

ORIENTADOR:

Prof. Dr. Almir de Souza Pacheco

O LETTERING E O DESIGN EDITORIAL COMO ALTERNATIVAS DA ESCRITA TERAPÊUTICA

Vágner Ferreira Cruz Mendes

DISSERTAÇÃO DE
MESTRADO
2026

Vágner Ferreira Cruz Mendes

**O *lettering* e o Design Editorial como alternativas
da escrita terapêutica**

Esta Dissertação foi julgada adequada para obtenção do
Título de Mestre e aprovada em sua forma final pelo
Programa de Pós-Graduação em Design.
Manaus, 20 de fevereiro de 2026.

Ficha Catalográfica

Elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

M538l Mendes, Vágner Ferreira Cruz
 O lettering e o Design Editorial como alternativas da escrita
 terapêutica / Vágner Ferreira Cruz Mendes. - 2026.
 82 f. : il., color. ; 31 cm.

 Orientador(a): Almir de Souza Pacheco.
 Dissertação (mestrado) - Universidade Federal do Amazonas,
 Programa de Pós-Graduação em Design, Manaus - Am, 2026.

 1. Lettering. 2. Escrita Expressiva. 3. Design Editorial. 4.
 Depressão. I. Pacheco, Almir de Souza. II. Universidade Federal do
 Amazonas. Programa de Pós-Graduação em Design. III. Título



Ministério da Educação
Universidade Federal do Amazonas
Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Design

FOLHA DE APROVAÇÃO

VÁGNER FERREIRA CRUZ MENDES

O LETTERING E O DESIGN EDITORIAL COMO ALTERNATIVAS DA ESCRITA TERAPÊUTICA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Design da Universidade Federal do Amazonas, como parte do requisito para a obtenção do título de Mestre em Design, área de concentração Design, Inovação e Desenvolvimento Tecnológico.

Aprovada em: Manaus, 20 de fevereiro de 2026

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Almir de Souza Pacheco
Presidente da Banca / Orientador

Profa. Dra. Greice Rejane Moraes Vaz
Membro Interno PPGD

Profa. Dra. Ester Menezes dos Anjos
Membro Externo



Documento assinado eletronicamente por **Almir de Souza Pacheco, Professor do Magistério Superior**, em 26/03/2026, às 11:38, conforme horário oficial de Manaus, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Greice Rejane Moraes Vaz, Programador Visual**, em 30/03/2026, às 08:40, conforme horário oficial de Manaus, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Ester Menezes dos Anjos, Usuário Externo**, em 07/04/2026, às 23:53, conforme horário oficial de Manaus, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufam.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3081740** e o código CRC **CCD787D8**.

Av. Octávio Hamilton Botelho Mourão - Bairro Coroado 1 Campus Universitário Senador Arthur Virgílio Filho, Setor Norte - Telefone: (92) (92) 3305-1181 / Ramal 2600
CEP 69080-900 Manaus/AM - ppgd@ufam.edu.br

Referência: Processo nº 23105.002592/2026-79

SEI nº 3081740

*Pode-se encontrar a felicidade mesmo nas horas mais
sombrias, se a pessoa lembrar de acender a luz.*

J.K. Rowling - Harry Potter e o prisioneiro de Azkaban

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço profundamente à Deus, pela oportunidade de estar vivo, ter saúde e a possibilidade para a realização de mais um sonho: ser professor universitário.

Aos meus pais pelo apoio emocional e financeiro que me deram ao longo de toda esta jornada.

À minha esposa, Cecilia Maciel, por estar sempre junto a mim e me motivar e incentivar no processo tão árduo que é produzir uma dissertação.

Às pessoas que vivem comigo (Luanna e Melissa) por sempre estarem presentes, ouvindo e dando bons conselhos, durante o processo do mestrado.

A todos os amigos e familiares, que direta ou indiretamente tornaram essa jornada um processo muito mais leve.

Ao professor Almir Pacheco que me orientou com dedicação e zelo, ao longo do processo.

À FAPEAM pela bolsa que me foi concedida durante a realização do mestrado, que permitiu-me escrever com maior dedicação, esta dissertação.

À turma 06, do PPGD – 2023, que sempre foi de grande apoio e base para escrita desta pesquisa. Não teria conseguido finalizá-la sem vocês! Meu muito obrigado!

Resumo

A depressão é um transtorno mental que afeta e gera uma série de prejuízos ao paciente e sua rede de apoio. Diante deste quadro, esta dissertação vem propor uma alternativa de tratamento para esta doença, através da possível relação entre o *lettering* e a escrita terapêutica. Para isto foi realizada uma pesquisa bibliográfica, com o intuito de coletar dados concretos sobre os temas em questão (*lettering*, escrita terapêutica, depressão e design editorial), para que assim fosse possível defender o tema aqui proposto. O objetivo é desenvolver um livro de *lettering*, que juntamente com as técnicas da escrita terapêutica pode ajudar a aliviar os sintomas depressivos, contribuindo desta forma com o bem-estar emocional do paciente, que encontrará uma forma leve, divertida, descontraída e artística, para lidar cada vez melhor com os seus sentimentos. Como metodologia científica, esta pesquisa classifica-se em várias categorias, sendo elas: quanto à sua natureza (aplicada), quanto aos procedimentos técnicos (bibliográfica), quanto aos objetivos (exploratória) e quanto à forma de abordagem do problema (qualitativa). Além disso, utilizou-se como metodologia do design, o Design Thinking, aplicando as suas etapas na concepção do livro de *lettering*, para assim chegar-se a produção da obra. A dissertação tem como resultados duas pesquisas feitas através do Google Forms, uma com 43 artistas de *lettering*, com o intuito de entender a expressão de sentimentos e emoções através desta arte e ainda comprovar sua função terapêutica. A outra pesquisa foi realizada com 7 psicólogos, que utilizam a escrita terapêutica em seus atendimentos, para avaliar se o *lettering* poderia ser associado a esta técnica. As respostas fornecidas pelos entrevistados validam a ideia central defendida nesta dissertação.

Palavras-chave: *Lettering, Escrita Expressiva, Design Editorial, Depressão.*

Abstract

Depression is a mental disorder that affects and generates a series of impairments for the patient and their support network. Given this scenario, this dissertation proposes an alternative treatment for this illness through the possible relationship between lettering and therapeutic writing. To this end, a bibliographic research was carried out to collect concrete data on the topics in question (lettering, therapeutic writing, depression, and editorial design), in order to defend the proposed theme. The objective is to develop a lettering book that, together with the techniques of therapeutic writing, can help alleviate depressive symptoms, thus contributing to the emotional well-being of the patient, who will find a light, fun, relaxed, and artistic way to better cope with their feelings. As a scientific methodology, this research is classified into several categories: according to its nature (applied), according to technical procedures (bibliographic), according to objectives (exploratory), and according to the approach to the problem (qualitative), which will be better explained in the methodology section. Furthermore, the Design Thinking methodology was used, applying its stages to the conception of the lettering book, thus leading to the production of the work, which, associated with expressive writing, can contribute to the relief, or better coping with, depression. The dissertation presents two surveys conducted through Google Forms, one with 43 lettering artists, aiming to understand the expression of feelings and emotions through this art and also to prove its therapeutic function. The other survey was conducted with 7 psychologists who use therapeutic writing in their sessions, to assess whether lettering could be associated with this technique in order to alleviate depressive symptoms. Most of the responses provided validate the central idea defended throughout the dissertation.

Key word: *Lettering, Expressive Writing, Editorial Design, Depression.*

Lista de Figuras

Figura 1 - Bíblia de Gutenberg.....	23
Figura 2 - Anúncios publicitários do século XVII.....	24
Figura 3 - Lettering digital em camiseta.....	25
Figura 4 - Caneca feita com lettering digital	25
Figura 6 - Marca produzida com lettering digital	26
Figura 5 - Quadro de parede em lettering manual	26
Figura 7 - Linhas e nomenclaturas no lettering.....	27
Figura 8 - Ilustrando o espaçamento.....	27
Figura 9 - Fórmula para um espaçamento ideal	28
Figura 10 - Ilustrando o contraste.....	28
Figura 11 - Letras com serifa	29
Figura 12 - Letras sem serifa	29
Figura 13 - Diferença entre tipografia, caligrafia e lettering	30
Figura 14 - Estrutura de um livro.....	41
Figura 15 - Tipos de grid.....	43
Figura 16 - Combinação de cores utilizando o círculo cromático.....	44

Lista de Quadros

Quadro 1 – Sintomas da depressão	33
Quadro 2 - Diferenças entre tristeza/luto e depressão.....	34
Quadro 3 - Sintomas físicos da depressão	34
Quadro 4 - Sintomas psíquicos da depressão	34
Quadro 5 - Benefícios da arteterapia	41
Quadro 6 - Os benefícios da escrita terapêutica	52
Quadro 7 - Especificações técnicas do livro "Reencontro através do Lettering"	64

Sumário

INTRODUÇÃO	13
1.1 Área de concentração.....	14
1.2 Contextualização	14
1.3 Motivação da pesquisa.....	15
1.4 Problematização	15
1.5 Objetivos	16
1.5.1 Geral:.....	16
1.5.2 Específicos	16
1.6 Metodologia	17
1.7 Justificativa.....	20
REVISÃO DA LITERATURA.....	22
2.1 Lettering.....	22
2.1.1 História do lettering.....	22
2.2 Conceito e aplicação	24
2.3 Questões técnicas do lettering	26
2.3.1 Espaçamento.....	27
2.3.2 Letras com serifa/serifadas.....	28
2.3.3 Letras sem serifa.....	29
2.4 Lettering, caligrafia e tipografia.....	30
3. Depressão: definição e sintomas.....	31
4. Tipos de depressão.....	36
4.1 Depressão Maior.....	36
4.2 Depressão Persistente (Distímia).....	37
4.3 Depressão Bipolar, ou Transtorno Afetivo Bipolar (TAB)	37
4.4 Depressão Pós-parto.....	38
4.5 Depressão Psicótica	38
4.6 Depressão induzida por substância/medicamento.....	39
5. Arteterapia, um tratamento alternativo para a depressão.....	39
6. Design Editorial	41

6.1 Elementos que compõem um livro	41
6.2 Projeto gráfico de uma obra.....	42
6.3 Tipografia e <i>lettering</i> usados para expressar a essência da obra	45
7. Cromoterapia	47
8. Escrita terapêutica	49
8.1 História e conceito	49
9. O <i>lettering</i> como alternativa da escrita terapêutica	53
10. Cronograma de atividades.....	55
11. Resultados	56
12. Considerações Finais.....	65
13. REFERÊNCIAS.....	67
14. APÊNDICES.....	69

CAPÍTULO 1

Introdução

A depressão é um grave problema de saúde mental, que atinge o mundo inteiro. Esta doença independe de classe social, idade ou gênero (apesar de que algumas pesquisas afirmam que o maior número de casos é registrado entre as mulheres, por uma questão hormonal).

De uma maneira geral, a depressão pode ser definida como um processo que se caracteriza por lentificação dos processos psíquicos, humor depressivo e/ou irritável (associado à ansiedade e à angústia), redução de energia (desânimo, cansaço fácil), incapacidade parcial ou total de sentir alegria e/ou prazer (anedonia), desinteresse, lentificação, apatia ou agitação psicomotora, dificuldade de concentração e pensamentos de cunho negativo, com perda da capacidade de planejar o futuro e alteração do juízo de realidade. (CANALE; FURLAN, 2006)

Há várias formas de tratamento para este transtorno de humor. Muitos incluem a terapia e em alguns casos, o tratamento medicamentoso, através dos estabilizadores de humor, em outras palavras é um trabalho árduo e transformador, feito através da parceria entre um psicólogo e um psiquiatra.

Quando se fala em terapia, é importante ressaltar que alguns pacientes não se sentem confortáveis em uma terapia tradicional e que existem várias técnicas e abordagens na psicologia. Neste trabalho destaca-se a escrita expressiva/terapêutica, que foi criada pelo psicólogo Pennebaker e consiste em escrever de 3 a 5 dias consecutivos, de 10 a 15 minutos, em uma folha de papel, ou digitado no computador, algum sentimento ou experiência traumatizante, sem se preocupar com gramática, apenas com o intuito de tirar o peso que está sentindo e lidar com o problema de maneira mais branda.

O paradigma da Escrita Expressiva (EE) é uma forma de intervenção narrativa e consiste em solicitar aos participantes que escrevam sobre os seus pensamentos e sentimentos mais profundos associados a um evento estressante e/ou traumático, durante 15 a 30 minutos, por 3 a 5 dias consecutivos (Pennebaker, 1997). Este paradigma tem sido estudado em populações clínicas e saudáveis (Pennebaker & Chung, 2011) e na sua maioria têm apresentado resultados benéficos a nível psicológico, físico, bem como na qualidade de vida (QV) e na satisfação com a vida (SV).

Dentro das alternativas de combate a depressão, temos o *lettering* (arte de desenhar letras), visto que o mesmo além de uma expressão de arte e comunicação, pode ser relaxante e terapêutico, auxiliando no alívio dos sintomas da ansiedade e da depressão, visto que ao fazer esta arte, vive-se o

momento presente, ou seja, o excesso de passado é “deixado de lado” e foca-se no “agora”, o que pode contribuir positivamente com o alívio da depressão.

Ao longo desta pesquisa serão abordados assuntos, como: lettering, design editorial, depressão e escrita terapêutica que contribuirão para entender o tema aqui proposto e que buscam criar conexões entre o *lettering* e a escrita terapêutica, para que haja a possibilidade de aliviar ainda mais os sintomas depressivos, o que contribuirá de maneira significativa com o tratamento de todos aqueles que são acometidos por este transtorno de humor, dando-lhes a possibilidade de ter uma vida mais saudável, com o controle consciente de suas emoções.

1.1 Área de concentração

A presente pesquisa concentra-se na grande área do Design Gráfico e na seguinte linha de pesquisa, deste programa de pós-graduação: Linha de Pesquisa 1 - Design, Comunicação e Gestão Visual de Projetos.

1.2 Contextualização

A depressão é um grave transtorno de saúde mental, que afeta muitas pessoas no mundo inteiro. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), aproximadamente 280 milhões de pessoas no mundo, sofrem deste transtorno de humor. Independente de classe social, idade, gênero, nível de instrução, ou outros fatores, ela faz com que o paciente perca a sua essência e alegria de estar vivo.

Há várias formas de tratamento para a depressão. As mais conhecidas e comuns são o tratamento medicamentoso feito por um psiquiatra (caso haja necessidade) e a psicoterapia, realizada por um psicólogo. Segundo dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2023) embora existam estes tratamentos eficazes e conhecidos para o transtorno, menos da metade das pessoas afetadas no mundo (na maioria dos países, menos de 10%) têm acesso a eles. Porém, há alternativas de tratamento, que complementam os já citados, como: arteterapia, óleos essenciais, exercícios físicos, livros para colorir e relaxar, além da escrita expressiva/terapêutica, que é o principal foco de estudo desta pesquisa.

Para compreender e se chegar ao tema desta dissertação, o presente autor realizou uma intensa pesquisa bibliográfica, não somente focada no *lettering* e na escrita terapêutica, mas em estabelecer uma possível relação entre as duas áreas. Para isto foi necessário pesquisar e entender melhor a depressão, seus sintomas e tratamentos, além de pesquisas mais aprofundadas sobre o design editorial, visto que este trabalho propõe um livro de *lettering* para aliviar os sintomas depressivos.

O tratamento feito por um psicólogo, ou um psiquiatra são de extrema importância para o paciente que sofre de depressão. Por isso, o livro proposto entraria apenas como uma alternativa, que contribuiria com a melhora do quadro do paciente, trazendo uma nova abordagem, que poderia ser focada em todos que não se sentem confortáveis em uma terapia tradicional, podendo assim

expressar seus sentimentos, através da arte “*lettering*”, contribuindo com o alívio emocional e melhoria da qualidade de vida.

1.3 Motivação da pesquisa

A depressão é um assunto extremamente sensível que vem sendo cada vez mais debatido, e ainda possui muitos estigmas por se tratar de um transtorno mental, além de ser uma questão de saúde pública.

Para se ter uma ideia do quanto este transtorno é grave, o Brasil é o país com maior prevalência de depressão da América Latina, além de ser o segundo país, com maior prevalência das Américas, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS – 2022). O transtorno é multifatorial: fatores químicos, biológicos, genéticos, psicológicos, ambientais e até situações adversas e traumatizantes que o indivíduo sofre ao longo da vida (perda de um animal de estimação, morte de um ente querido, término de um relacionamento e tantos outros) podem desencadear a doença.

A escrita expressiva/terapêutica é uma ferramenta da psicologia, que vai além, ou ainda pode ser um complemento da terapia tradicional, que visa proporcionar a superação de experiências traumatizantes do paciente, através da escrita livre de julgamentos e sem preocupação com a questão estética do texto, porém, apenas a superação ou boa convivência com o problema de forma a gerar bem-estar físico e emocional, gerando assim melhor qualidade de vida.

Unindo todos estes temas ao *lettering*, o presente autor viu a possibilidade de abordá-los juntos em sua pesquisa. Arte, design e psicologia sempre foram temas de grande interesse para o autor, que constantemente observava o potencial da “arte *lettering*”, não apenas como uma expressão de arte e comunicação, mas ainda como uma atividade relaxante e terapêutica.

Ao longo das pesquisas realizadas, percebeu-se uma grande dificuldade em encontrar material científico em língua portuguesa a respeito da escrita expressiva, a maioria das pesquisas encontradas, principalmente os artigos científicos, são de Portugal. Outra motivação e dificuldade foi encontrar material científico em língua portuguesa, que tratasse especificamente do uso do *lettering* para aliviar sintomas depressivos, visto que ele é uma expressão artística, que assim como outras formas de arte, pode ser utilizado para expressar emoções, tendo assim uma função terapêutica.

O autor desta pesquisa, apresentou no começo de sua vida adulta um quadro de depressão e além da psicoterapia e do tratamento medicamentoso, passado pelo psiquiatra, utilizou o *lettering* como uma maneira de aliviar os sintomas depressivos. A cada arte feita, esquecia-se do problema de saúde mental e focava-se no momento presente, naquela atividade que era tão gratificante e prazerosa e que contribuiu de forma significativa com a melhoria do quadro depressivo do paciente. Esta razão acabou se tornando uma das motivações mais fortes, para a realização desta pesquisa.

1.4 Problematização

Atualmente a população mundial vive uma era marcada pelos transtornos mentais, que causam uma série de prejuízos ao paciente, a sua rede de apoio e até mesmo a sociedade. A depressão é um grave problema de saúde mental, além de ser uma questão de saúde pública. É uma das principais causas de incapacitação emocional e social da atualidade. Apesar do aumento da

importância e visibilidade da saúde mental, a depressão ainda enfrenta desafios ligados a adesão aos tratamentos tradicionais e a falta de abordagens mais sensíveis, criativas, humanas e integrativas.

Neste sentido, observa-se o surgimento de práticas alternativas, que contribuem para a expressão de sentimentos, proporcionando alívio físico e emocional. Uma delas é a escrita expressiva/terapêutica, que consiste em escrever sobre experiências traumatizantes, com o intuito de superar o trauma, ou lidar com o problema de maneira mais branda, gerando alívio emocional e até mesmo físico, contribuindo com o tratamento de diversos transtornos mentais, inclusive da depressão.

Paralelo a isto, tem-se o *lettering*, que é uma expressão artística, que consiste em desenhar letras, sendo uma excelente ferramenta de comunicação e expressão de sentimentos, podendo ainda ser relaxante e terapêutico, auxiliando no alívio dos sintomas da ansiedade e da depressão, visto que ao fazer esta arte, vive-se o momento presente, ou seja, o excesso de passado é “deixado de lado” e foca-se no “agora”, o que pode contribuir positivamente com o alívio da depressão.

Propõe-se ainda utilizar o design editorial, através do desenvolvimento de um livro de *lettering*, que contenha atividades capazes de despertar sentimentos de alegria, calma, reconexão consigo mesmo, para assim contribuir com o alívio de sintomas depressivos, por meio de uma atividade prazerosa e terapêutica.

No que se refere ao *lettering* e a escrita expressiva, observa-se uma lacuna de interação entre estas duas práticas, e é exatamente neste ponto que se chega ao problema de pesquisa: Como o *lettering* pode contribuir como uma ferramenta da escrita terapêutica, de forma a aliviar os sintomas depressivos?

1.5 Objetivos

Levando em conta o *lettering* e a escrita terapêutica que podem ser relacionados, contribuindo com o alívio dos sintomas depressivos, tem-se:

1.5.1 Geral:

Desenvolver um livro de *lettering* como auxílio da escrita terapêutica para alívio dos sintomas depressivos.

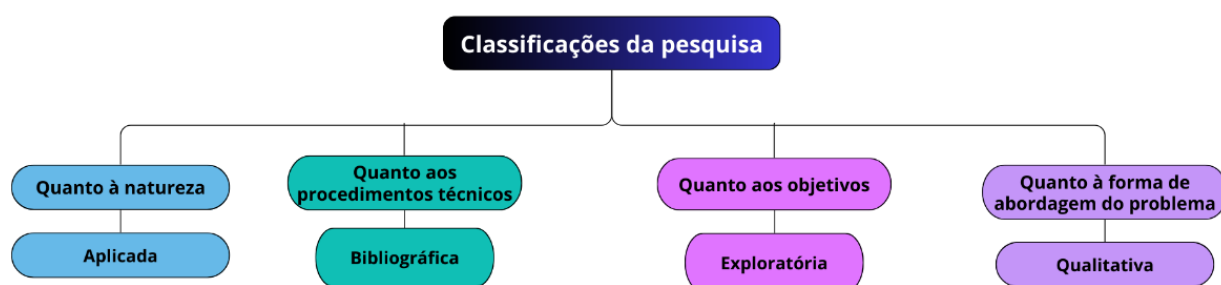
1.5.2 Específicos

- Apresentar de forma sucinta aspectos da depressão;
- Explicar os elementos que constituem o design editorial de livros;
- Identificar a aplicação da escrita terapêutica com o uso do *lettering*;
- Propor o *lettering* como uma ferramenta complementar, para auxílio no tratamento da depressão.

1.6 Metodologia

Abaixo segue um esquema com as classificações da presente pesquisa, quanto aos seguintes fatores: sua natureza, seus procedimentos técnicos, seus objetivos e quanto à forma de abordagem do problema.

Esquema 1 – Classificações da pesquisa



Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

Quanto à natureza esta pesquisa é classificada como aplicada, uma vez que “objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática dirigidos à solução de problemas específicos. Envolve verdades e interesses locais.” (Prodanov e Freitas, 2013, p.51). Passando para os procedimentos técnicos, tem-se uma pesquisa bibliográfica, visto que a mesma é produzida a partir de pesquisas, nas mais diversas fontes, como: livros, artigos, teses, dissertações, monografias, dentre outros.

Quando elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de: livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa. (Prodanov e Freitas, 2013, p. 54)

Uma outra classificação, seria quanto aos objetivos da pesquisa, que nesta situação é exploratória, que segundo Lorgus e Odebrecht (2011) é aquela que busca cada vez mais informações

sobre o assunto, ou tema que foi proposto, delimitando desta maneira o tema, definindo os objetivos e formulando as hipóteses, além de também definir a pergunta norteadora da pesquisa, o estado da arte e os objetivos.

Por último, tem-se a forma de abordagem do problema, que no caso desta pesquisa é qualitativa, visto que “esta não requer o uso de métodos e técnicas estatísticas. O ambiente natural é a fonte direta para coleta de dados e o pesquisador é o instrumento-chave. Tal pesquisa é descritiva. Os pesquisadores tendem a analisar seus dados indutivamente. (Prodanov e Freitas, 2013, p.70)

Dentre as metodologias existentes na área do design, o presente autor optou em usar o Design Thinking, que é super abrangente, com foco total no processo criativo, centrado no ser humano e na empatia, gerando assim produtos que atendam às reais necessidades e desejos do usuário.

Design Thinking significa ser mais empático, colaborativo, pois possuir essas características significa entender e envolver as pessoas em todas as fases da construção de um produto, visto que as pessoas que usarão o produto, sendo um coparticipante na sua criação, não apenas ficarão satisfeitas com o resultado, mas também serão incentivadoras da adoção da nova forma de fazer. (Oliveira, 2014, p.109)

O Design Thinking, também conhecido por DT é a forma, a maneira de pensar do Design. Segundo o seu precursor, Tim Brown, todos podem pensar como designers, tanto é que a metodologia se aplica à vida social, empresarial, à educação, aos mais diversos e diferentes tipos de negócio. O objetivo central do DT é a solução de problemas, com criatividade. “Trata-se, pois, de um dispositivo cognitivo que abarca conceitos que podem ser aprendidos e aplicados por qualquer pessoa, seja para fins comerciais ou sociais.” (Noble, p.450)

O DT é constituído por etapas, porém não consiste e nem deve ser um processo linear. Ainda no que se refere a isto, na concepção de Brown (2020) em um projeto desenvolvido por uma determinada equipe, para a solução de um problema, através do DT, o grupo percorrerá basicamente por 3 etapas: inspiração, na qual insights são coletados de todas as fontes possíveis, a ideação, onde estes insights são traduzidos em ideias concretas e por fim a implementação, que consiste em desenvolver as melhores ideias, em um plano concreto e elaborado.

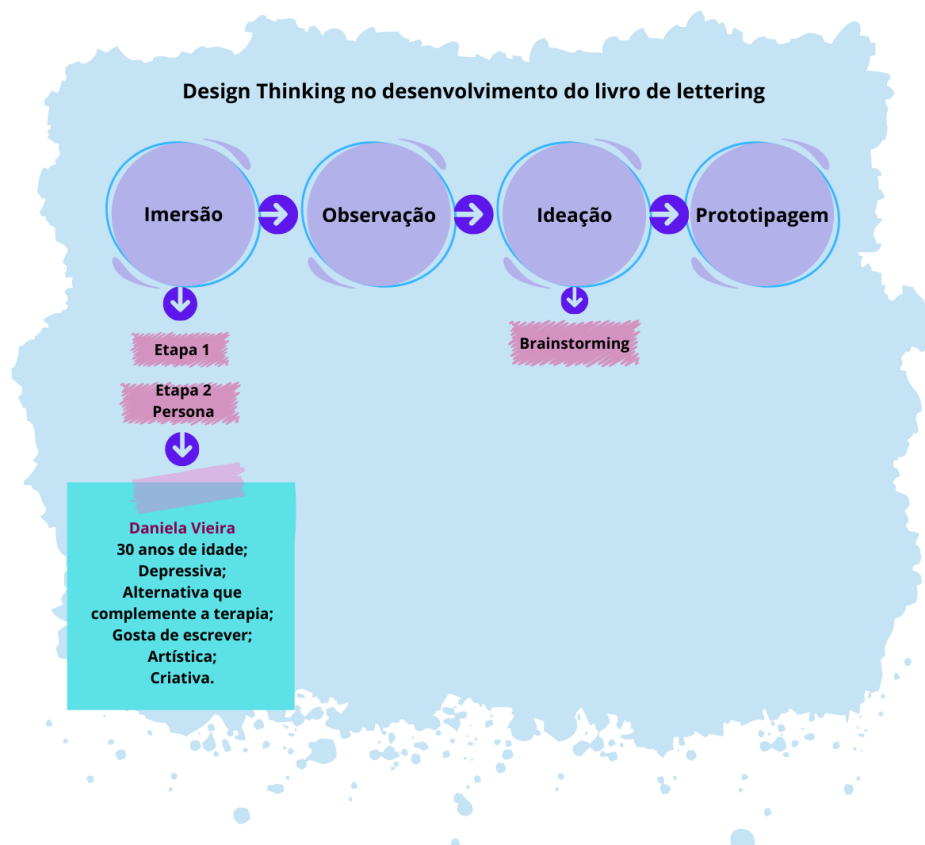
Segundo Viana (2012), o Design Thinking é constituído pelas seguintes etapas de processo: imersão, análise e síntese da informação, ideação e prototipagem. Na imersão, a equipe de projeto faz uma análise do contexto do problema, tanto do ponto de vista da empresa, quanto do usuário. Ainda segundo o autor, é nesta etapa que se descobre tudo o que for possível sobre a empresa, o produto, ou serviço a ser oferecido, a área de atuação da empresa e a experiência a ser proporcionada. Parte-se então para a análise e síntese, onde os dados serão coletados e analisados, para a solução do problema em questão, com foco no usuário. Para isto podem ser utilizadas diversas ferramentas, como pesquisas, entrevistas e coleta de dados. Ainda nesta fase, parte-se para a síntese, onde as

informações coletadas na análise serão interpretadas e relacionadas, com o intuito de criar soluções que atendam às necessidades dos usuários.

Na fase de ideação são geradas ideias inovadoras para o projeto, para isto, utilizam-se ferramentas de síntese, que estimulam a geração de criatividade e produzam soluções de acordo com o contexto e o tema do projeto. Uma das ferramentas mais conhecidas e utilizadas nesta etapa, seria o brainstorming e por fim, chega-se à prototipagem, onde será produzido o protótipo, a primeira versão mais tangível/palpável do produto final, que ainda se encontra em fase teste pelo usuário. Viana (2012) destaca que a prototipação tem a função de auxiliar na avaliação de ideias geradas e que apesar de ser uma das últimas ferramentas do processo de DT, pode ocorrer simultaneamente com as etapas de ideação e imersão, em um determinado projeto.

Baseando-se nestas etapas do Design Thinking propostas por Viana, o presente autor elaborou o esquema abaixo, que ilustra o desenvolvimento do livro de lettering:

Esquema 2 – DT no desenvolvimento do livro de lettering



Fonte: Adaptado de Viana (2012)

A imersão neste esquema está dividida em duas etapas, sendo a primeira o problema, que seria a produção de um livro de lettering e como diferenciá-lo de outras obras, com a mesma temática, já existentes no mercado.

A etapa 2, seria a definição da persona, o público ideal para este livro, onde se traça todo o perfil do usuário que se deseja atingir. Parte-se então para a observação, onde se propõe a criação de uma pesquisa/entrevista para entender e atender aos anseios do público-alvo, o que ele espera encontrar neste livro. Chega-se assim, a ideação, em que através do brainstorming, levantam-se uma série de ideias, sem qualquer julgamento, sobre o desenvolvimento deste livro, sendo elas:

- Livro com páginas coloridas, utilizando cores pastéis (que transmitam paz e serenidade);
- Aplicar cor no corte do livro;
- Exercícios de lettering, com frases motivacionais, alegres e que transmitam paz e calma;
- O paciente poderá criar seus próprios letterings;
- Também terão letterings prontos para colorir e decorar, como o paciente quiser;
- Folha com 300 g de gramatura, para evitar o vazamento da tinta para as demais páginas.

Enfim, chega-se a prototipagem, onde o protótipo do livro será produzido utilizando as plataformas Canva e Sketchbook, o primeiro para a editoração da obra, já o segundo para a produção dos letterings autorais que constituirão as páginas. É válido ressaltar, que o autor contou com o apoio de uma Designer Editorial durante todo o processo de produção do livro.

Com base nas metodologias acima citadas, a pesquisa teve sua base e execução, com o objetivo de defender o tema aqui proposto e ainda desenvolver o livro de lettering, de forma a contribuir de maneira significativa com a melhoria dos sintomas depressivos, gerando alívio emocional.

1.7 Justificativa

A depressão é um grave transtorno mental, que afeta de maneira significativa o humor do paciente deprimido. “De maneira mais técnica, a depressão pode ser definida como um transtorno mental que altera de modo significativo o humor de seus portadores.” (Silva, 2016, p.20). Ela atinge homens, mulheres, crianças, independe de classe social, cor de pele, gênero, ou de qualquer outro fator e em casos mais graves, pode até mesmo levar ao suicídio.

O presente autor sempre teve grande interesse pela área da psicologia, além disso tem os *letterings* manual e digital como profissão e grande paixão e percebeu a possibilidade de abordá-los juntos e interligados em sua pesquisa, visto que a arte como um todo, é uma excelente forma de expressão e comunicação e a escrita expressiva/terapêutica é uma maneira de expressar os sentimentos e traumas, que fogem de uma terapia tradicional e proporcionam superação de traumas, além de alívio físico e emocional.

A presente pesquisa é de extrema importância social, já que busca uma alternativa de solução para alívio dos sintomas depressivos, sem contar com a contribuição econômica, visto que o transtorno, dependendo do seu grau de intensidade, pode até fazer o indivíduo ficar impossibilitado de trabalhar, gerando prejuízos a economia. Além disto, ao longo do desenvolvimento deste trabalho, não foram encontradas pesquisas no Brasil, que tratem do uso do *lettering*, para alívio dos sintomas depressivos, o que só colabora com o avanço da ciência neste quesito.

Percebe-se o quanto o *lettering* e a escrita expressiva podem se relacionar e contribuir de forma significativa para o alívio, ou boa convivência não somente com a depressão, mas outros transtornos mentais e ainda doenças físicas, como o câncer, trazendo alívio emocional, superação de problemas, além de uma vida muito mais feliz e saudável.

CAPÍTULO 2

Revisão da Literatura

2.1 Lettering

2.1.1 História do lettering

Não há como explicar a história do *lettering*, sem associá-la a história da escrita, da tipografia e da caligrafia e como elas foram evoluindo ao longo dos anos. Inicialmente, houve a evolução e transformação das letras capitulares romanas monumentais, através dos diferentes valores que a sociedade atribuía aos trabalhos dos escribas, os responsáveis pelos desenhos das letras ao longo do tempo.

Nesta época ainda houve a influência do cristianismo na escrita, através da ornamentação dos textos bíblicos pelos monges copistas, que começaram a desenhar adornos nas bíblias, como uma forma de expressar exaltação à Deus. O trabalho dos escribas então se ampliou, pois estes produziam não somente textos sagrados para a igreja católica, mas começaram a produzir textos para as grandes universidades da época.

Desse modo, uma das influências do cristianismo na escrita foi a ornamentação dos textos bíblicos pelos monges copistas, que começaram a desenhar adornos nas bíblias como forma de exaltação à Deus. Desta forma, a necessidade por livros cresceu e conseqüentemente, pelo trabalho dos escribas também, que não mais produziam apenas textos sagrados, mas, agora, à serviço das universidades, reproduziam também textos clássicos romanos e gregos. (Schons, 2015, p. 39)

Em 1450, houve um grande marco na história da escrita com a invenção da prensa móvel, ou prensa de Gutenberg, que foi responsável pela impressão de um dos primeiros livros do mundo, conhecido como a bíblia de Gutenberg. O desenvolvimento da prensa foi decisivo, pois gerou uma produção de livros em larga escala, de forma muito mais rápida e barata, o que foi tirando o poder e a exclusividade do clero sobre a leitura e contribuiu de maneira significativa com a democratização da informação e da alfabetização em toda a Europa.

Figura 1 - Bíblia de Gutenberg



Fonte: Schons, 2015, p. 41

Houve ainda neste período, uma dualidade, já que as pessoas começavam a perceber a diferença entre os livros feitos à mão pelos escribas e os impressos, que, na maioria das vezes, eram vendidos pelo mesmo preço. No ano de 1720, surge um novo estilo chamado Rococó que predominou na moda e no design, destacando-se pelo seu estilo floreado e ornamental, que despertou novamente a paixão pelas letras feitas à mão. O estilo da tipografia se destaca por ter linhas finas e floreios curvilíneos, e isto era considerado um sinal de refinamento para os nobres.

Em 1720, o Rococó predominou na moda e no design com o seu estilo floreado e ornamental, fazendo com que a paixão pelas letras feitas à mão ressurgisse. De acordo com as autoras, o estilo da tipografia Rococó se expressava nas linhas finas e nos floreios curvilíneos, que eram considerados sinal de refinamento pelos nobres. (Schons, 2015, p.42)

Nas palavras de Clair e Busic-Synder (2009), em meados de 1820, com o advento da publicidade, os comerciantes começaram a sentir a necessidade de despertar a atenção de seus clientes, para a venda de seus produtos e serviços, em um ambiente visual congestionado por um aglomerado de anúncios, sentia-se a necessidade de usar fontes ornamentadas, sombreadas e de aparência tridimensional.

Figura 2 - Anúncios publicitários do século XVII



Fonte: Lupton, 2013, p. 20, 21

Segundo Sinclair (2013) houve diversos movimentos que surgiram ao longo dos anos e que tiveram influência direta na criação de tipografias e *letterings*, tem-se DIY (Do It Yourself), ou traduzindo para o português “Faça você mesmo”. Este movimento se destaca por uma rejeição por tudo aquilo que possui “design em demasiado”, já que defende a ideia de que o próprio indivíduo pode fazer uma determinada criação, ou composição com as próprias mãos.

2.2 Conceito e aplicação

Lettering é a arte de desenhar letras. Cada letra de uma composição é única, feita do absoluto zero, desenhada uma por uma, totalmente diferente da tipografia, onde as letras criadas podem ser replicadas diversas vezes, em diferentes trabalhos. O *lettering* é criado para uma determinada situação, com um propósito, o que o compara à ilustração, porém feito com letras.

O termo *lettering* refere-se a uma expressão tipográfica única, personalizada, feita para uma certa aplicação, combinando formas e elementos gráficos, tais como cor e textura, de modo a transmitir um conjunto de atributos, uma mensagem, ou uma ideia. Estas letras são criadas especialmente para uma situação e com um propósito. Nesse sentido, pode ser comparado à ilustração - uma ilustração feita com letras. (Flor, 2019, p.12)

Esta arte pode ser feita em diferentes tipos de superfícies, com os mais diversos materiais artísticos necessários e próprios para a sua execução, além de ser tanto manual, quanto digital, sendo ainda utilizada em uma infinidade de objetos, como: quadros, paredes, canecas, camisetas, murais, lousas, bolsas, logotipos, embalagens, capas de livros, dentre tantos outros. “O *lettering* pode ser aplicado a qualquer objeto no qual as letras possam ser impressas, entalhadas, ou gravadas em

relevo. O *lettering* muitas vezes é usado como sinal de individualidade, habilidade manual, tradição, ou alta qualidade.” (Flor, 2019, p.14)

Seguem exemplos práticos, de produtos reais, feitos pelo presente autor desta dissertação, mostrando como o *lettering* pode ser aplicado à diferentes superfícies, tanto manualmente, quanto digitalmente.

Figura 3 - Lettering digital em camiseta



Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

Figura 4 - Caneca feita com lettering digital



Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

Figura 6 - Quadro de parede em lettering manual



Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

Figura 5 - Marca produzida com lettering digital



Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

O *Lettering* além de uma expressão artística, é um meio de comunicação, pois transmite ideias, toda a arte feita através destas letras são capazes de expressar infinitos sentimentos e mensagens, que se adequam ao ambiente, ao gosto e particularidade de cada cliente, além de transmitirem o estilo único de cada artista de *lettering*.

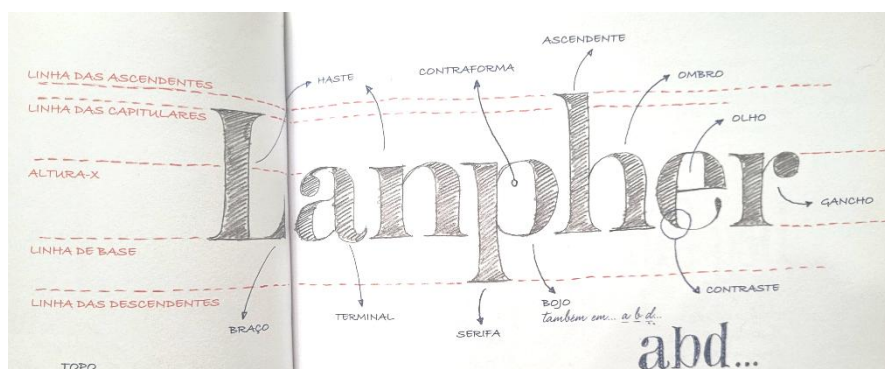
2.3 Questões técnicas do lettering

Para um Artista de Lettering, é de extrema importância entender e compreender como funciona o desenho das letras, como construí-las e quais os termos técnicos e corretos a serem utilizados em cada situação, ou estrutura que compõe o desenho das letras, afinal tudo possui uma nomenclatura devida. Nesta pesquisa, serão melhor explanados alguns destes elementos, visto que alguns deles foram utilizados para a produção do livro.

Todos os elementos que compõem uma determinada letra, ou palavra possuem um nome específico e para se construir um lettering bem-feito, há várias linhas que são necessárias para a sua

construção. Vale lembrar que estas linhas não ficarão na composição final do Artista de Lettering, mas serão a base para o desenho das letras.

Figura 7 - Linhas e nomenclaturas no lettering

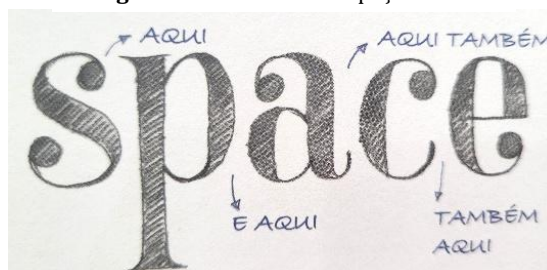


Fonte: Flor, 2019, p. 30, 31

2.3.1 Espaçamento

Pode-se definir espaçamento como o espaço horizontal que existe entre as letras. Ele é de extrema importância para o design de letras, pois é através dele que se pode identificar, onde uma determinada letra termina e a próxima começa e isto pode mudar a percepção de uma letra, ou ainda da palavra inteira, fazendo até mesmo com que a leitura da palavra fique prejudicada. “O espaço horizontal entre letras chama-se espaçamento. No design de letras, o espaçamento é tão importante quanto as próprias letras, porque ele nos permite identificar onde uma letra termina e a outra começa e altera a percepção da letra ou da palavra inteira.” (Flor, 2019, p. 44)

Figura 8 - Ilustrando o espaçamento



Fonte: Flor, 2019, p.44

Ainda no que diz respeito ao espaçamento, Martina Flor, em seu livro “Os segredos de ouro do lettering”, criou uma fórmula para se obter o espaçamento ideal entre as letras que compõem uma palavra, que será mais bem ilustrado, na figura 09:

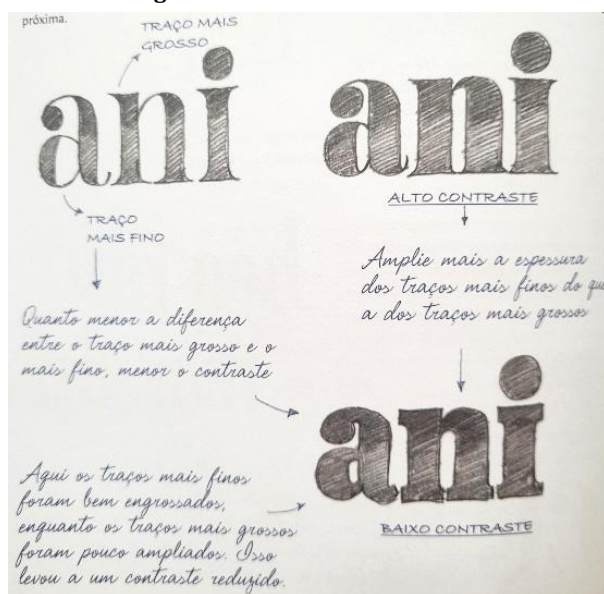
Figura 9 - Fórmula para um espaçamento ideal



Fonte: Flor, 2019, p.44

Outro elemento de grande importância para se fazer um bom lettering é o contraste. Em uma determinada palavra, o contraste seria nada mais que a diferença entre o traço mais fino e mais grosso de uma palavra, ou ainda a diferença entre os traços finos e grossos que constituem uma determinada letra. “O contraste é a diferença entre as partes mais finas e as mais grossas de uma letra. Se há pouca diferença, o contraste da letra é baixo. Se há muita diferença, o contraste é alto.” (Flor, 2019, p.46)

Figura 10 - Ilustrando o contraste

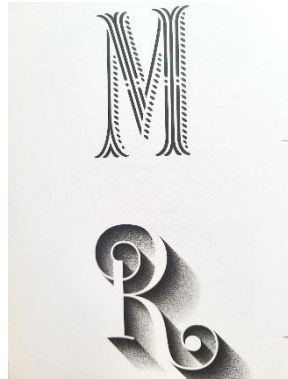


Fonte: Flor, 2019, p. 46

2.3.2 Letras com serifa/serifadas

De modo geral, podemos definir que todas as letras que possuem terminações, alongamentos, ou ainda detalhes em suas hastes, podem ser denominadas de letras serifadas. “Para nossos propósitos, chamaremos todas as letras que possuem terminais em suas hastes de letras serifadas, independentemente de sua aparência.” (Flor, 2019, p. 72)

Figura 11 - Letras com serifa

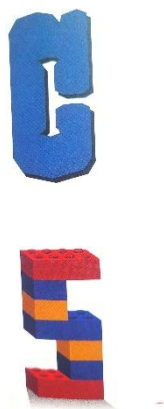


Fonte: Flor, 2019, p. 72

2.3.3 Letras sem serifa

Segundo Flor (2019) é bastante difícil fazer um desenho de uma determinada letra, sem adicionar terminais, o que torna este grupo de difícil definição. De forma geral, todas as letras que possuem terminais simples e precisos, sem qualquer forma, ou traço adicional, que amplie a largura das letras, para além de suas hastes, seria definida como uma letra sem serifa. A autora ainda complementa este conceito afirmando que uma letra não serifada, também pode ser extravagante, ou diferente e mesmo assim pertencer a categoria de letras sem serifa.

Figura 12 - Letras sem serifa



Fonte: Flor, 2019, p. 75

2.4 Lettering, caligrafia e tipografia

Os termos *lettering*, caligrafia e tipografia possuem conceitos muito semelhantes, por isso muitas vezes são confundidos, inclusive profissionais do próprio meio artístico/criativo tem as três práticas como sinônimos, porém existem diferenças entre elas.

Lettering, como já explicado anteriormente, é a arte do desenho de letras. Cada letra da arte/composição é feita de uma por uma, totalmente desenhada, o que torna a arte única e exclusiva. Caligrafia seria o modo de escrever de cada indivíduo, que também é único. O calígrafo domina a arte da escrita e para realizá-la usa objetos caligráficos (canetas específicas, ou outros materiais específicos e próprios para a sua execução). Tipografia, bem resumidamente, são letras, ou alfabetos completos, criados pelo designer de tipos, que são replicados e utilizados nos mais diferentes trabalhos e composições de design.

O designer de tipos cria alfabetos completos, que são salvos como fontes. Estas fontes são instaladas nos computadores e replicadas em diversos trabalhos, o que conceitua-se como tipografia. A caligrafia é feita pelo calígrafo, que domina a arte da escrita e usa diferentes ferramentas para realizar a escrita, que diferente da tipografia, baseia-se em certos tipos de escrita específicos e o trabalho resultante deste processo é único e impossível de copiar. Por último temos o *lettering*, que seria o desenho de uma palavra, ou um conjunto de palavras, com uma finalidade específica, com o intuito de transmitir uma mensagem. O desenho de cada letra é feito do zero. (FLOR, 2019, p.13)

Figura 13 - Diferença entre tipografia, caligrafia e lettering



3. Depressão: definição e sintomas

Braga, Vivan e Passos (2024) definem depressão como um transtorno mental que se caracteriza por um estado de humor deprimido, ou seja, um sentimento persistente de tristeza, desânimo e falta de esperança diante da vida. No geral, o transtorno afeta homens e mulheres, porém, na maioria dos casos, atinge mais as mulheres, por uma questão hormonal.

A depressão é um transtorno bastante frequente: estima-se que 9% das mulheres e 5% dos homens adultos ao longo de suas vidas apresentem este tipo de transtorno. É uma das principais causas de internação psiquiátrica e de busca por atendimento médico (Assunção et al, 1998; Cordas, Sassi-Junior, 1998).

Segundo Braga, Vivan e Passos (2024) há vários fatores que podem contribuir para o surgimento e a manutenção da depressão, entre eles, podem-se citar: aspectos genéticos, químicos, biológicos, ambientais e psicológicos. De modo geral, observa-se que indivíduos com histórico familiar de depressão apresentam maior probabilidade de desenvolvimento do transtorno em futuras gerações. Há também situações em que o indivíduo não tem a doença, mas por alguma situação traumática que passa ao longo da vida, desenvolve o problema (seja a perda de um ente querido, o término de um relacionamento amoroso, a morte do animal de estimação e vários outros desencadeadores).

É bastante comum que o indivíduo perca o interesse por atividades que antes eram prazerosas para ele, ou até mesmo pequenas ocupações do dia a dia, tornam-se árduas, como ir ao trabalho, levantar-se da cama, pagar contas, cuidar da higiene pessoal. Outras características como cansaço, falta de energia, dificuldade de concentração e alterações no sono e apetite podem se fazer presentes.

Muitos pacientes convivem com a doença por muitos anos, porém conseguem “camuflar” seus sintomas, visto que é um transtorno mental. Isso se dá por uma série de fatores, como: não admitir para si mesmo que existe um problema, achar que está enlouquecendo, não saber expressar a dor que sente em palavras, ter medo do julgamento, sem contar que ainda há um grande estigma, quando se trata de doenças mentais. Ainda há casos em que a doença se torna crônica, o que faz com que o paciente busque formas de conviver de maneira harmônica com o transtorno.

Apatia, irritabilidade, falta de ânimo para realizar atividades do cotidiano, estresse, sonolência excessiva, falta de apetite são alguns dos sintomas deste transtorno de humor. É importante comentar que tanto o paciente, quanto a sua “rede de apoio” (pai, mãe, filhos, amigos) são atingidos, de alguma maneira, já que é muito difícil ver e cuidar de alguém nestas condições e tanto o paciente, quanto os familiares sentem-se impotentes.

A depressão é classificada como transtorno mental, que envolve uma complexa interação entre fatores orgânicos, psicológicos e ambientais. São comuns na depressão sintomas de angústia, rebaixamento de humor, perda de interesse, apatia, choro persistente, sentimento de impotência, perda de prazer e energia frente à vida. (Assumpção, Oliveira e Souza, 2018, p.313)

Há tratamento para a depressão, ele pode ser medicamentoso, receitado por um psiquiatra, além da psicoterapia, feita por psicólogo. Ambos são de extrema importância e contribuem de forma significativa com a melhora do paciente. Além destes, há também tratamentos alternativos, como os óleos essenciais, exercícios físicos, livros para colorir e relaxar, a arteterapia, dentre elas o *lettering*, que pode aliviar os sintomas depressivos, já que ao fazer esta atividade, deixa-se o excesso do passado de lado e foca-se no momento presente, além de fazer uma atividade prazerosa e relaxante.

Os termos tristeza e depressão podem até ser muito parecidos, porém há diferenças marcantes, que precisam ficar bem esclarecidas. A depressão, como já mencionada anteriormente, é um grave transtorno de saúde mental, que possui um sentimento de tristeza profunda, enquanto a tristeza segundo (Braga et al., 2024) é um estado emocional normal e experimentado por todos nós. Quando ativada, ela tem a função de impulsionar o nosso corpo em direção às mudanças.

Outro aspecto importante a se mencionar é que uma alimentação saudável, rica em determinadas vitaminas, nutrientes, além de ser balanceada, pode contribuir com uma melhora significativa dos sintomas depressivos, especialmente a dieta mediterrânea, como afirmam as autoras (Braga et al., 2024) que este tipo de alimentação está associado a um risco menor, para o desenvolvimento da depressão. A dieta envolve o consumo de alimentos frescos e naturais, como as verduras, legumes, frutas, cereais integrais, leguminosas, azeite de oliva, peixes e ainda frutos do mar.

Algo que pode ajudar muito o paciente que sofre de depressão é ter uma rede de apoio sólida. Ter amigos e familiares com quem possa conversar, nos momentos de maior necessidade, além de manter uma comunicação aberta com o psicólogo e o psiquiatra que acompanham o seu caso, são ótimas maneiras de ampliar e ter uma rede de apoio de qualidade.

Assim, é importante que ele tenha pessoas com quem possa conversar e contar em momentos de maior necessidade. Conversar com amigos, falar com outros familiares que possam ajudar e ter uma comunicação aberta com o psicólogo e/ou psiquiatra responsável pelo caso são algumas maneiras de ampliar essa rede de apoio. (Braga et al., 2024, p.49)

Quadro 1 – Sintomas da depressão

Sintomas da depressão
Humor triste ou deprimido
Dificuldade de concentração
Pensamento suicida
Perda de interesse em atividades que proporcionavam prazer
Cansaço, ou perda de energia
Perda de peso significativa, ou diminuição do apetite
Alterações do padrão de sono - sono excessivo, ou dificuldade para dormir
Diminuição do desejo sexual
Baixa autoestima

Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

A tristeza presente na depressão é totalmente diferente de um sentimento de tristeza comum. A primeira é patológica, surge sem motivo ou causa aparente, é persistente e é totalmente desproporcional ao fator que lhe deu origem, já a segunda é passageira, tem um alvo, uma proporção, uma duração e um propósito.

Mas é importante notar que a tristeza saudável tem um alvo, uma proporção, uma duração e um propósito. A tristeza vem, cumpre seu papel e passa. Pessoas tristes não ficam incapacitadas, não perdem a capacidade de extrair prazer de outras atividades fora do contexto de seu sofrimento momentâneo, não alteram de forma intensa e relevante o funcionamento do seu organismo. Tristeza não é doença, é ferramenta mental. A tristeza que marca o transtorno depressivo é uma tristeza patológica, profunda e persistente, que surge do nada, sem causa aparente, ou é absolutamente desproporcional ao fator que lhe deu origem. (Teles, 2019, p.16)

Ainda no que se refere a diferença entre tristeza/luto e depressão, Borges (2022) deixa um alerta sobre a forma de tratá-los de maneira devida, levando-os a sério, com escuta ativa, acolhendo e respeitando o problema, caso contrário, estas situações podem evoluir para uma depressão.

Quadro 2 - Diferenças entre tristeza/luto e depressão

Tristeza/luto	Depressão
Sentimento de tristeza relacionado à experiência de perda.	Sentimento de tristeza que ultrapassa as experiências de perda.
Duração bastante variável, podendo ser de horas, dias ou meses em caso de tristezas relacionadas ao luto.	Duração variável, mas constante durante o tempo. Em geral, a depressão possui média de quatro meses, mas pode se estender por anos.
Apresenta pensamentos de arrependimento e culpa por não ter estado presente o suficiente com a pessoa perdida.	As ruminações depressivas são mais abrangentes e vão além do sentimento de querer estar presente da pessoa perdida.
Pensamento suicida relacionado à vontade de estar novamente com a pessoa perdida.	Pensamento suicida relacionado à falsa ideia de que a morte traria uma sensação de alívio do sofrimento.

Fonte: Borges, 2022, p.42

Quadro 3 - Sintomas físicos da depressão

Sintomas físicos da depressão
Alterações no rendimento sexual
Distúrbios do sono
Perturbação do apetite
Fadiga e indisposição
Disfunções intestinais
Dores de cabeça e no corpo
Problemas de pele
Queda de cabelo
Unhas frágeis
Desconforto no peito

Fonte: Adaptado de Teles (2019)

Quadro 4 - Sintomas psíquicos da depressão

Sintomas psíquicos da depressão
Tristeza patológica
Dificuldade em sentir prazer
Redução da autoestima
Desesperança
Negativismo
Falta de motivação
Pessimismo
Sensação de ansiedade

Fonte: Adaptado de Teles (2019)

No geral, alguns autores e especialistas costumam classificar a depressão em 3 estágios: leve, moderada e grave. Além disso ela não é definida por um aparelho, ou exame, mas sim pelo olhar atento de um profissional especializado no assunto, no caso os psicólogos e psiquiatras.

Na visão de Teles (2019) além dos gatilhos, ou fatores desencadeadores, há alguns hábitos nocivos para a saúde que se deve evitar, como o consumo de álcool e drogas, relacionamentos tóxicos e o fato de viver em ambientes emocionalmente insalubres. O autor ainda destaca outros fatores de risco para a depressão, como o sedentarismo, o excesso de estresse, sono inadequado, péssima alimentação e até mesmo a manutenção de relações frustrantes e fracassadas.

Uma das formas de combater a depressão é realizar exercícios físicos, já que ao fazê-los liberamos uma série de substâncias para o nosso corpo, com um grande potencial de efeitos positivos sobre as nossas emoções.

Quando nos exercitamos, liberamos uma série de substâncias com potencial de ação nas nossas emoções, como endorfinas (que têm poder analgésico e de percepção de prazer), dopamina (sistema de recompensa), noradrenalina (disposição) e serotonina (sensação de bem-estar e controle de ansiedade). (Teles, 2019, p. 215)

É notável o quanto a prática de exercícios físicos, de maneira constante, contribui para o alívio/melhora do quadro depressivo, desde o leve ao moderado, porém seria apenas uma forma de tratamento complementar/auxiliar, ao que é feito pelos profissionais de saúde mental, contudo já se nota grande avanço no estado clínico do paciente, principalmente no que se refere a liberação de hormônios para o corpo, que contribuem de forma significativa para a melhoria do humor do paciente deprimido.

Sendo usado de forma auxiliar ao tratamento da pessoa com sintomas depressivos e apresentando melhoras significativas no quadro clínico, pois durante a prática regular de atividades físicas ocorre a liberação de alguns hormônios tais como, endorfina (hormônio que gera sensação de alegria, que promove a sensação de bem-estar, euforia e alívio de dores) da dopamina (que gera efeito tranquilizante e analgésico na pessoa que pratica) a ocitocina (que alivia o stress, melhora as habilidades sociais, desejo sexual e afeto). Tais alterações promovem uma sensação relaxante pós-esforço e, em geral, as pessoas conseguem manter, em longo prazo, um estado de equilíbrio. (Rocha et. al., 2021, p.49)

No livro “Depressão não é fraqueza”, Teles (2019) destaca que a depressão varia muito conforme o período sazonal. Ela tende a piorar em dias mais escuros e nublados, enquanto em lugares

mais quentes, ou dias mais quentes, por exemplo, fornecem não apenas a vitamina D que precisamos, mas podem aliviar algumas sintomas depressivos.

Para combater este transtorno de humor, é necessária uma série de medidas, como: mudanças no estilo de vida, psicoterapia, além do tratamento medicamentoso, receitado por um psiquiatra, caso haja necessidade. Quando se fala em medicamento para a depressão, muitos pacientes pensam que o seu uso, pode alterar a sua personalidade, porém o antidepressivo altera não o que você é, sua essência, mas sim o que você está.

O remédio não mudará seu jeito de ser, seus gostos pessoais nem sua personalidade, pois isso, sim, é o que você é. O intuito do tratamento é alterar quem você “está”, certo? Para tanto, é fundamental que o medicamento mude seu modo de sentir, mude o viés melancólico pelo qual você tem acompanhado a vida, melhore sua resposta ao prazer, eleve sua autoestima, lhe dê disposição e assim por diante. (Teles, 2019, p. 245)

Os antidepressivos são utilizados por um período geralmente longo e variável, o que depende muito do contexto de cada paciente. O tratamento costuma ser longo. No mínimo seis meses a um ano, uma vez que, em tratamentos mais curtos, a recorrência é elevada.

4. Tipos de depressão

4.1 Depressão Maior

A Depressão Maior tem duração de no mínimo 2 semanas. Neste caso, o paciente tem perda de interesse, ou prazer, por atividades que antes gostava, além de outros sintomas como: fadiga, dificuldade de concentração, sentimento de tristeza profunda, alterações no sono e no apetite, baixa autoestima, além de pensamentos e ideação suicida (imaginar, ou planejar a própria morte).

Ela se dá geralmente por eventos traumatizantes, ou perdas, que não foram devidamente superados. Como é uma das formas mais graves da doença, pode levar o paciente a ficar prostrado em uma cama, sem cuidar até mesmo de sua higiene pessoal.

Para se entender e esclarecer melhor esta classificação da depressão, segue uma lista com 9 sintomas deste transtorno apontados pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014):

(1) humor deprimido ou (2) perda de interesse ou prazer. Nota: Não incluir sintomas que sejam claramente atribuíveis a outra condição médica;

1. Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias, conforme indicado por relato subjetivo (p. ex., sente-se triste, vazio ou sem esperança) ou por observação feita por outra pessoa (p. ex., parece choroso). (Nota: Em crianças e adolescentes, pode ser humor irritável.);

2. Acentuada diminuição de interesse ou prazer em todas, ou quase todas, as atividades na maior parte do dia, quase todos os dias (conforme indicado por relato subjetivo ou observação feita por outra pessoa);
3. Perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta (p. ex., mudança de mais de 5% do peso corporal em um mês) ou redução ou aumento no apetite quase todos os dias. (Nota: Em crianças, considerar o insucesso em obter o ganho de peso esperado.);
4. Insônia ou hipersonia quase diária;
5. Agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias (observável por outras pessoas; não meramente sensações subjetivas de inquietação ou de estar mais lento);
6. Fadiga ou perda de energia quase todos os dias;
7. Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada (que podem ser delirantes) quase todos os dias (não meramente autorrecriminação ou culpa por estar doente);
8. Capacidade diminuída para pensar ou se concentrar, ou indecisão quase todos os dias (por relato subjetivo ou observação feita por outra pessoa);
9. Pensamentos recorrentes de morte (não somente medo de morrer), ideação suicida recorrente sem um plano específico, tentativa de suicídio ou plano específico para cometer suicídio.

4.2 Depressão Persistente (Distímia)

A distímia pode durar cerca de 2 anos, ou mais e por ser crônica, é difícil de ser diagnosticada. Os sintomas, no geral, são menos severos que o da depressão maior (apesar de que os indivíduos podem apresentar sintomas de depressão maior neste período). Os sintomas incluem desânimo, falta de energia, tristeza persistente, diminuição da autoestima, fadiga, mau humor crônico e falta de concentração. O paciente continua a desempenhar suas atividades diárias normalmente, mesmo estando com o humor rebaixado.

A distímia, transtorno distímico ou depressão persistente é uma forma de depressão crônica, com sintomas que duram por pelo menos dois anos ou mais. O diagnóstico da distímia é difícil, uma vez que o indivíduo que sofre do transtorno continua conseguindo trabalhar, comer e dormir normalmente, apesar do seu estado de ânimo ser rebaixado. (Borges, 2022, p.61)

4.3 Depressão Bipolar, ou Transtorno Afetivo Bipolar (TAB)

Caracteriza-se por episódios de mania/euforia e depressão, o que o distingue da depressão unipolar. Neste transtorno de humor, o paciente tem estados mistos de humor acelerado, elevado,

intenso, alta energia, dificuldade para dormir, pensamentos acelerados, aumento da libido, mudança até mesmo na forma de se vestir e de se comportar, o que caracteriza a mania. Por outro lado, apresenta também em momentos de crise, humor rebaixado, energia reduzida, insônia, perda da libido, sentimento de angústia, choro ou tristeza, sem motivos aparentes e tantos outros sintomas, que constituem a depressão.

Como dito anteriormente, existem a depressão unipolar e a bipolar, que no geral são bastante confundidas, Moreno et. al. (2015) destacam a importância do profissional de saúde saber diferenciá-las, pois o tratamento apenas com antidepressivos, para um portador de TAB, podem agravar ainda mais o quadro do paciente, por isso o médico deve averiguar se houve além dos sintomas depressivos, sintomas maníacos, no passado do deprimido, além de averiguar se a outros familiares com Transtorno Bipolar, visto que a predisposição genética é um dos principais fatores de risco da doença.

De maneira geral, o tratamento dá-se através da psicoterapia, feita por um psicólogo, além do tratamento medicamentoso, receitado por um psiquiatra, que envolve os antidepressivos, juntamente com os estabilizadores de humor, como o lítio, ou outros que dependerão muito do caso específico de cada paciente.

4.4 Depressão Pós-parto

Como o nome sugere, ela geralmente se dá após o parto, afetando principalmente as mulheres (em alguns casos, pode afetar também os homens), devido a questões hormonais e emocionais. Caracteriza-se por sentimentos de tristeza intensa, exaustão, irritabilidade e ansiedade. Neste caso a mãe sente dificuldade em cuidar de si mesma e de seu bebê, podendo ainda apresentar uma barreira para criar uma conexão com o seu filho.

4.5 Depressão Psicótica

É uma depressão grave, caracterizada por um sentimento de tristeza profundo, acompanhada de sintomas psicóticos, como delírios e alucinações. Os fatores de risco envolvem situações de luto, ou traumas mal resolvidos, além de uma constante cobrança da pessoa com relação a si mesma. O fato de os sintomas estarem bastante aparentes, tornam este transtorno de fácil identificação pelos profissionais de saúde.

Na depressão psicótica, além da tristeza profunda típica do quadro, o indivíduo apresenta sintomas psicóticos, como alucinações e delírios. Esse tipo de depressão é causado, geralmente, por lutos e traumas mal resolvidos, além de uma constante cobrança da pessoa em relação a si mesma. O diagnóstico desse transtorno é mais fácil de ser feito, já que os sintomas são mais facilmente percebíveis. (Borges, 2022, p.62)

4.6 Depressão induzida por substância/medicamento

Como o próprio nome sugere, este tipo de depressão é causado pelo uso indevido de álcool, drogas ilícitas e até mesmo medicamentos. A ingestão destas substâncias, causa uma série de sintomas depressivos já bastante discutidos e conhecidos, entre eles, podem-se citar: tristeza persistente, fadiga, ou perda de energia, dificuldade de concentração, pensamentos suicidas, alterações no apetite e no sono, perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas, entre outros.

É importante salientar que o transtorno se dá durante o consumo destas substâncias, ou pelo menos um mês, após cessar o seu uso, para que a condição não seja confundida com outras manifestações do transtorno depressivo e que os sintomas devem gerar prejuízos clinicamente significativos, em uma, ou mais áreas da vida do paciente (pessoal, profissional, familiar etc.)

As características diagnósticas do transtorno depressivo induzido por substância/medicamento incluem os sintomas de um transtorno depressivo, como o transtorno depressivo maior; entretanto, abstinência está associada a ingestão, injeção ou inalação de uma substância (p. ex., droga de abuso, exposição a uma toxina, medicamento psicotrópico, outro medicamento) e persiste além da duração esperada dos efeitos fisiológicos, da intoxicação ou do período de abstinência. Conforme evidenciado pela história clínica, pelo exame físico ou por achados laboratoriais, o transtorno depressivo relevante deve ter-se desenvolvido durante ou em até um mês após o uso de uma substância que é capaz de produzir o transtorno depressivo (Critério B1). (DSM-5, 2014, p. 177)

5. Arteterapia, um tratamento alternativo para a depressão

A arteterapia, como o próprio nome sugere, utiliza-se de técnicas da psicoterapia e da arte como um todo (música, teatro, pintura, dança, escultura e tantos outros) para tratar transtornos mentais. É uma prática que se mostra como uma alternativa, para quem não se sente confortável em uma terapia tradicional, ou para aqueles que têm dificuldade em ter acesso a um psicólogo, por questões financeiras.

Como a arteterapia permite que as pessoas expressem seus sentimentos sobre qualquer assunto por meio de trabalho criativo em vez de palavras, acredita-se que seja especialmente útil para aqueles que se sentem desconectados de suas emoções ou sentimentos. As pessoas que têm dificuldade em discutir, ou lembrar de experiências dolorosas também podem achar a arteterapia particularmente benéfica. (Barboza, 2022, p. 16)

Existem vários tratamentos alternativos para a depressão, dentre eles podemos citar a arteterapia, que apesar de ser um pouco mais recente (em meados do século XX), prova-se eficaz no tratamento de vários transtornos mentais, inclusive a depressão.

A arteterapia deve ser feita e conduzida por um psicólogo, especializado na área, no caso o Arteterapeuta. Se isto não acontecer, pode se tornar apenas uma atividade recreativa. Muitos pacientes fazem esta prática para aliviar sentimentos de medo e angústia, ajudar no tratamento de transtornos mentais, ou como destaca Barboza (2022) que ela é especialmente útil para todos aqueles que se sentem desconectados de suas emoções, ou sentimentos, ou para as pessoas que tem dificuldade em discutir, ou lembrar de experiências dolorosas.

Existe uma visão errônea de que apenas a pintura seria uma arteterapia, porém como visto anteriormente há várias expressões de arte que constituem esta prática. Os arteterapeutas não avaliam a questão estética, ou seja, seus pacientes não precisam ter especialidade nas artes, até porque o foco é a expressão de sentimentos.

Outro ponto a se destacar é que a arteterapia pode ser aplicada a diversos públicos (crianças, idosos, adultos, adolescentes, pessoas com necessidades especiais, ou com transtornos mentais), além de poder ser realizada individualmente, ou em grupo.

O arteterapeuta atua junto a pessoas com diferentes idades: crianças, idosos, com adolescentes ou adultos; com portadores de necessidades especiais; pessoas enfermas ou saudáveis, individualmente ou em grupos. É exercida em ateliês e instituições, sempre sob a orientação de um arteterapeuta com formação, e em equipes multidisciplinares, quando este profissional fizer parte da equipe. (Rossetto, p.16)

Rossetto (p. 213) ainda destaca que o profissional habilitado em arteterapia pode vir das mais diferentes áreas do conhecimento, como: educação, saúde, da própria arte, desde que possua a formação específica como arteterapeuta.

Segundo Barboza (2022) a arteterapia traz inúmeros benefícios para os indivíduos que a praticam, entre eles, podem-se destacar: a cura de traumas emocionais, a capacidade de autorreflexão, transformação de comportamentos e maneiras de pensar, redução de manifestações mentais, além do aumento da consciência de si e dos outros.

Quadro 5 - Benefícios da arteterapia

Benefícios da arteterapia
Estímulo da criatividade
Estímulo do processo de linguagem
Desenvolvimento cognitivo do indivíduo
Melhora da ansiedade
Desenvolvimento da autoestima e da autoconfiança
Melhora das relações pessoais e sociais
Auxílio da expressão, além da comunicação verbal
Aumento do prazer e alegria de estar vivo

Fonte: Adaptado de Barboza (2022)

6. Design Editorial

6.1 Elementos que compõem um livro

Para a presente pesquisa, é muito importante entender que o livro é constituído de vários elementos. Aqui serão apresentados alguns deles, seus nomes e definições.

Figura 14 - Estrutura de um livro



Fonte: site Tag Livros

1 - Cinta - É uma tira de papel que envolve alguns livros, seja horizontalmente, ou verticalmente, trazendo informações promocionais sobre a obra.

2 e 10 - 1ª e 2ª orelhas - São uma extensão da capa, normalmente acrescentam informação sobre o autor, assim como críticas e elogios sobre o livro.

3 - GUARDAS - Servem de união entre o miolo e a capa acrescentando assim uma maior resistência ao livro (GONÇALVES, 2009, p.19).

4 - CAPA - É um dos constituintes do livro com mais peso, tendo uma extrema importância, pois carrega a função de proteger o miolo como seu principal objetivo, assim como indicar o título da obra, autor e editora (GONÇALVES, 2009, p.18).

5 (corte superior), 6 (corte dianteiro), 7 (corte inferior) - são as partes que ficam ao redor do miolo do livro, quando o mesmo encontra-se fechado.

8 - Folha de guarda - São as folhas, geralmente ornamentadas, muito mais comuns em livros de capa dura, que vem na sequência das guardas.

9 - FOLHA DE ROSTO - Pode também ser denominada de frontispício, inclui o nome do autor, o título da obra, a editora, e a edição (SAATKAM, 1996, p.17).

11 - CONTRACAPA - Apresenta-se na parte de trás do livro, e normalmente contém um pequeno resumo do que se pode encontrar no interior do livro, ou outras informações de maior relevância. É ligada através da lombada à capa (GONÇALVES, 2009, p.19).

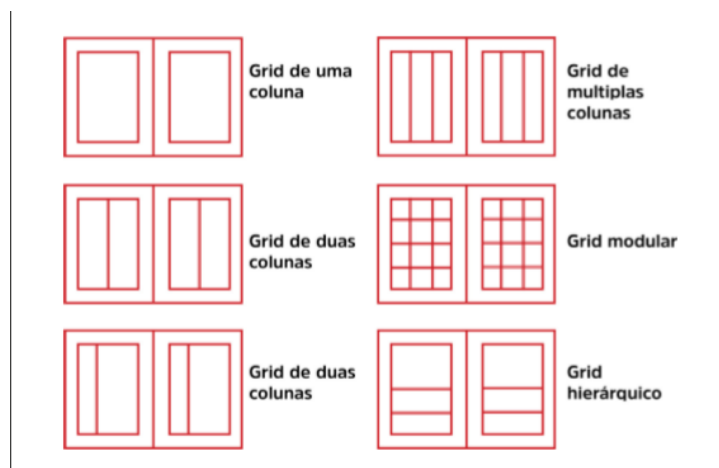
12 - LOMBADA - Constituída pelo título do livro e autor, é o que permite decodificar qual a obra de que se trata quando empilhado com outros livros, sendo que neste caso é a única parte do livro que fica visível (GONÇALVES, 2009, p.19).

6.2 Projeto gráfico de uma obra

Já que esta pesquisa propõe um livro de *lettering* voltado para aliviar os sintomas depressivos, além de entender mais a respeito dos elementos que compõem um livro, precisa-se compreender também sobre o projeto gráfico de uma obra e alguns de seus componentes.

Grid: O grid, ou malha é um conjunto de linhas, que juntas dão o formato as páginas de uma determinada obra, incluindo tanto os textos, quanto as imagens, como ficarão distribuídas todas as informações ao longo das páginas. Ele é base para a diagramação de um livro, tendo como principal função, garantir que o projeto gráfico seja concretizado. “O grid ou malha é a base para a diagramação de um livro. Funciona para organizar o conteúdo, desde textos até imagens, e para construção dele é necessário um planejamento gráfico, isto é, a função principal do grid é permitir que o projeto gráfico seja concretizado.” (Oliveira e Bandeira, 2019, p.93)

Figura 15 - Tipos de grid



Fonte: Tondreau, 2009, p.11

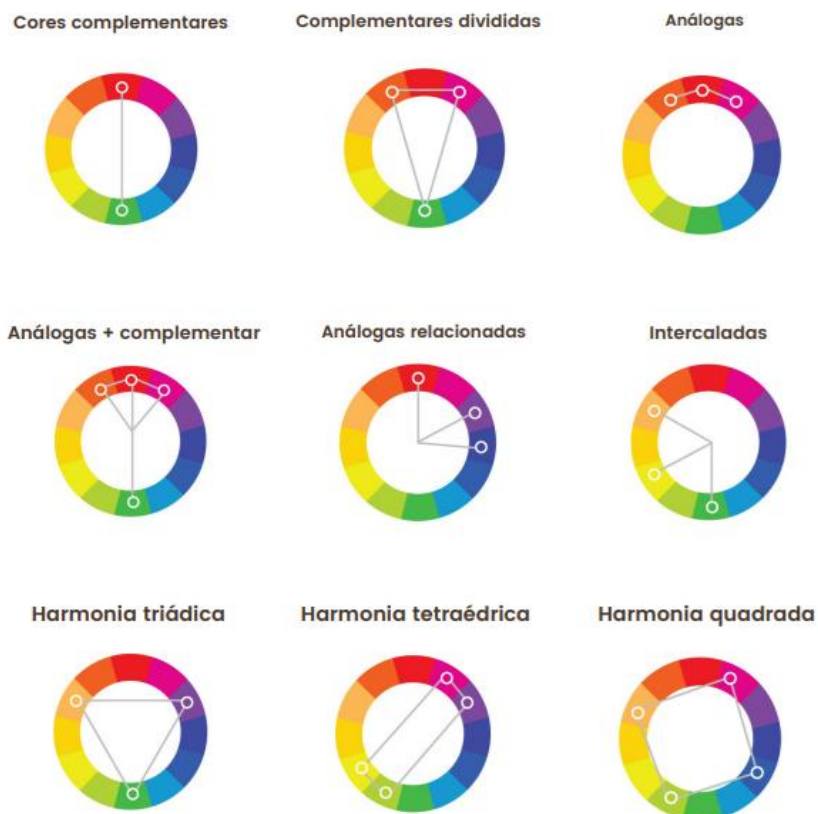
Tipografia: Seria o tipo, ou fonte utilizada naquela determinada publicação. É o componente principal, que define a escrita do design gráfico. Em um livro, a transmissão do conteúdo e essência da obra, que são feitos pelo diagramador, que tomará as decisões de que maneira organizar os tipos ao longo da página: Qual a fonte mais adequada? Qual tamanho utilizar? Como estas letras ou parágrafos devem ser alinhados, manipulados? Seria bom escolher diferentes fontes para o título e o texto? Tudo deve estar de acordo com o contexto cultural e a finalidade do projeto gráfico.

Cor: A cor só existe no olho do observador devido a incidência da luz, já que é resultante da incidência da luz de um determinado objeto. Nossa percepção de cor depende não apenas da pigmentação das superfícies, mas do tipo e quantidade de luz que incide nelas. Quanto a sua natureza, as cores são classificadas em diferentes categorias, como explicam Oliveira e Bandeira (2019):

- **Cores primárias:** O magenta, o amarelo e o ciano são cores puras que não podem resultar da mistura de outras. As demais cores do círculo cromático são resultadas da mistura dessas 3 cores;
- **Cores secundárias:** resultam da mistura de duas cores primárias;

- Cores terciárias: são concebidas através da mistura de uma cor primária com uma cor secundária;
- Complementares: são cores que se encontram em lados opostos do disco de cores;
- Análogas: São as cores que estão dispostas lado a lado, no círculo cromático.

Figura 16 - Combinação de cores utilizando o círculo cromático



Fonte: Guia de cores para Artistas de Lettering (2021)

Ritmo: Indica onde haverá elementos inovadores e repetitivos em uma obra, onde e como estarão posicionados as imagens e os textos, de forma a contribuir com o melhor ritmo de leitura. Alguns elementos sempre se repetirão, como a escolha da mesma fonte para os títulos e subtítulos, a quebra com algum elemento, que indique uma nova seção na leitura. Todos estes recursos têm como propósito dar ritmo ao processo de leitura.

Podemos observar que nos livros em que ocorre integração do texto com os elementos gráficos, a leitura é facilitada, uma vez que ambos auxiliam no entendimento do conteúdo. Quando há interferências no texto, ocorre uma alteração nas condições de legibilidade, levando-nos a observar que essas interferências devem ser feitas com cautela, já que os elementos gráficos devem apresentar constância com o objetivo de facilitar a leitura. (Oliveira e Bandeira, 2019, p. 106)

Formato: Pode estar relacionado ao tamanho do livro (grande ou pequeno), ou ainda ao tipo de papel mais adequado para a sua impressão, que será de acordo com a sua funcionalidade.

6.3 Tipografia e *lettering* usados para expressar a essência da obra

A tipografia é de extrema importância para o Design Editorial. A escolha do “tipo” mais adequado para uma determinada obra é fundamental para dar o devido tom a mesma. Um livro infantil, por exemplo, usa determinados tipos de fontes que se encaixam com a história e com o público a que se destina.

A tipografia é tão importante para o Design Editorial, que sem ela é impossível prosseguir com o desenvolvimento de um determinado projeto. Este processo pode ser cansativo, um pouco longo e irritante, mas ao mesmo tempo é bastante prazeroso.

A tipografia tem tanta influência sobre o projeto editorial que antes de uma definição sobre as fontes que serão usadas no projeto não é possível prosseguir. Também reconhece que a etapa de seleção tipográfica pode ser demorada, cansativa e até mesmo irritante, mas ao mesmo tempo prazerosa (Meürer e Gonçalves, 2019, p. 68)

Ainda no que se refere a tipografia, na questão do design editorial, ela tem o papel de determinar a identidade visual de uma determinada obra, aumentando o impacto da mensagem e da expressão do texto, além tornar a publicação muito mais clara e interessante. Outro fator a se levar em consideração, é que independentemente da cor utilizada em uma peça editorial, ela será reconhecida por sua linguagem tipográfica.

No contexto do design editorial a autora atribui à tipografia o papel de determinar a identidade visual de uma revista, contribuindo para aumentar o impacto da mensagem e a expressão do texto, tornando a publicação mais clara e interessante. Samara (2011b) reforça afirmando que independentemente da cor usada, mesmo em preto e branco, uma peça editorial poderá ser reconhecida por sua linguagem tipográfica. (Meürer e Gonçalves, 2019, p.67)

Ao escolher uma determinada fonte para um projeto, o designer deve levar em consideração diversos fatores: sua origem, o conteúdo, o período em que foi escrito, fatores históricos, o perfil do leitor/usuário, idiomas necessários, legibilidade, custos para a produção da obra, absolutamente tudo deve ser analisado.

Segundo o guia *Typography Primer* (2000), publicado pela Adobe®, há vários fatores que influenciam na escolha do tipo, entre eles pode-se destacar: público-alvo, meio de publicação, tom da mensagem, além dos valores estéticos.

6.4 Psicologia das cores e estéticas

Outra área de extrema importância para o design editorial é a psicologia das cores, que é um campo de estudo, que investiga de que forma a cor influencia as emoções, comportamentos e percepções humanas. Assim como a tipografia, não há como prosseguir com o projeto de uma obra, sem antes definir as cores que serão usadas na mesma. As cores possuem diferentes significados (tanto positivos, quanto negativos), são usadas para expressar a mensagem que se quer passar para o usuário.

A cor pode ser usada nas ilustrações que compõem uma obra, nos cortes do livro e na capa. A cor/cores utilizadas, juntamente com a tipografia dão corpo a uma determinada obra, além de revelarem muito sobre o seu conteúdo. Livros de capa preta, ou vermelha, por exemplo, são usados em gêneros mais tensos, como terror e suspense, livros infantis geralmente são mais coloridos, usam cores mais quentes e vivas, até porque a cor pode definir a essência de um livro.

O estudo da cor envolve vários aspectos (psicológicos, sociais, culturais e históricos), além de ser muito único e particular para cada indivíduo. Primeiramente vista com os olhos, a cor deve ser decodificada com o cérebro, a memória, os conhecimentos e até mesmo a imaginação. “Nesse sentido, não se pode afirmar que as pessoas percebem as cores da mesma forma, já que estas influenciam aquelas de modo diferente. Ainda assim é possível comparar as relações entre as percepções, as quais envolvem premissas psicológicas, históricas e culturais de cada indivíduo.” (Lima e Pereira, 2020, p.92)

Nós conhecemos muito mais sentimentos que cores. As cores despertam uma gama de sentimentos, podendo estes serem contraditórios, além de ser algo muito único e particular para cada indivíduo. Esta diferença de sentido dependerá muito da ocasião e até mesmo nas diferentes tonalidades da mesma cor, que produzem efeitos totalmente distintos.

Conhecemos muito mais sentimentos do que cores. Dessa forma, cada cor pode produzir muitos efeitos, frequentemente contraditórios. Cada cor atua de modo diferente, dependendo da ocasião. O mesmo vermelho pode ter efeito erótico ou fantástica, nobre ou vulgar. O mesmo verde pode atuar de modo salutar ou venenoso ou ainda calmante. Nenhuma cor está ali sozinha, está sempre cercada de outras cores. A cada efeito intervêm várias cores- um acordo cromático. (Silva, 2022, p.13)

Outro ponto importante a se destacar é que a “parte estética” de um livro (tipografia, cor da página, arte e cor utilizadas na capa) exerce alta influência de compra para o consumidor. Thiel (2019) explica que há estudos que sugerem que as pessoas fazem um julgamento inconsciente sobre um produto dentro de 90 segundos de visualização inicial, sendo que 90% dessa avaliação é baseada somente em cores.”

Segundo Ramanath (2008, p.1) o ser humano enxerga a cor, a partir de uma resposta fisiológica a um estímulo de luz. Deste modo, a cor é uma experiência completamente humana, que envolve três colaboradores: luz, olho humano e as vias neurais do cérebro. A cor é de extrema importância para a confecção de novos produtos, visto que a cor utilizada é estratégica, para atingir um determinado público-alvo e para uma comunicação visual mais assertiva, onde empresas e marcas expressam suas principais ideias, intenções e propósitos por meio do uso das cores mais apropriadas.

Uma determinada cor tem implicações diferentes, para os sentimentos, pensamentos e comportamentos, em diferentes contextos. “Percebe-se o quanto a cor não é nem pode ser apenas um elemento estético e que quando utilizada pelo designer, deve ser feita de forma estratégica e cuidadosa, de forma atender os propósitos da comunicação visual.” (Lima, 2020)

Quando falamos em hábitos de consumo, Feisner e Reed (2014) analisam que a cor é o fator isolado mais decisivo para se realizar ou não uma compra, e ainda que em compras planejadas, 60% da decisão de compra, envolve a cor.

A cor é ainda a forma mais imediata de comunicação não verbal. Quando vemos algo pela primeira vez, a cor é um dos primeiros elementos observados e é através dela que fazemos interpretações, associações, que dependerão de uma série de fatores, como: idade, bagagem cultural, tendências e gostos individuais.

7. Cromoterapia

A cromoterapia é uma das principais Práticas Integrativas Complementares (PICS), em outras palavras é um tratamento alternativo para as mais diversas doenças, utilizando a luz e a cor para tratar enfermidades, sejam elas físicas, mentais ou até mesmo espirituais.

O uso das cores para o tratamento de doenças é bastante antigo, sendo utilizado a milênios por várias civilizações antigas, como Índia, China e Egito. Ela aparece entre as principais terapias complementares reconhecidas pela própria Organização Mundial da Saúde (OMS) desde 1976, além disso é reconhecida e utilizada pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Apesar de todo o reconhecimento, esta terapia complementar não é aceita no Brasil, pelo Conselho Federal de Medicina, pois quase não há comprovação científica de sua eficácia. “A cromoterapia aparece na relação das principais terapias complementares reconhecida pela OMS desde 1976. No Brasil, esse tipo de terapia não é aceito pelo Conselho Federal de Medicina, por conta de suas comprovações científicas de atuação não serem reconhecidas por ele.” (Mocarzel e Coelho, 2023, p. 159)

A Cromoterapia utiliza as sete cores, que compõem o espectro solar, ou as 7 cores do arco-íris (azul, índigo, violeta, verde, amarelo, laranja e vermelho), para realizar o tratamento de enfermidades. Cada uma destas cores exerce uma determina função, ou funções sobre o corpo. Todas

têm suas indicações e contraindicações, porém é válido ressaltar que esta terapia complementar, quase não possui efeitos colaterais.

As cores utilizadas na cromoterapia são setes, as que compõem o espectro solar em suas vibrações eletromagnéticas, que são as cores: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e violeta. Cada cor tem um determinado comprimento de ondas e frequências, onde podemos caracterizar a atuação diferenciada sobre o organismo humano, desta forma cada cor eleva um nível de vibração para cada finalidade que queira atingir, tendo uma centralização no organismo. (Viana et al., 2020, p. 17823)

Como a “teoria das cores” utiliza a cor, para o tratamento das mais variadas disfunções, faz-se necessário entender um pouco mais sobre as cores e suas classificações. Quanto a temperatura, as cores são classificadas em quentes e frias. No geral as cores quentes são mais estimulantes, enquanto as frias exercem papel calmante. A cromoterapia não substitui e nem deve substituir o tratamento médico, mas sim ser utilizada como uma terapia complementar, podendo ainda ser aplicada junto a outras terapias alternativas.

É importante salientar que as cores não revivem células mortas, contudo possibilitam a produção de células novas, ou a regeneração de células afetadas por alguma doença. “As suas funções consistem na restauração dos campos energéticos do corpo, proporcionando condições para a produção de novas células, ou a regeneração das células afetadas por alguma doença.” (Valcapelli, 2023, p. 29). A cromoterapia pode ser feita em qualquer idade e além de ser aplicada em seres humanos, pode ainda ser feita em animais. Ainda nas palavras de Valcapelli (2023) uma sessão desta técnica, no geral é bem curta, sendo aplicada geralmente uma, duas, ou até 4 cores no paciente, sendo a duração de 5 a 10 minutos, ou de 20 a 30 minutos. A cor aplicada e o tempo de duração da sessão, ou do tratamento dependerá do caso específico de cada paciente.

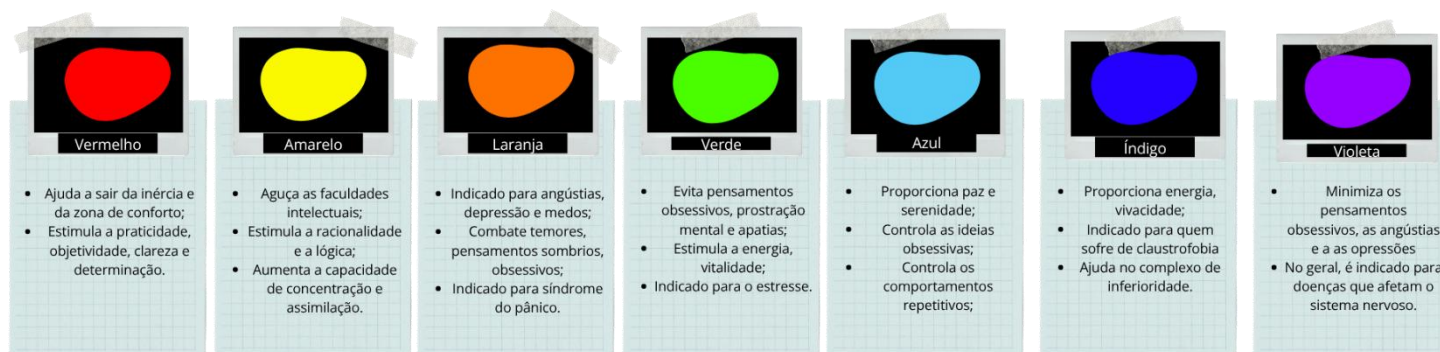
Ela não busca curar os sintomas de uma determinada doença, mas sim tratar diretamente em suas causas. A cromoterapia pode ser aplicada de várias formas, como: água solarizada, lâmpadas coloridas de 40 watts, lâmpadas, ou aparelhos próprios para a sua execução. A água solarizada consiste em utilizar recipientes coloridos, enchê-los com água, colocá-los em exposição a luz do sol, para que a luz penetre e de acordo com a cor do recipiente, as propriedades daquela cor seria absorvida pelo corpo, através da ingestão dessa água. O período de exposição a luz do sol varia conforme o tempo. Em dias ensolarados, o período de exposição é de 30 minutos, metade de um dia, quando o mesmo estiver nublado e o dia inteiro, em dias chuvosos.

A solarização da água é feita por meio da exposição de um recipiente colorido ao sol. À medida que a luz solar atravessa o vidro transparente do recipiente, as ondas assumem a vibração da cor, impregnando nas

moléculas da água a energia do raio colorido. Ao ingerir essa água, ela promove os benefícios terapêuticos no organismo. O período de exposição é de 30 minutos com o sol forte, meio-dia quando o tempo estiver nublado, e o dia todo em dias chuvosos. (Valcapelli, 2023, p. 34)

Esquema 3 – Benefício das cores para a saúde mental

Benefícios das cores para a saúde mental



Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

8. Escrita terapêutica

8.1 História e conceito

A história da escrita com fins terapêuticos é antiga, datando do período de Sócrates. Albuquerque e Abilhôa (2020) destacam que o filósofo não deixou absolutamente nenhum registro escrito de seus pensamentos, tudo o que se sabe dele, foi através de seu discípulo Platão, que dedicou uma série de obras chamadas “Diálogos”, onde foram apresentados os pensamentos socráticos.

Platão escreveu um discurso autobiográfico mais antigo, ao qual tem-se acesso, chamado “Carta VII”. Isto não significa que este tenha sido o primeiro, outros povos como os egípcios e os babilônios, já tinham discursos bem parecidos, porém eram breves. Neste caso, percebe-se que a escrita já não era mais uma autobiografia, mas uma forma de escrita que falava de si mesmo, com o objetivo de se conhecer melhor.

Platão escreve o discurso autobiográfico mais antigo ao qual nós temos acesso chamado “Carta VII”. Isso não quer dizer que tenha sido o primeiro. Parece que os egípcios e os babilônios (povo da região do Crescente Fértil) já possuíam discursos parecidos, porém breves. O diferencial aqui, como eu disse, não é exatamente uma narrativa de autobiografia, isso não é novidade. A grande questão é o uso da autobiografia como um processo de investigação de si mesmo, para se conhecer melhor. (Albuquerque e Abilhôa, 2020, p.12)

Um outro autor que data do início da Modernidade, mais especificamente do século XIV, chamava-se Michel de Montaigne. Que logo no prefácio de seu livro, já inicia dizendo ao leitor para não “perder tempo” lendo aquele livro, visto que o conteúdo da obra é sobre ele mesmo. Ele não tinha intenção de fazer filosofia, ou ciência, mas apenas de refletir sobre si mesmo, sobre aspectos de sua vida.

A maioria das pesquisas apontam James Pennebaker como um dos principais nomes, quando se refere a escrita terapêutica, porém ela consiste em uma prática que se desenvolveu ao longo do tempo e que tem origem em diversas tradições, tanto terapêuticas, quanto literárias. Alguns nomes como Michael White, David Epston, James W. Pennebaker e Ira Progoff são importantes e notáveis para a sua criação.

Em sua monografia, Gomes (2023, p. 16) fala sobre o livro de Michael White e David Epston, nomeado “Meios narrativos para fins terapêuticos” (1993), em que os autores defendem o uso da escrita, para uma melhor compreensão de si mesmo, além de encorajar os indivíduos a “externalizarem” os seus problemas, tratando-os desta maneira como coisas separadas da identidade do paciente, o que ajuda a afastar as dificuldades da identidade da pessoa, facilitando assim uma melhor análise e compreensão do real problema e sua superação.

Ainda de acordo com Gomes (2023, p. 17), outro nome de grande importância para o desenvolvimento da escrita expressiva, seria o psicólogo, escritor e terapeuta Ira Progoff. Sua abordagem consistia em manter um diário, onde o paciente escrevia sobre o seu passado, presente e futuro, o que levaria a uma compreensão mais clara da vida e da mente, promovendo o crescimento pessoal.

A escrita terapêutica é uma abordagem da psicologia, criada pelo psicólogo Pennebaker, na década de 80, que consiste em escrever em uma folha de papel, ou no computador, sobre um evento traumático de 3 a 5 dias consecutivos, de 10 a 15 minutos, onde o paciente revive aquele momento. Nesta escrita, não se pode preocupar com regras gramaticais, apenas deixar o sentimento fluir e liberar todo o peso e angústia que está sentindo, gerando assim, alívio emocional.

O paradigma de Pennebaker foi proposto nos anos 1980 para a investigação experimental dos efeitos deste compartilhar. O delineamento é padronizado: um grupo de sujeitos escreve sobre os eventos mais estressantes ou traumáticos da sua vida, enquanto o grupo controle escreve sobre assuntos banais. Geralmente as sessões têm uma duração entre 15 a 30 minutos e são repetidas três, quatro ou cinco vezes em um intervalo de uma semana. Depois de um período de semanas ou meses, as mudanças na saúde são avaliadas e comparadas entre os dois grupos. Muitas vezes a mudança é operacionalizada em termos de frequência de

uso de serviços médicos ou ausência no trabalho por motivos de saúde antes e depois das sessões ou em termos de listas de sintomas avaliadas pelo próprio sujeito. Nas mais diversas populações, o grupo experimental evidenciou melhoras significativamente maiores do que o grupo controle (Pennebaker, 1989).

Alguns pacientes podem se sentir desconfortáveis ao realizar esta prática, já que ela envolve reviver a experiência traumatizante, porém ao pôr todo o sentimento negativo para fora, e olhá-lo por um outro ângulo, isso gera alívio emocional, o problema fica claro e conseqüentemente a superação, ou boa convivência com ele torna-se mais aceitável e fácil.

A escrita terapêutica pode ajudar não apenas no tratamento emocional, porém há relatos de que ela combate problemas físicos, fazendo com que eles sejam amenizados, ou até mesmo contribuir com o seu processo de cura, um exemplo disso seria o próprio câncer. “Ela altera respostas fisiológicas mesmo, não só subjetivas. Essas mudanças fisiológicas trazem mudanças positivas no tratamento de diversas doenças, não só mentais, mas até mesmo câncer.” (Albuquerque e Abilhôa, 2020, p.16)

Uma outra prova de que a escrita expressiva alivia não apenas dores emocionais, mas também problemas físicos, seria a afirmação da autora Lia Sanders, que diz: “Estudos mostram que a prática regular de escrita expressiva pode fortalecer o sistema imunológico, diminuir a pressão arterial e reduzir os sintomas de doenças crônicas, como asma e artrite.” (Sanders, 2024, p.09)

Esta escrita pode ser feita em meios digitais (telefone, ou computador), porém o mais recomendado é que seja realizada de forma escrita, em uma folha de papel, ou até mesmo em forma de diário, onde o paciente mantém um objeto fixo, para a realização desta prática. Há ainda a sugestão de escrever sobre estas experiências traumatizantes, em formato de cartas para si mesmo, podendo o indivíduo guardar, ou de alguma forma se desfazer destas cartas, se assim preferir.

A escrita expressiva deve ser feita em um lugar silencioso e reservado e seria um complemento para a terapia tradicional, ou ainda uma nova opção de tratamento, para todos que não se adaptam bem à psicoterapia, por exemplo. Há uma série de benefícios para aqueles que a praticam constantemente, não só no aspecto emocional, contudo o físico também. Ela contribui com o processo de cura, ou redução dos sintomas da ansiedade e depressão, há ainda relatos na melhora de sintomas de diabetes, escoliose, melhorias na qualidade do sono, contribuição no processo de autoconhecimento, alívio dos sintomas, ou até mesmo um tratamento “mais leve” do próprio câncer.

Outro ponto a se levar em consideração é que apesar da escrita terapêutica ter em sua essência este uso para eventos traumatizantes, o paciente também pode relatar, de forma escrita,

sobre momentos ruins/difíceis, situações que passa no cotidiano. O foco desta escrita não está na situação, mas nos sentimentos que aquele momento despertou. Por isso recomenda-se que ela seja feita diariamente, ou com uma certa constância, sendo que este tempo de dedicação é algo muito individual.

Ao invés de descrever a situação em detalhes, o que foi dito ou por quem foi dito, foque em trazer como você se sentiu com a experiência vivida, o que pensou, o que observou no seu corpo, de que forma essas sensações se relacionam com outras experiências que você já teve. A riqueza do processo está em focar em você. (Machado, p.34)

Dentre os inúmeros benefícios da escrita terapêutica, Machado (p.09) destaca que ela pode ser uma válvula de escape para o estresse e a ansiedade, ajudando a aliviar a tensão emocional, uma vez que são expressos sentimentos, que algumas vezes são difíceis de serem verbalizados. Ela também permite que o indivíduo observe seus pensamentos e emoções sobre uma perspectiva diferente. A autora ainda destaca que este processo pode revelar insights profundos sobre quem somos, como crescemos e como podemos mudar.

Quadro 6 - Os benefícios da escrita terapêutica

Benefícios da escrita terapêutica
Redução de emoções negativas (estresse, ansiedade, angústia e irritabilidade);
Melhora na gestão das emoções;
Desenvolve o autoconhecimento;
Diminuição dos sintomas da ansiedade e depressão;
Facilita o enfrentamento de traumas;
Reconhecimento de padrões negativos de comportamento e pensamentos;
Estimula a criatividade;
Melhoria das percepções de si, do outro e do mundo;
Melhoria nos relacionamentos interpessoais;
Contribui na tomada de decisão.

Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

Há grupos que são mais impactados pelas técnicas da escrita expressiva, como os homens, além de pessoas com comportamento agressivo, hostis e que se sentem, de certa maneira, desconectadas de suas emoções. Todas elas apresentam mudanças positivas em sua saúde, após esta prática. Não é recomendado aplicar a técnica com pacientes que sofreram eventos traumáticos a menos de 3 semanas. Outra situação é se a pessoa sente muito desconforto ao descrever sobre algum tópico específico, devendo interromper o processo de escrita imediatamente. Ainda há estudos que apontam que em diferentes países, não existe diferença na resposta técnica da escrita expressiva, em diferentes classes sociais e idiomas.

De acordo com Mahl e Paradiso (p.05):

Inibição emocional (a teoria de Pennebaker sugere que a supressão de emoções gera estresse fisiológico, e confrontar essas emoções por meio da escrita pode reduzir esse impacto); processamento cognitivo (a escrita permite reorganizar memórias traumáticas, facilitando uma nova compreensão dos eventos); exposição repetida (a repetição ao escrever sobre eventos estressantes pode diminuir a resposta emocional negativa associada a essas memórias)

Estudos posteriores ainda comprovam que a prática da escrita expressiva, pode levar a uma série de resultados positivos, como a redução dos sintomas depressivos, melhor funcionamento do sistema imunológico, melhora da saúde física e emocional, além de poder ser utilizada em diversos contextos, como: traumas, lutos, estresse ocupacional, situações de alta tensão e minorias.

Apesar dos inúmeros benefícios da escrita expressiva, vale ressaltar que algumas pessoas podem não se sentir confortáveis ao fazê-la, ou seja, ela pode não ser efetiva para todos. Para alguns, escrever sobre seus piores traumas pode causar cefaleia, ansiedade, palpitações, tensão muscular, hiperventilação, formigamentos, vertigem, necessidade frequente de urinar e defecar, dores nas costas, tremor nas mãos e outros sintomas.

9. O *lettering* como alternativa da escrita terapêutica

Diante de tudo o que foi exposto na presente pesquisa, percebe-se a extrema importância da escrita expressiva, para combate e alívio das mais diversas doenças, sejam elas físicas ou emocionais e ainda que a arte é uma excelente forma de comunicação e expressão de sentimentos. Por todas estas razões, o presente autor propõe o *lettering* como alternativa da escrita terapêutica, pois além do paciente poder expressar os seus sentimentos mais íntimos e profundos, através da escrita, o *lettering* entraria como uma alternativa, que contribuiria ainda mais com o processo de cura, ou bom convívio com a depressão, sendo uma prática prazerosa e divertida, que traria alívio emocional.

O autor deixa aqui sua contribuição e proposta, para que a prática do *lettering*, seja feita e aplicada, juntamente à escrita expressiva, deixando a pesquisa em aberto para que outros autores e

profissionais da área de psicologia e psiquiatria, principalmente, façam esta arte com seus pacientes depressivos, contribuindo cada vez mais com o seu processo de cura, ou alívio dos sintomas, proporcionando uma vida melhor, mais saudável, com o controle consciente de suas emoções.

CAPÍTULO 3

10. Cronograma de atividades

Atividades	Jun/25	Jul/25	Ago/25	Set/2025	Out/25	Nov/25	Dez/25	Jan/26	Fev/26
Realizar os ajustes propostos pela banca na dissertação	X								
Ter ao menos o aceite de um artigo científico, em revista Qualis B1, ou superior.					X				
Correção e aprovação da entrevista com os psicólogos	X								
Entrevistar os psicólogos		X	X						
Desenvolver o protótipo do livro			X	X	X	X			
Finalização da escrita da dissertação							X		
Defesa da dissertação								X	
Entrega da versão final da dissertação									X

CAPÍTULO 4

11. Resultados

Para a realização desta pesquisa, foram feitas algumas etapas essenciais e relevantes para a produção do protótipo do livro de lettering, como uma ferramenta complementar da escrita terapêutica. Inicialmente, elaborou-se uma entrevista a ser aplicada com psicólogos, que utilizassem a escrita expressiva, como ferramenta em seus atendimentos. A ideia inicial era realizar a entrevista, através de chamada de vídeo com os psicólogos, porém pela dificuldade encontrada em conseguir estes profissionais e levando em consideração o Comitê de Ética em Pesquisa, o presente autor, juntamente com o seu orientador tomaram a decisão de transformar esta entrevista, em um questionário do Google Forms, visto que o foco não é obter dados pessoais, ou sensíveis, nem dos profissionais e muito menos de seus pacientes.

O questionário conta com 8 perguntas e foi aplicado com 7 psicólogos, que utilizem especificamente a escrita terapêutica em seus atendimentos, para que se possa ter uma compreensão da escrita expressiva, sobre um aspecto clínico, entendendo seu uso, vantagens, limitações, dificuldades e até mesmo responder o problema da presente pesquisa (Como o lettering pode contribuir como auxílio na escrita terapêutica, de forma a aliviar sintomas depressivos?).

Para se chegar a 7 psicólogos entrevistados, o presente autor os contactou por meio da internet e das mídias sociais. Como não se conhecia nenhum psicólogo, que utilizasse a escrita terapêutica, inicialmente, o autor entrou em contato com 2 psicólogas, que ele conhecia, porém que não utilizavam a escrita expressiva em seus atendimentos, pedindo para que elas divulgassem o questionário com outros profissionais, de sua rede de contatos. Logo após, foi realizada uma pesquisa no Google, para encontrar profissionais de psicologia, que utilizassem a escrita expressiva. Foram encontrados alguns psicólogos e empresas de psicologia, onde através do próprio site, e-mail e mídias sociais foi compartilhado o link do questionário do Google Forms.

As demais entrevistas seguiram basicamente a mesma lógica, porém o meio utilizado para conseguir contactar e enviar o formulário, foram o inbox do Instagram, e até mesmo pesquisas no Youtube, onde o autor encontrou vários canais de psicólogos que tinham o conhecimento da escrita expressiva, ou que trabalham mais diretamente com a mesma, a partir disto, procurou-se uma forma de contato mais próxima e direta com estes profissionais (Instagram, e-mail, Whatsapp), para assim, obter-se as respostas necessárias para validar a pesquisa. De uma média de 30 questionários enviados, obtiveram-se no final, apenas 7 respostas, contudo pela presente pesquisa ser qualitativa, exploratória e aplicada, o foco está na profundidade de informações e não na quantidade de

participantes, sem contar que se atingiu a saturação teórica, já que as respostas começaram a se repetir e não surgiam mais informações novas.

Abaixo seguem algumas das principais respostas, fornecidas pelos psicólogos entrevistados, seguidas de uma breve análise do presente autor, com relação aos resultados obtidos.

Para que tipos de problemas psicológicos, a escrita terapêutica é utilizada?

7 respostas

A escrita terapêutica têm sido utilizada como recurso complementar no tratamento de diversas condições psicológicas, especialmente quando há sofrimento emocional associado a experiências difíceis que precisam ser narradas, ressignificadas ou integradas. Especialmente em:

- Depressão – para favorecer a expressão emocional, a autorreflexão e o contato com sentidos de vida.
- Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) – como ferramenta de elaboração e reestruturação de memória traumática.
- Ansiedade e fobias – como forma de nomear medos, externalizar pensamentos catastróficos e observar padrões internos.
- Luto – como espaço simbólico para despedidas, cartas não enviadas e organização do vazio.
- Processos de identidade e autoestima – em casos de transições de vida, rupturas afetivas, descoberta de orientação sexual ou resgate de essência pessoal.

Percebe-se o quanto a escrita terapêutica é utilizada para tratar as mais diversas condições psicológicas, não somente os transtornos mentais, como a depressão, contudo o Transtorno de Estresse Pós - traumático, ansiedade, fobias, luto, processos de identidade e autoestima também estão entre os problemas emocionais possíveis de serem tratados e superados.

O “lettering” é a arte de desenhar letras, nele cada letra da composição é desenhada passo a passo, uma por uma, o que torna a arte única e exclusiva. Você acredita que aplicar o lettering à escrita terapêutica pode auxiliar no tratamento de problemas depressivos?

7 respostas

Sim, o lettering pode ser um aliado valioso na escrita terapêutica para pessoas com depressão, especialmente pelos seguintes motivos:

- Ritualização e lentificação: como cada letra é desenhada com atenção plena, o lettering convida ao foco e à presença no aqui e agora, funcionando como prática de atenção plena.
- Expressão simbólica do estado interno: o modo como a pessoa desenha, escolhe cores, formas e espaçamentos pode simbolizar o estado emocional vivido — abrindo espaço para que a dor ganhe forma sem precisar ser nomeada verbalmente.
- Resgate do prazer e da criatividade: em quadros depressivos, é comum a perda do interesse pelas atividades. O lettering pode reintroduzir o prazer de criar algo belo e único, sem cobrança de performance.
- Afirmção simbólica: escrever palavras de força (como “resiliência”, “coragem”, “esperança”) em lettering pode funcionar como âncora visual de recursos internos — e isso tem impacto neuroafetivo.

Acho que são coisas diferentes.

Acredito que o lettering possa ser melhor enquadrado como arteterapia.

A maioria dos entrevistados considera possível aplicar o lettering à escrita terapêutica, para aliviar os sintomas depressivos. Um deles destaca em sua resposta que o lettering pode ser um aliado valioso, para pacientes com depressão, destacando diversos motivos, como: o foco no momento presente, visto que na depressão, o paciente tende a ter foco nos problemas do passado e esquece de viver o agora. O lettering permite que a pessoa expresse a sua dor, através de simples traços, sem precisar nomeá-la verbalmente, além disso, permite o resgate do prazer e da criatividade, visto que na depressão é bastante comum a perda do interesse por atividades, porém esta expressão artística seria um resgate em realizar uma atividade prazerosa, criando algo belo, criativo e único.

Em linhas gerais, o entrevistado deixa claro que a prática do lettering seria algo bastante benéfico, que contribuiria com o tratamento do paciente depressivo, dando a ele mais uma possibilidade de expressão de sentimentos, além de incentivá-lo em seu processo de cura.

É válido ressaltar que dois entrevistados não concordam com este ponto de vista. O segundo respondente afirma que lettering e escrita terapêutica são coisas diferentes. Na visão do presente autor, são sim coisas diferentes, porém como visto, analisado e defendido ao longo de toda pesquisa, seria possível associá-los, contribuindo com a melhora dos sintomas da depressão. Tanto é que o autor, conseguiu desenvolver o protótipo do seu livro de lettering, focado não apenas na arte em si, mas também juntar todos os conhecimentos adquiridos ao longo da pesquisa, para criar exercícios

no livro, que envolvessem lettering e escrita expressiva, o que comprova que é possível aplicar a prática do lettering à escrita terapêutica.

Já o terceiro respondente também discorda do ponto de vista, uma vez que, em sua visão, o lettering poderia ser mais bem enquadrado com arteterapia. Neste ponto, o presente autor concorda parcialmente com a visão do entrevistado, uma vez que diante das pesquisas realizadas, notou-se que o lettering, assim como toda e qualquer atividade artística, pode ser definido como arteterapia, porém, acredita-se que o psicólogo em questão, por não ter tanto conhecimento sobre o lettering, não vê a possibilidade de integrá-lo a escrita expressiva.

De que maneira a escrita terapêutica pode ser utilizada para o tratamento da depressão?

7 respostas

A escrita terapêutica pode ser uma ferramenta valiosa no tratamento da depressão ao possibilitar:

- Expressão emocional segura: permite dizer o que muitas vezes não se consegue falar.
- Identificação de padrões de pensamento negativo: ao reler o que escreveu, a pessoa pode perceber distorções cognitivas, autorrejeição ou ciclos ruminativos.
- Ressignificação de experiências passadas: ao narrar memórias, a pessoa pode encontrar significados ocultos, forças esquecidas e reconstruir sua trajetória de forma mais compassiva.
- Contato com desejos e valores: ajuda a identificar o que importa, mesmo em meio à apatia.
- Ritualização do cuidado de si: escrever pode ser incorporado como uma prática de autocuidado e rotina afetiva.

O entrevistado destaca que a escrita terapêutica pode ser uma ferramenta valiosa no tratamento da depressão, por diversos motivos: a escrita permite com que a pessoa diga, o que muitas vezes não consegue expressar através da fala, ressignifica experiências passadas, já que a pessoa revisita memórias, podendo assim encontrar novos significados, ou até mesmo forças ocultas, que ela nem lembrava que tinha, além de mesmo diante da apatia, característica do transtorno depressivo, o paciente reencontra-se e passa a identificar o que realmente importa, sem contar que escrever pode se tornar uma rotina de autocuidado e reencontro consigo.

Quais as principais dificuldades na aplicação da escrita terapêutica?

7 respostas

Algumas dificuldades comuns incluem:

- Resistência inicial: especialmente em pessoas que não se sentem “boas com palavras” ou têm medo de acessar conteúdos dolorosos.
 - Bloqueio emocional ou mental: o papel em branco pode gerar paralisia em pessoas perfeccionistas ou com baixa autoestima.
 - Ressurgimento de memórias traumáticas: sem orientação adequada, a escrita pode abrir feridas que a pessoa ainda não está preparada para elaborar.
 - Excesso de racionalização: alguns escrevem como “se fosse para o outro”, perdendo a espontaneidade.
 - Falta de continuidade: se a escrita não for acompanhada de reflexões ou apoio terapêutico, pode se tornar um ato isolado, sem potência de transformação.
- Por isso, é essencial que o uso da escrita seja acompanhado por uma estrutura segura, com orientações sensíveis, linguagem não técnica e, se possível, com supervisão profissional.

Um dos entrevistados citou algumas das principais dificuldades na aplicação da escrita expressiva, dentre elas, pode-se citar: resistência do próprio paciente, que não se sente confortável em acessar “conteúdos dolorosos”, ou terem o perfeccionismo no momento de escrever. Algo muito importante mencionado pelo entrevistado, é que o papel em branco pode causar paralisia, principalmente em pessoas perfeccionistas, ou que possuem baixa autoestima.

Outro dado importante a se mencionar nesta fala é que a escrita terapêutica, apesar de ser uma técnica relativamente simples, que não exige tantos recursos para a sua execução e que pode ser realizada sozinho, o entrevistado destaca que sem uma orientação adequada, o paciente pode acessar conteúdos, que ainda não consegue, ou não está pronto para elaborar. Mais um ponto de destaque seria de que alguns pacientes, perdem a espontaneidade ao escrever, já que esta técnica consiste em escrever para si mesmo, sobre si mesmo e a pessoa acaba escrevendo para que outro o entenda.

Além disso, foi elaborado e aplicado um questionário, através do Google Forms, com 43 artistas de lettering, com o propósito de perceber e analisar a expressão de sentimentos, por meio desta arte, além de investigar se na percepção destes artistas, o lettering tem uma função terapêutica.

Para que fosse possível chegar a este número de entrevistados, o presente autor utilizou suas mídias sociais como ferramenta, colocando o questionário em um grupo de whatsapp, dos alunos da empresa Inspiralisa (focada em ensinar arte digital, principalmente no Procreate), do qual o autor faz parte e com o consentimento da dona da empresa, além de compartilhar o link desta pesquisa, em grupos de lettering do Facebook e ainda utilizar o inbox do Instagram, para contactar artistas de lettering, solicitando para que eles respondessem e compartilhassem o questionário com outros artistas de lettering, o que facilitou ainda mais a obtenção de respostas, visto que a maioria dos

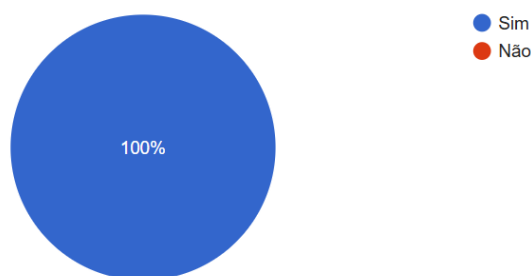
artistas abordados são também professores da área e compartilharam o questionário com seus alunos.

Seguem algumas das respostas mais relevantes, fornecidas pelos 43 artistas de lettering no Google Forms, seguidas de uma breve análise do presente autor, a respeito dos dados coletados.

1. Você considera que o lettering tem uma função terapêutica?

 [Copiar gráfico](#)

43 respostas

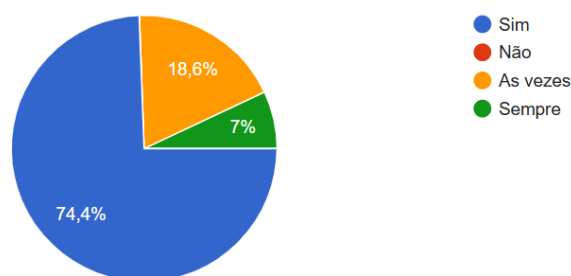


100% dos entrevistados consideram que a arte "lettering" possui sim uma função terapêutica.

5. Você percebe mudanças positivas nas suas emoções ao fazer um lettering?

 [Copiar gráfico](#)

43 respostas

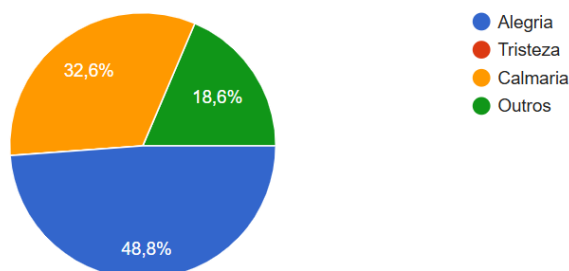


A maioria dos entrevistados (74,4%) deles percebem mudanças positivas em suas emoções, ao fazer um lettering. Outro dado importante a se analisar é que nenhum dos artistas respondeu não para esta pergunta. O que comprova que esta arte gera apenas emoções boas ao ser realizada.

6. Quais sentimentos você busca expressar em seus trabalhos de lettering?

 [Copiar gráfico](#)

43 respostas



48,8 %, praticamente a metade dos entrevistados, buscam expressar alegria em seus trabalhos de lettering. Um dado bastante curioso é que nenhum deles expressam o sentimento de tristeza em suas composições.

Um dos entrevistados, ao ser questionado se o lettering poderia aliviar sintomas depressivos, deu a seguinte resposta: “Claro! Porque através de simples traços a pessoa dá vida a artes maravilhosas, que a fazem sentir orgulhosa do resultado, mesmo que seja um hobby. Ela percebe que evolui e aprende maneiras diferentes para cada criação. No cérebro isso cria a famosa dopamina e estimula a pessoa a buscar solução no mundo exterior, se relacionando mais, despertando para um novo universo. Conheço casos comprovados de pessoas que iniciaram no lettering e sendo assistida por profissionais da saúde, aos poucos foram eliminando uso de remédios.”

A resposta fornecida pelo entrevistado comprova que o lettering é capaz de aliviar sintomas da depressão, inclusive ele afirma que conhece pacientes que iniciaram nesta arte e sendo assistidos por profissionais de saúde mental, eliminaram até mesmo o uso de medicamentos. Isto só confirma e valida ainda mais a ideia central defendida ao longo de toda esta pesquisa e deixa claro o poder que esta arte tem de promover saúde mental.

Na metodologia do design desta pesquisa, o autor optou em usar 4 etapas do Design Thinking, para o desenvolvimento do livro de lettering e assim, chegou-se a ideias mais concretas de como será esta obra: entrevista com o público-alvo, para entender os seus anseios, que cores utilizar para transmitir ao usuário a essência da obra, como seriam as atividades, produção de artes autorais, que irão compor as páginas, entre outras ideias. A proposta é que os psicólogos, além da escrita terapêutica, utilizem o livro como uma ferramenta, para o alívio dos sintomas depressivos, gerando assim bem-estar e melhor convivência com a depressão.

O livro “Reencontro através do Lettering” apresenta um projeto gráfico editorial desenvolvido com base em princípios de clareza visual, funcionalidade didática e estímulo à experimentação artística. Concebido no formato 15 x 21 cm, o que é equivalente ao padrão A5, muito utilizado em livros de atividades. A obra tem um total de 42 páginas e segue uma sequência progressiva, iniciando com uma apresentação do autor, um breve conceito da “arte lettering”, para inserir o leitor no contexto da obra, seguido de atividades voltadas a aprender a técnica para se compor um lettering, logo após exercícios para reencontrar-se, reconectar-se com a sua essência, juntando “a arte do desenho de letras”, com a escrita expressiva, para proporcionar ao leitor bem-estar e alívio emocional.

A diagramação utilizada é limpa e funcional, priorizando a clareza da informação e interação do leitor com o conteúdo. A composição das páginas privilegia o uso de espaços em branco, recurso de grande importância no Design Editorial, já que contribui para o equilíbrio visual e oferece áreas adequadas para executar as atividades propostas. No que se refere ao sistema tipográfico, foram utilizadas a tipografia digital nos títulos, chamadas e textos de apoio, além de letterings digitais na composição das atividades do livro. Os textos corridos utilizam uma tipografia sem serifa, com traços simples e boa legibilidade, adequados para publicações didáticas. O tamanho do corpo tipográfico e o entrelinhamento favorecem a leitura confortável, enquanto os parágrafos curtos e a linguagem direta contribuem para a compreensão rápida das instruções apresentadas ao leitor.

A paleta cromática utilizada no projeto é composta por tons de verde azulado, verde oliva, dourado suave, preto e branco. As cores remetem a ideia de calma, serenidade, tranquilidade, sendo sempre utilizadas em tons pastéis, com o intuito de oferecer ao leitor uma atmosfera visual acolhedora, reforçando assim a proposta do livro, de promover relaxamento, criatividade e reencontro pessoal, relacionando lettering a escrita terapêutica.

Quanto à impressão da obra, optou-se em utilizar no miolo o papel offset de 90 g/m², visto que ele proporciona uma impressão de alta definição e fidelidade de cores, além de oferecer maior resistência e durabilidade ao material impresso, já para a capa, utilizou-se o papel couchê brilho de 300 g/m², visto que garante uma impressão de alta qualidade, o acabamento brilhante destaca as cores da impressão, além de proporcionar um aspecto mais sofisticado ao livro, enquanto a gramatura garante melhor resistência e durabilidade.

Quanto à estrutura editorial, a obra é basicamente dividida em três seções: a primeira sendo uma parte mais introdutória, com uma apresentação do autor, sobre e para quem é destinado o livro e uma breve explicação sobre o que é lettering, para quem terá contato com o tema pela primeira vez. A segunda seção destina-se a ensinar o leitor, mesmo que de forma mais simplificada, a técnica para

se compor um lettering, enquanto a terceira interliga lettering e escrita terapêutica, através de atividades que estimulam a criatividade e o reencontro pessoal, com o propósito de gerar alívio emocional.

Segue abaixo, um quadro desenvolvido pelo presente autor, que resume as especificações técnicas do livro “Reencontro através do Lettering”:

Quadro 7 - Especificações técnicas do livro "Reencontro através do Lettering"

Quadro - Especificações técnicas do livro	
Elemento	Especificação
Formato	A5 (15 x 21 cm)
Número de páginas	42 páginas
Tipografia	Tipografia digital utilizada nos títulos, chamadas e textos de apoio; Textos corridos utilizam tipografia sem serifa, com traços simples e boa legibilidade; Letterings digitais nas atividades que constituem o livro.
Paleta cromática	Tons de verde azulado, verde oliva, dourado suave, preto e branco. Transmitindo a ideia de serenidade, calma e acolhimento.
Papel do miolo	Papel offset de 90 g/m ²
Papel da capa	Papel couchê brilho de 300 g/m ²
Estrutura editorial	Parte introdutória, atividades que ensinam a compor um lettering, exercícios que mesclam lettering e escrita terapêutica, para gerar bem-estar e alívio emocional.
Encadernação	Cavalo/canoa
Impressão	Colorida
Público-alvo	Pessoas depressivas, com capacidade cognitiva e emocional para realizar as atividades do livro, criativas, artísticas, que gostem de se expressar através da escrita e das artes.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

12. Considerações Finais

Falar de saúde mental é de extrema importância para a sociedade em que se vive hoje, onde os índices de transtornos mentais, seguidos em casos mais graves de suicídio, é muito alto e cada vez mais comum. Esta pesquisa trata especificamente da depressão, um transtorno de humor bastante conhecido, que impacta de maneira negativa não somente o paciente, mas toda a sua rede de apoio e até mesmo a sociedade.

Como já mencionando anteriormente, o presente autor apresentou um quadro depressivo, no começo de sua vida adulta e com o auxílio da “arte lettering”, juntamente com o acompanhamento de psicólogos e psiquiatras, o mesmo foi capaz de sair desta condição, visto que o lettering é uma excelente forma de comunicação e expressão de sentimentos, que trouxe o autor de volta ao interesse pela vida e contribui significativamente com o seu processo de cura, tanto é que esta expressão de arte acabou se tornando sua profissão.

A dissertação permitiu ao autor explorar temas que sempre foram de seu interesse, além de expandir o seu conhecimento a respeito de cada um dos temas pesquisados, o que enriqueceu ainda mais este trabalho, além de contribuir com o desenvolvimento pessoal e profissional do presente autor, que enxergou no lettering, juntamente com a técnica da escrita expressiva, uma ótima oportunidade de interligá-las e contribuir ainda mais com o processo de cura para a depressão.

O aprendizado sobre todos os subtemas pesquisados, para defender-se o ponto de vista proposto ao longo de toda a dissertação, ampliaram e deram um novo ponto de vista ao autor, que passou a estudar de forma mais aprofundada sobre cada tópico específico. A pesquisa bibliográfica foi muito relevante, para defender e se chegar à ideia central da pesquisa, além disto a aplicação dos questionários de pesquisa no Google Forms, tanto o que foi realizado com os 43 artistas de lettering, quanto com os 7 psicólogos que utilizam a escrita terapêutica em seus atendimentos, comprovaram e validaram o que foi proposto na pesquisa, de que o lettering tem este potencial artístico, criativo, de modo geral positivo, que pode inclusive ser utilizado como uma forma de tratamento, não somente para a depressão, mas para outros transtornos mentais, destacando-se como uma arteterapia.

Com base na pesquisa bibliográfica e nos dois questionários de pesquisa aplicados através do Google Forms, o autor pode validar a ideia central defendida ao longo da dissertação, o que proporcionou-lhe ferramentas mais concretas, para o desenvolvimento do livro de lettering, que tem como título: “Reencontro através do Lettering”, em que por meio de atividades tanto focados na técnica para se fazer um lettering, mesmo que de maneira mais simplificada, quanto em atividades que proporcionassem ao usuário do livro prazer, alegria, calma, paz, um reencontro consigo, com sua essência.

A próxima etapa seria aplicar esta obra com o público-alvo em questão (pacientes adultos, que tenham depressão, com habilidades cognitivas e emocionais para realizar as atividades propostas, além de gostarem de se expressar através da escrita e das artes), para que assim, fosse possível mensurar os efeitos do livro com os pacientes, se ele realmente cumpre o seu propósito, ou não e caso a resposta seja negativa, reformulá-lo com a orientação de psicólogos, que utilizem a escrita terapêutica como ferramenta, para que desta forma o livro cumpra seu real objetivo.

13. REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE E ABILHÔA. **Escrita Terapêutica na Prática: Como a Escrita Terapêutica pode salvar sua vida**, Petrópolis - Rio de Janeiro, 2020.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5ª ed. São Paulo: Artmed, 2014.
- ASSUMPTÃO, OLIVEIRA e SOUZA. **Depressão e suicídio: uma correlação**. Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, v. 3, n. 5, jan./jun. 2018
- BENETTI, Idonézia Collodel; OLIVEIRA, Walter Ferreira de. **O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto**. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, Florianópolis, v. 8, n. 19, p. 67-76, 2016.
- BORGES, Felipe. **Como ajudar uma pessoa com depressão**. São Paulo: Blucher, 2022.
- BRAGA, VIVAN E PASSOS. **Vencendo a depressão. Manual de terapia cognitivo-comportamental para pacientes e terapeutas**. Artmed, Porto Alegre, 2024.
- BUENO e FILHO. **A arteterapia no atendimento psicológico: revisão sistemática**. Santa Maria, v. 20, n. 2, p. 421-438, 2019.
- FIGUEIRAS e MARCELINO. **Escrita terapêutica em contexto de saúde: Uma breve revisão**. *Análise Psicológica*, p. 327-334, 2008.
- FLOR, Martina. **Os segredos de ouro do lettering**. 1ª ed. Barcelona: GG, 2019.
- GOMES, Arielli Costa. **A escrita terapêutica na construção de competências linguísticas e socioemocionais: uma proposta pedagógica**. 2023. Monografia (Licenciatura em Letras: Português-Inglês) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023.
- LIMA e PEREIRA. **A influência da cor na produção de sentidos: um estudo no contexto de capas de livros**. *DESIGN & TECNOLOGIA*, vol. 10, p. 89-100, 2020.
- REZENDE, Maria. **Design editorial de livros infantis**. Faculdade da Serra Gaúcha. v. 4, n. 1/2014.
- ROCHA, Letícia et al. **Os benefícios da prática de exercício físico no tratamento da depressão**. Rio de Janeiro, 2021.
- SANTOS, BARBOSA, SANTOS e ALBERTO. **O lazer e a arteterapia como coadjuvantes no tratamento da depressão em Belém-PA**. *Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer -UFMG*, Belo Horizonte, v.23, n.3, set/2020.
- SANTOS, MARINHO e FILHO. **Lettering: Uma análise acerca do uso da tipografia à mão livre em anúncios**
- LIMA. **A influência da cor na interpretação da mensagem em capas monocromáticas de livros**, 2020. Dissertação. Universidade Federal de Campina Grande, 2020.
- LOPES, João. **Lettering associado a um clube desportivo**. Departamento de Comunicação e Arte.
- LORGUS E ODEBRECHT. **Metodologia da pesquisa aplicada ao design**. Edifurb, Blumenau, 2011.
- MACHADO. **Escrita terapêutica: um caminho para o autoconhecimento**.
- MARTINS, Cristiana. **Processo de criação de um livro infantil**. Instituto Politécnico de Tomar, Escola Superior de Tecnologia de Tomar. Tomar, out. 2019.
- MEÜRER e GONÇALVES. **Modelo de apoio à seleção tipográfica no contexto do design editorial**. *Revista Design & Tecnologia*. vol. 09, n. 19, 2019.
- NEVES, Karonny. **Aplicação do Lettering como estratégia de persuasão visual para a comunicação de marcas**. Goiânia, 2022.
- OLIVEIRA e BANDEIRA. **Análises de livros de receitas como artefato para compreensão de conceitos de design editorial**. *Revista Poliedro*. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, v. 03, n. 03, p. 88 a 125, dez. 2019.
- PRODANOV e FREITAS. **Metodologia do Trabalho Científico: métodos e técnicas de pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2ª edição. Novo Hamburgo - Rio Grande do Sul: Universidade Feevale, 2013.
- TELES, Leandro. **Depressão não é fraqueza: como reconhecer, prevenir e enfrentar a doença mais incapacitante do cérebro**. 1ª ed. São Paulo: Alaúde, 2019.
- VALCAPELLI. **Cromoterapia: o segredo das cores**. São Paulo: Vida & Consciência, 2023.
- publicitários**. Universidade de Fortaleza, Fortaleza, Ceará.
- VANDENBERGHE. **Relatar emoções transforma as emoções relatadas? Um questionamento do paradigma de Pennebaker com implicações para a prevenção de transtorno de estresse pós-traumático**. São Paulo, *Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva*, vol.6, no.1, jun. 2004.
- VIANA, Jessica de Moura; VADOR, Rosana Maria Faria; CUNHA, Fabíola Vieira; SILVA, Andreara de Almeida e. **Uso da cromoterapia pelo enfermeiro no cuidado da criança em unidade de terapia intensiva**. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 3, n. 6, p. 17819-

17842, nov./dez. 2020. ISSN 2595-6825.

ZIMMERMANN, Marta. **Design Editorial de livro ilustrado infantil**. Universidade Federal do Rio Grande

do Sul. Faculdade de Arquitetura, Porto Alegre, 2019.

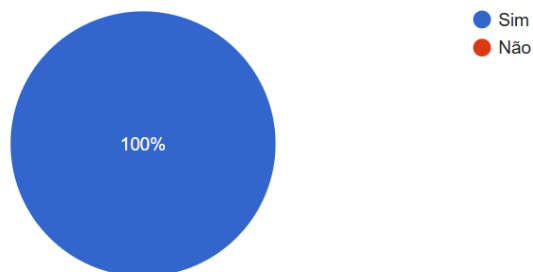
14. APÊNDICES

Questionário realizado com 43 artistas de lettering, através do Google Forms

1. Você considera que o lettering tem uma função terapêutica?

 [Copiar gráfico](#)

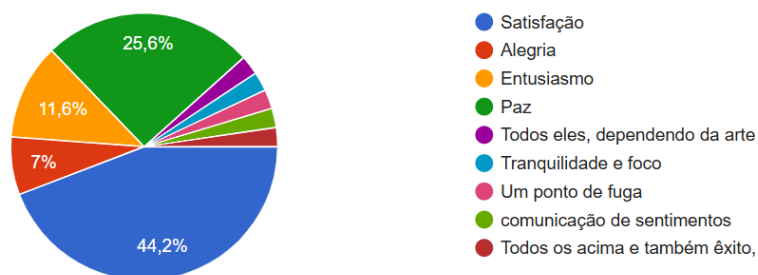
43 respostas



2. Quais são os seus sentimentos ao fazer um lettering?

 [Copiar gráfico](#)

43 respostas



3. Você acredita que o lettering pode aliviar sintomas depressivos? Por quê?

43 respostas

Sim, por conta de transmitir seus sentimentos para o papel

Com certeza,o lettering acalma,relaxa,e pode ser um grande aliado contra a depressão. Ocupar a mente sempre é bom nesse quesito.

Sim. Foi através do lettering que eu consegui sair da dependência dos remédios para depressão e ansiedade.

Sim! O lettering relaxa a mente e demanda foco, excluindo pensamentos invasivos e indesejáveis.

Tem um sentimento de concentração e na paz interior.

Por ajudar a expressar sentimentos

3. Você acredita que o lettering pode aliviar sintomas depressivos? Por quê?

43 respostas

Sim. A concentração em algo do nosso interesse ajuda a aliviar sentimentos negativos

Com certeza, além de trazer pensamentos e frases construtivas nos faz entrar a fundo em uma arte fluida.

Yes, because it triggers mental abilities and you can vent your emotions writing a phrase or an inspiring quote

Acredito que sim, porém temporariamente, pela sensação de ter colocado algo pra fora, externado um sentimento e de ver pronto algo que vc criou.

Ao se propor a fazer um lettering, você viaja no trabalho fazendo que, com satisfação, você consiga expressar seus sentimentos, independentemente do grau do trabalho à ser feito.

Poder pode. Pode trazer um sentimento de conseguir concluir algo e de forma adequada, dando mais sentido ao que se faz e consequentemente aliviando um pouco a depressão. Mas não é uma regra.

Sim. Porque o lettering te ajuda a ter foco no que você está fazendo, ocupa a mente com um objetivo (e

3. Você acredita que o lettering pode aliviar sintomas depressivos? Por quê?

43 respostas

Sim. Porque o lettering te ajuda a ter foco no que você está fazendo, ocupa a mente com um objetivo (e quando estamos depressivos geralmente só focamos no que nos deixa tristes), é uma forma de expressar o que estamos sentindo através da arte (e na depressão costumamos guardar muita coisa dentro de nós), e ajuda a ter calma e paciência porque se você quiser ter algo bem feito o processo pode demorar um pouco.

Sim, pois é uma arte muito prazerosa de fazer

Acredito que sim, por duas razões. Uma vez que as palavras têm poder sobre a mente, pode-se escolher frases que tenham a ver com o que se deseja ou escoar o que está sentindo. E segundo, porque comprovadamente atividades criativas aumentam a sensação de bem estar, propósito e pertencimento quando se está disposto a passar pelo processo!

Acredito que o lettering é um tipo de arte e pra mim, toda arte é terapêutica e capaz de aliviar pensamentos e sentimentos intrusivos.

4. Você acredita que o lettering pode aliviar dores emocionais? Por quê?

43 respostas

Sim

Sim, pela mudança de sentimento quando se está fazendo Lettering

Sim, ocupando e distraindo a mente podemos mudar o foco da dor emocional .

Sim. Porque você mantém a mente focada na construção dos desins das letras, o que leva você esquecer os sintomas que estão acontecendo. Foi o que aconteceu comigo. (Kátia Leite)

Sim! Desenhar letras, como outras artes visuais, possibilita a expressividade e ativa um mecanismo de satisfação.

Não tenho certeza.

Como uma válvula de escape

4. Você acredita que o lettering pode aliviar dores emocionais? Por quê?

43 respostas

Sim. Mesma resposta da anterior

Sim. Por trazer frases de impacto, entramos a fundo na frase e ideias.

Yes you can change your mood by getting distracted with lettering

Mesma resposta da questão anterior.

Sim, muitas vezes, no simples fato de empregar técnicas, cores, sentimentos, conseguimos "driblar" nossas dores, mostrando através da arte o que realmente temos vontade de sentir.

Talvez. No sentido de distrair e focar a energia em algo prazeroso.

Sim. Pelo mesmos motivos que comentei acima, a expressão através da arte ajuda a colocar o que estamos sentindo para fora, e colocar a tristeza ou a dor pra fora alivia mais do que guardar para si e sofrer sozinho.

4. Você acredita que o lettering pode aliviar dores emocionais? Por quê?

43 respostas

Mas isso também pode ter um efeito rebote: quando não se está disposta a passar pelo processo, os potenciais erros e a imperfeição, qualquer tipo de arte pode ser encarado como uma confirmação do quanto sou ruim, incapaz e como "nem deveria ter tentado". Por isso, o autoconhecimento e a terapia são essenciais. Não existe arte sem encarar a nós mesmos e a nossa vulnerabilidade

Sim, como respondido na questão acima.

Sim, serve de ajuda no processo terapêutico.

Uma dor emocional geralmente é causada por muito estresse, sendo assim, com certeza o lettering auxilia nesse alívio, já que muitas vezes é um momento de relaxamento, autoconhecimento.

Não, creio que daria apenas uma sensação de satisfação.

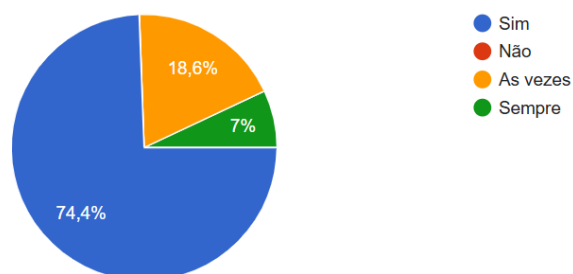
Sim, pelos mesmos motivos apontados na questão anterior.

Sim; Quem faz lettering não tem tempo de sentir nenhum tipo de dor; é um mundo fascinante cheio de

5. Você percebe mudanças positivas nas suas emoções ao fazer um lettering?

43 respostas

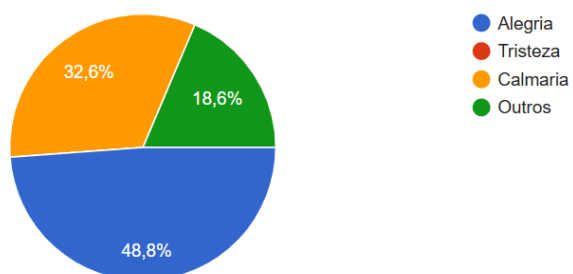
 Copiar gráfico



6. Quais sentimentos você busca expressar em seus trabalhos de lettering?

43 respostas

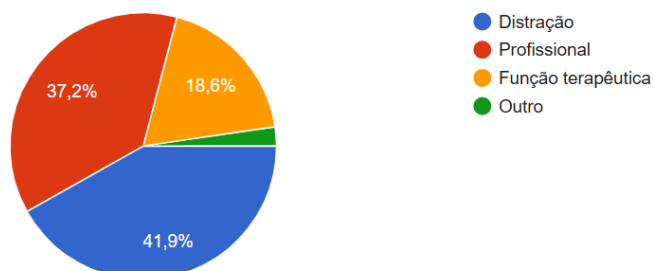
 Copiar gráfico



7. Você faz lettering com um propósito específico?

 Copiar gráfico

43 respostas



8. Você que utiliza o lettering com função terapêutica, como se sente? Quais sentimentos/sensações esta prática despertou em você?

24 respostas

Calma e autoconhecimento!

De beleza nos meus materiais

Satisfação. Deixar o sentimento sair através de alguma arte sempre alivia

O sentimento de saber que sou capaz de fazer coisas belas.

Me motiva a ter foco, estudar a psicologia das cores mais a fundo e ter paciência e atenção.

I feel motivated, encouraged and happy doing it

Comecei em 2017 fazendo letterings com frases que me motivavam e no que eu acredito. Sempre acreditei que o que nós intencionamos para o universo já está sendo criado, então vi no lettering, que é uma arte que une duas "mídias" (letras e imagens) um enorme poder

Aprofundamento da autoreflexão

É um momento dedicado a mim, é a forma que eu enxergo o mundo, é como eu expresso meus sentimentos.

Satisfação.

Não uso sempre, mas nas vezes que tenho a intensão de usar, é para me trazer paz ao concluir uma arte nova, ou também para desenvolver a criatividade.

Melhorou 100% minha ansiedade; minha inquietação; enfim melhorou tudo ; Eu super indico o lettering

Sim. Calmaria

Eu sou muito perfeccionista então às vezes tenho um leve sentimento de frustração por não ter a caligrafia perfeita ou por não conseguir compor o grid do jeito que eu queria, mas no geral eu me sinto bem quando finalizo uma arte.

Comecei o lettering como uma função terapêutica para me sentir capaz de realizar algo feito pelas as minhas próprias mãos

Tranquilidade

Comecei a fazer Lettering por paixão pela arte. Iniciei cursos com intenções profissionais, porém descobri que me traz calma, acalma minha mente e em consequência acalma meu corpo.

A princípio como hobby a prática do lettering traz uma enxurrada de entusiasmo. Pode ser na busca por

9. Você acredita que as cores de um lettering podem despertar diferentes sensações?

 Copiar gráfico

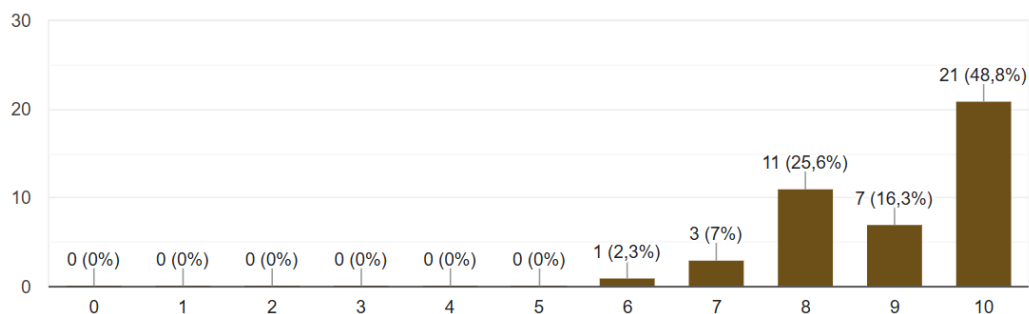
43 respostas



10. Em uma escala de 0 a 10, o quanto você considera o lettering uma atividade terapêutica?

 Copiar gráfico

43 respostas



Questionário realizado com 7 psicólogos, através do Google Forms

Qual é a abordagem teórica que você utiliza, voltada para a depressão?

7 respostas

Humanista com algumas ferramentas da TCC.

Psicanálise

TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL (TCC)

Terapia Cognitivo Comportamental

Minha atuação é fundamentada na Psicanálise, com ênfase na escuta do sofrimento psíquico a partir da história singular do sujeito. Considero os efeitos da depressão não apenas como um quadro clínico

Minha atuação é fundamentada na Psicanálise, com ênfase na escuta do sofrimento psíquico a partir da história singular do sujeito. Considero os efeitos da depressão não apenas como um quadro clínico isolado, mas como uma manifestação que se inscreve em um enredo subjetivo profundo, muitas vezes atravessado por perdas, lutos não elaborados, idealizações e conflitos inconscientes.

Dentro dessa perspectiva, a escrita expressiva é utilizada como um recurso auxiliar — não interpretativo, mas mobilizador — capaz de favorecer o acesso simbólico a conteúdos reprimidos, além de promover elaboração e resignificação da dor psíquica. A escrita, nesse sentido, funciona como uma ponte entre o não-dito e o possível de ser nomeado, respeitando o ritmo e os limites de cada sujeito.

TCC

Terapia cognitivo-comportamental

Você tem alguma abordagem terapêutica que envolva a escrita manual?

7 respostas

Da Abordagem Humanista, herdamos o olhar empático, o acolhimento incondicional e a confiança no potencial humano de se reorganizar quando encontra um espaço seguro para existir com autenticidade. Escrever, aqui, é se permitir ser.

A imaginação criadora, como uma maneira de liberar as emoções, elaborar pensamentos e promover a criatividade.

Terapia Cognitiva Comportamental

Sim

Sim. Desenvolvi a Metodologia Flor&Ser, que utiliza a escrita expressiva como ferramenta terapêutica e de autoconhecimento. Através de cartas temáticas, a metodologia convida à escuta interna e à elaboração simbólica da experiência vivida, promovendo um movimento de florescimento pessoal. As cartas estimulam reflexões profundas, acolhem a subjetividade e despertam a criatividade como forma de cuidado com a saúde emocional.

Não

Escrita Expressiva e Escrita reflexiva

Para que tipos de problemas psicológicos, a escrita terapêutica é utilizada?

7 respostas

A escrita terapêutica têm sido utilizada como recurso complementar no tratamento de diversas condições psicológicas, especialmente quando há sofrimento emocional associado a experiências difíceis que precisam ser narradas, ressignificadas ou integradas. Especialmente em:

- Depressão – para favorecer a expressão emocional, a autorreflexão e o contato com sentidos de vida.
- Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) – como ferramenta de elaboração e reestruturação de memória traumática.
- Ansiedade e fobias – como forma de nomear medos, externalizar pensamentos catastróficos e observar padrões internos.
- Luto – como espaço simbólico para despedidas, cartas não enviadas e organização do vazio.

A escrita terapêutica pode ser utilizada como recurso complementar em diversos contextos clínicos e emocionais. Ela tem se mostrado especialmente eficaz em casos de:

Depressão: ajudando na elaboração de sentimentos de vazio, dor e desesperança, oferecendo ao sujeito um canal de expressão simbólica.

Ansiedade e estresse: promovendo regulação emocional, clareza mental e organização de pensamentos caóticos.

Luto e perdas: auxiliando na travessia de processos de despedida, ressignificação e reconstrução do sentido de continuidade.

Trauma e experiências adversas: facilitando a elaboração de vivências difíceis que, muitas vezes,

Trauma e experiências adversas: facilitando a elaboração de vivências difíceis que, muitas vezes, permanecem silenciadas.

Conflitos relacionais e familiares: abrindo espaço para identificar padrões, necessidades e afetos reprimidos.

Busca por autoconhecimento: permitindo a escuta das próprias narrativas internas e a reorganização da história de vida com mais presença e autoria.

A escrita terapêutica não substitui o processo psicoterapêutico, mas o complementa de forma potente — respeitando o tempo, os limites e a singularidade de cada pessoa.

Não tenho conhecimento

Todos possíveis, exceto em algumas situações de trauma ou luto.

O “*lettering*” é a arte de desenhar letras, nele cada letra da composição é desenhada passo a passo, uma por uma, o que torna a arte única e exclusiva. Você acredita que aplicar o *lettering* à escrita terapêutica pode auxiliar no tratamento de problemas depressivos?

7 respostas

Sim, o *lettering* pode ser um aliado valioso na escrita terapêutica para pessoas com depressão, especialmente pelos seguintes motivos:

- Ritualização e lentificação: como cada letra é desenhada com atenção plena, o *lettering* convida ao foco e à presença no aqui e agora, funcionando como prática de atenção plena.
- Expressão simbólica do estado interno: o modo como a pessoa desenha, escolhe cores, formas e espaçamentos pode simbolizar o estado emocional vivido — abrindo espaço para que a dor ganhe forma sem precisar ser nomeada verbalmente.
- Resgate do prazer e da criatividade: em quadros depressivos, é comum a perda do interesse pelas atividades. O *lettering* pode reintroduzir o prazer de criar algo belo e único, sem cobrança de performance.
- Afirmação simbólica: escrever palavras de força (como “resiliência”, “coragem”, “esperança”) em *lettering* pode funcionar como âncora visual de recursos internos — e isso tem impacto neuroafetivo.

Pode auxiliar gerando alívio emocional, foco, concentração. A criatividade pode ser sempre um bom remédio contra depressão, como um prazer verdadeiro e a capacidade de encontrar ações criativas para alívio mental.

COM CERTEZA

Depende do perfil do paciente, se tem comorbidade com TDAH, restrição cultural ou outro fator que interfira no tempo de engajamento ou criatividade, não é indicado. Caso contrário, auxilia no processo de distração dos pensamentos e foco no conteúdo

Sim, acredito que o *lettering*, quando associado à escrita terapêutica, pode ser um recurso valioso no tratamento de estados depressivos.

De que maneira a arte pode ser terapêutica?

7 respostas

Arte é sublimatória, ela ajuda a liberar emoções e a expressar pensamentos, a ver a realidade de outro ângulo não vistos.

Como uma forma de se expressar de uma forma diferente e íntima da pessoa com ela mesma

A arte permite a expressão das emoções e pensamentos para além da linguagem usual, então cria novas formas de comunicar.

A arte pode ser terapêutica porque oferece um espaço simbólico onde sentimentos, memórias e conflitos internos ganham forma, cor, som e movimento — mesmo quando ainda não podem ser ditos com palavras.

Ela possibilita:

Expressar o que está represado: emoções como tristeza, raiva, angústia ou medo podem ser canalizadas com segurança, evitando que se somatizem ou paralisem;

Ressignificar experiências: ao criar, o sujeito reorganiza suas vivências, oferecendo um novo olhar sobre sua história;

Reconectar com o prazer e a criatividade, funções psíquicas fundamentais que, muitas vezes, são afetadas em contextos de sofrimento emocional;

Promover presença e autorregulação emocional: o ato de desenhar, pintar, escrever, dançar ou modelar exige atenção, foco e entrega, favorecendo estados de calma e clareza;

Favorecer a escuta de si: ao projetar conteúdos internos na matéria artística, a pessoa se vê e se encontra, abrindo-se para processos de autoconhecimento e transformação.

Mais do que estética, a arte — quando vivida como processo — pode se tornar um território fértil de cura, elaboração e liberdade interior.

Não tenho conhecimento

Quando permite a expressão livre dando abertura a criatividade e a novas formas de materializar o que não se consegue nomear.

De que maneira a escrita terapêutica pode ser utilizada para o tratamento da depressão?

7 respostas

A escrita terapêutica pode ser uma ferramenta valiosa no tratamento da depressão ao possibilitar:

- Expressão emocional segura: permite dizer o que muitas vezes não se consegue falar.
- Identificação de padrões de pensamento negativo: ao reler o que escreveu, a pessoa pode perceber distorções cognitivas, autorrejeição ou ciclos ruminativos.
- Ressignificação de experiências passadas: ao narrar memórias, a pessoa pode encontrar significados ocultos, forças esquecidas e reconstruir sua trajetória de forma mais compassiva.
- Contato com desejos e valores: ajuda a identificar o que importa, mesmo em meio à apatia.
- Ritualização do cuidado de si: escrever pode ser incorporado como uma prática de autocuidado e rotina

afetiva.

Pode ser usada como expressão emocional, autoconhecimento, autoreflexão. Pode ajudar a liberar emoções repressadas. Muitas pessoas escrevem cartas para si mesmas e outras pessoas.

Ela auxilia o paciente escrever sobre seus pensamentos, sentimentos e comportamentos negativos que podem servir como manejo de ajuda para não repetir os padrões.

Um exercício de "colocar para fora" e, ainda, pensar sobre o próprio pensamento

A escrita terapêutica pode ser uma potente aliada no tratamento da depressão porque favorece o acesso simbólico às emoções e vivências que muitas vezes permanecem silenciosas ou dissociadas no psiquismo.

Ao escrever, o sujeito:

Nomeia dores que, antes, eram apenas peso ou confusão — o que promove alívio e reconhecimento interno;

Acompanha seus próprios processos, construindo uma narrativa de si ao invés de permanecer preso ao ciclo da repetição e do vazio;

Desloca a posição de vítima para a de autora/autoria da própria história, ainda que em pequenas passagens, reencontrando potência subjetiva;

Organiza o pensamento e diminui a ruminação mental, tão comum na depressão;

Aproxima-se de si mesma com mais compaixão e escuta, elaborando conflitos internos a partir da escrita como testemunha sensível de sua própria dor.

Além disso, quando guiada por um profissional, a escrita pode abrir caminhos interpretativos e transferenciais, tornando-se recurso valioso no manejo clínico da depressão — especialmente em casos onde o discurso verbal se encontra empobrecido.

Mais do que técnica, a escrita terapêutica é um gesto de encontro com a própria existência.

Não tenho conhecimento

Ela pode ser usada seguindo instruções simples, mas sempre recorrendo a métodos de reestruturação cognitiva, direcionada para a resolução de problemas e outras práticas de escrita, que ajudem a perspectivar novas hipóteses, mas também a colocar em prática possíveis estratégias.

Quais as principais dificuldades na aplicação da escrita terapêutica?

7 respostas

Algumas dificuldades comuns incluem:

- Resistência inicial: especialmente em pessoas que não se sentem "boas com palavras" ou têm medo de acessar conteúdos dolorosos.

- Bloqueio emocional ou mental: o papel em branco pode gerar paralisia em pessoas perfeccionistas ou com baixa autoestima.
- Ressurgimento de memórias traumáticas: sem orientação adequada, a escrita pode abrir feridas que a pessoa ainda não está preparada para elaborar.
- Excesso de racionalização: alguns escrevem como “se fosse para o outro”, perdendo a espontaneidade.
- Falta de continuidade: se a escrita não for acompanhada de reflexões ou apoio terapêutico, pode se tornar um ato isolado, sem potência de transformação.

Por isso, é essencial que o uso da escrita seja acompanhado por uma estrutura segura, com orientações sensíveis, linguagem não técnica e, se possível, com supervisão profissional.

A racionalização das emoções.

O paciente que não faz

Pacientes com pouca tolerância à escrita e tarefas que demandem certa criatividade, pacientes que têm medo de serem julgados como numa redação escolar

As principais dificuldades na aplicação da escrita terapêutica estão relacionadas à resistência do próprio sujeito diante do encontro com seu mundo interno.

Alguns dos principais desafios incluem:

Resistência ao escrever: Muitos pacientes relutam em iniciar ou manter o hábito da escrita, por medo do que pode emergir, por vergonha de si mesmos ou por acreditarem que “não sabem escrever”.

Bloqueios emocionais: Em contextos de sofrimento psíquico intenso (como a depressão), o sujeito pode sentir-se sem energia, palavras ou motivação para expressar-se, o que exige sensibilidade por parte do profissional.

Excesso de racionalização: Algumas pessoas usam a escrita para organizar o pensamento de forma intelectualizada, sem acessar os afetos mais profundos. Isso pode limitar o efeito terapêutico se não for acolhido e trabalhado com escuta clínica.

Você tem alguma sugestão de uso da escrita terapêutica que possa ser abordado na pesquisa?

7 respostas

Não

Não conheço a pesquisa o suficiente para sugerir o uso de uma técnica, mas uma das possibilidades seria como escrevi acima, usar o lettering como afirmação simbólica: escrever palavras de força (como “resiliência”, “coragem”, “esperança”) em lettering e verificar se funciona como âncora visual de recursos internos na depressão.

Escrever cartas, diários e questionários sobre questões pessoais.

Uso de criação de cartões de enfrentamento (TCC) e de cartas para si mesmo no futuro

Sugestão de uso: escrita de cartas simbólicas como dispositivo de elaboração emocional e reconexão

com aspectos esquecidos de si.

A escrita de cartas — que não precisam ser enviadas — pode ser orientada com diferentes propósitos terapêuticos. Por exemplo:

Carta para si mesma em um momento difícil: permite acolher a dor com compaixão e reconhecer a própria trajetória.

Carta para uma figura significativa (viva ou já falecida): facilita a elaboração de vínculos, lutos, feridas e perdões não resolvidos.

Carta para o futuro: ajuda a projetar desejos e resgatar a esperança, especialmente em quadros de depressão ou esvaziamento existencial.

Carta da dor e da cura: dividir a folha ao meio e escrever, de um lado, os sentimentos de dor; do outro, palavras de apoio, coragem e recomeço — possibilita o diálogo interno entre partes fragmentadas.

Esse tipo de escrita mobiliza o imaginário simbólico, permite acessar conteúdos inconscientes com segurança e favorece a elaboração de afetos que, por vezes, não emergiriam na fala espontânea. Além disso, pode ser utilizada tanto em contextos individuais quanto em grupos terapêuticos ou oficinas de escrita expressiva.

Acho que poderia se recorrer a associação entre o lettering e a prática da atenção plena.