

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE ARQUITETURA E URBANISMO E DESIGN
EDUARDA DE ALMEIDA TRINDADE CAXITO

**KIT DE CARTAS PARA GUIAR ADOLESCENTES EM SUAS
EMOÇÕES, COM BASE EM FUNDAMENTOS BÍBLICOS:
UMA SOLUÇÃO POR MEIO DO DESIGN REFLEXIVO.**

CARD KIT TO GUIDE ADOLESCENTS THROUGH THEIR EMOTIONS BASED
ON BIBLICAL PRINCIPLES: A SOLUTION THROUGH REFLECTIVE DESIGN.

UBERLÂNDIA-MG

2025

EDUARDA DE ALMEIDA TRINDADE CAXITO

**KIT DE CARTAS PARA GUIAR ADOLESCENTES EM SUAS
EMOÇÕES, COM BASE EM FUNDAMENTOS BÍBLICOS:
UMA SOLUÇÃO POR MEIO DO DESIGN REFLEXIVO.**

CARD KIT TO GUIDE ADOLESCENTS THROUGH THEIR EMOTIONS BASED
ON BIBLICAL PRINCIPLES: A SOLUTION THROUGH REFLECTIVE DESIGN.

Trabalho de Conclusão de Curso à
Faculdade de Arquitetura e Urbanismo
e Design da Universidade Federal de
Uberlândia como requisito parcial para
obtenção do título de bacharel em
Design.

Área de concentração: Projeto de
Design de produto e gráfico.

Orientador: Prof. Lucas Farinelli
Pantaleão.

UBERLÂNDIA-MG

2025

Ficha Catalográfica Online do Sistema de Bibliotecas da UFU
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

V654 Vidoto, Eduarda Trindade Caxito, 2000-
2025 Kit de cartas para guiar adolescentes em suas emoções, com
base em fundamentos bíblicos: uma solução por meio do design
reflexivo. [recurso eletrônico] / Eduarda Trindade Caxito Vidoto. -
2025.

Orientador: Lucas Farinelli Pantaleão.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade
Federal de Uberlândia, Graduação em Design.
Modo de acesso: Internet.
Inclui bibliografia.
Inclui ilustrações.

1. Desenho (Projetos). I. Pantaleão, Lucas Farinelli, 1982-,
(Orient.). II. Universidade Federal de Uberlândia. Graduação em
Design. III. Título.

CDU: 741

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:
Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091
Nelson Marcos Ferreira - CRB6/3074



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

Faculdade de Arquitetura e Urbanismo e Design
Av. João Naves de Ávila, 2121, Bloco 11 - Bairro Santa Mônica, Uberlândia-MG, CEP 38400-902
Telefone: 34 3239-4373 - <http://www.faued.ufu.br/> - faued@ufu.br



ATA DE DEFESA - GRADUAÇÃO

Curso de Graduação em:	Design			
Defesa de:	FAUED38001 - Trabalho de Conclusão de Curso - TCC			
Data:	09/05/2025	Hora de início:	11:00	Hora de encerramento:
Matrícula do Discente:	11911DIT014			
Nome do Discente:	Eduarda de Almeida Trindade Caxito			
Título do Trabalho:	Kit de cartas para guiar adolescentes em suas emoções, com base em fundamentos Bíblicos: uma solução por meio do Design Reflexivo.			
A carga horária curricular foi cumprida integralmente?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não			

Reuniu-se, na sala de Reuniões da FAUeD, a Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Curso de Graduação em Design, da Universidade Federal de Uberlândia, assim composta: Professor Dr. Gabriel Henrique Cruz Bonfim - FAUED/UFU; Andreza Aparecida Botelho - convidada externa; Professor Dr. Lucas Farinelli Pantaleão - FAUED/UFU, orientador da candidata.

Iniciando os trabalhos, o presidente da mesa, Dr. Lucas Farinelli Pantaleão, apresentou a Comissão Examinadora e a candidata, agradeceu a presença do público, e concedeu à discente a palavra, para a exposição do seu trabalho. A duração da apresentação da discente e o tempo de arguição e resposta foram conforme as normas do curso.

A seguir o senhor presidente concedeu a palavra, pela ordem sucessivamente, aos(as) examinadores(as), que passaram a arguir a candidata. Ultimada a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a Banca, em sessão secreta, atribuiu o resultado final, considerando a candidata:

Aprovado(a). Nota: 100

Registrar o projeto como Registro de Desenho Industrial - DI ou Registro de Marca na Agência Intelecto.

Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos. Foi lavrada a presente ata que após lida e achada conforme foi assinada pela Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Lucas Farinelli Pantaleão, Professor(a) do Magistério Superior**, em 09/05/2025, às 12:03, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



AGRADECIMENTOS

A Deus, meu eterno motivo de gratidão, entrego o primeiro e mais profundo agradecimento. Pela vida, pela saúde, pelos dons que me confiou e pela oportunidade de usar minhas habilidades para abençoar outras pessoas. Obrigada por me sustentar em cada etapa da faculdade, por me guiar nos momentos de incerteza, e especialmente por me conduzir com graça e direção durante todo o processo do TCC.

Ao meu marido, Davi, meu companheiro fiel em todos os momentos. Obrigada por ter acreditado em mim quando nem eu mesma acreditava. Por abrir mão de tantas coisas para que eu pudesse alcançar esse sonho, por me incentivar, me impulsionar, por me ajudar em cada detalhe e estar sempre ao meu lado com amor e paciência. Essa conquista é nossa.

À toda a minha família, minha sincera gratidão. Aos meus pais, Letícia e Ronaldy, por terem caminhado comigo durante toda a vida, investindo em minha educação, me apoiando em todas as fases, suportando os desafios do percurso e sempre acreditando no meu potencial. À minha mãe e ao meu padrasto Arão, que me incentivaram a seguir meu coração na escolha do curso, me encorajaram e estiveram presentes em cada passo — essa vitória também é de vocês.

À minha segunda família, a família do meu esposo. Agradeço profundamente aos meus sogros e sogras pelo apoio, pelo carinho e por acreditarem no meu trabalho. Um agradecimento especial à minha sogra Carol, que contribuiu ativamente na concepção de ideias, sugestões e revisões do projeto — sua ajuda foi essencial.



Aos colegas da faculdade, que dividiram comigo tantos momentos inesquecíveis e que continuaram me auxiliando mesmo após o término do curso, oferecendo apoio nos momentos mais desafiadores. E aos meus amigos — da igreja, da escola e de tantos outros ciclos — verdadeiros irmãos que me fortaleceram com palavras, gestos e orações. Em especial, agradeço a todos que estiveram ao meu lado nesta última etapa do curso, o TCC, oferecendo ajuda, incentivo e apoio nos momentos mais intensos. Cada um de vocês teve um papel fundamental nesta caminhada.

Aos adolescentes mais especiais do mundo, da Rede Start Uberlândia, meu mais sincero carinho. Obrigada por me ensinarem tanto, por abrirem meus olhos e meu coração para enxergar essa fase da vida com mais empatia, escuta e cuidado. Esse trabalho foi feito por vocês e para vocês.

E por fim, ao meu orientador Lucas, por me receber com tanta disponibilidade e acolhimento, por ter acreditado na proposta desde o início e me guiado com tanta generosidade ao longo do processo. Sua contribuição foi preciosa: pelo tempo dedicado, pelas orientações precisas, pelo incentivo constante — inclusive por ter compartilhado comigo seu livro — e por me encorajar a seguir com confiança. Minha gratidão é imensa.

Espero sinceramente que este trabalho possa alcançar muitas pessoas e ser uma ferramenta de apoio e transformação, assim como foi para mim.



RESUMO

Este trabalho apresenta o desenvolvimento de um kit de cartas voltado para adolescentes, com o objetivo de auxiliá-los na compreensão e no enfrentamento de suas emoções, a partir de uma perspectiva bíblica. Com base no Design Conceitual e nos pressupostos teóricos de Stuart Walker onde a Forma segue significado (2017), a proposta parte do entendimento de que o design pode atuar como meio de comunicação significativa, capaz de estimular a reflexão e promover o autoconhecimento. O produto proposto por este trabalho consiste em um conjunto de cartas ilustradas que abordam emoções específicas, de modo a iniciar adolescentes acerca de conceitos teóricos e orientações práticas de sentido, fundamentadas nas Escrituras Bíblicas. O design seguiu uma metodologia projetual baseada na prática (Walker *apud* Pantaleão, 2020), percorrendo as etapas de pesquisa, análise de público, definição conceitual, experimentação gráfica, testes de prototipagem e produção final. A pesquisa inclui dados sobre saúde mental de adolescentes, aspectos emocionais do desenvolvimento humano e princípios do design gráfico aplicados à comunicação emocional. Os resultados demonstraram que o uso do design reflexivo walkeriano serviu de facilitador para criar uma experiência na busca por sentido (significativa), despertando não apenas o interesse e acuidade visual, mas promovendo também conexões emocionais e espirituais relevantes para o público-alvo. Conclui-se que o design, quando orientado por propósitos éticos e espirituais, pode ser uma ferramenta eficaz no apoio ao desenvolvimento emocional e na promoção de auto-reflexões significativas no contexto juvenil.

Palavras-chave: Design Gráfico, Design reflexivo, Adolescência, Emoções, Princípios bíblicos.



ABSTRACT

This work presents the development of a card kit aimed at adolescents, with the purpose of helping them understand and cope with their emotions from a biblical perspective. Based on Conceptual Design and the theoretical assumptions of Stuart Walker, in which *form follows meaning* (2017), the proposal is grounded in the understanding that design can serve as a medium for meaningful communication, capable of stimulating reflection and promoting self-awareness.

The product proposed in this study consists of a set of illustrated cards that address specific emotions, aiming to introduce adolescents to theoretical concepts and practical guidance rooted in the Scriptures. The design followed a practice-based methodology (Walker *apud* Pantaleão, 2020), covering the stages of research, audience analysis, conceptual definition, graphic experimentation, prototyping tests, and final production.

The research includes data on adolescent mental health, emotional aspects of human development, and graphic design principles applied to emotional communication. The results demonstrated that the use of Walkerian reflective design served as a facilitator in creating a meaningful experience in the search for purpose—awakening not only visual interest and appeal but also fostering relevant emotional and spiritual connections with the target audience.

It is concluded that design, when guided by ethical and spiritual purposes, can be an effective tool in supporting emotional development and promoting meaningful self-reflection among youth.

Keywords: Graphic Design, Reflective Design, Adolescence, Emotions, Biblical Principles.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	12
2.1 Objetivo geral	13
2.2 Objetivo específico	13
3 JUSTIFICATIVA	14
4 METODOLOGIA	16
4.1 Metodologia Walkeriana	17
4.2 Metodologia <i>Double Diamond</i>	18
4.3 Articulação entre as metodologias	20
5 DESCOBERTA	21
5.1 Adolescência: um período de vulnerabilidade e formação	25
5.2 A bíblia como fonte de orientação emocional e espiritual	27
6 DEFINIÇÃO	29
6.1 <i>Briefing</i>	30
6.2 Público-Alvo	30
6.3 Análise de similares	31
7 DESENVOLVIMENTO	35
7.1 Definição das emoções	36
7.2 Escolha do conteúdo	37
7.3 <i>Moodboard</i>	38
7.4 Desenvolvimento da arte	39
7.5 Cores e tipografia	50
7.6 Naming	54
8 ENTREGA	57



8.1 Cartas	58
8.2 Mini Manual	64
8.3 Embalagem	65
8.4 Materiais	66
8.5 Protótipo final	67
9 CONSIDERAÇÕES FINAIS	72
REFERÊNCIAS	75
APÊNDICES	78

1 INTRODUÇÃO



A adolescência é uma das fases mais intensas e desafiadoras do desenvolvimento humano, marcada por profundas transformações físicas, cognitivas, sociais e emocionais. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), os transtornos mentais representam uma das principais causas de sofrimento entre adolescentes, sendo que a maioria dos casos não é identificada ou tratada adequadamente. Muitas vezes, os jovens enfrentam dificuldades para compreender e lidar com suas emoções, encontrando pouco espaço de escuta no ambiente familiar e recorrendo, em sua maioria, a amigos ou guardando os sentimentos para si. Esse cenário de invisibilidade emocional pode gerar impactos significativos na saúde mental, no desempenho escolar e na construção da identidade.

Daniel Goleman, psicólogo e idealizador do conceito de inteligência emocional (Goleman, 2012), destaca que a habilidade de identificar, compreender e administrar as próprias emoções — além de perceber e influenciar as emoções alheias — é tão essencial quanto o quociente intelectual (QI) para alcançar êxito na vida pessoal e profissional. Segundo o autor, em muitos contextos, a inteligência emocional supera a inteligência cognitiva ao influenciar diretamente o desempenho em relacionamentos, liderança e no ambiente de trabalho. Nesse contexto, torna-se evidente a urgência de estratégias acessíveis, eficazes e respeitosas para auxiliar adolescentes no processo de identificação, compreensão e gerenciamento de suas emoções, especialmente quando essas estratégias também consideram aspectos espirituais e morais relevantes para esse público.

Com base nesse panorama, este trabalho parte do referencial teórico e do design conceitual de Stuart Walker, a partir da obra traduzida, *Forma Segue Significado* (2017 *apud* Pantaleao, 2020, p. 88), em que o autor propõe quatro modos de vida possíveis: material-passivo, material-ativo, reflexivo-passivo e



reflexivo-ativo. Este projeto se alinha à abordagem reflexivo-ativa, a qual busca estimular tanto a contemplação quanto a ação.

Em outras palavras, não basta refletir sobre as emoções e dilemas da vida contemporânea — é necessário também agir em direção ao cuidado de si e ao bem-estar coletivo.

Diante da escassez de produtos gráficos que abordem, de maneira sensível e espiritual, a temática emocional na adolescência, este trabalho propõe o desenvolvimento de um kit de cartas com foco na inteligência emocional à luz de princípios bíblicos. O produto visa preencher essa lacuna por meio de uma linguagem visual e textual cativante, que dialoga diretamente com os sentimentos vivenciados por adolescentes e oferece orientações práticas e espiritualmente relevantes. O projeto une design reflexivo, comunicação visual e valores cristãos em uma proposta que busca ser significativa tanto do ponto de vista estético quanto funcional.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Desenvolver um kit de cartas, fundamentado nos princípios do design reflexivo e em valores bíblicos, com o propósito de auxiliar adolescentes na compreensão e no enfrentamento de suas emoções de forma consciente, espiritual e significativa.

2.2 Objetivos específicos

- Investigar os desafios emocionais enfrentados por adolescentes e sua relação com a saúde mental;
- Analisar a relevância do design como ferramenta de comunicação significativa no contexto emocional e espiritual;
- Estudar os fundamentos do design reflexivo proposto por Stuart Walker, aplicando-os à concepção do projeto;
- Desenvolver conteúdo textual e visual que promova a reflexão, o autoconhecimento e o crescimento espiritual;
- Criar um kit de cartas com apelo gráfico e linguagem acessível, que dialogue com as necessidades e características do público-alvo;
- Validar o material por meio de prototipagem e análise crítica quanto à sua funcionalidade, clareza e relevância.

3 JUSTIFICATIVA



A escolha do tema deste projeto justifica-se pela vivência da autora em uma instituição religiosa, na qual atua diretamente com adolescentes. Além disso, a autora convive cotidianamente com adolescentes em seu contexto familiar, o que amplia sua percepção sobre os desafios emocionais enfrentados por esse público. O contato frequente com os adolescentes permitiu observar a recorrência de dificuldades relacionadas ao campo emocional, como inseguranças, conflitos internos e ausência de recursos eficazes para lidar com sentimentos complexos.

Diante dessa realidade, a autora buscou por diversas abordagens e fontes teóricas com o objetivo de oferecer aconselhamento de forma sensata, empática e eficaz. Foram consideradas metodologias seculares de apoio emocional e estratégias utilizadas em contextos educacionais e terapêuticos. No entanto, após pesquisas aprofundadas e, principalmente, com base nos resultados práticos observados em seu convívio direto com os adolescentes, identificou-se que o uso da Bíblia como instrumento de reflexão, orientação e apoio emocional mostrava-se não apenas coerente com valores humanos essenciais, mas, sobretudo, eficaz na prática.

Ao longo do tempo, a autora tem utilizado a Bíblia como ferramenta de aconselhamento e orientação, tanto no contexto coletivo com os adolescentes quanto em seu próprio processo pessoal de autoconhecimento e equilíbrio emocional. Essa prática demonstrou-se eficiente, despertando o interesse em expandi-la e transformá-la em um recurso acessível a outros jovens que enfrentam desafios semelhantes.

4 METODOLOGIA



Para orientar o desenvolvimento deste projeto, foram utilizadas duas abordagens metodológicas complementares: a **metodologia walkeriana**, de caráter filosófico e reflexivo, e a **metodologia Double Diamond**, voltada à organização prática do processo de design.

4.1 METODOLOGIA WALKERIANA

Este trabalho adota uma abordagem qualitativa com **caráter exploratório**, buscando compreender de forma aprofundada o universo emocional dos adolescentes e propor, a partir disso, uma solução de design com base em princípios significativos. A pesquisa exploratória permitiu identificar lacunas e necessidades reais do público-alvo, com foco em suas vivências, emoções e formas de buscar orientação.

A proposta metodológica inicial está ancorada na abordagem walkeriana, conforme descrita por Stuart Walker (2017 *apud* Pantaleão, 2020), que propõe três eixos principais para o desenvolvimento projetual: **teorizando, refletindo e projetando**. Essa estrutura promove uma integração entre o pensamento crítico, a ética e a prática criativa, priorizando o sentido e o propósito dos objetos desenvolvidos, além de sua forma e funcionalidade.

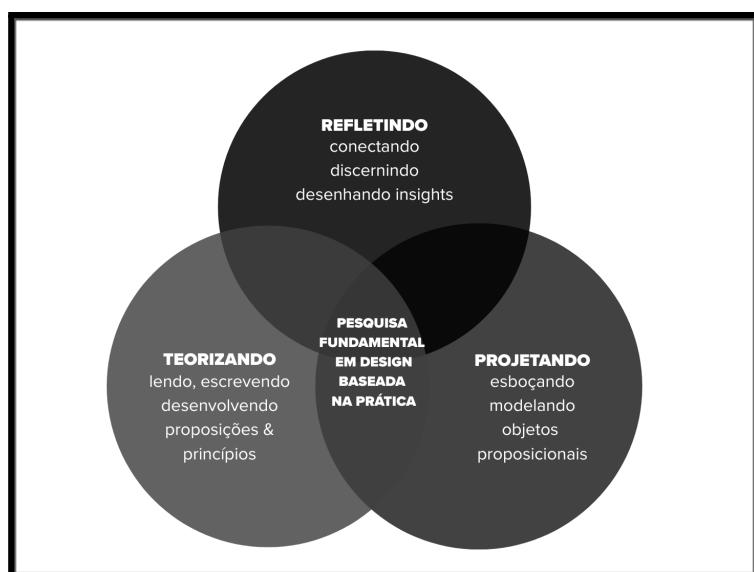
Na etapa de **teorização**, foi identificado o problema: adolescentes enfrentam dificuldades em lidar com suas emoções e não encontram recursos consistentes para isso. A **reflexão** envolveu a análise crítica de possibilidades de solução, resultando na escolha das cartas ilustradas como formato-base da proposta — recurso lúdico, acessível e familiar a esse público.

Na sequência, passou-se à fase de **projecção**, em que se definiu que os conselhos presentes nas cartas teriam como base a Bíblia, por sua credibilidade, profundidade e valor formativo, conforme discutido na fundamentação teórica. Foi realizado um mapeamento de emoções e a construção de textos com linguagem acessível, prática e afetiva. O projeto se

concentrou não apenas em entregar conteúdo, mas em oferecer sentido e permanência emocional.

A etapa projetual seguiu princípios da prática fundamentada em design, considerando não apenas a estética, mas também os significados simbólicos e o impacto emocional e espiritual do produto. A estruturação das cartas, o desenvolvimento visual, a escolha das ilustrações e a definição dos materiais foram conduzidos com base em testes, validações e feedbacks obtidos ao longo do processo.

Imagen 1 - Metodologia Walkeriana.



Fonte: Adaptado de Stuart Walker (2013).

4.2 METODOLOGIA DOUBLE DIAMOND

Como complemento à abordagem walkeriana, o percurso deste projeto também pode ser visualmente e estruturalmente compreendido à luz da metodologia Double Diamond, modelo criado em 2005 pelo Design Council, a qual organiza o processo de design em quatro macrofases: Descobrir, Definir, Desenvolver e Entregar (Design Council, 2005). Essa estrutura não substitui a abordagem filosófica e crítica de Walker, mas a complementa ao permitir uma visualização clara e progressiva do processo criativo e investigativo.



Na fase de **Descoberta (Discover)**, realizou-se uma imersão inicial por meio da pesquisa exploratória, com aplicação de formulários, observações e levantamento de materiais já existentes. O objetivo foi compreender as principais dores emocionais enfrentadas por adolescentes e identificar lacunas nos recursos já disponíveis.

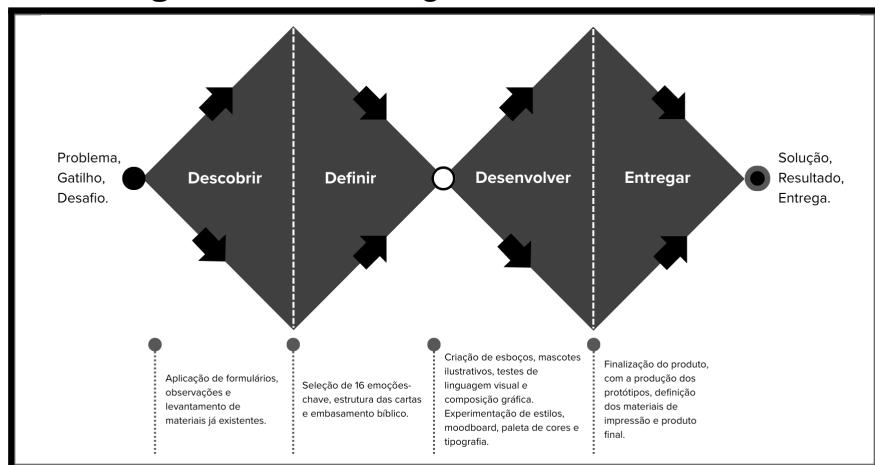
Na etapa de **Definição (Define)**, os dados coletados foram analisados, possibilitando a delimitação do escopo do projeto. Foram selecionadas 16 emoções-chave e definida a estrutura das cartas — com divisão entre cartas maiores (com conteúdo aprofundado) e cartas menores (de apoio rápido). Também se estabeleceu a base bíblica como alicerce do conteúdo.

Durante a fase de **Desenvolvimento (Develop)**, foram criados esboços, mascotes ilustrativos, testes de linguagem visual e composição gráfica. Essa etapa envolveu experimentação de estilos, construção de moodboards, definição de paleta de cores, tipografia e refinamento das mensagens textuais e visuais.

Por fim, a fase de **Entrega (Deliver)**, corresponde à finalização do produto, com a produção dos protótipos das cartas, definição dos materiais de impressão e produto final. Essa etapa também inclui a proposta de uso do produto em contextos individuais e coletivos.

A articulação entre as duas metodologias reforça a coerência e profundidade do processo criativo, garantindo tanto o propósito ético e simbólico (Walker) quanto a clareza estrutural e iterativa (Double Diamond) no desenvolvimento do projeto.

Imagen 2 - Metodologia Double Diamond.



Fonte: Adaptado de Design Council (2005).

4.3 ARTICULAÇÃO ENTRE AS METODOLOGIAS

A integração entre as metodologias walkeriana e Double Diamond ocorreu de forma complementar ao longo do projeto. A abordagem walkeriana foi aplicada inicialmente, servindo como guia conceitual para identificar o problema, refletir sobre o propósito e estabelecer uma direção fundamentada em valores éticos, simbólicos e espirituais.

A partir dessa base, a metodologia Double Diamond foi incorporada como ferramenta prática para explorar, organizar e dividir o processo em etapas compreensíveis. Suas fases — Descobrir, Definir, Desenvolver e Entregar — estruturaram os tópicos deste trabalho, facilitando o entendimento do percurso projetual.

Enquanto a walkeriana deu norte e significado à proposta, a Double Diamond contribuiu com clareza e objetividade na execução. Juntas, garantiram equilíbrio entre reflexão crítica e ação prática.

5 DESCOBERTA



O projeto deste conjunto de cartas foi desenvolvido com base nos princípios do design conceitual proposto por Stuart Walker, conforme sistematizado por Lucas Pantaleão na obra *Forma segue significado* (2017 *apud* Pantaleão, 2020). Diferente das abordagens voltadas exclusivamente à estética ou à funcionalidade, a proposta walkeriana defende um design que busca sentido, propósito e transformação. Como afirma Walker:

“O designer é um generalista e sintetizador que se esforça para encontrar resoluções que efetivamente integram as questões ‘o que’ e ‘como’ do design funcional, com as questões ‘por quê’ do fazer sentido e da expressão estética.” (2017 *apud* Pantaleão, 2020, p. 123).

Essa integração torna o design uma ferramenta não apenas de resolução de problemas, mas também de expressão simbólica e reflexão ética.

A metodologia walkeriana é sustentada por três pilares fundamentais: teorizando, refletindo e projetando. Essa tríade reforça a noção de que o design deve estar comprometido com uma busca por significado mais profundo, pautado em valores éticos, espirituais e sociais. Em contraste com os ideais modernistas do século XX — que priorizavam a racionalidade instrumental, o progresso industrial e a produção em massa, muitas vezes à custa da expressão pessoal e da durabilidade emocional dos objetos — o design conceitual propõe uma inversão de paradigma. Walker critica esse modelo ao afirmar que “a máxima modernista ‘forma segue função’ acabou por se tornar nada mais que um estilo” (2017 *apud* Pantaleão, 2020, p. 54), destacando que tais prioridades se mostraram insustentáveis diante da complexidade humana e ambiental da contemporaneidade.

Neste contexto, insere-se o conceito de **design reflexivo**, que contribui de maneira significativa para o propósito deste projeto. Na obra *Design for Life* (Walker, 2017), a função do uso expressa pelo design reflexivo é compreendida



como uma abordagem retórica comunicativa, um convite à contemplação e ao pensamento crítico. Segundo Pantaleão:

“Na obra *Design for Life* (Walker, 2017), a função do uso expressa pelo ‘design reflexivo’ é uma abordagem retórica comunicativa, um convite à reflexão. A contemplação aqui, fica restrita ao significado, através de uma abordagem sintática ou semântica. Isto é, associando o uso da linguagem verbal e não verbal (hemisférios esquerdo e direito do cérebro), pretende incitar uma reflexão mental.” (Pantaleão, 2017, p. 200–201 *apud* Walker, 2017, p. xvii).

Dessa forma, comprehende-se que o design pode ir além da resolução de problemas objetivos, assumindo um papel formador ao provocar no usuário uma resposta cognitiva e emocional. O projeto das cartas busca justamente isso: estimular a reflexão individual, o autoconhecimento e o crescimento interior, alinhando-se aos princípios do design reflexivo.

Esse projeto se distancia do caráter efêmero e descartável dos produtos modernistas, propondo um artefato que, embora fisicamente simples, carrega um conteúdo simbólico e duradouro. As cartas, ainda que feitas de papel, foram concebidas para ultrapassar a temporalidade do suporte físico: seu valor está na mensagem, na reflexão que provoca e no propósito que carrega. Isso é justamente o que Walker define como “forma segue significado”:

“Deste modo, o artesanato local é combinado com a produção em massa globalizada, materiais naturais e a funcionalidade de curta duração com o significado perdurável.”

“O resultado é um novo tipo de objeto híbrido, que combina o velho e o novo, a razão e a intuição, o global e o local.” (2017 *apud* Pantaleão, 2020, p. 30–31).

Além disso, o projeto dialoga com os três níveis de significado humano descritos por Walker: o significado prático (relacionado à função do objeto), o



significado social (decorrente das relações e contextos sociais que o artefato gera ou está inserido) e o significado pessoal (relacionado às experiências individuais e subjetivas do usuário). As cartas propostas neste trabalho tocam esses três aspectos ao oferecer um instrumento funcional para o autoconhecimento, favorecer o diálogo e o apoio entre pares e estimular a reflexão e o desenvolvimento espiritual individual.

A função simbólica também é central neste projeto. Bernard Lobach destaca que essa função “é determinada por todos os aspectos espirituais, psíquicos e sociais do uso” (Lobach, 2001, p. 58), sendo capaz de estimular a espiritualidade do indivíduo por meio da percepção do objeto. Ele afirma ainda que “um objeto tem função simbólica quando a espiritualidade do homem é estimulada pela percepção deste objeto”, e que essa função permite “associações com experiências passadas” (Lobach, 2001, p. 59–60). Ao abordar temas profundos da vida emocional dos adolescentes à luz de princípios espirituais e éticos, o conjunto de cartas se transforma em um recurso que transcende a materialidade: um mediador de experiências, significados e memórias.

Por fim, Walker (2017 apud Pantaleão, 2020, p. 88–90) destaca que o verdadeiro crescimento humano acontece na vida ativa e reflexiva, em um processo de interiorização e compreensão. Ele descreve essa etapa como um estágio intermediário, em que o indivíduo “se envolve no autoexame e se esforça para a compreensão”, representando um equilíbrio entre ação e contemplação. Assim, este projeto está alinhado à ideia de um design que não apenas resolve problemas de forma imediata, mas que contribui para a formação integral do ser humano, auxiliando adolescentes em sua jornada emocional e espiritual, promovendo um encontro entre estética, ética e significado.

5.1 Adolescência: um período de vulnerabilidade e formação

A adolescência é uma fase de intensas mudanças físicas, cognitivas e emocionais, marcada pela busca de identidade e pelo desenvolvimento da autonomia. Esse período da vida é frequentemente permeado por sentimentos de insegurança, instabilidade e conflitos internos. Erik Erikson (Erikson, 1998), em sua teoria psicossocial, destaca que a adolescência é caracterizada pelo conflito “identidade versus confusão de papéis”, no qual o jovem precisa integrar experiências emocionais e sociais para formar um senso de identidade coeso. No entanto, adolescentes muitas vezes não dispõem de recursos emocionais ou de apoio adequado para lidar com sentimentos como medo, culpa, tristeza e frustração, recorrendo frequentemente a amigos despreparados ou reprimindo suas emoções. Essa lacuna pode gerar impactos negativos em sua saúde mental e em sua capacidade de tomada de decisão.

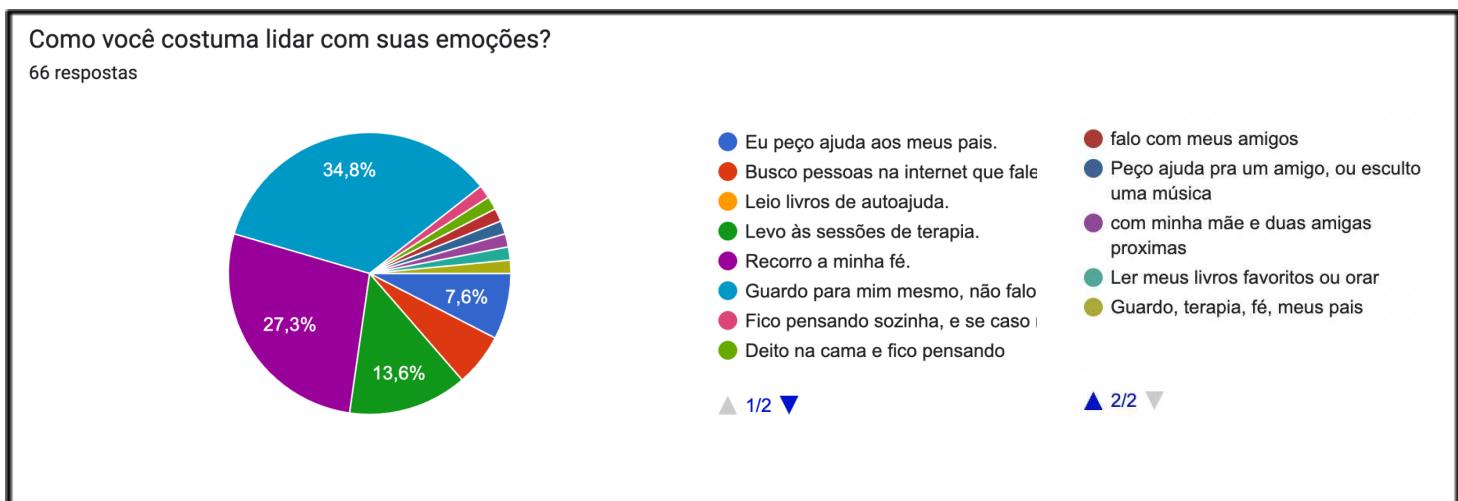
Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) apontam que os transtornos mentais são a principal causa de doença e incapacidade entre adolescentes no mundo. Condições como ansiedade, depressão e automutilação têm se tornado cada vez mais prevalentes, evidenciando a necessidade de estratégias que promovam o autoconhecimento, o equilíbrio emocional e o fortalecimento psíquico dos jovens.

No contexto deste trabalho, foi realizada uma pesquisa por meio de um formulário online, destinado a adolescentes com idades entre 12 e 19 anos. A coleta de dados teve como objetivo compreender melhor como os jovens lidam com suas emoções e sentimentos, além de investigar a percepção que possuem sobre sua saúde emocional e a de seus pares.

Entre as perguntas presentes no formulário, estavam:

- “Qual sua idade?”.
- “Você tem alguma religião?”.
- “Você acha que lidar com suas emoções e sentimentos é importante?”.
- “Olhando para o seu ciclo, escola, família, círculo social, você acha que os adolescentes à sua volta sabem lidar com suas emoções?”.
- “Na sua opinião, quais são as emoções mais comuns na adolescência?”.

Imagen 3 – Formulário sobre emoções.



Fonte: Formulário Google Forms aplicado pela autora (vide apêndice A).

De acordo com os dados coletados, 39,3% dos adolescentes afirmaram guardar seus sentimentos para si mesmos, sem compartilhá-los com ninguém, o que revela uma tendência preocupante ao isolamento emocional. Outros 27,3% recorrem à fé, enquanto 13,6% levam suas questões emocionais às sessões de terapia. Apenas 7,6% buscam conselhos diretamente com os pais, e 7,6% recorrem a fontes como internet, livros de autoajuda ou amigos.

Esses dados revelam que grande parte dos adolescentes lida com suas emoções de forma solitária ou por meio de estratégias subjetivas e nem sempre eficazes. Tal cenário reforça a relevância de um recurso que promova o



acolhimento individual, ofereça ferramentas acessíveis e respeite o tempo e a intimidade de cada jovem no processo de autoconhecimento emocional.

5.2 A Bíblia como fonte de orientação emocional e espiritual

A Bíblia, reconhecida por seu conteúdo milenar e por sua influência histórica, permanece como uma das obras mais lidas e estudadas em todo o mundo. Sua credibilidade é sustentada por ampla documentação manuscrita e validações arqueológicas que atestam a fidelidade da transmissão de seus textos ao longo dos séculos. No contexto emocional e espiritual, a Bíblia é também reconhecida como um recurso poderoso de orientação pessoal, oferecendo princípios éticos, conselhos práticos e consolo para os momentos de angústia, tristeza e insegurança — elementos essenciais para o enfrentamento de dilemas emocionais comuns na adolescência. Segundo Bruce (Bruce, 2004), a confiabilidade histórica da Bíblia é sustentada por milhares de manuscritos antigos, descobertos em diferentes épocas, como os Manuscritos do Mar Morto, que confirmam a preservação precisa dos textos bíblicos ao longo dos séculos. Além disso, muitos dos eventos, locais e personagens mencionados nas Escrituras foram corroborados por achados arqueológicos, o que reforça sua veracidade e relevância como documento histórico.

Para além de sua relevância histórica, estudos contemporâneos apontam para os benefícios práticos da Bíblia no desenvolvimento emocional de adolescentes e jovens. De acordo com uma pesquisa conduzida pela American Bible Society (2022), adolescentes que têm um relacionamento consistente com as Escrituras demonstram níveis significativamente mais altos de saúde emocional, propósito de vida e estabilidade espiritual. O estudo revela que jovens engajados com a Bíblia apresentam maior capacidade de enfrentamento diante de adversidades, relatando menor sensação de isolamento, mais clareza



nas decisões pessoais e maior resiliência em períodos de crise. Esses dados corroboram a escolha deste projeto em utilizar a Bíblia como eixo central das orientações presentes nas cartas, não apenas por sua autoridade espiritual, mas também por seu potencial formativo e terapêutico.

A Bíblia também se destaca como um guia abrangente para a vida em sociedade, oferecendo ensinamentos que transcendem o âmbito espiritual e alcançam aspectos fundamentais da convivência humana. Seus textos abordam valores como respeito, empatia, perdão, responsabilidade social, cuidado com o próximo e com a natureza. Esses princípios oferecem uma base sólida para o desenvolvimento de habilidades relacionais essenciais, como a construção de amizades saudáveis, a resolução de conflitos, a valorização do diálogo e a cooperação mútua. Além disso, a Bíblia propõe uma visão de mundo fundamentada no amor, na justiça e na solidariedade, que contribui para a formação ética e moral do indivíduo.

Na adolescência, momento de construção identitária e amadurecimento, tais orientações tornam-se especialmente relevantes, pois auxiliam o jovem a compreender seu papel na sociedade, a lidar com as diferenças e a cultivar relações mais saudáveis e significativas. Dessa forma, o projeto propõe a utilização da Bíblia como recurso formativo, com o propósito de promover não apenas o equilíbrio emocional, mas também o desenvolvimento de uma postura ética e consciente frente aos desafios da vida cotidiana.

6 DEFINIÇÃO

6.1 BRIEFING

Foi definido que o produto ideal para atender essa demanda seria um conjunto de cartas ilustradas que ajudasse esses adolescentes a lidarem com suas emoções. Essa escolha se deu após uma análise do comportamento e das preferências desse público, considerando que jogos e dinâmicas com cartas são bastante populares entre adolescentes e permitem uma interação mais leve, acessível e envolvente. Assim nasceu a proposta do produto: um recurso visual e reflexivo que aborda diferentes emoções, oferecendo apoio prático e espiritual com base em princípios bíblicos.

Desde o início, o projeto foi pensado para ser utilizado tanto de forma individual quanto em grupo. Dessa forma, ele pode ser aplicado em momentos de leitura e reflexão pessoal, mas também em rodas de conversa, encontros educativos, escolas, projetos sociais ou até mesmo dentro do ambiente familiar. A proposta é que as cartas sejam um instrumento flexível e adaptável às mais diversas realidades.

A escolha pelo formato físico em cartas tem também relação com o desejo de criar um objeto significativo, que gere vínculo com quem o utiliza. O conteúdo foi cuidadosamente desenvolvido para ser direto, acolhedor e transformador, com o objetivo de oferecer mais do que conselhos: uma experiência sensível de autoconhecimento e crescimento.

6.2 PÚBLICO-ALVO

O público-alvo deste projeto é composto por adolescentes de 12 a 18 anos, uma faixa etária marcada por intensas transformações emocionais, sociais e cognitivas. O produto foi idealizado para atender às necessidades desse grupo, oferecendo uma linguagem acessível, visualmente atrativa e sensível à realidade dos jovens, com o intuito de auxiliá-los na compreensão e manejo de suas emoções.



Embora o conteúdo seja fundamentado em princípios cristãos, o material foi desenvolvido para dialogar com adolescentes de diferentes crenças e contextos culturais, sem caráter doutrinário ou excluente. Assim, o produto está disponível a todos que desejam refletir sobre seus sentimentos e buscar formas saudáveis de enfrentamento emocional.

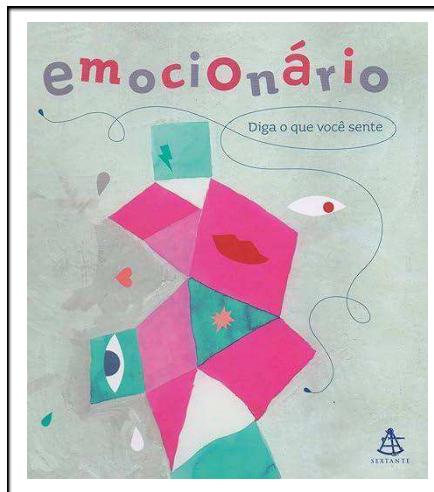
O produto foi pensado para ser acessível a todas as classes sociais, considerando seu custo reduzido e sua proposta inclusiva. Dessa forma, o projeto se mostra viável para circulação em escolas públicas e privadas, comunidades religiosas, centros de apoio psicológico, instituições sociais e demais espaços voltados à educação emocional e relacional, assim como para o uso individual. Além disso, o protótipo foi desenvolvido com atenção à sua aplicabilidade prática e produção em escala, de modo que possa, futuramente, ser adaptado e disponibilizado no mercado como um recurso acessível e funcional para um público mais amplo.

Por ser um recurso de uso individual ou coletivo, pode ser utilizado em diferentes ambientes, como grupos de apoio, em família, durante encontros de adolescentes e espaços de aconselhamento, ampliando sua aplicabilidade e alcance em diferentes contextos.

6.3 ANÁLISE DE SIMILARES

Durante o desenvolvimento do projeto, foi realizada uma análise de produtos similares que abordam o tema das emoções e do autoconhecimento. A seguir, são apresentados três exemplos de materiais disponíveis no mercado que contribuíram para o embasamento e diferenciação do projeto.

Imagen 4 – Emocionário – Diga o que você sente.

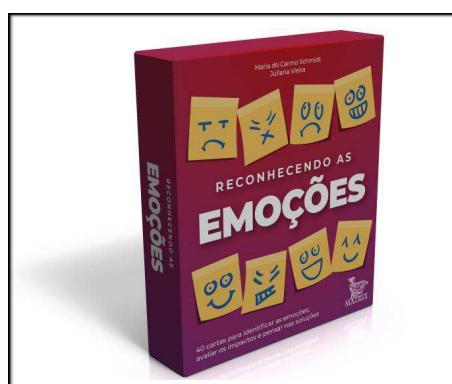


Fonte:www.amazon.com.br/Emocionado-Diga-que-você-sente

(acesso em: 15 abr. 2025).

O *Emocionário* é um livro voltado ao público infantil, que apresenta diferentes emoções por meio de ilustrações e descrições acessíveis, com o objetivo de ampliar o vocabulário emocional das crianças. Embora seja bem estruturado graficamente e eficaz na comunicação com seu público, seu conteúdo é mais adequado para faixas etárias iniciais, não atendendo diretamente as demandas e complexidades emocionais da adolescência. Ainda assim, serve como referência na forma lúdica e clara com que aborda temas emocionais. O valor do produto, na data da pesquisa, era de R\$43,06.

Imagen 5 – Reconhecendo as Emoções.



Fonte:www.amazon.com.br/Reconhecendo-emoções-identificar-impacts-soluções (acesso em: 15 abr. 2025).

Este conjunto de cartas é composto por cartas que estimulam a nomeação e o reconhecimento das emoções por meio de perguntas e reflexões. Pode ser utilizado por diversas faixas etárias, inclusive adolescentes, embora não tenha sido desenvolvido especificamente para esse público. A linguagem é neutra e acessível, e seu uso pode ser tanto individual quanto em grupo. Seu foco principal está no estímulo ao autoconhecimento, através da identificação de sentimentos e sensações. O valor do produto, na data da pesquisa, era de R\$34,30.

Imagen 6 – Escrita Terapêutica.

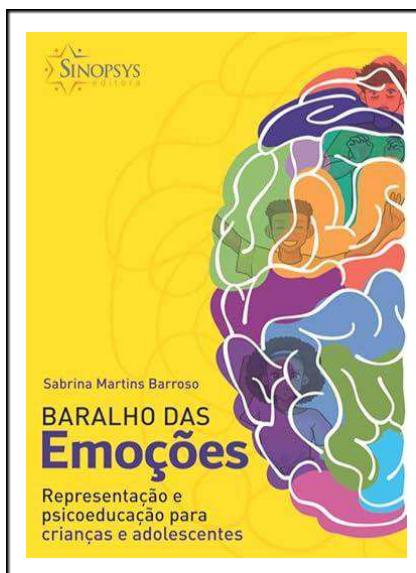


Fonte: www.amazon.com.br/Escrita-terap%C3%A9utica-organizar-pensamentos-lierar (acesso em: 15 abr. 2025).

O baralho de *Escrita Terapêutica* propõe frases, perguntas e estímulos para reflexão por meio da escrita. É uma ferramenta voltada para o autoconhecimento e pode ser usada em contextos terapêuticos ou como prática pessoal. Apesar de oferecer propostas significativas de introspecção, o conteúdo não é direcionado às particularidades da fase da adolescência, e a proposta de uso é mais ampla e generalista. Ainda assim, destaca-se pela

valorização da expressão escrita como meio de elaborar emoções e experiências. O valor do produto, na data da pesquisa, era de R\$39,42.

Imagen 7 – Baralho das Emoções: Representação e Psicoeducação Para Crianças e Adolescentes.



Fonte:

www.amazon.com.br/Baralho-das-emoções-representação-psicoeducação
(acesso em: 28 abr. 2025).

Este material é composto por um conjunto de cartas voltado à representação de emoções e à psicoeducação de crianças e adolescentes. O baralho tem como objetivo principal auxiliar no processo de reconhecimento emocional e na expressão de sentimentos por meio de atividades lúdicas. Pode ser utilizado em contextos terapêuticos, educacionais ou familiares, sendo aplicado tanto individualmente quanto em grupo. A linguagem é acessível e o material apresenta propostas visuais e textuais que contribuem para o desenvolvimento emocional, com foco na identificação e no diálogo sobre emoções básicas e complexas. O valor do produto, na data da pesquisa, era de R\$213,00.

7 DESENVOLVIMENTO

7.1 DEFINIÇÃO DAS EMOÇÕES

A primeira etapa do processo criativo consistiu na definição das emoções que seriam abordadas nas cartas. Para isso, elaborou-se um formulário digital com o objetivo de compreender quais sentimentos mais permeiam o cotidiano de adolescentes.

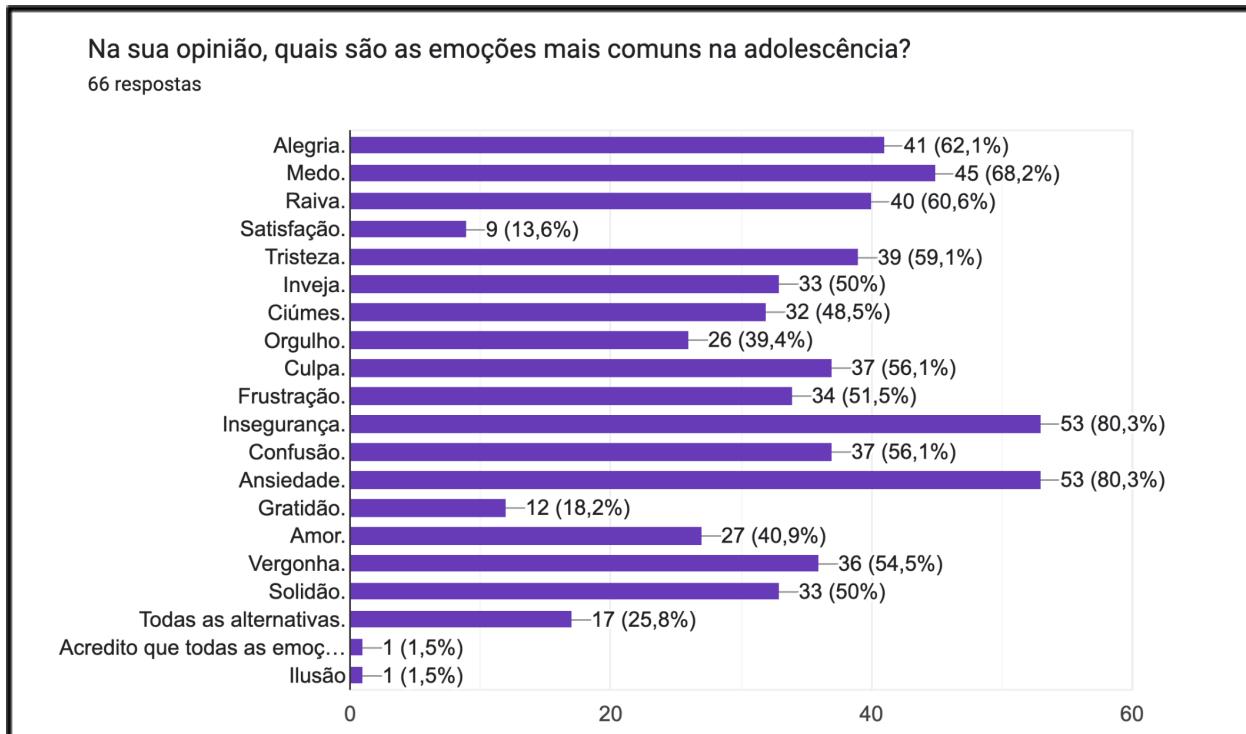
A lista inicial de emoções presentes no formulário foi construída com base em conversas informais realizadas previamente com alguns adolescentes, buscando identificar, a partir da escuta ativa, quais emoções surgiam com maior frequência em suas vivências. Essa escuta inicial serviu como ponto de partida para compor uma seleção prévia de emoções relevantes.

No formulário, os participantes puderam marcar múltiplas emoções entre as opções listadas, selecionar a alternativa "todas as anteriores" ou ainda utilizar um campo aberto para incluir espontaneamente outras emoções que julgassem importantes, mas que não estivessem contempladas na lista.

Essa combinação de abordagem dirigida e campo livre permitiu tanto validar as emoções previamente identificadas quanto ampliar o escopo com percepções genuínas dos próprios adolescentes. A análise das respostas possibilitou mapear as emoções mais recorrentes, servindo como base para a seleção final.

Ao término dessa etapa, foram escolhidas 16 emoções a serem trabalhadas no projeto. A seleção buscou contemplar uma variedade emocional ampla — incluindo sentimentos considerados positivos, negativos e ambíguos —, de forma a representar com sensibilidade e profundidade a complexidade emocional vivida na adolescência.

Imagen 8 – Formulário sobre emoções.



Fonte: Formulário Google Forms aplicado pela autora (vide apêndice A).

7.2 ESCOLHA DO CONTEÚDO

Após a escolha das emoções foi feita a seleção do conteúdo das cartas, feita a partir de uma pesquisa sobre o que a Bíblia fala a respeito de cada emoção selecionada. O processo envolveu o conhecimento prévio da autora sobre os textos bíblicos, aliado a buscas na internet para localizar passagens e contextos específicos que pudessem trazer uma abordagem coerente e relevante.

Além disso, foi priorizada uma linguagem acessível, próxima da realidade dos adolescentes, evitando termos excessivamente técnicos ou teológicos. As



aplicações práticas foram pensadas para que os jovens pudessem colocá-las em prática no cotidiano, promovendo a reflexão e o crescimento pessoal.

Embora baseado em valores bíblicos, o conteúdo foi desenvolvido de forma inclusiva, podendo ser utilizado por qualquer pessoa interessada em compreender melhor suas emoções.

O conteúdo de cada carta foi estruturado em quatro partes: **contexto**, explicando brevemente a emoção e como ela se manifesta; **versículo**, trazendo uma passagem bíblica relacionada; **reflexão**, com uma abordagem mais aprofundada e conectada à realidade dos adolescentes; e **colocando em prática**, com sugestões objetivas de atitudes ou pensamentos para lidar com aquela emoção no dia a dia.

7.3 MOODBOARD

Como parte do processo criativo, foi elaborado um moodboard reunindo referências visuais que ajudaram a definir a direção estética do projeto. O painel incluiu exemplos de ilustrações, paletas de cores, estilos gráficos, composições tipográficas e personagens com expressões emocionais variadas.

Através dele, foi possível visualizar de forma condensada as possibilidades visuais desejadas para o projeto, refletindo elementos de estilos como o design psicodélico retrô, a Pop Art contemporânea e o design lúdico. O moodboard serviu como uma ferramenta norteadora durante toda a criação, garantindo coerência visual e alinhamento com o público-alvo.

Imagen 9 – Moodboard.

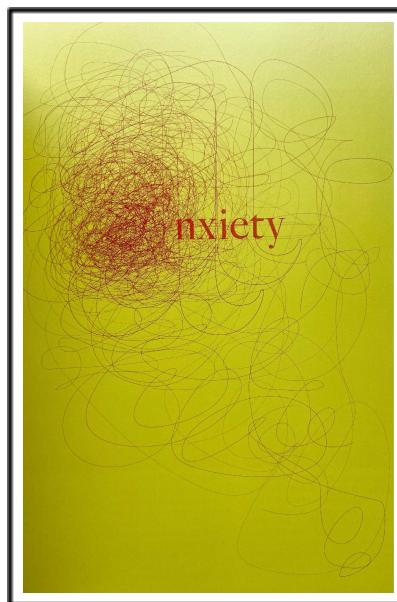


Fonte: Moodboard desenvolvido pela autora.

7.4 DESENVOLVIMENTO DA ARTE

A concepção visual do projeto teve início com uma forte inspiração na obra *Anxiety*, desenvolvida por Kelley McIntyre e Kim Bentley, do MFA Studio, sob orientação da docente visitante Marian Bantjes. A obra é apresentada no livro *Graphic Design: The New Basics* de Ellen Lupton e Jennifer Cole Phillips (Lupton, Phillips, 2022), e traz uma abordagem impactante e expressiva do sentimento de ansiedade.

Imagen 10 – *Anxiety*, de Kelley McIntyre e Kim Bentley, MFA Studio. Marian Bantjes, docente visitante.



Fonte: LUPTON, Ellen; PHILLIPS, Jennifer Cole. *Novos Fundamentos do Design: Tipografia, cor e imagem*. 2. ed. São Paulo: Blucher, 2022. p. 216.

A imagem mescla um grande rabisco com a palavra “nxiety”, onde o “A” é substituído pelo próprio rabisco, sugerindo visualmente a intensidade, a desordem e a confusão que a ansiedade pode provocar. Essa metáfora visual foi o ponto de partida para pensar como as emoções poderiam ser traduzidas graficamente nas cartas.

A primeira proposta seguiu por uma abordagem mais tipográfica. A ideia era utilizar os próprios elementos visuais associados a cada emoção para interferir nas letras de seus nomes, criando composições em que o significado fosse reforçado pela forma. Foram criados esboços que buscavam representar as emoções por meio de alterações nas letras, inserções de símbolos e distorções.

Imagen 11 – Esboços iniciais das cartas.

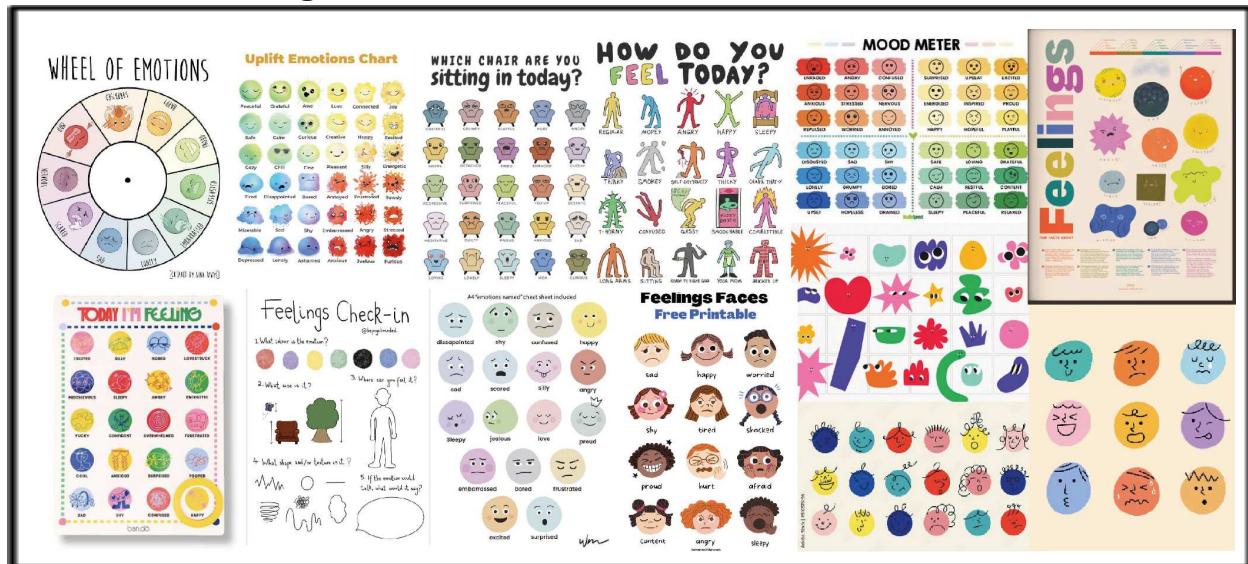


Fonte: Autora.

No entanto, durante os testes, observou-se que as composições ainda não transmitiam de forma eficaz o conceito do projeto. Além disso, as escolhas de cor e estilo não estavam agradando visualmente nem se conectando com o público-alvo de maneira satisfatória.

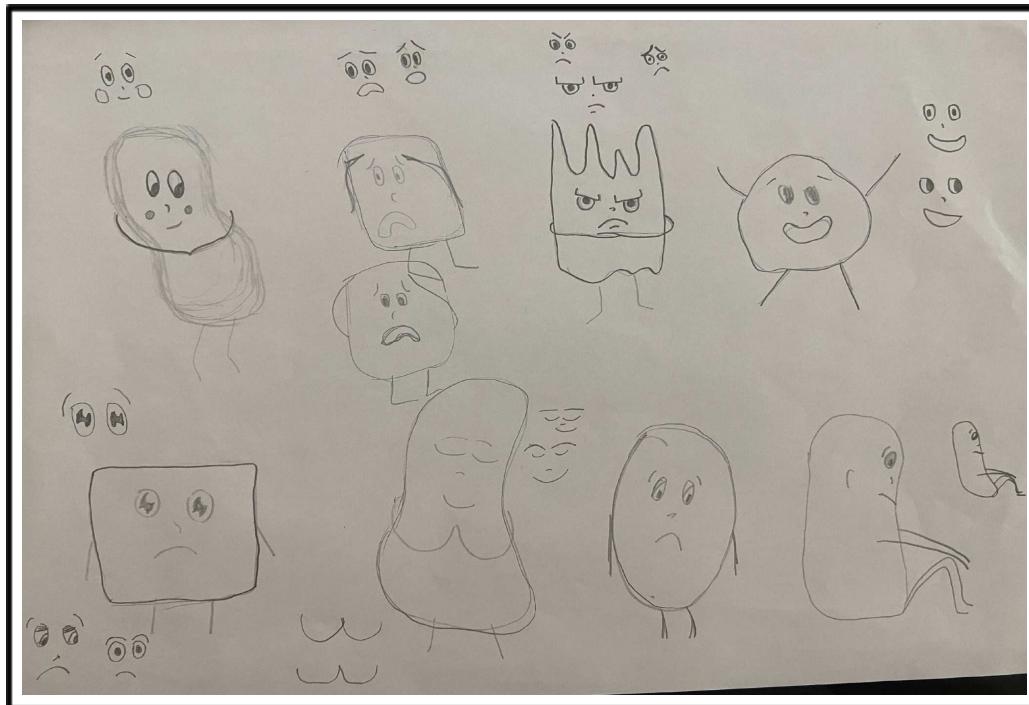
Diante disso, optou-se por uma mudança de direção: a criação de mascotes que representassem cada emoção. A nova proposta permitia uma conexão mais imediata e emocional com o público jovem, ao mesmo tempo em que tornava a representação das emoções mais lúdica, acessível e empática. Os primeiros sketches foram desenvolvidos com base em expressões faciais, posturas corporais e formas que evocassem as sensações associadas a cada emoção. Posteriormente, esses personagens foram finalizados digitalmente, com traços amigáveis e expressivos.

Imagen 12 – Moodboard de estudo dos mascotes.



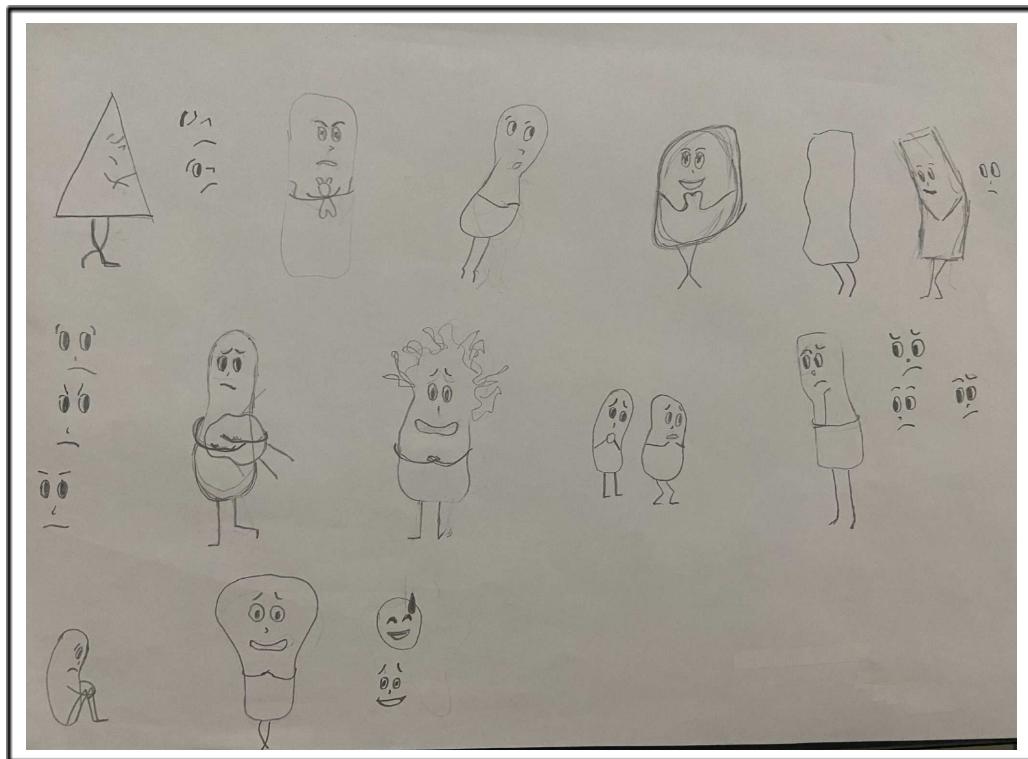
Fonte: Moodboard de emoções desenvolvido pela autora.

Imagen 13 – Sketches iniciais dos mascotes.



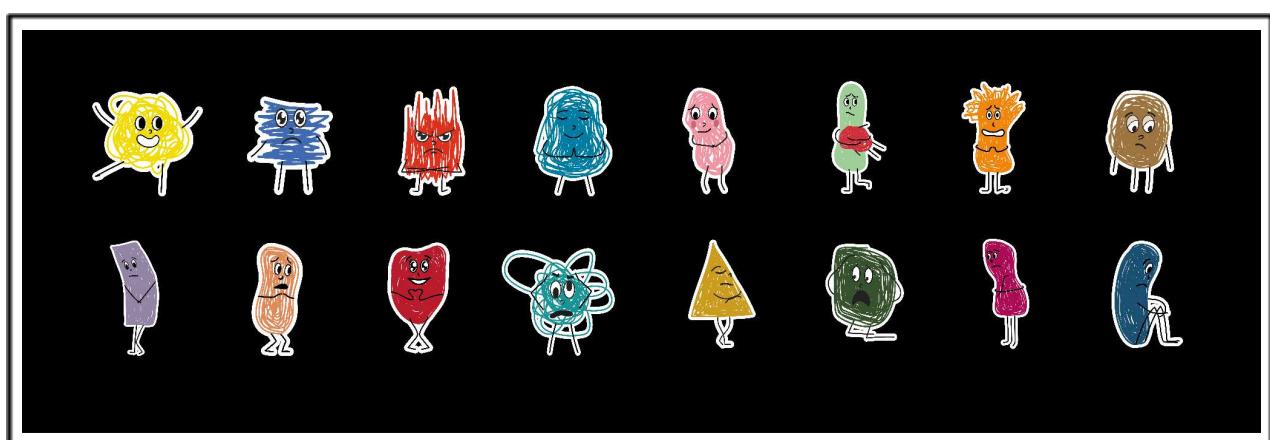
Fonte: Autora.

Imagen 14 – Sketches iniciais dos mascotes 2.



Fonte: Autora.

Imagen 15 – Sketches digitais mascotes.



Fonte: Autora.



A aceitação dos mascotes foi bastante positiva, e com isso deu-se início à fase de elaboração das cartas finais, incluindo testes de cores e layout. A proposta visual consolidada buscou incorporar referências do design psicodélico retrô — caracterizado pelo uso intenso de cores vibrantes, formas orgânicas e composições dinâmicas —, combinadas com a estética da Pop Art contemporânea, que contribui com uma linguagem visual divertida, de alto contraste e de fácil leitura. O resultado final também foi influenciado pelo design lúdico voltado ao público jovem, garantindo que as cartas fossem visualmente atraentes e, ao mesmo tempo, funcionais e educativas.

Durante o processo criativo, definiu-se que o produto assumiria a forma de cartas, por se tratar de um recurso lúdico, acessível e familiar ao público adolescente. A proposta era que o material funcionasse como um **guia de emoções**, no qual o usuário, ao reconhecer o que está sentindo, pudesse buscar apoio, conselhos e direcionamentos bíblicos — em uma lógica semelhante à de um *mood tracker**.

No entanto, ao considerar a **usabilidade** do material, observou-se que agrupar todas as cartas em um único compartimento tornaria a experiência confusa e pouco funcional. A reflexão surgiu a partir de produtos devocionais já existentes, como caixas com versículos, nas quais todas as mensagens estão misturadas.

*Mood Tracker (rastreador de humor): é uma ferramenta para registrar e acompanhar o seu estado de espírito ao longo do tempo.

Imagem 16 – Caixa de versículos.



Fonte: (ATF papelaria criativa, 2024).

Esse modelo apresenta um problema prático: a dificuldade em localizar uma mensagem específica. Aplicado ao presente projeto, isso significaria que o usuário teria que procurar aleatoriamente pela emoção desejada — algo que se mostrou pouco eficiente, especialmente considerando o público-alvo.

Diante disso, optou-se por criar **dois tipos de cartas**. O primeiro tipo, com formato maior, funciona como **carta de localização e apresentação da emoção**, atuando como um marcador visual destacado dentro da caixa. Cada uma dessas cartas representa uma emoção específica, facilitando o acesso ao conteúdo desejado. O segundo tipo corresponde às **cartas conteudistas**, que acompanham cada emoção e apresentam reflexões bíblicas, aplicações práticas e ações recomendadas.

Imagen 17 – Modelo das cartas, carta de localização e carta conteudista.



Fonte: Autora.

Com a estrutura definida, as cartas foram produzidas seguindo as referências de estilo, cores e emoções escolhidas. Todo o material visual foi pensado para manter unidade, clareza e conexão com o público.

O tamanho das cartas foi pensado estrategicamente para proporcionar conforto ao manuseio, facilitando o uso tanto individual quanto coletivo. Os cantos arredondados foram adotados para garantir segurança e durabilidade no uso contínuo, além de transmitir uma estética mais amigável.

Imagen 18 – Cartas conteudistas.



Fonte: Autora.

Imagen 19 – Cartas de localização.



Fonte: Autora.



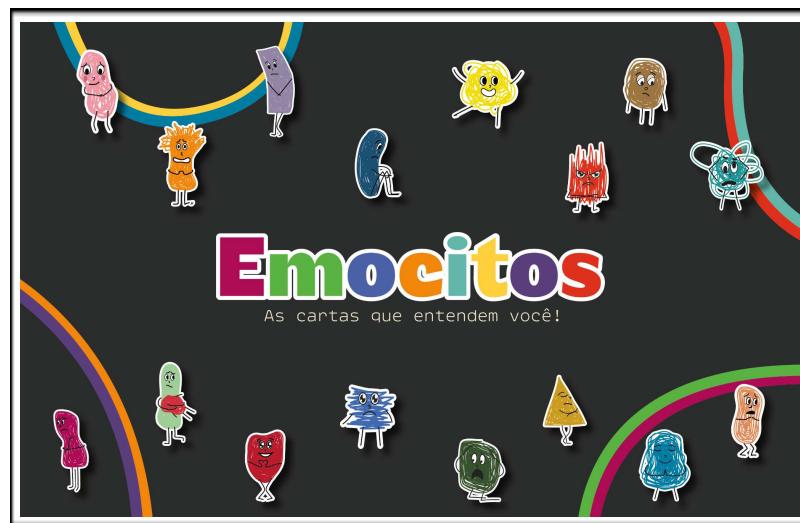
A embalagem foi desenvolvida com o objetivo de unir funcionalidade e apelo visual, considerando tanto a proteção quanto a apresentação das cartas. Ela foi pensada para ser planificada, o que facilita a impressão e montagem do produto, além de permitir um aproveitamento eficiente do material na produção gráfica.

A estrutura da caixa permite o fácil manuseio e organização dos dois modelos de cartas — facilitando a separação por emoção. O design segue a identidade visual do projeto, utilizando as mesmas cores, tipografia e elementos gráficos presentes nas cartas, garantindo unidade estética.

Durante o processo de desenvolvimento, foram realizados diversos testes práticos, incluindo esboços de formatos, variações de arte e simulações físicas com diferentes gramaturas e dobras. Esses testes permitiram ajustes na estrutura interna da caixa, como a inclinação das divisórias e a altura da borda frontal, a fim de facilitar o acesso às cartas e a visualização das categorias.

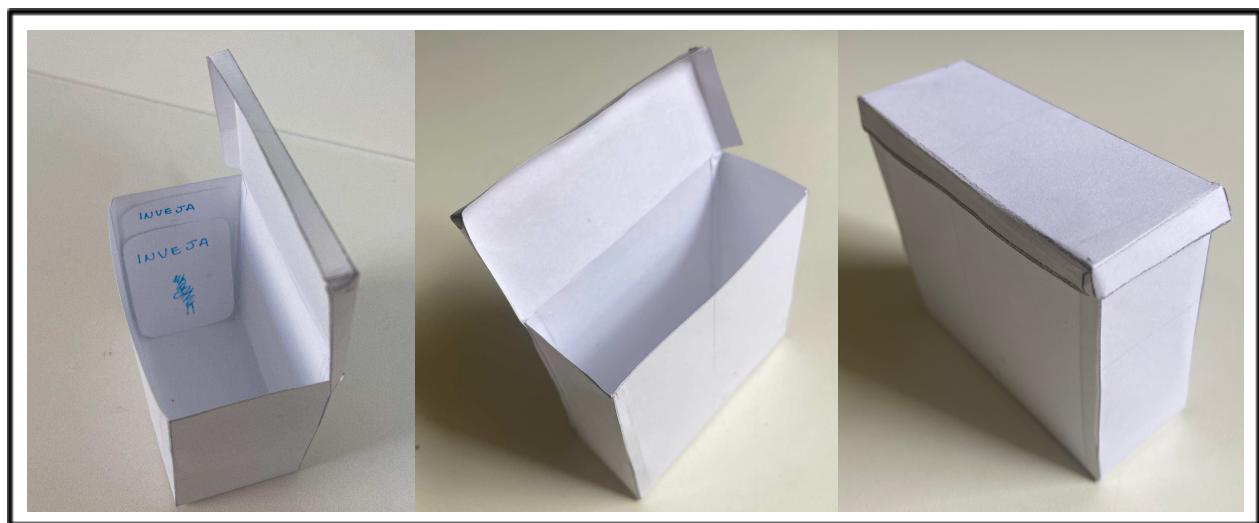
Com base nos elementos visuais desenvolvidos previamente, solicitou-se ao modelo de linguagem ChatGPT (OpenAI) uma sugestão de estrutura e arte para a embalagem. A proposta gerada foi considerada satisfatória e serviu como ponto de partida para a elaboração da versão final. A partir dessa proposta, foram feitas adaptações gráficas e estruturais, resultando na arte final da caixa.

Imagen 20 – Primeiro modelo de arte da caixa criado pela autora.



Fonte: Autora.

Imagen 21 – Modelo físico da caixa desenvolvido pela autora.



Fonte: Autora.

Imagen 22 – Modelo da caixa com base em elementos já criados.



Fonte: Chat GPT.

7.5 CORES E TIPOGRAFIA

Para a definição da paleta cromática utilizada no projeto, foram inicialmente consultadas obras de referência na área, como *A psicologia das cores* (Heller, 2013), *O guia completo da cor* (Banks, 2006) e *Novos fundamentos do design gráfico* (Lupton; Phillips, 2013). Tais leituras forneceram uma base teórica para compreender os significados simbólicos e psicológicos das cores, bem como a importância do contraste e da harmonia cromática em projetos visuais.

Segundo Eva (Heller, 2013), as cores não são percebidas isoladamente, mas em combinação com outras, formando acordes cromáticos que evocam sentimentos específicos e são sedimentados em nosso pensamento e linguagem a partir de séculos de história e cultura comum. Tendo isso em vista, o projeto buscou aplicar cores que carregassem associações emocionalmente reconhecíveis e que facilitassem a identificação das emoções.



por parte do público adolescente. As principais relações emocionais das cores utilizadas foram:

- **Azul:**

Associações principais: confiança, harmonia, seriedade, segurança, paz.

Percepção emocional: transmite calma, estabilidade e profissionalismo; é a cor mais apreciada universalmente.

- **Vermelho:**

Associações principais: paixão, energia, poder, excitação, agressividade.

Percepção emocional: atrai atenção, estimula ação e aumenta o ritmo cardíaco.

- **Verde:**

Associações principais: natureza, saúde, esperança, equilíbrio, juventude.

Percepção emocional: transmite frescor, crescimento e regeneração.

- **Amarelo:**

Associações principais: otimismo, criatividade, felicidade, juventude.

Percepção emocional: é estimulante e energética; em excesso pode causar irritação.

- **Violeta / Roxo:**

Associações principais: espiritualidade, mistério, luxo, sensibilidade.

Percepção emocional: é sofisticada e introspectiva, ligada ao imaginário e à emoção.

- **Preto:**

Associações principais: elegância, poder, sofisticação, luto, mistério.

Percepção emocional: transmite autoridade e intensidade emocional.

- **Branco:**

Associações principais: pureza, inocência, clareza, limpeza.

Percepção emocional: simboliza paz, simplicidade e começo.

- **Laranja:**

Associações principais: entusiasmo, criatividade, calor, dinamismo.

Percepção emocional: ativa e amigável, estimula comunicação e energia.

- **Marrom:**

Associações principais: estabilidade, terra, rusticidade, simplicidade.

Percepção emocional: transmite firmeza e seriedade, mas pode parecer pesado.

- **Cinza:**

Associações principais: neutralidade, equilíbrio, formalidade, indecisão.

Percepção emocional: discreto e impessoal; pode parecer elegante ou frio.

- **Rosa:**

Associações principais: ternura, feminilidade, afeto, delicadeza.

Percepção emocional: evoca cuidado, empatia e docura emocional.

Essas associações foram levadas em consideração durante o desenvolvimento do projeto, tanto para criar uma atmosfera visual coerente com o conteúdo emocional de cada carta, quanto para promover uma experiência mais sensível, acessível e afetiva ao público-alvo.

Contudo, durante o desenvolvimento, o processo de escolha das cores ocorreu também de forma prática e experimental, por meio de testes com diferentes combinações, a fim de observar quais harmonias traziam maior clareza, legibilidade e coerência emocional para cada carta. A intenção era representar visualmente as emoções de forma eficaz, usando tanto cores contrastantes quanto cores complementares.

Cada carta foi pensada para transmitir, através da cor, uma sensação que se aproximasse do conteúdo emocional tratado, respeitando o princípio de que, por meio da visualidade, o design é capaz de sugerir atitudes, estimular comportamentos e equacionar problemas complexos (Lupton; Phillips, 2013). Assim, a escolha cromática tornou-se um elemento simbólico e funcional no projeto, reforçando a proposta de unir forma e significado.

Imagen 23 – Paleta de cores.

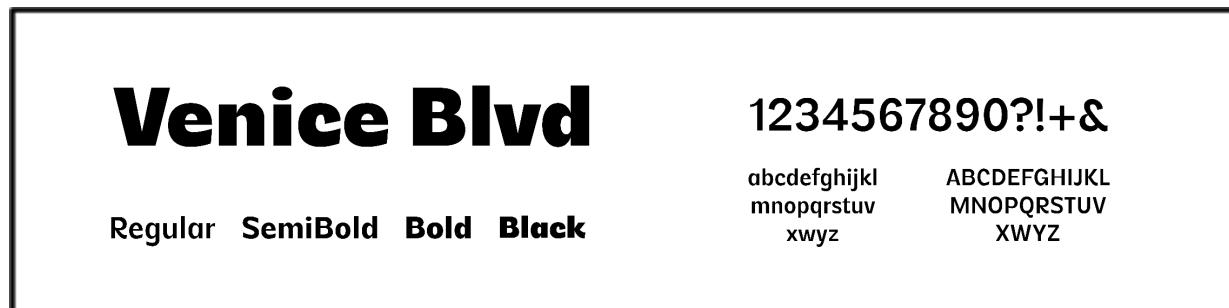


Fonte: Paleta de cores desenvolvida pela autora.

A família tipográfica escolhida para o projeto foi a Venice Blvd, que se destaca pelo alto contraste entre hastes finas e grossas, resultando em uma estética marcante e elegante. Sua estrutura refinada transmite clareza e personalidade, características essenciais para um material que busca ser informativo, acessível e visualmente envolvente.

Além disso, a Venice Blvd conversa diretamente com o conceito do projeto: um guia visual que trata de temas emocionais com seriedade, mas também com leveza e acolhimento. A fonte contribui para o equilíbrio entre informalidade lúdica e credibilidade, favorecendo a leitura e reforçando o tom afetuoso e respeitoso das mensagens.

Imagen 24 – Tipografia.



Fonte: Fonte selecionada pela autora.

7.6 NAMING

O processo de definição do nome do projeto passou por diversas etapas criativas, com o objetivo de encontrar uma nomenclatura que traduzisse o propósito, o público-alvo e o tom da proposta. Inicialmente, foi realizada uma nuvem de palavras (Imagen 23), a partir de termos relacionados às emoções, ao universo adolescente e à proposta inspirada na Bíblia. Em seguida, diversos testes de nomes foram feitos, considerando aspectos como sonoridade, originalidade, conexão com o tema e apelo visual.

Imagen 25 – Nuvem de palavras.



Fonte: Autora.



Algumas opções que surgiram durante essa fase foram: *Emogo*, *Emocionei*, *Moti*, *Emotions*, *Cartas de Emoção* e *Pack das Emoções*. No entanto, apesar de apresentarem relação com o conteúdo, nenhuma dessas alternativas se mostrou plenamente satisfatória.

A escolha final ocorreu a partir da busca por um nome que não apenas identificasse o produto, mas que também pudesse ser atribuído aos mascotes presentes nas cartas. Assim surgiu o nome “*Emocitos*”, uma junção lúdica que remete à palavra “emoções”, com um sufixo carinhoso e de fácil associação para o público jovem.

O nome “**Emocitos**” se mostrou eficaz por reunir diversas qualidades: é único, memorável, afetuoso e traduz a proposta educativa e acolhedora do projeto. Além disso, confere identidade tanto ao material gráfico quanto aos personagens, facilitando o vínculo com o público.

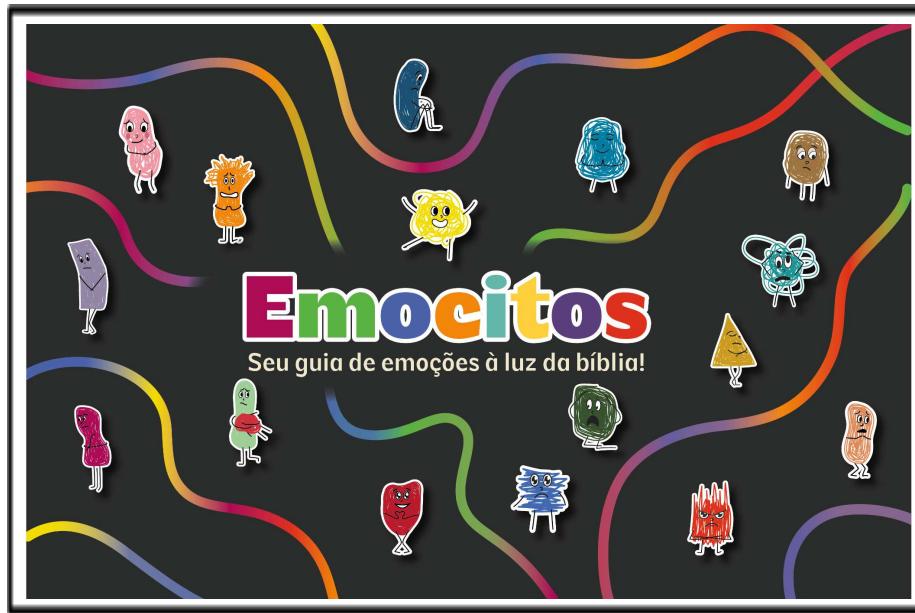
Para complementar a identidade verbal do projeto, foi definido também um slogan: “**Seu guia de emoções à luz da Bíblia**”. A frase sintetiza o propósito central da proposta, reforçando o viés formativo, emocional e espiritual das cartas.

Imagen 26 – Nome e slogan.



Fonte: Autora.

Imagen 27 – Composição visual.



Fonte: Autora.

8 ENTREGA

O protótipo final desenvolvido neste projeto consiste em um conjunto de cartas ilustradas e um mini manual, organizados em uma embalagem personalizada.

8.1 CARTAS

O conjunto é composto por 96 cartas: **16 cartas introdutórias** (maiores), que introduzem cada emoção de forma resumida e contextualizada, e **80 cartas conteudistas** (menores), divididas em cinco unidades para cada emoção. Essas cartas contêm reflexões, versículos bíblicos, contexto e aplicações práticas, facilitando a abordagem direta e educativa dos sentimentos.

Imagen 28 – Cartas introdutórias.



 <h2>CONFUSÃO</h2> <p>A confusão mental ou emocional aparece quando estamos sobrecarregados, sem alternativas para nos querermos ou sentirmos. É comum em fases de mudança ou decisão.</p> <p>Meses horas, desacelerar, refletir e buscar a orientação é o melhor caminho. Confusão não é falha, é parte do processo de encontrar direção.</p>	 <h2>GRATIDÃO</h2> <p>Estudos científicos comprovam que pessoas gratas são mais felizes e têm menor risco de sofrer de ansiedade e depressão.</p> <p>A gratidão muda nossa perspectiva ao invés de focar no que falta, olhamos para o que temos com olhos mais atentos.</p>	 <h2>SOLIDÃO</h2> <p>Solidão não é estar só, é sentir-se desconectado — mesmo rodeado de pessoas. Essa sensação pode surgir por falta de diálogo, mudança de fase ou desconexão emocional.</p> <p>Mas também pode ser uma oportunidade de reflexão, de consigo mesmo e com Deus, redescobrindo o valor de si mesmo em sua própria companhia.</p>	 <h2>ANSIEDADE</h2> <p>Ansiedade nos impõe gera e nos prende em suposições. É como um alarme tocando sem motivo, com alerta de OMS. O Brasil é um dos países com mais casos de ansiedade no mundo — incluindo adolescentes.</p> <p>Praticar o agora, respirar, organizar a mente e confiar que há um propósito maior pode trazer alívio.</p>
 <h2>CULPA</h2> <p>A culpa aparece quando sentimos que agimos contra o que sabemos ser certo. Embora desconfortável, ela pode ser um sinal importante de consciênciela.</p> <p>O problema é quando a culpa se torna um peso que impede o raciocínio e o apropriadamente verdadeiro nos leva a ações concretas de mudança.</p>	 <h2>CIÚMES</h2> <p>O ciúme é natural até certo ponto — sinal de que algo ou alguém é importante para nós. Mas quando passa dos limites, ele pode gerar desconfiança e conflitos.</p> <p>Aprendam a lidar com o ciúme envolvendo fortalecer a autoestima, entender o valor da confiança e saber que o outro não é nessa posse.</p>	 <h2>INVEJA</h2> <p>A inveja nos faz olhar para o que o outro tem e querer o que já temos. Ela nasce da comparação e pode gerar frustração.</p> <p>É preciso aprender a celebrar os vitórias dos outros e não em nosso próprio vida. Cada pessoa tem um tempo, uma história e um propósito único — inclusive você.</p>	 <h2>FRUSTRAÇÃO</h2> <p>A frustração acontece quando as expectativas não são satisfeitas. Pode ser difícil aceitar que nem tudo sairá como planejamos, mas também é uma chance de redirecionar e olhar.</p> <p>Ela ensina a sermos flexíveis, pacientes e perseverantes. Pode levar o torreno onde crescem novas possibilidades.</p>
			

Fonte: Autora.

Imagen 29 – Cartas conteudistas.



CONFUSÃO

1 A CONFUSÃO PODE SER UM REFLESCO DE FALTA DE CLAREZA INTERNA

Conexão 1
Quando estamos confusos, normalmente ficamos cheio de ideias conflitantes, sem direção. Isso pode vir de decisões inconscientes que nos levam a agir de forma que não conseguimos lidar com problemas. A confusão é um sinal que nos alerta para refletir a nossa clareza.

Versículo 1

Provérbios 20:5 «Os preceitos do homem são muitos; mas quem tem discernimento os traçá-los deve.

Versículo 2

Salmo 31:14 «Eu te louva porque me fizeste de modo excepcional. Tu és meu refúgio, meu abrigo, meu tesouro, que encontro abençoado. Pois a tua bondade é grande, e tu me salvaste da morte que me temia.»

Reflexão 1

A confusão surge quando lidamos com situações complexas de forma impessoal. Com o mundo sobrecarregado, as pessoas se sentem perdidas e desorientadas. Para superá-la, é preciso buscar sabedoria e ter paciência para discernir o que é certo e o que é errado.

2 A CONFUSÃO E AS ESCOLHAS SOBRE O FUTURO

Conexão 2
É comum que, de vez em quando, nos tornemos suspeitos de termos o erro. O medo de errar e o preceito das outras podem nos paralisar. Mas observar com atenção à que fazemos pode nos ajudar a discernir o que é certo e o que é errado. Errar pode ser uma oportunidade de crescimento e progresso.

Versículo 2

Salmo 139:14 «Tu te louva porque me fizeste de modo excepcional. Tu és meu refúgio, meu abrigo, meu tesouro, que encontro abençoado. Pois a tua bondade é grande, e tu me salvaste da morte que me temia.»

Reflexão 2

Nunca somos responsáveis por errar de forma intencional, mas é comum cometer erros devido a falta de atenção ou de foco no que devemos fazer. Viver de acordo com os preceitos de Deus nos ajuda a discernir o que é certo e o que é errado, realizando assim o que nos tem sido ordenado.

3 A CONFUSÃO E A IMPORTÂNCIA DE BUSCAR CONHECIMENTOS SÁBIOS

Conexão 3
Somos dotados também para aumentar a confusão especialmente quando estamos exaustos. Queremos diferentes perspectivas nos ajuda a emergir a situação de conflito. Delegar responsabilidades para outras pessoas também pode nos ajudar a encontrar um equilíbrio contínuo, mas sem isso passarão despercebidas as nuances relevantes que tem.

Versículo 3

Provérbios 11:14 «...No multo de conselheiros há seguranças».

Reflexão 3

Por vezes, confundimos os nossos deuses, podendo fazer tudo à diferença. Quando buscamos conselhos de quem tem muita experiência e sabedoria, podemos discernir o que é certo e o que é errado. Consumir ideias velhas que vêm de pessoas que não temos respeito pode nos levar a errar. Para não errar, devemos filtrar as informações e criticar e apelar às demonstrações corretas.

4 A CONFUSÃO E A FALTA DE PAZ INTERIOR

Conexão 4
A confusão muitas vezes exala ressentimento e tristeza por interior. Quando estamos em conflito, se esconde e nos distanciamos uns dos outros. No entanto, uns dos sinais mais evidentes de que estamos confusos é quando sentimos que, mesmo em meio às dificuldades, conseguimos nos manter calmos.

Versículo 4

Salmo 31:18 «...que o pão de Cristo seja o alimento em suas reuniões, visto que vocês temem o homem que vos quer destruir».

Reflexão 4

Quando somos desafios levados, no meio de um conflito, é comum que nos sentimos angustiados, ansiosos e desesperados. Quando buscamos uma decisão com sabedoria, podemos discernir o que é certo e o que é errado. Para não errar, devemos filtrar as informações e criticar e apelar às demonstrações corretas.

5 A CONFUSÃO E O EXCESSO DE INFORMAÇÕES

Conexão 5
Vivemos no eixo da informação, onde excesso de dados pode nos tornar confusos, apática, sem vontade de fazer nada. Esse excesso pode gerar confusão, assustando e desorientando. Para não errar, devemos filtrar as informações e criticar e apelar às demonstrações corretas.

Versículo 5

Salmo 109:10 «...impôs para os meus pés a tua palavra e hiz-me a meus cérebros».

Reflexão 5

Filipeus 3:1-14 «...que fui, imbre, queresse lhes dizer os meus erros, que fui ignorante, que fui cego, que fui cego e que o sobre, tudo o que é certo, tudo o que é errado, que o errado é certo e que o certo é errado.»

Reflexão 6

Quando buscamos uma orientação para alguma questão, é comum que encontremos irrelevantes ou até prejudiciais. Assim como buscamos sabedoria, devemos discernir o que é certo e o que é errado, bem o que ilumina nosso mistério.

Calendário em Práticas

- Antes de tomar decisões importantes, busque ajuda de um ouídos.
- Defina o seu objetivo para viver e o que quer que o seu destino. Depois, retorne para o seu objetivo de vez que se desviou.
- Pesquise e converse com pessoas que atuam nas áreas que te interessam para entender melhor cada possibilidade.
- Crie um ambiente que não conheça seu confundido. Na hora de se preocupe genuinamente com seu bem-estar.

Calendário em Práticas

- Observe se a decisão que está tomada te faz paz ou ansiedade.
- Se não, insista e confunda, para ver se é sim ou de que preceito estás mais perto ou mais disto.
- Se não, procure ajuda de um(a) conselheiro(a) que saiba o que Deus tem a dizer no seu coração e encontrar clareza.

VERGONHA

1 A VERGONHA E O MEDO DO JULGAMENTO

2 VERGONHA DO PASSADO: COMO SE LIBERTAR?

3 VERGONHA E SUA VERDADEIRA IDENTIDADE

4 A VERGONHA PODE TE IMPEDIR DE PEDIR AJUDA

5 VERGONHA DE SER QUEM VOCÊ È

Conexão:
Muitas vezes, sentimos vergonha por meio do apetite dos outros, o que nos impede de ser autênticos em nossas ações e pensamentos. Isso pode ser devido a sempre haver críticos. E, no maior das vezes, ele revela sobre quem julga do que sórrie quem é de fato.

Versículos:
Provérbios 29:25 - "Quem tem o homem col em armadilhas, mas quem confia no Senhor está seguro."

Reflexões:
Se estamos sempre tentando agradar os outros, se tentando ser perfeitos, nem sempre verdadeiramente livres. Todos erram e estão sujeitos ao julgamento. O que importa é que Deus não é o que nos projeta que Ele tem de ser. Deus não é controlador, a vergonha pode ser sua.

Colocando em Prática:

- Questão: A vergonha que você sente vem do seu próprio consciênciia ou é devido ao apetite dos outros?
- Lembre-se de que errar faz parte do aprendizado. O que importa é que Deus é o que nos projeta que Ele é.
- Fique com sua identidade em Deus e não na aprovação das pessoas.

Conexão:
Muitos pessoas carregam vergonha por erros de passado e acredita que nunca poderão ser perdoados, ou acreditam que nunca poderão se libertar deles. Isso pode ser devido ao medo de viver plenamente e presente e sonhar com o futuro.

Versículos:
2 Coríntios 5:17 - "Portanto, se alguém está em Cristo, é novo criado. As coisas antigas já passaram; ele que se ergueu em Cristo, a vergonha já não tem mais sobre ele."

Reflexões:
Dous não nos define pelo nosso passado. Se nos arrependemos e buscamos crescimento, Ele nos dará a oportunidade de sermos novos. Isso pode ser devido ao medo de sermos novos. Mas o perdão de Deus é maior que nos outros, e Ele quer nos livres para vivermos plenamente.

Colocando em Prática:

- Se necessário, desça de pé diante de Deus, para os outros e para si mesmo.
- No que de pior que foi feito hoje, não se que ficou para trás.
- Tocar o colo gelado: Deus já perdoou você, então não se prenda ao passado.

Conexão:
Muitos adolescentes sentem vergonha por acharem que não são bons, bonitas ou talentosas o suficiente. A vergonha pode ser devido ao medo de serem inadeguados. Mas sua identidade não depende do que os outros acham. Eles podem gerar depressão, ansiedade e isolamento. Dizer apelos é fracoza, e é errado.

Versículos:
Jeremias 3:15 - "Antes de formá-lo no ventre, eu o escolhi; antes de você nascer, eu o separá"

Reflexões:
Nossa identidade não é devido ao que os outros pensam ou de como nos sentimos. Depois das críticas, o próprio projeto, e cada detalhe sobre nós tem valor. Tanto que compreendemos isso, conseguimos nos libertar de vergonha. Isso pode ser devido ao medo de encorajarmos em padres que não foram feitos para nós.

Colocando em Prática:

- Toda compreensão - cada passo tem seu próprio tempo e caminho.
- Reconheça suas qualidades e celebre suas conquistas.
- Lembre-se de que Deus te criou de forma única e intencional.

Conexão:
Muitas vezes devemos de pedir ajuda por vergonha, que dificulta acreditarmos, parecer fracos ou termos julgados. Isso pode levar a correr riscos perigosos, quando devemos ser cautelosos. Isso pode ser devido a alguma causa, esse auge de gerar depressão, ansiedade e isolamento. Dizer apelos é fracoza, e é errado.

Versículos:
Tiago 5:16 - "Confessar os seus pecados uns aos outros e os outros orarão uns sobre os outros. A oração de vocês é poderosa e eficiente."

Reflexões:
Pedir ajuda não é fracoza, é coragem. Reconhecer limites e buscar apoio nos fortalece. Dado nos de volta a confiança de que Deus é o que nos projeta, te impedido de pedir ajuda, então se permita pedir estes te fazendo mal.

Colocando em Prática:

- Se pratica de oujide, não tenha medo de procurar ajuda de um profissional.
- Faça sobre seus sentimentos - o silêncio pode gerar vergonha e o isolamento.
- Busque apoio em mentores, amigos ou profissionais se necessário.

Conexão:
Vivemos em um mundo onde muitos escondem quem realmente são pelo medo da rejeição - na escola, entre amigos ou no fundo. Fingir se sentir traí ou um peso e nos distancia de Deus que nos deu.

Versículos:
Rromanos 12:2 - "Portanto, se consagrado ao perdão de Deus, deixa as conformações antigas se renovando dia a dia, para que sejamos capazes de experimentar e conhecer a Deus, e a perfeição e perfeição vontade de Deus."

Reflexões:
Dous quer que você viva tentando ser quem não é. Ele te crie com características únicas e valor. Ao tentar ser quem não é, você corre riscos, perde direções, carreiras e risco de perder nossa essência.

Colocando em Prática:

- Sejá autêntico - e mundo precisa de quem você realmente é.
- Seja honesto - as pessoas valorizam você pelo que é.
- Não pare que é perfeita ser.
- Lembre-se de que sua identidade está em Deus, e não na apropriação dos outros.

FRUSTRAÇÃO



1 FRUSTRAÇÕES MOSTRAM QUE NÃO CONTROLAMOS TUDO – E ESTÁ TUDO BEM!

Contexto:
É natural querermos ter o controle sobre nossos vidas, mas é importante lembrar que nem tudo que acontece é resultado direto de nós. A frustração surge, muitas vezes, quando tentamos seguir algo que não está no nosso alcance. Acessar isso pode ser liberador.

Versículos:
Provérbios 16:9 – “O coração de homem ira e seu comandado, mas o vosso é a vontade de Deus.”
Efésios 5:12 – “Porto lida uma onus, e um tempo para cumprir este dever de crer.”

Reflexão:
Quando vemos o que o Senhor está fazendo em algo que não está sob o nosso controle, é natural sentir gosto, surpresa, tentação, medo ou que está além do seu alcance?

Colocando em Prática:

- Acite que nem tudo controla como a planejado – Isto faz com que a frustração seja menor.
- Use de vez em vez o que deu errado, refite sobre o que deu certo e o que deu errado.
- Confie que Deus controla no controle, mesmo quando os céus fegem de seu.

2 A FRUSTRAÇÃO PODE INDICAR QUE É HORA DE AJUSTAR A ROTA

Contexto:
Nem sempre um obstáculo significa o fim. As vezes, e frustração nos leva para direções que podem ter muito mais a oferecer.

Versículos:
Provérbios 12:12 – “Confie no Senhor de sua terra e não se opõa ao seu próprio entendimento, reconheça a Sua bondade em suas comandados, e ele enfortre os seus resultados.”

Romanos 8:28 – “Sabeis que Deus opera em todos os casos para o seu bem quando se o enome, das que foram chamados segundo a sua promessa.”

Reflexão:
A frustração pode estar te mostrando que o seu comando precisa de ajustes! Existir uma onus de olhar para o que deu errado.

Colocando em Prática:

- Quando sente que está perdendo, seja que isso seja um resultado de sua ação ou de sua inação.
- Refite se a hora de mudar a estratégia ou ajustar a rotina é a hora certa.
- Lembrar o: frustração pode ser um sinal de direção, não de derrota.

3 FRUSTRAÇÕES ENSINAM RESILIÊNCIA E MATURIDADE EMOCIONAL

Contexto:
A frustração é uma excelente professora quando oprimimos a vontade de Deus. Ela nos cessa nos desistir e nos leva a seguir o caminho que somos os mais aptos a seguir.

Versículos:
Tigre 2:4 – “Muito lhe é, considerando motivo de grande orgulho, que o seu destino é diverso de outros, e que os céus sobre que povo de sua fe falam perfeição.”

Romanos 5:3-4 – “Nem gloriamos nas tribulações, porque sabemos que a tribulação produz perseverança; e perseverança, um caráter; e o caráter, a esperança, esperança.”

Reflexão:
As dificuldades estão te tornando mais forte ou apenas te desmobilizam? Você está permitindo que a frustração controlar seu realidade?

Colocando em Prática:

- Encare a frustração como uma oportunidade de crescimento, não como fiasco.
- Refite se a frustração está te ensinando como a circunstância pode ser seu aliado.
- Fortaleça seu resiliência nos processos – crecer deles, mas também ensiná-los.

4 A FRUSTRAÇÃO PODE REVELAR EXPECTATIVAS IREIAIS

Contexto:
Muitas vezes, fomos frustados porque esperamos que algo acontecesse de uma maneira, mas que as expectativas são realistas? Ajustar nossa visão de realidade pode nos ajudar a evitar deceções desastrosas.

Versículos:
Efésios 5:18 – “O fim das coisas é melhor do que o seu início, e o resultado é melhor que o seu princípio.”

Salmo 27:4 – “Deleitai-se no Senhor, e ele atenderá aos desejos da tua onus.”

Reflexão:
Será que suas expectativas sobre os outros e sobre você mesmo estão se realizando? Você tem cedido um peso desnecessário nos seus lamentos?

Colocando em Prática:

- Reavalece suas expectativas – alias estilos aliados com a realidade.
- Critique suas expectativas e saia mais pronto consigo mesmo.
- Proteja a gratidão diariamente, mesmo nos dias difíceis.
- Leibem-se: nem tudo irá como queremos, mas sempre haverá alguma agradecer.

5 A FRUSTRAÇÃO PODE SER UM CONVITE À GRATIDÃO

Contexto:
Quando algo da errado, é fácil focar apenas no ponto negativo. Mas, é com esse deslindo, lembrarmos exagero e que o que deu errado pode nos apontar a maior felicidade com elementos difíceis.

Versículos:
Tito 1:10-11 – “Tessalonicenses 1:18 – “Deem graças em todos os circunstâncias, pois este é o resultado de Deus para sempre.”

Filipenses 4:17 – “Nada emenda emisses por causa alguma, mas em tudo, pela oração e suplicas, e com alegria, apresentam seu pedidos a Deus.”

Reflexão:
Sabe que você está aliviando onus para que o deus errado ou está conseguindo exagero e que ainda está bem?

Colocando em Prática:

- Em vez de falar no que não deu certo, reconheça o que deu certo.
- Proteja a gratidão diariamente, mesmo nos dias difíceis.
- Leibem-se: nem tudo irá como queremos, mas sempre haverá alguma agradecer.

ALEGRIA

1 ALEGRIA É DIFERENTE DE FELICIDADE

Conselhos

Muitas pessoas confundem alegria com felicidade. A felicidade está ligada à circunstâncias exteriores – momentos bons, conquistas e prêmios. Já a alegria é mais profunda: o nascimento de uma nova perspectiva, a realização de um sonho ou mesmo o desafio de uma nova tarefa. É essa alegria com um propósito maior e de uma vida mais plena de vida.

Versículos

Provérbios 17:22 – “A alegria do Senhor é o nosso forç”

Filipenses 4:4 – “Alegre-se sempre no Senhor. Novamente direi: Alegre-se.”

Reflexões

Se nossa alegria depende apenas das circunstâncias, ficamos vulneráveis ao desânimo. A alegria é mais profunda, é resultado da nossa dependência e de um propósito maior, mas não é de vida. Tua alegria não significa ignorar as práticas, mas sim te leva a uma perspectiva positiva mesmo diante das dificuldades.

Colocando em Prática

- Reconhecer os momentos de alegria no seu dia a dia, por exemplo: alegria ao acordar, alegria ao sair de casa, alegria ao chegar ao trabalho, alegria ao encontrar amigos, alegria ao receber um telefonema de alguém querido.
- Colher e praticar** – quando mais você valora o que tem, mais alegria sente. Pratique a gratidão diariamente.
- Desenvolver sua alegria** em erguer duradouros, e não apenas momentâneos.

2 A ALEGRIA COMPARTILHADA SE MÚLTIPLICA

Conselhos

Quando estamos alegres, temos transmissão de nossas boas-vindas e expressões. A alegria se multiplica e é contagiosa e contagia aquelas que estão ao nosso redor. Até mesmo os momentos de tristeza e deprimidos se tornam mais significativos.

Versículos

Provérbios 12:22 – “A alegria alongside à bom remedio, mas a tristeza éficio que causa os ossos.”

Romanos 12:15 – “Alegre-se com os que se alegram, chorar com os que choram.”

Reflexões

A alegria compartilhada por todos mais forte e mistura as energias de todos. A alegria é contagiosa, é um vírus que se multiplica ao se multiplicar de pessoas. Quando se multiplicam os momentos de desespero, também se multiplicam os momentos de alegria. Quando se multiplicam os momentos de tristeza, também se multiplicam os momentos de alegria. Quando se multiplicam os momentos de desespero, também se multiplicam os momentos de alegria. Quando se multiplicam os momentos de tristeza, também se multiplicam os momentos de alegria.

Colocando em Prática

- Praticar a alegria** – um sorriso pode transformar o ambiente.
- Colher os恭eitados** das outras como se fossem suas.
- Desenvolver sua alegria** em erguer duradouros, e não apenas momentâneos.

3 QUANDO A ALEGRIA É SUPERFICIAL

Conselhos

Não todo sorriso é verdadeiro. Muitas vezes, histórias cheias de coisas tristes, como tristes histórias, histórias de ameaças e desafios. Essa alegria superficial das pessoas é mais desajeitada que a alegria sincera.

Versículos

Salmos 64:1 – “Tu das tristes canções a vendo de vida, a alegria plena de tua presença.”

João 15:11 – “Tende libres ditas palavras para que o mundo inteiro esteja no vórtex e a alegria de vós seja completa.”

Reflexões

É importante distinguir sobre o que realmente nos alegra. Se é devido a um sorriso falso, é devido a um sorriso que não é base de algo real que nos alegra. Mesmo que alegria tem que ser sincera, é importante que alegria seja verdadeira e não superficial.

Colocando em Prática

- Desenvolver sua alegria** em erguer duradouros, e não apenas momentâneos.
- Colher os恭eitados** das outras como se fossem suas.
- Desenvolver sua alegria** em erguer duradouros, e não apenas momentâneos.

4 ALEGRIA EM MÉIO ÀS DIFICULDADES

Conselhos

Muitas vezes, pessoas que não possuem nenhuma alegria quando estão pensando por ditinhos. Mas a alegria verdadeira não significa ignorar os ditinhos, mas sim existir mesmo diante deles, mesmo quando a alegria é só um recinto de esperança e esperança mesmo no meio do tempestade.

Versículos

Provérbios 12:20 – “Muitos imbatíveis, consideram mativo de grande alegria a luta que os põe em diversões prazerosas, pois vêem sobre a luta a alegria de viver.”

João 3:17 – “Ainda sou eu a figura que ilumina e não haja mais trevas em vós...”, também, eu me alegro em vós, senti-me em vós a alegria de viver.”

Reflexões

A alegria que ignoramos é a que nos leva a esquecer de que o amor é a final da felicidade. Quando ignoramos alegria esquecemos suas dificuldades. Desenvolver resistência e crescimento é a alegria que nos leva ao amor.

Colocando em Prática

- Desenvolver sua alegria** em erguer duradouros, e não apenas momentâneos.
- Colher os恭eitados** das outras como se fossem suas.
- Desenvolver sua alegria** em erguer duradouros, e não apenas momentâneos.

5 PEQUENOS HÁBITOS QUE CULTIVAM A ALEGRIA

Conselhos

A alegria não é apenas um sentimento, mas algo que pode ser cultivado diariamente por meio de hábitos simples. Alguns hábitos que podem te ajudar a cultivar alegria mesmo quando estiver em crise:

- Sentir-se**

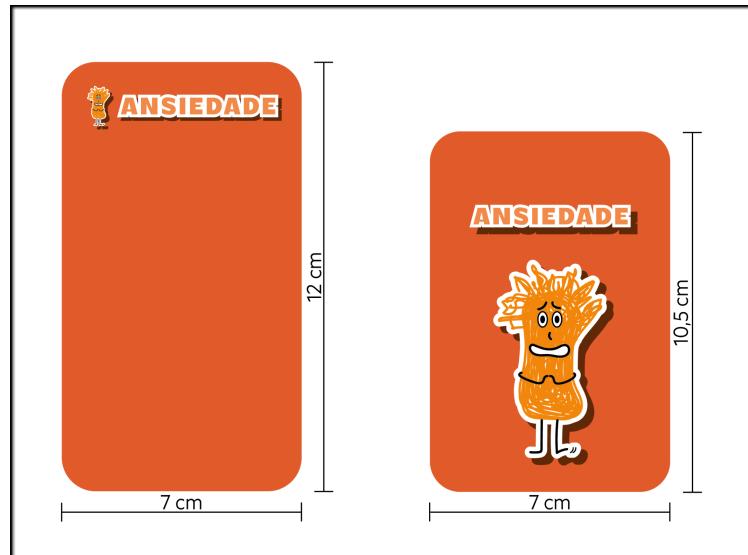
Senhor 2:24 – “Crie e dize o que o Senhor fez, regozijar-me-nos e encorajá-los-nos.”

Colocando em Prática

 - Senhor 2:24** – “Crie e dize o que o Senhor fez, regozijar-me-nos e encorajá-los-nos.”
 - Colocando em Prática**
 - Senhor 2:24** – “Crie e dize o que o Senhor fez, regozijar-me-nos e encorajá-los-nos.”

Fonte: Autora.

Imagen 30 – Dimensões das cartas.



Fonte: Autora.

8.2 MINI MANUAL

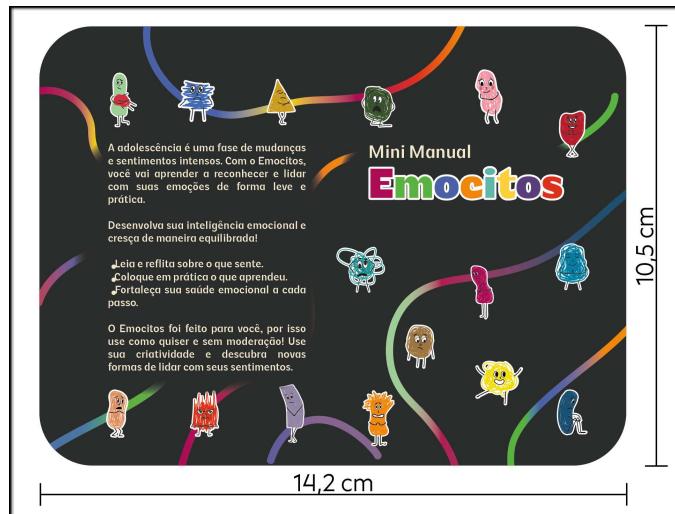
O minimanual serve como guia introdutório e explicativo para a utilização do material. Nele, são apresentadas orientações de uso individual ou coletivo, com sugestões como: rastreamento emocional (mood tracker), devocionais diários, leitura temática, entre outros. O objetivo é garantir que o conteúdo seja adaptável à rotina e ao estilo de cada usuário, incentivando a autonomia no processo de autodescoberta.

Imagen 31 – Mini Manual digital.



Fonte: Autora.

Imagen 32 – Dimensões Mini Manual.



Fonte: Autora.

8.3 EMBALAGEM

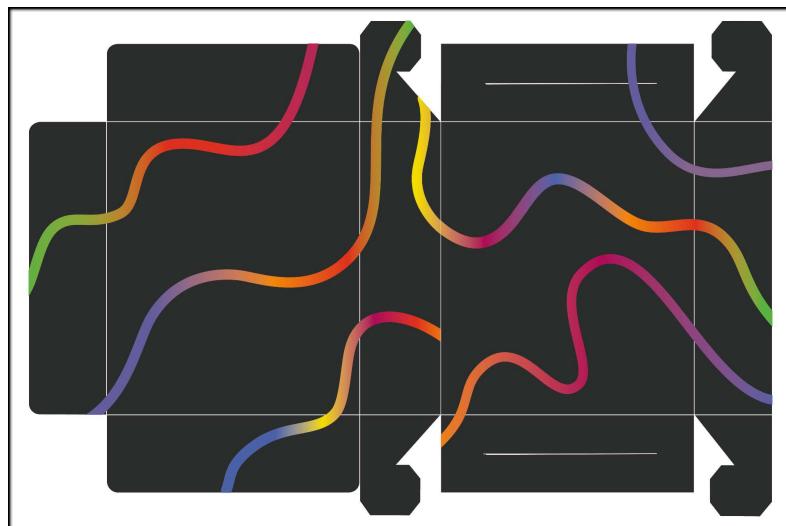
A embalagem desenvolvida para acomodar o material é personalizada, com medidas de 15 cm de comprimento, 13 cm de largura e 4 cm de altura. O modelo apresenta sistema de encaixe, dispensando a necessidade de cola ou outros fechamentos permanentes, o que facilita a montagem, o transporte e a conservação do conteúdo.

Imagen 33 – Exterior da caixa (arte digital).



Fonte: Autora.

Imagen 34 – Interior da caixa (arte digital).



Fonte: Autora.

8.4 MATERIAIS

As cartas e o minimanual foram impressos em papel couchê acetinado 250g, proporcionando boa durabilidade e um acabamento visual sofisticado. A embalagem, por sua vez, foi confeccionada em papel couchê 250g com laminação fosca, o que oferece maior resistência, especialmente nas áreas de dobra, realizadas com o auxílio de vinco para garantir precisão e integridade estrutural.

Imagen 35 – Protótipo feito com papel couché 250g.



Fonte: Autora.

8.5 PROTÓTIPO FINAL

Após todas as etapas de desenvolvimento, o protótipo final do “Emocitos” foi concluído com sucesso, apresentando excelente desempenho em termos de impressão, acabamento e funcionalidade. A estrutura da embalagem e das cartas atendeu aos objetivos propostos, assegurando facilidade de uso, organização e coerência visual com o restante do projeto. O produto como um todo demonstrou solidez gráfica, clareza na comunicação visual e unidade estética entre os elementos, confirmando a viabilidade da proposta.

A seguir, apresentam-se registros fotográficos do material finalizado em diferentes perspectivas, com foco nos detalhes gráficos, usabilidade e apresentação visual do produto:

Imagen 36 – Protótipo final, perspectivas.



Fonte: Autora.

Imagen 37 – Protótipo final visto de cima.



Fonte: Autora.

A versão final do protótipo foi testada com adolescentes, público-alvo principal do projeto. Para a aplicação, foram selecionados quatro participantes: dois meninos e duas meninas. A atividade foi realizada em uma sala reservada, onde os adolescentes foram introduzidos ao protótipo e ao propósito do material. Foram apresentadas algumas formas possíveis de uso, mas os participantes foram encorajados a explorar as cartas livremente e criar suas próprias dinâmicas. Durante a experiência, foi solicitado que o processo fosse registrado por meio de fotografias.

Inicialmente, os adolescentes demonstraram interesse em folhear todas as cartas, buscando identificar as emoções com as quais mais se identificavam,



como ansiedade, medo, alegria e insegurança. Em seguida, optaram por reunir as cartas relacionadas a uma emoção específica e selecioná-las por meio de sorteio. A dinâmica evoluiu de maneira orgânica: cada participante passou a escolher uma carta de determinada emoção e ler aleatoriamente uns para os outros, desenvolvendo, a partir disso, novas formas de interação com o material.

Os testes demonstraram uma excelente receptividade, tanto em relação ao conteúdo e propósito, quanto à estética visual do material. Os participantes destacaram o caráter acessível, leve e relevante das cartas, além da atratividade do design. A combinação entre texto, visual e formato físico gerou engajamento espontâneo, confirmando a efetividade da proposta.

A seguir, apresentam-se registros fotográficos do produto final em uso e em diferentes perspectivas:

Imagen 38 – Adolescentes utilizando o “Emocitos”.



Fonte: Autora.

*As imagens que envolvem participantes foram feitas seguindo os princípios éticos aplicáveis a pesquisas com seres humanos, preservando a identidade dos indivíduos fotografados, que não têm seus rostos expostos.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS



O desenvolvimento do projeto **Emocitos** partiu da identificação de uma necessidade concreta entre adolescentes: a dificuldade em compreender, expressar e lidar com suas emoções de maneira saudável e equilibrada. Nesse contexto, o design foi utilizado como ferramenta de mediação, comunicação e transformação — não apenas visual, mas também emocional e espiritual.

Esse percurso pode ser compreendido à luz da metodologia *Double Diamond*, proposta pelo Design Council (2005), que estrutura o processo de design em quatro etapas: descoberta, definição, desenvolvimento e entrega. Inicialmente, foram investigadas as necessidades do público-alvo e o contexto emocional dos adolescentes (descoberta), o que possibilitou consolidar os insights obtidos em diretrizes claras para o projeto (definição). Em seguida, ocorreram a experimentação gráfica e os testes com protótipos (desenvolvimento), culminando na finalização do material — cartas, mini manual e embalagem — validado com o público e pronto para aplicação prática (entrega).

O material foi bem recebido pelos adolescentes, que demonstraram grande aceitação tanto pelo conteúdo e proposta quanto pela estética visual. Isso confirma a eficácia da solução e reforça a relevância do design gráfico como um agente facilitador de diálogos internos e de crescimento pessoal durante a adolescência — fase marcada por intensas transformações.

Entretanto, ao observar os resultados obtidos e a interação dos usuários com o produto, também foram identificadas oportunidades de aprimoramento. Para futuras versões do **Emocitos**, propõe-se investir em melhorias no acabamento e na durabilidade do material físico. A substituição dos papéis atuais por opções mais resistentes e de qualidade superior — como papéis com laminação fosca, materiais plastificados ou cartonados — garantiria maior longevidade e resistência ao uso contínuo. Além disso, o conteúdo poderá ser



ampliado e revisado com base nos feedbacks recebidos, enriquecendo ainda mais a proposta e atendendo a diferentes contextos e perfis de usuários.

Conclui-se, portanto, que o **Emocitos** vai além de um recurso gráfico: é uma proposta educativa que une design, fé e empatia, contribuindo para a formação de jovens mais conscientes, emocionalmente equilibrados e espiritualmente fortalecidos. Seu formato acessível amplia o alcance, enquanto sua proposta conceitual reforça o papel do design como agente de transformação.

REFERÊNCIAS

AMERICAN BIBLE SOCIETY. **New study shows hope for Gen Z: more young adults say they've been transformed by the Bible.** American Bible Society, 2022. Disponível em:

<https://www.americanbible.org/news/press-releases/articles/new-study-shows-hope-for-gen-z-more-young-adults-say-theyve-been-transformed/>. Acesso em: 14 abr. 2025.

ATF PAPELARIA CRIATIVA. Caixa com cartões devocionais cristãos. *Pinterest*, 2024. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/383368987048547834/>. Acesso em: 16 abr. 2025.

BANKS, Adam. **O guia completo da cor: teoria e aplicação.** São Paulo: G.Gili, 2006.

BARALHO das emoções: representação e psicoeducação para crianças e adolescentes. São Paulo: Sinopsis Editora, 2022. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Baralho-das-emo%C3%A7%C3%A3o-representa%C3%A7%C3%A3o-psicoeduca%C3%A7%C3%A3o-A3o>. Acesso em: 28 abr. 2025.

BRUCE, F. F. **A fidedignidade dos escritos do Novo Testamento.** 3. ed. São Paulo: Vida Nova, 2004.

EMOCIONÁRIO: Diga o que você sente. São Paulo: V&R Editoras, 2016. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/dp/857683948X>. Acesso em: 15 abr. 2025.

Escrita Terapêutica: cartas de autoconhecimento. São Paulo: Ponto Vital, 2023. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/dp/B0C5HDCJHL>. Acesso em: 15 abr. 2025.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional.** 46. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

HELLER, Eva. **A psicologia das cores: como as cores afetam a emoção e a razão.** São Paulo: G.Gili, 2013.

LOBACH, Bernard. **Design industrial: bases para a configuração dos produtos industriais.** São Paulo: Edgard Blücher, 2001.

LUPTON, Ellen; PHILLIPS, Jennifer Cole. **Novos fundamentos do design gráfico.** São Paulo: Martins Fontes, 2013.

OPENAI. *ChatGPT* (versão GPT-4) [assistente virtual]. Disponível em: <https://chat.openai.com/>. Acesso em: 14 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Adolescent mental health.** 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 14 abr. 2025.

PANTALEÃO, Lucas Farinelli. **Stuart Walker: A Função Estética Sustentável – Mediações entre Arte, Design e Espiritualidade.** 288f. 2017. Tese (Doutorado) – Faculdade de Arquitetura Artes e Comunicação, Universidade Estadual Paulista, Unesp, Bauru, 2017.

PANTALEÃO, Lucas. **Forma segue significado: o design conceitual de Stuart Walker.** Curitiba: Appris, 2020.

Reconhecendo as emoções: cartas terapêuticas. São Paulo: Matrix, 2022. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/dp/B0BL4V9YJ9>. Acesso em: 15 abr. 2025.

WALKER, Stuart. **Design for Life: creating meaning in a distracted world.** Abingdon: Routledge, 2017.

<https://doi.org/10.4324/9781315312538>

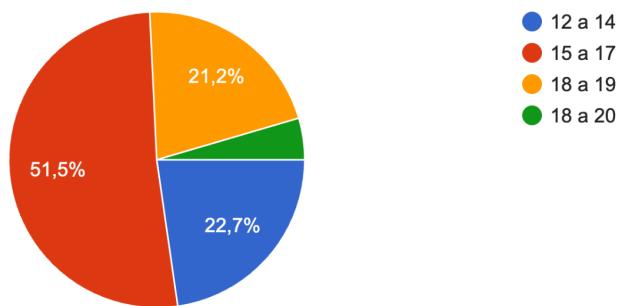


APÊNDICES

Apêndice A – Formulário feito pela autora, realizado no Google Forms.

Qual sua idade?

66 respostas



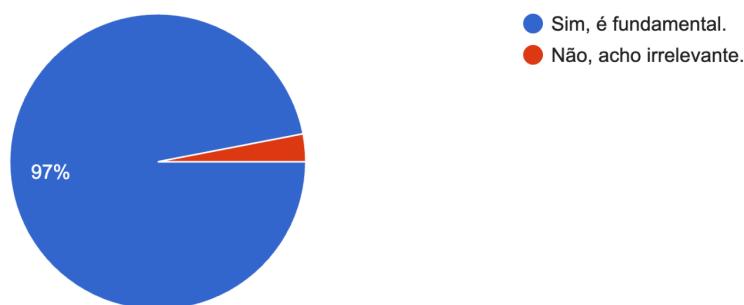
Você tem alguma religião?

66 respostas



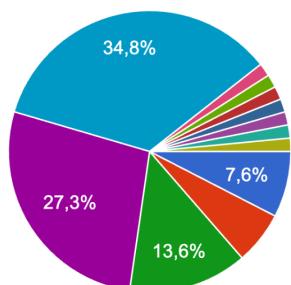
Você acha que lidar com suas emoções e sentimentos é importante?

66 respostas



Como você costuma lidar com suas emoções?

66 respostas



- Eu peço ajuda aos meus pais.
- Busco pessoas na internet que falem...
- Leio livros de autoajuda.
- Levo às sessões de terapia.
- Recorro a minha fé.
- Guardo para mim mesmo, não falo co...
- Fico pensando sozinha, e se caso nã...
- Deito na cama e fico pensando

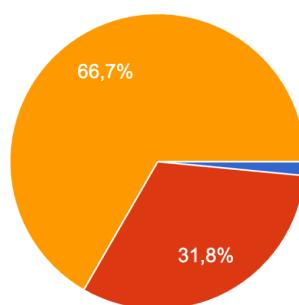
- falo com meus amigos
- Peço ajuda pra um amigo, ou escuto uma música
- com minha mãe e duas amigas próximas
- Ler meus livros favoritos ou orar
- Guardo, terapia, fé, meus pais

▲ 1/2 ▼

▲ 2/2 ▼

Olhando para o seu ciclo, escola, família, círculo social, você acha que os adolescentes a sua volta sabem lidar com suas emoções?

66 respostas



- Sim.
- Não.
- Mais ou menos.

Na sua opinião, quais são as emoções mais comuns na adolescência?

66 respostas

