre a importância de buscar apoio psicológico sempre que necessário.

Também identificaram a necessidade de uma introdução explicando o que é o luto, suas fases e como a experiência pode se manifestar ao longo do tempo. Essa contextualização foi apontada como fundamental para garantir compreensão, reduzir inseguranças e preparar o adolescente para interagir com o material foi indicado também incluir uma introdução explicando o que é o luto e suas fases; reforçar que o material não substitui acompanhamento psicológico; acrescentar orientações sobre apoio profissional, incluindo o número do CVV; e integrar perfis ou referências de especialistas confiáveis.

Após os testes, alguns ajustes foram incorporados. As principais alterações realizadas nesse momento foram a inclusão de uma página introdutória, explicando as fases do luto e, ao final, um fechamento, orientando as pessoas a buscarem apoio quando necessário. Houve também a recomendação de incluir imagens que representassem diretamente adolescentes, ampliando o senso de identificação.

Essa sugestão, porém, não foi adotada. A decisão se baseou em princípios de design, especialmente na busca por elementos visuais simbólicos, capazes de dialogar com diferentes vivências sem restringir o público a um único perfil estético ou demográfico. Esse caminho evita a criação de estereótipos, reduz vieses de representação e mantém o foco na experiência emocional, não na aparência do usuário, garantindo um material mais inclusivo e atemporal.

4.8 Solução final

O livro desenvolvido foi incluído, na íntegra, no Apêndice E. “O que ficou: um livro interativo sobre sentir, lembrar e recomeçar” ficou composto por cinco capítulos – “Silêncio”, “Ruptura”, “Entrelinhas”, “Reencontro” e “Renascer” –, cada um inspirado diretamente em uma das fases emocionais do luto propostas por Kübler-Ross (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação). Essa transposição não pretende reproduzi-las literalmente, mas sim interpretá-las poeticamente, de modo que:

“Silêncio” dialoga com negação, abrindo o livro com a atmosfera de pausa, introspecção e percepção sensorial. Funciona como aterramento emocional, oferecendo espaço para que o usuário comece a reconhecer seus sentimentos.

“Ruptura” remete à raiva, representa o impacto da perda e as fissuras emocionais que surgem. As atividades convidam à expressão de medos, dores e tensões, permitindo externalizar estados internos difíceis.

“Entrelinhas” expressa a barganha. É o capítulo onde o usuário revisita lembranças, simbolismos e presenças afetivas. Essa etapa reforça que o amor não desaparece, apenas transforma-se em outra forma de existência emocional.

“Reencontro” representa a depressão, mas em uma abordagem sensível, introspectiva e voltada ao autocuidado.

“Renascer” corresponde à aceitação, encaminha o adolescente para a construção de futuro, esperança e novos sentidos. Não se trata de “superar”, mas de continuar vivendo de forma sensível e consciente da própria história.

O produto foi impresso em capa dura Figura 21, papel Pólen 80g/m², acabamento suave e dimensões confortáveis ao manuseio. É um material híbrido entre diário, memorial afetivo e dispositivo de autoconhecimento, guiado pelo design emocional.

Figura 21 – Capa do Livro Físico



Fonte: Elaboração própria (2025).

5 CONCLUSÃO

O desenvolvimento do livro interativo “O que ficou: um livro interativo sobre sentir, lembrar e recomeçar” evidenciou que o design pode atuar como uma ferramenta potente de cuidado emocional, especialmente quando aplicado a contextos sensíveis como o luto na adolescência. A partir da combinação entre pesquisa teórica, investigação com o público-alvo, metodologias de design e experimentação prática, foi possível construir um material que não apenas organiza atividades, mas cria um ambiente simbólico capaz de acolher, orientar e estimular a expressão genuína de sentimentos difíceis.

O processo revelou a importância de compreender o luto como experiência não linear, complexa e carregada de nuances emocionais. Essa compreensão orientou tanto a arquitetura do livro quanto a elaboração das atividades, que foram pensadas para permitir livre expressão, memória afetiva, reconstrução interna e visão de futuro. A divisão em cinco capítulos — “Silêncio”, “Ruptura”, “Entrelinhas”, “Reencontro” e “Renascer” —, estruturou uma jornada que respeita o ritmo individual de cada adolescente, oferecendo caminhos, mas nunca impondo direções.

As escolhas visuais, tipográficas e cromáticas mostraram-se fundamentais para sustentar o conceito de “abrigo-afeto”. A paleta de cores leve e inspiradora, as tipografias acessíveis e expressivas, o *layout* com respiros generosos e as ilustrações delicadas contribuem para formar uma atmosfera segura, sensível e convidativa. Cada decisão de design foi guiada por critérios emocionais e funcionais, reforçando a coerência entre forma e propósito. Ao longo do processo, foram geradas inúmeras alternativas de atividades, metáforas visuais, composições gráficas e estruturas narrativas, resultando em uma solução final que integra escrita, desenho, colagem, reflexão simbólica e reorganização afetiva. As diretrizes visuais, cores, tipografia, ilustrações e espaços de respiros foram cuidadosamente planejadas para criar uma atmosfera sensível, leve e visualmente acolhedora.

O projeto reforça a relevância do design como área capaz de dialogar com temas profundos e experiências humanas complexas. Ao unir estética, funcionalidade e sensibilidade, o livro desenvolvido se apresenta como uma ferramenta de apoio emocional que respeita singularidades, legitima sentimentos e possibilita ressignificação. Ele não substitui acompanhamento psicológico, mas atua como complemento significativo, ampliando possibilidades de expressão e cuidado.

Assim, o trabalho alcança seu objetivo principal: oferecer aos adolescentes um material que acolhe, inspira e sustenta, permitindo que a dor seja reconhecida sem apagar a potência da vida que continua. “O que ficou: um livro interativo sobre sentir, lembrar e recomeçar” é, antes de tudo, um espaço de encontro, com a memória, com o afeto e consigo mesmo, e reafirma o papel do design como agente de transformação sensível e humana.

Por fim, como propostas para futuros estudos, recomenda-se a realização de testes diretos com adolescentes, avaliando mais profundamente a experiência real de uso do livro e seu impacto emocional ao longo do tempo. Sugere-se também a ampliação do material para outros públicos, especialmente adultos em processo de luto, que poderiam se beneficiar de uma abordagem sensível e criativa. Outro caminho relevante consiste em estabelecer parcerias com profissionais da psicologia para validar clinicamente as atividades e aprofundar o entendimento sobre sua eficácia como ferramenta de apoio emocional. Além disso, propõe-se explorar o desenvolvimento de uma versão digital ou aplicativo interativo, ampliando o alcance e permitindo novos modos de interação. Finalmente, considera-se pertinente expandir o conteúdo, com a criação de novas atividades dentro de cada capítulo, enriquecendo ainda mais as possibilidades de expressão simbólica e narrativa oferecidas pelo material.

REFERÊNCIAS

- AMBROSE, Gavin; HARRIS, Paul. **The fundamentals of graphic design**. Lausanne: AVA Publishing, 2008.
- BAIKIE, K. A.; WILHELM, K. Emotional and physical health benefits of expressive writing. **Advances in Psychiatric Treatment**, v. 11, n. 5, p. 338-346, 2005.
- BALL, Sheryl. **Design, culture and communication**. Bloomsbury, 2018.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BOLSANELLO, Débora. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz**, v. 11, n. 2, p. 99–106, 2005.
- BOLTON, Gillie *et al.* **Writing cures: an introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy**. Brunner-Routledge, 2004.
- BROWN, Tim. **Change by design: how design thinking creates new alternatives for business and society**. HarperBusiness, 2009.
- CHUPEL, C.; ARRUDA, N. F. O acolhimento como diretriz da Política Nacional de Humanização. **Espaço Acadêmico**, v. 7, n. 1, p. 70–80, 2008.
- DALLEY, T. (Ed.). **Art as therapy: an introduction to the use of art as a therapeutic technique**. Routledge, 2008.
- DESMET, P. M. A.; HEKKERT, P. Framework of product experience. **International Journal of Design**, v. 1, n. 1, p. 57–66, 2007.
- DONDIS, Donis A. **Sintaxe da linguagem visual**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2000.
- FIELL, Charlotte; FIELL, Peter. **Design basics**. Cologne: Taschen, 2005.
- FREUD, S. Luto e melancolia. In: **Obras psicológicas completas de Sigmund Freud**. Rio de Janeiro: Imago, 1917.
- FUNCH, Bjarne S.; GREDAL, Lene. Aesthetic experience and its importance in mental health care. **Frontiers in Psychology**, 2023.
- HELLER, Eva. **A psicologia das cores: como as cores afetam a emoção e a razão**. São Paulo: Olhares, 2021.
- HELLER, S.; VIENNE, V. **100 Ideas that Changed Graphic Design**. Laurence King Publishing, 2012.
- HELLER, Steven; VIENNE, Veronique. **Becoming a graphic designer**. Wiley, 2012.
- IDEO.ORG. **The field guide to human-centered design**. IDEO, 2015.
- JUNG, C. G. **O homem e seus símbolos**. Nova Fronteira, 1964.

- JUNQUEIRA, F. M. **Arteterapia e luto: uma revisão integrativa**. PUC-SP, 2021.
- JUNQUEIRA, R. **Arteterapia como auxiliadora no enfrentamento do luto**. Unipar, 2021.
- KÄNKÄNEN, A.-L.; BARDY, R. Constructing narrative identity. **Child and Adolescent Social Work Journal**, 2022.
- KASTENBAUM, Robert. **Death, society, and human experience**. 11. ed. Allyn & Bacon, 2013.
- KOUPRIE, E.; SLEESWIJK VISSER, F. A framework for empathy in design. **Journal of Engineering Design**, 2009.
- KOVÁCS, Maria José. **Morte e desenvolvimento humano**. Casa do Psicólogo, 2009.
- KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. Martins Fontes, 1969.
- KURTZ, Adam J. **1 página de cada vez**. Paralela, 2014.
- LLENAS, Anna. **O diário das emoções**. Editora Girassol, 2014.
- LOVELACE, K.; SHARP, J. **Visual Communication in design for health and education**. Routledge, 2016.
- LUPTON, Ellen. **Graphic design: the new basics**. Princeton Architectural Press, 2014.
- LUPTON, Ellen. **Graphic design and emotion**. Princeton Architectural Press, 2014.
- MALCHIODI, C. A. **A arte como terapia**. Artmed, 2001.
- MALCHIODI, C. A. **Art therapy and health care**. Guilford Press, 2012.
- MALCHIODI, C. A. (Ed.). **Handbook of art therapy**. Guilford Press, 2011.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). **Luto prolongado é reconhecido como transtorno mental pela OMS**. 2022.
- MORAES, Roque. Análise de conteúdo. **Revista Educação**, v. 22, n. 37, p. 7–32, 1999.
- MUNARI, Bruno. **Das coisas nascem coisas**. Edições 70, 2017.
- NATIONAL GEOGRAPHIC. **Como a Rainha Vitória transformou o luto em um ritual de décadas**. 2022.
- NORMAN, D. A. **Emotional design**. Basic Books, 2004.
- NORMAN, Donald A. **The design of everyday things**. Basic Books, 2013.
- PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth D. **Desenvolvimento humano**. Artmed, 2013.

PENNEBAKER, James W. **Expressive writing**. Idyll Arbor, 2014.

PENNEBAKER, J. W.; SEAGAL, J. D. **Forming a story**. Journal of Clinical Psychology, 1999.

PINTEREST. [Imagem], 2025. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/784681935136064324/>. Acesso em: 16 jul. 2025.

POTT, Eveline T. B. Perspectivas sobre a infância em debate. **Perspectivas em Psicologia**, 2019.

SAMARA, Tim. **Making and breaking the grid**. Rockport Publishers, 2017.

SANDERS, Elizabeth B.-N.; STAPPERS, P. J. **Co-creation and the new landscapes of design**. 2008.

SINISCALCHI, M. B. B.; CARNEIRO, C. **Adolescência, luto e história**. Livros de Psicanálise, 2019.

SQUADRA. **Os 3 níveis do design emocional segundo Don Norman**. 2021.

SMITH, Keri. **Destrua este diário**. Intrínseca, 2013.

WALTER, T. **On bereavement: the culture of grief**. Open University Press, 1999.

WORDEN, J. W. **Terapia do luto**. Artmed, 2013.

APÊNDICE A – ROTEIRO DAS ENTREVISTAS

Contextualização

- 1 - Você poderia me contar um pouco sobre como era a sua adolescência de forma geral?
- 2 - Quantos anos você tinha quando perdeu alguém importante na adolescência?
- 3 - Quem era a pessoa que você perdeu e como era a sua relação com ela?

Processo e sentimentos do luto

- 4 - Como você se sentiu logo após a perda? Quais sentimentos apareceram com mais força?
- 5 - Teve algum momento em que você sentiu dificuldades para expressar o que estava sentindo? Como lidou com isso?
- 6 - Quem foram as pessoas ou espaços que mais te apoiaram durante esse período?

Apoio e rede de suporte

- 7 - Você sentiu que recebeu apoio suficiente de pessoas próximas (família, amigos, escola)? O que mais ajudou? O que faltou?
- 8 - Existia algum espaço em que você conseguia falar abertamente sobre a sua dor? Isso te ajudou de alguma forma?
- 9 - Houve alguma forma de expressão (arte, escrita, música, esportes, amizades) que te ajudou a lidar com o luto?
- 10 - Se pudesse mudar algo na forma como lidaram com seu luto enquanto adolescente, o que mudaria?
- 11 - Se na época você tivesse tido acesso a um livro interativo, diário ou material criativo para expressar o luto, acha que isso poderia ter ajudado? Por quê?
- 12 - Que tipo de atividade (escrita, desenho, colagem, exercícios reflexivos) teria feito sentido para você naquele momento?
- 13 - Você tinha algum contato com arte ou desenhos? Se sim, qual estilo mais te atraía?

Impacto e transformações

- 14 - De que maneira essa experiência de luto na adolescência influenciou quem você é hoje?
- 15 - Existe algum aprendizado ou transformação importante que você carrega dessa vivência?
- 16 - Se pudesse deixar uma mensagem para adolescentes que hoje passam por uma perda, o que você diria?

APÊNDICE B – FORMULÁRIO

1. Qual a sua idade?
2. Você já usou algum livro interativo, livro de atividades ou diário criativo?
3. Se você respondeu “sim” na pergunta anterior, o que você mais gostou nele?
4. Como foi sua frequência de uso?
 - Todos os dias
 - Algumas vezes na semana
 - Raramente
 - Comprei, mas acabei não usando
5. Quais atividades você faz ou gostaria de fazer no tempo livre?
(Pode marcar mais de uma opção)
 - Escrever (diário, anotações, frases)
 - Desenhar
 - Pintar
 - Colagem
 - Escutar música
 - Praticar esportes
 - Jogos digitais ou de tabuleiro
 - Outro
6. Qual estilo de ilustração você mais gosta?
 - Colorido e divertido
 - Minimalista e simples
 - *Cartoon* / estilo quadrinhos
 - Aquarela ou pintura artística
 - Outro
7. Quais sensações você gostaria que as ilustrações transmitissem em um livro interativo?
 - Alegria
 - Acolhimento
 - Inspiração
 - Calma
 - Energia / diversão
 - Outro

Agradecimento

Muito obrigado por compartilhar suas ideias e preferências! 💡 ✨

Cada opinião conta muito e vai ajudar a transformar esse livro interativo em uma experiência única.

APÊNDICE C - LISTA DE ATIVIDADES

1. Silêncio

- *Retrato* - Observe uma foto antiga e descreva o que vê além do que aparece. Quais cheiros, sons ou sentimentos essa imagem desperta em você? “*O que a foto não mostra é o que vive em você.*”
- *Fragmentos* - Recorte papéis, revistas, tecidos ou fotos que representem o que sente falta. Cole formando um mosaico da sua memória. “*Cada pedaço é parte de você.*”
- *Pedaços* - Cole fragmentos de lembranças, como palavras, cores ou texturas, observando como todos se conectam. “*A memória também é feita de pedaços.*”
- *Guardião* - Crie uma caixa ou envelope para guardar lembranças queridas como gesto de cuidado. “*Guardar não é prender, é proteger com ternura.*”
- *Silêncio* - Permita-se alguns minutos de quietude, observando sua respiração e o que emerge desse espaço. “*Nem todo vazio é ausência. Às vezes, é espaço para ouvir.*”

2. Ruptura

- *Coragem* - Desenhe seu medo com cores intensas e escreva uma frase que reconheça sua existência. “*A coragem não é ausência de medo, é caminhar mesmo tremendo.*”
- *Rasgo* - Escreva em uma folha tudo o que pesa, rasgue-a e cole os fragmentos criando uma nova imagem. “*Transformar também é um modo de curar.*”
- *Refúgio* - Monte uma *playlist* com músicas que confortam ou evocam boas lembranças. “*A saudade também pode caber dentro de dias tranquilos.*”
- *Coração* - Desenhe seu coração de hoje com os materiais que tiver. “*Ele carrega cicatrizes, mas continua batendo bonito.*”
- *Soltar* - Liste o que deseja deixar ir e finalize rasgando ou dobrando o papel como gesto simbólico. “*Soltar não é esquecer, é respirar de novo.*”

3. Entrelinhas

- *Essência* - Crie uma colagem que represente o amor que permanece. “*O amor pode mudar de forma, mas não sua essência.*”
- *Futuro* - Escreva uma carta do futuro para quem partiu. “*Talvez o tempo também escreva junto com você.*”
- *Vivo* - Liste o que quer manter vivo em si. “*Nem tudo acaba, algumas coisas mudam de forma.*”

- *Presença* - Registra momentos em que sentiu a presença de quem partiu. “*Nem toda presença precisa ser vista.*”
- *Âncora* - Desenhe um símbolo de estabilidade. “*O que te âncora quando o mundo balança?*”

4. Reencontro

- *Visão* - Visualize uma lembrança viva e descreva-a. “*Nem toda foto está em papel.*”
- *Sabor* - Coma algo que gosta e anote o que desperta. “*Há sabores que lembram a alegria de estar aqui.*”
- *Ritual* - Liste cinco hábitos simples que trazem alegria. “*A felicidade se esconde nos detalhes do dia.*”
- *Descoberta* - Experimente algo novo e escreva sobre a experiência. “*A novidade acende partes adormecidas da alma.*”
- *Gentileza* - Planeje um gesto de autocuidado. “*Cuidar de si é um ato de coragem e amor.*”

5. Renascer

- *Vital* - Liste dez coisas que fazem você se sentir vivo. “*Todo sonho começa quando a gente se permite desejar.*”
- *Horizonte* - Descreva algo que deseja viver em breve. “*Sonhar é um jeito de respirar o futuro.*”
- *Sonho* - Monte um mural de sonhos com imagens e palavras. “*Imaginar o amanhã é um ato de esperança.*”
- *Luz* - Desenhe ou escreva sobre o que te traz paz. “*A luz volta, mesmo depois das tempestades.*”
- *Semente* - Plante uma semente real ou simbólica representando algo que deseja cultivar. “*O fim de um ciclo é só o começo de outro florescer.*”

APÊNDICE D – ROTEIRO DE ENTREVISTA COM PROFISSIONAIS

Avaliação do caderno de apoio ao luto para adolescentes

Feedback sobre a adequação, segurança emocional e eficácia do material para adolescentes em luto.

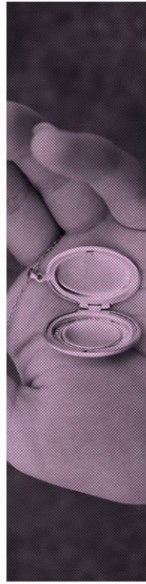
- Qual seu nome e sua formação?
- Você considera o caderno adequado para adolescentes em processo de luto? Há algum ponto sensível que exige cautela?
- O material apresenta risco de gatilhos emocionais? Se sim, quais partes demandam revisão?
- O tom emocional do caderno cria um ambiente acolhedor e seguro?
- O material respeita a individualidade do adolescente e seu ritmo pessoal no luto?
- As atividades propostas favorecem a expressão emocional saudável e elaboração simbólica da perda?
- Há coerência entre o objetivo do caderno e a forma como as atividades foram estruturadas?
- O conteúdo visual (cores, ilustrações e organização) apoia o acolhimento?
- O material respeita limites éticos ? Há orientações adicionais que deveriam ser incluídas?
- Quais melhorias você sugere no conteúdo, nas atividades ou na estética para aumentar segurança e eficácia?

APÊNDICE E – SOLUÇÃO FINAL

© 2025 — Victória Lima de Sousa
Todos os direitos sobre o conteúdo, texto e ilustrações
pertencem à autora.
Título: O que ficou
Autora: Victória Lima de Sousa
Edição: Produção independente
Local: São José — SC, 2025

Victória é designer e criadora
deste projeto, desenvolvido
como parte do Trabalho de
Conclusão de Curso no IFSC.

Ao meu pai, meu maior exemplo de persistência e de coragem para ser diferente.
À minha mãe, cujo abraço e aquela comidinha que cura sempre mantiveram tudo de pé.
À minha irmã, que foi colo e abrigo quando eu não conseguia seguir sozinha.
Ao meu companheiro, que me deu o apoio necessário para eu continuar sonhando.
E à minha família inteira, que sustenta a minha história.



Este livro pertence a:

Este livro pode ser um:

- Memorial
- Desabafo
- Um ombro amigo
- Todas as alternativas

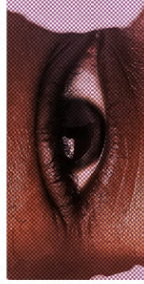
Aqui não existem regras. O importante é que você se expresse do seu jeito, no seu tempo. Você pode seguir a ordem das páginas ou se deixar levar, abrindo onde o coração pedir.

O que ficou

Um livro interativo sobre sentir, lembrar e recomeçar

Por Victória Lima

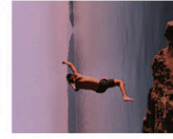
Índice



01

silêncio

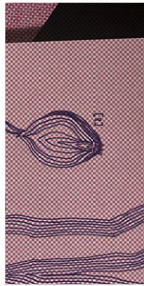
- Retrato 11
- Fragmentos 12
- Pedaços 13
- Guardião 14
- Silêncio 15



Ruptura

- Coragem 19
- Rasgo 20
- Soltar 21
- Coração 22
- Refúgio 23

02



03

Envelhinhas

- Essência 28
- Futuro 29
- Vivo 30
- Presença 31
- Âncora 32



04

Reencontro

- Visão 36
- Sabor 37
- Ritual 38
- Descoberta 39
- Gentileza 40

Renascer

- Vital 44
- Horizonte 45
- Sonho 46
- Luz 47
- Semente 48



05

Silêncio



Quando o luto toça a gente

O luto nasce no instante em que o mundo muda de lugar. É quando alguém que faz parte da nossa história deixa um espaço que ninguém mais consegue ocupar. Esse espaço não é vazio ele é cheio de lembranças, cheiros, frases, momentos que continuam vibrando dentro da gente.

Algumas pessoas dizem que o luto tem fases. Na vida real, ele funciona mais como um ciclo de sentimentos que se en-
contram e se desencontram. Às vezes a gente tenta negar, porque aceitar parece grande demais. Em outros momentos, a raiva aparece como uma farsa que lembra o quanto algo foi importante. A barganha surge quando a mente procura explicações, como se tentar entender pudesse mudar o que aconteceu. A tristeza chega profunda, pedindo silêncio, colo e tempo. E, muito devagar, vem a aceitação, não como um “tá tudo bem”, mas como um “eu sigo, mesmo com saudade”.

O luto não é uma linha reta. É um caminho íntimo, delicado, cheio de altos e baixos. Cada pessoa sente de um jeito. Cada coração encontra seu ritmo. E tudo isso é absolutamente humano.

Aqui não existem regras. O importante é que você se expresse do seu jeito, no seu tempo. Você pode seguir a ordem das páginas ou se deixar levar, abrindo onde o coração pedir.



Retrato

Observe uma foto antiga e descreva o que vê além do que ela mostra. Quais cheiros, sons ou sentimentos essa imagem desperta em você?

"O que a foto não mostra é o que vive em você."

11

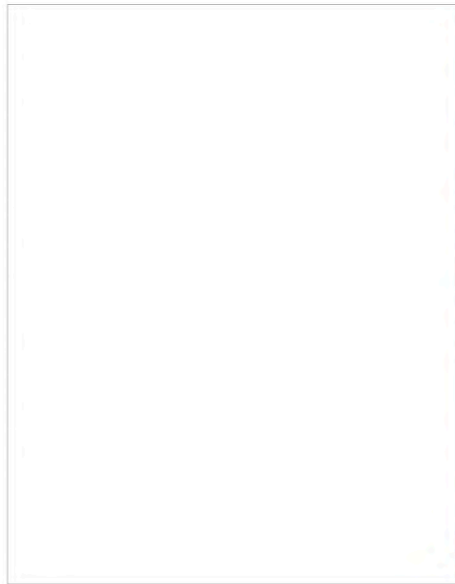
O silêncio
também
fala, mas
só quem
sente é
capaz de
ouvir.



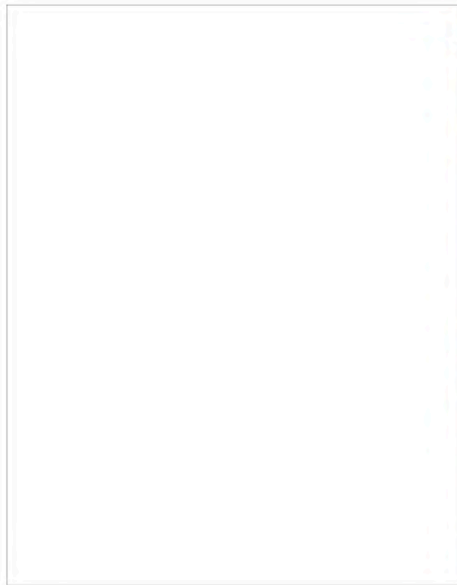
Pedaços

Cole aqui pedaços de lembranças, podem ser palavras, pequenos papéis, cores ou texturas. Observe como, mesmo diferentes, todos se conectam dentro de você.

"A memória também é feita de partes."



13



Recorte papéis, revistas, tecidos ou fotos que representem o que você sente falta e monte uma colagem. Permita que os recortes se organizem de modo intuitivo, sem planejar.

"Cada pedaço é uma parte sua."

12



Sente-se alguns minutos em silêncio e observe a respiração, sem julgar o que surgir. Anote as primeiras três palavras que aparecerem. Elas costumam ser portas para algo importante.

"Nem todo vazio é ausência. Às vezes, é espaço para ouvir."

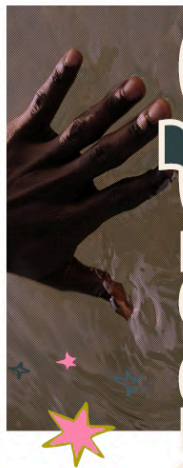


Coloque aqui um pequeno envelope. Guarde dentro dele tudo que quer proteger: um bilhete, uma foto, uma palavra, um pedaço de memória.

"Guarde aqui tudo que quer manter vivo."

Amadina

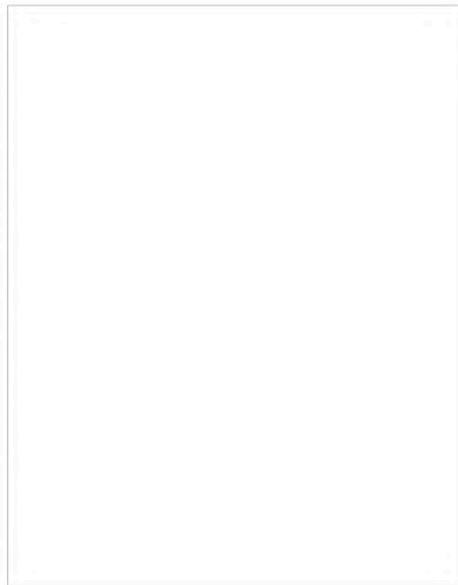
**Saudade
é o azar
de quem
teve
muita
sorte.**



RASGO

Em uma folha avulsa, escreva tudo o que pesa: palavras, lembranças, sentimentos. Rasgue e cole os fragmentos aqui, criando uma nova forma que represente transformação.

"Transformar também é um modo de curar."



20



CORAGEM

Desenhe o seu medo com traços soltos e cores fortes. Depois, escreva uma frase curta para ele, como um lembrete de que você continua caminhando, mesmo tremendo.

"A coragem não é ausência de medo, é caminhar"



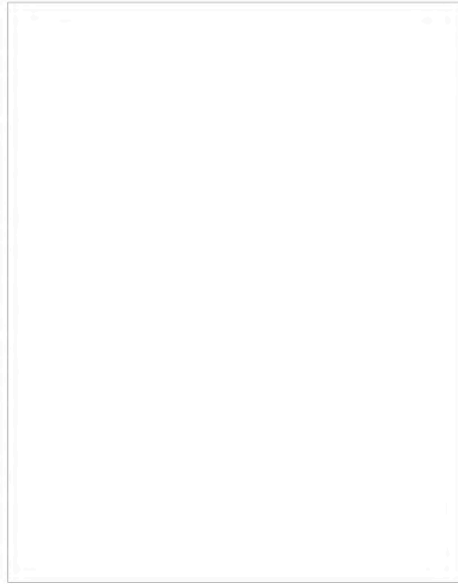
19



COLEÇÃO

Desenhe o seu coração de hoje, usando o que tiver por perto: lápis, tinta, papéis. Observe o que aparece: força, canção, alegria, calma.

“Ele carrega cicatrizes, mas continua batendo bonito.”



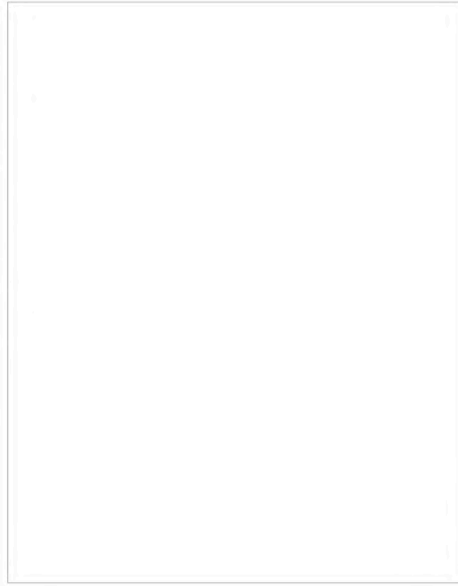
22



RE- MÍ- DÍO

Escolha músicas que te confortam ou que te fazem lembrar da pessoa de um jeito bom. Monte uma playlist com o nome “momentos que ainda vivem em mim”.

“Com o tempo, você vai perceber que a saudade também pode caber dentro de dias tranquilos.”



21



A series of 15 horizontal lines for writing, spaced evenly down the page.

Soltar



Liste o que deseja deixar ir: sentimentos, memórias, culpas ou medos. Ao final, dobre o papel ou o rasgue, como um gesto simbólico de libertação.

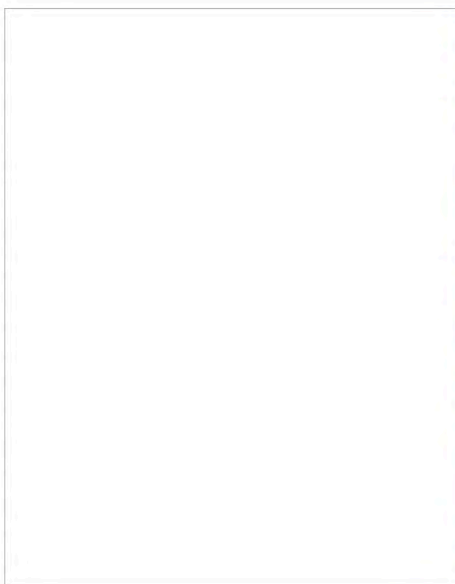
“Soltar não é esquecer, é respirar de novo.”



Essência

Faça uma colagem com imagens, papéis ou tecidos que representem o amor que ficou. Observe como o afeto muda de forma, mas continua pulsando em detalhes do cotidiano.

"O amor pode mudar de forma, mas não sua essência."





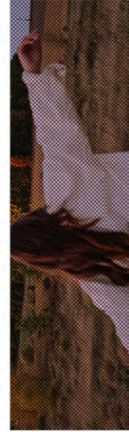
FUTURO

Escreva uma carta do futuro para quem partiu. Conte como você está hoje, o que aprendeu e de que forma essa presença ainda vive em você.

"Talvez o tempo também escreva junto com você."

Liste o que quer manter vivo: gestos, risadas ou ensinamentos. Transforme a saudade em força.

"Nem tudo acaba, algumas coisas só mudam de forma."



VIVO

Ân co ra



Desenhe ou escreva um símbolo que represente o que te mantém firme. Pode ser uma palavra, uma imagem, um objeto ou um sentimento.

"O que te ancora quando o mundo balança?"

32

Presença



Descreva momentos em que sentiu, de algum modo, a presença da pessoa. Pode ter sido num sonho, num cheiro, numa coincidência.

"Nem toda presença precisa ser vista."

31

Reencontro

**“O amor
não acaba,
ela, ele
manda de
forma e
continua
vivo.”**



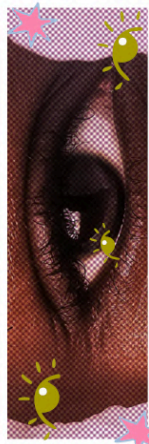


Saboreie sua comida favorita e anote o que ela desperta em você: lembranças, emoções ou pessoas.

"Há sabores que lembram a alegria de estar aqui."

37

Visão



Feche os olhos e visualize uma lembrança viva da sua mente. Descreva ou desenhe essa cena, prestando atenção nos detalhes que o tempo talvez tenha suavizado.

"Nem toda foto está em papel."

36

gentileza



Planeje e realize um gesto de cuidado consigo mesmo(a). Pode ser um descanso, um presente, um tempo de silêncio.

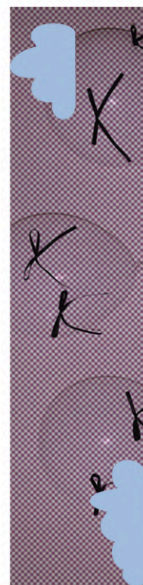
"Cuidar de si é um ato de coragem e amor."



Sonho

Monte um mural de sonhos com imagens, palavras e cores do que deseja viver. Olhe pra ele sempre que precisar lembrar do que te move.

"Imaginar o amanhã é um ato de esperança."



Escreva sobre algo que deseja viver em breve. Pode ser simples, como ver o mar, ou grande, como mudar de cidade. Permita-se desejar sem medo.

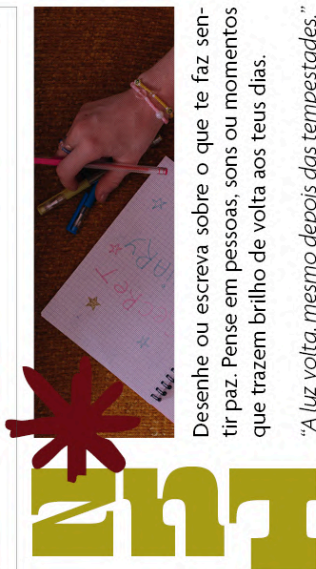
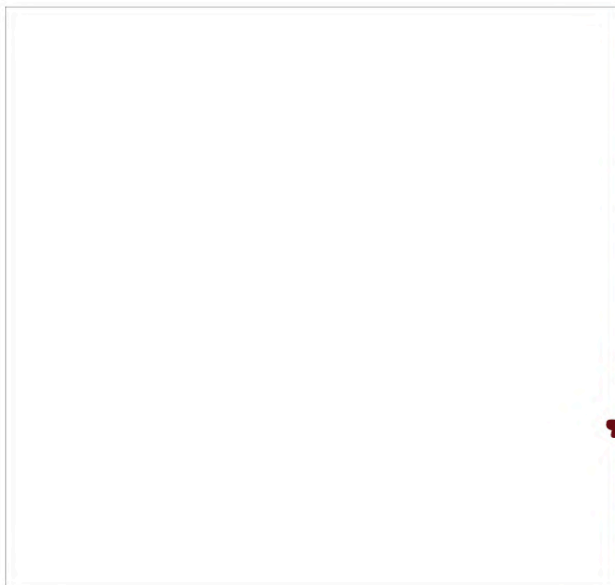
"Todo sonho começa quando a gente se permite desejar."

Semente



Plante uma semente real ou simbólica representando algo que deseja cultivar em si. Anote o que quer ver florescer daqui pra frente.

“O fim de um ciclo é só o começo de outro florescer.”



Desenhe ou escreva sobre o que te faz sentir paz. Pense em pessoas, sons ou momentos que trazem brilho de volta aos teus dias.

“A luz volta, mesmo depois das tempestades.”

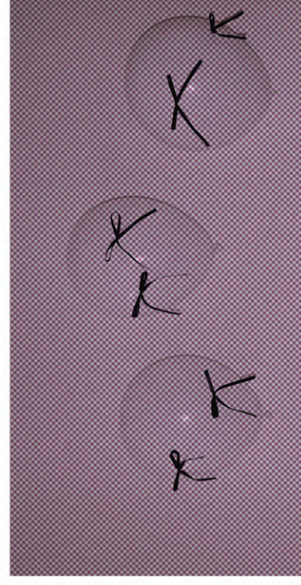
O que ficou

Este livro é um recurso para acompanhar seus sentimentos, mas não substitui o apoio psicológico. Se em algum momento você sentir que precisa de orientação ou escuta, converse com adultos de confiança e profissionais da saúde mental. Eles podem ajudar a dar forma ao que parece confuso e oferecer segurança quando o caminho fica pesado.

Se pensamentos difíceis ou muito intensos aparecerem, entre em contato com o CVV 188. O atendimento é gratuito, sigiloso e está disponível 24 horas.

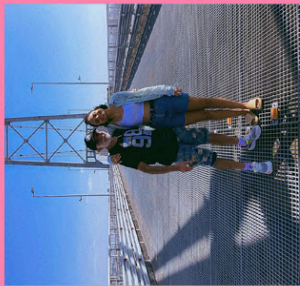
Para compreender melhor o luto e encontrar conteúdos res-
ponsáveis e acolhedores sobre
esse processo, indico o Instagram da @psibranquinho, que tra-
ta o tema com profundidade e cuidado.

Lembre-se: pedir ajuda é um gesto de força. Você merece cuidado, presença e um espaço seguro para sentir.



O fim é belo e incerto, depende de como você vê.

O anjo mais velho - O Teatro Mágico



Título: O que ficou
Autora: Victória Lima de Sousa
Projeto gráfico, diagramação e ilustrações:
Victória Lima de Sousa
Impressão: Produção independente
Formato: A5 -148 x 210 mm
Papel: Miolo em Polen Soft 80 g/m² · Capa
em Couché Fosco 250 g/m²
Tipografia: Beastly e Agenda