



Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Faculdade de Arquitetura
Curso de Design Visual

DANIELA BARBOSA BEHRENDIS

**BARALHO PSICOEDUCATIVO AUXILIAR
NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE PARA JOVENS ADULTOS**

Porto Alegre

2023

Daniela Barbosa Behrends

**BARALHO PSICOEDUCATIVO AUXILIAR
NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE PARA JOVENS ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso II submetido ao curso de Design Visual, da Faculdade de Arquitetura, como requisito para a obtenção do título de Designer.

Orientador: Prof. Régio Pierre da Silva

Porto Alegre
2023

DANIELA BARBOSA BEHREND S

**BARALHO PSICOEDUCATIVO AUXILIAR
NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE PARA JOVENS ADULTOS**

BANCA EXAMINADORA

PROF. RÉGIO PIERRE DA SILVA

PROF. FABIO GONCALVES TEIXEIRA

PROF. SANDRO ROBERTO FETTER

Porto Alegre
2023

Agradecimentos

Gostaria de agradecer e dedicar este trecho a algumas partes presentes na minha trajetória pessoal e formação acadêmica. Ao meu orientador Régio Pierre pela confiança e suporte na elaboração deste projeto tendo um olhar inigualável em design instrucional, ao meu irmão Pedro Barbosa Behrends, formado em Psicologia pela UFCSPA, pelo exemplo e foco na execução das tarefas, a minha cunhada Isadora Rossa, graduanda em Psicologia pela UNISINOS, pelo incentivo e interesse pelo tema ao contribuir com um olhar profissional da psicologia, ao meu psicólogo, membro do CIPAS, Gabriel Rodrigues, formado em Psicologia pela UFRGS, pelo apoio contínuo e suporte muito significativo no processo. Também aos meus amigos Milena Pauli e Ricardo Hagen, graduandos em Design Visual também pela UFRGS, pela parceria realização deste trabalho, e a minha amiga Camila Barcelos pelos momentos de introspecção e reflexão sobre o tema em momentos de lazer. Todas essas pessoas colaboraram grandemente na minha dedicação e crença de realizar este projeto driblando momentos de evitação e angústia, me fizeram acreditar e consolidar o projeto com mais segurança e assertividade. Enfim, gratidão a todo apoio emocional, incentivo nas tarefas e persistência com foco em estímulos positivos.

RESUMO

Este trabalho consiste no desenvolvimento de um baralho psicoeducativo que auxilie no tratamento ou manejo da ansiedade em jovens-adultos. O presente relatório aborda as etapas do trabalho de conclusão conforme a metodologia proposta, o tema é contextualizado diante de sua problemática e tem sua escolha justificada para guiar uma solução para o problema de projeto identificado. São descritos os objetivos específicos que regem o objetivo principal de desenvolver um baralho que aborda conceitos de psicoeducação para auxiliar no manejo da ansiedade funcionando, assim, como suporte ou ferramenta para auxiliar no seu tratamento. Além disso, são fundamentados teoricamente os conceitos relevantes para a compreensão e entendimento da complexidade do tema. Para a realização do projeto foi proposta uma metodologia adaptada, visando contemplar de maneira mais completa as necessidades e desejos dos usuários. O levantamento de informações foi realizado com o público-alvo por meio de questionário e com especialistas atuantes na área de saúde mental por meio de entrevistas semiestruturadas, envolvendo resultados qualitativos sobre a temática. Também são abordados produtos similares no mercado com função terapêutica e/ou psicoeducativa, os quais foram analisados para elencar pontos fortes e fracos das diferentes propostas. A partir das informações coletadas, foi possível identificar as necessidades e desejos primordiais dos usuários com relação ao manejo da ansiedade, estes serão cuidadosamente transcritos em requisitos do projeto, essenciais para a futura materialização do trabalho. Na segunda etapa foi feita a estruturação das necessidades e desejos em requisitos de projeto alcançáveis, bem como a definição de um conceito, a ideação e seleção de alternativas, prototipagem simples e testes com usuários para a finalização do baralho como material gráfico auxiliar no manejo da ansiedade. Também foi feita uma breve avaliação do material pelos usuários, confirmando o material como auxiliar no tratamento e compreensão acerca da ansiedade, posto como ferramenta de autoconhecimento e auto descoberta com bom potencial de ser comercializado.

Palavras-chave: design, psico-educação, ansiedade, autocuidado

RESUME

This work consists of developing a psychoeducational deck that helps in the treatment or management of anxiety in young adults. This report addresses the stages of the conclusion work according to the proposed methodology, the topic is contextualized in light of its problems and its choice is justified to guide a solution to the identified project problem. The specific objectives that govern the main objective of developing a deck that addresses psychoeducation concepts to assist in the management of anxiety are described, thus functioning as a support or tool to assist in its treatment. Furthermore, the relevant concepts for understanding the complexity of the topic are theoretically based. To carry out the project, an adapted methodology was proposed, aiming to more fully address the needs and desires of users. The information was collected with the target audience through a questionnaire and with specialists working in the field of mental health through semi-structured interviews, involving qualitative results on the topic. Similar products on the market with therapeutic and/or psychoeducational functions are also discussed, which were analyzed to list strengths and weaknesses of the different proposals. From the information collected, it was possible to identify the users' primary needs and desires in relation to anxiety management. These will be carefully transcribed into project requirements, essential for the future materialization of the work. In the second stage, the needs and desires were structured into achievable project requirements, as well as the definition of a concept, the ideation and selection of alternatives, simple prototyping and user testing to finalize the deck as an auxiliary graphic material in managing the anxiety. A brief evaluation of the material was also carried out by users, confirming the material as an aid in the treatment and understanding of anxiety, positioned as a tool for self-knowledge and self-discovery with good potential for being commercialized.

Keywords: design, psycho-education, anxiety, self-care

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Busca pelo termo "saúde mental" e "terapia" no Google Trends dos últimos cinco anos no Brasil (2023).....	15
Figura 2 - Processo do Design Centrado no Humano.....	20
Figura 3 - Lentes do HCD.....	21
Figura 4 - Metodologia adaptada.....	22
Figura 5 - Capas das duas versões do Baralho das Emoções, para crianças e adolescentes e versão para adultos e idosos.....	39
Figura 6 - Algumas cartas do baralho	40
Figura 7 - Caixa e cartas do baralho.....	44
Figura 8 - Componentes do Baralho das Distorções.....	44
Figura 9 - Componentes do Tabuleiro da ansiedade.....	48
Figura 10 - Faixa etária dos respondentes.....	55
Figura 11 - Identificação do público com o estado ansioso ou muito ansioso.....	55
Figura 12 - Estimativa de quando o indivíduo percebe que sofre ou lida com a Ansiedade.....	56
Figura 13 - Sintomas da ansiedade percebidos pelos respondentes.....	56
Figura 14 - Como os respondentes tratam a ansiedade.....	57
Figura 15 - Identificação dos respondentes com as estratégias de enfrentamento.....	58
Figura 16 - Indagação sobre interesse no aprendizado da ansiedade.....	59
Figura 17 - Possibilidades atrativas de aprendizado.....	59
Figura 18 - Sobre gostar de baralhos ou cartas.....	60
Figura 19 - Contribuição de um baralho psicoeducativo.....	61
Figura 20 - Recorte de expectativas dos usuários com relação ao baralho.....	63
Figura 21 - Quadro de necessidades e requisitos com cores correspondendo aos grupos do baralho..	68
Figura 22 - Mapa mental sobre o entendimento acerca da ansiedade e a promoção do bem-estar mental.....	69
Figura 23 - Amostra de cartas Alternativa 1.....	71
Figura 24 - Amostra de cartas Alternativa 2.....	72
Figura 25 - Amostra de cartas Alternativa 3.....	73
Figura 26 - Amostra de cartas Alternativa 1 melhor trabalhada.....	74
Figura 27 - Amostra de cartas Alternativa 2 melhor trabalhada.....	74
Figura 28 - Amostra de cartas Alternativa 3 melhor trabalhada.....	75
Figura 29 - Roteiro de avaliação dos requisitos.....	76

Figura 30 - Soma das Notas Totais das alternativas segundo seis usuários e/ou especialistas.....	77
Figura 31 - Amostra 21 cartas Alternativa 1 com refinamento dos requisitos e cartas ilustradas.....	78
Figura 32 - Amostra de mais 21 (22ª a 42ª) cartas Alternativa 1 com refinamento dos requisitos e cartas ilustradas.....	79
Figura 33 - Foto do verso das cartas do baralho.....	80
Figura 34 - Foto dos rodapés das cartas com identificação do grupamento.....	80
Figura 35 - Imagem planejada das versões de embalagem do baralho.....	81
Figura 36 - Foto da embalagem do baralho.....	82
Figura 37 - Identidade visual desenvolvida com o naming do baralho.....	83
Figura 38 - Paleta de cores do baralho.....	84
Figura 39 - Família de fontes com diferentes pesos utilizados no baralho.....	84
Figura 40 - Imagem de algumas cartas do baralho ilustrado pela autora.....	86
Figura 41 - Imagem da frente do manual do meu baralho psicólogo	87
Figura 42 - Imagem do verso do manual do meu baralho psicólogo elaborado pela autora.....	87
Figura 43 - Card de divulgação com conceito do meu baralho psicólogo.....	88
Figura 44 - Card de divulgação do meu baralho psicólogo.....	89
Figura 45 - Card de divulgação com mockup digital do meu baralho psicólogo.....	89
Figura 46 - Imagem adaptada que representa os níveis da experiência do usuário segundo a N&N Group.....	90
Figura 47 - Roteiro de avaliação de uso e satisfação dos usuários com o baralho.....	91
Figura 48 - Feedback de especialista sobre uso e satisfação com o baralho.....	92

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Comparativo de similares.....	50
Quadro 2 - Necessidades dos usuários em requisitos de projeto.....	64
Quadro 3 - Características a serem contempladas pela proposta de baralho de acordo com os níveis de Design Emocional e valor correspondente.....	71
Quadro 4 - Requisitos avaliados entre alternativas.....	75

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

DBT - A Terapia Comportamental Dialética (Dialectical Behavior Therapy)

DASS-21 - Instrumento DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale)

SP - Sofrimento Psicológico

DD - Duplo Diamante (Double Diamond)

HCD - Design Centrado no Humano (Human Centered Design)

DE - Design Emocional (Emotional Design)

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	13
1.1	Justificativa	15
1.2	Problema de Projeto.....	16
1.2.1	Delimitação do projeto.....	16
1.3	Objetivos.....	17
2.	METODOLOGIA.....	18
2.1	Duplo Diamante.....	18
2.2	Design Centrado no Humano.....	19
2.3	Metodologia proposta	22
3.	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	24
3.1	Emoções, sentimentos e comportamentos.....	24
3.1.1	Principais emoções.....	25
3.1.2	Estímulos e Reações.....	26
3.2	Ansiedade.....	26
3.3	Psicoeducação.....	31
3.4	Design Emocional.....	33
3.5	Jogos Sérios e baralhos.....	35
4.	DESENVOLVIMENTO.....	37
4.1	Análise de Similares.....	37
4.2	Coleta de Dados.....	50
4.2.1	Entrevistas com Especialistas.....	51
4.2.2	Questionário exploratório.....	54
4.3	Necessidades e desejos dos usuários.....	63
4.4	Requisitos de projeto.....	64
5.	CONCEITO.....	66
5.1	Conteúdo.....	67
5.2	Geração de alternativas.....	70
5.3	Seleção de alternativas.....	75
6.	DESENVOLVIMENTO FINAL DE ALTERNATIVA SELECIONADA.....	78
6.1	Ilustrações.....	78

6.2	Embalagem.....	81
6.3	Naming e identidade visual	83
6.4	Paleta de Cores.....	83
6.5	Tipografia.....	84
6.6	Materiais e produção.....	85
6.7	Baralho impresso.....	85
6.8	Versão digital.....	86
6.9	Material gráfico de apoio - manual.....	86
6.10	Divulgação.....	88
7.	AVALIAÇÃO.....	90
7.1	Feedback dos usuários.....	92
8.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	93
9.	REFERÊNCIAS.....	96
	ANEXO A – ROTEIRO DE ENTREVISTAS COM ESPECIALISTAS.....	99
	ANEXO B – ENTREVISTA COM ESPECIALISTA 1.....	100
	ANEXO C – ENTREVISTA COM ESPECIALISTA 2.....	103
	ANEXO D – ENTREVISTA COM ESPECIALISTA 3.....	105
	ANEXO E – ENTREVISTA COM ESPECIALISTA 4.....	107
	ANEXO F – QUESTIONÁRIO EXPLORATÓRIO.....	108
	ANEXO G - DASS-21 - ESCALA DE DEPRESSÃO ANSIEDADE E ESTRESSE ADAPTADO PELA AUTORA.....	109

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, é raro quem ainda não tenha se deparado com a problemática da ansiedade. Considerando o aumento relevante da incidência de transtornos de ansiedade no último século, alguns autores como Twenge definem este período atual como “A Era da Ansiedade” (Twenge, 2000). Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2019, 18,6 milhões de brasileiros sofriam de ansiedade. O número representa cerca de 9,3% da população, e coloca o Brasil como líder do ranking de países com maior número de pessoas ansiosas (Batista, 2022).

A ansiedade pode ser definida como um sentimento desagradável de medo, apreensão, manifestando tensão ou desconforto derivado de antecipação do perigo, do desconhecido, novo ou estranho (Castillo et al., 2000). Um estudo de 2021 realizado pela APA (*American Psychological Association*) confirmou que a demanda por profissionais de saúde mental, bem como por tratamento da ansiedade aumentou desde 2020 (APA, 2021). Este fenômeno reflete uma piora desses quadros, em partes também pelo impacto da pandemia que ainda afetou e ainda afeta a qualidade de vida das pessoas.

Estudo realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro demonstrou um aumento de 90% dos casos depressivos e o dobro do número de pessoas que relataram sintomas como crise de ansiedade e estresse agudo entre março-abril 2020. Como observou Gameiro (2020), além da ansiedade a OMS pontuou aumento também nos índices de suicídio, depressão, preocupação, medo, violência doméstica, fragilidade das redes de proteção e uso abusivo de álcool e outras drogas. Isso reflete certa dor coletiva vivenciada individualmente.

Alguns aspectos relacionados à pandemia podem ser considerados os agravantes das condições de saúde e bem-estar social, visto que tem havido um crescente reconhecimento do importante papel que a saúde mental desempenha na consecução dos objetivos globais de desenvolvimento. Tal importância se ilustra também pela inclusão da saúde mental nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022).

Entre a população que sofre com a ansiedade, os jovens adultos constituem grande parte, sendo jovens e mulheres os grupos mais afetados, segundo um artigo publicado no periódico *The Lancet* (Santomauro et al., 2021). A população de jovens adultos geralmente se

encontra ativa no mercado de trabalho, e em transição para a vida adulta. Se deparam naturalmente com situações desafiadoras por estar em fase de maturação emocional, profissional e pessoal, acabam presenciando frequentemente episódios ansiosos ou lidando ao seu modo com a ansiedade diante das situações. Walker et al. (2015), relacionaram significativamente a ansiedade e a depressão em mulheres em idade universitária que, quanto mais expostas a uma rede social se mostraram menos propensas a enfrentar problemas de ansiedade e depressão, transtornos alimentares, compulsões, perfeccionismo, impulsividade e sentimentos de vergonha do corpo.

Outro estudo com jovens-adultos de 18 a 35 anos explorou a prevalência de transtornos de ansiedade em uma amostra de base populacional significativa, associando diversos fatores. Esta parcela da população pode estar mais vulnerável para a ansiedade, por estarem em busca de trabalho, reconhecimento profissional, muitas vezes, passando pela formação de família e lutos. Constatou-se que as mulheres tiveram maior prevalência de ansiedade, mas independentemente de sexo, idade e outros fatores, os transtornos de ansiedade podem causar grande prejuízo funcional na vida dos indivíduos e consequências graves (Costa et al., 2019).

O momento atual e o aumento dos sintomas ansiosos exige que o modo de agir seja avaliado diante de tantos desafios. A psicóloga Luciana Cavanellas, da NUST (*National University of Science & Technology*), ao falar sobre o período pós-pandêmico define este momento como necessário para prosseguir apesar do “lapso de cegueira” diante do futuro, sugerindo que devemos antes de tudo testar os recursos disponíveis e se apropriar dos sentidos para ampliar a nossa percepção. Ela sinaliza que a esperança coletiva se apoia no sentimento de confiança de que é tudo passageiro. Atenta para a urgência deste momento que precisamos (re)pensar, revalorizar a vida e o trabalho, buscando transformar as perdas e as dores em mudanças, com novos olhares e construção conjunta (Gameiro, 2020).

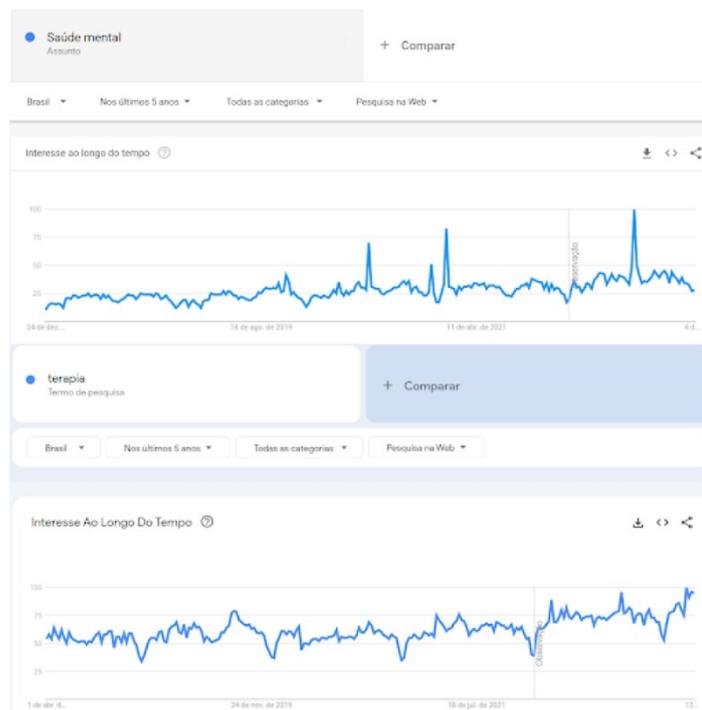
Assim, para que a saúde mental das pessoas seja priorizada, é preciso que elas estejam inseridas neste contexto e conscientes dele. Neste aspecto, se faz importante a psicoeducação, uma técnica que relaciona os instrumentos psicológicos e pedagógicos com o objetivo de ensinar o paciente e os cuidadores sobre a doença física e/ou psíquica e seu tratamento. A partir disso, compreensão, adesão e livre-arbítrio coexistem com as estratégias usadas no tratamento psicológico para a superação dos desafios relacionados principalmente

à ansiedade. Assim, é possível desenvolver um trabalho de prevenção e de conscientização em saúde (POSFG, 2018).

1.1 Justificativa

Como pode-se perceber, a ansiedade tem sido uma demanda em crescimento exponencial e portanto, que merece atenção para a geração de formas de prevenção e intervenção. A busca por serviços de saúde mental e forma de autoajuda também aumentaram nos cinco últimos anos, conforme demonstra o histórico de buscas realizadas no Google. A figura 1 ilustra o aumento das buscas pelos termos “saúde mental” e “terapia”, sinalizando que há o aumento do interesse e da demanda relacionada à saúde mental como mostrado na Figura 1.

Figura 1 - Busca pelo termo “saúde mental” e “terapia” no Google Trends dos últimos cinco anos no Brasil.



Fonte: Pesquisa de termo no Google Trends (2023).

Neste cenário, a psicoeducação mostra-se como uma importante ferramenta envolvida no tratamento em saúde mental, podendo auxiliar na diminuição da ansiedade (Abazarnejad et al., 2019). A psicoeducação entra como um processo de aprendizagem fundamental que auxilia o indivíduo a desenvolver estratégias de enfrentamento mais adaptativas para lidar com sua sintomatologia, com as outras pessoas e com o mundo

(Plutarco et al., 2018). A abordagem psicoeducacional, além de promover a ampliação do conhecimento, auxilia a compreender e dar sentido à experiência vivida, engajando o aprendizado cotidiano, valorizando a vida (POSFG, 2018).

Psicoeducar jovens adultos é importante para que se sintam conscientes e suficientes de forma mais tranquila acerca de sua condição e das possibilidades. Ela propicia um maior preparo para a tomada de decisão em concomitância com tratamentos, e participa mais ativamente no seu processo de mudança. Já foi constatado que pacientes psicoeducados costumam compreender melhor seus sintomas relacionados à ansiedade ou a um transtorno de ansiedade, assim como se mostraram mais adeptos ao tratamento medicamentoso e/ou psicoterapêutico (IPPR, 2022).

Para tal, será necessário explorar a dinâmica de enfrentamento desses jovens adultos ao lidar com a ansiedade e fatores estressores. Será preciso compreender as principais causas de sofrimento e áreas de possível atuação a fim de propor experiências embasadas em técnicas e estratégias utilizadas na Psicologia para lidar com as emoções e/ou atividades saudáveis/ prazerosas que auxiliem no manejo da ansiedade, corroborando para uma possível melhora na qualidade de vida (qualidade de vida que será medida pelo humor e nível de satisfação em paralelo com a adesão à proposta). Visando contribuir com o público alvo deste projeto trazendo benefícios relacionados a maneira que percebem a ansiedade e lidam com ela no cotidiano.

1.2 Problema de Projeto

A partir do contexto e da problemática descritos nas seções anteriores, foi elaborado o seguinte problema de projeto: Como um material gráfico pode ser utilizado para contribuir na saúde mental como auxiliar no tratamento da ansiedade?

1.2.1 Delimitação do projeto

O projeto irá considerar todos os resultados do levantamento de informações dos indivíduos por meio dos questionários e entrevistas, considerando todas as necessidades relevantes, desejos e os insights e sugestões provenientes. Porém serão selecionados os que mostrarem

um escore alto nos níveis de ansiedade coletados pelo instrumento DASS-21 para um convite posterior a criação do baralho para testagem e validação da proposta.

O escopo do projeto consiste no estudo voltado à psicoeducação de jovens-adultos, com ênfase na abordagem psicológica para o desenvolvimento de um material de apoio para pacientes que estejam dispostos a exercitarem o autoconhecimento por meio da psicoeducação. Para o desenvolvimento deste trabalho, serão considerados como público-alvo primário jovens adultos (pacientes ou não), que se percebam ansiosos. Sendo o jovem adulto compreendido como aqueles indivíduos que estejam no início da idade adulta ou a adulez jovem, não sendo determinado pela idade cronológica, mas sim por marcadores internos, como o sentimento de autonomia, autocontrole e responsabilidade (Shanahan et al., 2005).

Além deste, como público secundário temos especialistas profissionais da área de saúde mental como psicólogos(as), terapeutas ocupacionais, professores e estudantes de psicologia que possam se interessar pelo material.

O projeto vai compreender ao final do desenvolvimento do baralho a criação de campanha de divulgação em artes gráficas para cartazes e publicação na internet.

1.3 Objetivos

Este trabalho tem, como objetivo principal, desenvolver um baralho que aborda conceitos de psicoeducação para auxiliar no manejo da ansiedade em jovens adultos, funcionando como uma ferramenta auxiliar no tratamento da ansiedade.

Como objetivos específicos, estão:

- a) Identificar conceitos de Design Emocional e Design Centrado no Humano (HCD) que podem auxiliar na confecção de material gráfico;
- b) Conhecer a dinâmica de enfrentamento de jovens-adultos no manejo da ansiedade e estresse por meio de entrevistas semiestruturadas;
- c) Explorar os conceitos de psicologia pelas lentes do HCD, de forma que promovam autoconhecimento e autocuidado com novas estratégias de enfrentamento;
- d) Avaliar a satisfação dos usuários e o uso do material gráfico (testar e iterar) na compreensão da temática psicoeducativa.

2. METODOLOGIA

A metodologia além de guiar os passos da problematização, criação de contextos, definição de requisitos, método de avaliação, deve flexibilizar o processo criativo de forma a responder adequadamente às mudanças, assim, foi proposta uma metodologia adaptada para o projeto para atribuir dinamicidade na sua construção. As metodologias norteadoras do projeto são o Duplo Diamante (Design Council, 2017) e o Design Centrado no Ser Humano (IDEO, 2015) para guiar o projeto junto da abordagem do Design Emocional, buscando contemplar o tema de forma harmônica para melhor atender as necessidades dos usuários.

2.1 Duplo Diamante

O Duplo Diamante é uma metodologia desenvolvida pela Design Council em 2003, a fim de propagar o design como uma ferramenta de solução de problemas e um forte aliado à abordagens estratégicas para soluções criativas (Council, 2017). O método tem uma estrutura que diverge e converge, para ampliar e selecionar soluções com oportunidades de ampliar a perspectiva e, também, de focar e definir caminhos. Para a condução do projeto o Duplo Diamante será a base metodológica, aliada a metodologias e auxiliares a seguir.

O processo do Duplo Diamante é descrito em quatro partes - descobrir, definir, desenvolver e entregar - que mapeiam os estágios do processo de design da seguinte maneira:

- Descobrir: etapa divergente de imersão no problema e seu contexto, para entendimento do problema, com coleta de informações relevantes.
- Definir: etapa convergente para focar nas necessidades descobertas ou mapeadas, organizá-las para delimitar possíveis soluções para as necessidades dos usuários.
- Desenvolver: etapa divergente para ideação de propostas com base nas diretrizes definidas, com variedade de possíveis soluções.
- Entregar: etapa convergente de entrega da solução funcional e sua implementação de forma mais concisa, com prototipagem tangível e testes para determinar a qualidade das alternativas ideadas a partir de retornos dos usuários.

Para as primeiras etapas de descoberta e definição foi elaborado um questionário online, composto por questões elaboradas pela própria autora deste projeto e

disponibilizadas através do Google Forms com o objetivo de perceber o entendimento do público-alvo sobre a ansiedade e sua dinâmica de enfrentamento na lida com a ansiedade e estresse. Também foi elaborado um roteiro de entrevista semiestruturada para melhor compreender como profissionais da saúde mental percebem o fenômeno da ansiedade e se suas percepções estão de acordo com a pesquisa teórica realizada para elaborar este trabalho.

Bem como, para avaliar o grau de ansiedade do público respondente do questionário será utilizado como instrumento DASS-21 (*Depression, Anxiety and Stress Scale*) um teste reconhecido na Psicologia como recurso auxiliar, originalmente desenvolvido pela Universidade de New South Wales em 1995 pelos autores Lovibond & Lovibond (Patias et al., 2016), também sendo traduzido e adaptado no Brasil por Machado e Bandeira (2013) para adultos brasileiros.

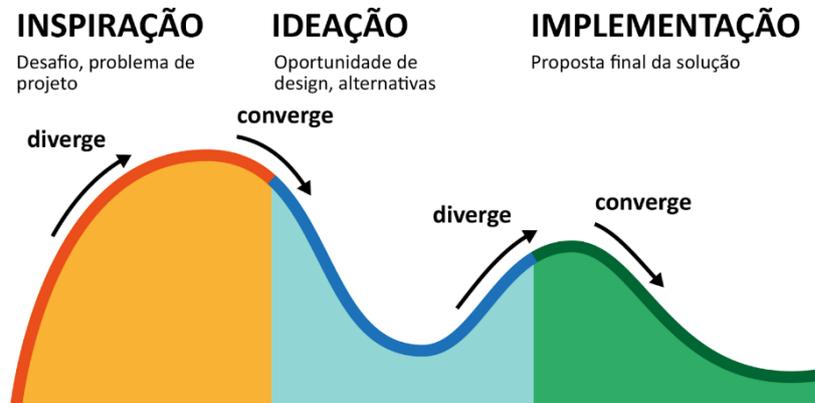
Sendo esta uma ferramenta para auxiliar na identificação do estado geral de humor, medindo estados depressivos, ansiosos e estresse. O teste é composto de 21 perguntas sobre situações e/ou sintomas que determinam a hipótese de um desequilíbrio ou transtorno de humor, cada subescala é composta por sete itens, pontuados em uma escala tipo Likert variando de 0 (não se aplicou nada a mim) a 4 (aplicou-se a mim a maior parte das vezes). Os resultados são vistos pela soma simples das respostas, sendo pontuações mais elevadas correspondentes a níveis mais elevados de ansiedade. Este não é um instrumento para fechamento de diagnóstico, não substitui avaliação ou acompanhamento psicológico. A escolha desse instrumento justifica-se por discriminar bem sintomas de ansiedade, estresse e depressão, sendo um modelo teórico já validado e utilizado por profissionais de saúde mental, sendo a escala composta por poucos itens, de fácil e rápida aplicação (PATIAS et al., 2016).

2.2 Design Centrado no Humano

Conhecida como Design Centrado no Ser Humano, ou *Human Centered Design* (HCD), é uma metodologia criativa. Desenvolvida em 2009 pela empresa de Design IDEO (2015), com uma abordagem para solução de problemas que se inicia com pessoas e termina com soluções inovadoras, com um olhar sobre como pensamos e o que fazemos com isto, com empatia. Este processo envolve descobrir informações relevantes, pensar em como elas fazem sentido

e propor soluções viáveis coerentes (Bautista, 2022). O processo é representado como no esquema da Figura 2:

Figura 2 - Processo do Design Centrado no Humano.



Fonte: adaptado pela autora (IDEO, 2015).

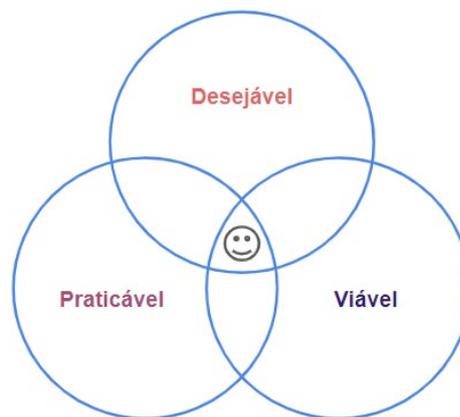
As três fases ou etapas do HCD são:

1. **Inspiração:** etapa de descobertas onde se observa e escuta os indivíduos, identifica-se vários desafios enfrentados pelos usuários e seu contexto, bem como seus desejos e necessidades, além da consulta de materiais similares para inspirar-se e definir diretrizes para o projeto, esta etapa define a estrutura e objetivos para todo o projeto.
2. **Ideação:** etapa de criação, organização e sistematização das informações coletadas para identificar oportunidades em formato de requisitos a fim de ter insights e encontrar boas soluções, selecionar uma em potencial e prototipar para testes e iteração.
3. **Implementação:** nesta etapa ocorre a materialização de um protótipo testável para aperfeiçoamento iterativo, também se executa um planejamento prático de oferta e disponibilização do produto desenvolvido (Bautista, 2022).

Em 2015 a organização sem fins lucrativos da empresa disponibilizou gratuitamente na internet o Guia de Campo para o Design Centrado no Humano (*Field Guide to HCD*) promovendo a prática da metodologia, oportunizando seu uso social conforme se propõe. O guia aborda técnicas, métodos e dicas que atuam sob três lentes - do desejável, do praticável e do viável, para guiar o desenvolvimento em direção aos desejos das pessoas para as quais

estamos projetando, identificar o que é tecnicamente prático de ser feito e avaliar se a solução proposta tem viabilidade de ser reproduzida, convergindo-as para uma solução inovadora nova centrada no uso humano (IDEO, 2015), conforme mostra a Figura 3.

Figura 3 - Lentes do HCD.



Fonte: adaptado pela autora (IDEO, 2015).

A interseção das lentes é a representação da experiência do usuário. A experiência neste ponto envolve ou evoca prazeres e emoções de forma prática no uso, gerando motivação intrínseca de manter a atividade do uso mais frequente, permitindo divertimento ou conhecimento impulsionador sem discriminar preconceitos com relação a julgamento pessoal, isto é, significa um uso do baralho agradável e útil de ser experienciado pelo indivíduo.

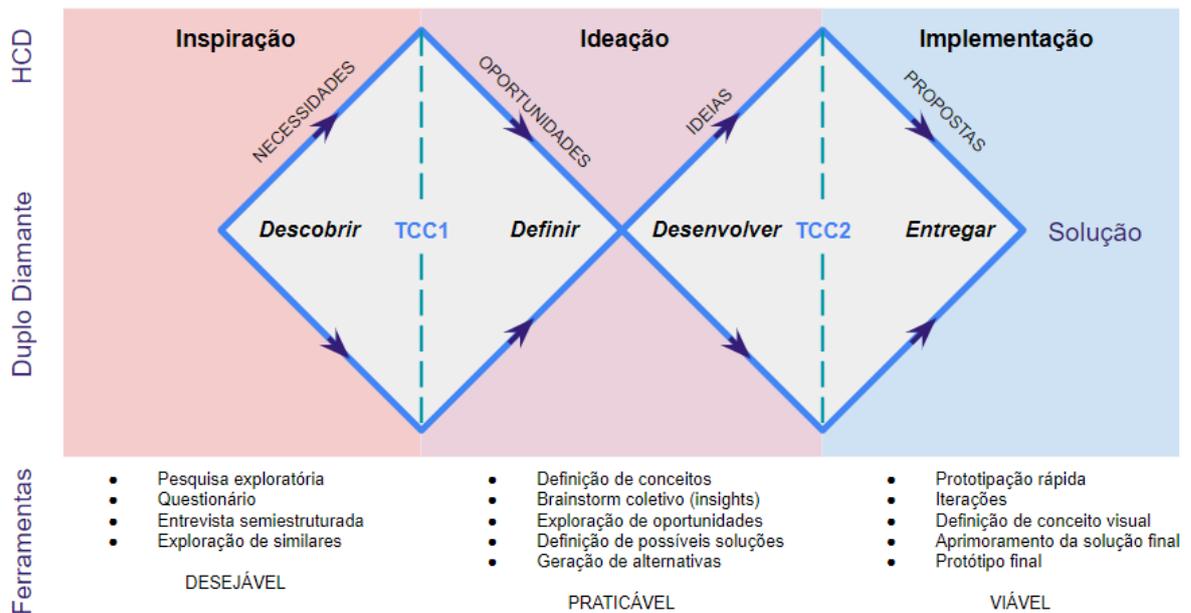
Esta abordagem pode se relacionar intimamente com o conceito de Design Emocional, proposto pelo cientista cognitivo Donald Norman, que irá auxiliar durante o processo de pesquisa e imersão, ideação e implementação do método Design Centrado no Humano (Norman, 2004 apud RockContent, 2018).

O Design emocional pode contribuir para o projeto uma vez que converge para o objetivo do projeto de compreender a realidade dos usuários, é um conceito que se trata de compreendermos as nossas relações e interações com os objetos em determinado contexto, durante o qual agregamos sentidos a ele gerando lembranças inconscientes (Tonetto; Costa, 2011).

2.3 Metodologia proposta

Com base nos métodos já apresentados foi estruturada uma metodologia adaptada, para melhor atender as necessidades do projeto, tomando como ponto importante o Design Emocional, tratando-se de um tema que envolve psicologia. A seguir a metodologia proposta foi ilustrada na Figura 4.

Figura 4 - Metodologia adaptada.



Fonte: elaborado pela autora (2023).

As ferramentas utilizadas na metodologia para a consulta de especialistas e do público-alvo foram: questionário online com público jovem-adulto, brainstorm coletivo com especialista, entrevistas com especialistas para a exploração de oportunidades de soluções para o projeto no formato proposto de baralho. Além disso aos participantes respondentes, foi proposta a realização do teste DASS-21, no qual foram utilizados apenas os escores da subescala de ansiedade que serão posteriormente descritos para os resultados do instrumento, que servirão apenas para identificar o percentual de participantes com nível de ansiedade grave ou considerável, a fim de propor-lhes futuros testes e experimentação com o baralho proposto.

Com os resultados deste levantamento de informações na fase de ideação foi possível delimitar as necessidades dos usuários bem como definir requisitos de projeto apresentados

após o levantamento de informações. Estes requisitos e necessidades, bem como desejos manifestados pelo público foram contemplados na geração de alternativas dentro de uma lente praticável de acordo com as limitações do projeto usando brainstorming e estruturação de acordo com os requisitos delimitados.

Para a fase de desenvolvimento e implementação foram realizados breves testes de impressão para ajuste de cores e tamanhos de elementos e fontes. Para a materialização da solução proposta de projeto foi produzido um baralho, isto é, um protótipo de alta fidelidade, em gráfica expressa, com acabamentos definidos na geração de alternativas e seleção.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A compreensão dos tópicos deste capítulo tem extrema relevância para o desenvolvimento do projeto, serão abordados conceitos importantes e atualizados. São eles sobre emoções, seus estímulos e reações, bem como acerca da ansiedade, seus transtornos mais conhecidos, sobre psicoeducação para ansiedade, sobre Design Emocional e também brevemente sobre jogos sérios visto a proposta psicoeducativa do baralho.

3.1 Emoções, sentimentos e comportamentos

Do latim a palavra emoção deriva de “emovere”, com o significado “mover de dentro para fora” reagindo internamente a um estímulo externo cognitivo que resulta em experiências pessoais com subjetividade e alterações físicas importantes (SILVA, 2021). Os filósofos Albert Newen e Luca Barlassina defendem que as emoções devem ser interpretadas como um estado mental sofisticado, conseqüente da interação entre processos fisiológicos e cognitivos. Para alguns cientistas, emoções são reações biológicas de natureza animal pela sobrevivência, mesmo considerando os aspectos sociais. Apesar das diferentes percepções com o tema, é irrefutável que temos que lidar com as emoções no cotidiano. Conhecê-las e controlá-las é funcional e importante para nós diante das situações e pensamentos, sejam individuais ou de convivência social, isto permite que possamos gerir melhor o bem-estar emocional, criando uma inteligência capaz de contornar obstáculos e superar desafios (Souza, 2021).

A diferenciação entre as expressões corriqueiramente dadas como sinônimas é importante para o início das elucidações sobre conceitos psicológicos que nos auxiliam a compreender melhor nossos pensamentos e comportamentos. A emoção é uma reação imediata a um estímulo percebido. Já o sentimento envolve um alto envolvimento cognitivo, de percepção e avaliação de algo. Emoção é reação enquanto sentimento é construção (Gonsalves, 2020).

A emoção é inevitável, é orgânica e observável, ela é sentida instantaneamente diante de um estímulo ou situação. O pensamento é o significado que nosso cérebro atribui àquilo ou como o interpreta, podendo haver sentimento associado a alguma lembrança com alguma similaridade, ou seja, tem valor relacionado e envolve julgamento. Já o comportamento é a

manifestação mais consciente, perante o estímulo , ambiente ou situação, envolve decisão e ação (Clínica, 2021).

As emoções humanas são fundamentais para os seres humanos, na medida que nos movem diante da vida, afetando nossos pensamentos, das nossas relações, decisões e comportamentos, por isso, é importante conhecê-las bem para lidar de maneira positiva e saudável. A vida seria apenas fria, mecânica e racional sem as emoções. Em tempos de muita presença tecnológica ficamos mais sensíveis emocionalmente a tantos estímulos, essa sensibilidade nos torna humanos únicos e insubstituíveis, o que nos torna mais resilientes é nossa inteligência emocional que nos auxilia na gestão das nossas emoções (Souza, 2021).

Uma pesquisa em prol do entendimento cerebral para a área de psiquiatria associou estados emocionais com as expressões faciais para maior assertividade de entendimento do funcionamento do cérebro por meio das emoções, este estudo estadunidense foi publicado em 2017, no qual identificaram 27 emoções existentes (diversão, ansiedade, estranhamento, desejo, excitação, temor, medo, horror, tédio, calma, empatia, dúvida, nojo, encantamento, nostalgia, satisfação, adoração, admiração, apreço visual, inveja, romance, tristeza, surpresa, simpatia, triunfo, interesse e alegria), no estudo concluíram que as percepções de variância entre os diferentes estados emocionais eram mínimas, havendo uma nuance muito tênue entre eles, demonstrando uma relação íntima entre os diferentes estados que se interligam (Souza, 2021). Irá ser abordado melhor as cinco principais emoções básicas e a ansiedade com maior detalhamento.

3.1.1 Principais emoções

Seria a categoria básica de emoções, e da combinação delas com diferentes nuances surgem as derivadas, todos nós por sermos humanos já somos familiarizados a senti-las. As principais emoções são aquelas que permeiam a raiz dos sentimentos latentes muitas vezes involuntários que não conseguimos esconder, se manifestam através das expressões faciais tendo respostas fisiológicas afetando nossa postura corporal e comportamento. São as famosas cinco mais facilmente percebidas:

- Alegria: reflete o otimismo, expresso pelo sorriso, muitas vezes agitação que sentimos ao sentir-se motivados e incentivados, às vezes somos pegos de surpresa o que nos leva a ter uma reação inesperada ou exagerada.
- Tristeza: se reflete pela insatisfação do ausente, do inesperado, do contrário, manifestamos ela de muitas formas, às vezes choramos, ou tornamo-nos mais introspectivos e isolados, outras manifestamos carência e pedidos de ajuda a quem confiamos.
- Raiva: esta reação também envolve muitas vezes algo imprevisto que nos chateia e “tira do sério”, por vezes ficamos com o rosto ruborizado ou com comportamentos agitados e ansiosos, podendo ter aquela sensação de que precisa transferir tamanha energia para outra coisa.
- Nojo: muito conhecida pela sua expressão facial contraída e de reprovação a algum objeto ou situação aversiva. Pode ser provocada por cenários desagradáveis, odores enjoativos e nos faz querer afastamento do que a causa.
- Medo: famosa pela sua manifestação exagerada nas fobias mais comuns, mas é uma emoção muito primitiva que nos leva a responder com o mecanismo que chamamos de luta ou fuga, nos comportamos diante do medo enfrentando o que nos atormenta ou se esquivando da situação aversiva.

3.1.2 Estímulos e Reações

As emoções são formadas por estímulos e reações como visto, sendo primordiais em nossa vida (Souza, 2021). Uma das reações ao medo mais comum é a ansiedade, conhecida por ser um dos transtornos emocionais mais frequentes na população geral (Schmidt et al., 2011 apud Vignola, 2013).

3.2 Ansiedade

Ansiedade é um sentimento desagradável de medo, apreensão, manifestando tensão ou desconforto derivado de antecipação do perigo, do desconhecido, novo ou estranho (Castillo et al., 2000). É um estado emocional de aspectos psicológicos e fisiológicos, gerando reações

muitas vezes desproporcionais frente à situação que os desencadeia. A ansiedade pode ser descrita como uma emoção existencial diante da instabilidade e incertezas da vida, associada ao comportamento de avaliações de risco, evocada muitas vezes em situações nas quais o perigo é incerto (Salles, 2005 apud Vignola, 2013).

A ansiedade segundo Barlow (2002, apud Craske, Rauch & Ursano, 2009) é um estado de humor orientado para o que está prestes a acontecer, associado à nossa preparação para possíveis ocorrências de um acontecimento que muitas vezes está relacionado ao medo. Ele é evocado como resposta de alarme ao perigo iminente, percebido ou imaginado. Ruiz, Cuadrado e Rodriguez (2001) consideram isto uma resposta adaptativa do organismo do indivíduo, caracterizada por alterações fisiológicas, comportamentais e cognitivas, que se traduzem num estado ativo alerta diante de sinais ameaçadores para o indivíduo. Quando a ansiedade é expressa de forma anormal, leva a sintomas físicos e psicológicos exacerbados que interferem no modo de viver do indivíduo (Cury, 2013). Assim, a ansiedade pode tornar-se patológica quando deixa de ser adaptativa, isto é, quando o perigo a que pretende responder não é real ou quando o nível de ativação e duração são desproporcionais face à situação (Pinto et al., 2015).

A ansiedade já foi difundida como medo e os indivíduos que a apresentavam eram vistos como “doentes mentais” (SOUZA, 2021). Hoje em dia a ciência categorizou graus para a doença, classificados como: transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade social, transtorno de estresse pós-traumático e fobias específicas, definidos e validados pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, documento de referência para profissionais de saúde mental, publicado pela Associação de Psiquiatria Americana (APA, 2023).

O psiquiatra Paulo Mattos explica que a ansiedade é um sentimento comum, mas a partir do momento que ela compromete tomada de decisões ou traz inseguranças é necessário procurar ajuda, pois pode ser indício de algum transtorno que mereça atenção (Batista, 2022). Para a psicóloga Ana Bela Santos, a ansiedade nos tempos atuais é vista apenas como maléfica, entretanto, já foi muito importante em aspectos evolutivos. Segundo ela, a ansiedade é um mecanismo de resposta corporal que nos auxilia em situações de problema, quando é necessário maior foco e atenção, estando presente em toda a nossa evolução (Batista, 2022). Entretanto, apesar de a ansiedade ser natural dos seres humanos, quando a

resposta a ela se torna disfuncional diante das situações e traz prejuízos na rotina é um sinal de que há comprometimento da saúde emocional.

Dentre os diferentes sintomas característicos da ansiedade, estão as manifestações físicas, comportamentais, cognitivos e emocionais, catalogados da seguinte maneira (IPP, 2021):

- Sintomas físicos: arrepios, taquicardia, aumento da frequência respiratória ou falta de ar, sudorese, tensão muscular, dor de cabeça, tremores.
- Sintomas comportamentais: irritabilidade, impulsividade, agressividade, ritmo de fala acelerado, gesticulações exacerbadas ou desorientadas.
- Sintomas cognitivos: problemas de concentração ou foco, de fixação de memória, excesso de preocupação, dificuldade de tomada de decisão, insônia.
- Sintomas emocionais: sentimento de incapacidade, desmotivação, paralisação ou congelamento, tristeza, nervosismo, pânico ou pensamento de tragédia iminente.

A característica da ansiedade crônica é que a pessoa sofre desses sintomas rotineiramente de forma concomitante, podendo se tratar de crises que se retroalimentam, tendo em vista que reconhecer os sintomas em ação pode gerar ainda mais medo, angústia e preocupação (IPP, 2021). Nestes casos geralmente se trata do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), no qual a pessoa tem os sintomas diariamente, estando num estado de alerta permanente e muito desgastante para a mente e corpo, com reações intensas nas chamadas crises de ansiedade. Além da TAG também existem outros transtornos catalogados, a seguir uma breve descrição sobre eles (Carvalho, 2023):

- Transtorno de ansiedade generalizada (TAG): caracterizado pelo sintoma de preocupação excessiva e generalizada sem motivos óbvios em situações corriqueiras, ocorre uma antecipação constante do futuro.
- Transtorno de pânico: caracterizado pela sensação de medo intensa e repentina, acompanhado de sintomas físicos perceptíveis.
- Transtorno de ansiedade social: caracterizado pela dificuldade em interagir com os outros, fazendo com que a pessoa se esquive de situações angustiantes e acabe se isolando.

- Agorafobia: caracterizado pela sensação de perigo iminente causando vontade aguda de sair da situação ou ambiente desconfortáveis, pode ser relacionado ao pânico e a claustrofobia (medo de lugares muito pequenos ou fechados).
- Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT): caracterizado por lembranças recorrentes e intrusivas de um acontecimento que foi altamente angustiante e traumático para o paciente, podendo causar um estado hipervigilante e causar dificuldades como insônia.
- Transtorno de estresse agudo: caracterizado pelo medo agudo da vivência de um evento traumático específico que o paciente fica “remoendo” e mantém alto o nível de angústia por um tempo determinado e geralmente curto.
- Mutismo seletivo: caracterizado pela incapacidade de comunicação em situações sociais, se difere da fobia social porque geralmente costuma cessar antes da adolescência ou vida adulta.
- Transtorno de ansiedade de separação: caracterizado pela sensação de nostalgia e apego a contextos e situações memoráveis pro paciente, se manifestando pelo desespero e angústia relacionado a finais de fases, ciclos ou términos com relação a ambientes e situações familiares e agradáveis pro paciente.
- Transtorno de ansiedade induzido por substância: caracterizado pelo uso de substâncias específicas, sejam elas medicações ou ilícitos, que podem evocar momentos transtornantes.

Todos os transtornos são descritos em detalhes considerando suas especificidades no DSM-5 (2014), documento psiquiátrico de referência com os critérios para diagnóstico de transtornos psicológicos (Carvalho; Malagris; Rangé, 2019).

Não há uma causa padrão para evocar crises de ansiedade, como já sinalizado geralmente indivíduos com traumas psicológicos ou que enfrentam no momento em questão alguma situação de estresse delicada são afetados por elas, podendo também ter influências genéticas que predisponham transtornos. Cada pessoa pode ter gatilhos específicos para desencadear uma crise (IPP, 2021).

Dos diversos gatilhos para a ansiedade, temos associado o medo como principal emoção conjugada. Dentre alguns motivos para ansiedade ser evocada e causar desconforto,

sendo tóxica na vida de um indivíduo, poderíamos citar: traumas relacionados a vivência familiar ou social (como o bullying), má higiene do sono pelo uso constante e demasiado de aparelhos e presença diária em locais com poluição visual e sonora, relacionamentos, imposições socioculturais de padrões de beleza, estéticos e/ou de status quo - muitas vezes fomentada pela cultura do consumo, uso excessivo de tecnologias e trabalho.

Seja nas redes ou no trabalho há muita cobrança com relação a presença e participação individual por compartilhamentos, interações, engajamento, produtividade e desempenho, todas demandas voltadas para guiar o sentimento de pertencimento, aceitação social e participante dos acontecimentos desafiadores diários que incitam que nos mantenhamos hiperconectados.

Existe até um movimento entre os internautas jovens-adultos que dá nome a esta hiperconectividade tecnológica atual, o chamado FOMO, que significa Fear of Missing Out ou “medo de ficar de fora” e o contramovimento mais recente JOMO, que significa Joy of Missing Out ou “aproveite que você está por fora”, posicionando uma decisão consciente de prática do desapego do que acontece na internet, havendo um afastamento voluntário para uma “desintoxicação da conectividade online” propondo aproveitar e explorar o mundo “analogicamente” (Patah,2019).

Segundo Antônio Geraldo da Silva, presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), ansiedade e tristeza são características normais do ser humano, mas a partir do momento que são percebidos sintomas que atrapalham a pessoa nas atividades diárias, como sair de casa, trabalhar, se alimentar, socializar, é um indicativo para procura de auxílio médico ou terapêutico. Transtornos de ansiedade podem ser evitados e tratados junto ao processo de aprendizado com o apoio e orientação de pais, educadores e profissionais de saúde mental, e enfatiza que desde a infância possamos falar e se apropriar sem tabus sobre saúde mental (Carvalho, 2023).

A faixa etária jovem-adulta, público-alvo deste projeto, é uma fase onde ocorre a busca da identidade, isto é, a compreensão de um conjunto de valores, crenças e metas pessoais com os quais somos envolvidos e comprometidos (Erikson, 1972). Envolvendo escolhas e decisões para de uma ocupação profissional, familiar e social, exige clareza sobre valores morais que nos fazem sentido para viver, bem como, a consolidação de uma identidade que

nos satisfaça e proporcione aceitação. Há esforço para se consolidar como indivíduo durante esse período, de cunho natural e de importância vital para o desenvolvimento de bases morais que guiam nossas ações cotidianas e a forma como nos percebemos no mundo. Apesar dessas questões iniciarem com grande foco na adolescência, a construção e reafirmação da identidade e valores são mutáveis e estão presentes durante toda a vida (Feldman; Papalia, 2013).

3.3 Psicoeducação

Decupando o termo psicoeducação, psico se refere às teorias e técnicas em psicologia e "educação" no processo de ensino e aprendizagem, com abordagem pedagógica acerca de conceitos relevantes nas patologias clínicas (Carvalho; Malagris; Rangé, 2019).

A psicoeducação funciona para as pessoas como ferramenta interventiva e funcionalmente importante na prevenir doenças e promover saúde, repercutindo imediatamente e a longo prazo na vida dos pacientes (Galdino et al., 2022). Segundo Lemes e Neto, ela pode ser aplicada para doenças psíquicas e físicas para realizar prevenção, promoção e educação em saúde (Galdino et al., 2022).

Psicoeducação é considerada uma intervenção terapêutica por meio de informações sistemáticas, estruturadas e didáticas sobre a patologia e seu tratamento, incluindo aspectos emocionais, para capacitar as pessoas a enfrentar praticamente as situações provocadas pelo transtorno. Objetiva melhorar as habilidades de manejo da doença pelo próprio paciente, aumentar o compromisso com o tratamento e diminuir a duração e/ou intensidade das crises (POSG, 2018).

Se mostra assim, utilizar a psicoeducação como estratégia favorável para prevenir e tratar, evitando agravos à saúde e complicações mais graves, propondo facilitar o entendimento de informações confiáveis, promovendo uma participação ativa do paciente sobre seu processo terapêutico, além de viabilizar orientações sistematizadas, estruturadas e didáticas que sejam úteis para o autocuidado e à adoção de um estilo de vida saudável (Lemes; Neto, 2017).

Pode-se realizar psicoeducação por meio do atendimento clínico em terapia, por meio de comunicação oral, folhetos explicativos e vídeos (Ravaioli, 2019). A fim de desenvolver este processo estrategicamente, o terapeuta que psicoeduca guia o paciente para o monitoramento de hábitos e de pensamentos automáticos, estimula o reconhecimento das relações cognitivas e comportamentos às emoções percebidas, nomeando e testando a validade das associações do paciente, a fim de identificar crenças e pensamentos distorcidos com relação à realidade. Quanto mais informada uma pessoa está sobre sua condição de saúde, seu funcionamento cognitivo, emocional e comportamental, bem como, maneiras de conduzir o tratamento, mais apta ela estará para participar ativamente das mudanças desejadas no processo (Carvalho; Malagris; Rangé, 2019).

São diferentes formas de psicoeducar, seja conversando individualmente ou em grupo com outros pacientes ou familiares, ou por meio de outras modalidades que incluem facilitadores de intervenção psicoeducacional, como recursos materiais gráficos informativos e exercícios práticos. Orientada por um terapeuta ou não, a psicoeducação deve ser exercitada de forma que sejam simbolizados ou identificados os traumas e os desejos do paciente. Desta forma, associando aspectos psíquicos ao físicos, sendo comum a presença concomitante de um tratamento farmacológico para auxiliar fisiologicamente no equilíbrio dos recursos biológicos que propiciem o processo de atenuação das tensões e mudanças (Zago, 2020).

Portanto, a psicoeducação ajuda pacientes com os mais diversos tipos de transtornos a identificar momentos de crise e suas características (sintomas e pensamentos que devem ser ressignificados), a conduzir um enfrentamento possível para pensamento disfuncionais e a contar com a rede de apoio que estiver ao alcance do paciente. Esse suporte propiciado pela psicoeducação oportuniza maior autonomia ao indivíduo e permitindo que ele tome decisões mais esclarecidas e assertivas para lidar com a ansiedade a fim de reduzir os danos e sofrimento (IPPR, 2022). Assim, segundo Nogueira (et. al, 2017) é comprovado que para transtornos psicológicos a psicoeducação se destaca como uma técnica eficaz para nortear o paciente e sua rede de apoio acerca do diagnóstico, do funcionamento e do tratamento a ser conduzido, pois facilita o processo de aceitação, mudança e melhora (Plutarco et al., 2018).

3.4 Design Emocional

O Design Emocional é um conceito criado e descrito pelo cientista cognitivo David Norman em 2004, parte da compreensão de que nosso contato com qualquer produto ou interface envolve uma percepção inconsciente que dá sentido e significado às características do objeto, sendo capaz de despertar emoções (Norman, 2004).

O Design Emocional se manifesta principalmente pela estética aplicada capaz de alterar a percepção do usuário que, desde seu primeiro contato visual remete a um repertório cognitivo já existente, criando uma conexão com o objeto (Patel, 2019).

Norman enfatiza em seu livro intitulado “Design Emocional: por que adoramos (ou detestamos) os objetos do dia a dia” que a estética dos produtos deve ser atraente, independente de qual seja ele, pois estes permitem que o usuário funcione e opere melhor, superando muitas vezes desafios de usabilidade técnica, levando-o a crer que funciona melhor, conforme explica o autor “Produtos e sistemas que fazem você se sentir bem são mais fáceis de lidar e produzem resultados mais harmoniosos”. Por isto os produtos de maior sucesso, mais procurados e/ou lembrados pelas pessoas, são aqueles que causam algum impacto emocional positivo para elas e, não necessariamente, o que tem maior qualidade técnica do mercado, sendo portanto um diferencial dos produtos ofertados que levam em consideração o design emocional (Norman, 2004 apud Patel, 2019).

É válido ressaltar que o nome Design Emocional recebeu este nome por ser íntimo da emoção, por isto na prática se trata da aplicação do conhecimento de emoções, instintos e desejos para que as pessoas criem vínculo com o material inconscientemente. Para isso deverão ser considerados no projeto as necessidades e desejos dos usuários a fim de transpô-las em características afetivas e agradáveis nos aspectos físicos do produto (como material, formato, meio de produção, modelo de oferta, custo, facilidade e praticidade no uso dele (Norman, 2004 apud RockContent, 2018), significando que o usuário deverá ter uma boa experiência no uso do produto.

A experiência do usuário está na forma como ele se sente usando o produto, e Norman, o pai e guru do Design Emocional caracteriza categorizando a relação emocional que temos com os produtos, que leva ao comportamento de preferir ou rejeitar um ou outro (Norman, 2004 apud Souza, 2021), categorizando assim três níveis de Design Emocional, são eles:

- **Visceral:** caracterizado pela primeira impressão que temos ao perceber um objeto (AELA, 2021) pelo fato de gerar imediatamente um desejo instintivo desencadeado pela verificação sensorial inicial da experiência (Agni, 2021). É biologicamente comprovado que por instinto subconsciente, cores vibrantes, cantos arredondados, distribuições alinhadas e equilibradas, superfícies lisas entre outros aspectos nos atraem sensorialmente sem nem sabermos o motivo (Aela, 2021). Resumindo em um sentimento verbalizado seria “é tão lindo, eu quero!”.
- **Comportamental:** representa um nível médio de processamento, pois é subconsciente mas gera uma sensação de domínio ao usuário, que se sente no comando ao utilizar determinado produto, desencadeado pela verificação motora e de controle da experiência. Está relacionado ao sentimento de facilidade de uso pelo indivíduo, importando a usabilidade e compreensão, envolvendo também o prazer no uso do objeto ao realizar uma tarefa de maneira fluida e sem complicações (Agni, 2021, Aela, 2021). Resumindo em um sentimento verbalizado seria “Me faz sentir inteligente, eu quero”.
- **Reflexivo:** é o nível mais consciente, observado pela intelectualização dos valores associados ao uso do produto, isto é, associado a imagem gerada pelo produto e seu uso na construção de personalidade (Souza, 2021). Segundo o próprio autor conduz à maneira que nos conectamos ao produto que mexe com nosso superego (que não controlamos mas que examina tudo que ocorre) de forma que nos sintamos representados por eles, ao associá-los a nossa personalidade ou imagem idealizada (Aela, 2021). A experiência evoca sentimentos de valor e julgamento sobre a utilização de um produto, levando em consideração como seremos percebidos por isto, tem relação direta com o status social (Agni, 2021). Resumindo em um sentimento verbalizado seria “isso tem tudo a ver comigo! me representa e eu quero reforçar isto ao mundo!”.

Assim, o Design Emocional explora esses níveis de relação que temos com os produtos a fim de projetar novos produtos e serviços que atinjam esses ímpetos ou vontades das pessoas ao fazê-las sentirem-se conectadas com ele, de forma que criem vínculo e boas lembranças, seja em todos ou em algum dos níveis do DE.

Ainda, tratando-se de um produto, segundo o modelo de Löbach (2001), as funções dos produtos podem ser divididas entre prática, estética e simbólica. Muitas vezes as funções prática e estética dos produtos cedem lugar à função simbólica como o elemento mais representativo e relacionado aos níveis do Design Emocional como fator de diferenciação de ofertas e consequente fidelização dos consumidores.

3.5 Jogos Sérios e baralhos

Os jogos sérios oferecem experiências únicas e geralmente positivas para um propósito importante que geralmente envolve aprendizagem, não somente para entreter. Para isso buscam contemplar de forma equilibrada vários mecanismos que os tornem interessantes para as pessoas, a partir do entendimento da psicologia podemos explorar melhor este cenário. Podem nos incentivar a mudanças de comportamento a partir da nossa compreensão de como nós humanos operamos e combinamos essa compreensão com a mídia, permitindo experimentações (Educador, 2018).

Não somente os jogos mas também outras formas de levantar reflexões acerca de temas psicológicos presentes no nosso cotidiano, como fez a Disney em 2015, ao lançar o filme *Divertida Mente*, produzido pelo diretor Pete Docter, em que a animação aborda o tema da inteligência emocional de forma simples e didática personificando literalmente as cinco emoções primárias (Educador, 2018) já abordadas neste projeto, demonstrando sem contestações que todas e cada uma delas é extremamente importante para nós humanos.

Os jogos alavancam a psicologia em torno de padrões de recompensa, construção de hábitos, condicionamento e reforço, relacionamentos, e redes de suporte para criar sistemas envolventes que exploram nossas motivações e constroem memória de longo prazo (IDI, 2022). E não somente jogos sérios podem contribuir para a aprendizagem e manutenção da ansiedade em jovens-adultos como atividade relaxante de lazer, por exemplo, jogos comuns podem reduzir a intensidade dos sintomas de ansiedade e de outros transtornos mentais (Kowal et al. 2021). A alegria está associada ao prazer, que pode ser percebido em atividades como jogos que atraem o público que busca relaxar depois da rotina de trabalho, um bom exemplo é o jogo *Rayman 2: The Great Escape* que, mesmo sem ter propósitos relacionados à saúde ou ansiedade, incorpora mecânicas que ensinam perseverança diante de falhas

(Scholten et al., 2016), sendo um jogo atrativo com um cenário colorido e complexo em meio a natureza do universo do jogo.

Toda vez que se joga um jogo é propiciado aprendizado, seja sobre o mundo, os personagens, as regras, os medos. Nesta experiência se constrói em sua mente uma estrutura de conhecimento, um modelo cognitivo e na medida que aprendemos, nos tornamos mais aptos a prever situações e responder a elas, fazendo com que nós tenhamos um melhor desempenho na realidade (IDI, 2022).

O presente trabalho não propõe um jogo, mas se inspira na ideia de tornar dinâmica e divertida a experiência de auto descoberta acerca da temática da ansiedade de forma facilitada e sem regramentos rígidos, permitindo um uso livre e flexível dentro da dinâmica do indivíduo, como auxiliar, sem substituir o acompanhamento por profissional de saúde mental para o tratamento adequado da ansiedade.

4. DESENVOLVIMENTO

Neste capítulo são apresentados os dados coletados e a análise de materiais gráficos similares e os resultados do levantamento de informações conforme delimitado pelo projeto. Deste capítulo será consolidado o embasamento teórico aliado aos pontos relevantes identificados no levantamento para definir requisitos e guiar os próximos passos do material gráfico a ser desenvolvido, de forma a atender as necessidades e desejos dos usuários.

4.1 Análise de Similares

Para a análise de similares, foram selecionados alguns baralhos e jogos sérios com proposta de aprendizagem sobre as emoções em geral, pensamentos e meios de enfrentamento da ansiedade, que de maneira mais lúdica e tranquila propõem uma experiência psicoeducativa para aprendizado acerca de temas relevantes em psicologia ou que visam acalmar o indivíduo. Sendo de grande utilidade para o projeto analisá-los para observar pontos fortes e fracos com uma abordagem heurística das diferentes propostas similares quanto ao suporte, linguagem visual e conceitos abordados, bem como técnicas psicoeducativas quando observadas.

A heurística como técnica visa diminuir os esforços de tomada de decisão dos indivíduos com relação à execução de determinadas tarefas, tornando-as confortáveis e mais atrativas do que seria em um contexto mais comum, onde intuição e inconsciência são usadas como base para encontrar a resposta ou um meio de solucionar um problema.

Psicólogos sugerem diferentes razões pelas quais confiamos nas heurísticas que desempenham papéis importantes na solução de problemas e na tomada de decisão, funcionando como atalhos mentais, são elas: a substituição de atributos, em que costumamos simplificar as questões complexas e difíceis, comparando muitas vezes a soluções já testadas, a redução de esforço quando buscamos reduzir o esforço mental e a agilidade e economia, quando consideramos as probabilidades de erros e acertos. Pesquisas demonstraram que as pessoas, quando estão confortáveis, alegres e de bom humor, têm maior chances de perceber benefícios e amenizar os riscos no processo decisional, bem como o contrário, quando estão emocionalmente negativas, assim, neste processo costumamos fazer escolhas influenciadas pelas nossas emoções evocadas no momento, nosso pensamento é heurístico. pois nosso cérebro procura classificar, simplificar e acelerar as situações para realizar tarefas, podendo

nos levar a julgamentos imprecisos e estereotipados com base no nosso repertório e experiências prévias, nem sempre em sintonia com a realidade ou contexto atual (Conectomus, 2020). Neste sentido, as heurísticas ajudam a facilitar a vida e nos permitem tomar decisões rápidas que geralmente são bastante precisas, mas estar ciente delas e seus vieses pode nos ajudar a tomar decisões melhores e mais assertivas.

Características dos similares que possam contribuir para o projeto quanto ao seu suporte (formato, medida, tipo de papel, acabamentos), linguagem visual (cores, tipografia, quantidade de texto, diagramação e alinhamentos, estilo gráfico ou de ilustração) conceitos abordados (teoricamente básicos para a compreensão da proposta psicoeducativa), técnicas psicoeducativas (maneiras de aplicação e uso). Com a abordagem do Design Emocional já descrita, para um material gráfico desejável, viável e praticável, considerando heurísticamente a visibilidade do sistema, sua correspondência com o mundo real, controle e liberdade do usuário no uso, consistência dos padrões, prevenção e recuperação de erros, reconhecimento ao invés de memória, flexibilidade e eficiência no uso, estética e design e ajuda e documentação (Nielsen, 1994). Assim, os critérios analisados serão: linguagem visual (forma, cores, tamanhos, ícones, tipografia, diagramação, acabamentos), linguagem escrita (termos, quantidade de texto, conteúdo), formato (suporte, acessibilidade, portabilidade), usabilidade (eficácia, utilidade psicoeducativa, satisfação).

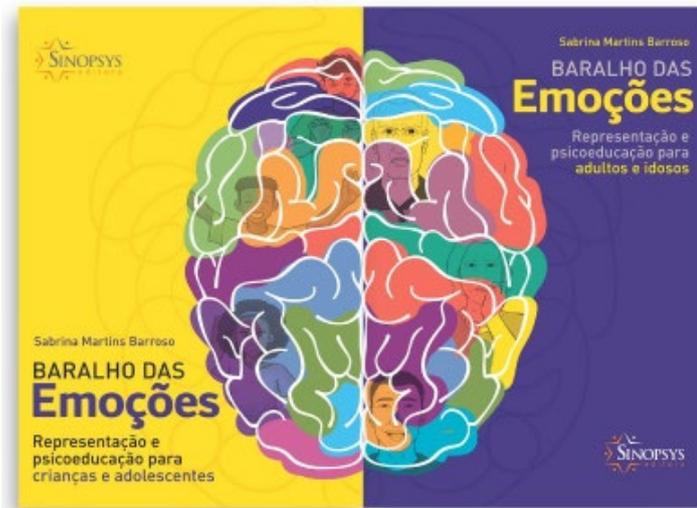
Todos os similares são utilizados por psicólogos, psiquiatras, psicopedagogos, educadores e demais profissionais que trabalham com aspectos emocionais em saúde-mental a fim de auxiliar a desenvolver os aspectos emocionais dos pacientes, especialmente na presença de condições clínicas como transtornos, como ferramenta de promoção da saúde com ou sem fins educacionais, para complementar o autoconhecimento e propiciar o desenvolvimento das capacidades de expressar, reconhecer e regular emoções.

Baralho das Emoções

O primeiro similar selecionado para avaliação dos critérios foi o Baralho das Emoções, criado por Sabrina Martins Barroso, publicado pela Editora Synopsis, lançada sua primeira edição em 2022, indicado para jovens até 18 anos como ferramenta visual terapêutica, pedagógica e educativa, com objetivo de desenvolver ou aprimorar a auto regulação emocional, identificar

causas e efeitos, por meio de comunicação não verbal para estimular a inteligência emocional. Teve-se acesso físico ao baralho e manual no CIPAS da UFRGS, onde foi possível manipular rapidamente alguns componentes do jogo.

Figura 5 - Capas das duas versões do Baralho das Emoções, para crianças e adolescentes e versão para adultos e idosos.



Fonte: site da editora Synopsis.

O baralho manipulado pela autora foi o indicado para crianças e adolescentes, entretanto a proposta não difere muito para a edição de adultos e idosos, tendo ambos o mesmo objetivo para diferentes idades, contemplando as mesmas emoções só que com diferenças sutis nas exemplificações e escrita.

O baralho vem em embalagem de capa dura, contém 72 cartas separadas por função e um manual (de 48 páginas) que contém um capítulo sobre entendimento das emoções, composição do baralho, orientações de uso, com referências e anexos. São 10 cartas ilustradas das cinco emoções primárias (alegria, medo, nojo, raiva e tristeza), 12 cartas ilustradas de intensidades variadas das emoções primárias, 26 cartas com ilustrações de 12 emoções sociais (amor, ansiedade, ciúme, confusão, culpa, desconfiança, desprezo ou ironia/deboche, orgulho, preocupação, surpresa, tédio e vergonha) e mais 24 cartões psicoeducativos com descrição das emoções, sinais para reconhecimento delas e situações exemplificadas em que aparecem com frequência.

Figura 6 - Algumas cartas do baralho.



Fonte: Site da editora Synopsis.

A linguagem visual das cartas do baralho é simples de forma a ilustrar expressões faciais e de postura observadas na expressão das emoções, as cores do baralho são variadas mas não muito saturadas.

Há uma boa margem nas cartas de forma a abranger as ilustrações em tamanho adequado, com uma tipografia descontraída de cunho informal mas com clareza de legibilidade, não há muita informação textual nas cartas, diagramação centralizada.

As cartas são sem acabamentos especiais, os termos do conteúdo abordado são de fácil compreensão não trazendo uma linguagem complexa, mesmo se tratando de uma temática complexa quando se fala do entendimento das emoções e nosso comportamento a partir delas, o formato das cartas é retangular de papel, sendo o conjunto todo incluindo baralho, manual e embalagem uma dimensão total de 1.5 x 18 x 25 cm, sendo portátil em qualquer mochila, pode ser adquirido no mercado por um valor médio de R\$200.

Olhando pelas lentes do Design Emocional, este se mostra um material gráfico viável e já praticado no uso clínico por terapeutas, sendo desejável pois facilita o processo de vínculo terapêutico com a pessoa de maneira ilustrada, além de trazer benefícios para o próprio paciente que aprenderá como identificar emoções e incentivar o autoconhecimento para manejo mais autônomo e tranquilo das emoções.

A visibilidade do sistema é facilitada pelo uso de cartas ilustradas, sua correspondência com o mundo real se dá na expressividade das cartas que representam as emoções por

exemplo, o controle e liberdade do usuário está na liberdade em tratar do assunto conforme se sente confortável, não havendo cartas mais importantes que outras ou que exijam um trajeto específico rígido.

Há consistência dos padrões mantendo um estilo gráfico coerente com similaridades dos grupamentos e tipos de cartas, não são considerados erros quaisquer questionamentos evocados do processo significando progresso seja qual for a manifestação do processo de auto descoberta e observação, o sistema do baralho se vale do preceito de reconhecimento ao invés de memória pois utiliza imagens que remetem claramente ao tema abordado por meio de associações, permitindo flexibilidade e eficiência no uso do material por um terapeuta em atendimento clínico com paciente, por um familiar que explora junto ao jovem questões emocionais ou até adultos que queiram refletir sobre e identificar seus próprios padrões emocionais.

O baralho é esteticamente agradável sem muitos exageros, possui um manual orientador ao uso a fim de sanar dúvidas e informar sobre o material.

Cartas Terapêuticas do Ho'oponopono

O segundo similar é um baralho de cartas com mensagens terapêuticas com a abordagem da técnica Ho'oponopono, uma prática havaiana antiga, com vista à reconciliação e ao perdão, o similar se chama Cartas Terapêuticas do Ho'oponopono, criado por Paulo Cassiano , publicado pela Editora Matrix com a primeira edição de 2020, contém 100 cartas com mensagens terapêuticas para adultos. Foi tido acesso aos componentes do baralho a partir de depoimentos descritos e fotografias dos consumidores nos sites em que o baralho pode ser encontrado para compra.

A linguagem visual das cartas do baralho é simples de forma trazer mensagens inspiradoras com termos havaianos, as cores do baralho são relativamente pobres e sem acabamentos especiais, os termos do conteúdo abordado são de fácil compreensão traduzindo conceitos ou mantras em mensagens curtas, não trazendo uma linguagem complexa, o formato das cartas é retangular aproximando-se de um quadrado. As cartas são produzidas em papel fino e a embalagem caixa em papel mais robusto.

O baralho não acompanha guia de uso e este é um apontamento dos consumidores que esperavam que houvesse um folheto explicativo incluso. A maioria das pessoas que o compraram e utilizaram avaliaram bem o produto no site de compra, por ser fácil de consultar, a medida que podem ser retiradas aleatoriamente as cartas trazendo uma mensagem para o seu momento de reflexão ou dúvida. De uma dimensão total de 9.8 x 8 x 2.4 cm o material é bem portátil e pode ser adquirido no mercado por um valor médio de R\$40.

Figura 7 - Caixa e cartas do baralho.



Fonte: site da Amazon (2023).

O produto quanto ao seu uso é fácil por conter curtas mensagens de reflexão e aconselhamento úteis e inspiradoras segundo feedbacks dos consumidores. Porém, segundo alguns comentários também não é muito complexo com relação a apresentação das mensagens, além de deixar a desejar na qualidade e acabamento do material das cartas que é razoavelmente pequeno.

O material foi descrito por compradores como simples e frágil, com material das cartas levemente espesso de papel fino não plastificado e acabamento de corte simples, tendo cantos pontiagudos, havendo alguma dificuldade no manuseio e cuidado no embaralhamento.

O baralho não utiliza recursos gráficos ou ilustrados nas cartas, apenas na capa da embalagem e verso das cartas são padronizados com a mesma imagem, sendo colorida apenas

a ilustração da embalagem externa, o verso das cartas é em tom de verde monocromático e a frente delas é composta de texto simples em preto sobre o fundo branco, com diagramação centralizada das informações em tipografia simples.

Se mostra um material desejável a primeira impressão pela sua proposta simples e terapêutica que se propõe. Foi viabilizado pelo seu baixo custo de produção aparente e é praticável por qualquer leigo que saiba ler.

O material carece de um guia e se mostra de uso intuitivo pela visibilidade do sistema que o compõe, conferindo-lhe também possível controle e liberdade do usuário, que entretanto pode se sentir um pouco perdido sem uma orientação inicial.

Tem baixa correspondência com o mundo real sem uso de imagens ou referências visuais, se mostra consistente no padrão simplificado, não previne formas corretas ou não de uso, usa do reconhecimento escrito para gerar reflexões acerca de situações cotidianas, mostra flexibilidade e eficiência no uso, estética e design são simples e não possui ajuda e documentação pela sua ausência de manual.

Baralho das Distorções

O terceiro similar selecionado para análise foi o Baralho das Distorções: enfrentando as armadilhas dos pensamentos, também da Editora Synopsis, lançado em 2014, trabalha a ideia central da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

Esta abordagem terapêutica é baseada na ideia de que nossos pensamentos são influenciados por nossas emoções refletindo em nosso comportamento. Este baralho foi criado por Vanina Cartaxo, é um exemplo de como o embasamento teórico aliado à sensibilidade e à criatividade pode tornar a aprendizagem de complexos conceitos sobre as distorções cognitivas uma deliciosa aventura para crianças e seus familiares.

O baralho vem em uma capa dura contendo um manual com 64 páginas que aborda sobre cognições, modelo cognitivo, pensamentos e distorções, esquemas mentais, além de sugestões de aplicação do material gráfico no atendimento clínico terapêutico contendo também propostas de exercícios ao terapeuta com a criança na sessão. Também há outros a

serem realizados pela própria criança, desenvolvendo estes últimos ao longo do processo terapêutico após algumas sessões.

Ele possui um sistema simples de medalhas que podem ser impressas e recortadas, gamificando de certa forma o processo e atribuindo a ele um reforço positivo, na medida que a criança vai identificando, percebendo e propondo pensamentos alternativos às crenças e pensamentos distorcidos explorados com o terapeuta ou tutor.

É composto de um total de 17 cartas e 13 cartões. São 12 cartas de emoções (para meninos e meninas), 1 carta "termômetro" que representa intensidade/frequência, 2 cartas do "monstro camaleão" que representam a funcionalidade ou disfuncionalidade dos pensamentos, 2 cartas seletivas representadas por 1 carta vermelha "pare" e uma carta verde "siga" e 1 cartão de apresentação, 1 cartão do "monstro camaleão", 9 cartões com histórias ilustradas por monstros que representam as distorções, 1 cartão "ouro" com história ilustrada e 2 cartões de tríade cognitiva.

Figura 8 - Componentes do Baralho das Distorções.



Fonte: Foto do produto no site da Amazon.

Para avaliar o jogo foi utilizado de referência um vídeo descritivo do uso do material e seus componentes, veiculado pelo canal de vídeos da própria editora, bem como uma amostra das primeiras páginas do manual disponível no site da editora.

A linguagem visual das cartas do baralho é atrativa, bem como todo seu conjunto, ilustrado por Leandro Ismael de Azevedo Lacerda com personagens “monstrinhos” que representam nossas distorções cognitivas, utilizando de cores e expressões em cartões médios e cartas menores.

A paleta de cores é de tom sereno usando tons de azul e roxo, com breves títulos nas cartas das emoções que são majoritariamente ilustradas, por exemplo, por gênero as cinco emoções primárias, por monstrinhos que ilustram nossas distorções usando expressões faciais divertidas de observar, propondo a identificação de cada uma delas e uma conversa descontraída sobre situações que geram cada emoção, de acordo com a percepção da criança ao se sentir confortável para isto.

A linguagem escrita do material é acessível para leigos, crianças, jovens e adultos, que desde o manual às cartas e cartões usa de uma linguagem facilitada, com pouquíssimo ou nenhum texto nas cartas.

A dinâmica deve ser aplicada pelo terapeuta ou responsável pela sessão usando o baralho com uma criança ou adolescente, que mostra o cartão ou a carta que é ilustrada e estabelece uma breve conversa explicativa sobre sua representação e sintomas ou sentimentos envolvidos. Este processo visa familiarizar o paciente às sensações e criar um ambiente mais descontraído para falar dos pensamentos e emoções.

Por exemplo, o baralho traz o camaleão como mascote que se adapta ao ambiente, para demonstrar que reagimos ao ambiente como eles, só que, ao invés de mudarmos de cor, mudamos as emoções que sentimos, sendo um recurso lúdico.

O baralho transpõe pensamentos disfuncionais ou funcionais de forma muito facilitada por meio de ilustração e metáfora, respectivamente pelo uso das “cartas camaleão” como “pensamentos que não ajudam” ou são desagradáveis e “pensamentos que ajudam” ou são agradáveis, representadas e ilustradas pelas cartas “monstro camaleão” que está com expressão triste e outra com expressão alegre.

Além disso, a fim de dinamizar e facilitar o uso e aplicação se vale de preceitos e convenções universais como o verde e o vermelho respectivamente nas cartas seletivas “siga” e “pare”, cores que natural e instintivamente associamos a algo que queremos parar ou algo que queremos manter.

Há uma boa margem nas cartas de forma a abranger as ilustrações em tamanho adequado, com uma tipografia descontraída de cunho informal mas com clareza de legibilidade.

Quanto à quantidade de texto, é quase nenhuma informação textual nas cartas, com diagramação centralizada, sem acabamentos especiais, os termos do conteúdo abordado devem ser dinamizados na sessão por um terapeuta ou responsável para uma criança. Mas pode ser utilizado como objeto de estudo e psicoeducativo para todas as idades, pois são de fácil compreensão não trazendo uma linguagem complexa, mesmo se tratando de uma temática de complexidade.

O formato das cartas são retangulares com alguns cartões maiores também retangulares, sendo o conjunto todo incluindo baralho, cartões, manual e embalagem uma dimensão total de 25 x 18 x 2.6 cm, considerando-se um tamanho razoavelmente portátil em qualquer mochila, encontrado no mercado para consumidores por um valor médio de R\$180.

O material voltado para uso clínico com crianças se mostra muito convidativo para sua aplicação em todas as outras idades posteriores, afinal são raros os indivíduos que desde a infância tem suporte terapêutico. Muitos adolescentes e jovens-adultos nunca tiveram acesso a uma sessão de terapia ou a um terapeuta e só vão ter condições de acesso a este tipo de tratamento após o início da vida adulta, quando isso ocorre.

Sob o olhar do Design Emocional o material gráfico se mostra desejável, viável e praticável, pois tem um suporte completo no manual com embasamento, sugestões e orientações de uso com uma proposta bem ilustrada e didática já utilizada por terapeutas, permitindo uma abordagem agradável e tranquila no ritmo do paciente.

Heuristicamente a visibilidade do sistema se dá pela própria interação entre o tutor ou terapeuta e o paciente, na medida em que se dá a troca de informações sobre as experiências e os pensamentos relacionados a elas, tem forte correspondência com o mundo real na

medida em que usa situações trazidas pelo próprio paciente para ilustrar exercícios de enfrentamento das distorções identificadas com a ajuda do baralho e do terapeuta.

Existe controle e liberdade do usuário durante a aplicação do baralho pelo terapeuta, pois lhe permite seguir o processo ou pará-lo, na medida que se sente confortável ou não.

Quanto a consistência dos padrões é notável a coesão entre os monstros ilustrados, todos no mesmo estilo de desenho porém com especificidades que lhes conferem atributos, de corresponder ao meio e aos estímulos (como citado na carta do monstro camaleão, ou na carta ouro representada pelo monstro guerreiro, que consegue vencer as distorções com seu escudo e força de vontade).

São vários os monstros e cada um possui características associadas à prática psicoeducativa, o baralho oferece prevenção de recuperação de erros pois qualquer dúvida ou angústia no processo pode ser anotada pelo paciente e levada à sessão terapêutica para esclarecimento com o terapeuta, que não deverá realizar exigências de desempenho ou julgamento das situações pessoais da criança. Mas sim, permitindo a troca de percepções a fim de ressignificar os pensamentos distorcidos, usa do reconhecimento das situações trazidas pelo próprio paciente, facilitando a memorização das distorções.

Permite flexibilidade e eficiência no uso uma vez que vai sendo explorado no ritmo da criança no decorrer do processo terapêutico, a estética e design de todos os componentes do baralho é bem trabalhada e atrativa, possui manual orientador com ajuda para aplicação continuada e documentação do processo terapêutico.

Tabuleiro da ansiedade

O quarto similar selecionado para avaliação dos critérios foi o Tabuleiro da Ansiedade, criado por Catarina Brandão e Regina Azevedo, tem como fundamento a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) desenvolvida por Aaron Beck. O tabuleiro é basicamente um jogo, que oferece ao psicólogo clínico um instrumento adicional de apelo visual, terapêutico, pedagógico que facilita na psicoeducação, bem como nas intervenções junto a adolescentes e adultos que trazem como principal demanda sintomas de ansiedade disfuncional. Publicado pela marca Ric Jogos, lançada sua primeira edição em 2020.

Para avaliar o jogo foi utilizado de referência o descritivo de sites que comercializam o produto no mercado, onde foram coletadas informações do uso do material e seus componentes, sem ter muito detalhamento como nos anteriores sobre sua mecânica de aplicação.

Os componentes vêm numa caixa dura, contendo: 1 tabuleiro de papel cartão colorido, 1 dado de seis lados, 2 pinos, 21 cartas azuis de "situações ansiogênicas", 20 cartas verdes de "sensações fisiológicas naturais da ansiedade", 20 cartas brancas "distorções cognitivas", 18 cartas amarelas "reações emocionais", 25 cartas marrons "comportamento", 4 cartas vermelhas "questionamentos gerais", 1 manual de orientações e uso.

Figura 9 - Componentes do Tabuleiro da ansiedade.



Fonte: foto do produto no site da Amazon.

Sua dimensão total na caixa é 16 x 11,5 cm em uma caixa de papel cartão, demanda mais cuidado na portabilidade. Segundo comentários nos sites que comercializam o tabuleiro as pessoas relatam como um item indispensável no consultório, sendo um objeto praticável

na clínica de jovens-adultos como uma proposta promissora para o desenvolvimento da inteligência emocional de maneira mais descontraída.

O tabuleiro já é viabilizado comercialmente e desejável pelos profissionais de saúde mental, uma vez que, segundo eles, o tabuleiro concretiza a ansiedade, o que facilita o processo de repensar sobre pensamentos disfuncionais, se mostrando uma ótima proposta psicoeducativa.

Não se pode explorar muito a fundo a linguagem visual do material por não ter disponível um exemplar físico dele em mãos, as cartas tem formato retangular de tamanho médio, com um design simples e colorido no verso diferenciando bem atrativo, de tipografia simples e clara sobre fundo branco, diagramação e alinhamentos centralizados.

O baralho não tem acabamentos especiais e a linguagem escrita foi descrita como acessível pelos profissionais que adquiriam o produto e utilizaram clinicamente, não havendo reclamações identificadas quanto ao uso de termos, quantidade de texto e conteúdo.

O conteúdo foi elogiado pelos especialistas como muito útil na abordagem psicoeducativa sendo um material gráfico e pedagógico desejável, viável e praticável. Entretanto, foi apontado por alguns consumidores que o material do componente tabuleiro é pouco resistente. É atualmente encontrado no mercado para comercialização por um valor médio de R\$100.

Sobre as heurísticas do tabuleiro, fica limitada a análise sem um vídeo referencial do seu uso ou acesso real ao jogo, mas aparentemente apresenta uma boa visibilidade do sistema no discriminar diferentes grupos de cartas por cores bem contrastantes, tendo alta correspondência com o mundo real na medida que utiliza as experiências do próprio indivíduo.

Existe uma dinâmica de controle por meio de um pino que se move sobre o tabuleiro, guiando o indivíduo por uma trajetória acerca da descoberta da ansiedade e seu manejo, havendo uma liberdade do usuário um pouco limitada no uso.

O tabuleiro e suas cartas têm consistência dos padrões pois se mostra coerente na forma de apresentação dos grupos de cartas e seus conceitos abordados no conteúdo. Além disso, previne e recupera de erros por permitir idas e voltas no tabuleiro a partir das casas

orientadas pelas cartas, estimula o reconhecimento de sintomas e pensamentos associados à ansiedade sem exigir o uso intenso da memória.

Também permite certa flexibilidade e eficiência no uso pois tem um início, meio e fim bem definidos pelo trajeto do tabuleiro para a finalização da experiência, que pode ser revisitada com nova abordagem para ressignificação dos problemas relacionados à ansiedade. A estética e design são atrativos com o uso de cores de maneira organizada e simples, mas que propicia uma diferenciação clara dos diferentes componentes, com ajuda e documentação encontradas no manual orientador com as regras e sugestões do uso.

Quadro comparativo entre os similares descritos a seguir, a partir dos critérios: diagramação (fonte legível, quantidade de texto, margens), ilustrações (presentes ou não, contemplativas, acessibilidade (preço e portabilidade).

Quadro 1 - Comparativo de similares.

Critérios/ Similares	Similar 1	Similar 2	Similar 3	Similar 4
diagramação	+++	++	+	+++
ilustrações	++	-	+++	++
preço e portabilidade	++	+++	++	+
total da pontuação:	7+	5+	6+	6+

Fonte: desenvolvido pela autora.

O similar mais pontuado conforme os critérios foi o similar 1, tratando-se do baralho das emoções, iniciando a temática de forma didática a partir da identificação das principais emoções e estratégias de manejo acompanhadas pelo guia. Visto isto, o baralho proposto irá se inspirar principalmente na proposta do Similar 1, isto é, o Baralho das Emoções. Os demais similares têm pontos a explorar também, que serão melhor avaliados na geração de alternativas.

4.2 Coleta de Dados

Neste tópico serão descritos os resultados do levantamento de informações realizado na etapa de imersão e descoberta do projeto, para embasar e guiar os próximos passos de

ideação e seguintes de forma a atender as necessidades e desejos dos usuários aqui identificados.

Foi realizada conforme metodologia descrita a coleta de informações dos usuários e especialistas para complementar o estudo em fundamentação teórica, a fim de identificar pontos fortes que possam contribuir para a solução a ser proposta do problema de projeto.

Assim, foram definidas diretrizes e requisitos a partir do levantamento de informações para guiar o seu desenvolvimento do projeto, levando em consideração a fundamentação teórica, as entrevistas com especialistas e o questionário respondido pelo público-alvo. Buscou-se, ainda, verificar as percepções dos profissionais de saúde acerca das possibilidades e da relevância do uso da psicoeducação enquanto proposta para manejo da ansiedade e compreensão de conceitos que possam esclarecer os pacientes sobre esta problemática, bem como sobre a própria capacitação dos especialistas para trabalhos desta natureza, considerando suas experiências e aprendizagens desde a graduação.

4.2.1 Entrevistas com Especialistas

Na presente pesquisa, investigou-se o emprego da abordagem psicoeducativa no tratamento e amenização dos sintomas de ansiedade em pacientes. O objetivo foi identificar contextos, definição da ansiedade, dificuldades e desejos manifestados pelos pacientes aos especialistas, bem como as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos pacientes e nas intervenções psicoeducativas por psicólogos atuantes, que visam estimular ações de prevenção ou tratamento de agravos à saúde relacionados à ansiedade.

Buscou-se ainda, verificar as percepções dos especialistas acerca das possibilidades e relevância da psicoeducação enquanto plano de ação considerando suas experiências e aprendizagens no ofício da profissão.

Para compreender melhor o problema do projeto, foram realizadas cinco entrevistas com especialistas, dentre eles profissionais da psicologia, formandos em psicologia e terapeuta ocupacional para guiar assertivamente as diretrizes e requisitos para o desenvolvimento do projeto. As entrevistas foram voltadas na área da saúde mental com foco

na ansiedade e realizadas presencialmente com os especialistas ou por videoconferência, em média as entrevistas levaram de trinta minutos a uma hora para sua realização.

A primeira entrevistada foi uma formanda em psicologia na Unisinos que estagia em atendimentos hospitalares no Hospital Santa Casa de Porto Alegre, realizando o acompanhamento da saúde mental dos pacientes.

A segunda entrevistada é uma profissional em terapia ocupacional que atua em um dos CAPS-AD (Centro de Atenção Psicossocial - Álcool e outras Drogas) de Porto Alegre, tendo experiência focada na ocupação de pessoas que têm dificuldades de lidar com a ansiedade e por vezes acabam utilizando de álcool drogas para atenuar suas dores e angústias.

O terceiro entrevistado foi um profissional recém formado em psicologia pela UFCSPA, que com um perfil científico incentiva a psicoeducação como profissional em atendimentos clínicos e acompanhamento terapêutico de pacientes terminais, tem também ampla experiência em grupos de estudo voltados à saúde mental e no atendimento clínico.

O quarto entrevistado foi um graduando em Psicologia na UFRGS, atuante em atendimentos clínicos no CIPAS (Centro Interdisciplinar de Pesquisa e Atenção à Saúde) e no NAE (Núcleo de Apoio ao Estudante), o núcleo tem como propósito de contribuir para a construção de carreira e para o aprimoramento da aprendizagem dos estudantes diante das suas dificuldades, tendo portanto uma experiência ativa e atualizada diante do cenário acadêmico e suas dificuldades enfrentadas por jovens-adultos em período de formação.

A realização destas entrevistas foi essencial para confirmar o entendimento sobre a ansiedade como problemática na vida de jovens-adultos bem como a função e utilidade da psicoeducação neste cenário. O roteiro das entrevistas pode ser acompanhado no anexo A, os resultados são descritos a seguir, e irão embasar insights futuros e potenciais pontos a serem explorados no baralho.

A faixa etária dos especialistas entrevistados está entre 22 e 31 anos de idade, todos com algum nível de experiência prática na clínica voltada ao acompanhamento de pacientes, com experiência na abordagem de demandas voltadas à ansiedade, sob diferentes olhares de acordo com sua formação e trajetória profissional.

Acerca da compreensão do que é ansiedade os profissionais coincidem quanto a sua definição mostrando pequenas nuances em sua definição, concordando que é uma antecipação do medo - natural, que gera preocupação e nos prepara para o novo.

Os entrevistados entendem o jovem-adulto como um indivíduo em transição, em amadurecimento, isto é, concordam que a faixa etária jovem-adulta é um momento de transitório repleto de mudanças, crises e desafios para o amadurecimento do selfie, envolvendo descobertas, dúvidas e conflitos internos ou externos.

Os especialistas, independente da linhagem terapêutica que utilizam, enfatizaram o uso da psicoeducação como ferramenta positiva e eficaz no processo de atendimento clínico a pacientes ansiosos, que geralmente apresentam estratégias de enfrentamento baseadas na fuga ou na evitação das situações aversivas. Para superar isto, sugeriram diversas estratégias e formas já testadas por eles de manejo da ansiedade relacionado a auto descoberta e aceitação.

Algumas estratégias utilizadas citadas pelos especialistas foram: dessensibilização sistemática, definição de valores pessoais, uso de reforços, de metáforas, práticas de mindfulness ou atenção-plena, análise do comportamento e seu contexto, cadeia de pensamentos e ações (causa-efeito), evocação de desesperança criativa (abrir mão do controle), percepção e ressignificação do sofrimento psicológico, discriminação e organização dos pensamentos e angústias, identificação de padrões de pensamento e comportamentais, esclarecer sobre cognição.

Desta forma é possível a trabalhar em doses homeopáticas a ansiedade, isto é, a tolerância a diferentes níveis de ansiedade por meio de exposição a situações e tarefas leves mas com similaridades a situação aversiva, técnicas de pensamentos alternativos focados na realidade mais positivos e não-catastróficos, identificar e avaliar os pensamentos disfuncionais ou distorcidos, modificar o ambiente para suscetibilizar o cumprimento das tarefas almejadas, psicoeducação para entender as diferenças dos conceitos e limites difusos, abstração, molduras relacionais.

Por fim, constatou-se que os especialistas apontaram a psicoeducação como importante para abordar informações relevantes para o esclarecimento do processo

terapêutico, para gerar reflexões e trabalhar questões relacionadas aos estados internos e perceptivos do indivíduo para melhor manejo da ansiedade.

4.2.2 Questionário exploratório

Foi utilizado o instrumento DASS-21 que aponta índices de ansiedade, estresse e depressão para selecionar potenciais indivíduos significativamente afetados pela ansiedade para futuras consultas ao longo do projeto. Dos resultados do instrumento serão utilizados apenas os escores da subescala de ansiedade que serão posteriormente descritos conforme informado já na metodologia.

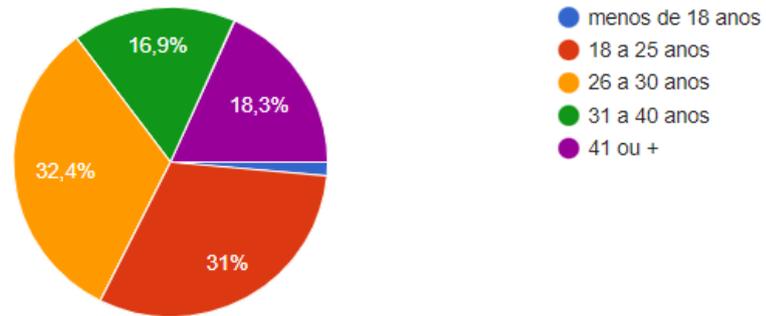
Por meio do questionário online foram investigados alguns aspectos relevantes sobre a ansiedade em indivíduos jovens-adultos. No qual foram mapeados sintomas ansiosos, formas de enfrentamento dos participantes e a receptividade para o uso do material gráfico a ser desenvolvido neste projeto, no formato de um baralho psicoeducativo como auxiliar na amenização dos sintomas de ansiedade em jovens-adultos. Objetivou-se identificar os contextos das pessoas na lida com a ansiedade, dificuldades e desejos manifestados pelos pacientes aos especialistas, bem como as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos pacientes e nas intervenções psicoeducativas por psicólogos atuantes, que visam estimular ações de prevenção ou tratamento de agravos à saúde relacionados à ansiedade. Buscou-se ainda, verificar as percepções dos especialistas acerca das possibilidades e relevância da psicoeducação enquanto plano de ação considerando suas experiências e aprendizagens no ofício da profissão.

O roteiro do questionário está no anexo F, bem como o instrumento DASS-21 no anexo G. Os resultados são descritos a seguir contemplando insights e potenciais pontos a serem explorados no baralho. Foram coletadas um total de 71 respostas no questionário exploratório e 49 respondentes do instrumento, como visto na Figura 10, dos resultados do questionário:

Figura 10 - Faixa etária dos respondentes.

Qual sua faixa etária?

71 respostas



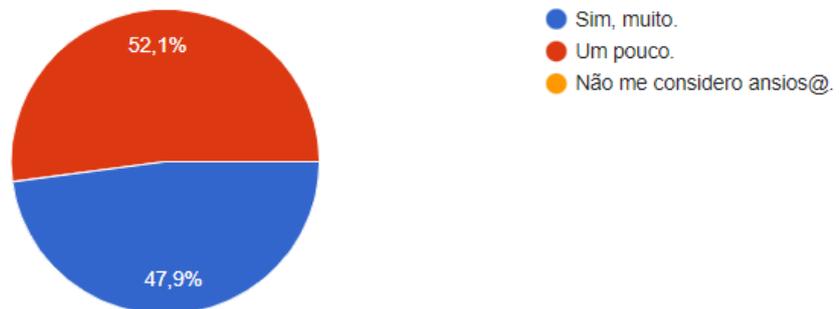
Fonte: a autora.

A maior parte do público corresponde a faixa etária de interesse neste estudo (Figura 10), podendo de qualquer forma abranger e ser de utilidade para todas as idades tratando-se de um material para leigos em psicoeducação voltada para o auxílio no tratamento da ansiedade.

Figura 11 - Identificação do público com o estado ansioso ou muito ansioso.

Você se considera ansioso(a)?

71 respostas



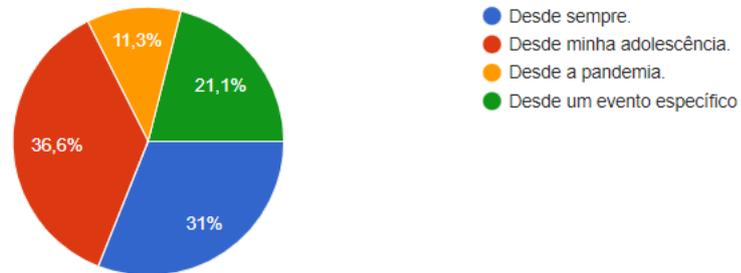
Fonte: a autora.

Da totalidade das respostas, o público se considera ansioso de forma geral, com 48% dos indivíduos respondendo que se considera muito ansioso (Figura 11).

Figura 12 - Estimativa de quando o indivíduo percebe que sofre ou lida com a ansiedade.

Você **sofre ou lida com a ansiedade** de forma mais considerável **há quanto tempo?**

71 respostas



Fonte: a autora.

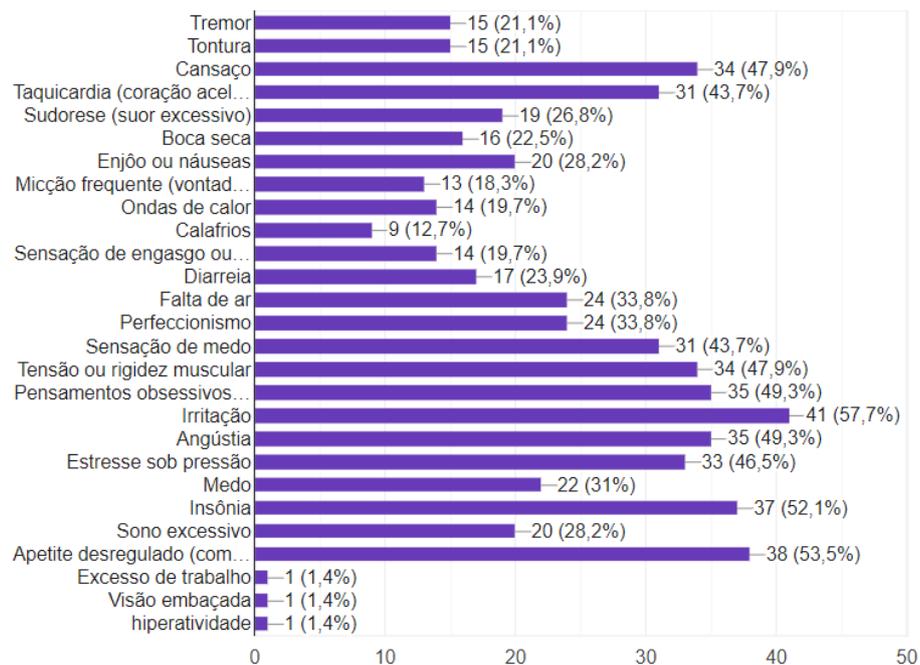
Na Figura 12 podemos observar quanto às causas ou gatilhos, como já abordado neste trabalho, não há mesmo um padrão observado, sendo referenciado pelas pessoas diversos eventos significativos os quais consideram que lidam com a ansiedade desde então. Pode-se observar que mais de 65% dos respondentes grifaram que ou consideram lidar com a ansiedade desde sempre ou significativamente a partir da adolescência.

Figura 13 - Sintomas da ansiedade percebidos pelos respondentes.

Você sente quais sintomas da ansiedade?

[Copiar](#)

71 respostas



Fonte: a autora.

Na Figura 13, pode-se perceber que os sintomas mais frequentes no público respondente foi quanto a manifestação de sintomas como, irritação (57,7%), seguido de apetite desregulado (53,5%), insônia (52,1%), pensamentos obsessivos ou insistentes e angústia (ambos com 49,3%), tensão muscular e cansaço (ambos com 47,9%), estresse sob pressão (46,5%), sensação de medo e taquicardia (ambos com 43,7%). Os demais sintomas observados pontuaram entre 12-34%, tendo três sintomas praticamente não manifestados (com até 2%).

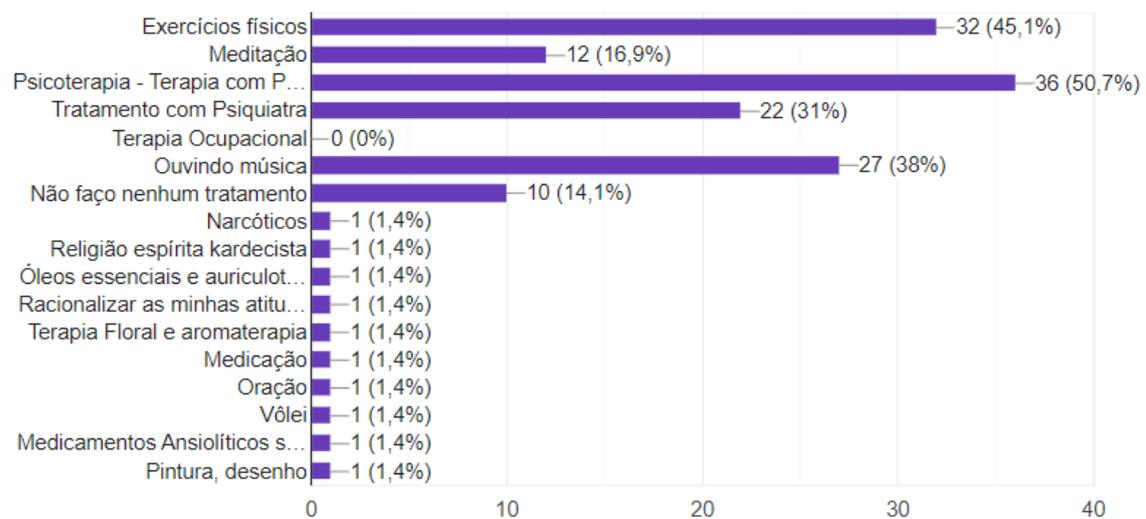
Figura 14 - Como os respondentes tratam a ansiedade.

Como você trata sua ansiedade? Selecione todas que se aplicam.



As respostas são completamente anônimas e sigilosas

71 respostas



Fonte: a autora.

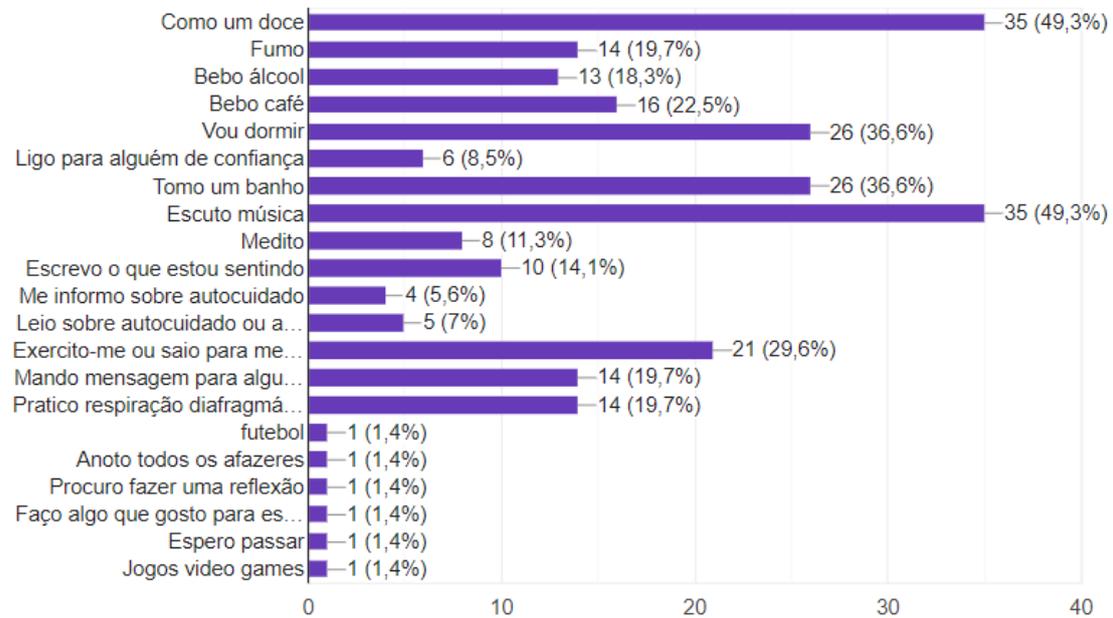
Na Figura 14, pode-se observar que a maioria do público respondente ameniza ou trata a ansiedade em psicoterapia (50,7%) com um profissional de saúde mental, seguido da prática de exercícios físicos (45,1%) e do hábito de ouvir música (38%). Cerca de 31% dos respondentes faz acompanhamento psiquiátrico com provável uso medicamentoso. A prática da meditação também demonstrou estar bem difundida entre os respondentes (16,9%), apesar de não ter apresentado alto percentual se destacou das demais formas que as pessoas utilizam para tratar a própria ansiedade. Um total de 14,1% informou não realizar nenhum tipo de tratamento dentre os apontados.

Figura 15 - Identificação dos respondentes com as estratégias de enfrentamento.

Você se identifica com alguma das estratégias de enfrentamento da ansiedade descritas abaixo?



71 respostas



Fonte: a autora.

Quanto aos principais mecanismos ou comportamentos observados na Figura 15, os respondentes usam como estratégias de enfrentamento imediata ou a longo prazo da ansiedade: 49,3% informou que come um doce, denotando impulsividade na busca pelo prazer ou alívio imediato pela ingestão de açúcares, conhecidos por estimular a liberação de dopamina, o neurotransmissor que estimula neurônios responsáveis pelo prazer. Juntamente, a prática de ouvir música aparece novamente como uma “fuga” comum entre os respondentes com o mesmo percentual (49,3%). Atividades como tomar um banho ou dormir também foram indicadas como estratégias para amenizar a ansiedade, ambos com 36,6%.

Quase 30% informa que se vale de saídas para exercitar-se com atividades físicas. As estratégias de enfrentamento que envolvem o consumo de bebidas estimulantes, como café (22,5%), ou entorpecentes como o consumo de álcool (18,3%) e o tabagismo (19,7%) também se mostraram significativas.

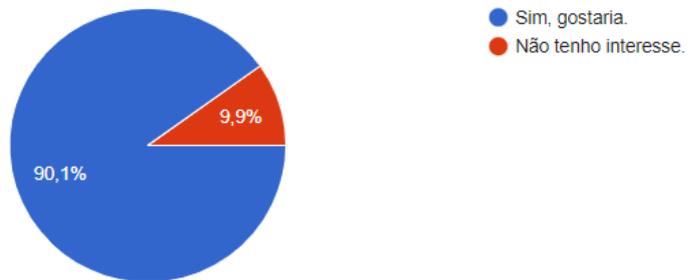
Além disso, também foram apontadas com 19,7% a utilização de técnica de respiração diafragmática e a procura por alguém confiável da rede de apoio do respondente para

conversar. A meditação aparece novamente como uma forma de amenizar a ansiedade sem um percentual prevalente, mas significativo na amostra, com 11,3%. E outras estratégias mais introspectivas como escrever o que está sentindo, ler e/ou se informar sobre autocuidado se mostraram presentes entre 5-14% dos respondentes.

Figura 16 - Indagação sobre interesse no aprendizado da ansiedade.

Você gostaria de **aprender mais sobre ansiedade**?

71 respostas



Fonte: a autora.

Na Figura 16, pode-se observar que mais de 90% dos respondentes mostraram-se interessados em aprender mais sobre a ansiedade, demonstrando um interesse em psicoeducação voltado para seu manejo.

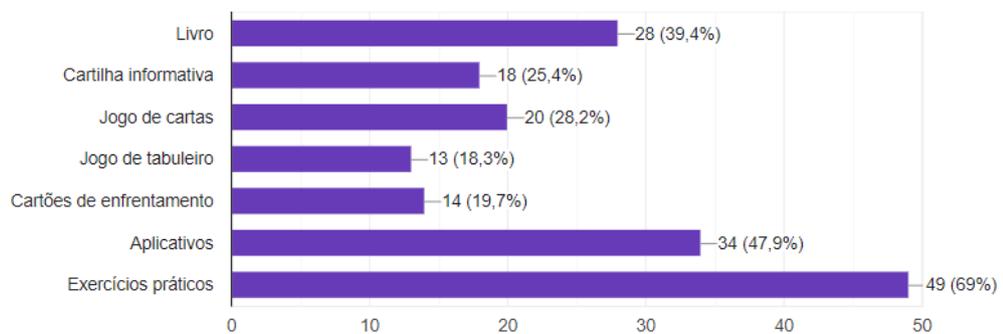
Figura 17 - Possibilidades atrativas de aprendizado.

Quais das possibilidades a seguir você acha **atrativas** para aprender sobre ansiedade?

[Copiar](#)

Marque pelo menos 2 opções.

71 respostas

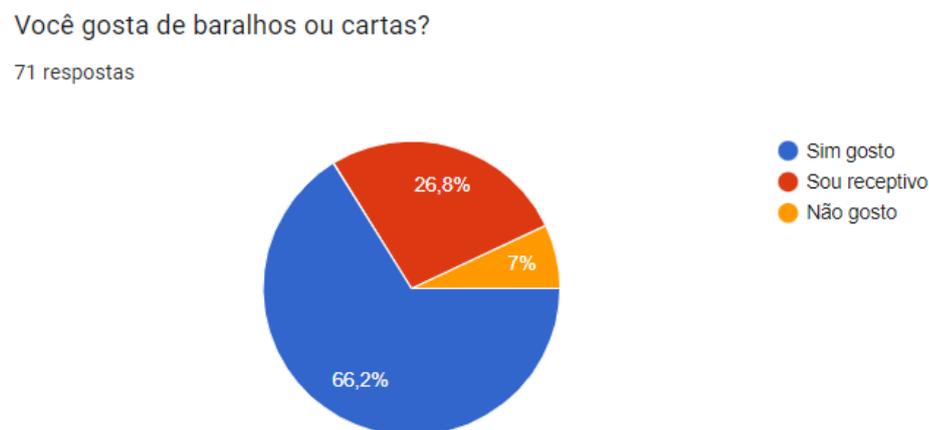


Fonte: a autora.

Dentre as sugestões para psicoeducação em ansiedade propostas aos respondentes (Figura 17), a maioria manifestou ser mais atrativas propostas de exercícios práticos (69%), seguido de uso de aplicativos (47,9%) e leitura de livro (39,4%). Como a proposta deste projeto tem enfoque em uma solução tátil e independente do uso de tecnologias, a proposta de desenvolver um aplicativo não corresponde à delimitação do projeto. O público também se mostrou atraído, em menor grau mas significativamente para a amostra, por propostas mais analógicas como jogos de cartas (28,2%), cartilhas informativas (25,4%), cartões de enfrentamento (19,7%) ou jogos de tabuleiro (18,3%).

Nas sugestões abertas sobre outras formas de aprender sobre psicoeducação foram citados recursos gráficos como cartilhas, jogos, propostas sonoras de meditação guiada ou podcasts, bem como enfatizou-se a importância de tornar mais acessível e leve leituras densas já existentes sobre o assunto, sintetizando-as visualmente, de forma a passar o conhecimento para a pessoa entender o problema, dando também palavras de conforto, ao mesmo tempo que oriente dicas práticas de como sair ou lidar com.

Figura 18 - Sobre gostar de baralhos ou cartas.



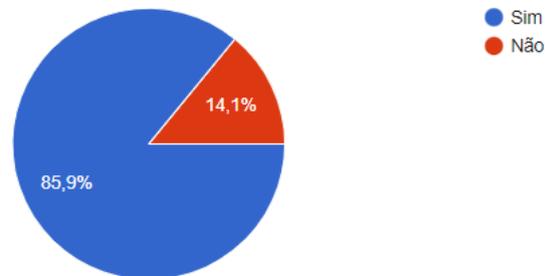
Fonte: a autora.

Grande parte do público se mostrou, no mínimo, receptiva a proposta de baralho ou cartas para este projeto (Figura 18), 66,2% informa que gosta de cartas e 26,8% que é receptivo a este formato, somando 93% de interessados, com apenas 7% desinteressado neste tipo de solução.

Figura 19 - Contribuição de um baralho psicoeducativo.

Acha que um **baralho psicoeducativo pode contribuir** para seu autoaprendizado sobre ansiedade?

71 respostas



Fonte: a autora.

Na Figura 19 observa-se que praticamente 86% dos respondentes concorda que um baralho psicoeducativo pode contribuir para a auto descoberta ou auto aprendizado sobre ansiedade, ilustrando esta uma potencial solução a ser explorada com base nas demais informações coletadas, bem como, utilizando da abordagem do DE inserido na metodologia deste trabalho.

Quanto às expectativas dos respondentes em relação a proposta de um baralho psicoeducativo auxiliar no tratamento da ansiedade foram positivas. As principais foram sinalizadas pelos desejos: entender o que é ansiedade, conhecer mecanismos de funcionamento da ansiedade e formas de amenizar a ansiedade, identificar quando se está num estado ansioso, diferenciar intensidade ou o nível da ansiedade com base nos sintomas. Além disso importa para o público divertir-se ao aprender sobre o tema, exercitar o autoconhecimento de forma autônoma, conhecer estratégias práticas de conter uma crise de ansiedade, ter mais autocontrole, propor reflexões relevantes e incentivar mudanças de atitude (pensamento e comportamento), psicoeducar-se sem perceber que está aprendendo por meio de um jogo divertido.

Pois, os usuários acreditam que ao conhecer estratégias de normalizar os sentimentos e pensamentos, ao conhecer a teoria aliado a formas práticas de manejo por meio de dicas ou ferramentas, ter cartões de enfrentamento para momentos agudos ou propostas em *mindfulness* (atenção plena), refletir sobre as situações semanalmente, sentir-se mais tranquilo, saber formas de lidar com o desconforto diante do tema, se identificar com

situações ajuda a fim de conseguir fazer um paralelo entre sua experiência e as sugestões de manejo, prevenir a piora do quadro ansioso.

Estas expectativas são desejos manifestados dos usuários que responderam à pesquisa com relação a proposta e um baralho psicoeducativo auxiliar para a ansiedade, essas necessidades e desejos serão agrupados e estruturados para contemplar soluções que acatem os objetivos de forma a estabelecer os requisitos do projeto.

Outros pontos importantes sinalizados pelos respondentes na sua experiência pessoal com a ansiedade foram: esclarecer para si o propósito de vida, desejo de ter maior controle mental, conseguir realizar mudança de pensamentos, vencer a procrastinação e evitar o estado ansiogênico e de irritabilidade diante das situações aversivas, manejar o que sente diante da situação no momento de maneira mais calma e sistematizada.

Além disso, também foram apontados desejos quanto a trabalhar autonomamente a aceitação quanto a buscar ajuda e terapia, quanto ao uso de medicações, e do autocuidado, identificar e controlar pensamentos obsessivos ou persistentes, praticar o desapego da catastrofização momentânea tornando mais claro pensamentos mais realistas e praticáveis, reconhecer os gatilhos, evitar crises ou mitigar suas durações, aprender sem cobrança se sentir confortável e motivado a executar tarefas no seu ritmo sem fantasiar uma cura para ansiedade.

Desta forma, ao praticar o autoconhecimento em concomitância com a abordagens terapêuticas, identificar no corpo a sensações, realizar exercícios de respiração e “aterramento” (*grounding*) para manter níveis controlados de ansiedade, sentir-se mais leve convivendo com a ansiedade, ter reforços positivos, organizar os pensamentos acelerados (*overthinking*), reforçar conceitos (aparentemente óbvios, mas que ajudam a manter um cerne cognitivo, formas de conversar ou ensinar os familiares, amigos e parceiros sobre o tema de forma a evitar julgamentos e preconceitos sobre o assunto).

Assim, propiciando tratar o tema com seriedade e profundidade de forma clara demonstrando sua importância, entender suas particularidades, controlar a ansiedade para ser menos impulsivo, promover a ampliação da rede de apoio, sentir-se acolhido e não julgado sob tabus sociais nem minimizados os sentimentos.

Dos setenta e um respondentes, dezoito mostraram interesse em continuar participando e acompanhando o desenvolvimento do projeto, fornecendo contato direto para futuros convites para testes ou consultas sobre o tema.

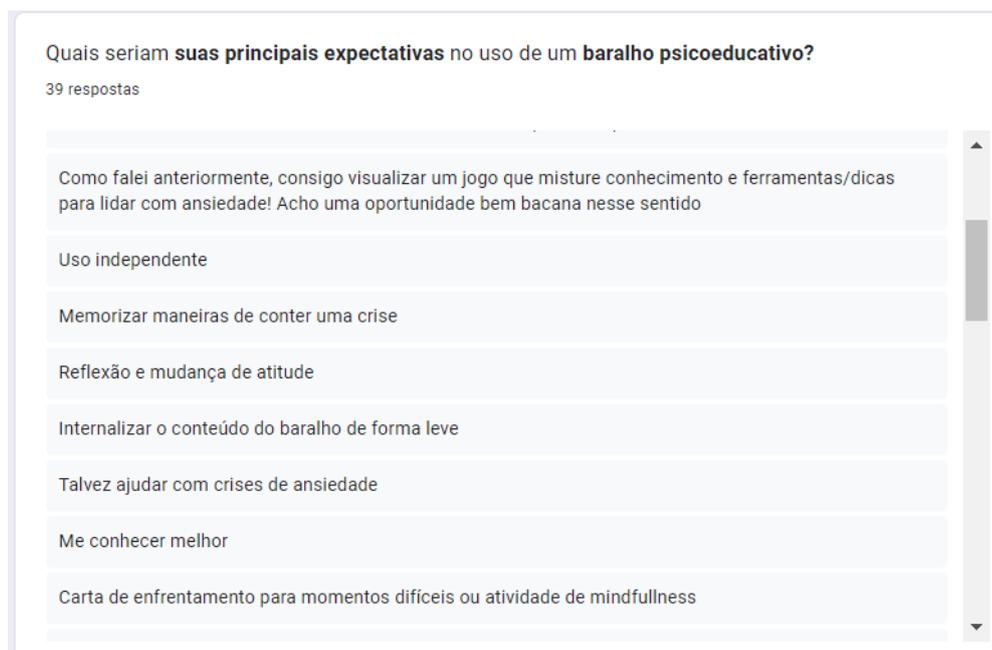
4.3 Necessidades e desejos dos usuários

As necessidades dos usuários foram mapeadas conforme as demandas que surgiram da coleta de informações. Na próxima seção serão transpostas em requisitos para o projeto, de forma que contemplem de forma praticável, viável e desejável para os indivíduos foco deste trabalho.

A principal manifestação acerca da temática e problemática se dá pelo desejo em amenizar ou acalmar a ansiedade.

Um recorte das manifestações (Figura 20), como pode ser observado na figura seguinte, reflete algumas expectativas acerca do baralho quando consultado aos usuários, se reúne nas seguintes: aprender e informar, ferramentas e dicas práticas para lidar, uso independente, prevenir crises ,uso agradável, tranquilo, divertido, desenvolver autoconhecimento, sugestões de atividades e sentir-se motivado.

Figura 20 - Recorte de expectativas dos usuários com relação ao baralho.



Fonte: a autora.

4.4 Requisitos do projeto

A partir das informações coletadas nas subseções anteriores, foi possível identificar as necessidades e desejos dos usuários, o que permitiu a definição dos requisitos do projeto, que servirão para guiar as próximas etapas do trabalho de maneira prática.

Quadro 2 - Necessidades dos usuários em requisitos de projeto.

Necessidades	Requisitos dos usuários	Requisitos de projeto
N1. Sentir menos ansiedade	RU1. Conter dicas práticas de como se acalmar ou amenizar o sentimento de ansiedade	RP1. Não limitar escolhas a certo ou errado
		RP2. Não delimitar tempo ou pressa para realizar as práticas sugeridas
		RP3. Apresentar as dicas que reduzam a ansiedade, de forma clara e objetiva para simples e rápido entendimento
	RU2. Prevenir crises (evitar e mitigar)	RP4. Conter dicas preventivas de leve exposição ao medo fáceis de entender
		RP5. Sugerir atividades ou tarefas práticas de baixa complexidade
N2. Aprender sobre ansiedade	RU3. Conhecer os mecanismos de funcionamento da ansiedade	RP6. Informar os principais mecanismos de funcionamento da ansiedade
		RP7. Explicitar as principais emoções
		RP8. Explicitar sobre distorções cognitivas
	RU4. Conhecer maneiras de controlar a ansiedade	RP9. Conter repertório, sugestões ou exemplos claros de monitoramento
	RU5. Saber identificar níveis de ansiedade	RP10. Exemplificar os diferentes níveis de ansiedade de forma visual
N3. Ter mais controle da ansiedade	RU6. Sentir-se apto a controlar melhor os efeitos negativos da ansiedade	RP11. Propor desafios de controle da ansiedade de baixa complexidade e custo (sem exigir desempenho)
		RP12. Propiciar o reconhecimento, valorização e aceitação das mudanças com o uso de reforços positivos
	RU7. Descobrir técnicas ou estratégias como novas formas de lidar consigo	RP13. Propor técnicas de enfrentamento substitutas saudáveis e viáveis
		RP14. Propor reflexões pessoais para mudança de pensamento

N4. Ter uma experiência fácil e agradável	RU8. Se divertir no processo	RP15. Explorar uma estética agradável, leve e desejável
		RP16. Permitir uso confortável e ilimitado
	RU9. Surpreender-se positivamente a partir da experiência	RP17. Explicar conceitos relevantes em ansiedade e psicologia para motivar
		RP18. Citar frases ou pensamentos de autores renomados para inspirar
	RU10. Ter controle do ritmo terapêutico no uso das cartas	RP19. Ter uso facilitado do baralho sem medidas de desempenho
		RP20. Permitir uso flexível do baralho (sem regras rígidas que delimitam fluxo, ritmo e forma correta ou errada de realizar/utilizar)
N5. Ter acesso ao baralho	RU11. Disponibilizar e compartilhar com as pessoas	RP21. Informar e propagar
		RP22. Facilitar a aquisição

Fonte: elaborado pela autora.

5. CONCEITO

A partir das necessidades dos usuários convertidos em requisitos de projeto, buscou-se contemplar uma abordagem terapêutica. Como proposta de valor teremos um baralho guia para jovens adultos que queiram aprender sobre ansiedade no desejo de amenizar sintomas e conviver melhor com ela.

O material gráfico será um baralho físico de uso facilitado (sem mecânicas ou regras complexas) com cerca de 50 cartas psicoeducativas - contendo frases inspiradoras, sugestões de atividades práticas, conceitos científicos relevantes em psicologia (de maneira compreensível para leigos), propostas de reflexões pessoais e desafios - para estimular o autoconhecimento como principal alicerce de apoio, de forma a auxiliar no manejo clínico da ansiedade com autonomia. Como premissa de projeto tem uma proposta tátil para estimular maior conexão consigo ao psicoeducar-se sobre ansiedade. O baralho deverá, segundo os requisitos de projeto:

- Permitir que a pessoa se auto treine as habilidades de se acalmar e manter um pensamento positivo com relação à ansiedade (medo antecipado)
- Explorar e esclarecer conceitos importantes em saúde mental
- Ampliar o repertório em psicologia para promover o autoconhecimento
- Propor práticas e sugestões de tarefas de diferentes níveis de dificuldade como estratégias de enfrentamento, com abordagem terapêutica
- Promover o bem-estar mental, fornecendo estratégias e recursos para gerenciar a ansiedade e cultivar uma mentalidade mais saudável.
- Um baralho amigável e leve voltado à saúde mental.

Neste sentido foi elaborada uma frase que expresse o conceito do baralho a ser desenvolvido, a seguinte: “Abraçando a vulnerabilidade, uma experiência de auto-descoberta consciente para o alívio da ansiedade.”

Assim, propõe-se um baralho amigável e leve, não feminino (unissex) que auxilie na ansiedade e proponha o autoconhecimento voltado à saúde mental acerca da ansiedade. Considerando a alarmante incidência de ansiedade na atualidade o material gráfico psicoeducativo proposto neste trabalho no formato de baralho estima um uso facilitado para leigos, acadêmicos e profissionais, isto é, acessível, como ferramenta auxiliar para o exercício

do autoconhecimento como catalisador do autocuidado e melhoria da qualidade de vida para jovens adultos com sintomas de ansiedade, que busquem maior autonomia, sendo uma ferramenta auxiliar no processo terapêutico no tratamento da ansiedade.

5.1 Conteúdo

Nesta etapa do projeto, situada no segundo diamante da metodologia adaptada - de desenvolver, a proposta é buscar diferentes soluções para o problema da ansiedade com a abordagem terapêutica e psicoeducativa já citada, gerar ideias e validar com especialistas e público alvo.

A estrutura do conteúdo do baralho será com base nas necessidades dos usuários e de referencial teórico, além das considerações dos especialistas entrevistados. Assim, foi possível selecionar conceitos relevantes para a temática e as principais demandas manifestadas. A estratégia de conteúdo mapeada desta forma, garantindo que haja um propósito, um objetivo e um público-alvo claramente definidos para o baralho produzido.

O baralho para fim didático em psicoeducação será dividido em grupamentos de cartas, 5 ou 6, ainda em teste, sendo separados da seguinte forma: emoções principais, conceitos científicos, desafios, o que fazer num momento de crise de ansiedade, inspirações e reflexões, estes últimos podendo talvez serem reunidos em um apenas após a seleção com os usuários por enquete.

Identificou-se a equivalência desses grupamentos, no sentido de contemplar as demandas psicoeducativas e terapêuticas acerca da ansiedade e saúde mental, identificada a partir das necessidades dos usuários, da seguinte forma na Figura 21.

Figura 21 - Quadro de necessidades e requisitos com cores correspondendo aos grupos do baralho.

Necessidades dos usuários	Requisitos dos usuários	Requisitos de projeto
N1. Sentir menos ansiedade	RU1. Conter dicas práticas de como se acalmar ou amenizar o sentimento de ansiedade	RP1. Não limitar escolhas a certo ou errado RP2. Não delimitar tempo ou pressa para realizar as práticas sugeridas RP3. Apresentar as dicas que reduzam a ansiedade, de forma clara e objetiva para simples e rápido entendimento
	RU2. Prevenir crises (evitar e mitigar)	RP4. Conter dicas preventivas de leve exposição ao medo fáceis de entender RP5. Sugerir atividades ou tarefas práticas de baixa complexidade
N2. Aprender sobre ansiedade	RU3. Conhecer os mecanismos de funcionamento da ansiedade	RP6. Informar os principais mecanismos de funcionamento da ansiedade RP7. Explicitar as principais emoções RP8. Explicitar sobre distorções cognitivas
	RU4. Conhecer maneiras de controlar a ansiedade RU5. Saber identificar níveis de ansiedade	RP9. Conter repertório, sugestões ou exemplos claros de monitoramento RP10. Exemplificar os diferentes níveis de ansiedade de forma visual
N3. Ter mais controle da ansiedade	RU6. Sentir-se apto a controlar melhor os efeitos negativos da ansiedade	RP11. Propor desafios de controle da ansiedade de baixa complexidade e custo (sem exigir desempenho) RP12. Propiciar o reconhecimento, valorização e aceitação das mudanças com o uso de referências
	RU7. Descobrir técnicas ou estratégias como novas formas de lidar consigo	RP13. Propor técnicas de enfrentamento substitutas saudáveis e viáveis RP14. Propor reflexões pessoais para mudança de pensamento
N4. Ter uma experiência fácil e agradável	RU8. Se divertir no processo	RP15. Explorar uma estética agradável leve e desejável RP16. Permitir uso confortável e ilimitado
	RU9. Surpreender-se positivamente a partir da experiência	RP17. Explanar conceitos relevantes em ansiedade e psicologia para motivar RP18. Citar frases ou pensamentos de autores renomados para inspirar
	RU10. Ter controle do ritmo terapêutico no uso das cartas	RP19. Ter uso facilitado do baralho sem medidas de desempenho RP20. Permitir uso flexível do baralho (sem regras rígidas que delimitam fluxo, ritmo e forma correta ou errada de realizar/ utilizar)
N5. Ter acesso ao baralho	RU11. Disponibilizar e compartilhar com as pessoas	RP21. Informar e propagar RP22. Facilitar a aquisição

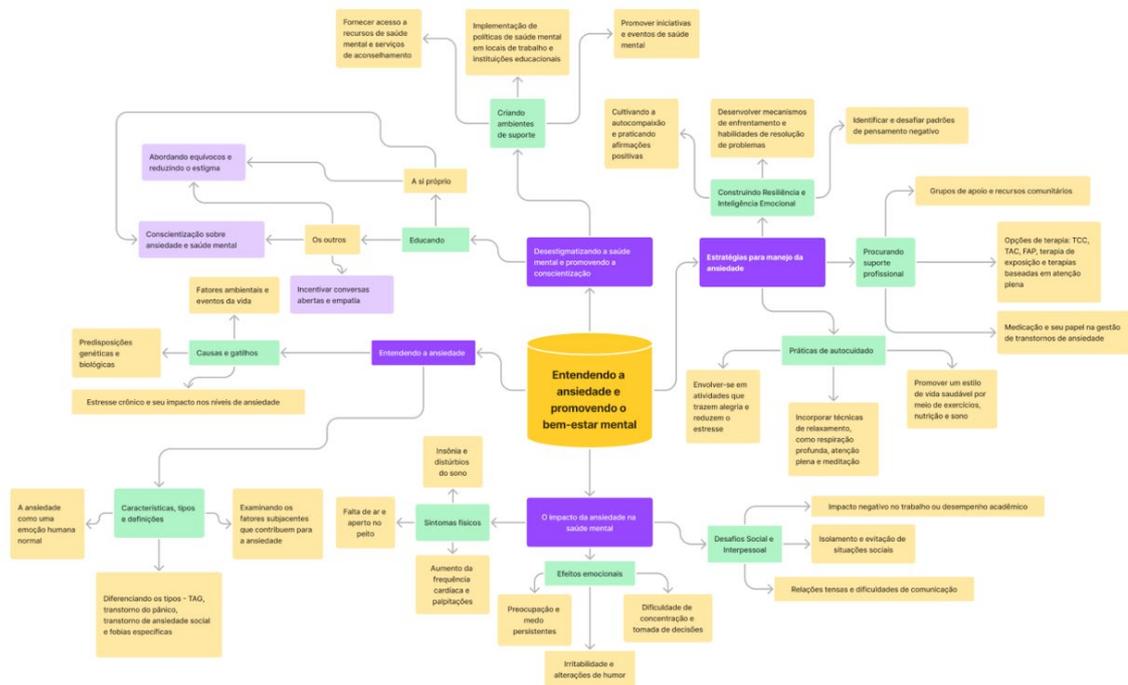
frases inspiradoras, sugestões de atividades práticas, conceitos científicos relevantes em psicologia (de maneira compreensível para leigos), propostas de reflexões pessoais e desafios

Fonte: elaborado pela autora.

Os grupamentos de frases inspiradoras, sugestões de atividades práticas, conceitos científicos, propostas de reflexões pessoais e desafios foi colocada em paralelo às necessidades dos usuários, de forma a abordar de maneira descontraída e terapêutica tais requisitos.

A saúde mental está associada ao bem-estar geral, como pudemos perceber no levantamento de informações, pois molda os pensamentos, emoções e comportamentos, a partir disto elaborou-se um mapa mental acerca das principais áreas ou demandas voltadas a ansiedade e bem-estar mental a fim de organizar as áreas relacionadas a esta problemática e contexto, identificando pontos importantes da abordagem acerca do conteúdo sobre ansiedade. O mapa mental foi elaborado na Figura 11 da seguinte forma:

Figura 22 - Mapa mental sobre o entendimento acerca da ansiedade e a promoção do bem-estar mental.



Fonte: elaborado pela autora.

A partir do tema, entendendo a ansiedade e promovendo o bem-estar mental, podem se identificar demandas importantes em psicoeducação e tópicos importantes para abordar terapeuticamente no baralho, como por exemplo, buscar suporte ou entender a ansiedade, compreender suas manifestações e sugerir novas formas de lidar com ela. Desta forma proposto em grupamentos (entre frases inspiradoras, sugestões de atividades práticas, conceitos científicos relevantes em psicologia, propostas de reflexões pessoais e desafios) a fim de facilitar o uso e estimular o autoconhecimento como principal alicerce de apoio, de forma a auxiliar no manejo clínico da ansiedade com autonomia.

A partir de toda a exploração acerca do tema com o mapa mental, entrevistas e questionário, o conteúdo das cartas foi estabelecido e aprimorado com a ajuda de uma das especialistas já anteriormente consultadas no levantamento de informações. Assim, foi possível delimitar a linguagem e transcrever de forma facilitada e correta sobre os temas abordados em cada carta do baralho acerca da temática da ansiedade. O baralho contém 42 cartas ilustradas.

5.2 Geração de alternativas

A geração de alternativas compreende a etapa Desenvolver da metodologia utilizada no presente trabalho. Para gerar as alternativas usou-se um mapa mental para organizar as ideias e pontos de atenção que convergem com os requisitos de projeto definidos a partir das necessidades identificadas pelos usuários participantes da pesquisa. Os itens considerados foram: legibilidade, sensação de contemplação associados aos níveis de design emocional já abordados neste trabalho, bem como enfatizando a função prática, estética ou simbólica do produto segundo Lobach.

O objetivo é propor um jogo analógico para apoiar o tratamento e compreensão acerca da ansiedade em jovens adultos com abordagem terapêutica e psicoeducativa, orientados pelo o design emocional. A proposta é utilizar a representação gráfica visual, por meio de um jogo de cartas, como uma ferramenta de auxílio para facilitar a compreensão das emoções e contribuir para a elucidação sobre o tema da ansiedade trazendo práticas e conceitos importantes em psicoeducação que propiciem o autoconhecimento e desenvolvimento em saúde-mental.

Alguns critérios e definições foram parametrizados a fim de manter o olhar sob a lente do Design Emocional no desenvolvimento e geração das alternativas, da seguinte forma as características do baralho foram separadas para delimitar como elas deverão se manifestar para atingir os níveis de Design Emocional bem como cumprir função de valor proposta (Quadro 3).

Quadro 3 - Características a serem contempladas pela proposta de baralho de acordo com os níveis de Design Emocional e valor correspondente.

características	como	características	nível em DE	valor
visuais	fonte, cores, estilo	centralizado, clean, flat, ilustrado, distrativo contemplativo, terapêutico, psicoeducativo	visceral e reflexivo	simbólico e estético
técnicas e funcionais	formato de baralho, manual	leve, tátil, bem acabado, bordas arredondadas	comportamental e reflexivo	prático
materiais	papel impresso com acabamento	liso e leve, soft, seguro	visceral	estético
estruturais	cartas coloridas com embalagem em papel ou polímero, manual em papel, conjunto (caixa)	desejável, viável, praticável (HCD), portátil	visceral e reflexivo	simbólico, estético e prático

Fonte: elaborado pela autora.

Com estas características em mente foram geradas 3 alternativas de composição para as cartas do baralho com base nas definições já orientadas acima combinando soluções envolvendo os aspectos de forma, material, tipografia, paleta de cores, estilo de imagem e layout.

Figura 23 - Amostra de cartas Alternativa 1.



Fonte: elaborado pela autora.

Cores tranquilas e fortes, estilo de desenho flat ou vetorial, layout centralizado porém livre para interagir com a ilustração de fundo, fonte clara e geométrica

Os grupamentos aqui foram reescritos como convites para interagir de determinada forma com o baralho, sendo para inspirar ou o que fazer no momento de crise “e agora para fazer já”, bem como o grupo de cartas das principais emoções com ilustrações que remetem a ela e demais grupos conforme definido.

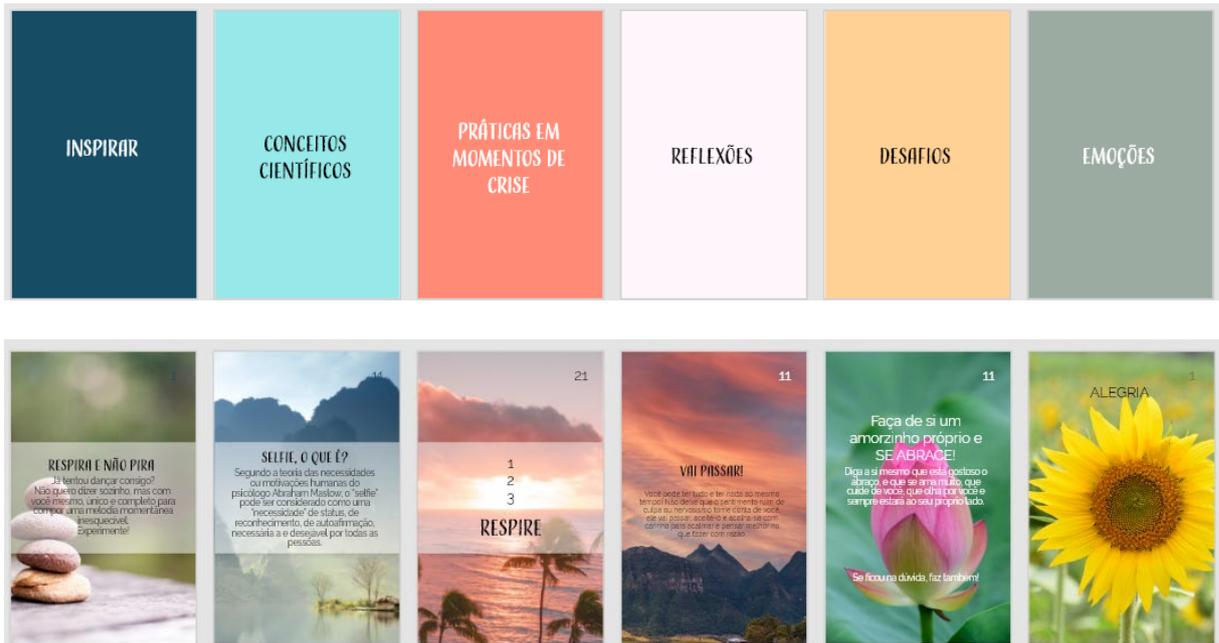
Figura 24 - Amostra de cartas Alternativa 2.



Fonte: elaborado pela autora.

Cores tranquilas e claras, estilo de desenho iconográfico e clean, layout centralizado e tipografia estilizada nos títulos. Além do uso de ícones já conhecidos (que seriam redesenhados) para a identificação fácil das emoções principais.

Figura 25 - Amostra de cartas Alternativa 3.



Fonte: elaborado pela autora (2023).

Cores tranquilas e claras, estilo fotográfico com imagens de cenários tranquilos ou belos, contemplativos e subjetivos visando calma, layout centralizado e tipografia estilizada nos títulos.

As três alternativas foram melhor trabalhadas para contemplar os requisitos do projeto de maneira mais assertiva e detalhada. A composição de uma amostra de cartas de cada alternativa desenvolvida teve o seguinte resultado apresentado nas Figuras 26 (alternativa 1), 27 (alternativa 2) e 28 (alternativa 3).

Figura 26 - Amostra de cartas Alternativa 1 melhor trabalhada.



Fonte: elaborado pela autora.

Figura 27 - Amostra de cartas Alternativa 2 melhor trabalhada.



Fonte: elaborado pela autora.

Figura 28 - Amostra de cartas Alternativa 3 melhor trabalhada.



Fonte: elaborado pela autora.

5.3 Seleção de alternativas

Foi realizada uma entrevista com especialista para validar e afinar o conteúdo abordado nas cartas e sua separação pelos grupamentos. Bem como foi realizada enquete contendo alguns estilos de cartas comparativamente com usuários do público-alvo para sondar suas preferências de estilo e composição.

A considerar que a partir dos requisitos do projeto, foi realizada uma breve pesquisa com usuários sobre as três alternativas melhor trabalhadas do baralho, onde pontuaram de 1 a 10 os requisitos, considerando as amostras já apresentadas, na qual deverá ser considerado desejável pelos usuários conforme os seguintes requisitos avaliados (Quadro 4).

Quadro 4 - Requisitos avaliados entre alternativas.

Usar Linguagem Simples
Usar imagens ou ilustrações fáceis de reconhecer
Explorar uma estética agradável, leve e desejável
Aplicar paleta de cores atrativa (contemplativa)
Não delimitar tempo ou pressa para realizar as práticas sugeridas

Utilizar fonte legível
Ter hierarquia clara da informação
Primar por formato portátil, que facilite também a impressão
Permitir uso flexível do baralho (sem regras rígidas que delimitam fluxo, ritmo e forma correta ou errada de realizar/utilizar)
Propiciar o reconhecimento, valorização e aceitação das mudanças com o uso de reforços positivos
Conteúdo de fácil acesso e retorno ("consumi tal informação uma vez, quero voltar nela para reler")

Fonte: elaborado pela autora.

O roteiro de avaliação consistiu num quadro onde os usuários puderam pontuar de 1 a 10 os requisitos, como exemplo, uma das avaliações de usuário abaixo na Figura 29:

Figura 29 - Roteiro de avaliação dos requisitos.

Vote de 1 a 10, sendo 1 representando menor conformidade com o requisito e 10 conformidade total.			
Avalie conforme preferir			
Requisitos	Alternativa 1: Baralho ilustrado	Alternativa 2: Baralho iconográfico	Alternativa 3: Baralho com fotos
Usar Linguagem Simples	9	6	6
Usar imagens ou ilustrações fáceis de r	9	3	6
Explorar uma estética agradável, leve e desejável	6	3	9
Aplicar paleta de cores atrativa (contemplativa)	6	3	9
Não delimitar tempo ou pressa para realizar as práticas sugeridas	5	5	5
Utilizar fonte legível	10	5	5
Ter hierarquia clara da informação	5	5	10
Primar por formato portátil, que facilite também a impressão	6	9	3
Permitir uso flexível do baralho (sem regras rígidas que delimitam fluxo, ritmo e forma correta ou errada de realizar/utilizar)	5	5	5
Propiciar o reconhecimento, valorização e aceitação das mudanças com o uso de reforços positivos	9	3	6
Conteúdo de fácil acesso e retorno ("consumi tal informação uma vez, quero voltar nela para reler")	9	6	9
TOTAL:	79	53	73

Fonte: elaborado pela autora.

A seleção se deu por desenvolver a alternativa que mais foi pontuada na pesquisa com usuários a partir dos requisitos já descritos e que mais permitisse liberdade ilustrativa em

design, em composição com o texto, sem se limitar a ícones mais simplificados ou fotografias que dificultariam a leitura da imagem ou do texto. A alternativa mais pontuada no final de todas as notas vindas de até seis usuários converge com a demonstrada acima como exemplo, sendo a de número um (Alternativa 1), tendo representatividade de 36% como preferido, tendo 100% (unanimidade) de preferência pelos usuários entre as três opções.

Os resultados foram os seguintes: a alternativa 1 apresentou o maior somatório das notas dadas para os requisitos entre as alternativas, um total de 609,5, enquanto as alternativas 2 e 3 apresentaram somatórios totais de 548,5 equivalente a 32% e 549,5 equivalente a 32% também conforme Figura 30:

Figura 30 - Soma das Notas Totais das alternativas segundo seis usuários e/ou especialistas.

SOMA TOTAL DAS NOTAS			
ALTERNATIVAS			
USUÁRIOS	ALTERNATIVA 1	ALTERNATIVA 2	ALTERNATIVA 3
U1	108	104	94
U2	79	53	73
U3	108,5	101,5	102,5
U4	104	96	97
U5	106	97	97
U6	104	97	86
TOTAL	609,5	548,5	549,5
	1707,5		
PERCENTUAL %	36	32	32
	100		

Fonte: elaborado pela autora (2023).

Assim pode-se desenvolver com mais afinco a alternativa 1. Sendo melhor desenvolvida e descrita nos capítulos a seguir.

6. DESENVOLVIMENTO FINAL DE ALTERNATIVA SELECIONADA

A partir da seleção desenvolveu-se melhor a alternativa selecionada, ilustrando todas as cartas e modelando os componentes de cada carta conforme seu conteúdo definido.

6.1 Ilustrações

Foram ilustradas as cartas conforme os requisitos e características definidas para o baralho. O baralho desenvolvido ficou com 42 cartas ilustradas e acompanha um manual para instruções iniciais. A amostra do baralho está nas Figuras 31 e 32.

Figura 31 - Amostra 21 cartas da Alternativa 1 com refinamento dos requisitos e cartas ilustradas.



Fonte: elaborado pela autora.

Figura 32 - Amostra de mais 21 (22ª a 42ª) cartas Alternativa 1 com refinamento dos requisitos e cartas ilustradas.



Fonte: elaborado pela autora.

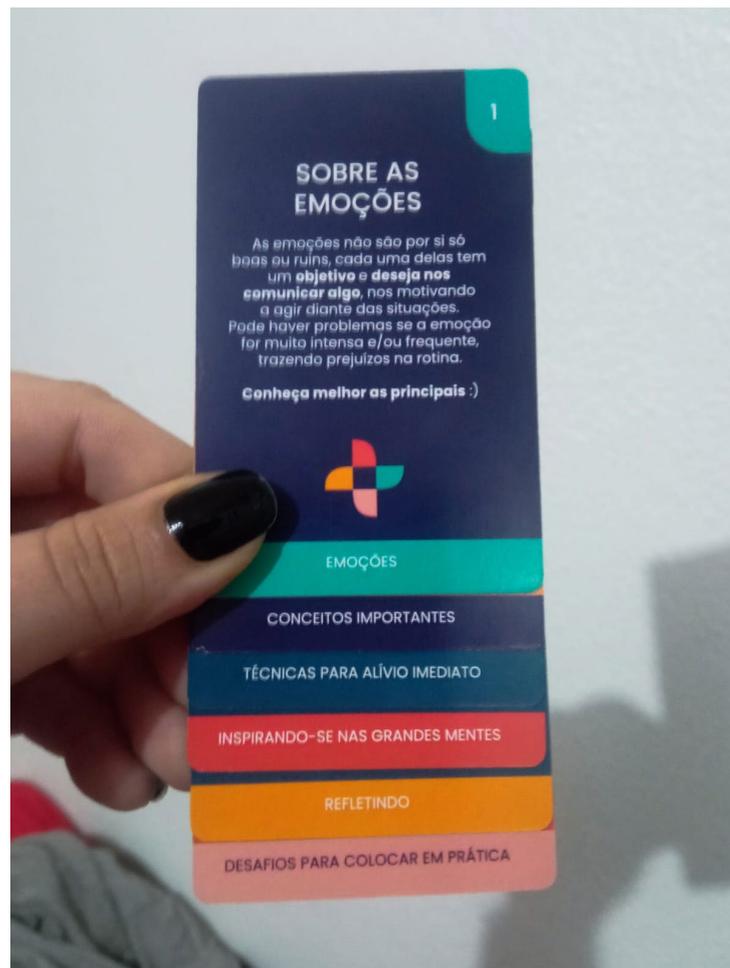
O verso das cartas (Figura 33) ficou definido com apenas uma cor para facilitar o processo de produção, ficando todas com verso igual, permitindo embaralhamento e fluxo aleatório de retirada de cartas conforme dinâmica de uso livre definida pelo usuário. Fazendo assim a identificação do grupo de cartas no rodapé de cada carta de forma sutil (Figura 34).

Figura 33 - Foto do verso das cartas do baralho.



Fonte: elaborado pela autora.

Figura 34 - Foto dos rodapés das cartas com identificação do grupamento.



Fonte: elaborado pela autora.

As cartas se organizam da seguinte forma: são seis grupos de cartas, cada um com sete cartas. Os grupamentos de cartas são: (A) Emoções (cartas 1 a 7), (B) Conceitos importantes em psicologia (cartas 8 a 14), (C) Técnicas para alívio imediato (cartas 15 a 21), (D) Inspirando-se nas Grandes mentes (cartas 22 a 28), (E) Refletindo (cartas 29 a 35) e (F) Desafios para colocar em prática (cartas 36-42), conforme Figura 34.

6.2 Embalagem

Quanto à embalagem do baralho, desenvolveu-se em formato de caixinha, portátil e com papel mais resistente, com diferentes modelos em cores diferentes para testar em impressão (Figura 35).

Figura 35 - Imagem planejada das versões de embalagem do baralho.



Fonte: elaborado pela autora.

Foi selecionada a caixa com a mesma cor do verso das cartas para maior coesão entre os materiais, valendo-se também do bom resultado de contraste de fundo com as informações e sendo um tom vibrante que chamaria a atenção em uma prateleira de loja (Figura 36).

Figura 36 - Foto da embalagem do baralho.



Fonte: elaborado pela autora.

Pode-se dizer que os requisitos de projeto propostos foram atendidos, para conferência: permitiu que a pessoa se auto treine as habilidades de se acalmar e manter um pensamento positivo com relação à ansiedade (medo antecipado), explora e esclarece conceitos importantes em saúde mental, amplia o repertório em psicologia para promover o autoconhecimento, propõe práticas e sugestões de tarefas de diferentes níveis de dificuldade como estratégias de enfrentamento com abordagem terapêutica, promove o bem-estar mental fornecendo estratégias e recursos para gerenciar a ansiedade e cultivar uma mentalidade mais saudável, sendo ao mesmo tempo um baralho amigável e leve. Neste sentido o conceito *“Abraçando a vulnerabilidade, uma experiência de auto descoberta consciente para o alívio da ansiedade.”* foi efetivado e materializado.

6.3 Naming e identidade visual

Sobre o *naming* (nome) do jogo foi pensado para ser um que remeta a psicoeducação causando curiosidade ou identificação com o termo. Por exemplo, baralho PSICÓLOGO - como um mentor do usuário que o guiará para uma experiência de autodescoberta proposta pelo conceito. Dentro disso, o trecho COLO de psicólogo remete a palavra colo, expressão sutil que significa cuidado, dar segurança, mimar (por Dicionário inFormal) poderá ser entendida como um acolhimento, dado por si de forma autônoma visto o uso individual do baralho. O baralho não tem intenção de sugerir o baralho como substituto para o acompanhamento por profissional de saúde mental para o tratamento da ansiedade, apenas como auxiliar no processo.

O resultado do *naming* do baralho se consolidou numa identidade visual simples mas convidativa, elaborando em torno da ideia de um baralho para uso autônomo. A partir disso o nome se deu por “meu baralho psicólogo” (Figura 26), fazendo analogia de que o paciente ou usuário pode se sentir confortável em utilizar o baralho, como se sentiria em uma sessão agradável com um amigo ou terapeuta de confiança.

Figura 37 - Identidade visual desenvolvida com o naming do baralho.



Fonte: elaborado pela autora.

6.4 Paleta de Cores

Conforme os requisitos definidos, a paleta de cores deverá conter cores que passem tranquilidade e estabilidade, com firmeza e contrastantes o suficiente para haver legibilidade dos textos. Enfatizando de maneira contemplativa com ilustrações vetoriais

que remetem ao conteúdo individual da carta. As cores variam do azul, roxo, ao tom salmão rosado em composição com o branco (Figura 38).

Figura 38 - Paleta de cores do baralho.



Fonte: elaborada pela autora.

As cores foram ajustadas com testes de impressão a fim de não ficarem em tons generalizados por sexo, de forma a manter uma variedade rica com contraste e tonalidades variantes em formas achatadas. A escolha destas características convergem com os requisitos de projeto com intuito de atender às necessidades dos usuários.

6.5 Tipografia

Deverá ser majoritariamente simples, de forma a passar a sensação de leveza sendo legível de forma a esclarecer conceitos importantes em psicologia para ampliar o repertório do indivíduo e em momentos de auto descoberta, além de instruir atrativamente em momentos de crise de ansiedade. a composição da imagem ou figura deverá ser minimalista de caráter flat (achatado) e clean, com o uso de formas vetoriais.

Foi escolhida a família de fonte Poppins, que possui diversos pesos e uma legibilidade boa quando impressa e no formato digital, permitindo a versatilidade nos meios de divulgação e impressão do exemplar do baralho e suas cartas com informações relevantes acerca da temática da ansiedade. As variações de peso utilizadas foram Poppins Regular e Bold, além da Poppins Bold Italic (Figura 39).

Figura 39 - Família de fontes com diferentes pesos utilizados no baralho.

Poppins	<i>Poppins</i>
Poppins	<i>Poppins</i>
Poppins	<i>Poppins</i>
Poppins	<i>Poppins</i>
Poppins	<i>Poppins</i>

Fonte: elaborado pela autora.

6.6 Materiais e produção

O baralho deverá ser confeccionado em papel com acabamento simples, e bordas arredondadas, deverá acompanhar embalagem em papel robusto e um breve manual em papel mais fino. As dimensões do produto fechado na embalagem deverão ser padrão de um baralho comum a fim de facilitar a produção e a portabilidade da proposta. Desta forma é possível gerar valor contemplando também o objetivo do projeto a partir de características razoavelmente simples de produzir e reproduzir com impressora caseira caso o indivíduo não queira arcar com custo de produção física profissional.

A produção profissional de um exemplar do baralho, como produto de alta-fidelidade, sem acabamentos especiais, contendo aspecto peliculado de cartas comuns e o acabamento de cantos arredondados somente para as cartas, em gráfica expressa, foi orçado no valor de R\$37,99 a unidade, sem incluir embalagem personalizada. E o baralho, com embalagem personalizada e cartas arredondadas, já montado em gráfica ao custo de R\$210,99 a unidade. Os valores orçados são referentes ao período de agosto de 2023 em gráfica pela internet, não incluindo custo de frete.

6.7 Baralho impresso

O baralho impresso ficou com 42 cartas, sem acabamentos especiais (enobrecimentos), apenas com as bordas arredondadas, impresso em papel próprio para cartas (couché brilho 250g), formato 54mm x 85mm, colorido (4x4) frente e verso. Pode-se conferir o aspecto de algumas cartas na imagem a seguir (Figura 40).

Figura 40 - Imagem de algumas cartas do baralho ilustrado pela autora.



Fonte: elaborado pela autora.

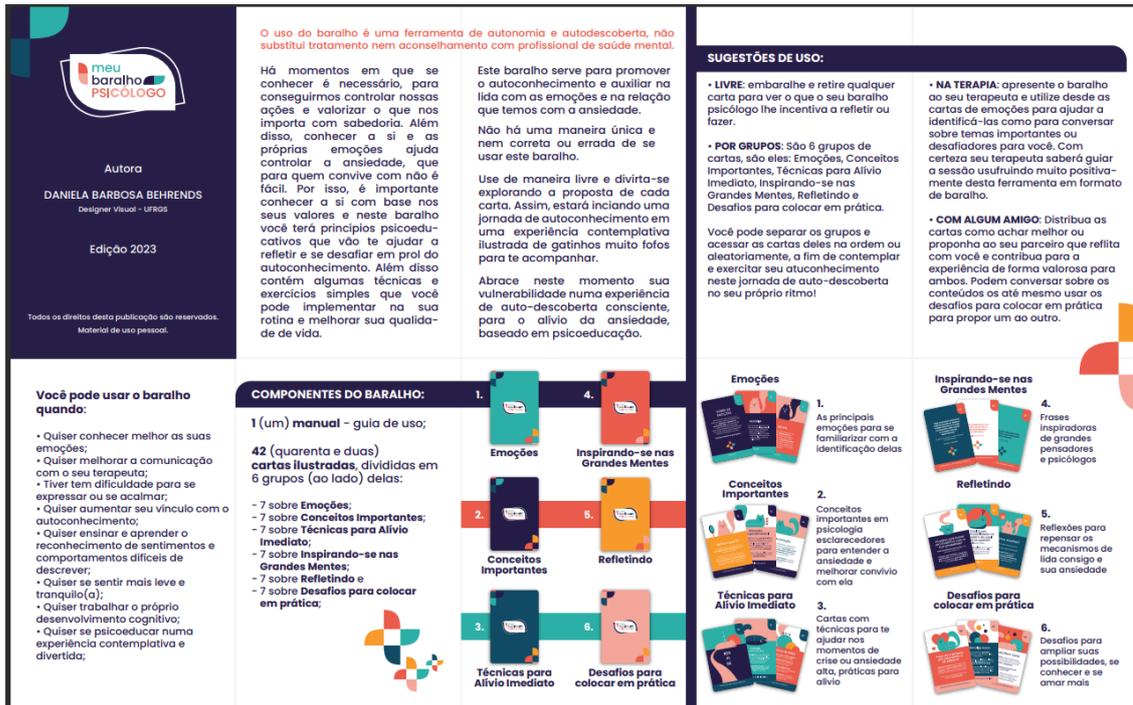
6.8 Versão digital

Foi feito o fechamento de arquivo de uma versão digital para impressão do baralho para leigos em tamanho A3 para impressão simplificada, sem ser em gráfica expressa como baralho com bordas arredondadas, permitindo que o usuário possa imprimir em 2 folhas A3 e recortar as cartas para um acesso mais econômico e facilitado.

6.9 Material gráfico de apoio - manual

Para acompanhar o baralho foi elaborado um breve guia de uso, instruindo o usuário a como utilizar o baralho, trazendo dicas e sugestões de uso com formas de utilizar conforme sua preferência. Além disso, o manual também traz as cartas e seus grupos para melhor esclarecer os seus objetivos. Pode ser verificado na imagem a seguir nas Figuras 41 e 42.

Figura 41 - Imagem da frente do manual do meu baralho psicólogo elaborado pela autora.



Fonte: elaborado pela autora.

Figura 42 - Imagem do verso do manual do meu baralho psicólogo elaborado pela autora.



Fonte: elaborado pela autora.

6.10 Divulgação

Foram elaborados alguns cartões de divulgação digital para o baralho, a fim de propagar o produto como uma ferramenta auxiliar no manejo da ansiedade em jovens adultos interessados no tema, bem como para profissionais de saúde mental que queiram adquirir para utilizar nas sessões terapêuticas junto aos seus pacientes. Os cartões podem ser conferidos a seguir nas Figuras 43,44 e 45.

Figura 43 - Card de divulgação com conceito do meu baralho psicólogo.



Fonte: elaborado pela autora.

Figura 44 - Card de divulgação do meu baralho psicólogo.



Fonte: elaborado pela autora.

Figura 45 - Card de divulgação com mockup digital do meu baralho psicólogo.



Fonte: elaborado pela autora.

7. AVALIAÇÃO

Buscou-se, avaliar por meio de testes de validação as lentes do Design Emocional já abordadas neste projeto, contemplar o conteúdo em formato de baralho propondo uma boa experiência do usuário de acordo com Nielsen Norman Group. Esta é uma empresa americana de consultoria em interface de usuário e experiência do usuário, fundada em 1998 por Jakob Nielsen e Don Norman.

Assim, na imagem retirada da conferência do Nielsen & Norman Group (2008), podemos ver que (a visão do todo indica que) o cerne da relação com o produto é a percepção de utilidade, e que a experiência surge como positiva quando estes atributos “duros” são atendidos. Desta forma, com relação a satisfação dos usuários, neste sentido, foram consultadas algumas pessoas e especialistas no uso do baralho primando pelos conceitos de utilidade, usabilidade, desejabilidade e experiência da marca, conforme a Figura 46.

Figura 46 - Imagem adaptada que representa os níveis da experiência do usuário segundo a N&N Group.



Fonte: User Experience 2008, nnGroup Conference Amsterdam

Fonte: User Experience, 2008, nnGroup Conference Amsterdam.

O roteiro de avaliação de satisfação se ateu aos mesmos conceitos da N&N Group, conforme a Figura 47, o baralho teve boa pontuação média na avaliação.

Figura 47 - Roteiro de avaliação de uso e satisfação dos usuários com o baralho.

CLIQUE NO LINK para ver os componentes do baralho antes de fazer sua avaliação.

[Olá, vote de 1 a 10 nos atributos que você acha que melhor correspondem ao requisito apresentado pelo Meu Baralho Psicólogo](#)

Considere 1 para a menor nota (não atende ao requisito) e 10 para a maior nota (atende completamente o requisito)

Requisitos	Atributo	Notas dos usuários				
		USER 1	USER 2	USER 3	USER 4	USER 5
O baralho foi útil pra mim e atende às minhas necessidades	Utilidade	9	8	9	10	10
Eu me senti apto a usar o baralho facilmente	Usabilidade	10	9	9	10	9
Eu gosto da aparência e do aspecto do baralho e seus componentes	Desejabilidade	10	9	10	10	10
Meu sentimento geral sobre o baralho de forma abstrata é bom	Experiência	10	10	10	10	10
Comente como foi a sua experiência com o baralho:						
A experiência com o baralho foi bastante valorosa, devido as dicas importantes para o manejo psicológico, podendo auxiliar em momentos difíceis e também em momentos mais descontraídos, lembrando aspectos importantes para mim.						
foi ótima a experiência ,me trouxe muito conhecimento principalmente nos sentimentos						
Usuário 5: gostei muito de usar o baralho, ele tem um conteúdo que me ajudou a entender melhor minhas emoções. Acho que é um bom material pra ler em dias difíceis, ou até ler sempre pra se manter mais positivo.						
total:	40/40	39	36	38	40	39

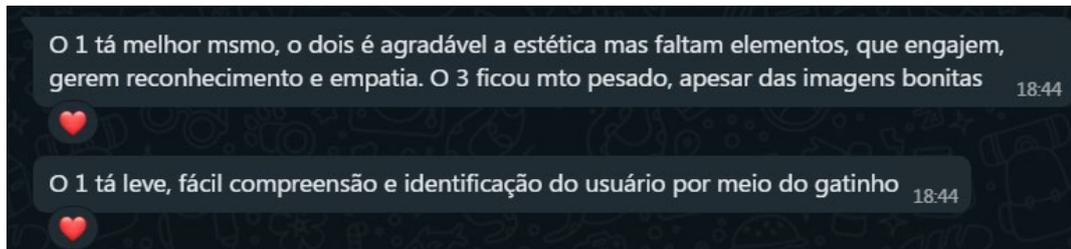
Fonte: elaborado pela autora.

Os usuários consultados responderam então que a Alternativa 1 desenvolvida, contemplou as 4 áreas da imagem anterior, demonstrando que se desenvolveu um produto desejável, viável, e praticável segundo as lentes do Design Emocional, contemplando os níveis de Design Emocional utilizados como requisitos para as especificações do produto, além de, atender às expectativas conforme a experiência do usuário descrita acima.

7.1 Feedback dos usuários

Um dos feedbacks obtidos com relação ao baralho de um dos especialistas foi o representado na Figura 48:

Figura 48 - Feedback de especialista sobre uso e satisfação com o baralho.



Fonte: print de feedback de usuário especialista sobre o baralho.

Além disso a percepção geral do baralho recebeu o seguinte comentário: *“A experiência com o baralho foi bastante valorosa, devido as dicas importantes para o manejo psicológico, podendo auxiliar em momentos difíceis e também em momentos mais descontraídos, lembrando aspectos importantes para mim.”*

Outro comentário de um especialista foi: *“Acho bem útil, e prezamos muito a utilidade 🤔 dicas acessíveis, conteúdo revisado e passado de forma clara técnicas e conceitos importantes para o público leigo. Ficou ótimo!”*.

Além destes, também tivemos manifestação sobre o sentimento de usar o baralho como algo positivo: *“Foi ótima a experiência que me trouxe muito conhecimento principalmente nos sentimentos.”*

Também tivemos manifestações de pessoas que se consideram ansiosas e apontaram índice alto de ansiedade no teste DASS-21. O comentário deste usuário foi *“O baralho foi muito essencial para mim pois sou uma pessoa ansiosa e ajudou muito a controlar as minhas emoções.”*

E por último, mas não menos importante, o comentário: *“Gostei muito de usar o baralho, ele tem um conteúdo que me ajudou a entender melhor minhas emoções. Acho que é um bom material pra ler em dias difíceis, ou até ler sempre para se manter mais positivo”*.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o aumento da demanda por saúde-mental após mudanças como a pandemia e diversos outros fatores colaborativos para o aumento da ansiedade e transtornos relacionados, a ansiedade se mostrou um tema muito atual, enfatizando que quando se manifesta como transtorno é um problema que afeta negativamente pessoas no mundo inteiro e, em especial no Brasil.

Assim, cria-se espaço para explorar essa problemática de maneiras diferentes das convencionais, que sejam úteis como ferramenta auxiliar e terapêutica aos tratamentos disponíveis, autônomos ou não, podendo envolver acompanhamento médico e medicações.

O material gráfico proposto no trabalho está como um dos recursos que exploram visualmente conceitos relevantes em psicoeducação, se propondo a servir como um complemento a tratamentos ou até mesmo como ferramenta de iniciação à temática voltada a saúde-mental por leigos interessados em compreender melhor a ansiedade no intuito de amenizá-la.

Este Trabalho de Conclusão de Curso explora o potencial do uso de materiais gráficos analógicos no entendimento e aprendizado para a amenização dos sintomas e mudança dos pensamentos automáticos, se valendo de princípios de design e técnicas com abordagens terapêuticas que contemplem os desejos e subjetividades dos usuários, respeitando suas particularidades, tratando-se de um tema complexo e pessoal.

As etapas relatadas abordaram a definição de objetivos deste projeto acerca da problemática identificada, bem como a organização de tópicos importantes no embasamento teórico considerando os aspectos mais relevantes na compreensão e delimitação do problema, para que por meio da metodologia proposta se consigam sanar as principais dificuldades observadas.

O levantamento de informações realizado na etapa imersiva foi contemplado pela análise de similares, pela consulta a especialistas atuantes na área de saúde-mental e questionário exploratório aplicado diretamente com o público-alvo.

O baralho se mostrou de grande interesse e importância para os usuários. No decorrer das etapas do TCC, foi possível compreender melhor fatores que podem causar ou amenizar

a ansiedade, suas diferenças entre a manifestação natural e patológica, bem como sobre as possibilidades de abordar a temática de forma psicoeducativa.

A partir disso, foi possível identificar as necessidades e os desejos dos usuários e definir os requisitos do projeto, necessários para a segunda etapa. Partindo dos insights gerados no levantamento de informações e coleta de dados, foi possível mapear vários aspectos importantes no manejo da ansiedade para jovens adultos. Com esta definição, gerou-se um conceito norteador para a geração de alternativas, bem como para a seleção de alternativas, levando em consideração os requisitos do projeto e as abordagens propostas de uma forma acolhedora e autônoma.

Após, foi realizada a etapa de prototipação simples e iterada com usuários dispostos a fornecer feedbacks sobre a proposta, isto é, uma contribuição de avaliação externa, relevante para um aprimoramento final e disponibilização de um protótipo final mais adaptado para o público leigo e também mais próximo do que seria ofertado no mercado.

Além disso, para o fechamento do conteúdo das cartas foi realizado com apoio de uma especialista em saúde mental, pensando no material para maior autonomia de leigos interessados no tema. Junto a isso, como descrito no desenvolvimento da alternativa selecionada, as cartas do baralho foram formatadas com base em princípios de design a ilustração das cartas contento seu conteúdo textual, incluindo conceitos, reflexões, desafios e técnicas para alívio de forma ilustrada e contemplativa, sendo um convite a iniciação de auto descoberta e conhecimento acerca da ansiedade e como lidar com ela.

Também foi feita na etapa final uma breve avaliação do material pelos usuários, confirmando o material como auxiliar no tratamento e compreensão acerca da ansiedade, posto como ferramenta de autoconhecimento com bom potencial de ser comercializado por um preço acessível de mercado. Podendo também, ser disponibilizado em formato digital para impressão pessoal ou terceirizada, cumprindo sua função de ser acessível e portátil.

O material se mostrou uma boa ferramenta para complementar o tratamento da ansiedade e, mesmo que, o conteúdo aborda apenas uma parcela de conceitos importantes e técnicas para alívio, serve como incentivo para que o usuário busque além disso por conta própria, incitado pela curiosidade a partir do sentimento de satisfação do uso das cartas para auto descoberta acerca da ansiedade. Não haveria como abordar por completo num baralho

psicoeducativo todas as técnicas conhecidas e possíveis, assim foi feita uma triagem do conteúdo junto a especialista para melhor atender aos requisitos do projeto e as necessidades dos usuários.

Estes últimos, que primam por uma maior autonomia acerca da lida com a ansiedade, o baralho cumprindo-se como ferramenta para tal. Por fim, compreende-se, com a finalização deste trabalho, que a temática acerca da ansiedade é complexa e relevante no contexto atual em que vivemos, sendo o design um promotor de iniciativas inovadoras na prática profissional que atinge o âmbito pessoal dos indivíduos, sendo uma realidade complexa de se projetar.

Cada nova fase que o ser humano vivencia traz novos desafios e oportunidades a serem explorados, e sempre poderemos ir além do que já conhecemos, ampliando nosso espectro perceptivo sobre o que nos cerca e como percebemos nosso entorno e nós mesmos nele, tendo em vista os diferentes contextos e realidades, com base também nos diversos repertórios e vivências de cada indivíduo. Cabe assim, ao profissional de design atentar às necessidades manifestadas ou intrínsecas em determinados contextos para que, com escuta ativa, possa contribuir e acolher com seriedade a complexidade dos contextos atendendo às fragilidades das pessoas.

9. REFERÊNCIAS

ABAZARNEJAD, T. *et al.* Effectiveness of psycho-educational counseling on anxiety in preeclampsia. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, [s. l.], v. 41, p. 276–282, 2019.

AELA, E. **Design Emocional: Criando Produtos de Valor**. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://aelaschool.com/experenciadousuario/design-emocional-criando-produtos-de-valor/>. Acesso em: 31 mar. 2023.

AGNI, E. **Os três níveis de design de Don Norman**. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://uxdesign.blog.br/os-tr%C3%AAs-n%C3%ADveis-de-design-de-don-norman-38c565e2aa64>. Acesso em: 31 mar. 2023.

APA. **American Psychological Association’s COVID-19 Practitioner Survey**. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://www.apa.org/pubs/reports/practitioner/covid-19-2021>. Acesso em: 25 jan. 2023.

BATISTA. **Quase 10% da população brasileira se sente ansiosa, diz OMS**. [S. l.], 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com/pr/campos-gerais-sul/noticia/2022/07/25/quase-10percent-da-populacao-brasileira-se-sente-ansiosa-diz-oms-faca-teste.ghtml>. Acesso em: 25 mar. 2023.

BAUTISTA, omar. **2022 Human-Centered Design Must-Read Guide**. [S. l.], 2022. Disponível em: <https://www.nearsure.net/blog/top-human-centered-design-principles-practices>. Acesso em: 29 mar. 2023.

CARVALHO. **Por que o Brasil tem a população mais ansiosa do mundo**. [S. l.], 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/27/por-que-o-brasil-tem-a-populacao-mais-ansiosa-do-mundo.ghtml>. Acesso em: 31 mar. 2023.

CARVALHO, M. R. de; MALAGRIS; RANGÉ. **Psicoeducação em Terapia Cognitivo Comportamental**. [S. l.: s. n.], 2019.

CASTILLO, A. R. G. *et al.* Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, [s. l.], v. 22, p. 20–23, 2000.

CLÍNICA, R. P. **O que é Comportamento?**. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://www.psicanaliseclinica.com/comportamento/>. Acesso em: 29 mar. 2023.

CONNECTOMUS, I. **O que é heurística?** Em: CONNECTOMUS. 24 jul. 2020. Disponível em: <https://institutoconectomus.com.br/o-que-e-heuristica/>. Acesso em: 2 abr. 2023.

COSTA, C. O. da *et al.* **Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos**. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [s. l.], v. 68, p. 92–100, 2019.

COUNCIL, D. **Framework for Innovation: Design Council’s evolved Double Diamond**. [S. l.], 2017. Disponível em: <https://www.designcouncil.org.uk/our-work/skills-learning/tools-frameworks/framework-for-innovation-design-councils-evolved-double-diamond/>. Acesso em: 28 mar. 2023.

EDUCADOR, 360. **Divertidamente: 4 lições que o filme ensina sobre o nosso emocional.** *Em:* EDUCADOR360. 27 set. 2018. Disponível em: <https://educador360.com/gestao/divertidamente-lico-es-sobre-nosso-emocional/>. Acesso em: 1 abr. 2023.

GAMEIRO, F. **Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia** – Fiocruz Brasília. *Em:* 13 ago. 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>. Acesso em: 25 mar. 2023.

GONSALVES, E. **Emoção x Sentimento — UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA - UFPB Núcleo de Educação Emocional.** [S. l.], 2020. Disponível em: <http://www.ce.ufpb.br/neemoc/contents/videos/emocao-x-sentimento>. Acesso em: 26 mar. 2023.

IDEO. **Design Kit: The Human-Centered Design Toolkit | ideo.com.** [S. l.], 2015. Disponível em: <https://www.ideo.com/post/design-kit>. Acesso em: 28 mar. 2023.

IDI. **A ciência comportamental dos jogos sérios.** [S. l.], 2022. Disponível em: <https://www.desenhoinstrucional.com/post/a-ciencia-comportamental-dos-jogos-serios>. Acesso em: 26 mar. 2023.

IPP. **Ansiedade: tudo sobre o novo mal do século.** *Em:* PSQUIATRIA PAULISTA. 2021. Disponível em: <https://psiquiatriapaulista.com.br/ansiedade-tudo-sobre-o-novo-mal-do-seculo/>. Acesso em: 26 mar. 2023.

IPPR. **Psicoeducação: o que é? Como é feita?** *Em:* INSTITUTO DE PSQUIATRIA DO PARANÁ. 15 jul. 2022. Disponível em: <https://institutedepsiquiatriapr.com.br/blog/psicoeducacao-o-que-e-como-e-feita/>. Acesso em: 26 mar. 2023.

NORMAN, D. **Emotional Design: Why We Love (or Hate) Everyday Things.** [S. l.]: Hachette UK, 2004.

OMS. **Mental health.** [S. l.], 2022. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/mental-health>. Acesso em: 25 mar. 2023.

PATAH, R. **Ansiedade: reflexões sobre o mal do século XXI.** [S. l.], 2019. Disponível em: <https://mindminers.com/blog/ansiedade/>. Acesso em: 30 mar. 2023.

PATEL, N. **Design Emocional: O Que é, Como Usar na Prática e 4 Exemplos Reais.** [S. l.], 2019. Disponível em: <https://neilpatel.com/br/blog/design-emocional/>. Acesso em: 31 mar. 2023.

PATIAS, N. D. *et al.* **Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros.** *Psico-USF*, [s. l.], v. 21, p. 459–469, 2016.

PINTO, J. *et al.* **ANXIETY, DEPRESSION AND STRESS: A STUDY OF PORTUGUESE ADULTS.** *Psicologia, Saúde & Doenças*, [s. l.], v. 16, n. 2, 2015. Disponível em: http://sp-ps.pt/downloads/download_jornal/385. Acesso em: 26 mar. 2023.

PLUTARCO, L. W. *et al.* **A PSICOEDUCAÇÃO ALIADA AO REGISTRO DE PENSAMENTOS NA MELHORA DA ANSIEDADE:.** *Encontros de Iniciação Científica UNI7*, [s. l.], v. 8, n. 1, 2018.

Disponível em: <http://201.49.56.188/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/700>. Acesso em: 27 mar. 2023.

POSFG. **Descubra a melhor técnica para enfrentar o transtorno de aprendizagem** – POSFG | O Portal da Pós-Graduação. *Em*: 31 ago. 2018. Disponível em: <https://posfg.com.br/descubra-a-melhor-tecnica-para-enfrentar-o-transtorno-de-aprendizagem/>. Acesso em: 26 mar. 2023.

ROCKCONTENT. **Design Emocional: o que é e como aplicá-lo para vender mais!** *Em*: ROCK CONTENT - BR. 20 mar. 2018. Disponível em: <https://rockcontent.com/br/blog/design-emocional/>. Acesso em: 29 mar. 2023.

SANTOMAURO, D. F. *et al.* **Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic.** *The Lancet*, [s. l.], v. 398, n. 10312, p. 1700–1712, 2021.

SILVA, G. **Design Emocional: o que é e como aplicar.** [S. l.], 2021. Disponível em: <https://coodesh.com/blog/carreiras/design-emocional-o-que-e-e-como-aplicar/>. Acesso em: 31 mar. 2023.

SOUZA, P. **Emoções Humanas: Descubra quais são as 27 existentes.** [S. l.], 2021. Disponível em: <https://www.voitto.com.br/blog/artigo/ciencia-das-emocoas>. Acesso em: 29 mar. 2023.

TONETTO, L. M.; COSTA, F. **Design Emocional: conceitos, abordagens e perspectivas de pesquisa.** *Strategic Design Research Journal*, [s. l.], v. 4, p. 132–140, 2011.

TWENGE, J. M. **The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952-1993.** *Journal of Personality and Social Psychology*, [s. l.], v. 79, n. 6, p. 1007–1021, 2000.

ZAGO, K. J. **Ansiedade: definição, etiologia e as teorias psicanalíticas sobre ansiedade** - Fala Psico - Vittude Blog. [S. l.], 2020. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/fala-psico/ansiedade-definicao-etilogia-e-as-teorias-psicanaliticassobre-ansiedade/>. Acesso em: 31 mar. 2023.

ANEXO A – ROTEIRO DE ENTREVISTAS COM ESPECIALISTAS

Olá, especialista X!

Fico feliz que tenha topado me conceder esta entrevista 😊

Eu sou a Daniela, eu tenho 28 anos, eu estudo Design Visual na UFRGS e estou fazendo essa pesquisa para o meu TCC, que propõe criar um baralho psicoeducativo auxiliar para jovens adultos com sintomas de ansiedade.

Tu me autoriza a gravar a conversa? assim eu vou conseguir rever e anotar com calma depois as respostas...

O objetivo dessa entrevista é entender melhor o público-alvo do trabalho bem como as possíveis estratégias em psicoeducação relacionadas ao tema, por isso sua ajuda vai ser essencial! Vamos começar com algumas perguntas... em qualquer momento você pode me interromper caso tenha alguma dúvida ou comentário, ok?

- Qual a sua idade?
- Qual é a sua ocupação? (trabalhando... estudando... etc)
- Como você entende o jovem-adulto? Quais os desafios desta faixa-etária?
- Você tem experiência no tratamento da ansiedade?
- Como você define ansiedade?
- Você estabelece estratégias de enfrentamento da ansiedade com os pacientes? Quais você usa?
- Trabalha com psicoeducação em algum sentido? Como isto é feito?
- Tem experiência com jogos sérios ou estratégias psicoeducativas? Quais?

Bom... agora nós temos um espaço aberto para bater papo, me conta tudo que você quiser sobre sua relação com a ansiedade e como profissional de saúde que lida com jovens-adultos ansiosos, quais as principais queixas, desejos, dificuldades e possíveis soluções já testadas.

ANEXO B – ENTREVISTA COM ESPECIALISTA 1

Olá, especialista C!

Fico feliz que tenha topado me conceder esta entrevista 😊

Eu sou a Daniela, eu tenho 28 anos, eu estudo Design Visual na UFRGS e estou fazendo essa pesquisa para o meu TCC, que propõe criar um baralho psicoeducativo auxiliar para jovens adultos com sintomas de ansiedade.

Tu me autoriza a gravar a conversa? assim eu vou conseguir rever e anotar com calma depois as respostas...

O objetivo dessa entrevista é entender melhor o público-alvo do trabalho bem como as possíveis estratégias em psicoeducação relacionadas ao tema, por isso sua ajuda vai ser essencial! Vamos começar com algumas perguntas... em qualquer momento você pode me interromper caso tenha alguma dúvida ou comentário, ok?

- Qual a sua idade? 31 anos
- Qual é a sua ocupação? (trabalhando... estudando... etc)
Terapeuta ocupacional, Especialista em Saúde Mental e Coletiva
- Como você entende o jovem-adulto? Quais os desafios desta faixa-etária?
Objeto de trabalho complexo. Se inserir no mercado de trabalho, conseguir desenvolver os papéis ocupacionais da vida imposta (social, profissional, familiar, etc) junto aos próprios interesses e valores., se inserir no contexto do mundo, ser aceito com base nos valores, que nem sempre coincidem com os que fazem sentido para o indivíduo,
- Você tem experiência no tratamento da ansiedade?
sim
- Como você define ansiedade?
sentimento imposto a todos os seres, a ansiedade permeia e perpassa a vida de todos nós, a ansiedade também se manifesta como o primeiro movimento da auto sabotagem, apresentando sintomas fisiológicos, sudorese nas mãos, dores musculares ou desconfortos abdominais, do sentimento de não saber se vai comparecer a um compromisso, e passar a repensar fazer as coisas e tarefas. Algumas pessoas mesmo ansiosas conseguem se organizar e terem um bom desempenho nas áreas da vida desenvolvendo bem questões do dia-a-dia, porém para outras a ansiedade entra como um **grande sabotador**, sendo a pessoa capaz e possível de organizar-se porém não consegue ou tem muita dificuldade em desenvolver. **Há níveis de ansiedade para todas as coisas, sentimento natural do ser humano, quando é alto se tornando disfuncional o sentimento**, pode-se observar, por ex gestantes anseiam pelo nascimento do filho, mas **varia muito de uma pessoa para outra lidar e administrar a ansiedade.**

- Você estabelece estratégias de enfrentamento da ansiedade com os pacientes? Quais você usa?

pra ansiedade utilizo psicofármacos associados a terapia ocupacional, integrando outras estratégias, **organizar o cotidiano é fundamental**, não regrado mas pontuado as importâncias, ponderando opções e necessidades, dentro de um período de 24h ser funcional, utilizar tabelas, desenhos, esquemas, bilhetes e cartões de enfrentamento. práticas integrativas, auriculoterapia, cromoterapia, aromaterapia, ajudando na tranquilidade do sono por exemplo, reiki, uso de chás como substância positiva como medicação acessível e natural, pensar e ampliar o repertório de alternativas saudáveis, camomila, lavanda, boldo, manjeriço, uso de plantas pode ajudar terapeuticamente, envolver alimentação e práticas de cuidado, funcionando como até um ritual, é positivo para diminuição da ansiedade o autoconhecimento, que está muito associado ao autocuidado, que é olhar pra si, além do outro, centrar o olhar para si, pensar e me propor a fazer diferente, usar estratégias para associado ao psicofármaco facilitar as mudanças em prol do autoconhecimento e suporte a uma base para uma boa qualidade de vida. De extrema importância, sendo válido frisar que não é porque alguém é ansioso que é problemático, há níveis problemáticos da sua manifestação por vezes que pode ser tratado.

- Trabalha com psicoeducação em algum sentido? Como isto é feito?

Voltada a psicoeducação, colocando o indivíduo para desenvolver o próprio tratamento. Sentar e colocar o estado da arte para o indivíduo, de forma autônoma mas não dura, para construir um novo desenho da arte. **Prática é colocada o tempo todo na clínica**, nas estratégias, orientações para leituras e programas, conteúdos que possam auxiliar no tratamento e ampliação do leque de opções. O baralho é uma ótima proposta, fantástica, **palpável e viável de materializar físico e digitalmente e interativo, sendo um potencial contribuinte da melhora da qualidade de vida das pessoas a partir do exercício do autoconhecimento**. Existem vários baralhos orientados na prática clínica, tem um que gosto muito cuidado em dependências química, mas ele não trata duramente e diretamente de dependência química nem drogas, mas sim trata de ansiedade, do ser humano, dos sentimentos, onde há uma troca, o acesso ao cuidado em saúde é muito difícil e o dispositivo **sendo acessível como um baralho tátil ou mesmo interativo tu percebe que as pessoas conseguem construir maior vínculo terapêutico facilitando o tratamento**. O baralho ser físico e tátil é interessante para o exercício da manipulação, do uso do tato, do acessível, dando o tempo de a pessoa interagir com o objeto, embalagem, formato, se colocando num **momento presente** sem estímulos digitais como notificações. Havendo um ganho enorme e interessante na experiência do autoconhecimento de forma autônoma, retirando a pessoa do turbilhão digital da atualidade, deste mundo virtualizado, trazendo-a para o momento presente.

- Tem experiência com jogos sérios ou estratégias psicoeducativas? Quais?

Boa experiência com jogos sérios e estratégias psicoeducativas, tem vários, **Na fissura**, jogo de tabuleiro de estratégias de enfrentamento pros problemas da vida, podendo escolher tratar mais voltadas para questões de família, vida social, frustrações, etc. Quando se integra dispositivos incomuns ao setup terapêutico da conversa e escuta, sentado, de forma formal, consegue-se chamar e instigar mais o paciente para o seu próprio olhar. **Despojado, espaço de construção o atendimento, não de julgamento e suposições, nem de imposições, há formas de sinalizar pro paciente pontos importantes para melhorias, sem pontuar de maneira incisiva e direta que chegue a desorganizar ou desabilitar mais do que organizar o mindset do paciente, que entra num estado de defensiva, podendo haver evasão do tratamento em si. É bem vinda qualquer possibilidade de ser flexível com relação ao tratamento, sendo esta a maior dificuldade dos profissionais**. A formação de tudo que é novo e pode ser construído é válida, para ampliar e evocar sentimentos diferentes, que

ampliem o repertório do paciente e facilite a busca por formas positivas de viver. Neuroplasticidade é gradual e se dá no tempo de cada pessoa, o processo não é linear e possui altos e baixos, não podendo a saúde mental ser mais um tabu nem identificar. **Não pode ser um problema recorrer ao uso de substâncias, mudança do olhar mais voltado para a auto aceitação e redução de danos, sem haver patologização do seu uso. Trabalhando os valores que importam pro paciente, com um olhar que esteja trabalhando numa recentralização da qualidade de vida do paciente, com ou sem ajuda de psicofármacos para problemas de ansiedade, sono, dependências.** Mudança de rotina dá trabalho mas pode ajudar, por isso importa trabalhar com a ampliação do leque de possibilidades que propiciem a mudança em direção aos objetivos terapêuticos.

Bom... agora nós temos um espaço aberto para bater papo, me conta tudo que você quiser sobre sua relação com a ansiedade e como profissional de saúde que lida com jovens-adultos ansiosos, quais as principais queixas, desejos, dificuldades e possíveis soluções já testadas.

Além disso, é importante não impor e sim propor mudanças ao paciente, dando alternativas de como agir do momento presente em diante com relação às tarefas diárias e dificuldades dentro do contexto do indivíduo. É de sua importância adaptar as estratégias a realidade do paciente, sendo muito trabalhado este aspecto no CAPS AD III onde atuo.

A diferença entre comportamentos, pensamentos, sentimentos e emoções não é bem clara pra maioria das pessoas nem para mim como terapeuta, mas é uma reflexão muito importante e interessante para gerar essa reflexão no processo terapêutico a fim de facilitar para o paciente identificar e lidar com cada uma delas.

Há 5 anos me formei e fiz residência e hoje trabalho com públicos que frequentam os CAPS, AD ou não, me chama atenção que as mulheres manifestam muita ansiedade, relacionado às questões sociais, familiares e de aceitação própria e de responsabilidades com a família e cuidados com seu ambiente e rede de apoio, sendo inevitável fazer este recorte trabalhando com gênero. É um desafio trabalhar com pessoas que buscam ou recorrem ao uso de substâncias na dificuldade de lidar com a ansiedade. O pensamento rege as atitudes, e cabe ao profissional este desafio plástico de propor mudanças adaptadas aos pacientes, sempre com práticas e estudo de atualizações na área ocupacional, não podendo tratar estas questões como tabu (uso de substâncias, fármacos, valores). O tratamento de cada paciente é muito personalizado e particular, não sendo o mesmo nível de dificuldade para lidar com a ansiedade para todos.

ANEXO C – ENTREVISTA COM ESPECIALISTA 2

Olá, especialista G!

Fico feliz que tenha topado me conceder esta entrevista 😊

Eu sou a Daniela, eu tenho 28 anos, eu estudo Design Visual na UFRGS e estou fazendo essa pesquisa para o meu TCC, que propõe criar um baralho psicoeducativo auxiliar para jovens adultos com sintomas de ansiedade.

Tu me autoriza a gravar a conversa? assim eu vou conseguir rever e anotar com calma depois as respostas...

O objetivo dessa entrevista é entender melhor o público-alvo do trabalho bem como as possíveis estratégias em psicoeducação relacionadas ao tema, por isso sua ajuda vai ser essencial! Vamos começar com algumas perguntas... em qualquer momento você pode me interromper caso tenha alguma dúvida ou comentário, ok?

- Qual a sua idade? 24 anos
- Qual é a sua ocupação? (trabalhando... estudando... etc)
Graduando em Psicologia na UFRGS, com abordagem na TCC e terapias contextuais como DBT ACT e FAP, participa também no Núcleo de Apoio ao Estudante (NAE) com demandas de carreira e aprendizagem dos alunos da UFRGS.
- Como você entende o jovem-adulto? Quais os desafios desta faixa-etária?
Jovens-adultos sentem ansiedade pelo medo de se desvencilhar do cuidado dos pais, pelo apego ao cuidado, pelo medo do ingresso no mercado de trabalho, pela angústia em relacionamentos amorosos e familiares, por conflitos internos, pelo desejo de maior regulação emocional. Os transtornos mais frequentes são a TAG - Transtorno de Ansiedade Generalizada, que atinge cerca de 264 milhões de pessoas no mundo todo e 18,6 milhões de brasileiros, representando 9,3% da população, e o TDM - Transtorno Depressivo Maior, doença crônica e que provoca importante sofrimento psíquico no paciente. Segundo a OMS , atualmente, 264 milhões de pessoas estão com depressão no mundo, 18,4% da população brasileira.
- Você tem experiência no tratamento da ansiedade?
Sim, como terapeuta, no PIC programa de intervenções cogni comport; TAG
- Como você define ansiedade?
catastrofização do futuro, medo do inesperado, criando cenários hipotéticos, pessimista, pensamentos são reais apesar de distorcidos da realidade, paralisante, evitação (fuga).
- Você estabelece estratégias de enfrentamento da ansiedade com os pacientes? Quais você usa?
dentre os pacientes é a fuga (aversão ativa, ir fazer outra coisa) e evitação (negação do sentimento e pensamento, antecipação do estado aversivo, em busca de um alívio imediato.

pelo terapeuta: cognição, estimular níveis baixos de ansiedade trabalhando níveis de tolerância, ansiedade é momentânea, exposição ao medo, técnicas de pensamento alternativos focados na realidade e mais positivos, não catastróficos, identificação e avaliação dos pensamentos negativos, comportamental, modificar o ambiente para suscetibilizar o cumprimento das tarefas almeçadas, em doses homeopáticas, situações e tarefas leves mas com similaridades.

sistema tríade afetado, comportamento ato físico (ação, pensamento, frases na cabeça, ideais, distorções cognitivas (crenças) valores com base no repertório, emoções estados que mexem com o corpo e fisiológico.

emoção são reguláveis, através de técnicas, emoção é mais inacessível pq é muito primitiva trabalha-se mais na moldura dos pensamentos.

tríade que se afetam

- Trabalha com psicoeducação em algum sentido? Como isto é feito?
Sim, conceitos básicos o paciente entender a lógica e se apropriar dela, distorções cognitivas, estímulos aversivos, autonomia (próprio terapeuta), técnica principal o manejo das emoções, pensamentos e comportamentos, permite identificar, avaliar e alterar, ciclos, padrões, aceitar que são comportamento humanos.
Na clínica, separar pensamentos de emoções técnica em psicoeducação, essencial, aumento da autoconsciência, materiais cotidianas, do imaginário popular, divertida mente por emoções, metáforas sobre situações, autoexposição p o aumento do vínculo terapêutico, exemplos práticos.
- Tem experiência com jogos sérios ou estratégias psicoeducativas? Quais?
Experiência de recomendação, filmes, docs, jogos, mas experiência prática não, baralho das emoções.
- assunto complexo e espontâneo, menor estímulo pode iniciar respostas fisiológicas significativas, se tomando pelos pensamentos, dificultando a tomada de decisão, técnicas de relaxamento, respiração (grounding - mindfulness) 5 coisas vistas, 4 coisas ouvidas, 3 coisas sentir cheiro, 2 coisa tocáveis, 1 coisa sentir gosto. estímulo dos 5 sentidos para trazer ao momento presente, retomar a cognição descontaminada dos pensamentos distorcidos. tirando a atenção, sistema de fuga da ansiedade, substituir por um tarefa que exija concentração - mindfulness atenção plena, meditações, trabalhando a atenção sobre o corpo e ambiente. observador dos pensamentos mais imerso, pensamento avaliativo, mindfulness, observação sem julgamentos/avaliações ou suposições. 3a pessoa observadora de si na situação > aceitar. ansiedade se retroalimenta, suprimir, quer parar o sentimento, livrar-se da tensão > aceitação.

Bom... agora nós temos um espaço aberto para bater papo, me conta tudo que você quiser sobre sua relação com a ansiedade e como profissional de saúde que lida com jovens-adultos ansiosos, quais as principais queixas, desejos, dificuldades e possíveis soluções já testadas.

ANEXO D – ENTREVISTA COM ESPECIALISTA 3

Olá, especialista P!

Fico feliz que tenha topado me conceder esta entrevista 😊

Eu sou a Daniela, eu tenho 28 anos, eu estudo Design Visual na UFRGS e estou fazendo essa pesquisa para o meu TCC, que propõe criar um baralho psicoeducativo auxiliar para jovens adultos com sintomas de ansiedade.

Tu me autoriza a gravar a conversa? assim eu vou conseguir rever e anotar com calma depois as respostas...

O objetivo dessa entrevista é entender melhor o público-alvo do trabalho bem como as possíveis estratégias em psicoeducação relacionadas ao tema, por isso sua ajuda vai ser essencial! Vamos começar com algumas perguntas... em qualquer momento você pode me interromper caso tenha alguma dúvida ou comentário, ok?

- Qual a sua idade?
26 anos
- Qual é a sua ocupação? (trabalhando... estudando... etc)
formado com experiência, desempregado.
- Como você entende o jovem-adulto? Quais os desafios desta faixa-etária?
momento d transição - crises - amadurecimento
estado familiar > estado de descobertas e transições
desafios financeiros, afetivos (dependencia paterna > independencia) formar-se como selfie
- Você tem experiência no tratamento da ansiedade?
Sim, com terapias contextuais, abordagem TCC, na esquivas das angústias das ansiedades, dos estados aversivos, no manejo dos estados fisiológicos e percepção das próprias tolerâncias bem como ações adaptativas.
- Como você define ansiedade?
antecipação do medo - natural , estado primitivo do medo , c capacidade cognitiva d
antecipação do futuro, gera preocupação, nos prepara p o novo
- Você estabelece estratégias de enfrentamento da ansiedade com os pacientes? Quais você usa?
Análise do comportamento, contexto, sentimento pensamentos cadeia de ações, atenção plena = mindfulness, evocação de desesperança criativa (abrir mão do controle)
percepção do sofrimento > percepção dos valores importantes pro indivíduo, discriminação , organização dos pensamentos angustias...
sentimento difere da emoção, eliciado como reação automática aos estímulos externos e internos, sentimento cognição e raciocínio sobre uma emoção,
pensamento cadeia d eventos p abstração, molduras relacionais (rft), envolve julgamento, comportamentos na análise do comportamento são consequências do organismo e meio, manifestação do organismo com o meio interno ou externo.

limites difusos entre emoções pensamentos, sentimentos e comportamentos, categorização limita apesar de organizar

- Trabalha com psicoeducação em algum sentido? Como isto é feito? psicoeducação, infos relevantes para esclarecer, reflexões, questões, estados internos percebidos para o manejo, aplicada a vida do indivíduo nos processos
- Tem experiência com jogos sérios ou estratégias psicoeducativas? Quais? nao com jogos, mas com explicitar processos (psicoeducar), cartilha da terapia dialética comportamental (com estratégias)

Bom... agora nós temos um espaço aberto para bater papo, me conta tudo que você quiser sobre sua relação com a ansiedade e como profissional de saúde que lida com jovens-adultos ansiosos, quais as principais queixas, desejos, dificuldades e possíveis soluções já testadas.

- Como profissional de saúde que lida com jovens-adultos ansiosos, quais as principais queixas, desejos, dificuldades e possíveis soluções já testadas? Queixa ansiogênica de jovens adultos, receio das reprovações sociais, esquiva ativa, sistematizar a percepção do agrave dos impulsos contrários aos objetivos entre outros.

ANEXO E – ENTREVISTA COM ESPECIALISTA 4

Olá, especialista !!

Fico feliz que tenha topado me conceder esta entrevista 😊

Eu sou a Daniela, eu tenho 28 anos, eu estudo Design Visual na UFRGS e estou fazendo essa pesquisa para o meu TCC, que propõe criar um baralho psicoeducativo auxiliar para jovens adultos com sintomas de ansiedade.

Tu me autoriza a gravar a conversa? assim eu vou conseguir rever e anotar com calma depois as respostas...

O objetivo dessa entrevista é entender melhor o público-alvo do trabalho bem como as possíveis estratégias em psicoeducação relacionadas ao tema, por isso sua ajuda vai ser essencial! Vamos começar com algumas perguntas... em qualquer momento você pode me interromper caso tenha alguma dúvida ou comentário, ok?

- Qual a sua idade?
22 anos.
- Qual é a sua ocupação? (trabalhando... estudando... etc)
estudante estagiária Complexo Santa Casa
- Você tem experiência no tratamento da ansiedade?
8 meses
- Como você define ansiedade?
Como a antecipação do medo, emoção base, reação frente a um estímulo, filo-onto e cultural, repertório, respostas fisiológicas.
- Como você entende o jovem-adulto? Quais os desafios desta faixa-etária?
- Você estabelece estratégias de enfrentamento da ansiedade com os pacientes? Quais você usa?
Trabalha com dessensibilização sistemática + valores (motivar para ações) +reforços + e - metáforas, mindfulness, entre outros(as).
- Trabalha com psicoeducação em algum sentido? Como isto é feito?
Nas sessões de terapia com pacientes na experiência profissional atua utilizando-se da ´psicoeducação para praticar as mudanças com os pacientes e elaborar questões pessoais do paciente.
- Tem experiência com jogos sérios ou estratégias psicoeducativas? Quais?
Não tem clinicamente, mas conhece alguns jogos sérios

ANEXO F – QUESTIONÁRIO EXPLORATÓRIO

Como é lidar com a ansiedade pra você?

Este questionário servirá para **compreender um pouco sobre características sintomáticas** de pessoas jovens-adultas que tenham uma relação considerável com a ansiedade.

Isto será fundamental para o objeto do Trabalho de Conclusão de Curso em Design Visual intitulado "*Baralho Psicoeducativo auxiliar no tratamento da ansiedade para jovens-adultos*", não tendo nenhum caráter diagnóstico ou intenção de substituir qualquer avaliação ou acompanhamento feitos por um profissional de saúde mental.

Compartilhe comigo algumas percepções e atitudes suas ao lidar com a ansiedade no seu dia-a-dia e me ajude a desenvolver um material gráfico que possa contribuir neste sentido.

Leva apenas cerca de 6 minutos para ser respondido.

Obrigada pela sua contribuição!

Dúvidas? Entre em contato:
danibehrends@gmail.com
(51) 98227-6484

[Faça login no Google](#) para salvar o que você já preencheu. [Saiba mais](#)

*Obrigatório

Ao continuar, você concorda em responder de maneira voluntária e anônima para ^{*} contribuir no esclarecimento de aspectos importantes para o desenvolvimento do trabalho?

- Sim, concordo
- Não concordo, não desejo contribuir para o trabalho

Próxima

Limpar formulário

Qual sua faixa etária? *

- menos de 18 anos
- 18 a 25 anos
- 26 a 30 anos
- 31 a 40 anos
- 41 ou +

Você se considera ansioso(a)? *

- Sim, muito.
- Um pouco.
- Não me considero ansios@.

Você **sofre ou lida com a ansiedade** de forma mais considerável **há quanto tempo?** *

- Desde sempre.
- Desde minha adolescência.
- Desde a pandemia.
- Desde um evento específico pessoal.

Você sente quais sintomas da ansiedade?

- Tremor
- Tontura
- Cansaço
- Taquicardia (coração acelerado)
- Sudorese (suor excessivo)
- Boca seca
- Enjôo ou náuseas
- Micção frequente (vontade frequente de ir ao banheiro urinar)
- Ondas de calor
- Calafrios
- Sensação de engasgo ou dificuldade para engolir
- Diarreia
- Falta de ar
- Perfeccionismo
- Sensação de medo
- Tensão ou rigidez muscular
- Pensamentos obsessivos ou insistentes
- Irritação
- Angústia
- Estresse sob pressão
- Medo
- Insônia
- Sono excessivo
- Apetite desregulado (come demais ou tem falta de apetite)
- Outro: _____

Como você trata sua ansiedade? Selecione todas que se aplicam. *

As respostas são completamente anônimas e sigilosas

- Exercícios físicos
- Meditação
- Psicoterapia - Terapia com Psicólogo
- Tratamento com Psiquiatra
- Terapia Ocupacional
- Ouvindo música
- Não faço nenhum tratamento
- Outro: _____

Você se identifica com alguma das estratégias de enfrentamento da ansiedade descritas abaixo? *

- Como um doce
- Fumo
- Bebo álcool
- Bebo café
- Vou dormir
- Ligo para alguém de confiança
- Tomo um banho
- Escuto música
- Medito
- Escrevo o que estou sentindo
- Me informo sobre autocuidado
- Leio sobre autocuidado ou auto-ajuda
- Exercito-me ou saio para me exercitar (academia, pedalar, correr, caminhar...)
- Mando mensagem para alguém de confiança
- Pratico respiração diafragmática
- Outro: _____

Você gostaria de **aprender mais sobre ansiedade**? *

- Sim, gostaria.
- Não tenho interesse.

Quais das possibilidades a seguir você acha **atrativas** para aprender sobre ansiedade? *

Marque pelo menos 2 opções.

- Livro
- Cartilha informativa
- Jogo de cartas
- Jogo de tabuleiro
- Cartões de enfrentamento
- Aplicativos
- Exercícios práticos

Sinta-se livre e sugira outras formas de aprender sobre ansiedade que te vieram à mente...

Sua resposta

Você gosta de baralhos ou cartas? *

- Sim gosto
- Sou receptivo
- Não gosto

Acha que um **baralho psicoeducativo pode contribuir** para seu autoaprendizado ^{*} sobre ansiedade?

- Sim
- Não

Quais seriam **suas principais expectativas** no uso de um **baralho psicoeducativo**?

Sua resposta

Sinta-se confortável para me **contar um pouco sobre aspectos importantes para você na sua experiência com a ansiedade.**

Quais seriam pontos importantes para você ao lidar com um tema ansiogênico?

Sua resposta

Muito obrigada por responder até aqui!

Se quiser continuar me ajudando e participar de uma entrevista sobre o mesmo tema ou eventuais testes do protótipo **deixe seu contato aqui** para eu entrar em contato com você!

Sua resposta

Voltar

Enviar

Limpar formulário

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)

Google Formulários

ANEXO G - DASS-21 - ESCALA DE DEPRESSÃO ANSIEDADE E ESTRESSE ADAPTADO PELA AUTORA.



"A Era da Ansiedade"

(TWENGE, 2000)

DASS-21

Este é o **Teste DASS 21 de Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse**, é um instrumento utilizado por psicólogos e validado pelo Conselho Federal de Psicologia para avaliação da ansiedade, estresse e depressão. **Ele mede os níveis desses transtornos a partir de comportamentos e sensações experimentados nos últimos sete dias. Ele tem 21 perguntas objetivas e leva apenas cerca de 3 minutos para ser respondido.**

Este instrumento servirá para **compreender um pouco sobre características sintomáticas** dos usuários-chave do trabalho de conclusão de curso em Design Visual intitulado "*Baralho Psicoeducativo auxiliar no tratamento da ansiedade para jovens-adultos*", não tendo nenhum caráter diagnóstico ou intenção de substituir qualquer avaliação feita por um profissional de saúde mental. Com isto, o **objetivo é selecionar**, por meio do instrumento DASS-21, **indivíduos afetados consideravelmente pela ansiedade**, abordada em parte deste instrumento, para propor a estas pessoas uma colaboração continuada para a elaboração do material gráfico proposto no TCC.

Fonte: DASS-21: Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation.

Obrigada pela sua contribuição!

Dúvidas? Entre em contato:
danibehrends@gmail.com
(51) 98227-6484

 **dani.acad.ufrgs@gmail.com** (não compartilhado) 
[Alternar conta](mailto:dani.acad.ufrgs@gmail.com)

*Obrigatório

Ao continuar, você concorda em realizá-lo de maneira voluntária e anônima para * contribuir no esclarecimento de aspectos importantes para o desenvolvimento do trabalho?

Sim, concordo.

 Não concordo.

Próxima

Limpar formulário

Dados Pessoais (opcional)

Você pode se identificar, caso prefira, para elucidar sobre questões demográficas. Entretanto esta seção é opcional.

Nome

Sua resposta _____

E-mail (continue contribuindo para a realização deste trabalho deixando seu contato para **eventuais dúvidas e convites posteriores** para a construção, definição e testes de uso **relacionados ao material gráfico a ser proposto**)

Sua resposta _____

Endereço (poderá contribuir na compreensão de como os dados se distribuem no território nacional)

Sua resposta _____

Número de telefone celular (continue contribuindo para a realização deste trabalho deixando seu contato telefônico - caso prefira contato via WhatsApp por exemplo - para **eventuais dúvidas e convites posteriores** para a construção, definição e testes de uso **relacionados ao material gráfico a ser proposto**)

Sua resposta _____

[Voltar](#)

[Próxima](#)

[Limpar formulário](#)

Teste DASS-21

A partir de agora responda com honestidade as questões sobre **comportamentos e sensações experimentados nos últimos sete dias**, que nos ajudarão a medir os níveis de estresse, ansiedade e depressão.

>>> Por favor, leia cada afirmativa e marque a resposta que **indique quanto ela se aplicou a você durante a última semana** (últimos 7 dias).

Lembre-se que não há respostas certas ou erradas, sem julgamentos, não se demore muito e responda com tranquilidade.

Itens do DASS-21 ★

Com objetivo de avaliar os estados emocionais de depressão, ansiedade e estresse na última semana, responda **o quanto cada uma das situações descritas se aplicou a você nos últimos 7 dias**.

	0 - Não aconteceu comigo	1 - Aconteceu em algum grau ou por pouco tempo	2 - Aconteceu em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo	3 - Aconteceu muito, ou na maioria do tempo
1. Eu tive dificuldade para me acalmar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Eu percebi que estava com a boca seca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Eu não conseguia ter sentimentos positivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Eu tive dificuldade para respirar (por exemplo, tive respiração muito rápida, ou falta de ar sem ter feito esforço físico)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Foi difícil ter iniciativa para fazer as coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Em geral, tive reações exageradas às situações	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tive tremores (por exemplo, nas mãos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Eu senti que estava bastante nervoso(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Eu fiquei preocupado(a) com situações em que poderia entrar em pânico e fazer papel de bobo(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Eu senti que não tinha expectativas positivas a respeito de nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Notei que estava ficando agitado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Achei difícil relaxar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Eu me senti abatido(a) e triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Eu não tive paciência com coisas que interromperam o que estava fazendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Eu senti que estava prestes a entrar em pânico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Não consegui me empolgar com nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Eu senti que não tinha muito valor como pessoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Eu percebi as batidas do meu coração mais aceleradas sem ter feito esforço físico (por exemplo, a sensação de aumento dos batimentos cardíacos, ou de que o coração estava batendo fora do ritmo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Eu me senti assustado(a) ou com medo sem ter motivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Eu senti que a vida não tinha sentido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[Voltar](#)[Enviar](#)[Limpar formulário](#)

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)

Google Formulários