

2022

Flua

SILVIA GABRIELA RAIMUNDO GUERRA

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”

Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design – Câmpus de Bauru

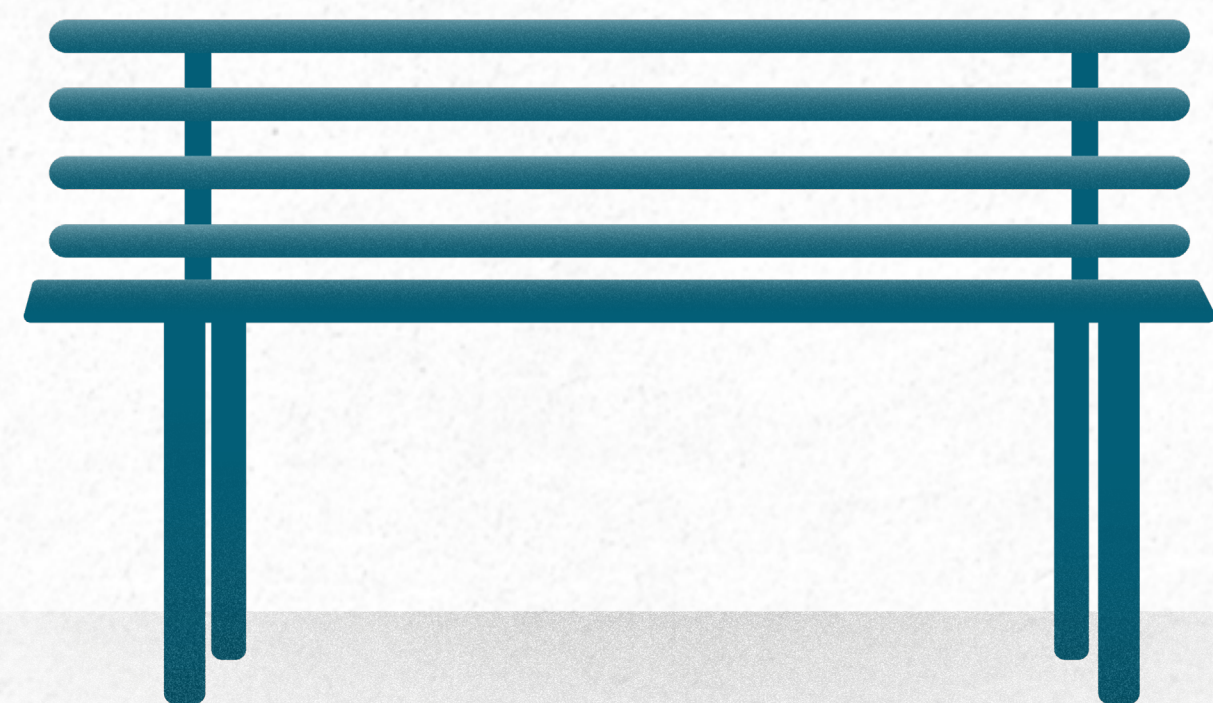
SILVIA GABRIELA RAIMUNDO GUERRA

Flua

Projeto de conclusão de curso apresentado para
obtenção de título de bacharelado em Design Gráfico,
sob orientação da

PROF^a DR^a CASSIA LETICIA CARRARA DOMICIANO

AGRADECIMENTOS



Primeiramente agradeço a minha família, pois sem eles eu não estaria aqui encerrando este ciclo tão importante que me trouxe a oportunidade de conhecer pessoas incríveis.

Quero agradecer aos professores, em especial aos membros da banca Cassia Leticia Carrara Domiciano, José Eduardo Zago e Guilherme Cardoso Contini que ministraram matérias ao longo do curso que foram extremamente importantes para o desenvolvimento deste projeto, mas para além disso, tenho muito carinho por eles, então não poderia estar mais feliz com minha orientação e a banca para este momento.

Agradeço todo mundo que conheci durante a faculdade, a todos os projetos de extensão que pude participar e conhecer, com destaque para o projeto Taquara, que foi

onde aprendi muito e pude aprofundar ainda mais minha vivência na unesp fora das aulas, mas principalmente, foi onde conheci pessoas maravilhosas que vou levar pra sempre no coração.

Agradeço a Miki Nishiyama pela parceria e amizade ao longo de toda a faculdade e pela ajuda no TCC, ao Alex Vedan por ter me apoiado e principalmente por me ajudar a manter o pé no chão no desenvolvimento do projeto.

E por fim, deixo um agradecimento muito especial para a Julia Navarro, que esteve comigo em muitas coisas e agora no TCC, me ajudou, apoiou e sem dúvida foi essencial para que este trabalho fosse concluído, muito obrigado por tudo.

INTRODUÇÃO



Desde o início do projeto de conclusão de curso eu tive vontade de desenvolver um trabalho de design gráfico e informativo sobre algum assunto relacionado a saúde mental. No início o foco seria a terapia cognitivo comportamental, mas após um atendimento com a orientadora este tema foi deixado de lado, o que me possibilitou enxergar que em tempo de pandemia, muitos problemas vêm surgindo, inclusive no âmbito da saúde mental. De início, olhando para os efeitos desse período, o medo foi o primeiro a chamar minha atenção como um tema interessante para este projeto, uma vez que este momento atípico despertou diversos deles que acabam interferindo no dia a dia das pessoas.

Com um tempo de pesquisa, através de um artigo do Ministério da Saúde, aconteceu meu primeiro contato com os termos “fadiga pandêmica” e “definhamento”. Estes problemas me chamaram a atenção uma vez que eles são extremamente comuns, mas não se ouve muito falar sobre o assunto.

Ler sobre o estado de definhamento iluminou muito minha visão sobre como eu me senti nesses últimos tempos, além de que pude identificar que isso também estava presente em outras pessoas ao meu redor. Outro ponto considerado foi que entre os dois termos o “definhamento” pode ser mais difícil de entender a uma primeira vista, ao contrário da “fadiga pandêmica” em que já é possível imaginar sobre o que se trata apenas observando o nome.

Focando nas pessoas que podem estar em contato com este estado, mas que não conseguem identificá-lo, foi possível estabelecer como objetivo a apresentação desse conceito de uma forma prática e leve e assim, servindo como uma contribuição para que elas consigam buscar uma saída.

Sendo assim, a mídia escolhida para o trabalho foi o motion graphics seguindo as diretrizes do design da informação e design emocional.

ÍNDICE

FUNDAMENTAÇÃO	6	PROCESSOS	15	CONCLUSÃO	30
OS EFEITOS DA PADEMIA	7	PRÉ PRODUÇÃO	16	BIBLIOGRAFIA	32
A pandemia	7	Pesquisa sobre o tema	16	APÊNDICES	34
Pandemia e saúde mental	8	Organização do material	17	Transcrição traduzida do TED	34
Fadiga pandêmica e definhamento . . .	8	Escrever o texto	17	Tradução do artigo	37
DESIGN DA INFORMAÇÃO	10	Roteiro	18	Conteúdo do motion	40
MOTION GRAPHICS	12	Storyboard	20	Roteiro	41
DESIGN EMOCIONAL	13	Animatic	23	Storyboard	46
METODOLOGIA	14	PRODUÇÃO	24	Animatic	49
		Paleta de cores	24	Motion Graphics final	50
		Ilustração	25		
		Tipografia	26		
		Animação	27		
		Locução e sonorização	29		

Clique nos números para ir até a página desejada.
Para voltar aqui basta clicar no número do canto inferior esquerdo da página em que estiver.

FUNDAMENTAÇÃO



OS EFEITOS DA PANDEMIA

A PANDEMIA

Em dezembro de 2019 a cidade de Wuhan na China enviou um alerta à Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre vários casos de pneumonia causada por um coronavírus que até então ainda não havia sido identificada em seres humanos (OPAS). Em menos de 3 meses deste alerta se iniciou um período que de forma repentina mudaria a vida no mundo todo, em março de 2020 a OMS declarou pandemia desse novo coronavírus (Sars-Cov-2) (SANAR, 2020). A partir daí a rotina foi substituída pelo completo desconhecido.

As pessoas precisaram se adaptar às mudanças causadas pela quarentena, medida preventiva adotada como tentativa de frear as contaminações de Covid-19. Com isso, muitas pessoas passaram a trabalhar de forma remota, muitos estabelecimentos ficaram fechados, continuando o funcionamento apenas de serviços essenciais, além de se iniciar o uso obrigatório de máscaras para sair de casa e instaurar uma grande preocupação com a higienização das mãos de forma frequente.

Enquanto todos estavam de quarentena em casa, se adaptando às mudanças na rotina e novos costumes, um bombardeio de notícias sobre a pandemia era feito todos os dias na TV e na internet. A doença que se espalhou pelo

mundo com muita rapidez se mostrou bastante agressiva em muitos infectados, causando uma superlotação dos hospitais disponíveis, chegando a falta de leitos suficientes para atender a todos, fazendo-se necessária a construção de hospitais de campanha, mas mesmo com todos os esforços o mundo assistiu o número de mortes crescendo de forma acelerada.

Tratando-se de um vírus novo, os profissionais da saúde e cientistas tiveram que correr contra o tempo para descobrir com o que os países estavam lidando ao mesmo tempo em que atendiam um número altíssimo de pacientes com covid-19.

Este foi um breve resumo de como tudo começou e dos novos desafios que surgiram, no entanto, essa fase sem precedentes iniciada em 2020 perdura até os dias de hoje. De acordo com os dados coletados pelo Google, resultantes da reunião de diferentes fontes confiáveis como ministérios da saúde, New York Times, Our World in Data, entre outros, esses quase 2 anos de pandemia já alcançaram o marco de mais de 5,3 mi de mortes no mundo, isso devido ao alto índice de casos registrados, que já passa de 270 mi (GOOGLE NEWS, 2022).

Em meio a todos esses acontecimentos angustian-

tes, a ciência conseguiu provar seu valor e em um curto período de tempo foi capaz de resgatar a esperança de dias melhores. O sequenciamento genético do novo coronavírus foi compartilhado depois de alguns dias após o anúncio dos primeiros casos, o que deu início à corrida para o desenvolvimento de vacinas.

Em novembro de 2020, um imunizante já apresentava os primeiros resultados positivos, no mês seguinte ele estava aprovada para uso (ÉPOCA NEGÓCIOS, 2021), agora, já existem cinco vacinas sendo distribuídas pelo mundo todo, somando mais de 8,47 bi de doses aplicadas, segundo o Our World In Data (2022). Porém, enquanto acontece a vacinação da população mundial, acontece também a mutação do vírus, surgindo novas variantes que fazem com que toda a apreensão com relação à covid-19 permaneça em muitas pessoas.

Todo este tempo com a sociedade vivendo em alerta ao conviver com o desconhecido em dias cheios de perigo, incertezas, mudanças e perdas, o ser humano acaba sentindo os impactos da pandemia de diversas formas, e a saúde mental é um fator bastante afetado.

PANDEMIA E SAÚDE MENTAL

A saúde mental já estava sendo bastante discutida antes da pandemia como resultado dos transtornos mentais, que se tornaram cada vez mais comuns em toda a população, com destaque para a ansiedade e depressão. O Brasil no período pré-pandemia, Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), já se destacava ao apresentar diagnósticos de depressão na média de um percentual de 5,8%, sendo maior que a média na população mundial, que é de 4,4%. Em relação à ansiedade, o Brasil foi indicado como o país mais ansioso do mundo, com cerca de 18,6 milhões de pessoas diagnosticadas, correspondendo a 9,3% da população (GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

A pandemia e suas exigências, como o isolamento e distanciamento social, provocaram a predominância de efeitos psicológicos negativos, salientando entre tantos a ansiedade, insônia, humor deprimido, raiva, irritabilidade e o medo (AFONSO; FIGUEIRA, 2020). Entretanto, a covid-19 não só acarretou no aumento dos transtornos e no agravamento dos mesmos, como também criou novas dificuldades. Com isso, novos termos foram empregados pelos especialistas para nomear os sentimentos e questões psíquicas que vêm sendo compartilhados por muitas pessoas. Os termos são fadiga pandêmica e definhamento, que serão explicados a seguir.

FADIGA PANDÊMICA E DEFINHAMENTO

Como iniciado acima, ao vivenciar uma pandemia sem precedentes, as pessoas passaram a se ver em estados de saúde novos, referentes ao contexto atual. Dada esta situação, os especialistas aplicaram novos termos para dar nome ao que vem sendo vivenciado por muitas pessoas. Conheça e entenda os novos termos com as definições apresentadas pelo Ministério da Saúde:

“Fadiga pandêmica, por exemplo, é a terminologia adotada pela OMS para designar o cansaço e o esgotamento físico e mental provocados pela pandemia. As restrições na vida social, financeira, entre outras dimensões, aumentam a falta de perspectiva e diminuem o poder de planejamento. Nada disso é, em si, um sério transtorno psíquico, mas esse tipo de sofrimento prolongado pode, segundo a organização, gerar ansiedade, depressão e insônia, mesmo em quem não apresentava qualquer tendência prévia” (QUEIROZ, 2021)

Além da fadiga pandêmica, outro termo foi adotado pelos especialistas, o definhamento ou “*languishing*”, sendo este último o termo original, em inglês. A expressão criada pelo psicólogo Adam Grant nomeia o estado que pode ser explicado da seguinte maneira:

“Os sintomas mais comuns são: estagnação, falta de propósito e de motivação, dificuldade de concentração e queda de rendimento no trabalho. Para ele, essa falta de alegria e de objetivos, ou seja, o vazio, está entre o bem-estar e a depressão. Em outras palavras, não há uma doença mental instalada, mas tampouco indicativos de boa saúde. Dialogando com o conceito de fadiga pandêmica, o definhamento também é um sinal de alerta, pois pode se transformar em depressão e ansiedade no futuro, de acordo com o criador”. (QUEIROZ, 2021)

Embora os sintomas apontados serem problemas antigos, os novos termos são muito importantes para classificar a relação entre os sintomas e o contexto pandêmico. Apesar disso, muitas pessoas que se encontram no estado de fadiga pandêmica ou definhamento não conhecem essas definições, impossibilitando com que entendam com clareza o que estão passando. Para qualquer dos efeitos negativos causados pela pandemia, a internet é o meio que consegue saciar dentro do possível a necessidade de socializar, possibilitando ainda manter contato com quem servirá de apoio para lidar com as tribulações. Todavia, mesmo sendo de grande ajuda, a internet utilizada em excesso tem potencial de ser uma grande vilã. As redes sociais que são utilizadas para diminuir a distância entre as pessoas, trazem consigo algumas armadilhas.

“Redes sociais podem ser grandes armadilhas, pois trazem muito a ideia de comparação e um imediatismo que não cabe na vida offline, que não ocorre na mesma velocidade. Tudo isso pode gerar frustrações, estresse e sofrimento crônico” (QUEIROZ, 2021)

DESIGN DA INFORMAÇÃO

Ouvimos muito sobre a facilidade ao acesso a informação alcançada nos dias atuais, feito este que deve ser comemorado dado que é a informação que permite evolução da sociedade. É ela que possibilita a correção de erros, melhoria de processos, melhores soluções, tomadas de decisão seguras, entre outros.

Levando em consideração que nos últimos tempos as pessoas vêm sendo bombardeadas por infinitas informações todos dias, pelas mais diversas mídias, percebe-se a grande importância do design da informação, que organiza e estrutura essas informações garantindo que as mesmas sejam compreendidas e armazenadas pelo receptor.

“Design da Informação é uma área do Design cujo propósito é a definição, planejamento e configuração do conteúdo de uma mensagem e dos ambientes em que ela é apresentada, com a intenção de satisfazer as necessidades informacionais dos destinatários pretendidos e de promover eficiência comunicativa.” (SBDI, 2020)

Sendo o design da informação entendido como uma subárea do design gráfico, vários pesquisadores desenvolveram técnicas de apoio para que os designers traba-

lhassem com a transmissão da informação de maneira mais efetiva (FRAEB, 2021). Um destes pesquisadores foi Petterson (2012), que criou quatro grupos de princípios, mais precisamente os princípios funcionais, administrativos, estéticos e cognitivos.

Princípios funcionais: Para a transmissão da mensagem.

a) Definição do Problema: é necessário ter o problema bem definido para então saber como a mensagem deve ser representada de acordo com o objetivo e contexto nos quais está inserida.

b) Estrutura: Organização dos elementos de forma hierárquica com o objetivo de facilitar a leitura e navegação no conteúdo

c) Clareza: Deve estar presente tanto na tipografia com boa legibilidade, como na contextualização escrita de forma lógica e clara, evitando confusões na interpretação.

d) Simplicidade: Evitar utilizar informações desnecessárias para o objetivo da mensagem, pois podem atrapalhar o fluxo de leitura. Manter apenas o essencial.

e) Ênfase: Criar destaques dentro da hierarquia para direcionar o olhar do leitor e ainda manter a atenção do

mesmo ao longo da leitura.

f) Unidade: Manter uma coerência dentro da informação, agrupando todos os elementos semelhantes.

Princípios administrativos: Para possibilitar a aplicação do projeto.

g) Acesso: facilitar o acesso da informação para os receptores.

h) Custo: gastos financeiros necessários para cada fase do projeto, de produção até a distribuição do material informativo.

i) Ética: Estar dentro das leis e regulamentos que influenciam na veiculação do material.

j) Qualidade: Seja sobre o conteúdo, considerando sua relevância e credibilidade, como na produção técnica do material.

Princípios Estéticos: Para um projeto visualmente confortável e agradável.

k) Harmonia: Coerência entre o visual dos elementos.

l) Proporção: relacionado a tamanhos que não causem incômodo ou confusão.

Princípios Cognitivos: Sobre os processos de ab-

sorção da informação.

m) Atenção: direcionamento de leitura e atração do olhar.

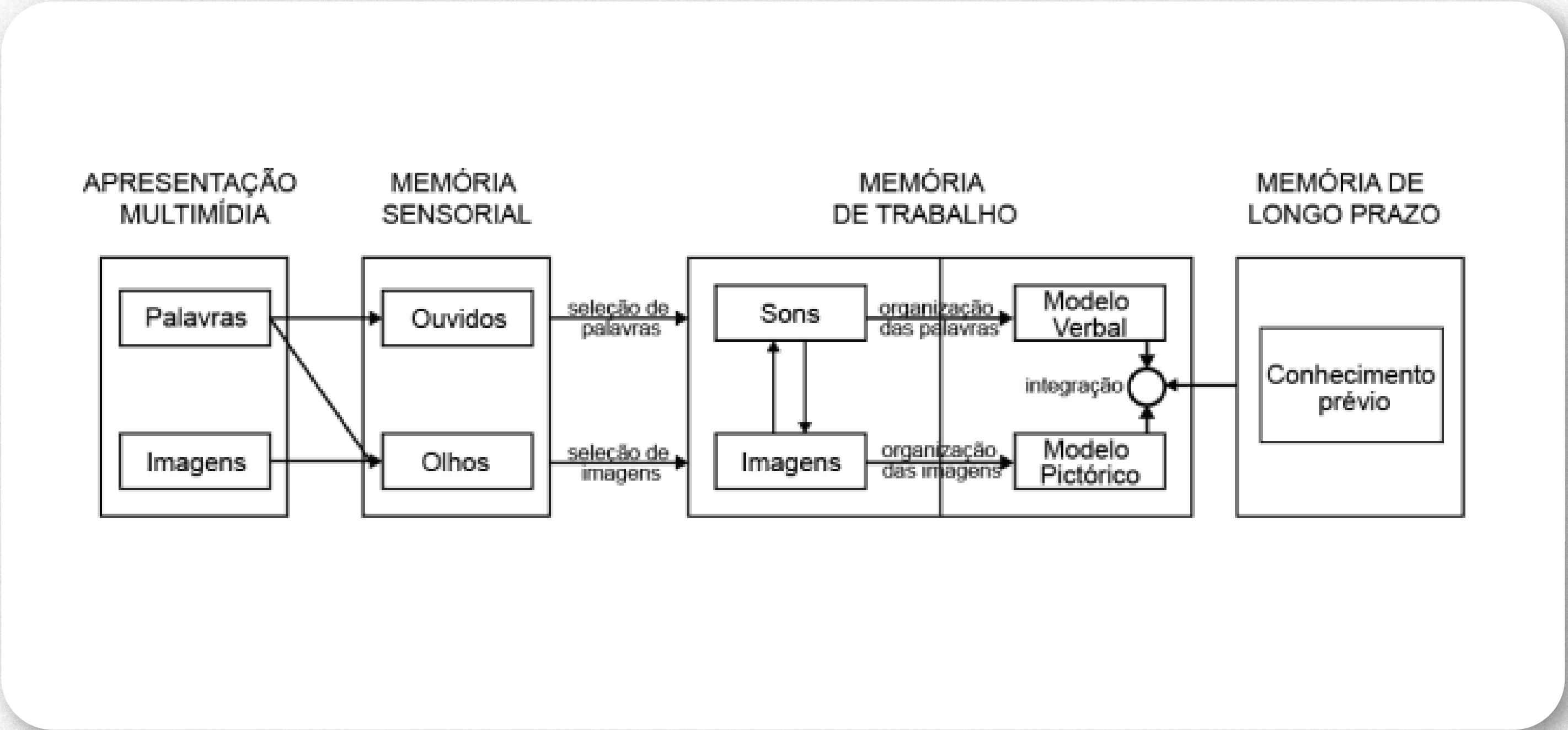
n) Percepção: identificação da informação como um todo.

o) Processamento Mental: entendimento dos elementos, seja textos, imagens, layouts.

p) Memória: bom armazenamento de informações.

Quando refere-se ao armazenamento da informação, Mayer (2001 apud Fronza et al., 2014) contribuiu com a área do design da informação elaborando a Teoria Cognitiva da Aprendizagem Multimídia, em que defende que o processamento da informação é efetuado através de vários canais, processando a informação verbal (texto e fala) e a informação não verbal (imagens e sons ambientes). Esta ideia argumenta que as informações de forma verbal e não verbal combinadas são mais prováveis de serem armazenadas devido à possibilidade de buscar pela informação em canais diferentes.

Considerando a Teoria Cognitiva da Aprendizagem Multimídia pode-se considerar que o formato de motion graphics tem grande potencial como material informativo pois comporta em si informações verbais e também não verbais, fazendo-se uma mídia um tanto complexa.



Teoria Cognitiva de Aprendizagem Multimídia

Artigo Recomendações sobre design
informacional aplicado em motion graphics,
2014, p.54

MOTION GRAPHICS

Os avanços da tecnologia abrem caminho para a comunicação humana evoluir, expandindo seus meios e alcance. O *motion graphics* nasceu após as evoluções tecnológicas que geraram a fotografia, televisão e o cinema, que juntas abriram as portas para que mais tarde o *motion* fosse possível. Esta área é capaz de trabalhar com diversos formatos e pode ser desenvolvida para diferentes objetivos, dado que suporta um grande fluxo informacional. (BATISTA, 2018)

O *motion graphics*, por ser uma mistura de vários elementos, pode ser um pouco difícil de entender e conceituar. João Velho escreveu uma definição em o apresenta como uma:

“área de criação que permite combinar e manipular livremente no espaço-tempo camadas de imagens de todo o tipo, temporalizadas ou não (vídeo, fotografias, grafismos e animações), juntamente com música, ruídos e efeitos sonoros” (VELHO, 2008, p. 19).

Velho (2008) continua explicando que o motion como técnica permite trabalhar apenas com o visual, mas quando se trabalha não só o visual, como também

o verbal e o audível em conjunto, pode ser considerado uma linguagem.

“Essa mistura fundamental de ingredientes é a força dessa forma de expressão. O *motion graphics* possui uma linguagem própria? Talvez não, mas como dei a entender anteriormente, ele apresenta um tipo de mix de linguagens aparentemente exclusivo. É isso que faz ele se destacar, cria a sua identidade e o faz ganhar espaço e função privilegiadas na programação das televisões e nas produções milionárias de Hollywood.” (VELHO, 2008, p.119)

Apesar das explicações apresentadas até aqui, ainda pode restar a dificuldade de identificar a diferença entre o *motion graphics* e animação, já que apresentam semelhanças na parte projetual, mas ainda assim, os dois são diferentes.

“A principal diferença entre eles é que, enquanto a animação possui um personagem principal e uma narrativa que se desenvolve a partir dele, o *motion graphics* não tem personagem principal algum.” (FRONZA et al., 2014, p.55)

O *motion graphics*, além de ser uma área bastante

diversificada e eficiente no âmbito informacional, como foi apresentado anteriormente, ele ainda se enquadra dentro da categoria de vídeo, recurso altamente consumido no país. Segundo a Katar IBOPE Media, na pesquisa realizada em março de 2021 o Brasil ganhou destaque no consumo de vídeos, batendo a média global e marcando o percentual de 80% dos brasileiros como consumidores de vídeo online gratuito ao longo de 2020, frente a 65% alcançado pelos estrangeiros. Desta forma o *motion* transforma-se em uma mídia muito relevante para este projeto.

Todo objeto gera interpretações de acordo com as experiências de vida de cada indivíduo que entra em contato com ele, estas interpretações são responsáveis por definir se a ligação de um indivíduo para com o produto, será positiva ou negativa, e com o *motion graphics* não é diferente. Portanto, para entender como desenvolver um projeto capaz de despertar uma ligação afetiva positiva com as pessoas, será de suma importância o estudo do Design Emocional.

DESIGN EMOCIONAL

As emoções humanas são despertadas por todo o meio, incluindo o design. Com o interesse em assimilar o efeito que um produto de design, seja ele físico ou digital, tem sobre as emoções, surgiu a necessidade de unir o Design com a Psicologia, originando deste casamento o Design Emocional. Esta vertente trabalha com teoria, método e resultados de pesquisa que permitem o conhecimento de diretrizes sobre relação emocional do usuário para com um produto ou serviço. (TONETTO; COSTA, 2011)

O ser humano tem contato com inúmeros produtos e serviços no dia a dia ao longo da vida, a cada experiência vivida com algum objeto gera um vínculo emocional com o mesmo, uma vez que a interação com ele provoca sensações agradáveis ou não, sobre o item.

Hekkert e Desmet (2007) definem o complexo de sentimentos nascidos através de interação feita entre usuário e objeto como “experiência de produto”, que é dividida em experiência estética, experiência de significado e experiência emocional.

A experiência estética consiste na capacidade do produto em despertar sensações, como por exemplo através da emissão de um som agradável, ou da superfície com uma textura macia, entre outras possibilidades.

Num segundo momento temos a experiência de significado, que é quando o produto é interpretado de acordo com as memórias e simbologias conhecidas pelo usuário.

Por fim, com a experiência emocional o usuário reage ao objeto com emoções, como amor, ódio, nojo, medo, etc.

Para Norman (2004) as emoções são relativas a níveis de processamento cerebral, sendo eles os seguintes: nível visceral, nível comportamental e nível reflexivo.

O nível visceral, como o próprio nome sugere, diz sobre a parte primitiva do ser humano, que age pelo instinto, que é a natureza do ser humano. Dentro desse nível destaca-se como reações possíveis o afeto positivo, gerado através de elementos agradáveis que despertam a sensação de conforto e bem estar, e o afeto negativo que é causado por situações que geram algum incômodo. Portanto, um projeto de design visceral trabalha com os instintos do usuário.

Indo para o nível comportamental, o design vai se preocupar com a usabilidade, em facilitar a compreensão, o uso e forma com que ele é sentido fisicamente. Por este motivo é de extrema importância que o usuário seja o grande foco desde o início do projeto de design

comportamental para que desta forma o resultado consiga resolver alguma necessidade do usuário. (TONETTO; COSTA, 2011).

Finalmente, o nível reflexivo é aquele onde o projeto de design trabalha com a interpretação do objeto feita pelo usuário a partir dos elementos que vão ser utilizados na concepção do projeto, uma vez que eles carregam consigo cultura, significados e mensagens (TONETTO; COSTA, 2011).

Visto estes conceitos, é indiscutível a importância do design emocional para completar este projeto que irá tratar de questões diretamente ligadas à emoção e bem estar.

METODOLOGIA

Como apresentado pelo designer italiano Bruno Munari, a metodologia é muito importante no design, pois facilita a fase projetual por indicar como resolver determinado problema. Ele explica que o método projetual consiste basicamente em uma série de ações ordenadas de forma lógica, sendo estas ações e sequência, definidas pela experiência. Ainda segundo Munari, o objetivo da metodologia é “o de se atingir o melhor resultado com o menor esforço”.

Entendendo a importância de se trabalhar com um método, para desenvolver a série de ações para este projeto, foram estudadas as metodologias apresentadas pelo autor Jon Krasner, para *motion graphics*, e da autora JANICE C. (GINNY) REDISH para projetos de design da informação.

Após analisar os métodos apresentados por cada um desses autores, através de uma filtragem das ações que faziam sentido ou não para este projeto, foi possível montar uma sequência mais adequada para as necessidades encontradas. Veja a seguir:

- **Definição do objetivo**
- **Cronograma**
- **Pesquisa sobre o tema**
- **Selecionar o conteúdo**
- **Organizar o material**
- **Escrever o texto**
- ***Brainstorming***
- **Criar os esboços da arte**
- ***Storyboard***
- **Definição do conceito final**
- **Planejamento e finalização da solução final**
- **Produção**
- **Pós produção**
- **Projeto finalizado**

Estes foram os pontos destacados das metodologias dos autores Redish e Krasner que foram unidos de forma lógica em uma única lista de processos, e será esta a metodologia que norteará o desenvolvimento do projeto prático, que será apresentado nos próximos capítulos.

An illustration in the top right corner featuring a large, light gray splash with a white outline, and three smaller bubbles of varying sizes below it, all set against a background with a green-to-red gradient.

PROCESSOS

PRÉ PRODUÇÃO

PESQUISA SOBRE O TEMA

A pesquisa se iniciou buscando pelo psicólogo Adam Grant, citado no artigo do ministério da saúde, como foi apresentado no capítulo “Fadiga Pandêmica e Definhamento”. Nesta pesquisa foi identificado que Adam teve um papel importante para que o termo “definhamento” viesse à tona neste momento de pandemia. O seu artigo publicado no The New York Times, intitulado “*Feeling Blah During the Pandemic? It’s Called Languishing*”, gerou grande agitação na mídia, porque ele explicou e nomeou um sentimento que estava presente em muitas pessoas, mas ninguém entendia o que era, ou ao menos conseguia identificar o que estava acontecendo.

Após ler o artigo, a pesquisa caminhou para a participação de Grant no TED, onde comentou do sucesso de seu artigo e explicou o assunto acrescentando novos pontos sobre o tema.

Dado o protagonismo do psicólogo no levantamento deste termo para discussão, escolhi trabalhar o conte-

údo do *motion* totalmente em cima dos materiais dele, uma vez que analisando o artigo e o TED, identificou-se que a combinação de ambos reunia todas as informações necessárias que inclusive cobriam a abordagem do tema feita por outras páginas, fazendo com que a tentativa de expandir a pesquisa para outras fontes acabasse em resultados repetitivos.

Print do
Artigo de Grant

The New York Times
(2021)

There’s a Name for the Blah You’re Feeling: It’s Called Languishing

The neglected middle child of mental health can dull your motivation and focus — and it may be the dominant emotion of 2021.

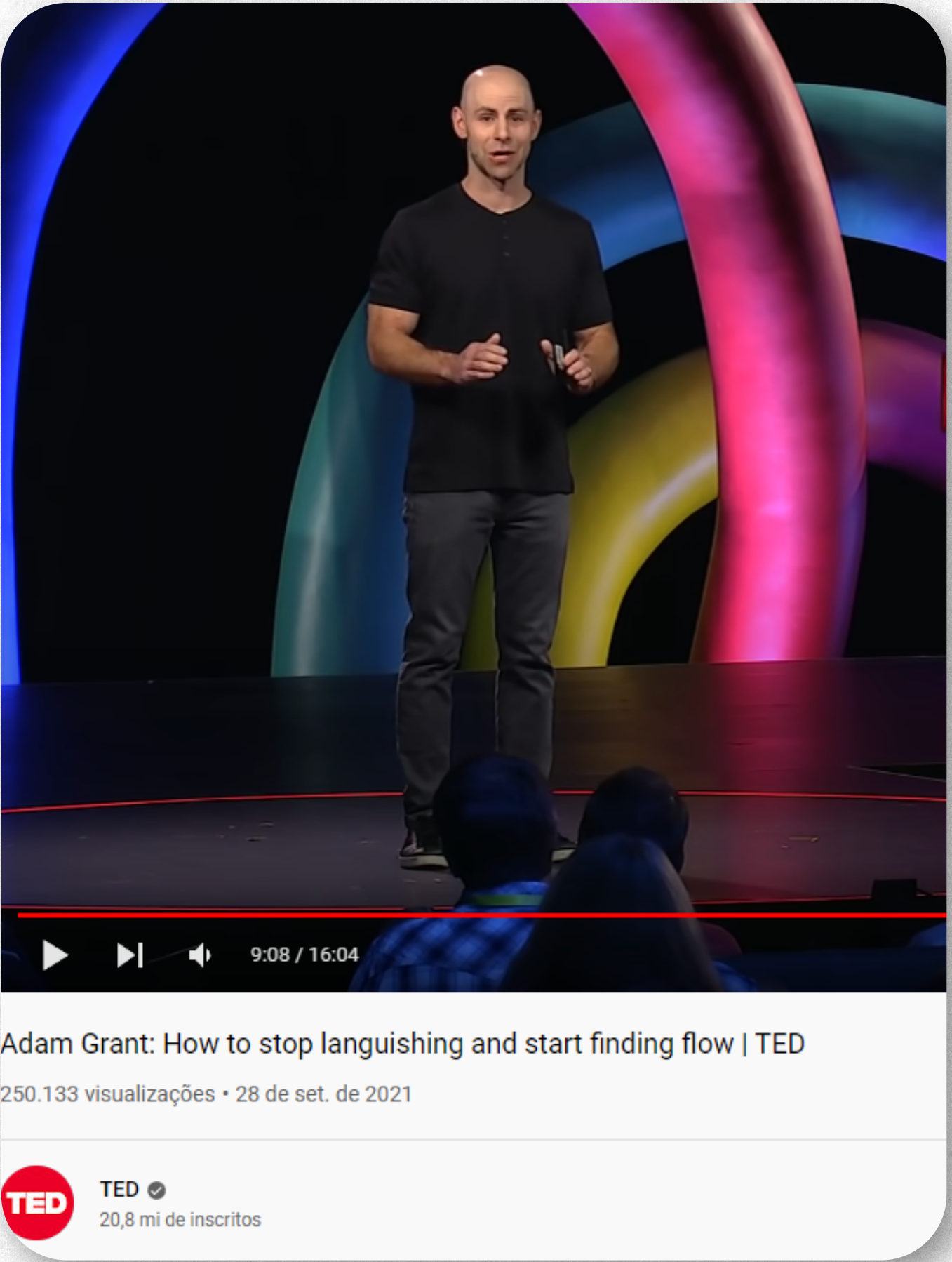


ORGANIZAÇÃO DO MATERIAL

Finalizada a seleção dos conteúdos, partiu-se para a organização do material.

Ambos os conteúdos estavam em inglês, desta forma o primeiro passo foi traduzi-los. Um documento de texto foi criado para centralizar os conteúdos coletados.

O artigo foi o primeiro a ser trabalhado porque a única necessidade era a tradução do mesmo. Já para o vídeo, antes da tradução, foi realizada também a transcrição do conteúdo. O próximo passo da organização foi identificar as informações mais relevantes em cada um dos textos e filtrar as repetições. Neste ponto já se tinha todas as informações essenciais, então, já caminhando para a próxima etapa, foi feito o planejamento do storytelling do texto, organizando em ordem lógica as ideias retiradas dos textos de Adam.



TED de Adam Grant sobre Definhamento

Youtube (2022)

ESCREVER O TEXTO

Finalmente, iniciou-se a produção do texto que conduziu o *motion*, aproveitando o esqueleto elaborado no estágio de organização das informações para escrever um texto base.

Para refinar o conteúdo inicial foi preciso já pensar nos objetivos estabelecidos para o resultado final do projeto, sendo um deles com relação à duração do vídeo, que deveria ser por volta de um minuto. E o outro objetivo foi quanto ao próprio conteúdo, que deveria abordar o tema de uma forma geral, passando pelos principais pontos e despertando o interesse de quem assistisse ao material.

Tendo isso em mente, o texto base foi trabalhado até chegar em uma versão satisfatória. No entanto, para chegar no conteúdo final, outras versões foram pensadas, uma vez que o desenvolvimento da pré-produção não se deu de forma linear, de modo que ao identificar um ponto de melhora, voltava-se na etapa necessária para resolver o problema.

ROTEIRO

Com o texto em mãos, era o momento de planejar as metáforas visuais que representassem as palavras condutoras, e isso se iniciou através do roteiro.

Para conseguir iniciar esse processo de planejamento e visualização, foi preciso, antes de mais nada, consultar similares. A consulta terminou com a escolha do modelo de roteiro encontrado no relatório de Projeto de Conclusão de Curso desenvolvido por Israel Josué Teixeira em 2018, onde os conteúdos se dividem em suas colunas, sendo uma delas para o áudio e a outra para as cenas visuais.

Com a escolha do modelo de roteiro, observou-se a necessidade de fazer um ajuste na forma de escrever as cenas nele, sendo assim, o roteiro trabalhado nas aulas de Imagens Animadas II do curso de Design da UNESP Bauru em 2020, serviu como inspiração para que os planos e ângulos de cada cena fossem planejados e registrados no roteiro.

Como no caso do texto norteador do vídeo, o roteiro também passou por diferentes versões, ajustando problemas e fazendo melhorias, para só então encontrar um roteiro suficiente para o desenvolvimento do trabalho.

ÁUDIO	VÍDEO
Já pensou que muitas pessoas podem estar passando por um sofrimento que não entendem e por isso não conseguem sair dele?	1. Sala, sofá, luminária, mesa de canto, quadrinhos na parede e relógio, tapete. 1.1 - personagem deitada no sofá, trocando de posição, demonstrando tédio e desânimo. (plano inteiro) > câmera em ângulo frontal.

CORTE SECO

ÁUDIO	VÍDEO
Todos nós ficamos em alerta quando a pandemia apareceu, o problema é que ela se arrastou por mais tempo que o esperado e com isso, a angústia do início deu lugar ao definhamento que trás o sentimento de vazio, estagnação e tédio.	2. Sala, sofá, luminária, mesa de canto, quadrinhos na parede e relógio, tapete. 2.1 - Pessoa com máscara e álcool, sentada no sofá com o rosto em expressão de alerta (plano inteiro) > A câmera fica parada em ângulo normal 2.2 - A pessoa se mantém nessa posição de alerta por muito tempo, por isso o vídeo será acelerado. (plano inteiro) > A câmera fica parada em ângulo normal 2.3 - Com o vídeo em velocidade normal novamente a personagem muda sua expressão de alerta para desânimo. (plano inteiro) > A câmera fica parada em ângulo normal 2.4 - O cenário desaparece (plano inteiro) > A câmera fica parada em ângulo normal

TRANSIÇÃO: o espectro aparece e dá início a próxima sequência.

Início do roteiro

Autora (2022)

Meio do Roteiro

Autora (2022)

ÁUDIO	VÍDEO
Para entender melhor, em um espectro que vai da depressão até o florescer, o definhamento se encontra esquecido no vazio entre eles. Por isso, é muito difícil perceber o problema, impedindo com que as pessoas busquem recuperação.	3. Cenário vazio. 3.1 - Aparece uma barra do espectro. (plano inteiro) > A câmera dá zoom out em ângulo normal. 3.2 - Placas aparecem indicando os extremos, depressão e florescer (plano geral) > A câmera em ângulo normal. 3.3 - Como não tem placa indicando o definhamento, o personagem aparece e mostra sua própria plaquinha (plano geral) > A câmera dá zoom in no personagem ângulo normal. 3.4 - A personagem aparece sentada na área do definhamento (plano geral) > Ângulo normal

TRANSIÇÃO: câmera sobe, fica em plongé absoluto e dá zoom no celular da menina.

ÁUDIO	VÍDEO
Para recuperar o entusiasmo antes de tudo é preciso dar nome ao sofrimento, para conseguir identificá-lo	4. Celular, feed de rede social. 4.1 - Celular com o dedo rolando fotos em um feed (plano detalhe) > A câmera em ângulo primeira pessoa. 4.2 - No Feed aparece a definição de "definhamento", a menina volta para ler (plano detalhe) > A câmera em ângulo primeira pessoa. 4.3 - A personagem começa a ver que ela está cinza (a cor representa o definhamento) (plano detalhe) > câmera abre um pouco com zoom out em ângulo primeira pessoa.

TRANSIÇÃO: os elementos da cena derretem e formam a palavra "fluir" como uma máscara para a próxima cena, a palavra vem na direção da tela, abrindo a cena que estava cortando até completar a tela.

ÁUDIO	VÍDEO
O próximo passo é fluir. Fluir é ficar totalmente absorvido em uma atividade prazerosa, perdendo a noção de tempo e espaço. Por tanto, reserve momentos diários e simplesmente flua.	5. Uma sala, luz focada, alarme vermelho, sofá, tapete. 5.1 - A personagem está pintando uma tela (plano inteiro) > Ângulo normal. 5.2 - Enquanto ela pinta o relógio desaparece, depois o cômodo todo, ficando um cenário abstrato. (plano geral) > Câmera faz um movimento de zoom out. 5.3 - As coisas reaparecem como estava antes e a personagem sorrindo mostra sua pintura que ocupa toda a tela (Plano americano) > A câmera faz o movimento de zoom in devagar.

Parte final do Roteiro

Autora (2022)

STORYBOARD

Com o roteiro finalizado, iniciou-se a produção do *Storyboard*. Esta ferramenta foi utilizada como um apoio para visualização das cenas desenvolvidas no roteiro, por este motivo houve a criação de algumas versões, contemplando os ajustes realizados nas etapas anteriores.

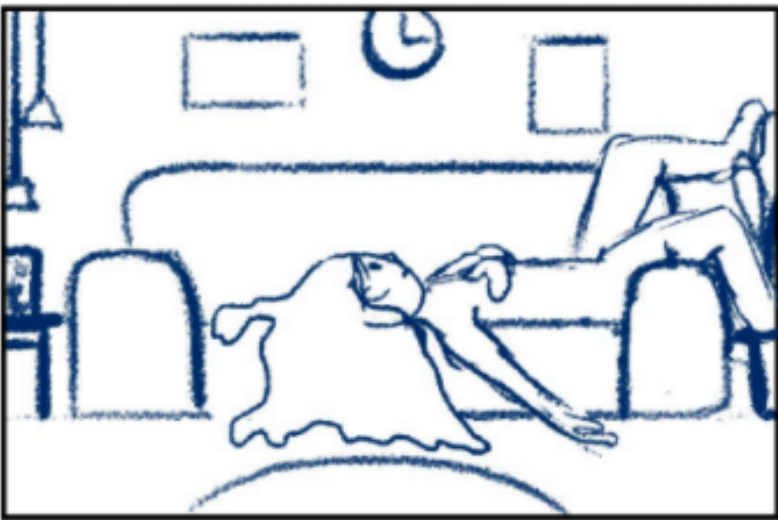
Os quadros foram desenhados digitalmente e organizados com informações sobre o desenvolvimento de cada cena.

Este recurso foi muito importante para a consolidação das ideias de cenas e transições, uma vez que ele facilita muito o entendimento de como seria feita a animação de cada trecho e era neste momento que muitos dos ajustes necessários no roteiro foram identificados.

Além de tudo isso, somente com os *storyboards* foi praticável entender se a sequência visual das cenas estava conseguindo representar o assunto de forma clara.

Primeira página do *Storyboard*

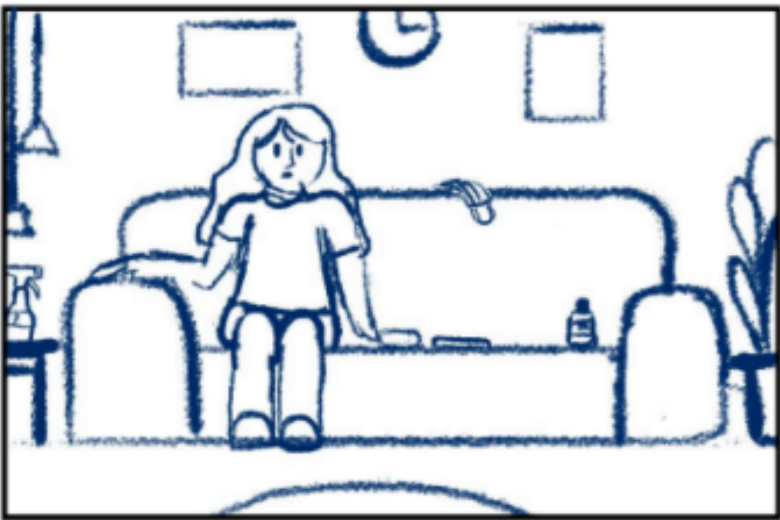
Autora (2022)



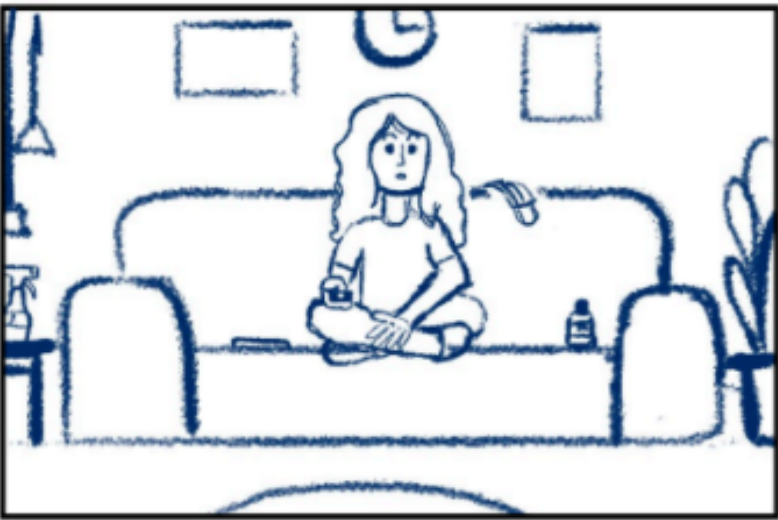
| FS |
Mostra a personagem na sala, demonstrando tédio



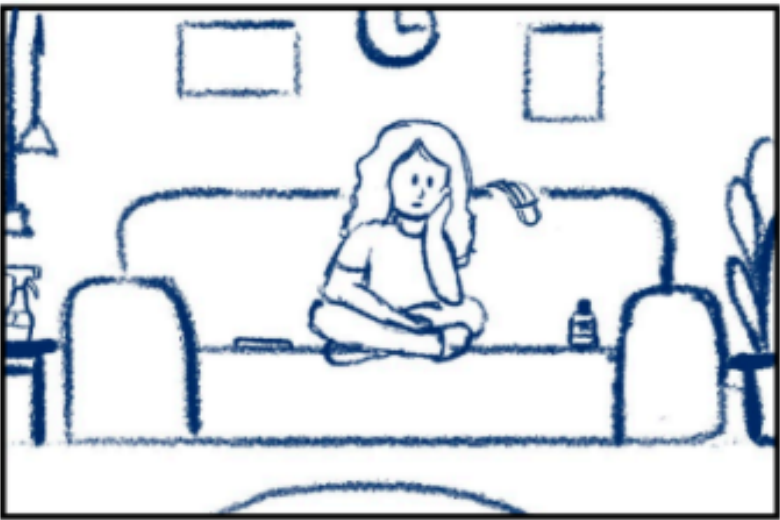
| FS |
A personagem está tomando sorvete ao ar livre.



| FS |
o cenário muda e agora ela está em casa acompanhando as notícias.



| FS |
As notícias continuam e mostra o tempo passando e referências da pandemia.



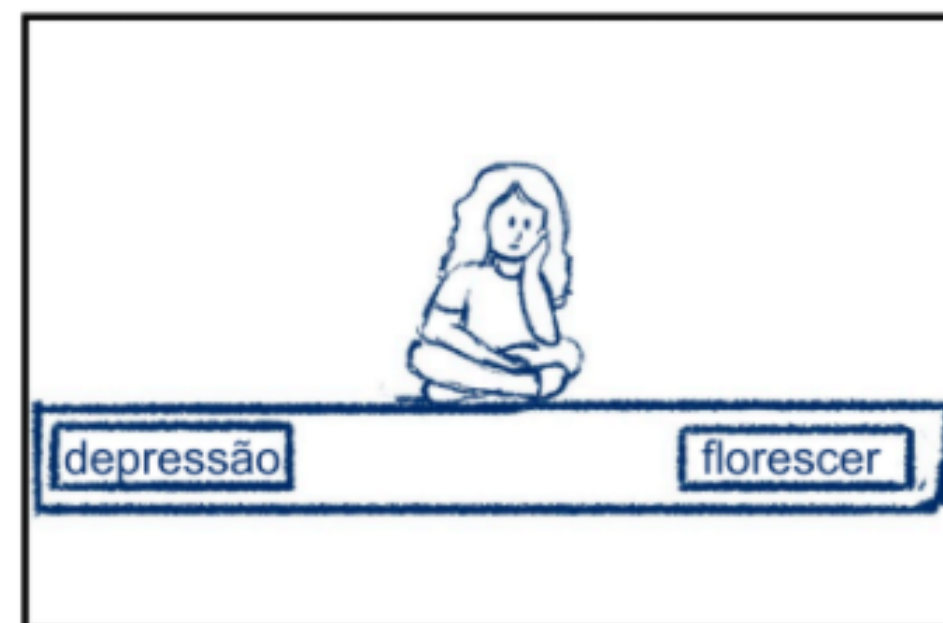
| FS |
o cenário muda e agora ela está em casa acompanhando as notícias.



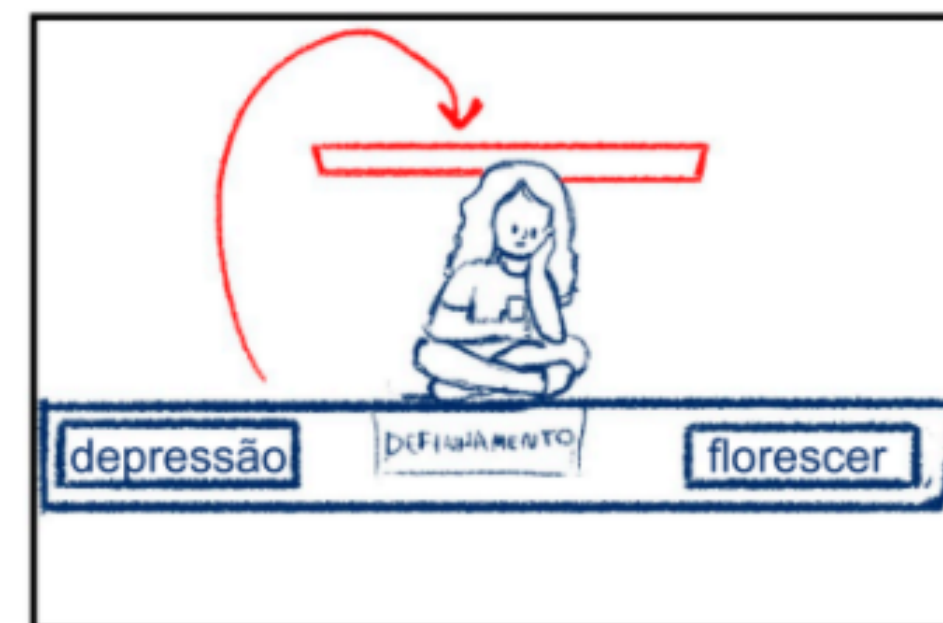
| FS |
o cenário some e fica cinza

Segunda página
do *Storyboard*

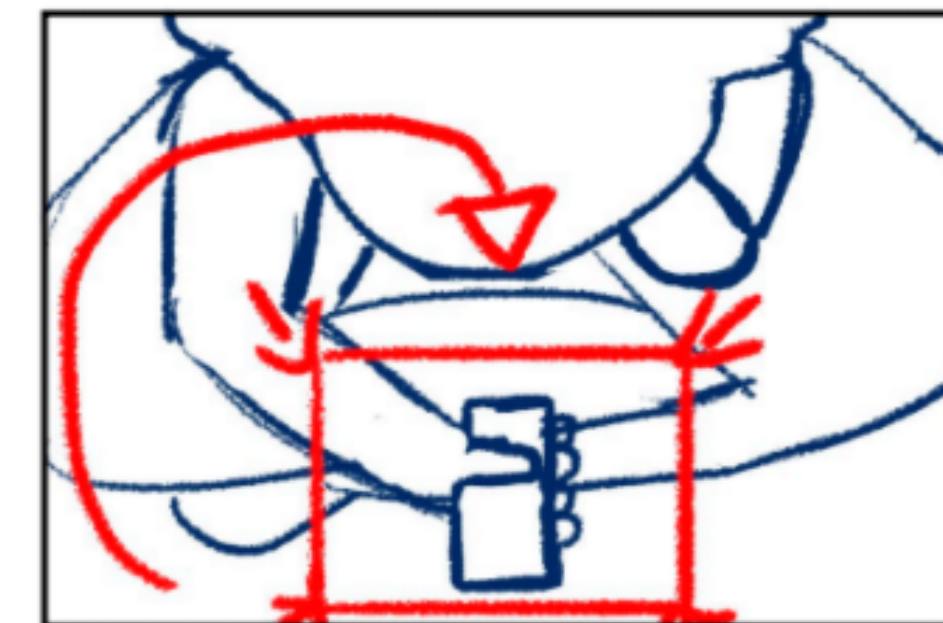
Autora (2022)



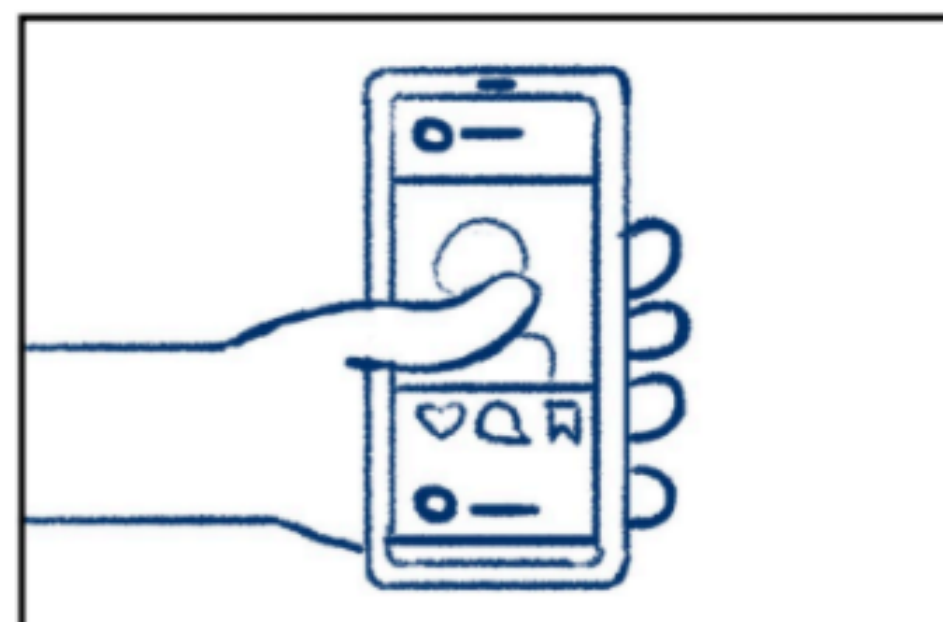
| LS |
Aparece um espectro que vai da depressão
ao florescer



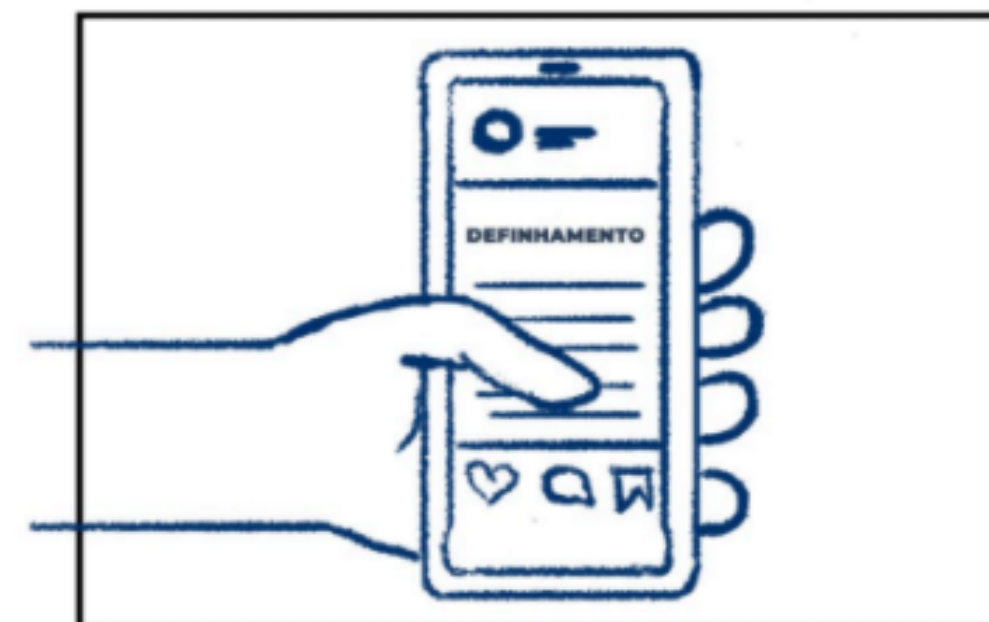
| LS |
O definimento coloca uma plaquinha em
seu lugar do espectro, mas a personagem
não vê nada e começa a usar o celular



| MS |
Mostra o definimento subindo no celular



| BC |
Tela do celular em uma rede social



| BC |
A definição de definimento aparece e nese
momento a personagem nota que está pas-
sando por isso (representado pela cor)



| AN |
Os elementos se desfazem e vão caindo



| AN |
Forma a palavra FLUIR



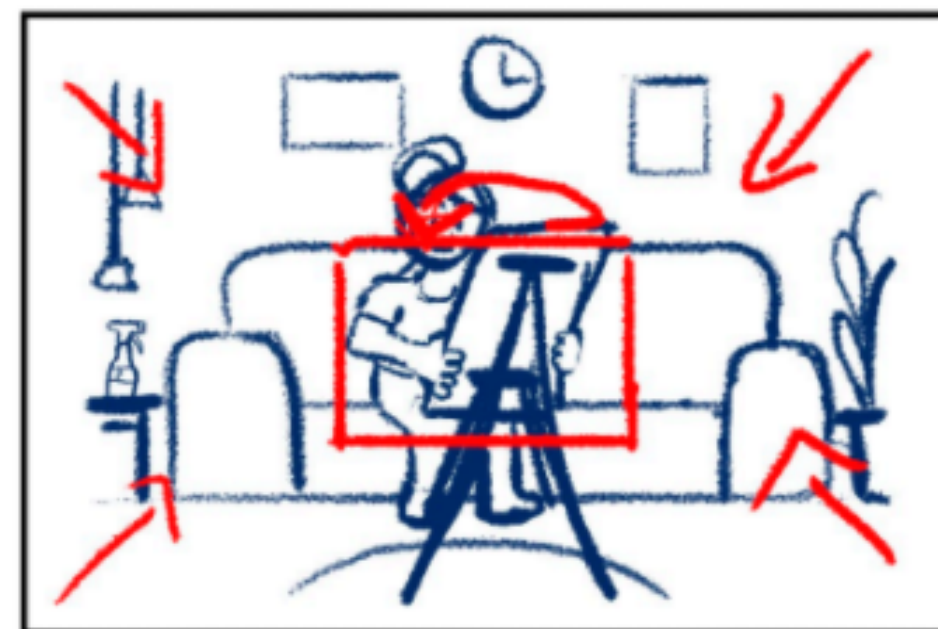
| BC |
A palavra vem para a tela abrindo a cena que está recortada por ela.



| FS |
A personagem está pintando



| FS |
O relógio e o cenário desaparecem



| FS |
a personagem sorri e mostra sua pintura.



| AN |
foco na pintura.

Última página
do *Storyboard*

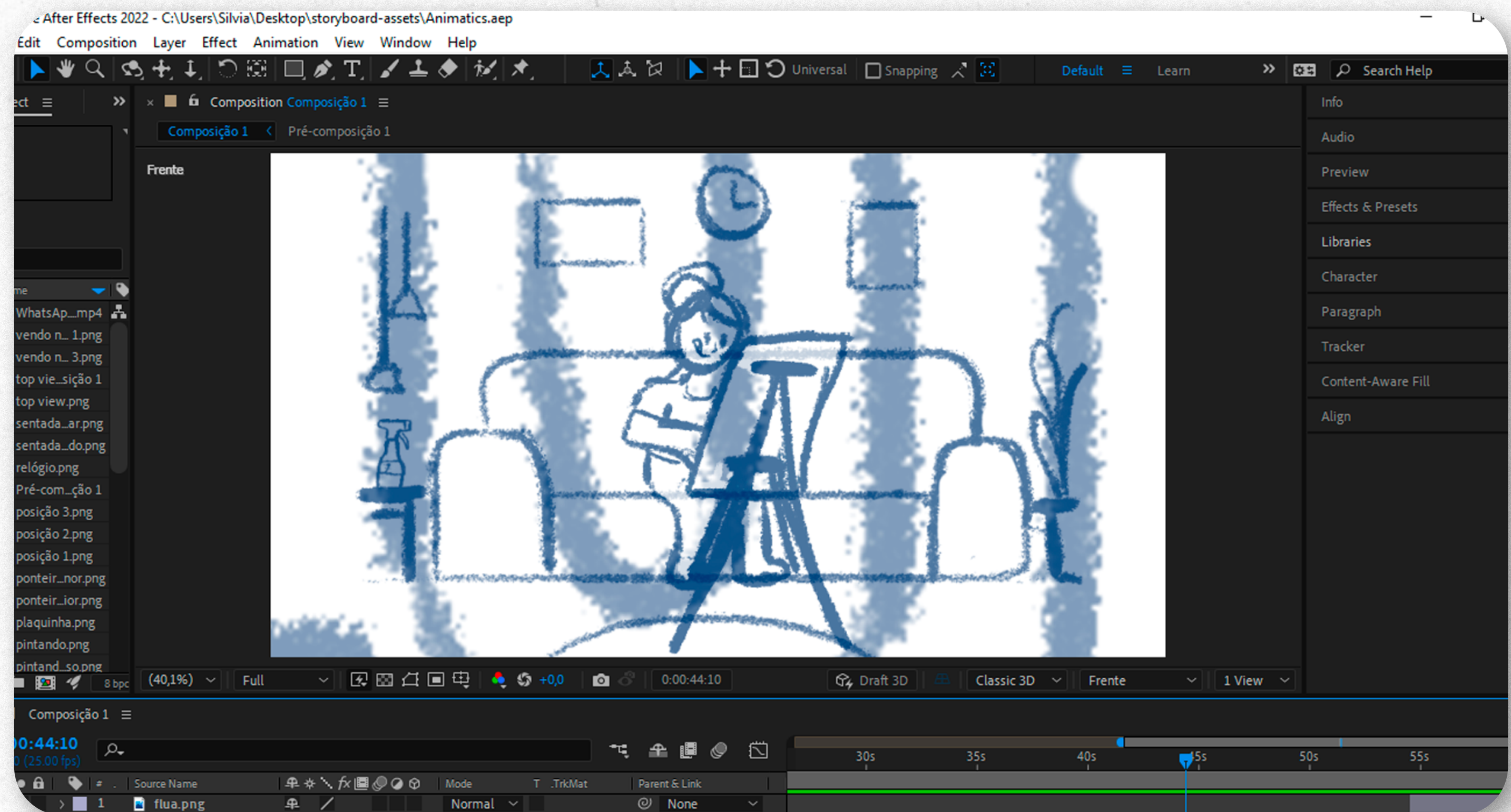
Autora (2022)

ANIMATIC

Chegando à última etapa da pré produção, o *animatic* é onde o planejamento se aprofunda ainda mais, permitindo visualizar não só as cenas, mas também as próprias transições, ritmo e *storytelling*.

Para o desenvolvimento foi utilizado os desenhos produzidos para o *storyboard*, que foram refinados de forma a gerar os assets exigidos para a criação do *animatics*. Além dos *assets*, foi também realizada uma gravação de base com a narração, para que o *animatic* fosse produzido em cima dos tempos definidos pelo texto.

Esta etapa, assim como as outras, também não se deu linearmente, através de percepções coletadas nela, a atenção se voltava para as fases anteriores, até que os problemas fossem resolvidos e fosse possível seguir com a versão final do *animatic*.



Frame do Animatic do After Effects

Autora (2022)

PRODUÇÃO

PALETA DE CORES

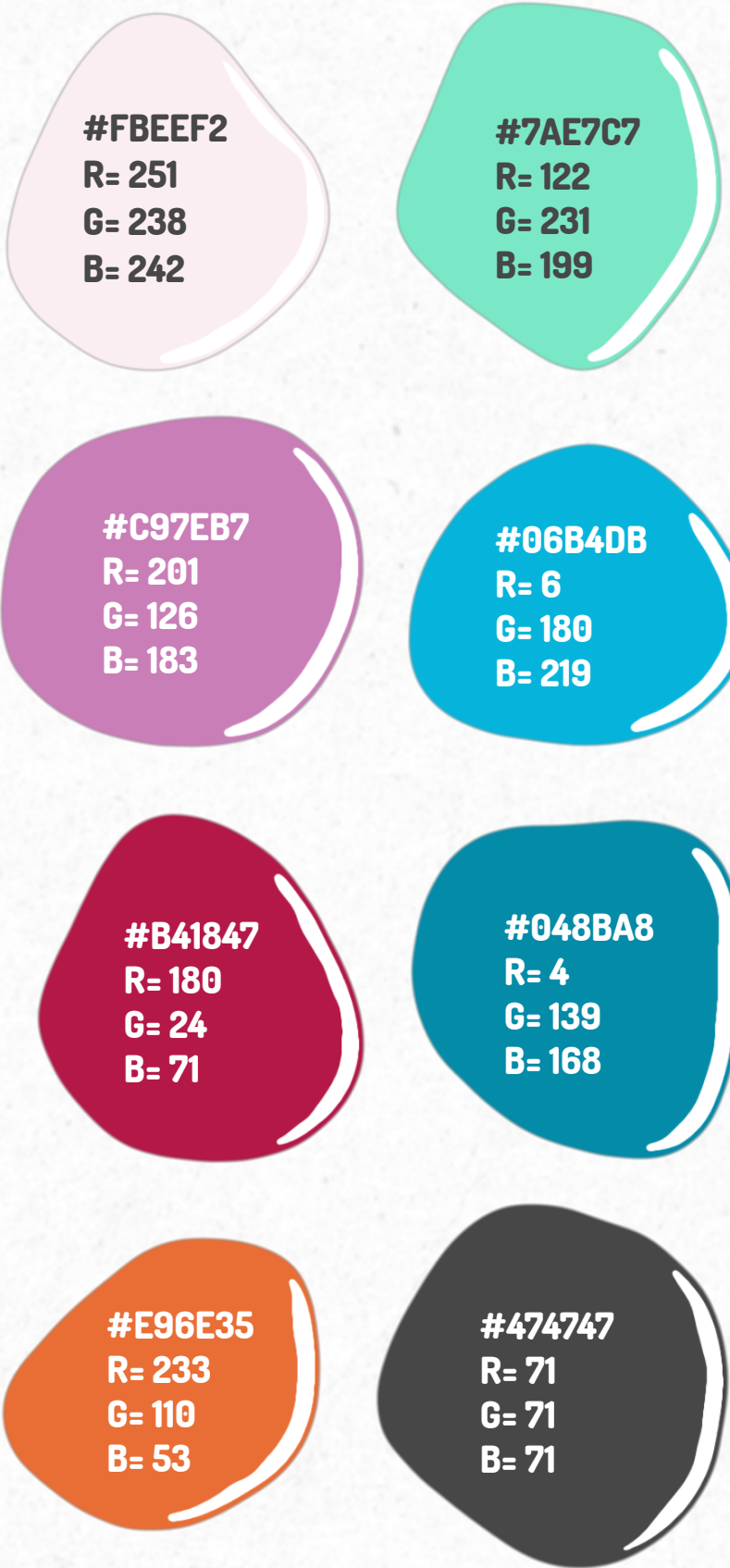
Estudos da psicologia mostram que a cor é um elemento sensorial pela qual as emoções humanas são diretamente afetadas. No entanto ela é mais complexa que isso, a cor de fato “está amplamente relacionada com os nosso sentimentos (aspectos psicológicos)” (FARINA, PEREZ, BASTOS, 2006), mas ela também “sofre influência da cultura, tornando-se símbolo” (FARINA, PEREZ, BASTOS, 2006 ou Idem), além de ser capaz de condicionar o olhar, agrupar elementos e destacar objetos/informações.

Neste projeto que tratou justamente sobre sentimentos e emoções, a cor foi vista como um recurso essencial na busca de que a representação do tema fosse satisfatória em diversos âmbitos.

Sendo assim, o trabalho com as cores se iniciou com um planejamento sobre como seria a aplicação delas e nessa etapa as boas práticas do design informacional fo-

ram as norteadoras das ações. Em resumo, considerando que o *motion* abordou um conceito que não faz tanta parte do cotidiano, elaborou-se a estratégia de que para não comprometer o entendimento do conteúdo da narração, a visão não poderia ser sobrecarregada, ficando estabelecido que os cenários seriam simples e na maior parte do tempo, monocromáticos, para não competir a atenção com os elementos essenciais.

Por fim, levando em conta os estudos de design emocional, a cor levou grande responsabilidade na apresentação simbólica e sentimental do definhamento, que foi representado no *motion* pela cor cinza. E estendendo este estudo para todo o restante, a paleta de cores trabalhada foi escolhida pensando em ter cores que representassem energia, calma, criatividade, etc, em contraponto de cores que representassem tédio e desânimo.



Paleta de Cores do Projeto

Autora (2022)

ILUSTRAÇÃO

Para a produção dos assets que foram animados foi novamente considerado que a simplicidade destes elementos seria importante para absorção da mensagem, já que as ilustrações foram feitas de forma minimalista e convencional, sem causar estranhamento ou dificultar a interpretação das mesmas.

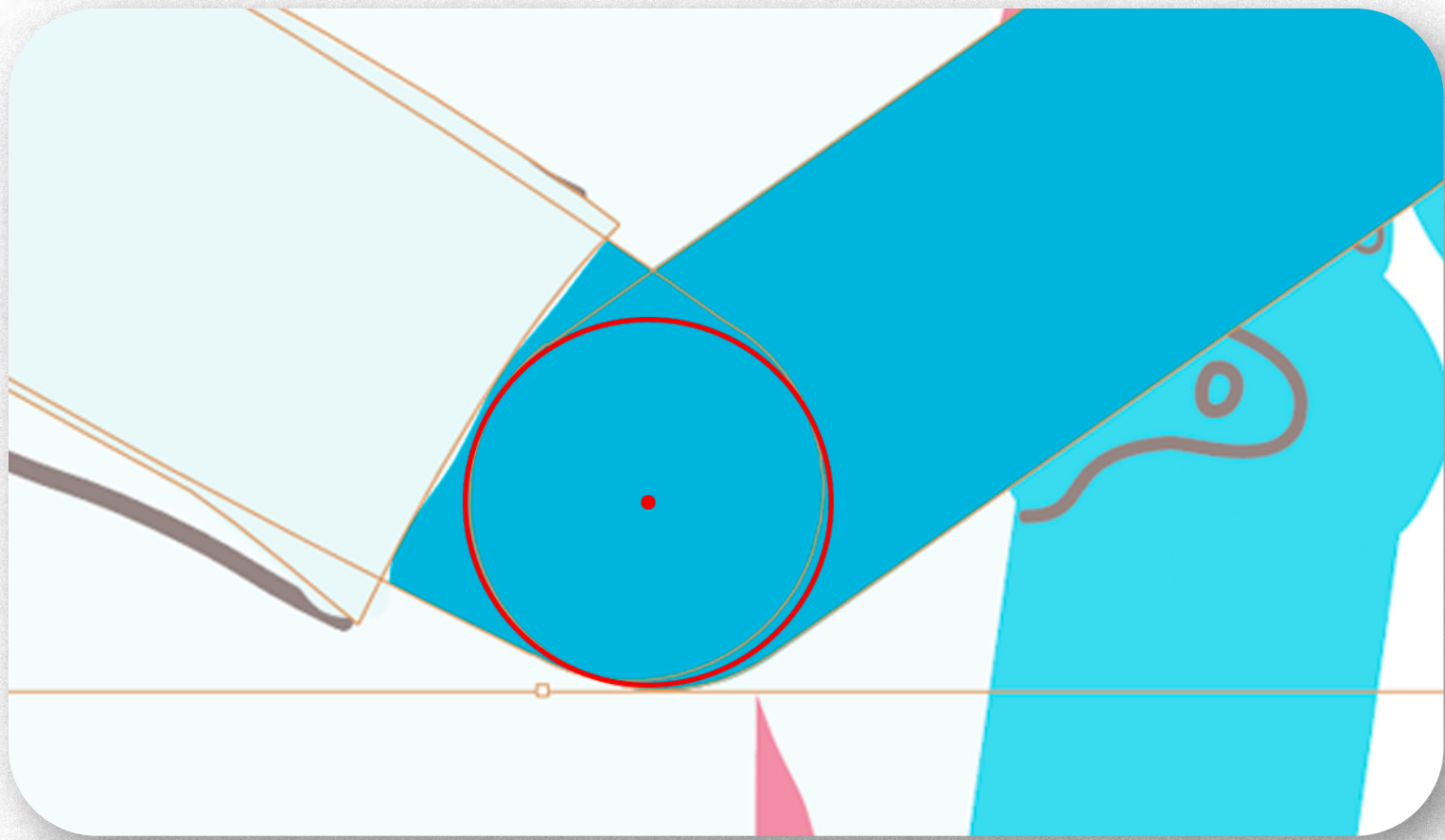
As ilustrações foram feitas através do *software* Adobe Illustrator CC, a escolha do mesmo se deu pensando na experiência já adquirida em trabalhos anteriores que também exigiam a criação de *assets* para animação.

O *software* em questão, além da experiência comentada acima, também ganhou ponto por ser dedicado em seu maior objetivo para ilustração vetorial, contando com diversos recursos e ferramentas que facilitam todo o processo.

O estilo adotado foi com a construção dos desenhos feita a partir de cores sólidas, com contorno com linhas pretas apenas em parte pontuais, como nariz, mãos, etc fazendo com que essas partes ganhem ainda mais atenção que o restante.

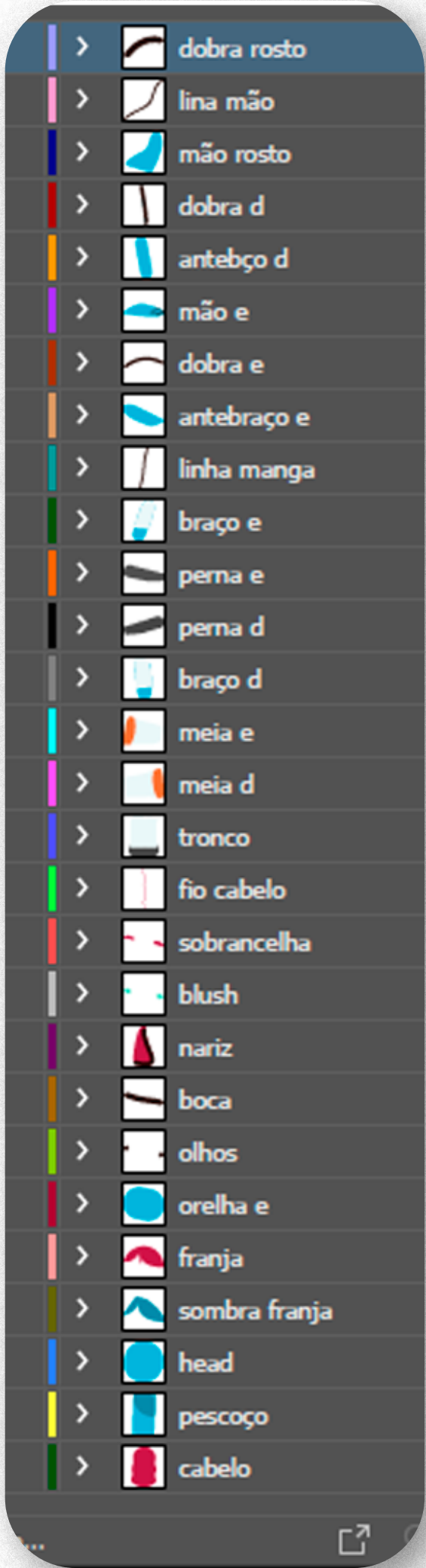
Esta fase do processo é extremamente importante e está diretamente ligada à animação em si, não só pelo fato de ser o elemento visual primordial, mas também pelo fato de que a construção das formas, objetos e personagens têm o propósito de garantir a fluidez dos movimentos. Além disso, a organização das camadas do arquivo é indispensável para o andamento da animação.

Por tanto, todos os elementos desenvolvidos para a animação foram arquitetados dentro das boas práticas e recomendações para a situação, com destaque para as articulações arredondadas, que pode ser vista como uma das principais características da ilustração dos *assets* em questão, pois este aspecto dá a garantia de que a movimentação na animação atinja a naturalidade esperada.



Detalhe das Articulações na Ilustração da Personagem

Autora (2022)



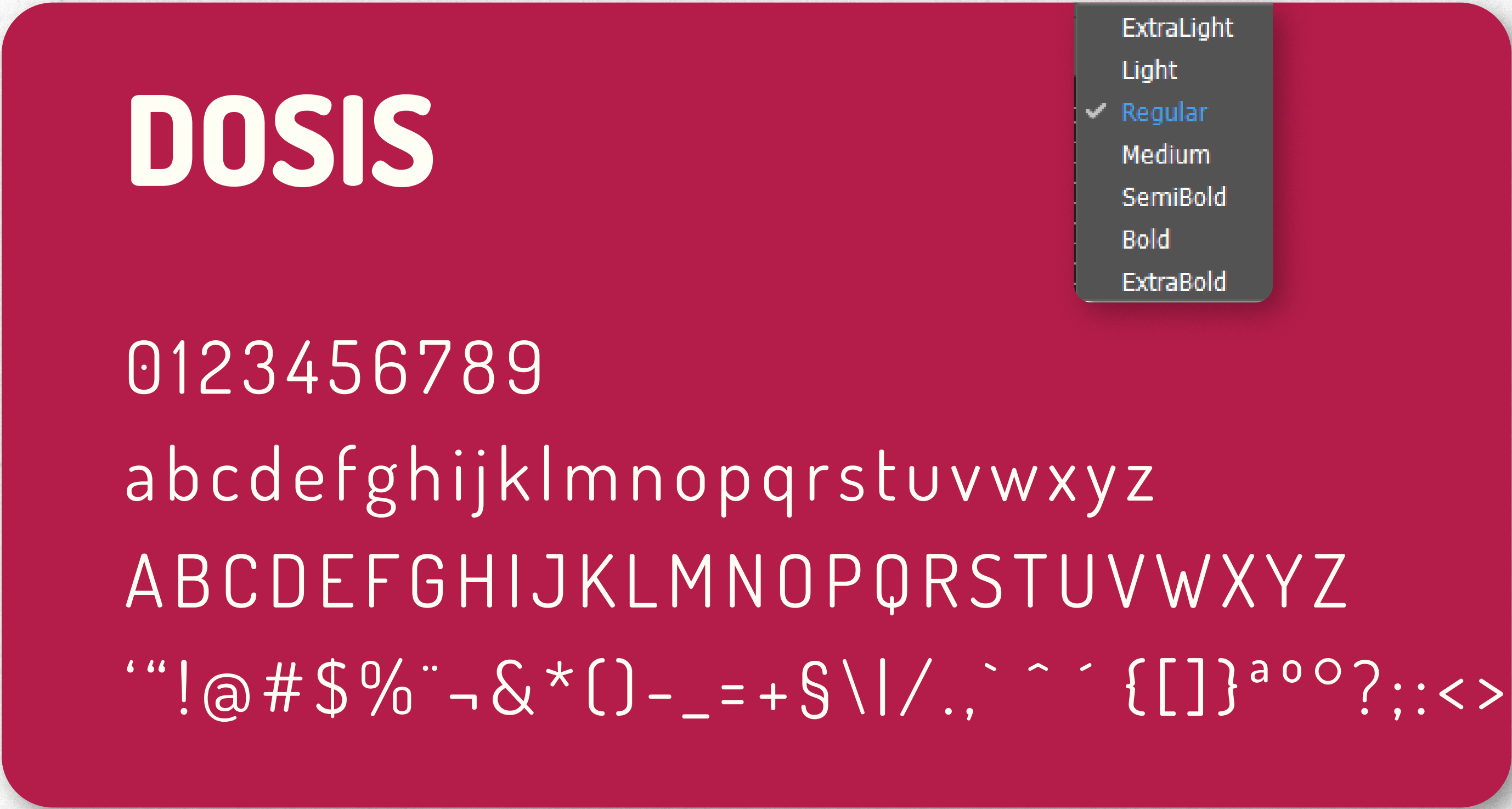
Camadas no Illustrator

Autora (2022)

TIPOGRAFIA

Outro componente bastante importante do *motion graphics* informativo, é a tipografia. Para a escolha da fonte foram avaliadas as características dos elementos visuais produzidos para que, deste modo, a linguagem verbal conversasse com o conjunto, consequentemente o traço que foi definido como objetivo da busca pela tipografia foi o arredondado, que segue a estética das ilustrações e ainda traz uma personalidade afetuosa para o texto, sendo este uma característica positiva para o objetivo de apresentar um tema sério de forma acolhedora.

Deste modo, a tipografia escolhida foi a Dosis, uma fonte com hastes de cantos arredondados, com um destaque para o desenho das letras em si, que não são totalmente redondas o que torna a leitura mais confortável.



ANIMAÇÃO

Finalmente, depois de tantas fases, foi possível começar o estágio da animação.

Animar é um processo que demanda muito tempo e atenção, por esta razão, antes de dar início a esta fase, foi preciso definir com muita clareza as prioridades para o resultado final já antecipando a possibilidade de abrir mão de alguns detalhes por conta do tempo disponível.

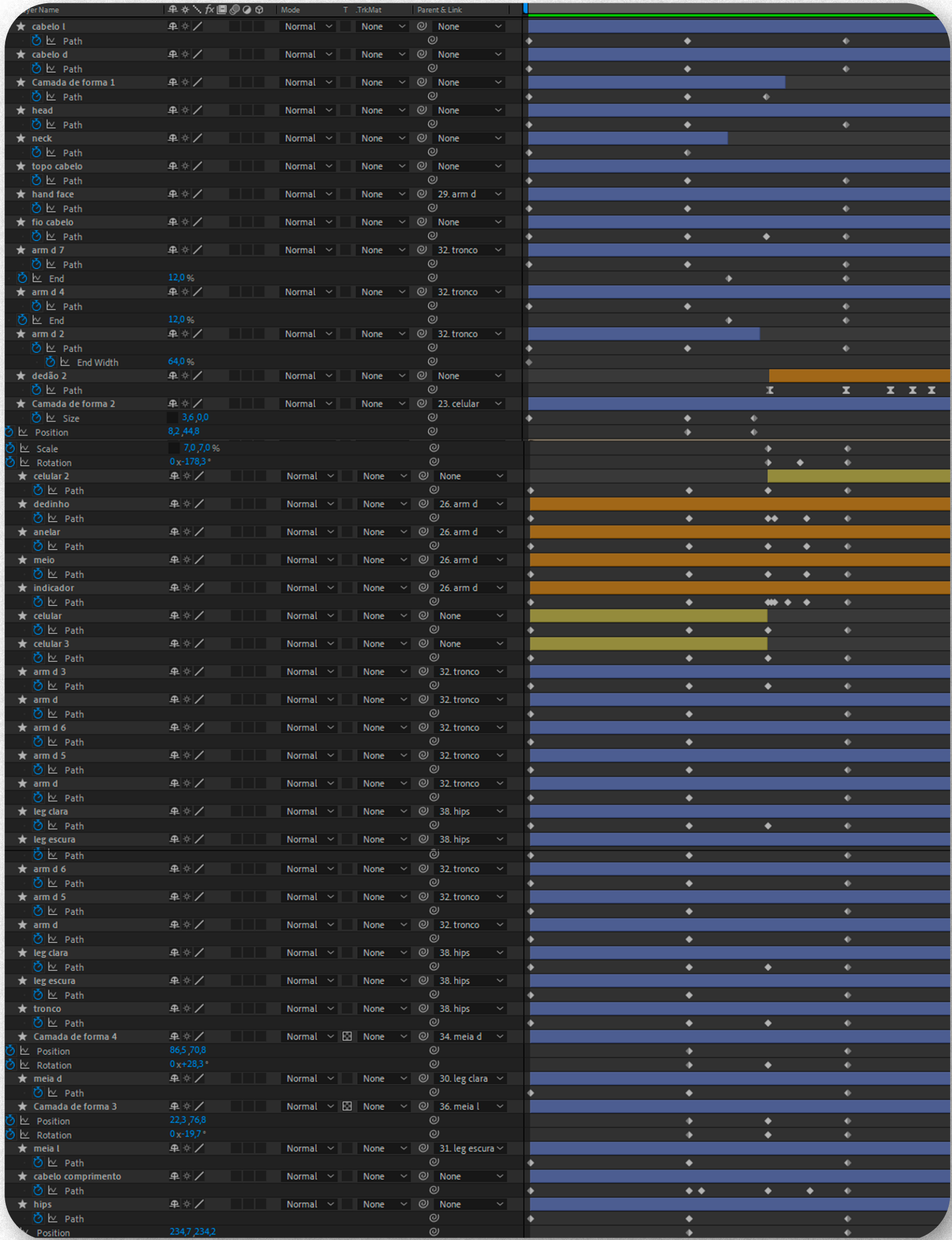
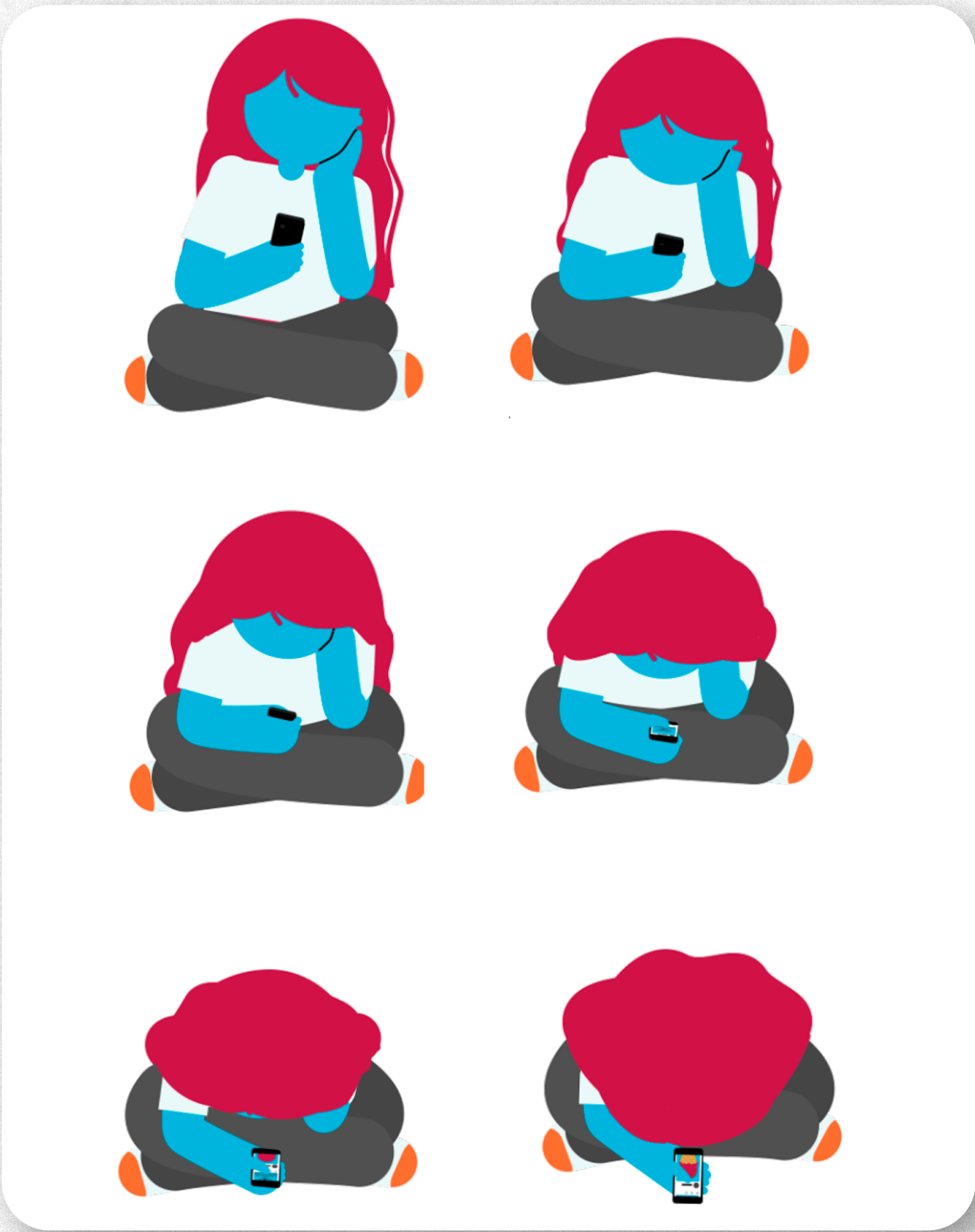
Nesse momento, foram analisados dois cenários, um deles seria trabalhar em apenas uma parte do *motion* planejado, conseguindo desta forma animar todos os detalhes e ações secundárias, por outro lado poderia criar o motion por completo, passando por todas as cenas elaborando as transições entre elas, mesmo que fosse preciso renunciar algumas especificidades.

Para chegar na resposta foi fundamental estabelecer qual era o maior objetivo dentro do processo de animação, que acabou sendo na verdade dois objetivos, o aprendizado e a experiência. Por esta razão a decisão foi de produzir o motion por completo, passando por todas as cenas e em especial, as transições entre elas, atendendo o desejo de aprendizado de técnicas e recursos que ainda não conhecia. Porém, com estas condições, entendeu-se que seriam produzidas as movimentações principais, deixando de fora a animação de alguns detalhes e ações secundárias.

Entendendo tudo isso, partiu-se para a animação com o *software* Adobe After Effects, que começou com

as cenas que exigiam aprender coisas novas para desenvolvê-las.

A primeira técnica foi fazer um “falso 3d”, que consistiu em trabalhar camada 2d para que sua composição parecesse um objeto 3d. Este método foi bem interessante de aprender.



Frames da Transição com o Falso 3d

Autora (2022)

Camadas e Keyframes dos Movimentos do Falso 3d

Autora (2022)

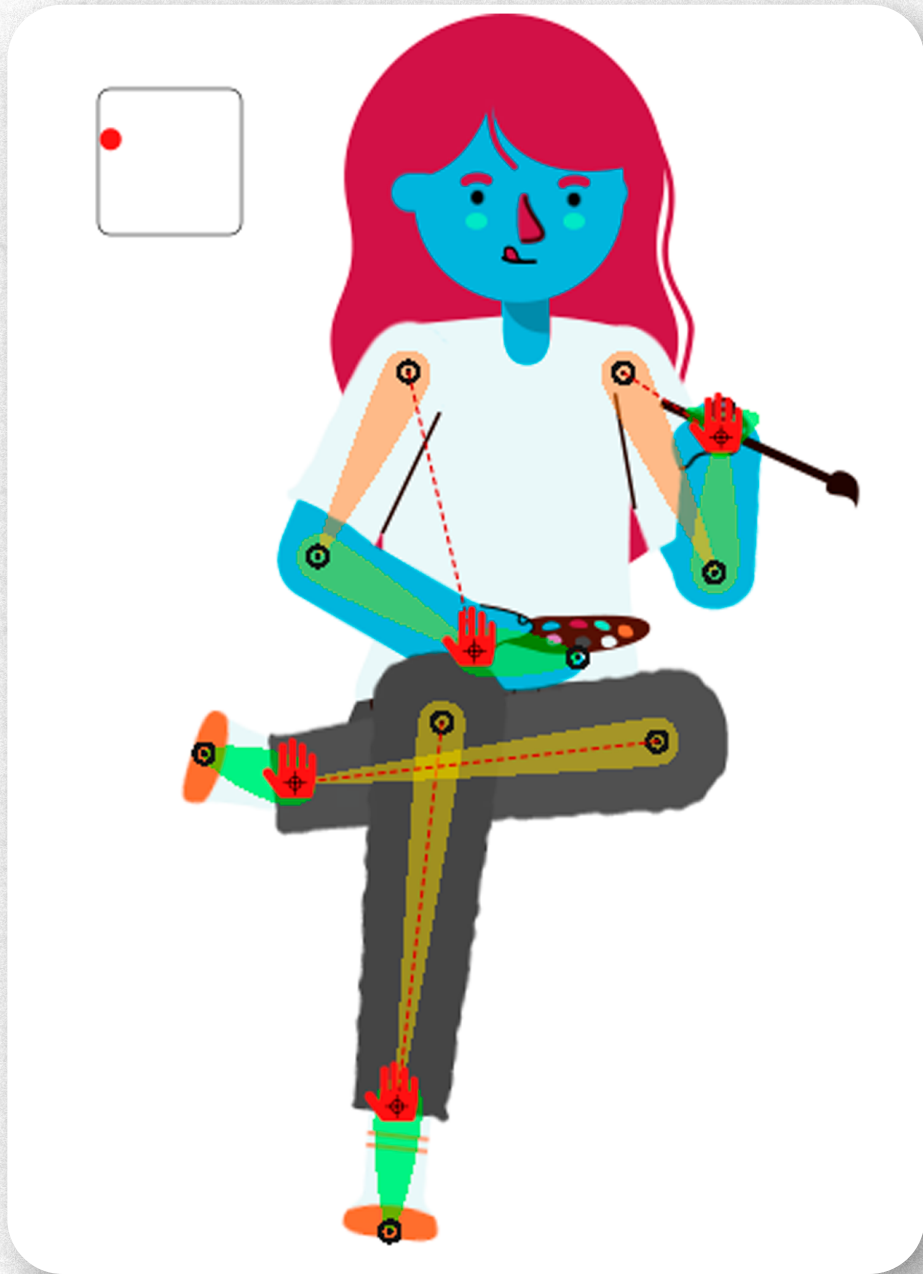
O segundo procedimento estudado foi o de transformar formas, ou *shape morph*, no qual acontece a transformação de uma forma em outra, como sugere o nome. Neste projeto esta aplicação foi feita na mão da personagem que se torna um círculo líquido, o que abriu a possibilidade de entender um novo efeito, ótimo para animações com aspecto líquido ou fluido.



Frames do efeito Líquido

Autora (2022)

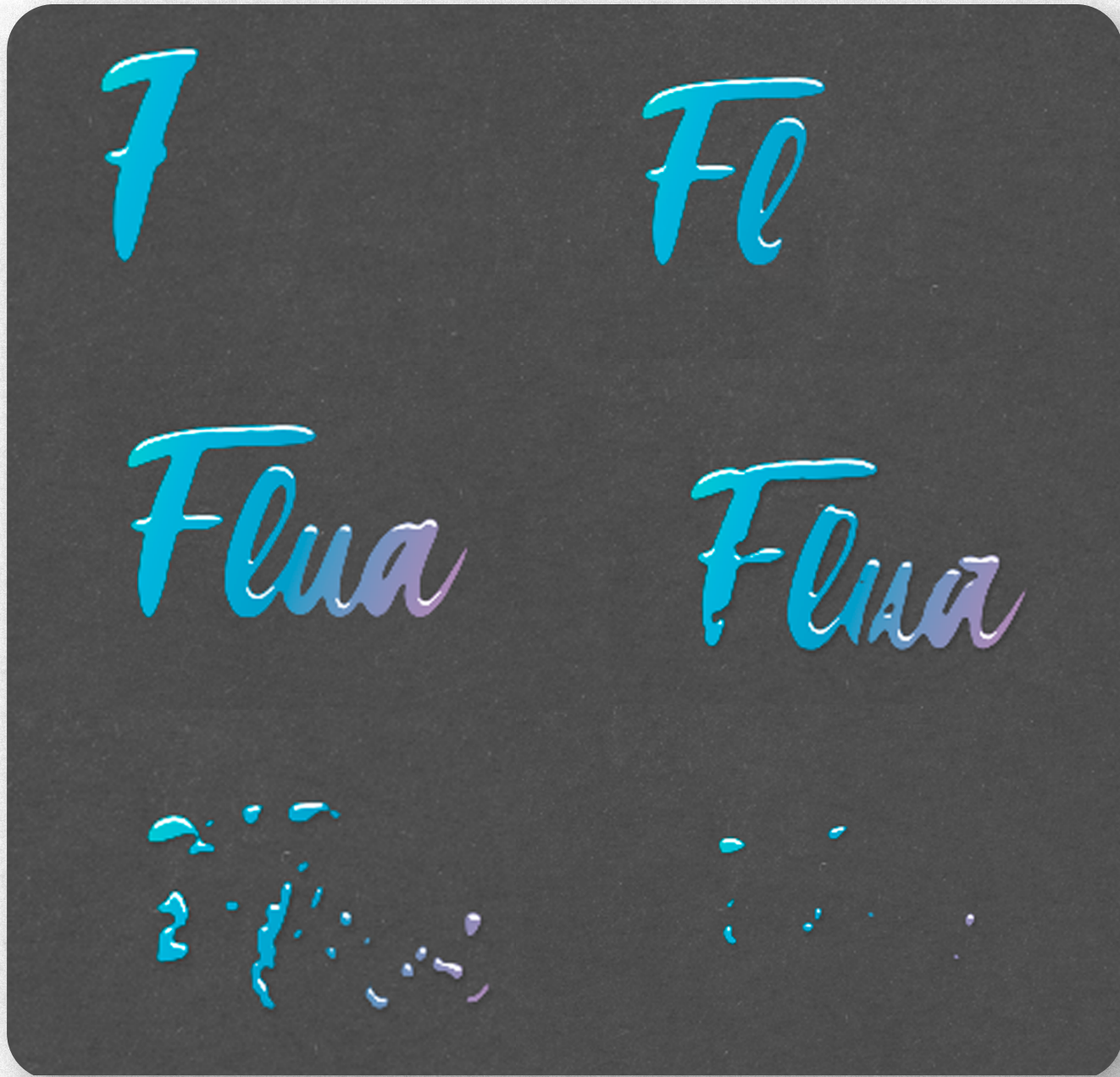
Para as próximas cenas foi descoberto algumas funcionalidades oferecidas pela ferramenta *Duik Bassel*. O *Duik* é um *plugin* gratuito destinado à animação de personagens, oferecendo diversos recursos que facilitam o trabalho. As ações aprendidas foram o *rigging*, que é sobre a movimentação de um personagem sob a condição de um esqueleto que simula um corpo real, e os *sliders*, que são controladores perfeitos para animar principalmente as expressões faciais com maior facilidade e fluidez.



Visualização do
Rigging e *Slider*
desenvolvidos

Autora (2022)

Seguindo com os estudos, chegou a hora de conhecer algumas artimanhas com os efeitos originais do próprio *software*, que acabou gerando daí o logo animado do projeto.



Frames do Logo Animado

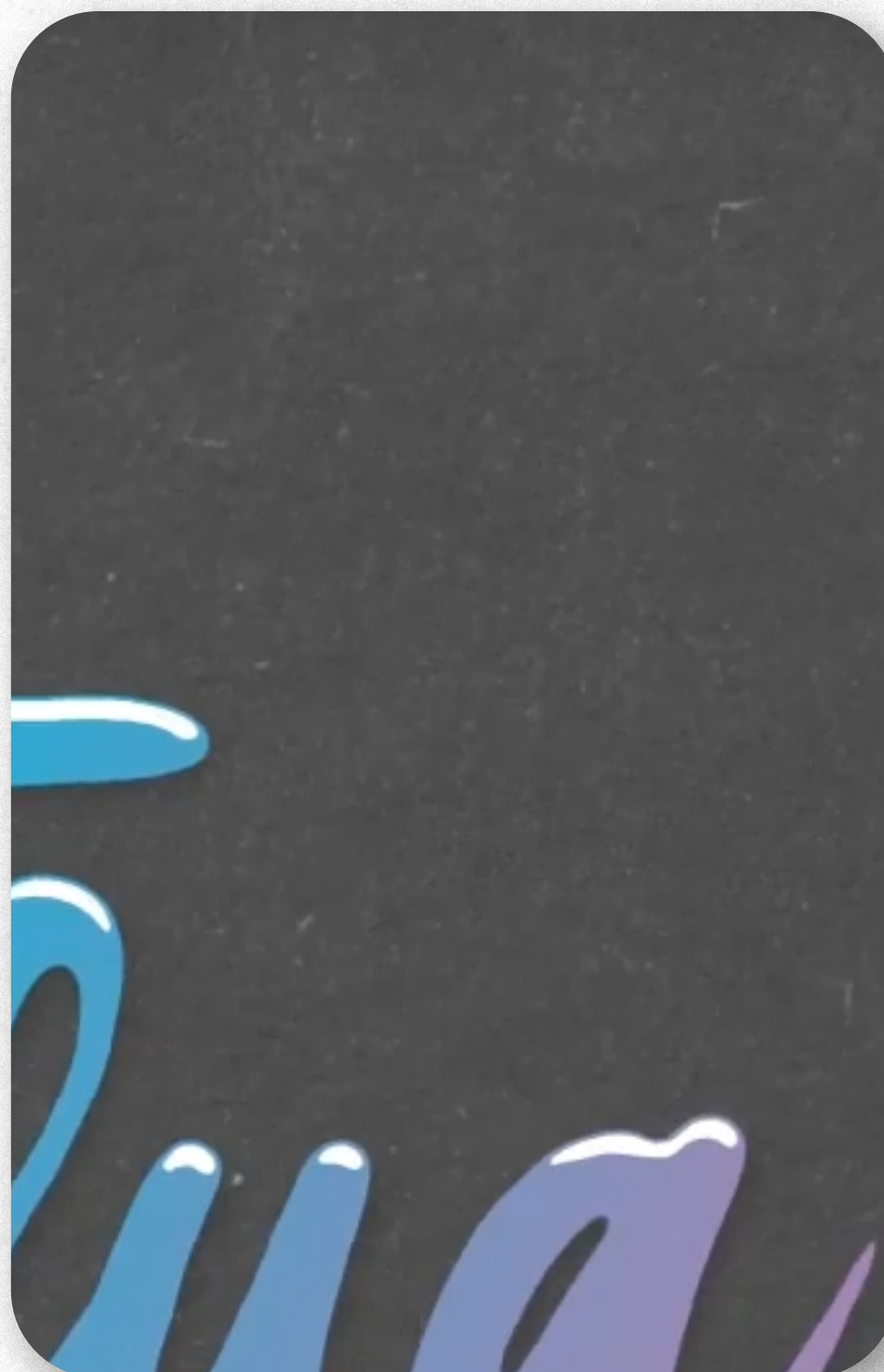
Autora (2022)

Por fim, foi possível abraçar a oportunidade de entender melhor como trabalhar com texturas e ruídos em uma animação. Esta aplicação foi bem importante para aproximar o resultado do objetivo final esperado para o projeto.



Texturas 1

Autora (2022)



Textura 2

Autora (2022)

LOCUÇÃO E SONORIZAÇÃO

Com a animação do *motion* finalizada, o próximo passo foi dar mais vida ao vídeo, colocando os efeitos sonoros, trilha e o principal, a locução.

Desde o início a locução foi vista como um componente importantíssimo, porém ela foi a última parte a ser finalizada, o motivo disso foi a necessidade de ter liberdade sobre o conteúdo na hora da animação, pois apesar de ter trabalhado muito no planejamento do conteúdo e roteiro, ainda era interessante ter liberdade para fazer algumas mudanças já que a animação foi desenvolvida com aprendizados de recursos novos, que podem gerar novas ideias ou até mesmo empecilhos no desenvolvimento das cenas antes planejadas.

Sendo assim, a locutora foi contatada para a gravação já com o conteúdo de texto e a animação completa com uma narração improvisada como demonstração da relação do texto para com o vídeo. Este foi um processo bem rápido e tranquilo.

Além da locução, também foram adicionados efeitos sonoros e trilha sonora para acompanhar toda a informação apresentada.

**VEJA O
RESULTADO**



Flua

CONCLUSÃO



O FIM

Lá no início, antes mesmo de ter um tema definido para este trabalho, já tinha um objetivo, eu queria que o tema fosse relacionado com saúde mental e que meu projeto conseguisse melhorar de alguma forma o bem estar de alguém. Mais tarde, depois de inúmeras ideias e mudanças de temas, encontrei um caminho para seguir.

O tema escolhido foi o desenvolvimento de um *motion graphics* informativo cruzando conhecimentos do design gráfico, *infodesign* e design emocional, com o intuito de potencializar a capacidade de comunicação da mídia em questão. Ademais, o *motion* deveria apresentar uma visão geral do definhamento, com o objetivo de que o conhecimento desse assunto ajude pessoas

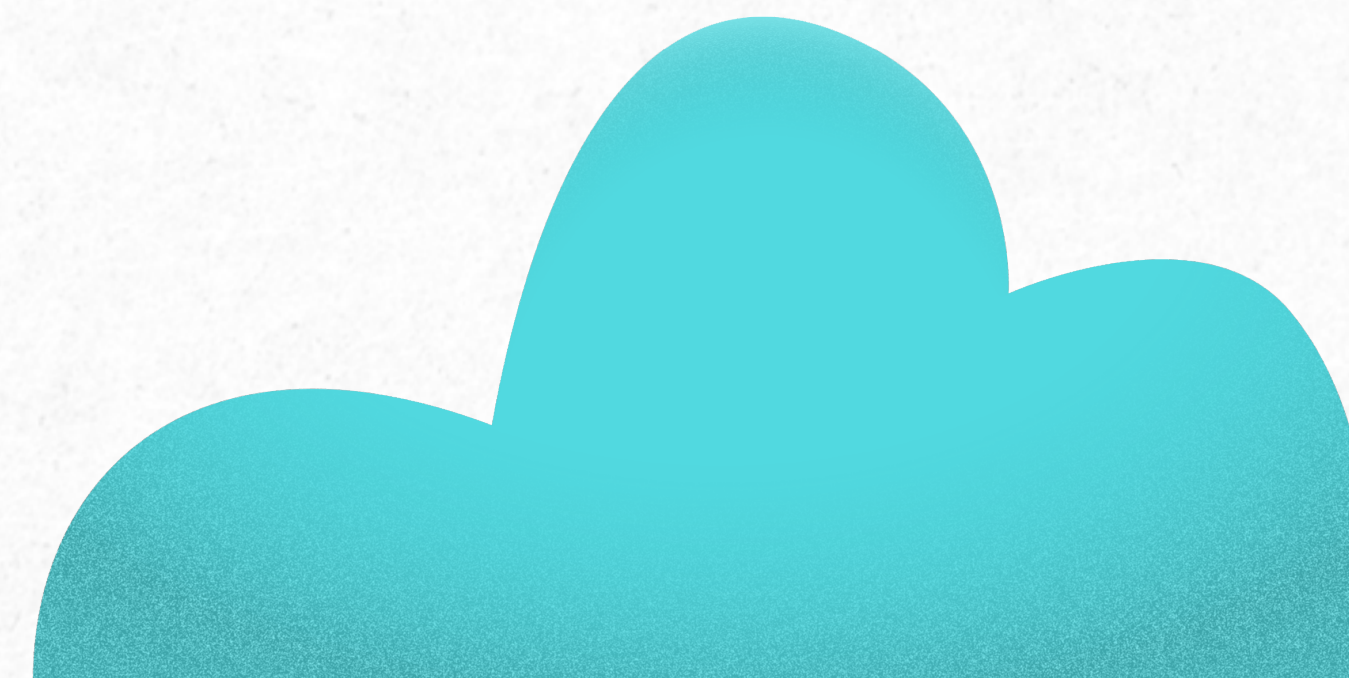
que estejam vivenciando isso. Mas ainda, acima de tudo se encontrava o desejo de aprender todos esses temas através do projeto.

Bom, olhando para trás, agora com o resultado em mãos, fico tranquila em dizer que o objetivo foi alcançado. Eu aprendi muita coisa desde o início até o último momento, e se eu digo que aprendi, significa também que errei. O conteúdo do *motion* começou muito grande e foi preciso fazer um super resumo, o roteiro mudou várias vezes e para cada uma delas o *storyboard* e o *animatics* também precisavam ser refeitos, até mesmo durante a animação foram feitas e refeitas várias animações até acertar o efeito, mas enfim. É exatamente por estes mo-

tivos que considero que o objetivo foi atingido.

Claro, este projeto não poderia parar por aqui, o vídeo precisaria ser divulgado e outros materiais poderiam ser produzidos sobre o tema, mas por enquanto encerro com este *motion*.

Este foi meu projeto de conclusão de curso e estou bastante feliz com o resultado por conseguir notar todo o aprendizado e amadurecimento que este período me proporcionou. Encerro este ciclo com muita gratidão, por tanto, não poderia deixar de finalizar este projeto com um grande obrigado a todos que fizeram parte.



BIBLIOGRAFIA

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Organização Pan-Americana da Saúde. **Histórico da pandemia de COVID-19**. [S. l.], [S. D.]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 14 de dezembro de 2021.

PASTORE, Karina. **A história por trás das vacinas contra covid-19**. [S. l.], 25 jun. 2020. Disponível em: <https://epoca-negocios.globo.com/Mundo/noticia/2021/06/historia-por-tras-das-vacinas-contracovid-19.html>. Acesso em: 14 de dezembro de 2021.

SANAR SAÚDE. **Linha do tempo do Coronavírus no Brasil**. [S. l.], 19 mar. 2020. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/linha-do-tempo-do-coronavirus-no-brasil>. Acesso em: 14 de dezembro de 2021.

GLOBAL CHANGE DATA LAB. Our World In Data. **Coronavirus (COVID-19) Vaccinations**. [S. l.], [S. D.]. Disponível em: <https://www.google.com/url?q=https://ourworldindata.org/covid-vaccinations&sa=D&source=docs&ust=1646267758895781&usg=AOvVaw3Dulo4Pagz5Gw12c7S3IE5>. Acesso em: 09 de janeiro de 2022.

QUEIROZ, Laísa; GOVERNO FEDERAL. Ministério da Saúde. **Dia Mundial da Saúde Mental: Realidade imposta pela pandemia pode gerar transtornos mentais e agravar quadros existentes**. [S. l.], 10 out. 2021. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/sande-axel-o-design-grafico-e-a-sugestao-de-movimento.pdf>. Acesso em: 28 de dezembro de 2021.

GARRIDO, Rodrigo Grazinoli; RODRIGUES, Rafael Coelho. **Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais**. J. Health Biol Sci., [s. l.], v. 8, n. 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3325>. Acesso em: 28 de dezembro de 2021.

AFONSO, Pedro; FIGUEIRA, Maria Luísa. **Pandemia COVID-19: Quais são os Riscos para a Saúde Mental?**. Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, [S. l.], v. 6, n. 1, 1 jun. 2022. Editorial, p. 2-3. Disponível em: <https://www.revistapsiquiatria.pt/index.php/sppsm/article/view/131>. Acesso em: 28 de dezembro de 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DESIGN DA INFORMAÇÃO (SBDI). **Definições**. Brasil, 2020. Disponível em: <https://sbdi.org.br/definicoes>. Acesso em: 08 de janeiro de 2022.

FRAEB, Luísa Mohr. **A utilização do Motion Graphics na criação de um vídeo informativo sobre o estilo de dança Vogueing**. Orientadora: Profa. Dra. Gabriela Trindade Perry. 2021. 94 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Design Visual) – Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da UFRGS, Porto Alegre, 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/229734>. Acesso em: 05 de janeiro de 2022.

CARR, Joyce. **Animação educacional infantil: Uma análise dos vídeos “Te Vejo na Escola” sob a ótica design da informação e da teoria cognitiva**. Orientadora: Prof.a. Dra. Cassia Leticia Carrara Domiciano. 2021. 200 p. Dissertação (Mestrado em Design) – Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design – UNESP, Bauru, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/204485>. Acesso em: 05 de janeiro de 2022.

BATISTA, Lucas Pontes. **Motion Design: Uma estratégia de comunicação**. Orientadora: Julia Maass. 2018. 59 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Publicidade e Propaganda) – Faculdade de Tecnologia e Ciências Sociais Aplicadas – UniCEUB, Brasília, 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14031>. Acesso em: 30 de dezembro de 2021.

VELHO, João Carlos P. R. **Motion Graphics**: linguagem e tecnologia – Anotações para uma metodologia de análise. Orientador: Prof. Dr. Washington Dias Lessa. 2008. 193 p. Dissertação (Mestrado em Design) – Design da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <https://www.bdttd.uerj.br:8443/handle/1/9141>. Acesso em: 05 de janeiro de 2022.

KANTAR IBOPE MEDIA. **Consumo de vídeo bate recorde no Brasil**. [S. l.], 9 mar. 2021. Disponível em: <https://www.kantaribopemedia.com/consumo-de-video-bate-recorde-no-brasil/>. Acesso em: 05 de janeiro de 2022.

TONETTO, Leandro Miletto; COSTA, Filipe Campe-lo Xavier da. **Design Emocional**: conceitos, abordagens e perspectivas de pesquisa. Strategic Design Research Journal, [s. l.], v. 4, n. 3, p. 132-140, 2011. Disponível em: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKE-wiHh=-b5Wq2jAhWgHrkGHfYKAVcQFnoECAgQAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.unisinos.br%2Findex.php%2Fsdrj%2Farticle%2Fdownload%2F4492%2F1716&usg=A0vVaw3p1hY8kx0PPmrMcfDfhAvp>. Acesso em: 8 de janeiro de 2022.

DESMET, Pieter M. A.; HEKKERT, Paul. **Framework of product experience**. International Journal of Design, Holanda, v. 1, n. 1, p. 57-66, 2007. Disponível em: <http://www.ijdesign.org/index.php/IJDesign/article/view/66/15>. Acesso em: 08 de janeiro de 2022.

NORMAN, Donald A. **Emotional Design**: Why We Love (Or Hate)

Everyday Things-Basic Books. Nova Iorque: Basic Books, 2005. 272 p.

REDISH, Janice C. (Ginny). **What Is Information Design?**. Technical Communication: Journal of the Society for Technical Communication, [s. l.], v. 47, n. 2, p. 163-166, 2000. Disponível em: https://redish.net/wp-content/uploads/Redish_what_is_information_design.pdf. Acesso em: 08 de janeiro de 2022.

GRANT, Adam. **There's a Name for the Blah You're Feeling: It's Called Languishing**: The neglected middle child of mental health can dull your motivation and focus — and it may be the dominant emotion of 2021.. [S. l.]: The New York Times, 19 abr. 2021. Disponível em: <https://www.nytimes.com/2021/04/19/well/mind/covid-mental-health-languishing.html>. Acesso em: 14 de dezembro de 2021.

HOW to stop languishing and start finding flow, Adam Grant. Palestra proferida no TED Talks. [S. l.], 2021. Disponível em: https://www.ted.com/talks/adam_grant_how_to_stop_languishing_and_start_finding_flow. Acesso em: 14 de dezembro de 2021.

HELLER, Eva. **Psicologia das cores**: Como as cores afetam a emoção e a razão. 1. ed. [S. l.]: Editora Gustavo Gili, 2012. 311 p. FARINA, Modesto; PEREZ, Clotilde; BASTOS, Dorinho. Psicodinâmica das Cores em Comunicação. 5. ed. rev. e aum. [S. l.]: Editora Blucher, 2006. 192 p.

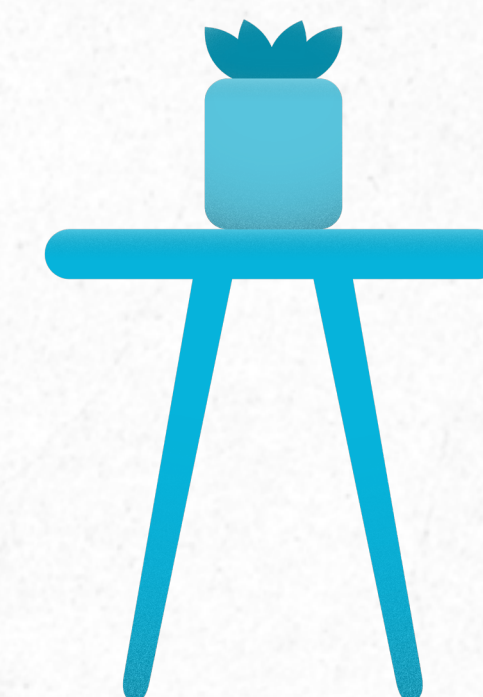
TEIXEIRA, Israel Josué. **Café**: Infografia Animada. Orientadora: Profa. Dra. Cássia Letícia Carrara Domiciano. 2018. 71 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Design

Gráfico] – Faculdade de Arquitetura, Artes e Comunicação e Design – UNESP, Bauru, 2018. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/215482/teixeira_ij_tcc_bauru.pdf?sequence=1. Acesso em: 05 de janeiro de 2022.

ACCORSI, Júlia Figueiredo. **Design no enfrentamento da terminalidade**: promoção do bem-estar do acompanhante do paciente em final de vida. 2020. 156 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Design) – UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS – UNISINOS, Porto Alegre, 2020.

GOOGLE. Google Notícia. **Coronavírus (COVID-19)** Estatísticas. Disponível em: <https://g.co/kgs/AtHCJe>. Acesso em: 14 de dezembro de 2021.

FRONZA, André Luiz; BLUM, Arina; LIMA, Mary Vonni Meürer de. **Recomendações sobre design informacional aplicado em motion graphics**. Revista Brasileira de Design da Informação, São Paulo, ano 2014, v. 11, n. 1, p. 50 – 63, 30 maio 2014. Disponível em: <https://infodesign.org.br/infodesign/article/view/231/167>. Acesso em: 10 de dezembro 2021.



APÊNDICE A – TRANSCRIÇÃO TRADUZIDA DO VÍDEO “ADAM GRANT: HOW TO STOP LANGUISHING AND START FINDING FLOW | TED”

Adam Grant: Como parar de definhar e começar a encontrar o fluxo | TED

Eu sei que vocês têm longas listas de “O que fazer”, mas eu odeio tanto perder tempo que tenho uma lista “do que não fazer”:

Não rolar feeds nas redes sociais.

Não checar meu celular na cama.

E não ligar a televisão a não ser que eu já saiba o que vou assistir.

Mas no último ano eu me vi quebrando todas essas regras. Eu estava ficando acordado muito além da meia noite “doomscrolling” (algo como navegar pelo caos, ficar muito tempo na internet, vendo notícias ruins), jogando infinitos jogos de palavra cruzada online e maratonando temporadas inteiras de shows de tv que nem eram bons. Na manhã seguinte eu acordava atordoado e jurava, “hoje vou estar na cama às 22h”, mas continuava acontecendo, noite após noite, por semanas. No que eu estava pensando?

Como um psicólogo organizacional passei minha carreira toda estudando motivação, então realmente me incomodou quando eu não consegui explicar nem meu próprio comportamento. Eu não estava depressivo, ainda tinha esperança. Não estava esgotado (burned out), tinha energia. Não estava sozinho, eu estava com minha

família. Eu apenas me sentia um pouco sem rumo e um pouco desanimado. Eventualmente eu lembrei que tem um nome para este sentimento: Definhamento. Definhamento num sentido de vazio, estagnação e tédio. Isso foi criado pelo sociologista Corey Keyes e imortalizado por uma filósofa, Mariah Carey.

Quando você está definhando, é como se estivesse fluindo pelos dias olhando para sua vida através de uma janela embaçada. Então, estou curioso de quantos de vocês tem se sentido assim nos últimos meses.

Por mais estranho que pareça, o que me resgatou desse sentimento foi jogar Mario Kart. Mas vamos voltar por um momento.

Nos dias iniciais de covid, muitos de nós estávamos lutando com o medo, luto e isolamento. Mas como a pandemia se arrastou sem uma previsão de terminar, nossa grande angústia deu lugar para o definhamento crônico. Estávamos todos vivendo “dias de marmota”. Parecia que o mundo todo estava parando, então eu escrevi um artigo para colocar o definhamento no mapa. Eu o chamei de “o negligenciado filho do meio da saúde mental” e sugeri que pode ser a emoção dominante da nossa época. Rapidamente ele estava por todo lugar. Eu estava vendo ele por toda a mídia, sendo discutido por celebridades, pela realeza. Eu nunca tinha visto pessoas tão animadas para falar sobre sua total falta de animação.

Acho que o nome definhamento ajudou as pessoas a entender algumas experiências intrigantes. Porque mesmo depois de tomar a vacina as pessoas estão tendo dificuldade de olhar adiante para o resto do ano? Porque quando o “A Lenda do Tesouro Perdido” passou na TV, minha esposa já sabia todas as falas verdadeiramente? E porque eu estava ficando acordado até tão tarde, virando vítima do que é chamado de procrastinação de vingança na hora de dormir?

Estávamos procurando por felicidade em um dia “blah” e propósito em uma pandemia perpétua. Mas definhamento não é exclusivo de uma pandemia, é parte da condição humana. Duas décadas de pesquisas mostram que o definhamento pode interromper seu foco e diminuir a motivação. É também um fator de risco para a depressão porque o definhamento frequentemente esconde-se abaixo da superfície.

Você pode não ter notado seu controle diminuindo ou seu prazer enfraquecendo. Você está indiferente com sua indiferença, o que significa que não procura ajuda e nem pode fazer nada para se ajudar. Definhamento não é só difícil de identificar, ainda, em muitas culturas, também é difícil de falar sobre ele. Quando as pessoas perguntam “como você está?”, você espera dizer “ótimo!” ou “vivendo minha melhor fase”, isso se chama positividade tóxica. É a pressão que enfrentamos de ser otimista e positivo

o tempo todo. Se você dizer, “sabe, eu estou OK” as pessoas podem te encorajar a olhar pelo lado bom ou contar suas bênçãos, o que não é só chato, isso pode na verdade ser um conselho ruim.

Quando eu fiz o experimento, descobri que pessoas que são aleatoriamente encarregadas de contar as bênçãos, são na verdade em média menos felizes, porque você começa a esgotar as coisas sobre as quais ser otimista, mais difícil fica encontrar coisas boas em sua vida e mais você se sente tipo “bem, talvez minha vida não seja tão boa”.

No início da pandemia, pesquisadores descobriram que o melhor preditor de bem estar não era o otimismo. Era o fluxo. Flow é o sentimento de estar em uma zona, criada pelo psicólogo Mihály Csíkszentmihályi. É aquele estado de total absorção em uma atividade. Para você pode ser cozinhar, correr, ou jardinagem, onde você perde a noção do tempo e pode até perder o senso de si mesmo. Flow é o apelo de uma maratona na netflix porque você é transportado para um mundo diferente e uma história imersiva. Mas maratona é uma fuga temporária do definhamiento, não a cura, no melhor, te deixa com um tanto de relações assimétricas. Você pode amar passar tempo com seus amigos: Chandler, Arya, Dwight... Mas eles não sabem que você existe.

Maratona é um engajamento passivo em um mundo de ficção, o auge do flow depende da participação em uma atividade do mundo real, que é o motivo de eu ter encontrado meu flow enquanto dirigia um carro animado

em um jogo da Nintendo. Quando a pandemia começou, nossas três crianças estavam em casa, com aulas online, mas como muitos de vocês nós estávamos isolados do restante da família. Minha irmã estava na outra ponta do país e um dia nós estávamos recordando como amávamos jogar mario kart quando crianças e ela disse, “bem, nós podemos jogar juntos online agora”. Porque não começamos um jogo de família? E logo nós estávamos jogando todos os dias ao mesmo tempo com uma chamada de vídeo. E depois de umas duas semanas eu parei de me sentir “blah”. Eu estava vivendo tranquilo na arte do Mario Kart.

De manhã os nossos filhos acordavam perguntando que horas nós jogaríamos. Eles estavam animados. Eles amavam quando eu comemorava uma vitória iminente, somente para ser bombardeado por uma concha azul voadora e então apenas ficar lá, vendo nossos 3 filhos passando por mim para a linha de final em pequenos go-carts. Nós nos divertimos tanto que começamos uma nova tradição de sábado à noite depois das crianças irem dormir, Mario Kart Adulto.

Então, depois de refletir sobre esta experiência, me orgulho em apresentar a vocês pela primeira vez minha teoria do Mario Kart sobre o auge do flow. Tem 3 condições: domínio, mindfulness e importância.

Vamos começar com domínio. Domínio é algo que muitos de nós vêm tendo dificuldade em encontrar ultimamente.

Psicólogos descobriram que no trabalho, o fator mais

forte na motivação e alegria diária é o senso de progresso. No ocidente nós achamos que nossa felicidade depende mais de como nossos projetos estão indo hoje, do que como eles foram ontem. Este é o motivo da Nike dizer “just do it”. Eu acho que se a Nike tivesse começado em um país mais focado no passado, como a China, seu slogan seria “just did it”. Se definhamiento é estagnação, flow envolve momento. Mas o domínio não deve ser em uma grande realização, pode ser em pequenas vitórias. Pequenas vitórias explicam porque eu estava empenhado na palavra cruzada online, pela adrenalina de jogar uma palavra de sete letras. Pequenas vitórias explicam porque tantas pessoas estavam entusiasmadas para assar seu primeiro pão de massa azeda. Também explicam porque um engenheiro gastou sua tarde inteira dominando a arte de colocar M&Ms em cima um do outro. E ele conseguiu empilhar 5 M&Ms, e veja só, foi um recorde mundial.

Este tipo de domínio depende da segunda condição para o flow, mindfulness. Focando toda sua atenção em uma única tarefa, não é algo que muitos de nós vem fazendo muito nesses últimos dias.

Tem a evidência de que em média, as pessoas estão checando seus emails 74 vezes no dia, trocando de tarefas a cada 10 minutos, e isso cria o chamado “tempo confetti”, onde pegamos o que poderia ser um momento significativo em nossa vida e fragmentamos eles em pedaços cada vez menores e inúteis. O tempo confetti é inimigo da energia e excelência. Se nós quisermos encontrar o

flow, vamos precisar de limites melhores.

Quando penso em limites, eu penso em um experimento da acadêmica organizacional Leslie Perlow. Ela foi a uma empresa e testou a política do momento em silêncio. Sem interrupções em 3 manhãs em uma semana. Em média, os engenheiros despontaram em produtividade, 47% deles foi mais produtivo que o normal, mas a melhor parte foi que quando a empresa fez do momento em silêncio uma política oficial, eles tiveram 65% acima da média de produtividade. Eu não acho que tenha nada de mágico na terça, quinta e sexta antes do meio-dia. A lição aqui é que precisamos tratar blocos de tempo sem interrupção como tesouros.

Agora, domínio e mindfulness vão te levar ao flow, mas tem uma terceira condição que transforma isso em uma experiência de auge, importância, sabendo que você faz a diferença para outras pessoas. No começo da minha carreira, eu estava estudando angariadores de fundos que tentavam trazer doações para a faculdade, e eu soube que estavam definhando quando vi a placa na parede deles:

Doing a good job here is like wetting your pants in a dark suit. You get a warm feeling but no one else notices. (Fazer um bom trabalho aqui é como molhar as calças em um terno escuro. Você tem um sentimento quente mas ninguém mais percebe.)

Eu queria estudar como mostrar a eles que seu trabalho importava. Então eu projetei uma série de experimentos e no mês seguinte um grupo de angariados mais que

dobrou a média em uma semana no telefone e quase triplicou na receita semanal. O que moveu a agulha foi aleatoriamente designar que cada um deles encontrasse 1 estudante que teve a bolsa de estudos financiada pelo trabalho deles. Agora, ao invés de focar na monotonia do processo de fazer ligações, eles estavam absolvidos em um propósito importante de ajudar a arrecadar doações. Então pense nas pessoas que estariam piores se seu trabalho não existisse, estas são as pessoas que fazem seu trabalho valer. Você precisa saber seus nomes, rostos e suas histórias, e você pode achar flow em projetos que beneficiam a eles.

Isso tudo explica porque Mario Kart foi uma experiência tão boa pra mim. Ela me deu o sentimento de domínio, a doce satisfação de uma casca de banana perfeitamente posicionada para minha irmã escorregar. E exigiu mindfulness também. Meu cunhado era o melhor jogador. Ganhar dele demandava concentração total, especialmente quando meus filhos estavam se unindo a ele contra mim. E não foi só um jogo, foi importante. Nos últimos anos nos sentimos desamparados de um jeito ou de outro. Eu me senti inútil para concertar covid. Eu não pude tornar as aulas online melhores, e eu sou professor. Mas em Mario Kart eu me senti útil, era capaz de dar aos meus filhos algo para esperar quando não podemos ir a lugar algum. Fui capaz de manter minha família próxima quando estávamos separados. Normalmente pensamos no flow como uma experiência individual, mas jogando Nintendo nós estávamos imersos juntos. E apesar de não jogarmos

mais diariamente, eu me sinto mais próximo do que nunca da minha irmã e meu cunhado. Eu aprendi que amor não é frequência de comunicação, é a profundidade das comunicações. Eu também entendi que o antídoto para o definhamento não precisava ser algo produtivo, pode ser algo divertido. Nossos momentos de auge no flow foi nos divertir com as pessoas que amamos, o que agora é uma tarefa diária na minha lista de “a fazer”.

Então qual é sua versão do Mario Kart? Onde você encontra domínio e mindfulness com pessoas que importam para você? Acho que devemos repensar nosso entendimento de saúde mental e bem estar, não depressivo não significa que não está com dificuldades. Não estar esgotado não quer dizer que você não está disparado. Quando alguém diz “como você está?”, está tudo bem dizer “honestamente? Estou definhando” ou se você conseguir reunir apenas uma sílaba, “meh”.

E quando estiver pronto você pode começar a procurar o flow que ilumine a saída do vazio.

APÊNDICE B – TRADUÇÃO DO ARTIGO “THERE’S A NAME FOR THE BLAH YOU’RE FEELING: IT’S CALLED LANGUISHING”

Tem um nome para esse “blah” que você vem sentindo: se chama definhamento

No início, eu não reconhecia os sintomas que todos temos em comum.

Amigos mencionaram que estavam com problemas de concentração. Colegas reportaram que mesmo com as vacinas no horizonte eles não estavam animados para 2021. Um membro da família estava ficando acordado até tarde para ver “A Lenda do Tesouro Perdido” de novo mesmo já conhecendo o filme. E invés de pular da cama às 6 da manhã, eu ficava deitado lá até 7 jogando “Words with friends”.

Não era esgotamento – Nós ainda tínhamos energia. Não era depressão – não nos sentíamos sem esperança. Nós apenas sentimos um tipo de desânimo e falta de objetivo. E no fim, tem um nome para isso: definhamento.

Definhamento é a sensação de estagnação e vazio. É como se estivesse flutuando pelos dias, olhando para sua vida por uma janela embaçada. E esta pode ser a emoção dominante de 2021.

Enquanto cientistas e físicos trabalham para tratar e curar os sintomas físicos de longo prazo do covid, muitas pessoas estão lutando com o emocional a um longo prazo da pandemia. Ela pegou alguns de nós despreparados, assim como o intenso medo e luto do último ano

apagado.

A princípio, nos dias incertos da pandemia, é como se o sistema detector de ameaças do seu cérebro – chamado amígdala – estivesse em intenso alerta para lutar ou correr. Enquanto você aprendia que as máscaras ajudavam a nos proteger – mas limpar embalagens não – você provavelmente desenvolveu rotinas que aliviaram seu sentimento de medo. Mas a pandemia tem se arrastado e o estado agudo de angústia deu lugar para uma condição crônica de definhamento.

Na psicologia nós pensamos na saúde mental como espectro da depressão até o prosperar (florescer). Flourishing (prosperar e florescer) é o pico do bem estar: Você tem um forte senso de sentido, domínio e importância para os outros. Depressão é o vale do mal estar: você se sente decepcionado, drenado e inútil.

Definhamento é o filho esquecido da saúde mental. É o vazio entre a depressão e o florescer – a ausência do bem estar. Você não tem sintomas de doença mental, mas você também não é a imagem da saúde mental. Você não está funcionando em capacidade total. O Definhamento apaga sua motivação, quebra sua habilidade de se concentrar, e triplica as chances de você diminuir a produtividade. Parece ser mais comum do que a famosa depressão – e de alguma forma pode ser um risco ainda maior para doença mental.

O termo foi criado pelo sociologista chamado Corey Keyes, que estava chocado com a quantidade de pessoas que não estavam depressivas mas também não estavam prósperas. Sua pesquisa sugere que as pessoas com maior probabilidade de experimentar depressão e transtornos de ansiedade na próxima década não eram os que estavam com estes sintomas hoje. São as pessoas que estão definhando neste momento. E nova evidência dos profissionais da saúde da pandemia na Itália mostra que aqueles que estão definhando na primavera de 2020, eram 3 vezes mais propensos do que seus pares de serem diagnosticados com distúrbio de estresse pós-traumático.

Parte do perigo é que quando se está definhando, você pode não perceber seu prazer enfraquecendo ou seu controle diminuindo. Não se vê deslizando devagar para o isolamento; você é indiferente com sua indiferença. Quando você não vê seu próprio sofrimento, você não procura ajuda ou mesmo faz algo para se ajudar.

Mesmo que você não esteja definhando, você provavelmente conhece alguém que está. Entender isso melhor pode te ajudar a ajudá-los.

Um nome para o que você está sentindo

Psicólogos descobriram que uma das melhores estraté-

gias para gerenciar emoções é nomear elas. Na primavera passada, durante a angústia aguda da pandemia, a publicação que mais viralizou na história do Harvard Business Review foi um artigo descrevendo nosso desconforto coletivo como luto. Juntamente com a perda de entes queridos, nós estamos em luto pela perda da normalidade. Luto, isso nos deu um vocabulário familiar para entender o que parecia uma experiência desconhecida. Apesar de não termos enfrentado uma pandemia antes, a maioria de nós já enfrentou a perda. Isso nos ajudou a cristalizar lições da nossa própria resiliência passada – e ganhar confiança em nossa habilidade de enfrentar a adversidade do presente.

Ainda temos muito o que aprender sobre as causas do definhamiento e como curá-lo, mas nomear ele pode ser o primeiro passo. Isso pode ajudar a desembaçar nossa visão, nos dando uma janela mais limpa no que tem sido uma experiência embaçada. Pode nos lembrar que não estamos sozinhos: Definhamiento é comum e compartilhado.

E pode nos dar uma resposta socialmente aceitável para “como você está?”

Ao invés de falar “ótimo” ou “bem”, imagine se respondesse, “honestamente, estou definhando.” Isso seria um ótimo desvio da positividade tóxica – que por excelência os americanos pressionam para ser otimista o tempo todo.

Quando você adiciona definhamiento ao seu dicionário, você começa a notá-lo ao seu redor. Ele aparece quando

you se sente decepcionado por sua curta caminhada da tarde. Está na voz de seus filhos quando pergunta como foi a aula online. Está nos simpsons toda vez que um personagem diz “meh”.

No verão passado, a jornalista Daphne K. Lee twittou sobre uma expressão chinesa que traduz para “procrastinação de vingança na hora de dormir”. Ela descreve como ficar acordado até tarde para recuperar a liberdade que perdemos durante o dia. Comecei a me perguntar se não é tanto uma retaliação contra uma perda de controle quanto um ato de desafio silencioso contra o definhamiento. É a busca de alegria em um dia sombrio, de conexão em uma semana solitária, ou propósito em uma pandemia perpétua.

Um antídoto para o definhamiento

Então o que podemos fazer sobre isso? Um conceito chamado Flow pode ser um antídoto para o definhamiento. Flow é um estado ilusório de absorção em uma desafio importante, ou um vínculo momentâneo, onde o senso de tempo, lugar e de si próprio se desfaz. Nos primeiros dias da pandemia, o melhor preditor de bem estar não era o otimismo ou mindfulness – era o flow. Pessoas que ficaram mais imersas em seus projetos conseguiram evitar definir e mantiveram sua felicidade pré-pandemia. Um jogo de palavras pela manhã me coloca no flow. Uma maratona tarde da noite na Netflix algumas vezes funciona também – te transporta para uma história onde

se sente ligado aos personagens e se preocupa com seu bem.

Enquanto procura novos desafios, experiências divertidas e trabalhos significativos todos são possíveis remédios para o definhamiento, é difícil chegar ao flow quando não se consegue focar. Este era um problema bem antes da pandemia, quando as pessoas estavam habituadas a checar e-mails 74 vezes no dia e trocar de tarefas a cada 10 minutos. No último ano muitos de nós também estamos enfrentando interrupções de nossas crianças em casa, colegas pelo mundo, e chefes em torno do relógio. Meh.

Atenção fragmentada é um inimigo do engajamento e excelência. Em um grupo de 100 pessoas, apenas duas ou três vão ser capazes de controlar e memorizar informações ao mesmo tempo sem sua performance sofrer em uma ou nas duas tarefas. Computadores podem ser feitos para processos paralelos, mas humanos são melhores com processos únicos.

Dê a si mesmo um pouco de tempo sem interrupções

Isso significa que precisa definir limites. A uns anos atrás, uma empresa de software na Índia testou uma política simples: sem interrupções nas manhãs de terça, quinta e sexta antes do meio-dia. Quando os engenheiros colocaram eles próprios seus limites, 47% teve uma produtividade acima da média. Mas quando a empresa definiu o tempo de silêncio como uma política oficial, 65% atingiu

uma produtividade acima da média. Tendo mais resultados, não foi bom apenas para performance no trabalho: agora nós sabemos que o fator mais importante na alegria diária e motivação, é o senso de progresso.

Não acho que tenha nada mágico sobre terças, quintas e sextas antes do meio-dia. A lição desta ideia simples é tratar de tempos sem interrupção como tesouros a serem guardados. Isso acaba com as distrações constantes e nos dá a liberdade de focar. Nós podemos achar conforto em experiências que capturam toda a nossa atenção.

Foque em pequenos objetivos

A pandemia foi uma grande perda. Para transcender o definhamento, comece com pequenas vitórias, como o pequeno triunfo de descobrir uma novela policial, ou a adrenalina de jogar uma palavra de 7 letras. Um dos caminhos mais claros para o Flow é apenas uma dificuldade gerenciável: um desafio que aumente suas habilidades e determinação. O que significa procurar momentos diários para focar em algo que importe para você – Um projeto interessante, um objetivo que vale a pena, uma conversa significativa. Algumas vezes este é o pequeno passo em direção a redescoberta de alguma energia e entusiasmo que você tenha perdido durante todos esses meses.

Definhamento não está apenas na nossa cabeça – está em nossas circunstâncias. Você não pode curar uma cultura doente com curativos pessoais. Ainda vivemos em

um mundo que normaliza os desafios da saúde física mas estigmatiza os desafios da saúde mental. Assim que chegarmos em uma realidade pós pandêmica, é hora de repensar nosso entendimento de saúde mental e bem estar. “não depressivo” não quer dizer que não está sofrendo. “não estar esgotado” não significa que está animado. Reconhecendo que muitos de nós estão definhando, nós podemos começar a dar voz para o desespero silencioso e iluminar a saída do vazio.

APÊNDICE C – CONTEÚDO DO MOTION

Já pensou que muitas pessoas podem estar passando por um sofrimento que não entendem e por isso não conseguem sair dele?

Todos nós ficamos em alerta quando a pandemia apareceu, o problema é que ela se arrastou por mais tempo que o esperado e com isso, a angústia do início deu lugar ao definhamento que trás o sentimento de vazio, estagnação e tédio.

Para entender melhor, em um espectro que vai da depressão até o florescer, o definhamento se encontra esquecido no vazio entre eles. Por isso, é muito difícil perceber o problema, impedindo com que as pessoas busquem recuperação.

Para recuperar o entusiasmo antes de tudo é preciso dar nome ao sofrimento, para conseguir identificá-lo, o próximo passo é fluir. Fluir é ficar totalmente absorvido em uma atividade prazerosa, perdendo a noção de tempo e espaço. Por tanto, reserve momentos diários e simplesmente flua.

APÊNDICE D - ROTEIRO

ÁUDIO	VÍDEO
Já pensou que muitas pessoas podem estar passando por um sofrimento que não entendem e por isso não conseguem sair dele?	1. Sala, sofá, luminária, mesa de canto, quadrinhos na parede e relógio, tapete. 1.1 - personagem deitada no sofá, trocando de posição, demonstrando tédio e desânimo. (plano inteiro) > câmera em ângulo frontal.

CORTE SECO

ÁUDIO	VÍDEO
Todos nós ficamos em alerta quando a pandemia apareceu, o problema é que ela se arrastou por mais tempo que o esperado e com isso, a angústia do início deu lugar ao definhamento que trás o sentimento de vazio, estagnação e tédio.	2. Sala, sofá, luminária, mesa de canto, quadrinhos na parede e relógio, tapete. 2.1 - Pessoa com máscara e álcool, sentada no sofá com o rosto em expressão de alerta (plano inteiro) > A câmera fica parada em ângulo normal 2.2 - A pessoa se mantém nessa posição de alerta por muito tempo, por isso o vídeo será acelerado. (plano inteiro) > A câmera fica parada em ângulo normal 2.3 - Com o vídeo em velocidade normal novamente a personagem muda sua expressão de alerta para desânimo. (plano inteiro) > A câmera fica parada em ângulo normal 2.4 - O cenário desaparece (plano inteiro) > A câmera fica parada em ângulo normal

TRANSIÇÃO: o espectro aparece e dá início a próxima sequência.

ÁUDIO	VÍDEO
Para entender melhor, em um espectro que vai da depressão até o florescer, o definhamento se encontra esquecido no vazio entre eles. Por isso, é muito difícil perceber o problema, impedindo com que as pessoas busquem recuperação.	3. Cenário vazio. 3.1 - Aparece uma barra do espectro. (plano inteiro) > A câmera dá zoom out em ângulo normal. 3.2 - Placas aparecem indicando os extremos, depressão e florescer (plano geral) > A câmera em ângulo normal. 3.3 - Como não tem placa indicando o definhamento, o personagem aparece e mostra sua própria plaquinha (plano geral) > A câmera dá zoom in no personagem ângulo normal. 3.4 - A personagem aparece sentada na área do definhamento (plano geral) > Ângulo normal

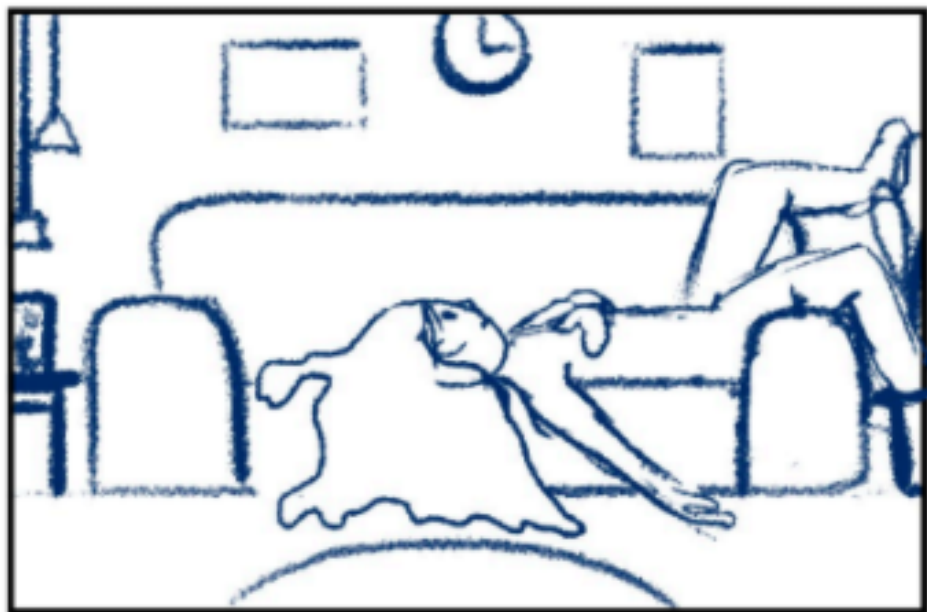
TRANSIÇÃO: câmera sobe, fica em plongé absoluto e dá zoom no celular da menina.

ÁUDIO	VÍDEO
Para recuperar o entusiasmo antes de tudo é preciso dar nome ao sofrimento, para conseguir identificá-lo	4. Celular, feed de rede social. 4.1 - Celular com o dedo rolando fotos em um feed (plano detalhe) > A câmera em ângulo primeira pessoa. 4.2 - No Feed aparece a definição de “definhamento”, a menina volta para ler (plano detalhe) > A câmera em ângulo primeira pessoa. 4.3 - A personagem começa a ver que ela está cinza (a cor representa o definhamento) (plano detalhe) > câmera abre um pouco com zoom out em ângulo primeira pessoa.

TRANSIÇÃO: os elementos da cena derretem e formam a palavra “fluir” como uma máscara para a próxima cena, a palavra vem na direção da tela, abrindo a cena que estava cortando até completar a tela.

ÁUDIO	VÍDEO
O próximo passo é fluir. Fluir é ficar totalmente absorvido em uma atividade prazerosa, perdendo a noção de tempo e espaço. Por tanto, reserve momentos diários e simplesmente flua.	5. Uma sala, luz focada, alarme vermelho, sofá, tapete. 5.1 - A personagem está pintando uma tela (plano inteiro) > Ângulo normal. 5.2 - Enquanto ela pinta o relógio desaparece, depois o cômodo todo, ficando um cenário abstrato. (plano geral) > Câmera faz um movimento de zoom out. 5.3 - As coisas reaparecem como estava antes e a personagem sorrindo mostra sua pintura que ocupa toda a tela (Plano americano) > A câmera faz o movimento de zoom in devagar.

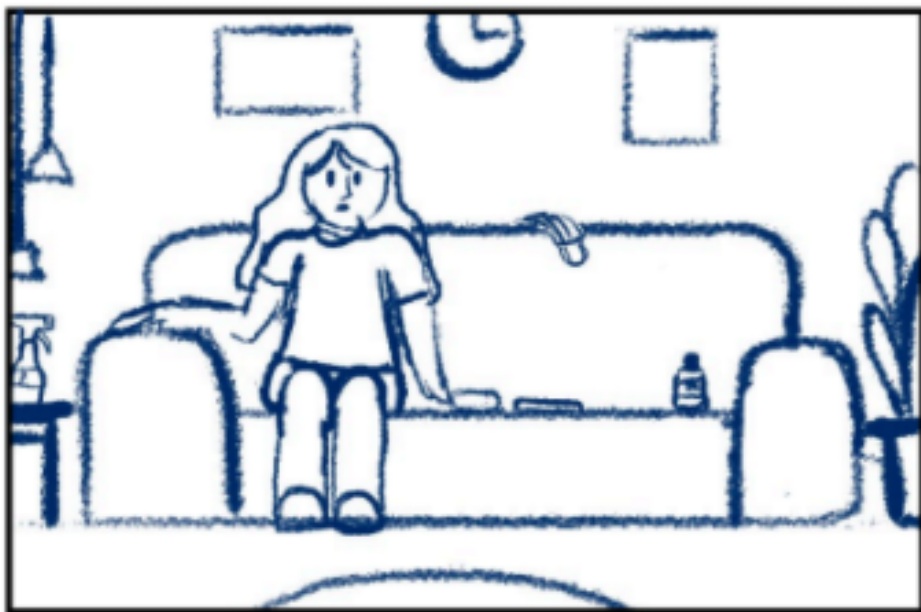
APÊNDICE E - STORYBOARD



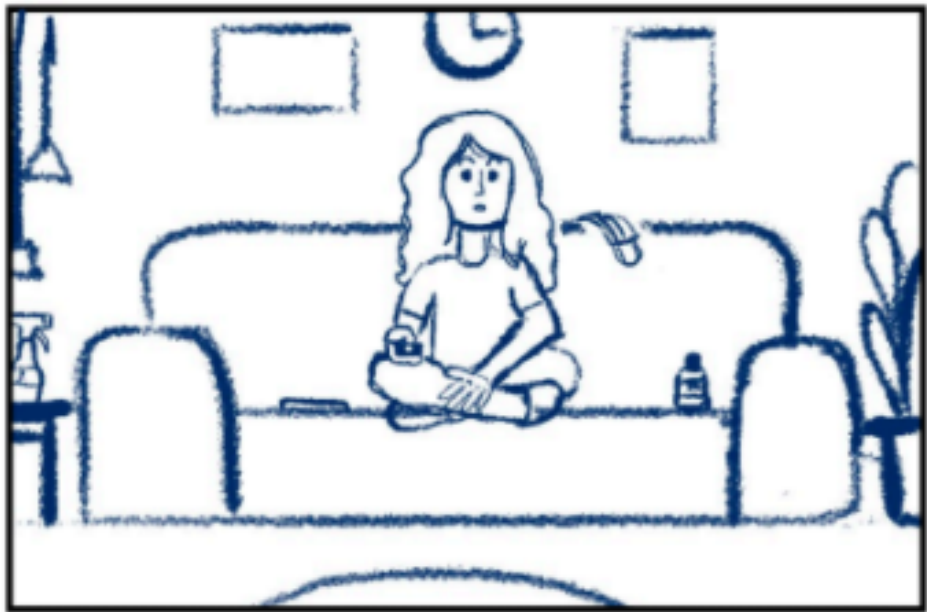
| FS |
Mostra a personagem na sala, demonstan-
do tédio



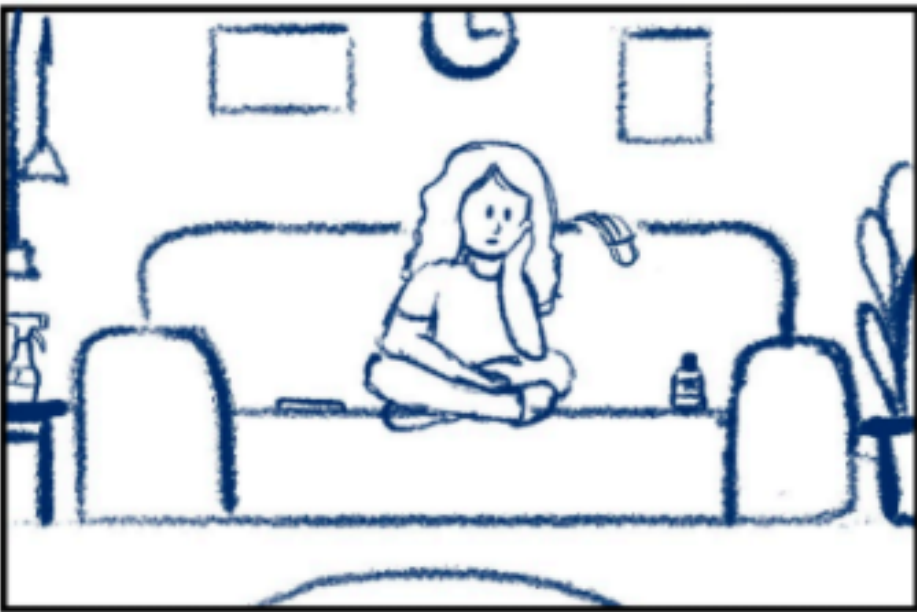
| FS |
A personagem está tomando sorvete
ao ar livre.



| FS |
o cenário muda e agora ela está em casa
acompanhando as notícias.



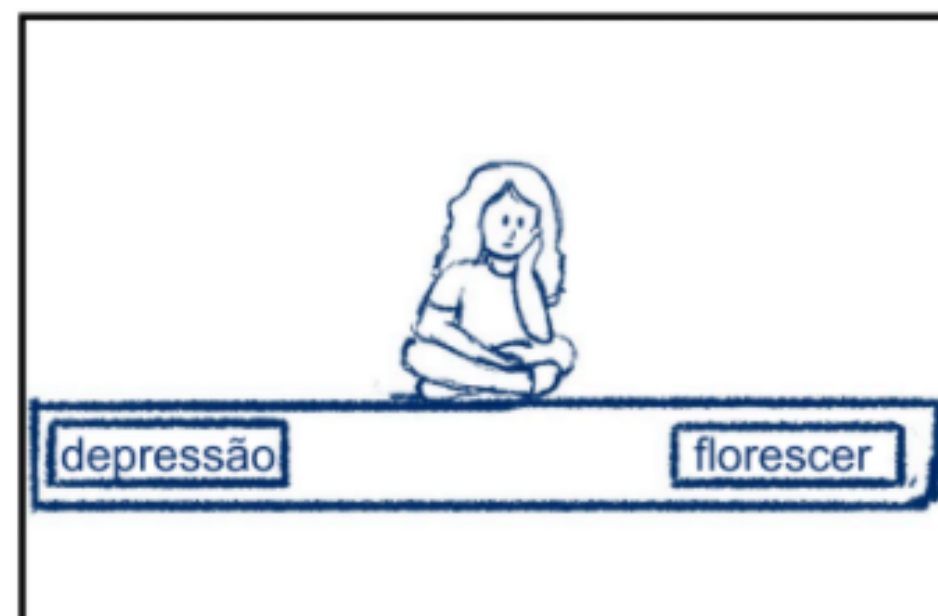
| FS |
As notícias continuam e mostra o tempo
passando e referências da pandemia.



| FS |
o cenário muda e agora ela está em casa
acompanhando as notícias.

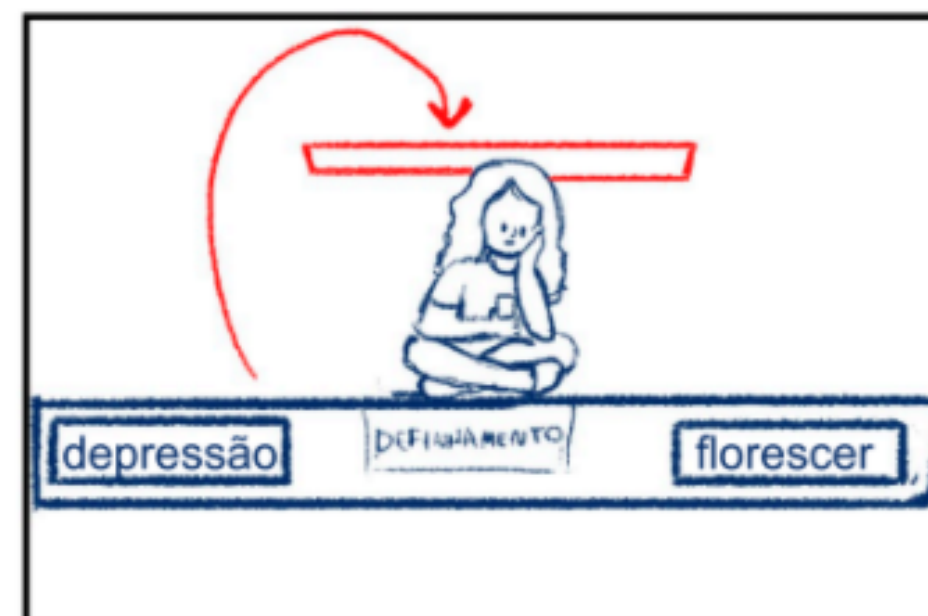


| FS |
o cenário some e fica cinza



| LS |

Aparece um espectro que vai da depressão ao florescer



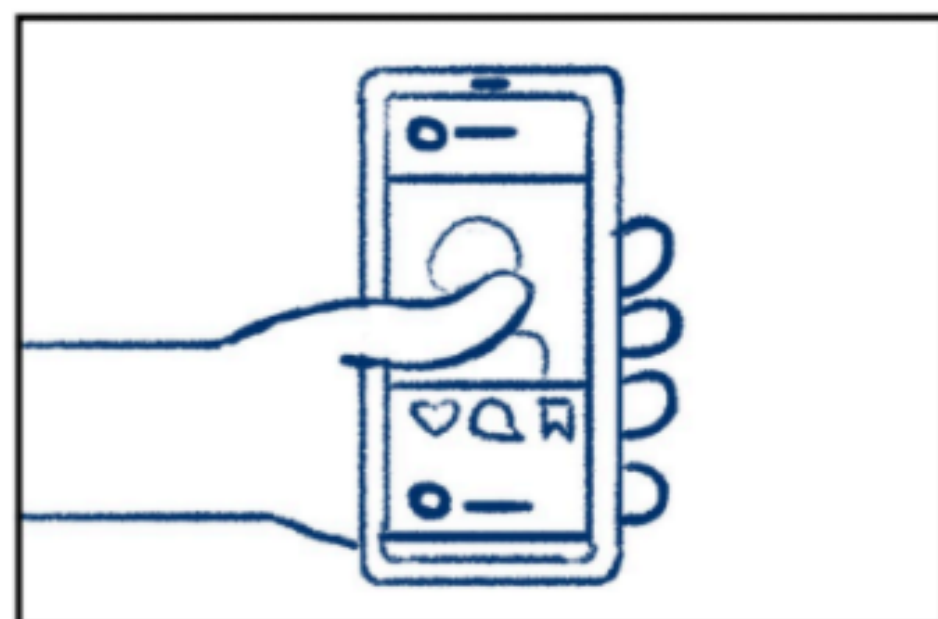
| LS |

O definimento coloca uma plaquinha em seu lugar do espectro, mas a personagem não vê nada e começa a usar o celular



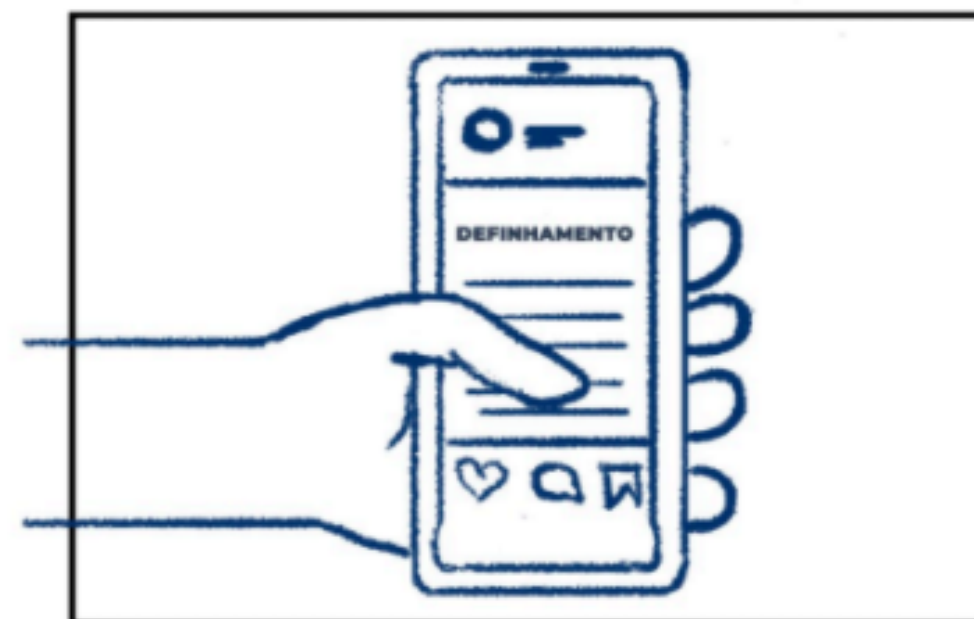
| MS |

Mostra o definimento subindo no celular



| BC |

Tela do celular em uma rede social



| BC |

A definição de definimento aparece e nesse momento a personagem nota que está passando por isso (representado pela cor)



| AN |

Os elementos se desfazem e vão caindo



| AN |
Forma a palavra FLUIR



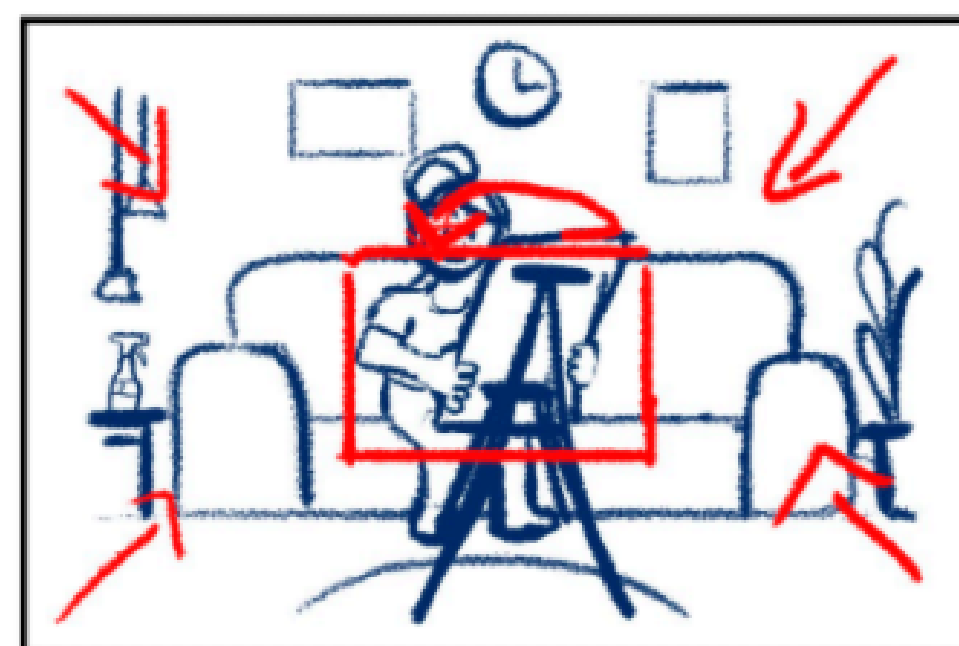
| BC |
A palavra vem para a tela abrindo a cena que está recortada por ela.



| FS |
A personagem está pintando



| FS |
O relógio e o cenário desaparecem



| FS |
a personagem sorri e mostra sua pintura.



| AN |
foco na pintura.

APÊNDICE F - ANIMATIC

CLIQUE E ASSISTA AO VÍDEO



OU ACESSE:
<https://youtu.be/gMWhvDA8UNA>

APÊNDICE G - MOTION GRAPHICS FINAL

CLIQUE E ASSISTA AO VÍDEO



OU ACESSE:
<https://youtu.be/NkSZ0tv981w>

Obrigado