

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 2025	<p>Vidoto, Eduarda Trindade Caxito, 2000- 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.</p> <p>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.</p> <p>1. Desenho (Projetos). I. Pantaleão, Lucas Farinelli, 1982-, (Orient.). II. Universidade Federal de Uberlândia. Graduação em Design. III. Título.</p> <p>CDU: 741</p>
--------------	---

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. Joao 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](mailto: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:	12:00
Matrícula do Discente:	11911DIT014				
Nome do Discente:	<b>Eduarda de Almeida Trindade Caxito</b>				
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?		( X ) Sim ( ) 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(às) 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:

(X) Aprovado(a). Nota: 100

( ) Registrar o projeto como Registro de Desenho Industrial - DI ou Registro de Marca na Agência Intellecto.

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

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>9</b>
<b>2 OBJETIVOS</b>	<b>12</b>
2.1 Objetivo geral	13
2.2 Objetivo específico	13
<b>3 JUSTIFICATIVA</b>	<b>14</b>
<b>4 METODOLOGIA</b>	<b>16</b>
4.1 Metodologia Walkeriana	17
4.2 Metodologia <i>Double Diamond</i>	18
4.3 Articulação entre as metodologias	20
<b>5 DESCOBERTA</b>	<b>21</b>
5.1 Adolescência: um período de vulnerabilidade e formação	25
5.2 A bíblia como fonte de orientação emocional e espiritual	27
<b>6 DEFINIÇÃO</b>	<b>29</b>
6.1 <i>Briefing</i>	30
6.2 Público-Alvo	30
6.3 Análise de similares	31
<b>7 DESENVOLVIMENTO</b>	<b>35</b>
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
<b>8 ENTREGA</b>	<b>57</b>




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



# **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 **projeção**, 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.

**Imagem 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.

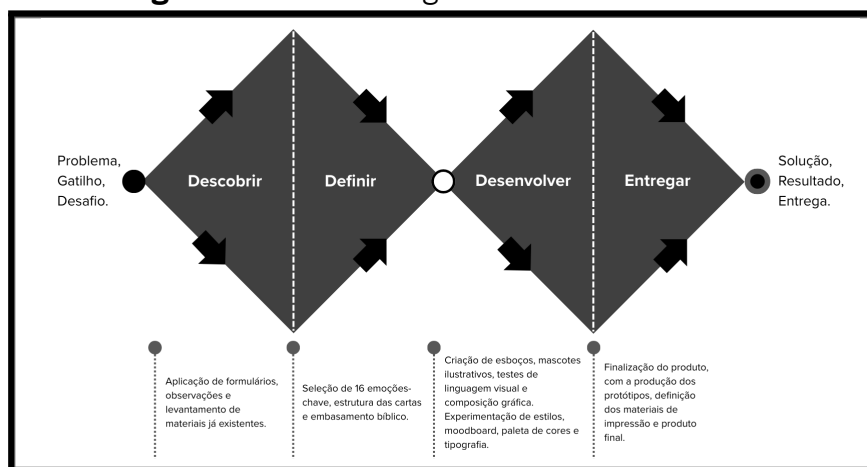
Durante a fase de **Desenvolvimento (Develop)**, foram criados esboços, mascotes ilustrativos, testes de linguagem visual e composição gráfica. Essa etapa envolveu experimentação de estilos, construção de moodboards, definição de paleta de cores, tipografia e refinamento das mensagens textuais e visuais.

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.



**Imagem 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 — Descubrir, Definir, Desenvolver e Entregar — estruturam 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, compreende-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.

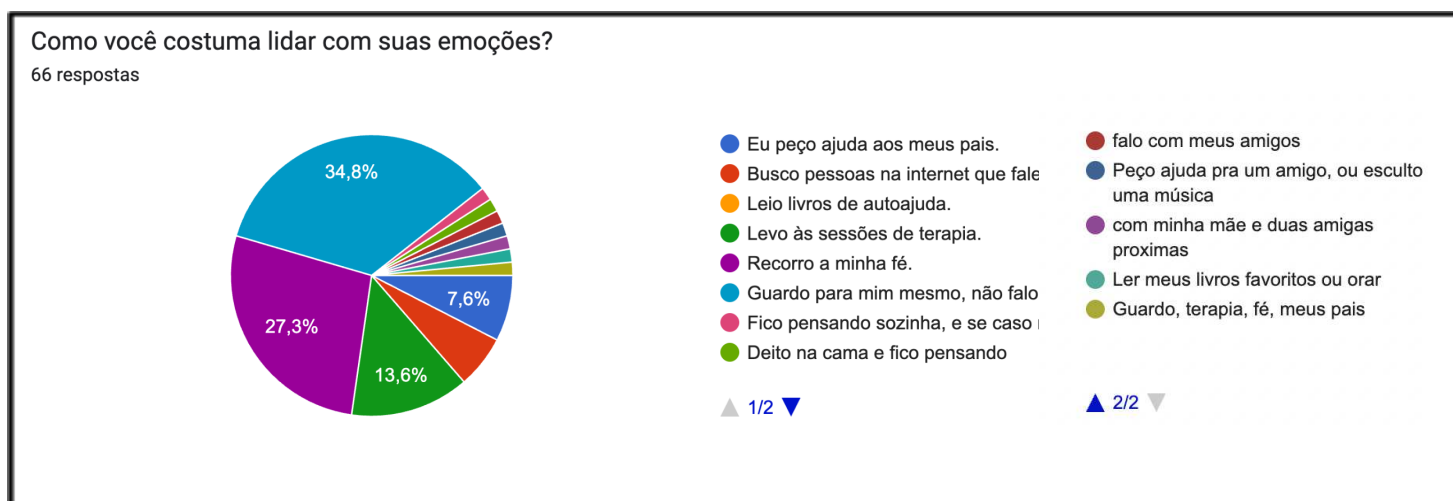
No contexto deste trabalho, foi realizada uma pesquisa por meio de um formulário online, destinado a adolescentes com idades entre 12 e 19 anos. A coleta de dados teve como objetivo compreender melhor como os jovens lidam com suas emoções e sentimentos, além de investigar a percepção que possuem sobre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

**Imagem 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 excludente. 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.

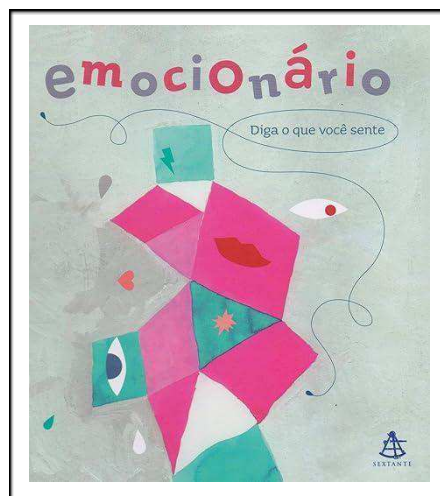
Por ser um recurso de uso individual ou coletivo, pode ser utilizado em diferentes ambientes, como grupos de apoio, em família, durante encontros de adolescentes e espaços de aconselhamento, ampliando sua aplicabilidade e alcance em diferentes contextos.

### **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.



**Imagem 4** – Emocionário – Diga o que você sente.

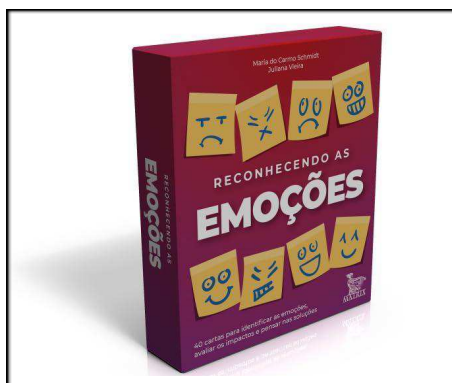


Fonte: [www.amazon.com.br/Emocionado-Diga-que-você-sente](http://www.amazon.com.br/Emocionado-Diga-que-você-sente)

(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.

**Imagem 5** – Reconhecendo as Emoções.



Fonte: [www.amazon.com.br/Reconhecendo-emoções-identificar-impactos-soluções](http://www.amazon.com.br/Reconhecendo-emoções-identificar-impactos-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.

**Imagem 6** – Escrita Terapêutica.



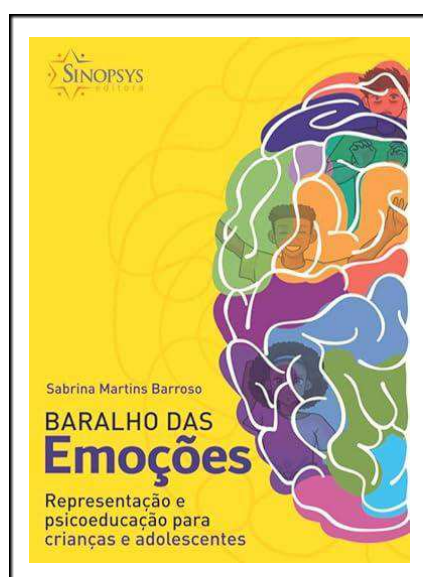
Fonte: [www.amazon.com.br/Escrita-terapêutica-organizar-pensamentos-liberar](http://www.amazon.com.br/Escrita-terapêutica-organizar-pensamentos-liberar) (acesso em: 15 abr. 2025).

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.

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



Fonte:

[www.amazon.com.br/Baralho-das-emoções-representação-psicoeducação](http://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.

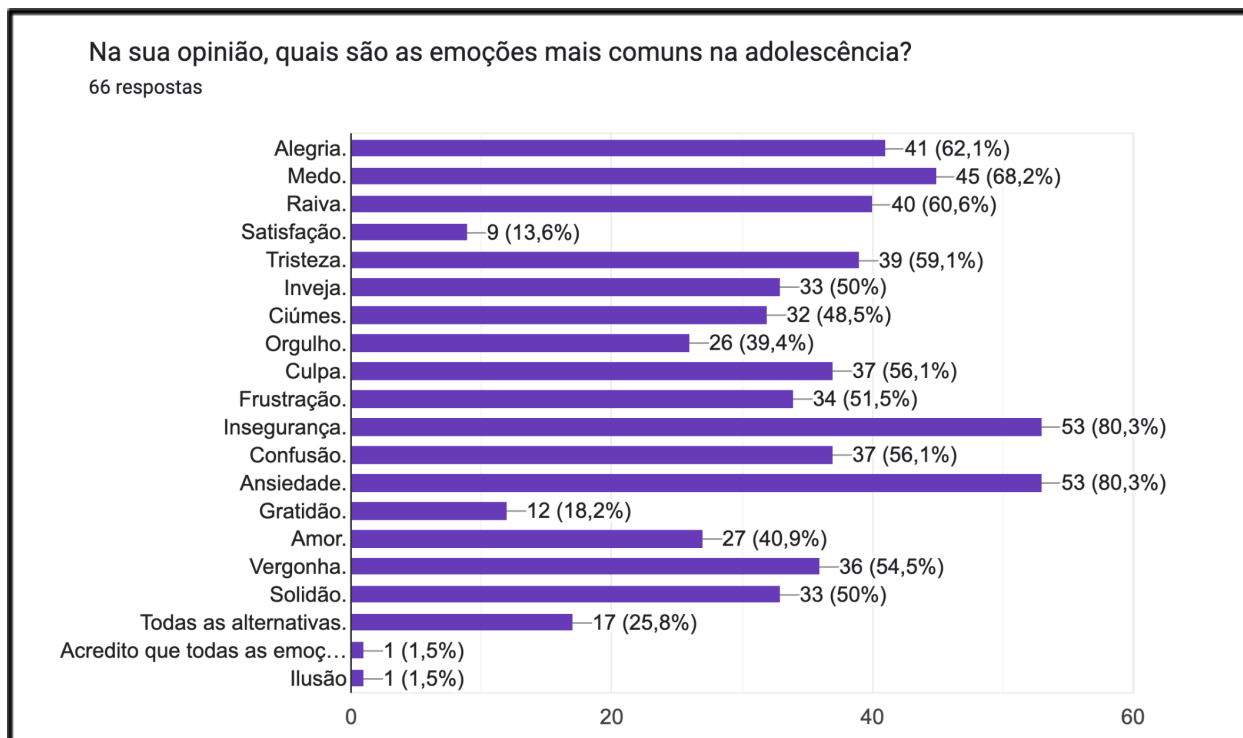
No formulário, os participantes puderam marcar múltiplas emoções entre as opções listadas, selecionar a alternativa "todas as anteriores" ou ainda utilizar um campo aberto para incluir espontaneamente outras emoções que julgassem importantes, mas que não estivessem contempladas na lista.

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.



**Imagem 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.



**Imagem 9** – Moodboard.



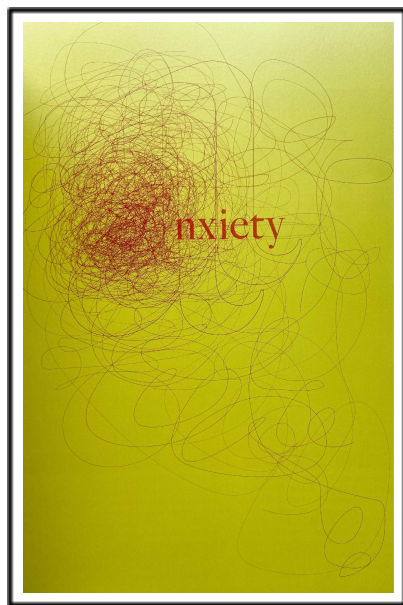
Fonte: Moodboard desenvolvido pela autora.

## 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.



**Imagem 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 “anxiety”, 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.



**Imagem 11** – Esboços iniciais das cartas.



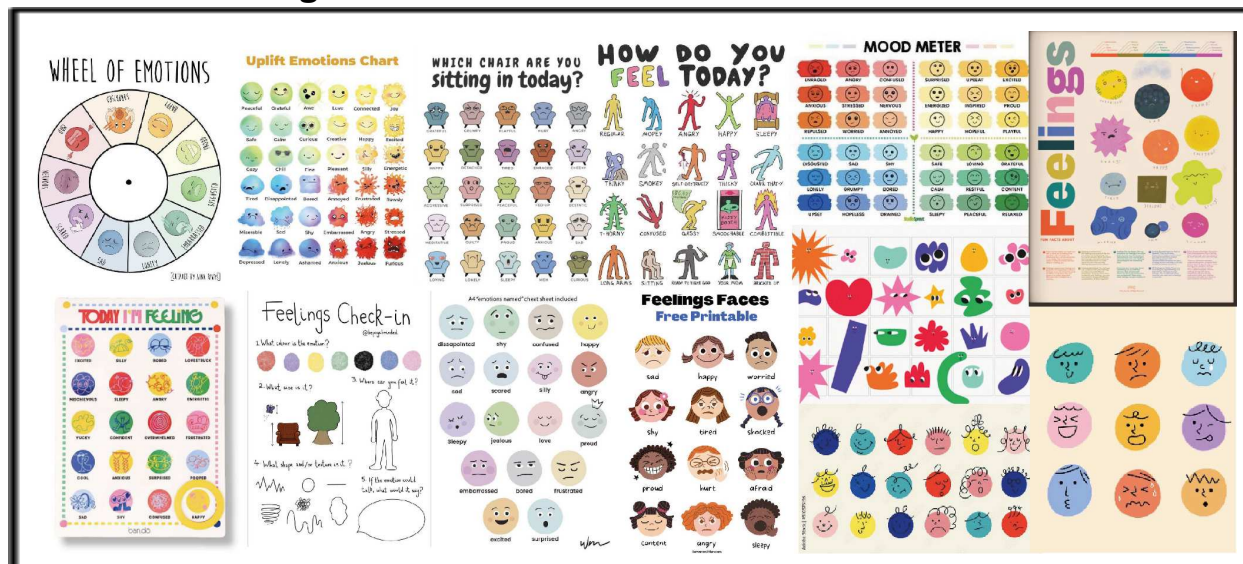
Fonte: Autora.

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.

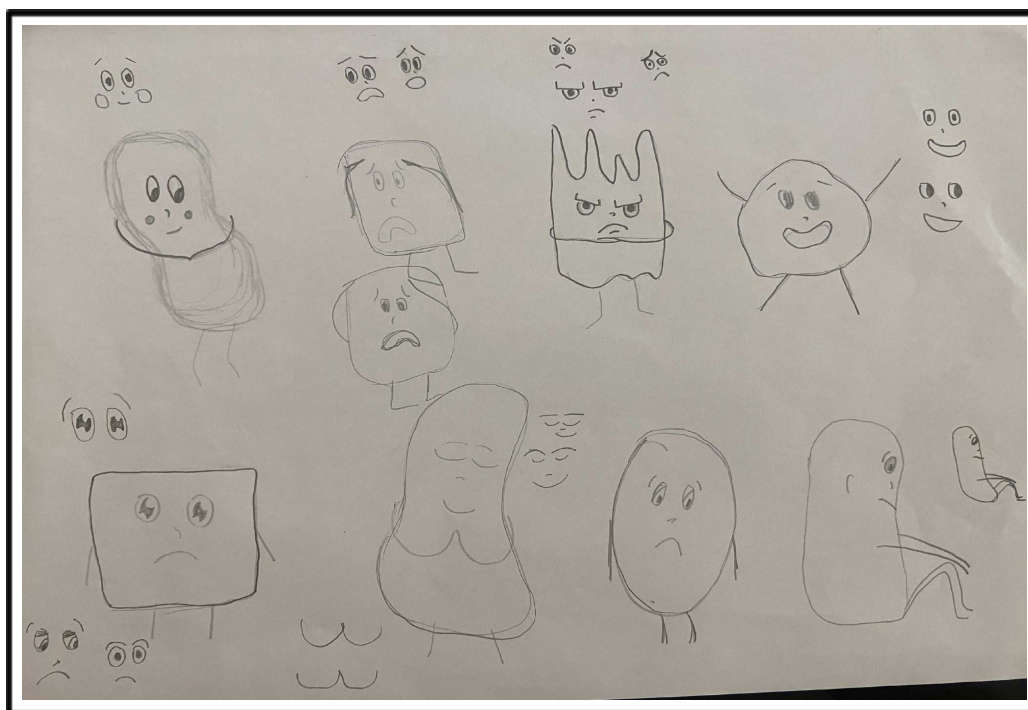


**Imagem 12** – Moodboard de estudo dos mascotes.



Fonte: Moodboard de emoções desenvolvido pela autora.

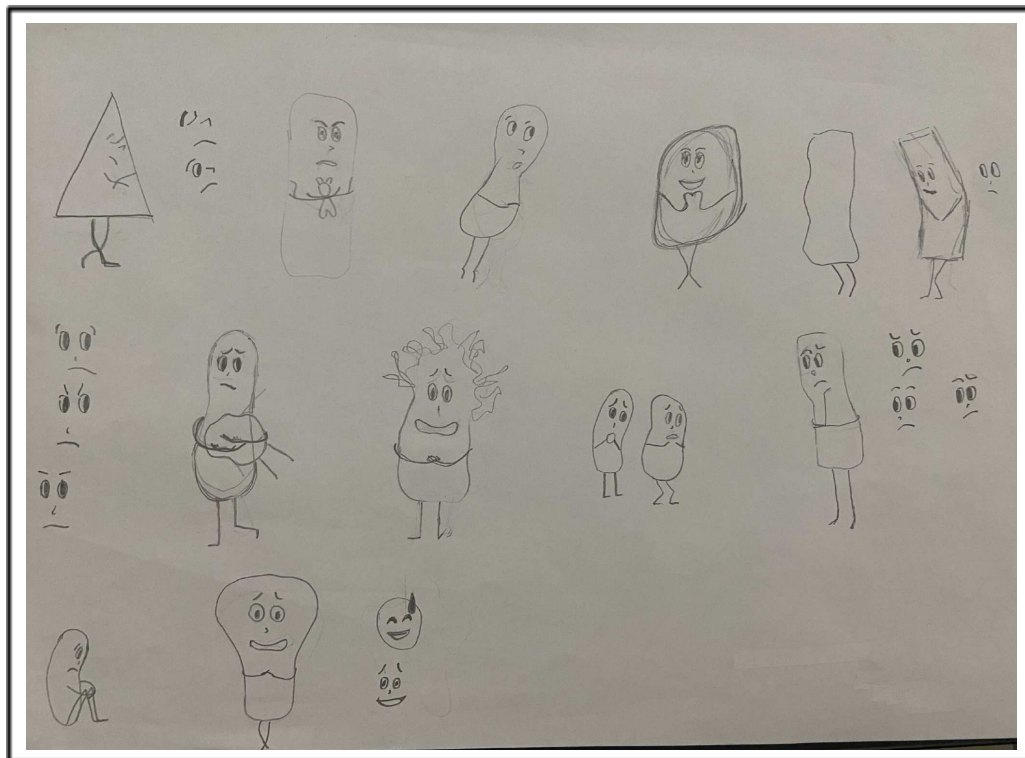
**Imagem 13** – Sketches iniciais dos mascotes.



Fonte: Autora.

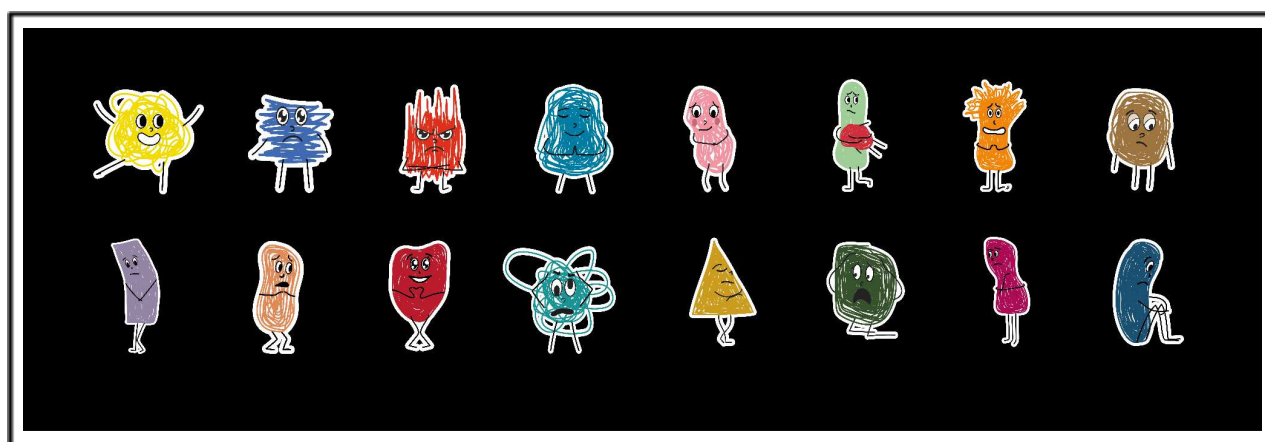


**Imagem 14** – Sketches iniciais dos mascotes 2.




Fonte: Autora.

**Imagem 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.



**Imagem 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.



**Imagem 18** – Cartas conteudistas.




Fonte: Autora.

**Imagem 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.

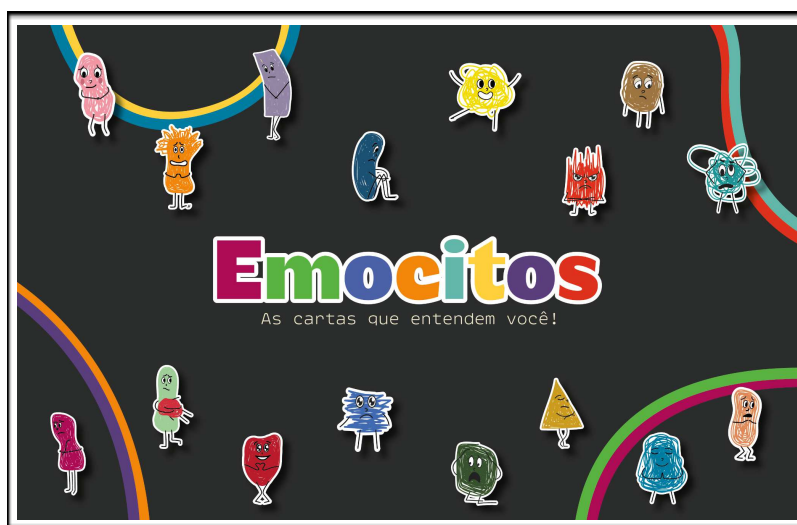
A estrutura da caixa permite o fácil manuseio e organização dos dois modelos de cartas — facilitando a separação por emoção. O design segue a identidade visual do projeto, utilizando as mesmas cores, tipografia e elementos gráficos presentes nas cartas, garantindo unidade estética.

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.

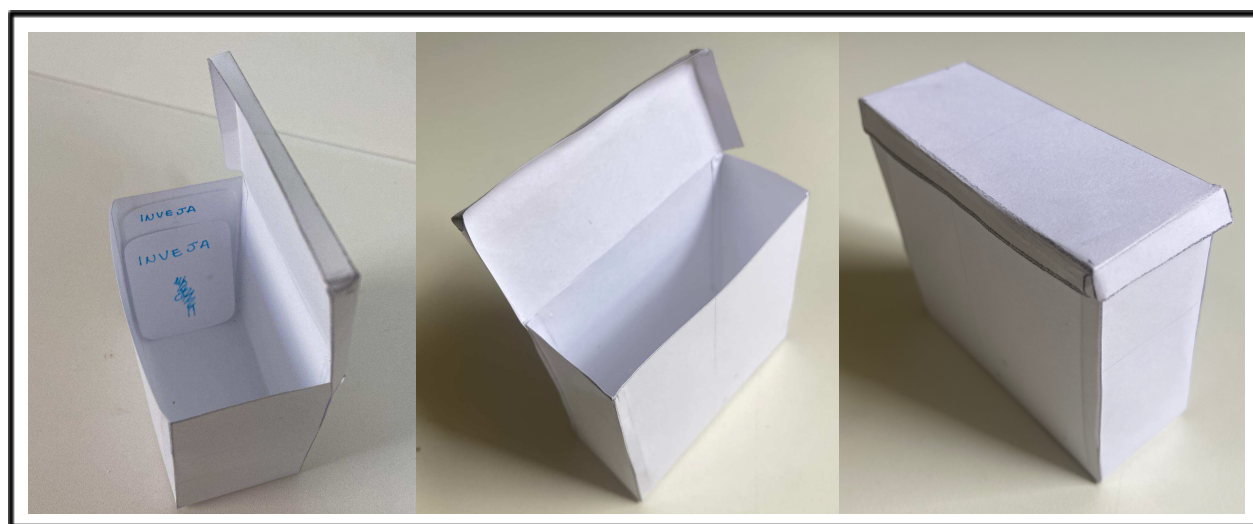


**Imagem 20** – Primeiro modelo de arte da caixa criado pela autora.



Fonte: Autora.

**Imagem 21** – Modelo físico da caixa desenvolvido pela autora.



Fonte: Autora.



**Imagem 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 doçura 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.



**Imagem 23** – Paleta de cores.

CMYK 85% 79% 0% 5% RGB 70 67 145 #464391	CMYK 78% 61% 0% 3% RGB 76 98 169 #4C62A9	CMYK 80% 56% 0% 0% RGB 66 106 178 #426AB2	CMYK 80% 19% 44% 3% RGB 3 149 148 #039494	CMYK 93% 61% 33% 20% RGB 24 80 114 #185072	CMYK 94% 27% 22% 10% RGB 0 125 163 #007DA3	CMYK 68% 73% 0% 42% RGB 77 58 110 #4D3A6E	CMYK 49% 48% 19% 3% RGB 146 133 166 #9285A6
CMYK 29% 100% 98% 35% RGB 135 24 19 #871813	CMYK 25% 100% 84% 20% RGB 162 25 38 #A21926	CMYK 4% 91% 95% 0% RGB 223 50 29 #DF321D	CMYK 19% 91% 63% 0% RGB 202 52 74 #CA344A	CMYK 17% 100% 30% 20% RGB 174 12 87 #AE0C57	CMYK 94% 27% 22% 10% RGB 0 125 163 #D95578	CMYK 0% 53% 21% 0% RGB 242 150 165 #F296A5	CMYK 13% 16% 37% 1% RGB 226 209 172 #E2D1AC
CMYK 46% 68% 87% 69% RGB 72 44 19 #482C13	CMYK 21% 64% 70% 9% RGB 191 106 75 #BF6A4B	CMYK 7% 75% 89% 0% RGB 224 91 41 #E05B29	CMYK 0% 56% 75% 0% RGB 241 137 72 #F18948	CMYK 24% 39% 67% 11% RGB 189 148 92 #BD945C	CMYK 15% 35% 92% 11% RGB 204 156 34 #CC9C22	CMYK 0% 19% 82% 0% RGB 255 209 61 #FFD13D	CMYK 7% 6% 100% 0% RGB 247 222 0 #F7DE00
CMYK 71% 62% 58% 71% RGB 43 43 43 #2B2B2B	CMYK 53% 43% 41% 16% RGB 126 125 126 #7E7D7E	CMYK 58% 38% 65% 13% RGB 119 129 97 #778161	CMYK 78% 46% 89% 41% RGB 55 83 46 #37532E	CMYK 67% 0% 92% 0% RGB 93 178 66 #5DB242	CMYK 60% 0% 36% 7% RGB 99 183 171 #63B7AB	CMYK 44% 0% 51% 0% RGB 159 206 152 #9FCE98	CMYK 25% 0% 58% 0% RGB 208 222 136 #D0DE88

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 afetivo e respeitoso das mensagens.



Imagem 24 – Tipografia.

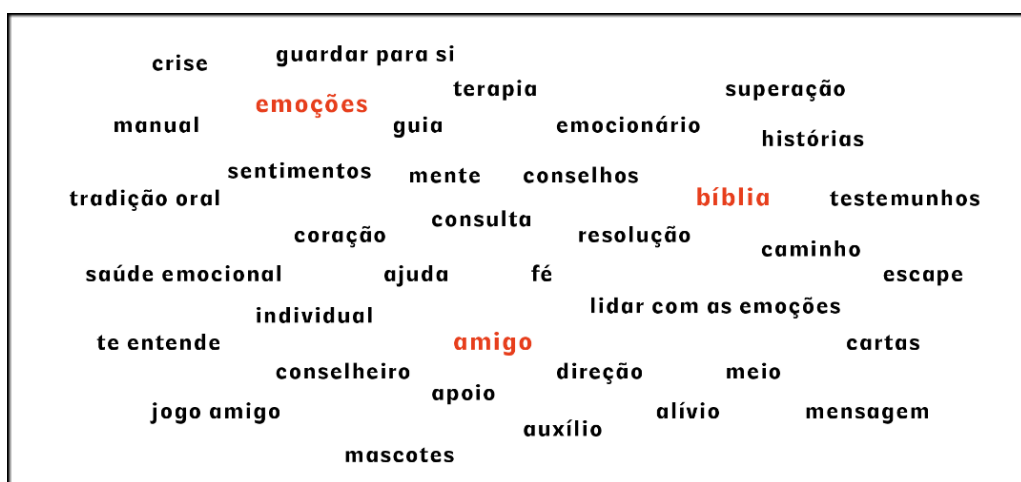


Fonte: Fonte selecionada pela autora.

## 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 (Imagem 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.

Imagem 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.



**Imagem 26** – Nome e slogan.



Fonte: Autora.

**Imagem 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.

Imagem 28 – Cartas introdutórias.





CONFUSÃO

A confusão mental ou emocional aparece quando estamos sobrecarregados, sem clareza do que queremos ou sentimos. É comum em fases de mudança ou decisão.

Nesses horas, desacelerar, refletir e buscar orientação é o melhor caminho. Confusão não é falha, é parte do processo de encontrar direção.



GRATIDÃO

Estudos científicos comprovam que pessoas gratas são mais felizes e têm menos sintomas de ansiedade e depressão.

A gratidão muda nossa perspectiva: ao invés de focar no que falta, olhamos para o que temos com olhos mais atentos.



SOLIDÃO

Solidão não é estar só, é sentir-se desconectado — mesmo rodeado de pessoas. Esse sentimento pode surgir por falta de diálogo, mudança de fase ou desconexão emocional.

Mas também pode ser uma oportunidade de reconectar consigo mesmo e com Deus, redescobrimdo o valor de estar bem na própria companhia.



ANSIEDADE

A ansiedade nos lança para o futuro e nos prende em suposições. É como um alarme tocando sem motivo real. Segundo a OMS, o Brasil é um dos países com mais casos de ansiedade no mundo — inclusive entre adolescentes.

Praticar o agora, respirar, organizar a mente e cuidar que há um propósito maior pode trazer alívio.



CULPA

A culpa aparece quando sentimos que agimos contra o que sabemos ser certo. Embora desconfortável, ela pode ser um sinal importante da consciência.

O problema é quando a culpa se torna um peso que impede o recomeço. O arrependimento verdadeiro não fica na esfera concreta da mudança.



CIÚMES

O ciúme é natural e está certo ponto — sinal de que algo ou alguém é importante para nós. Mas quando passa dos limites, ele pode gerar desconfiança e conflitos.

Aprender a lidar com o ciúme envolve fortalecer a autoestima, entender o valor da confiança e saber que o outro não é nosso posse.



INVEJA

A inveja nos faz olhar para o que o outro tem o que a gente não tem. Ela nasce do desejo de ter o que já temos. Ela nasce do desejo de ter o que já temos. Ela nasce do desejo de ter o que já temos.

É preciso aprender a celebrar as vitórias dos outros e a focar em nossa própria vida. Cada pessoa tem seu tempo, uma história e um propósito único — inclusive você.



FRUSTRAÇÃO

A frustração acontece quando expectativas não são atendidas. Pode ser difícil aceitar que nem tudo sairá como imaginamos, mas também é uma chance de redirecionar o olhar.

Ela ensina a sermos flexíveis, pacientes e perseverantes. Frustração é o terreno onde crescem novas possibilidades.



Fonte: Autora.

## Imagem 29 – Cartas contendedistas.

1

CONFUSÃO

A CONFUSÃO PODE SER UM REFLEXO DE FALTA DE CLAREZA INTERNA

**Conexões**

Quando estamos confusos, nossa mente fica cheia de ideias conflitantes, sem direção. Isso pode, ao longo do tempo, gerar sintomas como ansiedade e dificuldade em lidar com problemas. A confusão é um sinal de que precisamos parar, refletir e buscar clareza.

**Verificações**

Provérbios 20:5 - "Os propósitos do coração humano são fundos profundos, mas quem tem discernimento os traz à luz."

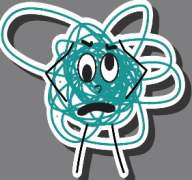
Provérbios 3:12-14 - "Como é feliz quem encontra a sabedoria, quem adquire entendimento! Para o sábio, a sabedoria é mais preciosa que o prata e rende mais que o ouro."

**Reflexões**

A confusão surge quando lidamos com situações complexas do mundo. Quando, com o tempo, a sabedoria nos ajuda a enxergar a situação de uma perspectiva mais ampla, a confusão desaparece. Quando lidamos com situações complexas do mundo, a confusão surge. Quando lidamos com situações complexas do mundo, a confusão surge.

**Colocando em Prática**

Coloque na papel - Coloque na sua vida o que está confuso. Aprenda a lidar com a confusão, o que se faz mal com você se sente diante de ansiedade, situações e conflitos. Quando, então, com o tempo, a sabedoria nos ajuda a enxergar a situação de uma perspectiva mais ampla, a confusão desaparece. Quando lidamos com situações complexas do mundo, a confusão surge.



2

CONFUSÃO

A CONFUSÃO E AS ESCOLHAS SOBRE O FUTURO

**Conexões**

Quando estamos confusos, nossa mente fica cheia de ideias conflitantes, sem direção. Isso pode, ao longo do tempo, gerar sintomas como ansiedade e dificuldade em lidar com problemas. A confusão é um sinal de que precisamos parar, refletir e buscar clareza.

**Verificações**

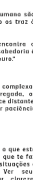
Provérbios 12:14 - "Quem tem sabedoria, seu caminho é reto. Quem não tem, se desvia e se perde."

**Reflexões**

A confusão surge quando lidamos com situações complexas do mundo. Quando, com o tempo, a sabedoria nos ajuda a enxergar a situação de uma perspectiva mais ampla, a confusão desaparece. Quando lidamos com situações complexas do mundo, a confusão surge.

**Colocando em Prática**

Coloque na papel - Coloque na sua vida o que está confuso. Aprenda a lidar com a confusão, o que se faz mal com você se sente diante de ansiedade, situações e conflitos. Quando, então, com o tempo, a sabedoria nos ajuda a enxergar a situação de uma perspectiva mais ampla, a confusão desaparece. Quando lidamos com situações complexas do mundo, a confusão surge.



3

CONFUSÃO

A CONFUSÃO E A IMPORTÂNCIA DE BUSCAR CONSELHOS SÁBIOS

**Conexões**

Quando estamos confusos, nossa mente fica cheia de ideias conflitantes, sem direção. Isso pode, ao longo do tempo, gerar sintomas como ansiedade e dificuldade em lidar com problemas. A confusão é um sinal de que precisamos parar, refletir e buscar clareza.

**Verificações**

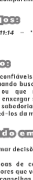
Provérbios 15:22 - "Os planos de um homem são ruins, mas quando eles são aprovados, eles são bons."

**Reflexões**

A confusão surge quando lidamos com situações complexas do mundo. Quando, com o tempo, a sabedoria nos ajuda a enxergar a situação de uma perspectiva mais ampla, a confusão desaparece. Quando lidamos com situações complexas do mundo, a confusão surge.

**Colocando em Prática**

Coloque na papel - Coloque na sua vida o que está confuso. Aprenda a lidar com a confusão, o que se faz mal com você se sente diante de ansiedade, situações e conflitos. Quando, então, com o tempo, a sabedoria nos ajuda a enxergar a situação de uma perspectiva mais ampla, a confusão desaparece. Quando lidamos com situações complexas do mundo, a confusão surge.



4

CONFUSÃO

A CONFUSÃO E A FALTA DE PAZ INTERIOR

**Conexões**

Quando estamos confusos, nossa mente fica cheia de ideias conflitantes, sem direção. Isso pode, ao longo do tempo, gerar sintomas como ansiedade e dificuldade em lidar com problemas. A confusão é um sinal de que precisamos parar, refletir e buscar clareza.

**Verificações**

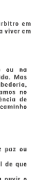
Provérbios 12:14 - "Quem tem sabedoria, seu caminho é reto. Quem não tem, se desvia e se perde."

**Reflexões**

A confusão surge quando lidamos com situações complexas do mundo. Quando, com o tempo, a sabedoria nos ajuda a enxergar a situação de uma perspectiva mais ampla, a confusão desaparece. Quando lidamos com situações complexas do mundo, a confusão surge.

**Colocando em Prática**

Coloque na papel - Coloque na sua vida o que está confuso. Aprenda a lidar com a confusão, o que se faz mal com você se sente diante de ansiedade, situações e conflitos. Quando, então, com o tempo, a sabedoria nos ajuda a enxergar a situação de uma perspectiva mais ampla, a confusão desaparece. Quando lidamos com situações complexas do mundo, a confusão surge.



5

CONFUSÃO

A CONFUSÃO E O EXCESSO DE INFORMAÇÕES

**Conexões**

Quando estamos confusos, nossa mente fica cheia de ideias conflitantes, sem direção. Isso pode, ao longo do tempo, gerar sintomas como ansiedade e dificuldade em lidar com problemas. A confusão é um sinal de que precisamos parar, refletir e buscar clareza.

**Verificações**


Provérbios 12:14 - "Quem tem sabedoria, seu caminho é reto. Quem não tem, se desvia e se perde."

**Reflexões**

A confusão surge quando lidamos com situações complexas do mundo. Quando, com o tempo, a sabedoria nos ajuda a enxergar a situação de uma perspectiva mais ampla, a confusão desaparece. Quando lidamos com situações complexas do mundo, a confusão surge.

**Colocando em Prática**

Coloque na papel - Coloque na sua vida o que está confuso. Aprenda a lidar com a confusão, o que se faz mal com você se sente diante de ansiedade, situações e conflitos. Quando, então, com o tempo, a sabedoria nos ajuda a enxergar a situação de uma perspectiva mais ampla, a confusão desaparece. Quando lidamos com situações complexas do mundo, a confusão surge.



1

VERGONHA

A VERGONHA E O MEDO DO JULGAMENTO

**Conexões**

Muitas vezes, sentimos vergonha por medo da opinião dos outros, o que nos impede de ser autênticos e de tentar algo novo. Mas o julgamento é inevitável — sempre haverá críticas. É no momento das vezes, ele revela mais sobre quem julgamos do que sobre quem é julgado.

**Verificações**

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


**Reflexões**

Se a vergonha nos impede de agir, então a vergonha nos impede de ser autênticos e de tentar algo novo. Mas o julgamento é inevitável — sempre haverá críticas. É no momento das vezes, ele revela mais sobre quem julgamos do que sobre quem é julgado.

**Colocando em Prática**

Questione: A vergonha que você sente vem do seu próprio julgamento ou do medo da opinião dos outros?

Levante-se e diga: Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor. Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor. Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor.



2

VERGONHA

VERGONHA DO PASSADO: COMO SE LIBERTAR?

**Conexões**

Muitas vezes, sentimos vergonha por medo da opinião dos outros, o que nos impede de ser autênticos e de tentar algo novo. Mas o julgamento é inevitável — sempre haverá críticas. É no momento das vezes, ele revela mais sobre quem julgamos do que sobre quem é julgado.

**Verificações**

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

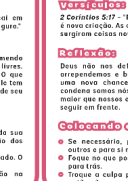
**Reflexões**

Se a vergonha nos impede de agir, então a vergonha nos impede de ser autênticos e de tentar algo novo. Mas o julgamento é inevitável — sempre haverá críticas. É no momento das vezes, ele revela mais sobre quem julgamos do que sobre quem é julgado.

**Colocando em Prática**

Questione: A vergonha que você sente vem do seu próprio julgamento ou do medo da opinião dos outros?

Levante-se e diga: Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor. Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor. Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor.



3

VERGONHA

VERGONHA E SUA VERDADEIRA IDENTIDADE

**Conexões**

Muitas vezes, sentimos vergonha por medo da opinião dos outros, o que nos impede de ser autênticos e de tentar algo novo. Mas o julgamento é inevitável — sempre haverá críticas. É no momento das vezes, ele revela mais sobre quem julgamos do que sobre quem é julgado.

**Verificações**

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

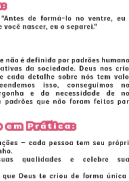
**Reflexões**

Se a vergonha nos impede de agir, então a vergonha nos impede de ser autênticos e de tentar algo novo. Mas o julgamento é inevitável — sempre haverá críticas. É no momento das vezes, ele revela mais sobre quem julgamos do que sobre quem é julgado.

**Colocando em Prática**

Questione: A vergonha que você sente vem do seu próprio julgamento ou do medo da opinião dos outros?

Levante-se e diga: Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor. Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor. Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor.



4

VERGONHA

A VERGONHA PODE TE IMPEDIR DE PEDIR AJUDA

**Conexões**

Muitas vezes, sentimos vergonha por medo da opinião dos outros, o que nos impede de ser autênticos e de tentar algo novo. Mas o julgamento é inevitável — sempre haverá críticas. É no momento das vezes, ele revela mais sobre quem julgamos do que sobre quem é julgado.

**Verificações**

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

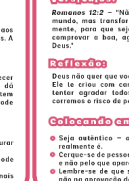
**Reflexões**

Se a vergonha nos impede de agir, então a vergonha nos impede de ser autênticos e de tentar algo novo. Mas o julgamento é inevitável — sempre haverá críticas. É no momento das vezes, ele revela mais sobre quem julgamos do que sobre quem é julgado.

**Colocando em Prática**

Questione: A vergonha que você sente vem do seu próprio julgamento ou do medo da opinião dos outros?

Levante-se e diga: Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor. Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor. Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor.



5

VERGONHA

VERGONHA DE SER QUEM VOCÊ É

**Conexões**

Muitas vezes, sentimos vergonha por medo da opinião dos outros, o que nos impede de ser autênticos e de tentar algo novo. Mas o julgamento é inevitável — sempre haverá críticas. É no momento das vezes, ele revela mais sobre quem julgamos do que sobre quem é julgado.

**Verificações**

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


**Reflexões**

Se a vergonha nos impede de agir, então a vergonha nos impede de ser autênticos e de tentar algo novo. Mas o julgamento é inevitável — sempre haverá críticas. É no momento das vezes, ele revela mais sobre quem julgamos do que sobre quem é julgado.

**Colocando em Prática**

Questione: A vergonha que você sente vem do seu próprio julgamento ou do medo da opinião dos outros?

Levante-se e diga: Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor. Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor. Eu não sou perfeito, mas estou tentando ser melhor.










## MEDO



### 1 MEDO E A PARALISIA DO FUTURO

**Conexões**

O medo pode ser um alerta natural para nos proteger de perigos, mas quando se torna excessivo, nos impede de avançar. Muitas vezes, a que tememos nunca acontece, mas a ansiedade nos paralisia antes mesmo de seguir em frente.

**Verificações**

Matheus 6:34 – “Porque, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará os seus próprios cuidados. Basta o cuidado de hoje e a vida será próspera!”

**Reflexões**

O medo nos faz viver constantemente no “e se?”, criando cenários de sofrimento antes mesmo que algo aconteça. No entanto, a maioria das coisas não são projetos do nosso medo e nem sempre se tornam realidade. Quando confiamos que tudo dá bem, não precisamos de medo. Podemos viver mais livres e tranquilos no presente.

**Colocando em Prática**

- Faça uma lista das suas maiores medos e questione quais realmente têm base na realidade.
- Use um dia da sua vida, sem tomar nenhuma atitude ou tomar decisões, para experimentar os problemas de quem vive.
- Confie e viva a vida que Deus lhe deu.

### 2 O MEDO E AS OPORTUNIDADES PERDIDAS

**Conexões**

Quantas vezes você já deixou de fazer algo por medo? O medo de errar, de falhar, de julgamento alheio? Esse medo pode nos impedir de aproveitar oportunidades e crescer.

**Verificações**

Jeremias 1:8 – “Não fui eu que te ordenei? Seja forte e corajoso! Não se desanime com as ameaças, pois a Sua Palavra, a Sua Deus, estará com você por onde você andar.”

**Reflexões**

A vida está cheia de possibilidades, mas muitas delas se vão quando temos coragem para agir. O medo pode ser um bloqueio para todas as oportunidades possíveis. Aprenda a confiar e a essencial para avançar.

**Colocando em Prática**

- Identifique uma área da sua vida onde o medo tem se manifestado.
- Considere o lugar mesmo com medo – muitas vezes, a coragem vem no processo.
- Lembre-se de que estar faz parte da aprendizagem.

### 3 MEDO E A ILUSÃO DO CONTROLE

**Conexões**

Um dos maiores causas do medo é a necessidade de controlar. Queremos controlar tudo ao nosso redor, como planejamos, mas a realidade é que não temos controle absoluto sobre nada.

**Verificações**

Provérbios 3:6 – “Confie no Senhor de todo o seu coração e não se apoie em seu próprio entendimento; reconheça o Senhor em todos os seus caminhos, e ele endireitará os seus caminhos.”

**Reflexões**

O medo muitas vezes vem da insegurança diante do futuro. Mas não podemos controlar tudo ao nosso redor. O medo de errar faz com que nos sintamos inseguros e inseguros sempre diante da vida. A insegurança nos desmora e nos faz sentir inseguros.

**Colocando em Prática**

- Quando a preocupação nos leva a nos sentir inseguros, tente relaxar e confiar no Senhor.
- Quando a preocupação nos leva a nos sentir inseguros, tente relaxar e confiar no Senhor.

### 4 MEDO E A AUTOSABOTAGEM

**Conexões**

Muitas vezes, o medo nos faz desistir antes mesmo de tentar. Criamos desculpas para não ir de casa de manhã cedo, quando, na verdade, estamos nos sabotando.

**Verificações**

2 Timóteo 1:7 – “Porque Deus não nos deu um espírito de covardia, mas de poder, de amor e de disciplina.”

**Reflexões**

O medo nos faz desistir de nossas capacidades e nos prende em ciclos de insegurança. Ele pode ser um bloqueio natural que nos impede de crescer. Mas não podemos nos deixar que o medo nos impeça de crescer.

**Colocando em Prática**

- Observe em quais áreas da sua vida você tem se sabotado.
- Não se deixe levar pelo medo de errar, pois o medo não é uma desculpa para não fazer nada.
- Não se deixe levar pelo medo de errar, pois o medo não é uma desculpa para não fazer nada.

### 5 O MEDO E AS HISTÓRIAS QUE CONTAMOS A NÓS MESMOS

**Conexões**

Muitas vezes, o medo nasce das histórias que criamos em nossas mentes. Muitas vezes, o medo nasce das histórias que criamos em nossas mentes. Muitas vezes, o medo nasce das histórias que criamos em nossas mentes.

**Verificações**

Provérbios 23:7 – “Porque, como imaginas em seu coração, assim será o teu destino.”

**Reflexões**

Se você acredita que algo vai dar errado, seu corpo reagirá como se isso já fosse uma realidade. O medo se torna um bloqueio natural, mesmo que não haja problema real. Aprender a questionar essas pressões e reconhecer as histórias que contamos a nós mesmos é essencial para não deixar o medo comandar nossas decisões.

**Colocando em Prática**

- Sempre que sentir medo, pergunte-se: “Essa ameaça é real ou é uma história que estou criando?”
- Anote suas medos e tente encontrar alternativas para lidar com eles.
- Pratique a exposição gradual: confronte pequenos medos um pouco para fortalecer sua confiança.

## INSEGURANÇA



### 1 A INSEGURANÇA NEM SEMPRE REFLETE A REALIDADE

**Conexões**

Todos nós já nos sentimos inseguros em algum momento da vida. Mas a insegurança não sempre reflete a realidade. Muitas vezes, a insegurança nos impede de avançar e nos faz sentir inseguros.

**Verificações**

Jeremias 1:8 – “Não fui eu que te ordenei? Seja forte e corajoso! Não se desanime com as ameaças, pois a Sua Palavra, a Sua Deus, estará com você por onde você andar.”

**Reflexões**

Quando nos sentimos inseguros, geralmente não é porque não temos capacidade, mas porque temos medo de falhar ou de não sermos capazes. A insegurança pode ser um reflexo de experiências passadas, comparemos os nossos medos com a realidade.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Essa insegurança tem base na realidade ou é apenas um medo?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Essa insegurança tem base na realidade ou é apenas um medo?”

### 2 COMPARAÇÃO É CONTRIBUTIVEL DA INSEGURANÇA

**Conexões**

Vivemos em um mundo onde as redes sociais mostram apenas os melhores momentos da vida dos outros. Isso pode fazer com que nos sintamos inseguros e inseguros sempre diante da vida.

**Verificações**

1 Coríntios 13:12 – “Como agora vemos um reflexo em um espelho, assim veremos face a face.”

**Reflexões**

A comparação nos faz nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”

### 3 A INSEGURANÇA PODE SER SUPERADA COM AÇÃO

**Conexões**

Expansão nos sentimentos antes de tentar algo novo, mas a insegurança nos impede de avançar e nos faz sentir inseguros.

**Verificações**

2 Timóteo 1:7 – “Porque Deus não nos deu um espírito de covardia, mas de poder, de amor e de disciplina.”

**Reflexões**

Se superarmos a insegurança, podemos nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”

### 4 O PERFEICIONISMO ALIMENTA A INSEGURANÇA

**Conexões**

O perfeccionismo pode parecer um traço positivo, mas muitas vezes ele é um dos maiores inimigos da confiança. O perfeccionismo nos impede de avançar e nos faz sentir inseguros.

**Verificações**

1 Coríntios 13:12 – “Como agora vemos um reflexo em um espelho, assim veremos face a face.”

**Reflexões**

Se superarmos a insegurança, podemos nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”

### 5 CONSTRUINDO CONFIANÇA VERDADEIRA

**Conexões**

Muitas vezes, a insegurança nos impede de avançar e nos faz sentir inseguros. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Verificações**

1 Coríntios 13:12 – “Como agora vemos um reflexo em um espelho, assim veremos face a face.”


**Reflexões**

Se superarmos a insegurança, podemos nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”

## CIÚMES



### 1 O CIÚMES DESMONTA OS RELACIONAMENTOS

**Conexões**

O ciúme, quando não controlado, pode nos fazer sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Verificações**

1 Coríntios 13:12 – “Como agora vemos um reflexo em um espelho, assim veremos face a face.”

**Reflexões**

Se superarmos a insegurança, podemos nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”

### 2 O CIÚMES REVELA UM VAZIO INTERIOR

**Conexões**

O ciúme pode ser um reflexo de um vazio emocional. Quando não temos amor próprio, nos sentimos inseguros e inseguros sempre diante da vida.

**Verificações**

1 Coríntios 13:12 – “Como agora vemos um reflexo em um espelho, assim veremos face a face.”

**Reflexões**

Se superarmos a insegurança, podemos nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”

### 3 O CIÚMES PODE TORNAR VOCÊ UMA PESSOA TÓXICA

**Conexões**

O ciúme, quando não controlado, pode nos fazer sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Verificações**

1 Coríntios 13:12 – “Como agora vemos um reflexo em um espelho, assim veremos face a face.”

**Reflexões**

Se superarmos a insegurança, podemos nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”

### 4 O CIÚMES E A COMUNICAÇÃO DEFICIENTE

**Conexões**

O ciúme muitas vezes nasce da falta de comunicação. Quando não temos uma comunicação aberta, nos sentimos inseguros e inseguros sempre diante da vida.

**Verificações**

1 Coríntios 13:12 – “Como agora vemos um reflexo em um espelho, assim veremos face a face.”

**Reflexões**

Se superarmos a insegurança, podemos nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”

### 5 O CIÚMES É A IMPORTÂNCIA DO COMPARTILHAMENTO

**Conexões**

O ciúme muitas vezes nasce da falta de comunicação. Quando não temos uma comunicação aberta, nos sentimos inseguros e inseguros sempre diante da vida.

**Verificações**

1 Coríntios 13:12 – “Como agora vemos um reflexo em um espelho, assim veremos face a face.”

**Reflexões**

Se superarmos a insegurança, podemos nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”

## CULPA



### 1 A CULPA QUE NOS APRISIONA

**Conexões**

Todos nós já sentimos culpa – por um erro, uma palavra mal colocada ou algo que deixamos de fazer. Ela pode nos fazer sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida.

**Verificações**

1 Coríntios 13:12 – “Como agora vemos um reflexo em um espelho, assim veremos face a face.”

**Reflexões**

Se superarmos a insegurança, podemos nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”

### 2 CULPA, REMORSOS OU ARREPENDIMENTO?

**Conexões**

A culpa pode ser um reflexo de um vazio emocional. Quando não temos amor próprio, nos sentimos inseguros e inseguros sempre diante da vida.

**Verificações**

1 Coríntios 13:12 – “Como agora vemos um reflexo em um espelho, assim veremos face a face.”

**Reflexões**

Se superarmos a insegurança, podemos nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”

### 3 A CULPA QUE NÃO É SUA

**Conexões**

Nem toda culpa é legítima. Às vezes, assumimos responsabilidades que não são nossas – seja por culpa, por culpa, por culpa.

**Verificações**

1 Coríntios 13:12 – “Como agora vemos um reflexo em um espelho, assim veremos face a face.”

**Reflexões**

Se superarmos a insegurança, podemos nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”

### 4 O PERIGO DA AUTOPUNIÇÃO

**Conexões**

Alguns pessoas, se sentem culpadas, acreditam que precisam se punir. Se julgam, julgam de mal a mal, e se julgam de mal a mal, e se julgam de mal a mal.

**Verificações**

1 Coríntios 13:12 – “Como agora vemos um reflexo em um espelho, assim veremos face a face.”

**Reflexões**

Se superarmos a insegurança, podemos nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”

### 5 COMO TRANSFORMAR A CULPA EM CRESCIMENTO?

**Conexões**

A culpa pode nos fazer sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Verificações**

1 Coríntios 13:12 – “Como agora vemos um reflexo em um espelho, assim veremos face a face.”

**Reflexões**

Se superarmos a insegurança, podemos nos sentir inseguros e inseguros sempre diante da vida. Mas a realidade é que cada um tem seus próprios desafios e suas próprias capacidades.

**Colocando em Prática**

- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”
- Quando nos sentimos inseguros, pergunte-se: “Estou comparando minha vida com a vida dos outros?”



- Faça um planejamento semanal e defina o que irá realizar em cada dia.
- Foque apenas no que foi estabelecido para o dia, sem antecipar preocupações futuras.
- Mantenha o equilíbrio entre suas tarefas e momentos de descanso.

- ➊ **Pense se está raciocinando:** normalmente a crise de pânico se dá por meio de um gatilho. Use argumentos lógicos para lutar contra o pensamento.
- ➋ **Quando sentir uma crise de pânico chegando, respire profundamente e tente se acalmar.**
- ➌ **Busque ajuda de um psiquiatra,** pois a medicação pode

Urgente e importante: resolva imediatamente.	Importante, mas não urgente: planeje para resolver.
Urgente, mas não importante: deixe para um outro dia.	Não urgente, não importante: deixe para um outro dia.

- Sempre que sentir ansiedade, pergunte-se: "Isso já aconteceu? Por que estou sofrendo agora?"
- Treine sua mente para não reagir impulsivamente a pensamentos negativos.
- Desenvolva estratégias para focar no presente e evitar

- **Selecione as informações que realmente agregam valor ao seu negócio.**

- **De espaço para seus sentimentos** - não tente suprimi-los, apenas viva o processo.
- **Fale com alguém de confiança** - dividir a dor ajuda a aliviar o peso.
- **Encontre formas saudáveis de expressar a tristeza** - escreva, desenhe, ouça músicas que tragam conforto.

- **Observe sinais:** falta de energia constante, perda de interesse, pensamentos negativos recorrentes.
- **Não tenha medo de pedir ajuda** – conversar com um psicólogo ou terapeuta pode fazer toda a diferença.
- **Estabeleça pequenas metas diárias** para manter um rotina saudável.

- 4 Observe se sua tristeza está afetando outras áreas da sua vida, como relacionamentos e trabalho.
- 5 Busque formas saudáveis de liberar a emoção, como chorar e diálogo.
- 6 Cuidar-se de pessoas que possam te ajudar a ver as coisas

- Pergunte-se: "O que posso aprender com essa situação?"
- Busque atividades que tragam significado para sua vida.
- Registre seus pensamentos – escrever sobre os sentimentos pode ajudar a processá-los.

- Pratique atividades físicas, mesmo que seja uma caminhada leve.
- Cuide do seu sono – tente criar uma rotina para dormir acordar nos mesmos horários.
- Evite alimentos ultraprocessados e consuma comidas

## A red, scribbled character with an angry expression and crossed arms. The character has a grumpy face with slanted eyes and a downturned mouth. Its arms are crossed over its chest, and its legs are simple, thick lines. The entire character is rendered in a vibrant red color with a white outline.

Encontre momentos saudáveis para externalizar sua raiva, como praticar exercícios físicos, escrever sobre o que está sentindo ou conversar com alguém de confiança. Não deixe que a raiva defina quem você é; não se deixe dominar por esse sentimento.

- ❶ Antes de reagir, pergunte-se: "Estou sendo justo?"
- ❷ Pratique a empatia – tente entender a situação de outra ângulo.
- ❸ Evite tomar decisões enquanto estiver com raiva.

- **Identifique** se há ressentimentos que você ainda carrega.
- **Aprenda a liberar a raiva** de maneira saudável, com a ajuda de diálogos ou atividades físicas.
- **Trabalhe o perdão** – ele não beneficia apenas o outro, mas principalmente você.

- **Peça feedback às pessoas próximas** – sua raiva está afastando delas?
- **Trabalhe o autocontrole** – conte até dez antes de reagir
- **Busque formas de canalizar suas emoções de maneira produtiva.**

- **Identifique seus gatilhos** – o que te deixa com raiva?
- **Pratique técnicas de respiração e relaxamento** – encontre aquela que funciona para você e não deixe usá-la.
- **Antes de reagir, pergunte-se:** "isso realmente vale a pena?"

- ❖ **Demontre amor com ações** – Pequenos gestos valem mais do que palavras vazias.
- ❖ **Seja paciente** – O amor se constrói no tempo, não na pressa.
- ❖ **Excelha amar** – O amor verdadeiro é uma decisão, não apenas uma emoção.

- **Cuide de si mesmo** – Invista em sua saúde física, emocional e espiritual.
- **Evite comparações** – Foque na sua própria jornada.
- **Valorize suas qualidades** – Não se concentre apenas nos falhos.

- **Reconheça os indícios em seu corpo e busque curá-los.**
- **Pratice o diálogo** em níveis de guardar ressentimentos = comunicação abre caminhos para a paz.
- **Escolha perdoar**, mesmo sem um pedido de desculpas = perdoar liberta mais quem perdoa do que quem é perdoado.

- **Oferença ajuda sem esperar recompensa** – O verdadeiro amor está em dar, não em receber.
- **Demonstre interesse genuíno pelas pessoas** – Ouça com atenção e se importe de verdade.

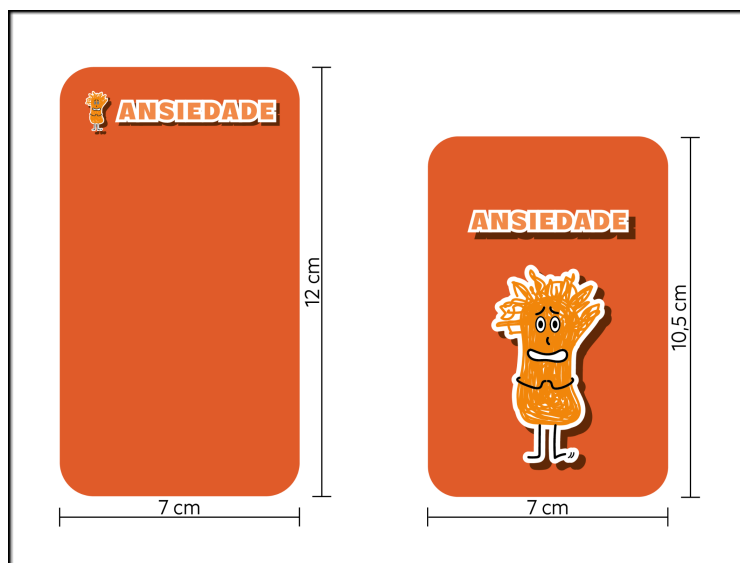
- **Tenho paciência consigo mesmo** – A perfeição é uma ilusão. O importante é o progresso.
- **Construa relacionamentos baseados no respeito** – O respeito é certo de cada um também é parte do processo.





Fonte: Autora.

Imagem 30 – Dimensões das cartas.



Fonte: Autora.



## 8.2 MINI MANUAL

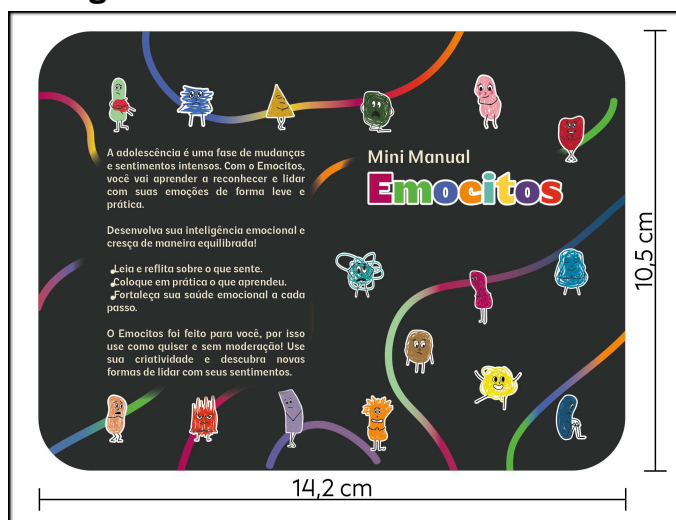
O minimanual serve como guia introdutório e explicativo para a utilização do material. Nele, são apresentadas orientações de uso individual ou coletivo, com sugestões como: rastreamento emocional (mood tracker), devocionais diários, leitura temática, entre outros. O objetivo é garantir que o conteúdo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

**Imagem 31** – Mini Manual digital.



Fonte: Autora.

**Imagem 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.

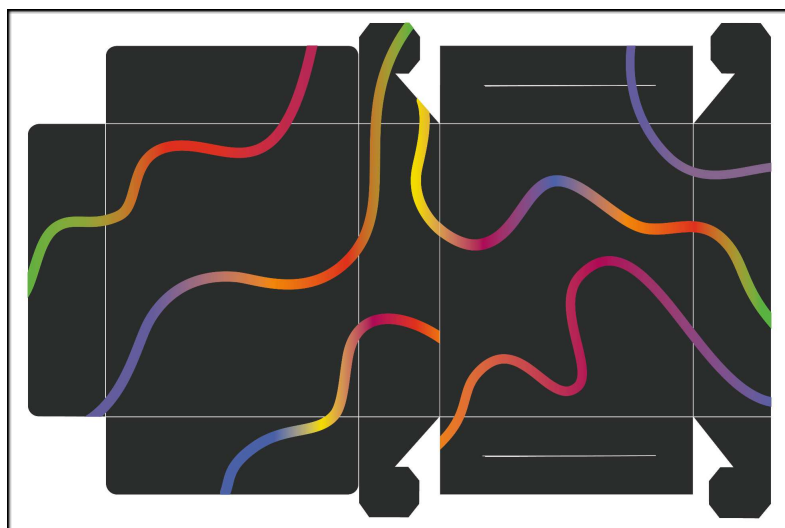
**Imagem 33** – Exterior da caixa (arte digital).



Fonte: Autora.



**Imagem 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.



**Imagem 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:



Imagem 36 – Protótipo final, perspectivas.



Fonte: Autora.



**Imagem 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:



**Imagem 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-transforme/>. 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: Sinopsys Editora, 2022. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Baralho-das-emo%C3%A7%C3%B5es-representa%C3%A7%C3%A3o-psicoeduca%C3%A7%C3%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>







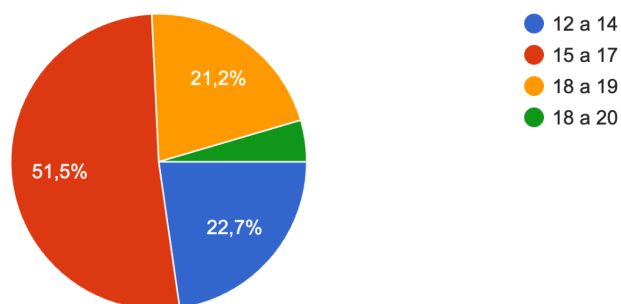
# **APÊNDICES**



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

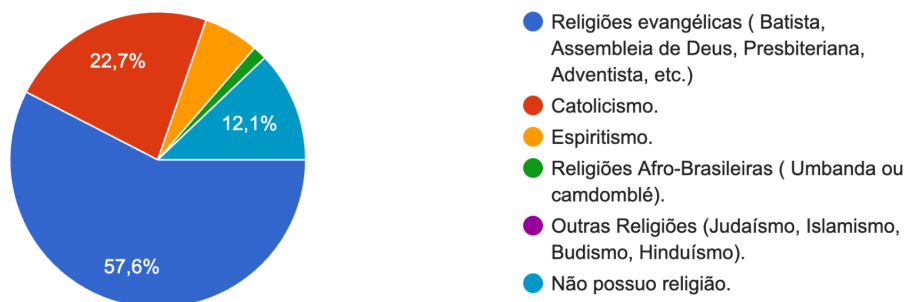
Qual sua idade?

66 respostas



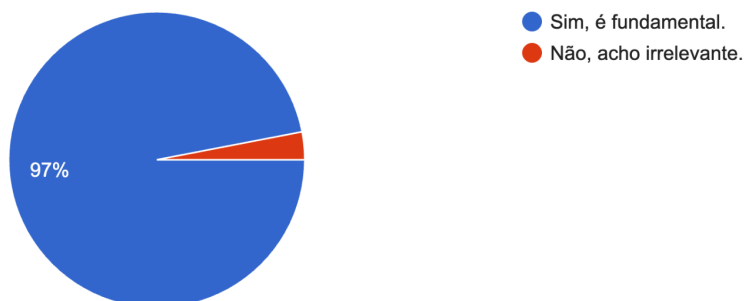
Você tem alguma religião?

66 respostas



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

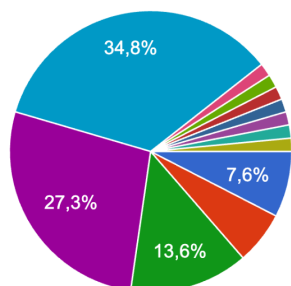
66 respostas





### Como você costuma lidar com suas emoções?

66 respostas



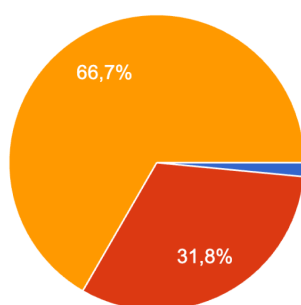
- Eu peço ajuda aos meus pais.
- Busco pessoas na internet que falem...
- Leio livros de autoajuda.
- Levo às sessões de terapia.
- Recorro a minha fé.
- Guardo para mim mesmo, não falo co..
- Fico pensando sozinha, e se caso nã...
- Deito na cama e fico pensando
- falo com meus amigos
- Peço ajuda pra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

